

Almost Perfect Scale-Revised (Greek)

Οι παρακάτω προτάσεις έχουν σχεδιαστεί ώστε να μετρούν τις στάσεις των ατόμων απέναντι στον εαυτό τους, στην επίδοσή τους και σε άλλα άτομα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ εκφράστε το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας για κάθε μία από τις προτάσεις βάσει της παρακάτω κλίμακας.

Διαφωνώ απόλυτα	Μάλλον διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Μάλλον συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	2	3	4	5

APS-R					
1. Έχω υψηλά κριτήρια για την επίδοσή μου στη δουλειά	1	2	3	4	5
2. Είμαι μεθοδικό άτομο.	1	2	3	4	5
3. Συχνά αισθάνομαι απογοητευμένος/-μένη επειδή δεν μπορώ να ανταποκριθώ στους στόχους μου.	1	2	3	4	5
4. Η ευταξία είναι σημαντική για εμένα.	1	2	3	4	5
5. Αν δεν προσδοκάς πολλά από τον εαυτό σου, δεν θα πετύχεις ποτέ.	1	2	3	4	5
6. Το καλύτερό που κάνω ποτέ δεν φαίνεται αρκετά καλό για εμένα.	1	2	3	4	5
7. Νομίζω ότι τα πράγματα θα πρέπει να τακτοποιούνται στη θέση τους.	1	2	3	4	5
8. Έχω υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9. Σπάνια ανταποκρίνομαι στα υψηλά κριτήριά μου.	1	2	3	4	5
10. Μου αρέσει πάντα να είμαι οργανωμένος/-μένη και πειθαρχημένος/-μένη.	1	2	3	4	5
11. Το να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ, ποτέ δεν φαίνεται να είναι αρκετό.	1	2	3	4	5
12. Θέτω πολύ υψηλά κριτήρια για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
13. Ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη με τα επιτεύγματά μου.	1	2	3	4	5
14. Προσδοκώ το καλύτερο από τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
15. Συχνά ανησυχώ για το ότι δεν ανταποκρίνομαι στις δικές μου προσδοκίες.	1	2	3	4	5
16. Η επίδοσή μου σπάνια ανταποκρίνεται στα κριτήριά μου.	1	2	3	4	5
17. Δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη ακόμα και όταν γνωρίζω πως έχω κάνει ό,τι καλύτερο μπορώ.	1	2	3	4	5
18. Προσπαθώ να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ σε οτιδήποτε κάνω.	1	2	3	4	5
19. Σπάνια μπορώ να ανταποκριθώ στα δικά μου υψηλά κριτήρια επίδοσης.	1	2	3	4	5
20. Σχεδόν ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος/-μένη με την επίδοσή μου.	1	2	3	4	5
21. Σπάνια αισθάνομαι ότι αυτό που έχω κάνει είναι αρκετά καλό.	1	2	3	4	5
22. Έχω ισχυρή ανάγκη να αγωνίζομαι για αρίστευση.	1	2	3	4	5
23. Συχνά αισθάνομαι απογοήτευση αφού ολοκληρώσω μια εργασία επειδή γνωρίζω ότι θα μπορούσα να τα είχα καταφέρει καλύτερα.	1	2	3	4	5