

APS-R

아래에 제시된 ①-⑦까지의 척도를 이용해서, 각 문항에 대해 당신이 동의하는 바와 가장 일치하는 숫자를 골라 답해 주십시오.

APS-R 문항	매우 동의하지 않음							매우 동의함
1. 직장이나 학교에서 나의 수행에 대해 높은 기준을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	
2. 나는 정리정돈을 잘 하는 사람이다.	1	2	3	4	5	6	7	
3. 나는 때로 나의 목표에 도달할 수 없기 때문에 좌절한다.	1	2	3	4	5	6	7	
4. 깔끔한 것은 나에게 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7	
5. 스스로에게 많은 것을 기대하지 않는다면 결코 성공하지 못 할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7	
6. 내가 최선을 다 해도 결코 충분히 잘 한 것 같지 않다.	1	2	3	4	5	6	7	
7. 물건은 제자리에 두어야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7	
8. 내 자신에게 높은 기대를 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7	
9. 나의 높은 기준을 만족시키는 경우가 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
10. 나는 항상 조직적이고 규율에 맞는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6	7	
11. 나의 최선을 다 해도 결코 충분한 것 같지 않다.	1	2	3	4	5	6	7	
12. 나 자신에 대해 매우 높은 기준을 세운다.	1	2	3	4	5	6	7	
13. 내가 이루어 낸 성과에 대해 절대 만족하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7	
14. 나에게서 최고를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7	
15. 때로 내 자신의 기대에 미치지 못 하는 것에 대해 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7	
16. 내가 일하는 것이 내 기준에 도달하는 경우는 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
17. 내가 최선을 다 했다는 것을 아는 경우에도 만족스럽지 않다.	1	2	3	4	5	6	7	
18. 내가 하는 모든 일에 최선을 다하려고 한다.	1	2	3	4	5	6	7	
19. 수행에 대한 나 자신의 높은 기준을 만족시키는 경우가 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
20. 내가 한 일에 대해서 좀처럼 만족할 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
21. 내가 한 일이 충분히 좋다고 느끼는 경우는 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7	
22. 뛰어난을 추구하는 욕구가 강하다.	1	2	3	4	5	6	7	
23. 내가 그 일을 더 잘 할 수 있었다는 것을 알기 때문에 때로 어떤 일을 끝낸 다음에 실망감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7	