

### ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ-Greek

[Multidimensional Perfectionism Scale (MPS)/ Frost et al., 1990. Μετάφραση και προσαρμογή: Δήμητρα Γραικού, Φωτεινή Παπαμιχαλοπούλου, Γρηγόρης Σίμος-gsimos@uom.edu.gr ]

Όνοματεπώνυμο ... .. Ημερομηνία ..../..../.... ..

Παρακαλώ σημειώστε το πόσο πολύ συμφωνείτε (ισχύει για σάς) ή διαφωνείτε (δεν ισχύει για σάς) με τις παρακάτω προτάσεις

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Οι γονείς μου θέτουν πολύ υψηλούς στόχους για μένα					
2. Η οργάνωση είναι πολύ σημαντική για μένα					
3. Ως παιδί, τιμωρήθηκα για πράγματα που δεν έκανα απολύτως τέλεια					
4. Αν δεν θέτω τα υψηλότερα πρότυπα (στάνταρ) για τον εαυτό μου, είναι πιθανό να καταλήξω ένα δεύτερης κατηγορίας άτομο					
5. Οι γονείς μου δεν προσπάθησαν ποτέ να κατανοήσουν τα λάθη μου					
6. Είναι σημαντικό για μένα το να είμαι απόλυτα ικανός/ή σε οτιδήποτε κάνω					
7. Είμαι ένας τακτικός άνθρωπος					
8. Προσπαθώ να είμαι ένα οργανωμένο άτομο					
9. Αν αποτύχω στη δουλειά/στις σπουδές μου, είμαι αποτυχημένος/η ως άνθρωπος					
10. Θα έπρεπε να αναστατώνομαι, αν κάνω ένα λάθος					
11. Οι γονείς μου ήθελαν να είμαι ο/η καλύτερος/η σε όλα					
12. Θέτω υψηλότερους στόχους για τον εαυτό μου από ότι οι περισσότεροι άνθρωποι για τον εαυτό τους					
13. Αν κάποιος κάνει μία εργασία στη δουλειά/ στις σπουδές καλύτερα από μένα, τότε νιώθω σαν να απέτυχα τελείως στην εργασία					
14. Αν αποτύχω εν μέρει, είναι τόσο κακό όσο το να είμαι τελείως αποτυχημένος					
15. Μόνο η εξαιρετική επίδοση είναι αρκετά καλή στην οικογένεια μου					
16. Είμαι πολύ καλός/ή στο να επικεντρώνω τις προσπάθειες μου για να πετύχω ένα στόχο					
17. Ακόμα και όταν κάνω κάτι πολύ προσεκτικά, νιώθω συχνά πως δεν έγινε αρκετά σωστά					
18. Απεχθάνομαι να μην είμαι ο/η καλύτερος/η σε οτιδήποτε κάνω					
19. Έχω εξαιρετικά υψηλούς στόχους					

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
20. Οι γονείς μου προσδοκούν την αρίστευση από μένα					
21. Οι άνθρωποι ίσως θα με εκτιμούν λιγότερο αν κάνω ένα λάθος					
22. Δεν ένιωσα ποτέ μου ότι θα μπορούσα να ικανοποιήσω τις προσδοκίες των γονιών μου					
23. Αν δεν τα καταφέρνω τόσο καλά όσο οι άλλοι άνθρωποι, σημαίνει ότι είμαι ένας κατώτερος άνθρωπος					
24. Οι άλλοι άνθρωποι φαίνεται να αποδέχονται χαμηλότερα πρότυπα (στάνταρ) για τον εαυτό τους από ότι εγώ					
25. Αν δεν τα πηγαίνω καλά συνέχεια, οι άνθρωποι δεν θα με σέβονται					
26. Οι γονείς μου είχαν πάντα υψηλότερες προσδοκίες για το μέλλον μου από ότι είχα εγώ					
27. Προσπαθώ να είμαι ένας τακτικός άνθρωπος					
28. Συνήθως έχω αμφιβολίες για τα απλά καθημερινά πράγματα που κάνω					
29. Η τάξη (ευταξία) είναι πολύ σημαντική για μένα					
30. Περιμένω υψηλότερες επιδόσεις στις καθημερινές μου δουλειές από ότι οι περισσότεροι άνθρωποι					
31. Είμαι ένας οργανωμένος άνθρωπος					
32. Συνηθίζω να μένω πίσω στη δουλειά μου, γιατί επαναλαμβάνω πράγματα ξανά και ξανά					
33. Μου παίρνει πολύ ώρα για να κάνω κάτι "σωστά"					
34. Όσο λιγότερα λάθη κάνω, τόσο περισσότεροι άνθρωποι θα με συμπαθούν					
35. Δεν ένιωσα ποτέ ότι θα μπορούσα να φτάσω τα πρότυπα (στάνταρ) των γονιών μου					