

LAURA MATIAS MARQUES HENRIQUES

**DIMENSÕES DO PERFECCIONISMO E FACETAS
MINDFULNESS: UM ESTUDO COM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2024

LAURA MATIAS MARQUES HENRIQUES

**DIMENSÕES DO PERFECCIONISMO E FACETAS
MINDFULNESS: UM ESTUDO COM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação de

Prof.^a Doutora Cláudia Carmo



Universidade do Algarve
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
2024

**Dimensões do Perfeccionismo e Facetas *Mindfulness*: um Estudo com Estudantes
Universitários**

Declaração de Autoria de Trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

(Laura Henriques)

Copyright © 2024, por Laura Matias Marques Henriques

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Com a conclusão desta etapa acadêmica, gostaria de deixar o meu agradecimento a diversas pessoas, pois sem o seu contributo não seria possível concluir este trabalho. Foram um apoio fundamental no meu crescimento pessoal e profissional ao longo deste percurso. Assim, os meus agradecimentos, em especial, para,

À minha orientadora de estágio, Professora, Doutora Cláudia Carmo, pela transmissão de conhecimentos, pelo apoio científico, reforço positivo, confiança, compreensão, paciência, disponibilidade demonstrada ao longo deste caminho e pela calma que sempre transmitiu que facilitou e muito todo este processo.

À minha colega de projeto, Rita com quem partilhei os mesmos desafios e dificuldades. Obrigada por todo o apoio e paciência perante as minhas dúvidas. Tornaste esta experiência mais fácil e especial.

Aos meus colegas de curso, com quem partilhei as minhas aprendizagens, desafios e partilharam esta experiência comigo

À minha família, que me apoiaram incondicionalmente e sempre me motivaram durante todo o percurso académico. Obrigada por tudo e por estarem sempre lá para mim

Às minhas me acompanharam e estiveram sempre ao meu lado a ouvir os meus desabafos. Obrigada pela força, ajuda e motivação. Ajudaram-me a acreditar nas minhas capacidades e a ultrapassar todos os desafios que me enfrentavam.

Por fim, ao Gabriel, que foi quem mais me ouviu e me motivou. Por todo o teu carinho, humor, empatia, amor, receptividade, paciência e por todas as conversas sobre a tese, o meu obrigada. Tornas tudo melhor e mais especial.

Resumo

A saúde mental dos estudantes universitários tem vindo a ser uma crescente preocupação. O perfeccionismo clínico ganha relevância, especialmente neste contexto. O perfeccionismo é um traço multidimensional, que quando excessivo, pode ser responsável pelo desenvolvimento e manutenção de várias perturbações. Por outro lado, o *mindfulness*, uma prática que promove a atenção plena e a aceitação sem julgamento, pode ser um forte aliado para ajudar com os efeitos negativos.

Este estudo tem como objetivo compreender a relação entre as diferentes dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness* numa amostra de estudantes universitários. Participaram 90 estudantes da Universidade do Algarve no preenchimento de um protocolo online onde foram avaliados os níveis de perfeccionismo e as facetas *mindfulness*.

Os resultados não mostraram diferenças significativas entre homens e mulheres nas dimensões do perfeccionismo e nas facetas do *mindfulness*. Em relação às relações entre essas variáveis, os Padrões Pessoais estavam positivamente associados à faceta "Observar", enquanto a Preocupação com os Erros e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito se correlacionaram negativamente com "Agir com Consciência", "Não Julgar" e "Não Reagir". As análises de regressão indicaram que o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e a Preocupação com os Erros foram preditores negativos das diferentes facetas do *mindfulness*, enquanto os Padrões Pessoais previram positivamente a faceta "Observar". Em conclusão, os traços de perfeccionismo desadaptativo afetam negativamente a prática do *mindfulness*, enquanto o perfeccionismo adaptativo pode contribuir positivamente para algumas facetas da atenção plena.

Palavras-Chave: *estudantes universitários; mindfulness; perfeccionismo; saúde mental*

Abstract

The mental health of university students has been a growing concern. Clinical perfectionism is particularly relevant in this context. Perfectionism is a multidimensional trait, and when excessive, it can contribute to the development and maintenance of various disorders. On the other hand, *mindfulness*, a practice that promotes full attention and non-judgmental acceptance, can be a strong ally in mitigating these negative effects.

This study aims to understand the relationship between the different dimensions of perfectionism and the facets of *mindfulness* in a sample of university students. Ninety students from the University of Algarve participated in completing an online protocol where levels of perfectionism and facets of mindfulness were assessed.

The results showed no significant differences between males and females in the dimensions of perfectionism and mindfulness facets. Regarding the relationships between these variables, Personal Standards were positively associated with the "Observe" facet, while Concern Over Mistakes and Socially Prescribed Perfectionism were negatively correlated with "Act with Awareness," "Non-Judging," and "Non-Reactivity." Regression analyses indicated that Socially Prescribed Perfectionism and Concern Over Mistakes were negative predictors of different facets of mindfulness, while Personal Standards positively predicted the "Observe" facet. In conclusion, traits of maladaptive perfectionism negatively impact mindfulness practice, while adaptive perfectionism may positively contribute to some mindfulness facets.

Keywords: *mental health; mindfulness; perfectionism; university students*

Índice

Definição de <i>Mindfulness</i>	4
<i>Mindfulness</i> no perfeccionismo	4
Objetivos	7
Metodologia	7
Participantes	7
Instrumentos	8
Procedimentos de Recolha de Dados	9
Procedimentos de Análise de Dados	9
Resultados	10
Discussão	19
Conclusão	24

Índice de Tabelas

Tabela 1: Análise de diferenças entre o sexo feminino (N=67) e o sexo masculino (N=23) nos níveis de perfeccionismo e mindfulness 12

Tabela 2: Análise de Correlações entre Perfeccionismo Multidimensional de Hewitt e de Frost e traços de Mindfulness Erro! Marcador não definido.

Tabela 3: Análise de mediação entre facetas de Mindfulness e preditores de perfeccionismo Erro! Marcador não definido.

Observar (FFMQ_Obs) 17

Descrever (FFMQ_Des) 18

Agir com Consciência (FFMQ_Agir) 18

Não Julgar (FFMQ_Julg) 18

Não Reagir (FFMQ_Reagir) 19

Total (FFMQ_Total) 19

Lista de Abreviaturas

α - Alpha de Crobach

β - beta standardizado

Agir - Agir com Consciência

ANOVA – Análise de Variância

B – Coeficiente não padronizado

CFM - Cinco Facetas de *Mindfulness*

Desc – Descrever

DP - Desvio Padrão

FFMQ - Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (Cinco Facetas de *Mindfulness*)

FMPS – Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost

Julg - Não Julgar

MBCT - *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy (Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*)

MPSH - Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt

M – Média

N - Tamanho da amostra

Obs – Observar

p – Valor-p (significância estatística).

PAO - Perfeccionismo Auto-Orientado

PE - Preocupações com Erros

POO - Perfeccionismo Orientado para os Outros

PP - Padrões Pessoais

PSP - Perfeccionismo Socialmente Prescrito

R² – Coeficiente de determinação (R-quadrado)

Re - Não Reagir

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

t – Estatística t

TCC-P - Terapia Cognitivo-Comportamental para Perfeccionismo

Contextualização Teórica

Perfeccionismo

A saúde mental dos estudantes no ensino superior é uma preocupação significativa, dada a prevalência de sofrimento psicológico neste grupo (Mitchell, 2022). Entre os vários fatores que contribuem para este sofrimento, o perfeccionismo tem ganhado destaque (Sherry et al., 2015), despertando um interesse considerável na comunidade científica, especialmente no contexto universitário, onde o seu impacto na saúde mental tem sido cada vez mais estudado.

Nas últimas três décadas, observou-se um aumento linear nos níveis de perfeccionismo entre os estudantes universitários (Curran & Hill, 2019). Os níveis generalizados e crescentes de perfeccionismo entre os jovens representam um problema significativo de saúde pública, com consequências adversas.

O perfeccionismo é um processo transdiagnóstico associado a perturbações da ansiedade, depressivas e a perturbações da ingestão e da alimentação, sendo considerado um mecanismo de risco e manutenção de várias psicopatologias (Egan et al., 2011, 2022; Limburg et al., 2017). Na sua natureza complexa, o perfeccionismo manifesta-se de várias formas, afetando os estudantes de maneiras diferentes, enquanto certos aspetos do perfeccionismo podem estar ligados a características motivacionais ou comportamentais positivas, os impactos emocionais tendem a ser negativos e prejudiciais (Curran, & Hill, 2022). O perfeccionismo nos jovens tem sido associado a problemas de saúde mental e de adaptação (Flett et al., 2016; Sironic & Reeve, 2015), bem como a problemas interpessoais (Magson et al., 2019; Roxborough et al., 2012).

A população universitária enfrenta desafios ao explorar a sua identidade, lidar com instabilidades, e com os sentimentos relacionados à transição da infância para a vida adulta (Arnett, 2007). Enquanto experienciam essas dificuldades, estabelecem padrões e expectativas mais elevadas para si, enquanto vêem os ambientes sociais como sendo mais exigentes e rigorosos em relação à perfeição (Curran & Hill, 2019). O contexto universitário frequentemente proporciona um ambiente que facilita a exploração e experimentação, mas a pressão para ter sucesso e ser perfeito, com a qual alguns estudantes se deparam, pode dificultar o seu desenvolvimento (Sutton, 2019).

A compreensão do perfeccionismo evoluiu de um traço de personalidade único, para um construto multidimensional, que distingue entre dois fatores principais: o perfeccionismo adaptativo e o perfeccionismo desadaptativo (Rice & Ashby, 2007).

O perfeccionismo adaptativo (esforços perfeccionistas) envolve a definição de padrões elevados e a satisfação quando esses padrões são alcançados. Este tipo de perfeccionismo tem sido associado a diversos resultados psicológicos positivos, incluindo níveis mais elevados de esperança, autoestima e autoeficácia (Ganske & Ashby, 2011; Rice et al., 1998; Rice et al., 2006). Esses resultados positivos, devem-se ao facto de quando esses padrões não são atingidos, as pessoas com perfeccionismo adaptativo demonstram resiliência e são capazes de ajustar as suas metas sem serem excessivamente autocríticas (Gnilka et al., 2012).

Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo (preocupações perfeccionistas), é caracterizado pelo estabelecimento de padrões irrealisticamente altos e pela sensação de incapacidade de atingir esses mesmos padrões. Isso geralmente resulta na insatisfação com o próprio desempenho numa atitude autocrítica excessiva (Bieling et al., 2004). O perfeccionismo desadaptativo está associado a vários resultados negativos para a saúde mental, que inclui níveis mais elevados de stresse percebido, ansiedade, depressão e menor satisfação com a vida (Ashby et al., 2012; Rice & Van Arsdale, 2010).

Embora o perfeccionismo desadaptativo esteja frequentemente associado a sintomas de ansiedade, depressão e níveis elevados de autocrítica (Flett et al., 2020; James & Rimes, 2018), existem abordagens que podem ajudar a reduzir esses sintomas. Os exercícios de *mindfulness* tem surgido como uma prática eficaz para reduzir os impactos psicológicos do perfeccionismo, (Ong et al., 2019). Estudos recentes mostram que o *mindfulness* permite o desenvolvimento de uma maior aceitação dos erros, ao invés da redução de padrões irrealisticamente altos de perfeição (Flett et al., 2020; James & Rimes, 2018). Nesta prática, a autocompaixão é fomentada, ajudando a reduzir a pressão e os níveis de autocrítica excessivos, frequentemente observados em estudantes com traços perfeccionistas (Vidic & Cherup, 2019). Ao adotar uma postura de atenção plena e de não julgamento no presente, o *mindfulness* proporciona uma maneira mais adaptativa dos estudantes universitários lidarem com as suas dificuldades académicas e sociais que frequentemente desencadeiam comportamentos perfeccionistas, proporcionando a estes uma maneira mais equilibrada de lidar com os seus objetivos e expectativas (Garland et al., 2011; Ong et al., 2019).

Apesar desta divisão, onde o perfeccionismo adaptativo, ou esforços perfeccionistas, está frequentemente associado a resultados positivos, enquanto o perfeccionismo desadaptativo, ou preocupações perfeccionistas, correlaciona-se com afetos negativos e depressão (Stoeber, 2018), esta distinção ainda não é clara. A investigação mostrou uma sobreposição significativa entre estes dois fatores (Howell et al., 2020), e os esforços perfeccionistas também têm sido associados a questões de saúde mental, como depressão e distúrbios alimentares (Stoeber, 2018). Além disso, enquanto as preocupações perfeccionistas apresentam associações consistentes com indicadores psicológicos negativos, os esforços perfeccionistas têm associações mais variadas e menos previsíveis, permanecendo um tópico de debate (Gäde et al., 2017).

Definição de *Mindfulness*

Kabat-Zinn (1994) descreve o *Mindfulness* como uma maneira de "prestar atenção de uma maneira particular: de propósito, no momento presente e sem julgamentos". Ou seja, o *Mindfulness*, ou atenção plena, é uma prática que ajuda as pessoas a conseguirem focar no presente sem fazer julgamentos sobre os seus pensamentos e sentimentos.

Walach et al. (2006) explicam que o *mindfulness* consegue criar um estado de consciência onde as sensações, pensamentos e emoções podem ser vividas sem o uso do julgamento. Kabat-Zinn (2013) descreve a meditação *mindfulness* como o uso da respiração como ponto focal para afastar pensamentos e sentimentos que entram na mente. Esta prática promove atitudes de aceitação, paciência, curiosidade, gratidão, calor e amor (Siegel, 2007). A meditação *mindfulness* é a forma mais comum de cultivar essa prática (Kabat-Zinn, 2013; Stahl & Goldstein, 2010, 2019).

***Mindfulness* no perfeccionismo**

Existem diversas abordagens terapêuticas disponíveis para intervir no perfeccionismo. Atualmente, a terapia cognitivo-comportamental do perfeccionismo clínico (TCC-P) é reconhecido como o principal tratamento (Shafran et al., 2022).

Na TCC-P, a autoavaliação do indivíduo depende em grande parte, ou até exclusivamente, da procura e conquista dos seus padrões de desempenho (Shafran et al., 2002). Esta psicoterapia aborda diversos fatores cognitivos e comportamentais que perpetuam o perfeccionismo. Esses fatores incluem a verificação repetida do desempenho, viés cognitivo, autocrítica, procrastinação e evitamento. O tratamento envolve a

utilização de estratégias como questionários e experiências comportamentais, que são amplamente aplicados e têm como objetivo desafiar as crenças que mantêm o perfeccionismo, com base numa formulação individualizada. (Egan et al., 2011).

O perfeccionismo clínico envolve estabelecer expectativas de desempenho extremamente elevadas e um esforço contínuo para as alcançar. Essas expectativas são impostas pelo próprio indivíduo, que faz de tudo para as realizar, mesmo que esse processo cause problemas e prejuízos. A autoestima está quase exclusivamente baseada no nível de esforço investido e na capacidade de alcançar essas expectativas elevadas (Shafran et al., 2010).

Estudos mostram que intervenções baseadas em *mindfulness* podem ser eficazes na redução do perfeccionismo. Bajaj et al. (2016) sugere que a prática de atenção plena ajuda a diminuir o autojulgamento, melhora o nível de autocompaixão e diminui a autocrítica e a ansiedade. Da mesma forma, Stallman et al. (2018) confirmou que a prática de atenção plena estava direta e positivamente correlacionada com menos autojulgamento negativo e, nesse contexto, a prática aumentou os níveis de autocompaixão. Desta forma, é destacada a importância de intervenções, como o *mindfulness*, na saúde mental no contexto universitário. Flett (2021), por sua vez, sugere que o *mindfulness* é uma ferramenta crucial para enfrentar os desafios de saúde mental enfrentados pelos jovens. Os benefícios bem estabelecidos do *mindfulness* são conhecidos, mas Liu et al. (2022) e Curtis et al. (2023) sugerem que muitos programas de ensino superior não respondem adequadamente a uma crescente procura de apoio à saúde mental, por estudantes.

Pesquisas confirmaram a eficácia da prática regular de *mindfulness* na redução do perfeccionismo. Os resultados de um estudo piloto (James & Rimes, 2018) sugerem que a terapia cognitiva baseada na atenção plena (MBCT) é uma intervenção promissora para os estudantes perfeccionistas. Os participantes de MBCT apresentaram níveis significativamente baixos de perfeccionismo e stress. Houve resultados significativos em relação à mudança de crenças sobre as emoções, ruminação, atenção plena, auto compaixão e descentralização, tendo sido a prática da atenção plena associada a melhorias na auto compaixão.

James e Rimes (2018) compararam a terapia baseada em *mindfulness* com a terapia cognitivo-comportamental em estudantes perfeccionistas do ensino superior e encontraram que o grupo de *mindfulness* experimentou benefícios como menores níveis

de perfeccionismo e stress, além de maior auto-compaixão, que persistiram no *follow-up*. Os autores concluíram que as intervenções baseadas em *mindfulness* podem ter benefícios únicos para melhorar o bem-estar mental dos estudantes perfeccionistas do ensino superior.

O estudo de Bearden et al. (2024) avaliou como a prática de *mindfulness* durante um curso universitário afetava estudantes. Durante oito semanas, os estudantes participaram em sessões de meditação e práticas de *mindfulness*. Os resultados mostraram que os estudantes se tornaram menos perfeccionistas, sobretudo em relação às suas próprias expectativas. No fim, experienciaram uma menor autocrítica e conseguiram atenuar a pressão que colocavam sobre si mesmos. Este estudo sugere que o *mindfulness* pode ser uma ferramenta útil para ajudar os estudantes a lidar melhor com o perfeccionismo em ambiente universitário.

A atenção plena tende a enfraquecer significativamente o efeito preditivo do perfeccionismo desadaptativo no sofrimento psicológico (Gu, Hu, & Wang, 2022). Práticas de *mindfulness*, como a não reatividade, são benéficas para estudantes perfeccionistas na redução do esgotamento emocional. Especificamente, a capacidade de ser menos reativo perante experiências internas difíceis desempenha uma função protetora única para os perfeccionistas (Ménard et al., 2023).

Os benefícios cognitivos do traço de atenção plena parecem opostos aos pensamentos intrusivos relatados pelos perfeccionistas (Short & Mazmanian, 2013). Desta forma, é possível que os elementos do perfeccionismo que causam ruminação e pensamentos automáticos, como as crenças perfeccionistas, estejam relacionados negativamente com a capacidade de estar consciente do presente sem julgamento (Manova, 2021).

Isso parece sugerir que a atenção plena pode potencialmente interromper a cadeia de pensamentos automáticos e autocríticos característicos do perfeccionismo desadaptativo. Ao estarem mais presentes e com menos stress associado a padrões inatingíveis, os estudantes têm a oportunidade de se tornarem emocionalmente resilientes. Nesse sentido, intervenções associadas à atenção plena podem ser uma técnica útil para ajudar os perfeccionistas a lidar melhor com suas experiências internas e a reduzir o impacto negativo do perfeccionismo no seu bem-estar psicológico.

Objetivos

Este estudo tem como principal objetivo compreender a relação entre o perfeccionismo (componente adaptativa e desadaptativa) e as facetas *mindfulness* numa amostra de estudantes universitários. De modo a concretizar este objetivo principal foram delineados os seguintes objetivos específicos:

1. Verificar se existem diferenças significativas nas facetas *mindfulness* (Observar; Descrever; Agir com Consciência; Não Julgar; Não Reagir) e nas dimensões do perfeccionismo (Padrões Pessoais; Preocupação com os erros; Perfeccionismo Auto-Orientado; Perfeccionismo Socialmente Prescrito) em função do sexo dos participantes;
2. Avaliar a relação entre as dimensões do perfeccionismo (Padrões Pessoais; Preocupação com os erros; Perfeccionismo Auto-Orientado; Perfeccionismo Socialmente Prescrito) e facetas *mindfulness* (Observar; Descrever; Agir com Consciência; Não Julgar; Não Reagir);
3. Averiguar o contributo do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo nas diferentes facetas *mindfulness*.

Metodologia

Recorreu-se a um design transversal, sendo feito uma recolha de dados, referentes às variáveis em estudo, com recurso a uma bateria de avaliação. Os dados foram usados para investigar as variáveis de interesse – *mindfulness* e perfeccionismo – numa amostra de estudantes universitários da Universidade do Algarve.

Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 90 participantes com idades compreendidas entre os 19 e os 43 anos ($M_{idade} = 23.38$; $DP = 4.69$), sendo 67 (74,4%) participantes do sexo feminino e 23 (25,6%) participantes do sexo masculino.

Quanto à nacionalidade, a maioria dos participantes é de nacionalidade portuguesa, representando 83,3% da amostra (75 indivíduos). Contudo, o estudo conta com participantes de outras nacionalidades, incluindo brasileira (8,9%), francesa (2,2%), guineense (1,1%), belga (1,1%), espanhola (1,1%) e peruana (1,1%) e romena (1,1%), ainda que em menores proporções.

Em relação a práticas de meditação, 12 (13.3%) praticam atualmente algum tipo de meditação, e 28 (31.1%) já praticaram no passado.

Instrumentos

Foi aplicado um questionário sociodemográfico, e as seguintes escalas: o Questionário Cinco Facetas de *Mindfulness* (CFM) (Baer et al., 2006; adaptado para português por Gregório & Gouveia, 2011), a Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Hewitt & Flett, 1991; adaptado para a população portuguesa por Soares et al., 2003) e a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (Frost et al., 1990; adaptado para português por Carmo et al., 2017).

Para avaliar as facetas mindfulness foi utilizado a versão portuguesa da seguinte escala:

Escala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* – versão portuguesa (Baer et al., 2006; adaptado para português por Gregório & Gouveia, 2011), é composta por 39 itens que avaliam cinco aspetos diferentes do *mindfulness*: Observação, Descrição, Atenção Não Reativa, Atenção ao Momento Presente e Aceitação. Tem sido amplamente utilizada em estudos e em práticas clínicas para avaliar a presença e a qualidade do *mindfulness* em diferentes populações e contextos (Gregório & Gouveia, 2011). A fiabilidade interna desta adaptação é comparável à da versão original, com valores de α entre .75 e .91 (Gregório & Gouveia, 2011), o que está em consonância com os resultados do presente estudo ($\alpha = .882$).

Para avaliar os níveis de perfeccionismo foi utilizado a versão portuguesa das seguintes escalas :

Escala de Perfeccionismo Multidimensional Hewitt (MPSH) versão portuguesa (Hewitt & Flett, 1990; adaptado para português por Soares et al., 2003), apresenta valores satisfatórios de consistência interna ($\alpha=.88$) e de estabilidade temporal ($r=.85$), na sua versão portuguesa (Soares et al., 2003). É uma medida utilizada para avaliar o perfeccionismo e é composto por 45 escalas que medem as três dimensões do perfeccionismo, o perfeccionismo auto-orientado (PAO), perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) e o perfeccionismo orientado para os outros (POO) . É de tipo Likert, com sete opções de resposta, desde “Discordo completamente” a “Concordo completamente”. A escala permite uma avaliação abrangente e detalhada que fornece insights sobre as crenças e comportamentos associados ao perfeccionismo. A duas primeiras dimensões

descrevem perfeccionismo sentido pelo próprio, enquanto POO descreve um conjunto de atitudes externalizadas (Soares et al., 2003), pelo que, devido aos objetivos do presente estudo, os itens referentes a esta dimensão foram removidos. A escala demonstra um elevado nível de fiabilidade nesta população, com um coeficiente de fiabilidade de $\alpha = .927$.

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (Frost et al., 1990) foi adaptada para populações portuguesas por Carmo e colegas (2017), e mostrou resultados muito bons em termos de consistência interna ($\alpha = .85$) e estabilidade temporal ($r = .78$). Esta escala é composta por 35 itens, respondidos numa escala Likert de 5 pontos, onde 1 significa "discordo fortemente" e 5 "concordo fortemente". A escala abrange seis subescalas: Padrões Pessoais (PP), Preocupação Excessiva com os Erros (PE), Dúvidas Sobre as Ações Pessoais, Organização, Expectativas Parentais e Críticas Parentais. Cada subescala, juntamente com um score geral de perfeccionismo, oferece uma visão detalhada do perfil perfeccionista de cada indivíduo. Para o presente estudo, houve um foco unicamente nas subescalas de Padrões Pessoais (PP) e Preocupações Excessivas com os Erros (PE). A literatura indica que estas duas subescalas são indicadoras muito bons dos esforços e preocupações perfeccionistas (Howell et al., 2020). Neste estudo, a versão reduzida apresentou uma forte fiabilidade ($\alpha = .887$).

Procedimentos de Recolha de Dados

Um questionário de avaliação, foi partilhado online através de um método de amostragem em bola de neve. Incluiu um questionário sociodemográfico, a FMPS, MPSH e CFM. O único requisito, era que os participantes fossem atualmente estudantes universitários.

Procedimentos de Análise de Dados

A análise dos resultados foi realizada utilizando a versão 29 do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Inicialmente, foi feita uma descrição da população amostral, com foco nos dados sociodemográficos, a fim de recolher informações essenciais sobre o grupo em estudo.

De seguida, o estudo explorou as ligações entre as diferentes dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness* através da análise de correlação de Pearson. Foi utilizado um método correlacional para examinar as possíveis associações entre as várias dimensões do perfeccionismo (padrões pessoais, preocupação com erros,

perfeccionismo auto-orientado e perfeccionismo socialmente prescrito) e as facetas do *mindfulness* (observar, descrever, agir com consciência, não julgar e não reagir). Para terminar, foi realizada uma análise de regressão múltipla para explorar como as variáveis estão interligadas. Este método ajudou a identificar de que forma as diferentes dimensões do perfeccionismo podem prever as várias facetas do *mindfulness*. Cada regressão foi realizada separadamente, focando-se numa faceta do *mindfulness* de cada vez, para ver quais as dimensões do perfeccionismo que tiveram um impacto significativo em cada faceta específica do *mindfulness*.

Resultados

O presente estudo explora as conexões entre as dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness* em estudantes universitários. O primeiro objetivo é identificar diferenças significativas entre os sexos nas facetas do *mindfulness* (Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar, Não Reagir) e nas dimensões do perfeccionismo (Padrões Pessoais, Preocupação com os Erros, Perfeccionismo Auto-Orientado, Perfeccionismo Socialmente Prescrito). O segundo objetivo examina a relação entre essas dimensões de perfeccionismo e as facetas do *mindfulness*. Por fim, o terceiro objetivo investiga como o perfeccionismo adaptativo e desadaptativo contribuem para as diferentes facetas do *mindfulness*.

Análise de diferenças entre sexos nas variáveis

Foi realizado um teste *t* para amostras independentes (Tabela 1) para comparar as dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness* entre participantes do sexo masculino e feminino, de modo a perceber se existiam diferenças entre sexos. Os resultados não mostraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das variáveis, com todos os valores de *p* superiores ao nível de significância de $p < 0.05$, indicando que o sexo não parece influenciar significativamente o perfeccionismo ou o *mindfulness* nesta amostra.

Na subescala Padrões Pessoais (PP), os resultados do teste *t* não mostraram diferença significativa entre os homens ($M = 23.74$; $DP = 5,56$) e as mulheres ($M = 22.72$; $DP = 5.32$), com $t(88) = 0.786$; $p = 0.434$. O tamanho do efeito ($d = 0.19$) foi pequeno, indicando uma diferença prática mínima. De forma semelhante, para a dimensão Preocupação com os Erros, o teste *t* revelou que não havia diferença significativa entre

os homens ($M = 27.17$; $DP = 10.13$) e as mulheres ($M = 24.06$; $DP = 8.13$), com $t(88) = 1.485$; $p = 0.141$. O tamanho do efeito ($d = 0.36$) foi moderado. Embora a diferença não tenha sido estatisticamente significativa, em amostras maiores estas diferenças poderiam ter implicações práticas. Para a pontuação do total do FMPS, os resultados do teste t não mostraram diferença significativa entre os homens ($M = 50.91$; $DP = 13.73$) e as mulheres ($M = 46.78$; $DP = 11.87$), com $t(88) = 1.385$; $p = 0.170$. O tamanho do efeito ($d = 0.34$) foi pequeno, sugerindo uma diferença prática mínima entre os sexos.

Quando à subescala do Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO), o teste t não mostrou diferença significativa entre os homens ($M = 83.21$; $DP = 16.61$) e as mulheres ($M = 80.42$; $DP = 20.03$), com $t(88) = 0.602$; $p = 0.549$. O tamanho do efeito foi pequeno ($d = 0.15$). No que diz respeito à dimensão do Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP), os resultados do teste t indicaram que não havia diferença significativa entre os homens ($M = 50.61$; $DP = 13.28$) e as mulheres ($M = 49.51$; $DP = 13.61$), com $t(88) = 0.337$; $p = 0.737$. O tamanho do efeito foi muito pequeno ($d = 0.08$), sugerindo uma diferença prática negligível entre os sexos. Para a pontuação do total do HMPS, não houve diferenças significativas entre os homens ($M = 148.96$; $DP = 25.79$) e as mulheres ($M = 144.33$; $DP = 31.61$), com $t(88) = 0.633$; $p = 0.528$. O tamanho do efeito foi pequeno ($d = 0.15$), indicando que a diferença prática entre os sexos pode ser considerada mínima.

Para as facetas do *mindfulness*, observaram-se resultados semelhantes. Relativamente à faceta Observar, não houve uma diferença significativa entre os participantes masculinos ($M = 25.48$; $DP = 5.90$) e femininos ($M = 25.58$; $DP = 4.27$), com $t(88) = -0.091$; $p = 0.928$. O tamanho do efeito foi mínimo ($d = -0.02$). Quanto à faceta Descrever, o teste t indicou uma diferença insignificante entre homens ($M = 25.39$; $DP = 3.90$) e mulheres ($M = 25.25$; $DP = 4.24$), com $t(88) = 0.137$; $p = 0.891$. O tamanho do efeito foi muito pequeno ($d = -0.03$). Na faceta Agir com Consciência, não se verificou qualquer diferença notável entre homens ($M = 23.30$; $DP = 7.90$) e mulheres ($M = 24.09$; $DP = 6.45$), $t(88) = -0.475$; $p = 0.636$. O tamanho do efeito continuou a ser pequeno ($d = -0.11$). Para a faceta Não Julgar, a comparação não revelou diferenças significativas entre homens ($M = 24.30$; $DP = 8.37$) e mulheres ($M = 25.16$; $DP = 7.30$), com $t(88) = -0.469$; $p = 0.640$, e um pequeno tamanho do efeito ($d = -0.11$). No caso da faceta Não Reagir, os homens ($M = 22.17$; $DP = 5.67$) obtiveram pontuações ligeiramente superiores às das mulheres ($M = 20.43$; $DP = 4.07$), mas a diferença não foi estatisticamente significativa, $t(88) = 1.592$; $p = 0.115$. O tamanho do efeito foi modesto a moderado ($d = 0.38$). Por fim,

para o *mindfulness* global, não foram encontradas diferenças significativas entre os homens ($M = 120.65$; $DP = 19.49$) e as mulheres ($M = 120.52$; $DP = 17.54$); $t(88) = 0.030$, $p = 0.976$. O tamanho do efeito permaneceu pequeno ($d = 0.01$).

Em resumo, estes resultados indicam que não há diferenças estatisticamente significativas entre os participantes do sexo masculino e feminino em nenhuma das dimensões do perfeccionismo ou facetas de *mindfulness*. Os tamanhos do efeito, que variam de pequenos a moderados, sugerem diferenças práticas mínimas entre os sexos nesta amostra. Estes achados sugerem que o sexo pode não desempenhar um papel importante na formação do perfeccionismo ou nas capacidades de *mindfulness* entre estudantes universitários.

Tabela 1

Análise de diferenças entre o sexo feminino (N=67) e o sexo masculino (N=23) nos níveis de perfeccionismo e mindfulness

Dimensão/faceta	Sexo Masculino <i>M</i> (<i>DP</i>)	Sexo Feminino <i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>p</i> -valor	<i>t</i>	<i>d</i> de cohen
Padrões Pessoais	23.74 (5.56)	22.72 (5.32)	0.434	0.786	0.19
Preocupação Com Erros	27.17 (10.13)	24.06 (8.13)	0.141	1.485	0.36
Total FMPS ^a	50.91 (13.73)	46.78 (11.87)	0.17	1.385	0.34
Perfeccionismo Auto-Orientado	83.21 (16.61)	80.42 (20.03)	0.549	0.602	0.15
Perfeccionismo Socialmente Prescrito	50.61 (13.28)	49.51 (13.61)	0.737	0.337	0.08
Total HMPS ^a	148.96 (25.79)	144.33 (31.61)	0.528	0.633	0.15
Observar	25.48 (5.9)	25.58 (4.27)	0.928	-0.091	-0.02
Descrever	25.39 (3.9)	25.25 (4.24)	0.891	0.137	0.03
Agir Com Consciência	23.3 (7.9)	24.09 (6.45)	0.636	-0.475	-0.11
Não Julgar	24.3 (8.37)	25.16 (7.3)	0.64	-0.469	-0.11

Não Reagir	22.17 (5.67)	20.43 (4.07)	0.115	1.592	0.38
Total <i>Mindfulness</i>	120.65 (19.49)	120.52 (17.54)	0.976	0.03	0.01

^a O valor total refere-se apenas ao cálculo das subescalas utilizadas neste estudo.

Análise de correlações entre as variáveis

Para abordar o segundo objetivo do estudo, foi feita uma análise de correlação, cujos resultados constam na Tabela 2.

Foi encontrada uma correlação positiva entre os Padrões Pessoais (PP) e a faceta Observar de *mindfulness* ($r = 0.296$; $p < 0.001$), sugerindo que indivíduos com padrões pessoais mais elevados têm maior propensão para estar conscientes das suas experiências internas e externas. Por outro lado, houve uma correlação negativa de PP com Agir com Consciência ($r = -0.227$; $p < 0.05$) e Não Julgar ($r = -0.329$; $p < 0.001$), o que indica que indivíduos com padrões pessoais elevados tendem a ter mais dificuldade em agir de forma consciente e a evitar julgamentos sobre os seus pensamentos e emoções.

A dimensão Preocupação com os Erros (PE) mostrou correlações negativas significativas com várias facetas de *mindfulness*. Especificamente, a PE associou-se negativamente a Agir com Consciência ($r = -0.487$; $p < 0.001$), Não Julgar ($r = -0.523$; $p < 0.001$), e a Não Reagir ($r = -0.222$; $p < 0.05$). Estes resultados sugerem que pessoas com níveis mais altos de preocupação com erros podem ter maior dificuldade em manter uma atenção plena nas suas ações, em evitar autocrítica e em permanecer não reativos.

O Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO) mostrou uma correlação negativa com Não Julgar ($r = -0.328$; $p < 0.001$) e Não Reagir ($r = -0.232$; $p < 0.05$), sugerindo que aqueles que estabelecem padrões elevados para si próprios podem ter dificuldade em adotar uma perspetiva não julgadora e em manter-se menos reativos às suas experiências. Contudo, o PAO não apresentou correlações significativas com outras facetas de *mindfulness*.

O Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP), que reflete a pressão externa percebida para alcançar a perfeição, apresentou correlações negativas notáveis com *mindfulness*. Foram observadas fortes associações com Agir com Consciência ($r = -0.411$; $p < 0.001$), Não Julgar ($r = -0.689$; $p < 0.001$), e Não Reagir ($r = -0.360$; $p < 0.001$), o que sugere que a sensação de sentir pressão pelos outros para ser perfeito pode impactar

negativamente a capacidade de agir conscientemente, de evitar autocrítica e de manter uma atitude não reativa.

Ao observar as pontuações totais de perfeccionismo (FMPS_Total e HMPS_Total), as correlações demonstraram padrões semelhantes aos encontrados nas dimensões individuais de perfeccionismo. Especificamente, o total FMPS apresentou uma correlação negativa com Agir com Consciência ($r = -0.440$; $p < 0.001$) e Não Julgar ($r = -0.510$; $p < 0.001$). Isto indica que uma pontuação total mais alta no perfeccionismo está associada a níveis mais baixos de consciência plena nas ações e a uma menor capacidade de adotar uma postura não julgadora em relação às próprias experiências. Da mesma forma, o total HMPS mostrou correlações negativas significativas com Agir com Consciência ($r = -0.328$; $p < 0.001$) e Não Julgar ($r = -0.536$; $p < 0.001$), reforçando a ideia de que indivíduos com pontuações totais mais altas de perfeccionismo tendem a ter dificuldades em agir de forma consciente e a evitar a autocrítica. Estes resultados sugerem que traços perfeccionistas, conforme observado nas pontuações totais de ambas as escalas, podem dificultar, de forma geral, a prática de componentes-chave do *mindfulness*, particularmente a capacidade de agir com plena consciência e evitar julgamentos internos.

Estes resultados, de forma geral, sugerem que características perfeccionistas, especialmente aquelas relacionadas com preocupação com os erros e expectativas sociais, podem dificultar a prática de componentes-chave do *mindfulness*, particularmente a capacidade de agir com consciência plena, evitar julgamentos e manter uma atitude não reativa.

Tabela 2

Análise de Correlações entre Perfeccionismo Multidimensional de Hewitt e de Frost e traços de Mindfulness (N = 90)

	M (DP)	PP (FMPS)	PE (FMPS)	Total (FMPS)	PAO (HMPS)	PSP (HMPS)	Total (HMPS)	Obs (FFMQ)	Desc (FFMQ)	Agir (FFMQ)	Julg (FFMQ)	Re (FFMQ)
PP (FMPS)	22.97 (5.37)	--										
PE (FMPS)	24.85 (8,73)	.524**	--									
Total (FMPS)	47.83 (12.42)	.801**	.930**	--								
PAO (HMPS)	81.13 (19.16)	.757**	.574**	.731**	--							
PSP (HMPS)	49.78 (13.46)	.499**	.727**	.726**	.569**	--						
Total (HMPS)	145.51 (30.15)	.715**	.724**	.818**	.914**	.842**	--					
Obs (FFMQ)	25.55 (4.70)	.296**	-.033	.105	.141	-.001	.070	--				
Desc (FFMQ)	25.28 (4.13)	.120	-.171	-.068	.026	-.246*	-.115	.377**	--			
Agir (FFMQ)	24.94 (7.55)	-.227*	-.487**	-.440**	-.210*	-.411**	-.328**	-.058	.353**	--		
Julg (FFMQ)	20.87 (4.56)	-.329**	-.523**	-.510**	-.328**	-.689**	-.536**	-.056	.426**	.430**	--	
Re (FFMQ)	23.88 (6.81)	-.163	-.222*	-.227*	-.232*	-.360**	-.329**	.380**	.425**	.040	.378**	--

*Nota. PP=Padrões Pessoais; PE=Preocupação com os erros; PAO= Perfeccionismo Auto-Orientado; PSP= Perfeccionismo Socialmente Prescrito; Obs=Observar; Desc= Descrever; Agir=Agir com Consciência; Julg= Não Julgar; Re= Não Reagir. *p<0.05; **p<0.001*

Análise de mediação entre as variáveis

Para abordar o terceiro objetivo deste estudo foram realizadas várias análises de regressão, representadas na Tabela 3. Os preditores nestes modelos foram Padrões Pessoais (PP) e Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO) que representam o perfeccionismo adaptativo, sendo que o perfeccionismo desadaptativo é representado por Preocupação com os Erros (PE) e Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP). As variáveis dependentes foram as cinco facetas de *mindfulness* medidas pelo FFMQ: Observar, Descrever, Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir.

Observar

O modelo preditivo para a faceta Observar explicou 14.1% da variância ($R^2 = 0.141$), e foi estatisticamente significativo de forma geral ($F(4, 85) = 3.478$; $p = 0.010$). Entre os preditores, os Padrões Pessoais (PP) mostraram-se um preditor positivo significativo ($\beta = 0.494$; $p = 0.002$), o que sugere que indivíduos com perfeccionismo adaptativo mais elevado têm maior tendência para observar as suas experiências internas e externas.

Descrever

O modelo para a faceta Descrever do *mindfulness* explicou 14,4% da variância ($R^2 = 0.141$), sendo estatisticamente significativo ($F(4, 85) = 3.576$; $p = 0.001$). Os Padrões Pessoais (PP) foram novamente um preditor positivo ($\beta = 0.312$; $p = 0.048$), indicando que indivíduos que estabelecem padrões pessoais elevados têm maior capacidade de descrever os seus pensamentos e emoções. Por outro lado, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) apresentou uma associação negativa significativa ($\beta = -0.353$; $p = 0.022$), sugerindo que aqueles que sentem pressão social para atingir a perfeição têm mais dificuldades em descrever eficazmente as suas experiências.

Agir com Consciência

Para a faceta Agir com Consciência, o modelo explicou 25.7% da variância ($R^2 = 0.257$), sendo estatisticamente significativo ($F(4, 85) = 7.344$; $p < 0.001$). A Preocupação com os Erros (PE) emergiu como o único preditor significativo ($\beta = -0.442$; $p = 0.003$), indicando que níveis mais elevados de preocupações perfeccionistas sobre os erros estão associados a uma menor capacidade de agir com consciência. Estes resultados sugerem que indivíduos que se focam excessivamente nos seus erros podem ter dificuldades em manter a atenção plena nas suas ações.

Não Julgar

O modelo para a faceta Não Julgar explicou uma percentagem substancial da variância ($R^2 = 0.485$), com um efeito global significativo ($F(4, 85) = 20.019$; $p < 0.001$). O Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) foi o preditor mais forte, apresentando uma relação negativa significativa ($\beta = -0.688$; $p < 0.001$). Isto indica que indivíduos que sentem grande pressão externa para serem perfeitos tendem a julgar mais de maneira crítica os seus pensamentos e emoções, comprometendo a sua capacidade de adotar uma postura não julgadora.

Não Reagir

O modelo preditivo para Não Reagir explicou 13.7% da variância ($R^2 = 0.137$), com um efeito global significativo ($F(4, 85) = 3.381$; $p = 0.013$). O Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) foi novamente um preditor significativo ($\beta = -0.401$; $p = 0.010$), sugerindo que aqueles que experienciam pressão externa para a perfeição têm uma maior propensão para reagir de forma impulsiva aos seus pensamentos e emoções, em vez de manter uma abordagem equilibrada e não reativa.

Mindfulness Total (FFMQ_Total)

Por último, o *mindfulness* total (FFMQ_Total) explicou 40.7% da variância ($R^2 = 0.407$), com um efeito global significativo ($F(4, 85) = 14.556$; $p < 0.001$). Tanto a Preocupação com os Erros (PE) ($\beta = -0.257$; $p = 0.047$) como o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) ($\beta = -0.548$; $p < 0.001$) foram preditores negativos significativos. Estes resultados reforçam a ideia de que as preocupações perfeccionistas, especialmente aquelas relacionadas com expectativas sociais e medo de cometer erros, estão associadas a uma menor capacidade de *mindfulness* total.

Tabela 3

Análise de regressão linear entre facetas de Mindfulness e dimensões de Perfeccionismo

Observar (FFMQ_Obs)

Preditor	B	Beta (β)	t	p	R ²	R ² Ajustado	Valor F	p (ANOVA)
PP (FMPS)	0.432	0.494	3.165	0.002	0.141	0.100	3.478	0.010
PE (FMPS)	-0.112	-0.207	-1.350	0.181				
PAO (HMPS)	-0.021	-0.087	-0.530	0.598				
PSP (HMPS)	0.016	-0.047	-0.310	0.758				

Descrever (FFMQ_Des)

Preditor	B	Beta (β)	t	p	R ²	R ² Ajustado	Valor F	p (ANOVA)
PP (FMPS)	0.240	0.312	2.004	0.048	,144	0,104	3,576	<0.001
PE (FMPS)	-0.051	-0.108	-0.705	0.483				
PAO (HMPS)	0.011	0.053	0.323	0.747				
PSP (HMPS)	-0.109	-0.353	-2.328	0.022				

Agir com Consciência (FFMQ_Agir)

Preditor	B	Beta (β)	t	p	R ²	R ² Ajustado	Valor F	p (ANOVA)
PP (FMPS)	-0.049	-0.039	-0.267	0.790	0.257	0.222	7.344	<0.001
PE (FMPS)	-0.345	-0.442	-3.095	0.003				
PAO (HMPS)	0.059	0.167	1.086	0.281				
PSP (HMPS)	-0.083	-0.165	-1.167	0.246				

Não Julgar (FFMQ_Julg)

Preditor	B	Beta (β)	t	p	R ²	R ² Ajustado	Valor F	p (ANOVA)
PP (FMPS)	-0.087	-0.062	-0.513	0.610	0.485	0.461	20.019	<0.001
PE (FMPS)	-0.070	-0.081	-0.681	0.498				
PAO (HMPS)	0.062	0.157	1.225	0.224				
PSP (HMPS)	-0.386	-0.688	-5.845	<0.001				

Não Reagir (FFMQ_Reagir)

Preditor	<i>B</i>	<i>Beta</i> (β)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>Ajustado</i>	<i>Valor</i> <i>F</i>	<i>p</i> (ANOVA)
PP (FMPS)	0.062	0.073	0.466	0.642	0.137	0.097	3.381	0.013
PE (FMPS)	0.050	0.096	0.624	0.534				
PAO (HMPS)	-0.027	-0.114	-0.686	0.495				
PSP (HMPS)	-0.136	-0.401	-2.632	0.010				

Total (FFMQ_Total)

Preditor	<i>B</i>	<i>Beta</i> (β)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>Ajustado</i>	<i>Valor</i> <i>F</i>	<i>p</i> (ANOVA)
PP (FMPS)	0.598	0.179	1.381	0.171	0.407	0.379	14.556	<0.001
PE (FMPS)	-0.528	-0.257	-2.011	0.047				
PAO (HMPS)	0.084	0.090	0.653	0.515				
PSP (HMPS)	-0.730	-0.548	-4.336	<0.001				

Discussão

O presente estudo teve como objetivos principais estudar as relações entre as diferentes dimensões do perfeccionismo e as facetas *mindfulness* em estudantes universitários.

Em primeiro lugar, a análise não revelou diferenças estatisticamente significativas entre sexos em nenhuma das dimensões do perfeccionismo ou facetas do *mindfulness*. Tanto os participantes do sexo masculino como os do sexo feminino apresentaram pontuações semelhantes em todas as medidas, sugerindo que o sexo não desempenha um papel significativo na influência dos níveis de perfeccionismo ou *mindfulness* entre os estudantes universitários desta amostra. Estes resultados estão em consonância com algumas pesquisas anteriores que indicam diferenças mínimas de sexo nestes construtos. Por exemplo, Stoeber e Stoeber (2009) realizaram uma revisão abrangente sobre perfeccionismo e concluíram que as diferenças de sexo eram geralmente pequenas ou inconsistentes. Da mesma forma, Tasneem e Panwar (2019) relataram não haver diferenças significativas de sexo nas facetas do *mindfulness* nesta população.

Os reduzidos tamanhos de efeito observados nas comparações entre sexos reforçam a ideia de que quaisquer diferenças práticas entre homens e mulheres, tanto no perfeccionismo como no *mindfulness*, são mínimas. No entanto, é importante notar que pequenos tamanhos de efeito, embora indiquem uma ausência de diferenças nesta amostra, ainda podem ser significativos em populações maiores ou em contextos diferentes. Por exemplo, fatores culturais, sociais ou situacionais podem desempenhar um papel na influência destes traços de forma diferente entre sexos. Estes resultados sugerem que o sexo pode não ser um fator crítico para compreender o perfeccionismo e o *mindfulness* em estudantes universitários. Isso enfatiza a necessidade de focar noutros potenciais influenciadores, como traços de personalidade individuais, ambientes sociais ou mecanismos de *coping*, que podem ser mais preditivos das tendências perfeccionistas e práticas de *mindfulness* do que o sexo por si só.

Os resultados deste estudo revelam uma relação significativa entre as dimensões do perfeccionismo, particularmente o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) e a Preocupação com Erros (PE) e as facetas do *mindfulness*. Isto confirma a ideia de que estas dimensões do perfeccionismo estão negativamente associadas ao *mindfulness*. Estes resultados corroboram estudos prévios que identificaram o perfeccionismo desadaptativo como um importante preditor de mal-estar, especialmente no contexto universitário, onde a pressão para atingir padrões elevados é uma constante (Curran & Hill, 2019; Sherry et al., 2015).

O Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) foi a dimensão do perfeccionismo mais fortemente relacionada com o *mindfulness*, em particular com as facetas Não Julgar e Não Reagir. A forte relação negativa entre PSP e estas facetas emocionais do *mindfulness* sugere que a pressão percebida para atingir padrões perfeitos, impostas pelos outros, interfere significativamente na capacidade dos indivíduos de manter uma atitude de aceitação sem julgamento e de controlar a reatividade emocional. Este resultado está em linha com as descobertas de Flett et al. (2020) e James e Rimes (2018), que sugerem que a intensa autocrítica observada em indivíduos com PSP pode inibir a capacidade de aceitar erros e de se envolver plenamente no momento presente. Isto explica as associações negativas entre o PSP e as facetas de *mindfulness*. A pressão percebida para ser perfeito aumenta a sensibilidade à crítica externa e interna, o que leva a uma autocrítica constante, que interfere diretamente com o estado de atenção plena (Flett et al., 2020; Ong et al., 2019).

A associação negativa entre o PSP e Agir com Consciência também está alinhada com as observações de Flett et al. (2020). Estes autores indicaram que os perfeccionistas socialmente prescritos têm maior dificuldade em focar-se nas suas ações de forma consciente e intencional, uma vez que estão constantemente preocupados com as expectativas externas.

A Preocupação com Erros (PE) foi outra dimensão do perfeccionismo fortemente associada ao *mindfulness*, especialmente com a faceta Agir com Consciência. Esta relação negativa sugere que indivíduos que estão excessivamente preocupados com a possibilidade de cometer erros têm dificuldade em se concentrar no momento presente e agir de forma consciente. Estes resultados estão de acordo com estudos anteriores, como os de Bieling et al. (2004), que indicam que a PE está associada a níveis elevados de ansiedade e autocensura, interferindo diretamente na capacidade de manter uma postura *mindful*.

Os resultados também indicam que a PE está negativamente associada com a faceta Não Julgar do *mindfulness*, sugerindo que indivíduos com elevados níveis de PE têm mais dificuldade em evitar julgamentos sobre os seus pensamentos e emoções. Este achado é consistente com o estudo de Short e Mazmanian (2013), que descobriram que o perfeccionismo socialmente prescrito está negativamente associado com a faceta Não Julgar do *mindfulness*. A PE parece assim prejudicar a capacidade dos indivíduos de manter uma atitude não reativa e de aceitação, crucial para a prática de *mindfulness*.

Por outro lado, a associação positiva entre os Padrões Pessoais (PP) e o *mindfulness*, particularmente com a faceta Observar, apoia a ideia de que o perfeccionismo adaptativo pode ter efeitos benéficos na forma como os indivíduos estão atentos e conscientes das suas experiências. Esta distinção sugere que a maneira como diferentes tipos de perfeccionismo se relacionam com o *mindfulness* merece uma análise mais detalhada, levando-nos a explorar como o perfeccionismo adaptativo e desadaptativo contribuem para as diversas facetas do *mindfulness*.

Os resultados da análise de regressão, ao focar-se nos contributos do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo através das suas dimensões respetivas, revelam uma compreensão detalhada de como essas facetas influenciam diferentes aspetos do *mindfulness* tanto positiva quanto negativamente.

Começando pelo perfeccionismo adaptativo, representado pelos Padrões Pessoais (PP) e pelo Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO), o PAO demonstrou um valor preditivo positivo para a faceta Observar do *mindfulness*, o que indica que estabelecer metas pessoais elevadas sem uma autocrítica excessiva pode aumentar a consciência e atenção às experiências internas e externas. Da mesma forma, o PP também mostrou uma predição positiva com a faceta Observar, sugerindo que indivíduos com padrões pessoais elevados tendem a estar mais atentos às suas experiências internas e externas. No entanto, o PP apresentou algumas predições negativas para outras facetas do *mindfulness*, em particular Não Julgar. Isto sugere que, indivíduos com elevados níveis de PP podem ter dificuldade em manter uma postura não julgadora, potencialmente devido à tendência de avaliar criticamente o próprio desempenho face aos seus altos padrões pessoais. Gäde et al. (2017) e Howell et al. (2020), destacam que mesmo formas adaptativas de perfeccionismo podem ter desvantagens para a saúde mental, principalmente quando os padrões são excessivamente rígidos. Assim, embora o PP possa promover a observação *mindful*, também pode levar a atitudes de julgamento que interferem com a capacidade de aceitar pensamentos e emoções à medida que surgem. Howell et al. (2020) observam que as associações dos esforços perfeccionistas com indicadores de ajustamento psicológico são mais inconsistentes quando comparadas às preocupações perfeccionistas, reforçando a necessidade de interpretar o PP com cautela.

Em relação ao perfeccionismo desadaptativo, representado pela Preocupação com Erros (PE) e pelo Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP), os resultados mostram um padrão consistente de contributos negativos para o *mindfulness*. Tanto a PE quanto o PSP emergiram como preditores negativos significativos para múltiplas facetas do *mindfulness*, incluindo Agir com Consciência, Não Julgar, e Não Reagir. Estes resultados sugerem que indivíduos caracterizados por medo de cometer erros e pela percepção de pressão externa para serem perfeitos têm menos probabilidade de agir de forma consciente e *mindful*. A forte associação da PE com Agir com Consciência indica que uma preocupação excessiva com erros prejudica a capacidade de estar totalmente presente nas suas ações. Estudos de Flett et al. (2020) e Curran e Hill (2019), identificaram o impacto prejudicial da autocrítica exacerbada e sensibilidade ao fracasso na prática de *mindfulness*. Além disso, tanto a PE quanto o PSP estão associados a dificuldades em Não Julgar e Não Reagir, refletindo uma autocrítica exacerbada, maior sensibilidade ao fracasso percebido e maior reatividade emocional. Isto está alinhado com a ideia de que

indivíduos com elevados níveis de PE e PSP estão frequentemente presos num ciclo de ruminação e ansiedade em relação às suas falhas percebidas, sendo difícil adotar a postura central do *mindfulness* de aceitação e não julgamento (Gu et al., 2022; Ménard et al., 2023).

Na comparação geral entre o perfeccionismo adaptativo e o desadaptativo, torna-se evidente que a distinção não é totalmente clara. Enquanto o PAO se alinha com aspetos mais adaptativos do *mindfulness*, a relação preditiva negativa do PP com Não Julgar sugere que mesmo formas adaptativas de perfeccionismo podem prejudicar a prática de *mindfulness*. Isto destaca que a procura por excelência pessoal, quando acompanhada por padrões rígidos autoimpostos, pode levar à autocritica e ao julgamento, que dificultam a prática do *mindfulness*.

Em contraste, as relações preditivas negativas da PE e do PSP com várias facetas do *mindfulness* confirmam os efeitos prejudiciais do perfeccionismo desadaptativo na capacidade de manter o *mindfulness*. Indivíduos com altos níveis de PE e PSP não só têm dificuldades em permanecer presentes nas suas ações, como também apresentam uma menor capacidade para adotar uma atitude não reativa e não julgadora. Isto reforça a ideia de que o perfeccionismo desadaptativo atua como uma barreira ao desenvolvimento do *mindfulness*, contribuindo para o sofrimento psicológico e para a instabilidade emocional.

Portanto, a análise de regressão pinta um quadro abrangente: enquanto o perfeccionismo adaptativo (através do PAO e, até certo ponto, do PP) pode apoiar o desenvolvimento de certas facetas do *mindfulness*, os seus benefícios não são uniformes e pode haver implicações negativas para a autoaceitação. Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo (PE e PSP) enfraquece consistentemente vários aspetos do *mindfulness*, sugerindo que esses indivíduos podem beneficiar mais de intervenções que visem reduzir o julgamento, promover a aceitação e aumentar o foco no presente. Estes resultados são coerentes com pesquisas que destacam o papel das práticas de *mindfulness* na redução dos impactos negativos do perfeccionismo desadaptativo (Bajaj et al., 2016; James & Rimes, 2018; Stallman et al., 2018).

Esta compreensão detalhada destaca o papel complexo que diferentes dimensões do perfeccionismo desempenham na previsão do *mindfulness*, enfatizando que nem todo o perfeccionismo é igualmente prejudicial ou benéfico para a manutenção da atenção plena e do bem-estar emocional.

Conclusão

Este trabalho teve como objetivo explorar a relação entre o perfeccionismo, e as facetas do *mindfulness* numa amostra de estudantes universitários. Além disso, procurou verificar se existem diferenças significativas nas facetas do *mindfulness* e nas dimensões do perfeccionismo com base no sexo dos participantes; avaliar as correlações entre as dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness*; e examinar o contributo do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo nas diversas facetas do *mindfulness*.

A análise revelou que não existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do perfeccionismo ou nas facetas do *mindfulness* entre estudantes do sexo masculino e feminino. Ambos os sexos apresentaram níveis semelhantes de perfeccionismo e *mindfulness*, indicando que o sexo não desempenha um papel determinante nestes constructos no contexto universitário estudado.

Foram identificadas relações significativas entre as dimensões do perfeccionismo e as facetas do *mindfulness* que indicam que estudantes que experienciam elevados níveis destas características de perfeccionismo desadaptativo tendem a ter uma capacidade reduzida para manter a atenção plena, evitar julgamentos críticos sobre si mesmos e reagir de forma equilibrada às suas emoções e pensamentos. Por outro lado, estabelecer padrões pessoais elevados pode, em certas circunstâncias, aumentar a consciência e a atenção às experiências internas e externas. Contudo, os Padrões Pessoais também exibiram uma associação negativa com a faceta Não Julgar, indicando que mesmo formas adaptativas de perfeccionismo, quando associadas a padrões rígidos, podem prejudicar a capacidade de manter uma postura não julgadora.

As análises de regressão forneceram *insights* adicionais sobre como diferentes dimensões do perfeccionismo preveem as facetas do *mindfulness*. O perfeccionismo adaptativo, destaca que indivíduos com padrões pessoais elevados estão mais atentos às suas experiências. Por outro lado, o perfeccionismo desadaptativo, particularmente a Preocupação com os Erros e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, previu negativamente várias facetas do *mindfulness*, incluindo Agir com Consciência, Não Julgar e Não Reagir. Estes resultados sublinham o impacto prejudicial da pressão externa percebida e da preocupação excessiva com erros em diversos aspetos do *mindfulness*.

As implicações das descobertas são duplas. As associações negativas entre o perfeccionismo desadaptativo e as facetas do *mindfulness* destacam a importância de abordar a autocrítica excessiva e as pressões externas nas intervenções de saúde mental. A incorporação de práticas baseadas em *mindfulness* nos programas de saúde mental nas

instituições de ensino superior poderia ajudar a mitigar os efeitos adversos do perfeccionismo desadaptativo, promovendo um maior bem-estar psicológico e uma melhor adaptação académica e social entre os estudantes. Adicionalmente, a relação positiva entre o perfeccionismo adaptativo e determinadas facetas do *mindfulness* sugere que fomentar padrões saudáveis pode melhorar práticas específicas de *mindfulness*, embora deva ser tomado cuidado para prevenir que padrões rígidos comprometam atitudes não julgadoras.

No entanto, este estudo não está isento de limitações. A amostra foi predominantemente composta por estudantes do sexo feminino (74,4%), o que pode limitar a generalização dos resultados para populações mais equilibradas em termos de sexo. Além disso, o uso de métodos de amostragem em bola de neve e de questionários online pode introduzir vieses de seleção e resposta, afetando a representatividade da amostra.

Adicionalmente, o desenho transversal do estudo impede a inferência de causalidade nas relações observadas entre perfeccionismo e *mindfulness*. Estudos longitudinais são necessários para determinar direcionalidades mais claras e compreender as dinâmicas temporais entre estas variáveis.

Futuras investigações deverão procurar abordar estas limitações, incluindo amostras mais diversificadas e representativas e empregando desenhos longitudinais para observar como as relações entre perfeccionismo e *mindfulness* evoluem ao longo do tempo. Além disso, a implementação e avaliação de intervenções baseadas em *mindfulness* especificamente desenhadas para reduzir os impactos do perfeccionismo desadaptativo poderia fornecer evidências mais robustas sobre a eficácia destas abordagens no contexto universitário. Estudos qualitativos também poderiam enriquecer a compreensão das experiências subjetivas dos estudantes perfeccionistas e das barreiras que enfrentam na prática do *mindfulness*.

Em conclusão, este estudo sublinha o papel significativo do perfeccionismo na saúde mental dos estudantes universitários e destaca o potencial do *mindfulness* como uma prática benéfica para contrapor os seus efeitos negativos. Ao distinguir entre dimensões adaptativas e desadaptativas do perfeccionismo, o estudo fornece uma base para o desenvolvimento de intervenções direcionadas que promovam o bem-estar mental e o sucesso académico. Compreender as relações intrincadas entre diferentes aspetos do

perfeccionismo e do *mindfulness* é essencial para fomentar um ambiente académico mais saudável e resiliente.

Referências Bibliográficas

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives, 1*(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling, 15*(2), 130-143. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00011.x>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/107319110528350>
- Bajaj, P., Gupta, R., & Pande, N. (2016). The relationship between self-compassion and *mindfulness* with perceived stress among college students. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020>
- Bearden, A. G., Turnbull, B., Wallace, C., Prosser, S., & Vincent, A. (2024). The effects of a course-based *mindfulness* intervention on college student perfectionism, stress, anxiety, self-compassion, and social connectedness. *Psychology in the Schools, 61*, 2893-2911. <https://doi.org/10.1002/pits.23201>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*, 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19*, 163–176.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Young people’s perceptions of their parents’ expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism. *Psychological Bulletin, 148*(1-2), 107. <https://doi.org/10.1037/bul0000347>

- Curtis, R. G., Windsor, T. D., & Soubelet, A. (2023). Perceived stress and psychological well-being: The role of *mindfulness* in middle-aged and older adults. *Aging & Mental Health*, 27(1), 39-47. <https://doi.org/10.1080/13825585.2014.888392>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Egan, S. J., Van Noort, E., Chee, A., Kane, R. T., Hoiles, K. J., Shafran, R., & Wade, T. D. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.009>
- Egan, S. J., Wade, T. D., Fitzallen, G., O'Brien, A., & Shafran, R. (2022). A meta-synthesis of qualitative studies of the link between anxiety, depression and perfectionism: implications for treatment. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(1), 89-105. <https://doi.org/10.1017/S1352465821000357>
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002-1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Flett, G. L. (2021). The complex role of perfectionism in the pandemic era: Psychological wellness and interventions. *Current Psychology*, 40(1), 3-7.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119–138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Turnbull-Donovan, W. (1996). The multidimensional perfectionism scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 8(1), 30-40. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Zaki-Azat, J., Rose, A. L., & Swiderski, K. (2020). The Mistake Rumination Scale: Development, validation, and utility of a measure of cognitive perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 84–98. <https://doi.org/10.1177/0734282919879538>

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022). Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach. *American Psychological Association*.
<https://doi.org/10.1037/0000289-000>
- Gäde, J. C., Schermelleh-Engel, K., & Klein, A. G. (2017). Disentangling the common variance of perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: A bifactor model of perfectionism. *Frontiers in psychology*, 8, 160-173.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00160>
- Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2022). The efficacy of randomised controlled trials of cognitive behaviour therapy for perfectionism: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 51(2), 170-184. /doi.org/10.1080/16506073.2021.1952302
- Ganske, K. H., & Ashby, J. S. (2011). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of Employment Counseling*, 44, 17–28.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2021.1952302>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of *mindfulness*: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90, 427–436. First published: 12 September 2012 <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de *mindfulness*: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, (54), 259-279.
https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_10
- Gu, H., Hu, C., & Wang, L. (2022). Maladaptive perfectionism and adolescent NSSI: A moderated mediation model of psychological distress and *mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology*, 78(6), 1137-1150. <https://doi.org/10.1002/jclp.23304>
- Handley, A., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). A randomized controlled trial of group cognitive behavioural therapy for clinical perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.02.006>

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. *Guilford Press*.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). *Mindfulness*, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Howell, J., Anderson, R., Egan, S., & McEvoy, P. (2020). One factor? Two factor? Bi-factor? A psychometric evaluation of the Frost Multidimensional Scale and the Clinical Perfectionism Questionnaire. *Cognitive behaviour therapy*, 49(6), 518-530. <https://doi.org/10.1080/16506073.2020.1790645>
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). *Mindfulness*-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9, 801-814.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: *Mindfulness* Meditation in Everyday Life. *Hyperion*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. *Bantam Books*.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2022). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience university life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 34. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Magson, N. R., Oar, E. L., Fardouly, J., Johnco, C. J., & Rapee, R. M. (2019). The preteen perfectionist: An evaluation of the perfectionism social-disconnection model. *Child Psychiatry and Human Development*, 50(6), 960–974.

- Ménard, J., Pratte, K., Flaxman, P. E., Lavigne, G., & Foucreault, A. (2023). Keeping perfectionistic academics safe from themselves with *mindfulness*. *Personality and Individual Differences*, 206, 112143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112143>
- Mitchell K (2022). How perfectionism, procrastination and parenting styles impact students mental health and how *mindfulness* and self-compassion may be the antidote. In: Francis AP, Carter MA (eds) *Mental health and higher education in Australia*. Springer, Singapore, pp 191–208.
- Molnar, D. S., Blackburn, M., Tacuri, N., Zinga, D., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2023). "I need to be perfect or else the world's gonna end": A qualitative analysis of adolescent perfectionists' expression and understanding of their perfectionism. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. <https://doi.org/10.1037/cap0000357>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Krafft, J., Terry, C. L., Barrett, T. S., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for clinical perfectionism. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22, 100444. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100444>

- Page, J., Bruch, M. A., & Haase, R. F. (2008). Role of perfectionism and five-factor model traits in career indecision. *Personality and Individual Differences, 45*(8), 811-815. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.013>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology, 45*(3), 304.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 524.
- Rice, K. G., & Ashby, J. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology, 57*(4), 439. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Robinson, K., & Wade, T. D. (2021). Perfectionism interventions targeting disordered eating: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 54*(4), 473-487. <https://doi.org/10.1002/eat.23483>
- Rozental, A., Shafran, R., Wade, T. D., Kothari, R., Egan, S. J., Ekberg, L., ... & Andersson, G. (2018). Guided web-based cognitive behavior therapy for perfectionism: Results from two different randomized controlled trials. *Journal of medical internet research, 20*(4), e9823. doi:10.2196/jmir.9823
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 42*(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00084.x>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy, 40*(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)

- Shafran, Egan e Wade (2010), “Overcoming Perfeccionism, A self-help guide using cognitive Behavioral Techniques”, ed. Constable & Robinson.
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2023). Coming of age: A reflection of the first 21 years of cognitive behaviour therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, *161*, 104258. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104258>
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A., & Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, *76*, 104-110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.002>
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., & Gaultreau, C. M. (2015). Perfectionists do not play nicely with others: Expanding the social disconnection model. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 225-243). Cham: Springer International Publishing.
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, *55*(6), 716-721. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.026>
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W.W. Norton & Company.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. new harbinger publications.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publications.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of *mindfulness* in reducing stress in university students. *Australian Psychologist*, *53*(3), 235-241.
- Sutton, E. M. (2019). Either perfect or meaningful: Identity development, perfectionism, and emerging adults’ search for meaning in selective higher education institutions. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects*, *176*.

- Vidic, Z., & Cherup, N. (2019). Mindfulness in classroom: Effect of a mindfulness-based relaxation class on college students' stress, resilience, self-efficacy and perfectionism. *College Student Journal*, 53(1), 130-144.
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Zhou, X., Chen, D., Wu, H., Ying, J., Shen, Y., Zhu, Q., ... & You, J. (2023). The protective effect of trait mindfulness on the associations between negative perfectionism and suicidal ideation among chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model. *Mindfulness*, 14(2), 395-405.