



Conteúdo exclusivo do
aplicativo **Conversa Comigo**
Baixe e divulgue!
www.conversacomigo.com.br

FOLHA 3 - QUESTIONÁRIO DE COMPULSORES

NOME: _____

INSTRUÇÕES:

A seguir você encontrará 50 afirmações sobre pensamentos, sentimentos ou comportamentos que você pode ter no cotidiano. Leia cada uma delas e assinale com um X, numa das quatro colunas à direita que considerar mais condizente com a frequência com que as pratica.

| AS SUAS CONDUITAS ATUAIS | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|--------------------------|---|-----------|-------------|------------------|----------------|----|
| | | Frequente | Às Vezes | Algumas vezes | Quase nunca | |
| 01 | Necessito fazer as coisas o mais rápido possível e terminar de uma vez. | | | | | SA |
| 02 | Penso que sou responsável por fazer os outros “se sentirem bem”. | | | | | AS |
| 03 | Evito mostrar minhas emoções, especialmente chorar diante dos outros. | | | | | SF |
| 04 | Cada vez que faço algo, me cobro a maior perfeição, ainda que perca muito tempo. | | | | | SP |
| 05 | Acho que para mim é mais difícil fazer as coisas do que para a maioria das pessoas. | | | | | SE |
| 06 | Falo tão rápido que as pessoas encontram dificuldade em acompanhar. | | | | | SA |
| 07 | É muito difícil para mim dizer “não” quando me pedem algo. | | | | | AS |
| 08 | Suporto todas as dificuldades em silêncio, bravamente. | | | | | SF |
| 09 | Procuo usar perfeitamente as palavras sem cometer o menor erro. | | | | | SP |
| 10 | Percebo que a vida é uma perpétua luta e que tudo custa um grande esforço. | | | | | SE |
| 11 | O tempo não me é suficiente. | | | | | SA |
| 12 | Desde pequeno as outras pessoas sempre estavam em primeiro lugar para mim. | | | | | AS |
| 13 | Penso que é melhor morrer do que voltar atrás. | | | | | SF |
| 14 | Quando tenho que dar informações, falo mais do que pediram, para ter certeza que me entenderam perfeitamente. | | | | | SP |

| AS SUAS CONDUITAS ATUAIS | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|--------------------------|---|-----------|-------------|------------------|----------------|----|
| | | Frequente | Às Vezes | Algumas vezes | Quase nunca | |
| 15 | Perco a objetividade quando falo ou faço algo. Custa-me muito responder diretamente. | | | | | SE |
| 16 | Espero até o último momento para fazer as coisas e atender aos compromissos, depois fico super-ansioso. | | | | | SA |
| 17 | Necessito ser querido(a) por todas as pessoas. | | | | | AS |
| 18 | Não peço ajuda. Tenho que me virar sozinho, por mais problemas ou trabalho que eu tenha. | | | | | SF |
| 19 | Mesmo que faça algo bem, penso que deveria ter feito melhor. | | | | | SP |
| 20 | Custa-me fazer as coisas de um modo prático e simples. Vivo me complicando. | | | | | SE |
| 21 | Quando estou fazendo algo, já penso naquilo que tenho para fazer depois. | | | | | SA |
| 22 | Me preocupo com “o que vão dizer” daquilo que eu faço, pois preciso da aprovação dos outros. | | | | | AS |
| 23 | Quando todos “fraquejam”, eu me mantenho firme para dar apoio. | | | | | SF |
| 24 | Se digo algo positivo, necessito completar com algo negativo. | | | | | SP |
| 25 | Não sei bem o que quero conseguir. É muito difícil fixar metas claras. | | | | | SE |
| 26 | Chego aos encontros antes da hora marcada. | | | | | SA |
| 27 | Espero que as pessoas percebam o que eu necessito sem ter que pedir. | | | | | AS |
| 28 | Não suporto que me protejam. | | | | | SF |
| 29 | Não suporto a menor desordem, nem que as roupas de uso e de cama estejam desarrumadas. | | | | | SP |
| 30 | Não sei por que tento, tento mas nada sai com gostaria. | | | | | SE |
| 31 | Faço as tarefas dos outros por não ter paciência de esperar que terminem. | | | | | SA |
| 32 | Gosto quando se preocupam muito comigo. Acho que todos têm que me fazer sentir bem. | | | | | AS |

| AS SUAS CONDUITAS ATUAIS | | 4 | 3 | 2 | 1 |
|--------------------------|--|-----------|-------------|------------------|----------------|
| | | Frequente | Às Vezes | Algumas vezes | Quase nunca |
| 33 | Quando alguém se emociona muito, começo a criticar ou zombar. | | | | |
| 34 | Não tolero os erros alheios. É muito difícil me conformar. | | | | |
| 35 | Só dou valor aquilo que se consegue com grande esforço. | | | | |
| 36 | Enquanto os outros falam ou fazem algo, me mexo constantemente, sacudo as pernas, roo a unha ou catuco os dedos... | | | | |
| 37 | Procuo adivinhar o que os outros necessitam para poder satisfazê-los. | | | | |
| 38 | Penso que quanto mais aguenta, mais admirável a pessoa é. | | | | |
| 39 | Não posso evitar corrigir as pessoas. | | | | |
| 40 | Repito as perguntas que faço, para facilitar que me compreendam. | | | | |
| 41 | Tenho tendência a interromper as pessoas para completar ou terminar o que dizem. | | | | |
| 42 | Antes de responder às perguntas, desvio o olhar. | | | | |
| 43 | Penso que primeiro o dever e a disciplina. | | | | |
| 44 | Tenho que ser o melhor no estudo e trabalho. | | | | |
| 45 | Me esforço muito com as pessoas passivas, insisto e insisto. | | | | |
| 46 | Quando peço ou pergunto algo, quero uma resposta imediata. Não suporto as pessoas lentas. | | | | |
| 47 | Não aceito que me neguem o que quero, ainda que seja um capricho. | | | | |
| 48 | É necessário mostrar-se inteiro e “de pé”, ainda que esteja destruído por dentro. | | | | |
| 49 | Exijo dos demais (meus filhos, empregados, familiares, etc.) o máximo no estudo ou trabalho. | | | | |
| 50 | Espero que as pessoas se preocupem e se esforcem muito. | | | | |

SF

SP

SE

SA

AS

SF

SP

SE

SA

AS

SF

SP

SE

SA

AS

SF

SP

SE