

Questionário de perfeccionismo revisto (QP-R)

O QP-R é um questionário de autorresposta de 20 itens sobre o perfeccionismo, estruturado em duas subescalas complementares. A primeira mede a procura de padrões pessoais elevados, enquanto a segunda avalia as consequências negativas do perfeccionismo, próximas das preocupações perfeccionistas descritas na literatura. Este instrumento é útil para distinguir padrões pessoais elevados de um perfeccionismo mais custoso do ponto de vista emocional e cognitivo. Pode ser utilizado na prática clínica e em investigação para afinar a avaliação do funcionamento perfeccionista. Os dados disponíveis indicam uma consistência interna satisfatória a excelente consoante a subescala, bem como uma estrutura fatorial validada.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	4 minutos
Idioma	Português
Nome original	Revised Perfectionism Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Langlois, Rhéaume e Gosselin (2009)

Pré-visualização das 20 perguntas

Procuro sempre sair-me bem em tudo aquilo a que me proponho.

Não me descreve nada | Descreve-me um pouco | Descreve-me razoavelmente bem | Descreve-me muito bem | Descreve-me completamente

Continuo a trabalhar numa coisa até sentir que está bem.

Não me descreve nada | Descreve-me um pouco | Descreve-me razoavelmente bem | Descreve-me muito bem | Descreve-me completamente

Gosto que as coisas que faço sejam perfeitas.

Não me descreve nada | Descreve-me um pouco | Descreve-me razoavelmente bem | Descreve-me muito bem | Descreve-me completamente

Independentemente de os outros considerarem que fui bem-sucedido/a, no fim de contas o que conta são os meus próprios critérios de sucesso.

Não me descreve nada | Descreve-me um pouco | Descreve-me razoavelmente bem | Descreve-me muito bem | Descreve-me completamente

Não consigo passar muito tempo sem fixar objetivos elevados para atingir.

Não me descreve nada | Descreve-me um pouco | Descreve-me razoavelmente bem | Descreve-me muito bem | Descreve-me completamente

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

Cada item é cotado de 1 a 5. Os itens 1 a 7 formam a subescala de padrões pessoais elevados. Os itens 8 a 20 formam a subescala de consequências negativas ou preocupações perfeccionistas. Recomenda-se calcular uma pontuação separada para cada subescala, somando os itens ou calculando a sua média. Uma pontuação elevada na primeira reflete padrões pessoais elevados; uma pontuação elevada na segunda indica um perfeccionismo mais problemático. A interpretação baseia-se sobretudo no perfil relativo das duas dimensões, uma vez que não existe um ponto de corte diagnóstico universal.

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

★★★★★

“Hoje utilizo a plataforma todos os dias, de tão completa, fiável e simples de utilizar que é.”

 Julie V. - Psicóloga online