

Inventário de perfeccionismo

Este questionário exploratório descreve as facetas do perfeccionismo: exigências elevadas consigo e com os outros, medo de errar, dúvidas e verificações, pressão sentida por parte dos outros, valor pessoal ligado ao sucesso, procrastinação e evitamento. Presente na ansiedade, na depressão, nas perturbações do comportamento alimentar e no esgotamento profissional, o perfeccionismo pode tornar-se um alvo de intervenção por direito próprio, e o perfil indica por que facetas abordá-lo.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Perfectionism Facets Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Burnout, Autoestima, Ansiedade

Pré-visualização das 28 perguntas

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Defino para mim objetivos muito difíceis de alcançar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Tenho medo de me enganar, mesmo em coisas sem importância.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Verifico e volto a verificar o que fiz antes de o entregar ou de o enviar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Receio desiludir as pessoas que são importantes para mim.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Refaço o que os outros fizeram porque o resultado não me satisfaz.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no dia a dia. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. Exigências elevadas consigo tornam-se sobretudo um problema quando se acompanham de medo de errar, de pressão sentida por parte dos outros ou de um valor pessoal dependente do sucesso, as facetas mais ligadas à ansiedade e à depressão. Um domínio «Procrastinação e evitamento» acentuado mostra que o perfeccionismo também pode travar a ação.

Precauções

Verificações longas, ritualizadas e vividas como excessivas apontam antes para uma perturbação obsessivo-compulsiva, a investigar em entrevista. Quando as exigências incidem sobre o peso, a forma corporal ou a alimentação, o Inventário de alimentação e imagem corporal completa a exploração.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Medo de errar	9 / 16

Receio de se enganar, erros vividos como graves, remoídos e fonte de vergonha.

A explorar: a reação a um erro recente, o que a pessoa imagina que acontecerá se se enganar, a origem deste receio.

Para aprofundar: FMPS.

Dúvidas e verificações 9 / 16

Dúvida sobre a qualidade do que foi feito, verificações, procura de confirmação e tempo perdido com pormenores.

A explorar: o que é verificado ou refeito, o tempo que isso leva, o alívio obtido e quanto tempo dura.

Exigências elevadas consigo 6 / 16

Objetivos muito elevados que a pessoa se impõe, difíceis de alcançar e pouco satisfatórios depois de alcançados.

A explorar: as áreas envolvidas (trabalho, estudos, casa, desporto, aparência), o que estas exigências custam em tempo e em cansaço, o que a pessoa receia se as flexibilizar.

Para aprofundar: APS-R, FMPS.

Exigências com os outros 5 / 16

Exigências elevadas com as pessoas próximas ou os colegas, dificuldade em delegar, irritação com o que os outros fazem.

A explorar: as pessoas envolvidas, o efeito nas relações (tensões, afastamento), a sobrecarga ligada à dificuldade em delegar.

Para aprofundar: HF-MPS.

Procrastinação e evitamento 5 / 16

Tarefas adiadas, abandonadas ou nunca começadas por receio de não as fazer na perfeição.

A explorar: as tarefas adiadas ou abandonadas, o que a pessoa receia ao começar, as consequências do adiamento (urgência, culpa, atrasos).

Para aprofundar: PPS.

Valor ligado ao sucesso 4 / 16

Valor pessoal que depende dos resultados: sentir-se digno de estima só quando se tem sucesso ou se produz.

A explorar: aquilo em que assenta o valor da pessoa para além dos resultados, a sua reação a um fracasso recente, o que é posto de lado em favor do desempenho (descanso, relações, tempos livres).

Para aprofundar: Inventário de autoestima.

Pressão sentida por parte dos outros 3 / 16

Sensação de que as pessoas à volta esperam a perfeição e não aceitarão o fracasso.

A explorar: as pessoas de quem vêm essas expectativas, o que exprimem realmente, a história familiar e escolar destas exigências.

Para aprofundar: HF-MPS.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

 Mariana A. - Psicóloga online