

Almost Perfect Scale-Revised (Turkish)

Öğrencinin
Adı/soyadı:
Cinsiyeti: kız O / erkek O
Sınıfı:

1-Hiç tanımlamıyor.
2-Biraz tanımlıyor.
3-Oldukça iyi tanımlıyor.
4-İyi tanımlıyor.
5-Çok iyi tanımlıyor.

	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1. Hedeflerime ulaşamadığım için sık sık hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5
2. Elimden gelenin en iyisi bile gözüme asla yeterince iyi görünmez.	1	2	3	4	5
3. Kendim için belirlediğim yüksek standartlara nadiren ulaşıyorum.	1	2	3	4	5
4. Elimden gelenin en iyisi bile bana yeterli gelmez..	1	2	3	4	5
5. Başarılarımla asla tatmin olmam.	1	2	3	4	5
6. Kendi beklentilerimi karşılayamadığım için sık sık kaygılanırım.	1	2	3	4	5
7. Yaptığım işler nadiren standartlarıma uyar.	1	2	3	4	5
8. Elimden gelenin en iyisini yaptığımı bilsem de tatmin olmam.	1	2	3	4	5
9. Performansım için kendi yüksek standartlarımı ender olarak karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
10. Ender olarak bir işteki performansımdan emin olurum.	1	2	3	4	5
11. Çok ender, yaptığım bir işin yeterince iyi olduğu düşüncesini taşıyım.	1	2	3	4	5
12. Bir işi bitirdikten sonra daha iyisini yapabilecek olduğumu bildiğim için sık sık hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4	5
13. Okuldaki veya iş yerindeki performansım için yüksek standartlarım vardır.	1	2	3	4	5
14. Kendinizden beklentileriniz çok yüksek değilse asla başarılı olamazsınız.	1	2	3	4	5
15. Kendimle ilgili çok yüksek beklentilerim vardır.	1	2	3	4	5
16. Kendim için çok yüksek standartlar belirlerim.	1	2	3	4	5
17. Kendimden bir işin en iyisini beklerim.	1	2	3	4	5
18.Yaptığım her işte en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Mükemmele ulaşmak için çok güçlü bir istek duyarım.	1	2	3	4	5
20. Düzenli bir insanımdır.	1	2	3	4	5
21. Düzenli olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
22. Her şeyi aldığımız yere koymalıyız.	1	2	3	4	5
23. Her zaman düzenli ve disiplinli olmayı severim.	1	2	3	4	5