

Maria Beatriz Vaz

**Perfeccionismo e procrastinação no contexto universitário: O que
pode a autocompaixão fazer por *mim e por nós*?**



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023

Maria Beatriz Vaz

**Perfeccionismo e procrastinação no contexto universitário: O que
pode a autocompaixão fazer por *mim e por nós?***

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de:

Prof.^a Doutora Cláudia Carmo



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023

**Perfeccionismo e procrastinação no contexto universitário: O que
pode a autocompaixão fazer por *mim e por nós*?**

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.

Assinatura

(Maria Beatriz Vaz)

Copyright em nome de Maria Beatriz Vaz

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.

“Sorte é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade”

Sêneca

Agradecimentos

Prestes a finalizar o meu percurso académico, gostaria de expressar o meu reconhecimento e agradecimento a todas as pessoas que, de algum modo, contribuíram para enriquecer a minha caminhada.

Primeiramente, agradeço a todos os participantes que através da sua participação e partilha do questionários nas redes sociais, permitiram o desenvolver do presente estudo. Sem vocês não seria possível.

Em seguida, agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Carmo, pelo acompanhamento prestado ao longo desta investigação. O apoio, orientação e recomendações dadas permitiram-me aprimorar capacidades, nomeadamente o sentido crítico e a gestão emocional, sem perder o rigor, inerente à realização do presente trabalho.

Um especial agradecimento à colega Mariana Guerreiro, pelo apoio e pela disponibilidade demonstrada, em esclarecer todas as questões de estatística que surgiram, de forma clara e objetiva.

Agradecer também, à Dona Luísa, da Biblioteca, por me receber sempre com boa disposição, durante todo este processo. Pelos momentos de conversa e distração, também muito importantes!

À minha família e, em especial, aos meus pais, pois sem eles nada disto seria possível. Por acreditarem sempre em mim. Pela oportunidade que me deram, de poder desenvolver a minha formação académica, que me deu mais força para alcançar este objetivo. Por serem um exemplo de força e determinação. Pelo carinho e palavras de apoio nos momentos mais difíceis, pelas palavras de incentivo e de orgulho. Serei-lhes eternamente grata.

Ao meu namorado, por todo o apoio e carinho. Por ouvir os meus desabafos e por me dar força nos momentos mais difíceis, em que duvidei de mim e das minhas capacidades. Por me ajudar a manter os pés na terra. Acima de tudo, por estar sempre lá para mim, em todos os momentos.

À minha amiga, Rita Santos, pelos momentos de desabafo, risos, palavras de encorajamento e pelo apoio mútuo. Desde que nos conhecemos, na Licenciatura, até este momento. Certamente, uma pessoa especial para mim.

Resumo

A saúde mental dos estudantes universitários tem despoletado um interesse crescente no campo da Psicologia. O ambiente académico, caracterizado por uma vontade em alcançar o sucesso, suscita nos estudantes, uma necessidade em corresponder às expectativas, próprias ou de outrem, de forma perfeita. Na sua componente desadaptativa, o perfeccionismo associa-se fortemente à doença mental, sendo responsável pela etiologia, desenvolvimento e manutenção de uma vasto conjunto de sintomas e quadros clínicos. No contexto académico, associado ao perfeccionismo surge tendencialmente a procrastinação. Designada como uma tendência em adiar tarefas, a procrastinação assume-se como potencialmente disfuncional quando o adiar da tarefa produz consequências negativas. Apesar de se tratar de um construto relativamente recente no domínio da psicologia contemporânea, a autocompaixão parece ser um recurso psicológico saliente como mediador entre os traços perfeccionistas e os comportamentos procrastinadores no contexto académico. Os estudos que integram a autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e o procrastinação, no contexto universitário português são inexistentes. A presente investigação tem como principal objetivo compreender o papel da autocompaixão na relação entre as diferentes dimensões do perfeccionismo e a procrastinação. A amostra foi composta por 60 estudantes universitários (78.3% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos ($M = 23.15$, $DP = 4.34$). Os participantes responderam a um Questionário Sociodemográfico, à Escala Multidimensional de Perfeccionismo, à Escala Quase Perfeita Versão reduzida, à Escala de Procrastinação (PASS) e à Escala de Autocompaixão. Os resultados demonstram que o perfeccionismo surge associado significativamente à procrastinação. Verificou-se que a autocompaixão desempenha um papel mediador parcial na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. Globalmente, os resultados sublinham a tendência dos estudantes universitários perfeccionistas em procrastinar, na ausência de uma atitude compassiva face ao self.

Palavras-Chave: Autocompaixão, Ensino Superior, Estudantes Universitários, Perfeccionismo, Procrastinação, Saúde Mental

Abstract

The mental health of university students has sparked a growing interest in the field of Psychology. The academic environment, characterized by a desire to achieve success, raises in students a need to meet their own or others' expectations perfectly. Strongly associated with mental illness, perfectionism is responsible for the etiology, development and maintenance of a vast set of symptoms and clinical conditions. In the academic context, procrastination tends to arise, associated with perfectionism. Designated as a tendency to postpone tasks, procrastination is potentially dysfunctional when the act of postponing a task produces negative consequences. Despite being a relatively recent construct in the field of contemporary psychology, self-compassion appears to be a prominent psychological resource as a mediator between perfectionist traits and procrastinating behaviors in the academic context. Studies that integrate self-compassion in the relationship between perfectionism and procrastination in the Portuguese university context are non-existent. The main objective of this investigation is to understand the role of self-compassion in the relationship between the different dimensions of perfectionism and procrastination. The sample consisted of 60 university students (78.3% female), aged between 18 and 40 years old ($M = 23.15$, $SD = 4.34$). Participants responded to a Sociodemographic Questionnaire, to the Multidimensional Perfectionism Scale, to the Short Version Almost Perfect Scale, to the Procrastination Scale and to the Self-Compassion Scale. The results demonstrate that perfectionism is significantly associated with procrastination. Self-compassion was found to play a partial mediating role in the relationship between perfectionism and procrastination. Globally, the results highlight the tendency of perfectionist university students to procrastinate, in the absence of a compassionate attitude towards the self.

Keywords: Higher Education, Mental Health, Perfectionism, Procrastination, Self-compassion, University Student

Índice

1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	10
3. Metodologia.....	10
3.1. Participantes	10
3.2. Instrumentos	11
3.2.1. <i>Questionário Sociodemográfico</i>	12
3.2.2. <i>Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS)</i>	12
3.2.3. <i>Escala Quase Perfeita de Rice e colaboradores (SAPS-R)</i>	13
3.2.4. <i>Escala de Procrastinação de Solomon e Rothblum (PASS)</i>	14
3.2.5. <i>Escala de Autocompaixão de Neff (SCS)</i>	15
3.3 Procedimento.....	16
3.3.1. <i>Procedimento de tradução</i>	16
3.3.2. <i>Procedimento para recolha de dados</i>	16
3.3.3. <i>Procedimento para tratamento de dados</i>	17
4. Resultados.....	18
4.1 Análise Descritiva	18
4.2 Análise Inferencial	20
4.1.1. <i>Relação entre as dimensões do perfeccionismo e as dimensões da procrastinação</i>	20
4.1.2. <i>Relação entre as dimensões do perfeccionismo e autocompaixão</i>	20

4.1.3. <i>Relação entre as dimensões da procrastinação e autocompaixão</i>	21
4.1.4. <i>Análise do papel da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação</i>	21
5. Discussão	24
6. Conclusões.....	28
7. Referências Bibliográfica	30

Índice de Tabelas

Tabela 1. Características sócio-demográficas dos participantes.....	11
Tabela 2. Estatística descritiva e diferenças entre sexos.....	19
Tabela 3. Correlação entre as dimensões do perfeccionismo e procrastinação... ..	20
Tabela 4. Correlação da autocompaixão com as dimensões do perfeccionismo.....	20
Tabela 5 Correlação da autocompaixão com as dimensões da procrastinação.....	21

Índice de Figuras

Figura 1. Esquema Genérico do Modelo de Mediação da Condição Humana entre o Perfeccionismo e a Procrastinação.....	22
Figura 2. Esquema Genérico do Modelo de Mediação do Isolamento entre o Perfeccionismo e a Procrastinação.....	23

Lista de Siglas

A: Autocrítica

APSR: Escala Quase Perfeita Versão Reduzida de Rice e colaboradores (2014)

AT: Aversidade à tarefa

CC: Calor/Compreensão

CH: Condição Humana

D: Discrepâncias

HMPS: Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (1991)

I: Isolamento

M: Mindfulness

MF: Medo de falhar

PASS: Escala de Procrastinação para Estudantes de Solomon e Rothblum (1984)

PE: Padrões Elevados

POO: Perfeccionismo Orientado para os Outros

PSP: Perfeccionismo Socialmente Prescrito

SCS: Escala de Autoempatia de Neff (2003a)

SI: Sobre-identificação

1. Introdução

A saúde mental dos estudantes universitários tem sido alvo de preocupação crescente, por parte das instituições de Ensino e dos especialistas na área da saúde, devido à importância do sucesso acadêmico em detrimento do bem-estar físico e psicológico (Egan et. al., 2022). No contexto universitário é possível observar que existem traços de personalidade, nomeadamente o perfeccionismo, que se associam a variáveis como a procrastinação, uma estratégia de regulação emocional deficitária (Elemo & Dule, 2023). A tendência perfeccionista associada ao comportamento procrastinador, possui efeitos negativos na saúde mental dos estudantes, com consequências ao nível dos resultados académicos. A disposição *mindfulness*, mais especificamente a autocompaixão, sugere ser um fator de proteção para os estudantes, na medida em que se assume como uma estratégia de *coping* funcional e benéfica, atenuando os efeitos produzidos pela relação do perfeccionismo e procrastinação (Egan et. al., 2022; Elemo & Dule, 2023).

A diferença entre as características, os desafios e as exigências do Ensino Superior, comparativamente com o Ensino Secundário, requer uma adaptação a uma nova realidade (Almeida, 2007; Almeida & Cruz, 2010)

Este período de transição pode ser percebido como um momento de stresse, devido a dificuldades de ajustamento entre as competências pessoais e as exigências do contexto universitário, potenciador de problemas emocionais, sociais e de rendimento académico (e.g., Almeida, 2007; Ariño & Bardagi, 2018; Eisenberg et. al., 2007; da Victoria et. al., 2013)

Recentemente uma meta-análise, realizada por Sheldon e colaboradores (2021), concluiu que a saúde mental dos jovens se encontra em maior risco durante a sua formação académica e que, a diminuição da saúde mental está relacionada com um baixo desempenho académico e elevadas taxas de abandono escolar. Adicionalmente, os autores verificaram que 35% dos estudantes correspondem aos critérios de diagnóstico para, pelo menos, uma condição de doença mental e demonstram níveis superiores de depressão comparativamente com a população geral e com pares da mesma idade.

A presença de elevados níveis de stresse, inerente ao contexto universitário, contribui para que os estudantes com maior vulnerabilidade psicológica respondam, de forma

disfuncional, às exigências do ambiente acadêmico. Os momentos avaliativos e a realização de tarefas acadêmicas são pautados por um desejo pelo sucesso escolar que, em simultâneo com a competitividade frequente entre pares, desencadeia nos estudantes uma necessidade crescente em corresponder às exigências de forma excepcional e perfeccionista (Kurz, 2021; Limone & Toto, 2022; Sirois et. al., 2017).

Nas últimas décadas, o perfeccionismo tem sido alvo de interesse, por parte de investigadores e clínicos da Psicologia (e.g. Frost et. al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), motivando o aparecimento de diversas abordagens teóricas e evidências empíricas (Flett & Hewitt, 2016; Stoeber, 2018).

O perfeccionismo define-se pelo estabelecimento de padrões de desempenho elevados, aos quais se associam uma atitude hipercrítica e uma procura constante em evitar falhas e/ou erros (Hewitt & Flett, 1991). É conceptualizado como um traço de personalidade, estável e duradouro (Flett et. al., 1991).

Com componentes intra e interpessoais, o perfeccionismo assume-se multidimensional. Na dimensão intrapessoal encontra-se o perfeccionismo auto-orientado, caracterizado pela imposição de padrões pessoais consideravelmente elevados, uma avaliação eximia do próprio comportamento e desempenho e, um foco nos resultados em termos de sucesso ou falha. Este tipo de perfeccionismo causa no indivíduo uma motivação para ser perfeito e, em simultâneo, o desejo para evitar o erro. A dimensão interpessoal do perfeccionismo ou perfeccionismo orientado para o outro direciona a imposição de altos padrões para outros indivíduos, considerados relevantes, aos quais se associa a avaliação crítica do desempenho dos mesmos. O perfeccionismo socialmente prescrito integra a terceira dimensão do perfeccionismo e, diz respeito às expectativas que os outros têm em relação ao indivíduo e, à capacidade deste em corresponder a tais padrões e expectativas. Embora estabelecidos pelos outros, os padrões e expectativas são considerados importantes para o indivíduo (Frost et al., 1990; Hewitt et. al., 2003).

O estudo comparativo, de Frost e colaboradores (1993), executou análises fatoriais a diferentes medidas do perfeccionismo (e.g. Multidimensional Perfectionism Scale de Frost et. al., 1990; Multidimensional Perfectionism Scale de Hewitt & Flett, 1991) e, os resultados validam a dicotomia da variável, ao salientar a sua forma adaptativa e a sua forma desadaptativa. Quando existe empenho e persistência, na realização do

estabelecido e, se mantém uma capacidade de satisfação com o próprio desempenho, o perfeccionismo surge na sua forma positiva e funcional (Slade & Owens, 1998). No entanto, quando as metas estabelecidas são realisticamente inflexíveis e/ou inatingíveis, existe incerteza sobre as próprias competências e uma insatisfação com o próprio desempenho, o perfeccionismo surge na sua forma desadaptativa. Indivíduos que são perfeccionistas desadaptativos são mais propensos a ruminar sobre avaliações negativas, a experienciar mais pensamentos automáticos negativos sobre as próprias imperfeições e demonstram uma rigidez excessiva em alterar planos (Bieling et. al., 2004; Flett et. al., 2002; Flett & Hewitt, 2006). Esta forma de perfeccionismo é disfuncional por produzir resultados negativos para o indivíduo (Enns et. al., 2002; Flett & Hewitt, 2002).

O perfeccionismo é um construto transdiagnóstico (Egan et. al., 2011), responsável pela etiologia, desenvolvimento e manutenção de um vasto conjunto de sintomas e quadros clínicos, como as perturbações depressivas, perturbações de ansiedade e perturbações da alimentação e da ingestão. Mais recentemente, a revisão integrativa, realizada por Rocha (2021), englobou treze artigos e, concluiu que o perfeccionismo pode desencadear uma multiplicidade de patologias, nomeadamente a ansiedade, a depressão, perturbações obsessivo-compulsivas e perturbações da alimentação, corroborando o anterior.

A ideia de que o perfeccionismo se associa a outras variáveis, nomeadamente a procrastinação, remonta ao início da década de 90. Autores clássicos no estudo do perfeccionismo, como Flett e colaboradores, (Flett et. al., 1991), constataram que estudantes universitários que procrastinavam, demonstravam características cognitivas associadas ao perfeccionismo, nomeadamente, a presença de crenças irracionais, a importância em ter sucesso constante e o medo excessivo do fracasso.

Com o objetivo de analisar a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, os resultados de um estudo longitudinal sugeriram que, os traços subjacentes ao esforço perfeccionista (elevados níveis de perfeccionismo autoorientado e de padrões pessoais) se associam negativamente à procrastinação. Por outro lado, os traços subjacentes às preocupações perfeccionistas (elevados níveis de perfeccionismo socialmente prescrito, medo de falhar e/ou errar e, incerteza) demonstram uma associação positiva com a procrastinação (Flett et. al., 1995).

Ao considerar-se o contexto universitário e o perfeccionismo, a variável procrastinação surge associada, como analisado no estudo de Çapan (2010), onde jovens que apresentam traços perfeccionistas demonstram maior tendência em procrastinar em questões acadêmicas. A mesma associação surge no estudo de Jadidi e colaboradores (2011), cujos resultados, com uma amostra de 200 estudantes universitários, demonstraram que indivíduos com maior pontuação no perfeccionismo revelaram maiores níveis de procrastinação acadêmica, comparativamente com indivíduos que obtiveram menor pontuação no perfeccionismo. A meta-análise realizada por Sirois e colaboradores (2017) concluiu que o perfeccionismo e a procrastinação se associam significativamente e, sugerem, mais especificamente, estar consistentemente associados a formas mais desadaptativas de enfrentamento, como por exemplo, o evitamento.

O estudo longitudinal de Smith e colaboradores (2017) sugere uma associação entre preocupações perfeccionistas e a procrastinação, através das discrepâncias - um sentimento subjetivo de estar aquém dos padrões pessoais estabelecidos. A procrastinação e as discrepâncias foram conceptualizadas e medidas tanto como construtos disposicionais estáveis, como construtos situacionais flutuantes, o que permitiu observar a sua influência na vida diária mas também avaliar, se e em que medida o efeito das preocupações perfeccionistas na procrastinação são explicadas pelas discrepâncias. Os resultados indicam que, ao nível intrapessoal, a discrepância sentida ao longo de um dia se associa, de forma positiva, com a procrastinação empreendida ao longo desse dia. A um nível interpessoal, indivíduos com níveis de discrepância elevados, tendem a exibir níveis de procrastinação, igualmente elevados. Estes resultados sugerem que, a discrepância fomenta o evitamento, ou seja, a percepção de que se está aquém das próprias expectativas não impulsiona o assumir da tarefa mas, desencadeia a procrastinação (Smith et. al., 2017).

A procrastinação designa uma tendência em adiar o início e/ou fim de tarefas planeadas para serem realizadas num determinado intervalo temporal. Adicionalmente, pode ser definida como um evitamento voluntário direcionado a tarefas que, embora necessárias e relevantes, são consideradas aversivas ou difíceis (Flett et. al., 1995; Solomon & Rothblum, 1984). É um construto multidimensional que integra componentes comportamentais, afetivas e cognitivas. A definição elaborada por Milgram (1991), reflete a componente comportamental e afetiva, ao designar a procrastinação como “uma sequência de comportamento em adiar que, resulta num produto comportamental abaixo do estabelecido, envolvendo uma tarefa percebida pelo procrastinador como de

importante realização, culminando num estado de perturbação emocional” (pág.11). A componente cognitiva descreve o construto como uma discrepância entre a intenção e o comportamento em si (Ferrari, 1995).

Quando a procrastinação descreve um traço do comportamento, estável e permanente, classifica-se como disposicional. Como traço, não se consideram apenas os comportamentos de adiar, mas também características pessoais que resultam no comportamento procrastinador nas mais variadas situações. Quando existe uma tendência de adiar uma situação específica do quotidiano, a procrastinação classifica-se como situacional. Esta tendência é pautada por uma sensação de incapacidade em realizar determinada tarefa e, a preferência por outras atividades, mais prazerosas ou com o sucesso garantido (Sampaio & Bariani, 2011; Yazici & Bulut, 2015; Yockey, 2016).

A procrastinação académica, foco de análise do presente estudo, é considerada como procrastinação situacional, por descrever um comportamento vinculado a uma tarefa específica. Pode ser explicada pelo adiar de tarefas académicas, quase sempre ou sempre e, por se experienciar, quase sempre ou sempre, um nível de ansiedade considerável, associado à procrastinação. É um comportamento difuso e potencialmente disfuncional para muitos estudantes universitários que, resulta, frequentemente, em sintomas de stresse psicológico (Afzal & Jami, 2018; Binder, 2000; Solomon & Rothblum, 1984).

A procrastinação pode ser conceptualizada de duas formas. Quando a procrastinação funciona como um impulso para que os indivíduos realizem o trabalho necessário, de forma eficiente, ainda que com restrições de tempo, esta surge na sua forma ativa e funcional. Por outro lado, quando o adiar da tarefa tem consequências negativas, sendo estas superiores aos resultados positivos, a procrastinação surge na sua forma passiva e disfuncional (Ferrari et. al., 1995; Sirois, 2014).

O estudo de Geara e colaboradores (2017) ressalta a procrastinação passiva como a mais utilizada no contexto universitário, descrita como uma falha no processo de autorregulação da aprendizagem. É através deste processo que o estudante pode monitorizar e regular a própria aprendizagem em termos cognitivos, emocionais e comportamentais. O perfeccionismo pode desempenhar um papel central na manutenção da autorregulação deficitária, isto é, da procrastinação académica (Sirois et. al., 2017).

A revisão de literatura realizada sugere que, o perfeccionismo desempenha um papel relevante no desenvolvimento e na manutenção do comportamento procrastinador.

A meta-análise realizada por Sirois e colaboradores (2017), com o intuito de providenciar uma atualização sobre as associações entre o perfeccionismo e a procrastinação, assinalou o *mindfulness* e a autocompaixão como possíveis variáveis mediadoras na relação entre os construtos por se constituírem como análogas a fatores protetores e se associarem a uma autorregulação eficaz.

Estudos prévios realizados, relativos às práticas de *mindfulness*, apoiam a utilização destas, num campo amplo de aplicações psicológicas, nomeadamente, na psicologia clínica e da saúde, no tratamento de sintomatologia e patologias (Shonin et. al., 2014); na psicologia forense, como uma estratégia para regular as emoções, reduzir a impulsividade e a reincidência (Howells et. al., 2010); na psicologia ocupacional, para fomentar o bem-estar, o desempenho e a produtividade laborais (Dane, 2011); na psicologia educacional, para um aumento no desempenho académico, na aprendizagem e no desenvolvimento intelectual (Burke, 2010) e, por último, na psicologia do desporto, para o alcance do desempenho máximo, atenção e consciência plena e foco na tarefa (Gardner & Moore, 2012).

Mais recentemente, o estudo de Flett e colaboradores (2021) sugere, igualmente, a disposição *mindfulness* como uma variável mediadora na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. O estudo de Tobin & Dunkley (2021) sustenta os anteriores, através dos resultados obtidos que demonstram que o *mindfulness* e a autocompaixão possuem associações negativas com a procrastinação e as preocupações perfeccionistas. Os autores referem ainda que, embora partilhem características semelhantes, como uma maior consciência, aceitação e não julgamento de experiências que são dolorosas, a autocompaixão difere do *mindfulness* por ser um construto mais amplo ao incorporar elementos como o acalmar de forma ativa e o reconfortar-se a si próprio quando pensamentos e sentimentos dolorosos surgem, reconhecendo o sofrimento como parte da experiência humana.

O interesse crescente, dos psicólogos ocidentais, pelos atributos, correlatos e aplicações de antigas práticas e princípios budistas, resultou numa convergência entre a tradição Budista e a Psicologia Ocidental que, tem contribuído para uma nova forma de

conceptualizar a saúde mental e, em simultâneo, o bem-estar e a qualidade de vida. A premissa central da perspectiva budista baseia-se na compreensão do ser humano, da natureza do *eu* e da existência do sofrimento. Esta perspectiva promove um ideal de bem-estar que deriva da libertação da mente, das suas tendências aflitivas e obscuras, com o intuito de alcançar todo o potencial em termos de sabedoria, compaixão e criatividade (Kelly, 2008; Wallace & Shapiro, 2006).

A autocompaixão, no Budismo, integra o equilíbrio afetivo, necessário para o equilíbrio completo da mente. O equilíbrio afetivo assemelha-se à capacidade de regulação emocional, presente na Psicologia Ocidental. Para a psicologia ocidental, a compaixão define-se mais ampla, como uma combinação de intenções, emoções, pensamentos e comportamentos que nos coloca diante do sofrimento de outros e de nós próprios, procurando compreender esse sofrimento, livre de julgamentos e, como proceder para o atenuar (Kelly, 2008; Wallace & Shapiro, 2006).

A autocompaixão representa uma atitude, perante o *eu* e perante a vida, calorosa e de aceitação pelos aspetos negativos. É composta por três elementos básicos: (i) calor/compreensão, que envolve assumir uma postura gentil e compreensiva, dirigida a si mesmo, em situações de dor ou fracasso, em oposição a adotar uma postura severa e autocrítica; (ii) condição humana, que significa alcançar as próprias expectativas como parte de uma experiência humana superior e (iii) *mindfulness*, uma consciência equilibrada e a aceitação plena dos próprios sentimentos, inclusive os dolorosos, sem uma excessiva identificação com os mesmos. Os componentes, embora interativos e interdependentes, são conceptualmente distintos. Possuir uma autêntica atitude de autocompaixão presume o bem-estar do *eu*, fomenta a mudança de forma calorosa quando necessário e retifica padrões comportamentais disfuncionais e dolorosos (Neff 2003a, 2003b).

A autocompaixão enquadra, tendencialmente, as experiências pessoais, numa perspectiva superior, clarificando o papel e a função do sofrimento. Uma atitude de compaixão face ao *self* envolve um estado mental de total abertura e não julgamento em que os pensamentos e sentimentos são observados, à medida que aparecem no decorrer da consciência sem que ocorra uma tentativa de modificação ou evitamento dos mesmos (Neff et. al., 2007). Adotar uma postura compassiva, quando confrontados com experiências de fracasso ou inconveniência, permite aos indivíduos experienciar uma

atitude de compreensão e tolerância, reconhecendo a imperfeição como parte da experiência humana partilhada, comum a todos e não como algo que acontece apenas ao próprio. A capacidade de analisar e encarar a experiência interna como integrante da condição humana assume-se como uma proteção do egocentrismo desmedido decorrente dos nossos problemas e experiências internas (Castilho & Gouveia, 2011; Neff & McGehee, 2010).

Os indivíduos que sentem pena de si próprios, experienciam um sentimento de afastamento em relação aos outros tão forte que, acabam por se envolver nos seus problemas, esquecendo que os outros também experienciam dificuldades, semelhantes ou piores. A sobre-identificação com a experiência interna negativa influencia a percepção da situação ao dificultar que ocorra um distanciamento, potenciador de uma perspetiva mais objetiva. Em oposição, a autocompaixão exige uma monitorização da atividade cognitiva, ou seja, exige uma consciência dos recursos internos em relação com os objetos externos. Isto permitirá o reconhecimento das experiências interpessoais, quebrando o ciclo da sobre-identificação levando ao aumento dos sentimentos de união e conexão e, à diminuição de sentimentos egocêntricos e de isolamento (Castilho & Gouveia, 2011; Pullmer, 2019; Santos & Cunha, 2012).

Recentemente, o estudo de Sapançi (2021), demonstrou que o perfeccionismo se associa a níveis mais baixos de autocompaixão o que, por sua vez, resultará em níveis mais altos de procrastinação académica. Os efeitos negativos da procrastinação no desempenho académico, nas relações interpessoais e na saúde física e mental, despoletam no indivíduo uma tendência em percecionar-se de forma mais autocrítica e negativa. Para ultrapassar esse ciclo, é necessário que o indivíduo adote uma atitude compreensiva em relação a si mesmo e, uma atitude de aceitação perante os fracassos vividos, reforçando o papel mediador da autocompaixão na relação entre as variáveis. Ainda no mesmo ano, Wei e colaboradores (2021) demonstraram que o perfeccionismo desadaptativo se associa positivamente à depressão, enquanto, o perfeccionismo adaptativo e a autocompaixão se associam negativamente à depressão. Foi ainda possível observar que a autocompaixão medeia, parcialmente, a relação entre o perfeccionismo e a depressão e que se constitui como uma estratégia de regulação emocional, ao possuir um efeito amortecedor no desenvolvimento de psicopatologia.

A autocompaixão constitui um fator de proteção que pode promover uma autorregulação emocional benéfica pois os sentimentos e pensamentos negativos são interpretados com uma consciência clara e calorosa, através de um sentido de partilha em comum. Ocorre uma transformação das emoções negativas em estados emocionais positivos o que possibilita uma leitura da situação mais objetiva, de forma a adotar comportamentos direcionados ao *self* e ao ambiente mais funcionais e eficazes (Wei et. al., 2021).

Neste âmbito Pereira e colaboradores (2022) pretenderam averiguar o impacto do perfeccionismo e da autocompaixão na síndrome de *burnout*, em estudantes de medicina, incluindo medicina dentária. A hipótese colocada e, conseqüentemente confirmada, foi a de que o perfeccionismo prediz baixos níveis de autocompaixão e um aumento na vulnerabilidade em experienciar *burnout*, ou seja, a autocompaixão mediará a relação entre o perfeccionismo e o *burnout* nessa população. Os resultados permitiram também observar diferenças entre sexos, relativamente às variáveis perfeccionismo e autocompaixão: o sexo feminino demonstra níveis elevados de perfeccionismo autocrítico, ao qual se associa um baixo nível de autocompaixão, comparativamente com o sexo masculino.

Ao investigar a relação entre construtos atitudinais e de personalidade, associados ao bem-estar (e.g. *mindfulness* e autocompaixão) e, os resultados académicos de estudantes universitários, o estudo de Egan e colaboradores (2022) sustenta os anteriores, ao sugerir que a autocompaixão desempenha um papel essencial na autorregulação do humor negativo, através do seu foco na autobondade e consciente como mecanismos de resposta às falhas pessoais, o que pode promover a motivação necessária para o cumprir de objetivos e, atenuar a sintomatologia associada

A revisão da literatura realizada no âmbito do presente estudo permitiu notar a importância da autocompaixão no estudo do perfeccionismo e da procrastinação. Apesar de se tratar de um construto relativamente recente no domínio da psicologia contemporânea, a autocompaixão aparenta ser um recurso psicológico relevante como mediador entre os traços perfeccionistas e os comportamentos procrastinadores no contexto académico. Assim, considera-se pertinente o estudo mais aprofundado destas variáveis no contexto universitário português, até agora inexistente. Uma melhor compreensão da relação entre estas variáveis poderá contribuir para a integração de

exercícios de promoção da autocompaixão em programas de promoção da saúde mental no contexto universitário.

2. Objetivos

O presente estudo tem como principal objetivo compreender o papel da autocompaixão na relação entre as diferentes dimensões do perfeccionismo e procrastinação, no contexto universitário português.

Como objetivos específicos pretende-se: (1) averiguar diferenças entre sexos nas diferentes variáveis; (2) analisar a relação entre as dimensões do perfeccionismo e a procrastinação; (3) analisar a relação entre as dimensões do perfeccionismo e a autocompaixão e (4) avaliar o papel mediador da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e procrastinação.

3. Metodologia

3.1. Participantes

A amostra utilizada no presente estudo, tal como apresentada na Tabela 1, foi constituída por 60 adultos, sendo 47 do sexo feminino (78.3%) e 12 do sexo masculino (20.0%), com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos ($M = 23.15$, $DP = 4.34$).

Relativamente ao estado civil, 52 participantes são solteiros (86.7%) e apenas um é divorciado (1.7%). Os participantes são maioritariamente de nacionalidade portuguesa (96.7%) e apenas dois são de nacionalidade brasileira (3.3%).

Do total da amostra, 43 dos participantes encontram-se no grau de ensino Licenciatura (71.1%), 15 no grau de ensino Mestrado (25%) e 2 no grau de ensino Doutoramento (3.3%). Quanto ao curso, 5 participantes encontram-se na área das Artes, Comunicação e Património (8.3%), 6 participantes fazem parte da área das Ciências e Tecnologias da Saúde (10%) e 43 participantes integram a área das Ciências Sociais e da Educação (71.1%). Os restantes participantes são da área da Economia, Gestão e Turismo (10%). Por fim, 18 participantes estão no primeiro ano de ensino (30%), 15 estão no segundo ano (25%) e 16 estão no terceiro ano (26.7%). Os restantes participantes estão no quarto (10%) e quinto ano (8.3%).

Os critérios de inclusão considerados para o presente estudo foram os seguintes: idade compreendida entre 18 e 40 anos e capacidade para perceber e ler em português. Foram validados 60 participantes e retirado um participante por ser de nacionalidade equatoriana, o que pode dificultar a compreensão/interpretação do questionário.

Tabela 1

Características sociodemográficas dos participantes

<i>Características Sociodemográficas</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sexo		
Feminino	47	78.3
Masculino	12	20
Outro	1	1.7
Nacionalidade		
Portuguesa	58	96.7
Brasileira	2	3.3
Estado Civil		
Solteiro/a	52	86.7
Casado/a	2	3.3
Divorciado/a	1	1.7
União de facto	5	8.3
Grau de Ensino		
Licenciatura	43	71.7
Mestrado	15	25
Doutoramento	2	3.3
Curso		
Artes, Comunicação e Património	5	8.3
Ciências e tecnologias da Saúde	6	10
Economia, Gestão e Turismo	6	10
Ciências Sociais e da Educação	43	71.7
Ano de ensino		
Primeiro ano	18	30
Segundo ano	15	25
Terceiro ano	16	26.7
Quarto ano	6	10
Quinto ano	5	8.3

Nota. N= 60 ; % = percentagem.

3.2. Instrumentos

Com o intuito de avaliar as variáveis propostas no presente estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos de avaliação: o *Multidimensional Perfectionism Scale* (Hewitt & Flett, 1991), a versão portuguesa, validada por Soares et al. (2003); o *The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale* (Rice, Richardson & Tueller, 2014), versão portuguesa

de Rosa (2022); a *Procrastination Assessment Scale - Students* de Solomon & Rothblum (1984), versão traduzida para este estudo e a *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003a), versão portuguesa, validada por Castilho & Gouveia (2011).

Recorreu-se ainda a um questionário sociodemográfico, que permitiu caracterizar os participantes, quanto à idade, sexo, nacionalidade, estado civil, nível de escolaridade e curso que frequentam.

Todos os instrumentos mencionados encontram-se descritos em seguida.

3.2.1. Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi desenvolvido no âmbito desta investigação, para que se pudesse caracterizar a amostra quanto ao sexo, idade, nacionalidade, estado civil, nível de ensino e curso que frequenta.

3.2.2. Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS)

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt & Flett (1991) é composta por três subescalas que medem as dimensões do perfeccionismo: Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO); Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP); Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO). O PAO refere-se à dimensão intrapessoal e, envolve os comportamentos perfeccionistas autodirigidos, como o estabelecimento de padrões elevados e uma atitude hipercrítica em relação ao próprio comportamento. O POO é considerado como uma dimensão interpessoal, na qual os padrões e expectativas elevadas são direcionados para outros, aos quais se associa uma avaliação rigorosa do desempenho destes. A terceira dimensão, também interpessoal, envolve a necessidade de que o indivíduo tem, em atingir as expectativas e os padrões estabelecidos para si, por outros significativos. Existe ainda uma pressão associada para que seja perfeito (Hewitt & Flett, 1991). O que diferencia as três dimensões são a origem e a direção do comportamento perfeccionista (Flett et al., 2002).

A HMPS é uma medida de autorrelato composta por 45 itens, cotados numa escala de tipo Likert de sete pontos (1 = Discordo completamente a 7 = Concordo completamente), sendo que 19 deles são cotados em sentido inverso, nomeadamente os itens: 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 22, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 e 45. A subescala do Perfeccionismo Auto-

Orientado contém 18 itens (e.g., item 15 “Preocupo-me em ter um resultado perfeito em tudo.”), a subescala do Perfeccionismo Socialmente Prescrito engloba 14 itens (e.g., item 31 “Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.”) e a subescala do Perfeccionismo Orientado para os Outros conta com 8 itens (e.g., item 16 “Espero muito das pessoas que são importantes para mim.”).

A versão original da escala apresenta boas qualidades psicométricas (Hewitt & Flett, 1991). Foram verificados resultados semelhantes na adaptação da escala para a população portuguesa, cujo coeficiente de alfa de Cronbach corresponde a .89, a nível global (Soares et al., 2003). No presente estudo, a HMPS demonstrou bons indicadores de fiabilidade para as duas dimensões, perfeccionismo auto-orientado (PAO) e perfeccionismo socialmente prescrito (PSP), uma vez que os coeficientes das subescalas foram de .9 e .76, respetivamente. A escala global demonstrou, à semelhança do estudo de adaptação à população portuguesa (Soares et al., 2003), bons indicadores de fiabilidade ($\alpha = .89$).

3.2.3. Escala Quase Perfeita de Rice e colaboradores (SAPS-R)

Desenvolvida por Rice e colaboradores (2014), a Escala Quase Perfeita Versão Reduzida (SAPS) avalia o traço de perfeccionismo em duas dimensões. A primeira dimensão, Padrões Elevados, designa os esforços perfeccionistas e as altas expectativas de desempenho pessoal, considerando os aspetos positivos do perfeccionismo. A segunda dimensão, Discrepância, designa as preocupações perfeccionistas (lacuna percebida entre os padrões pessoais e a avaliação de ter cumprido essas normas), considerando os aspetos negativos do traço de personalidade, contribuindo para a discriminação dos sujeitos perfeccionistas e não perfeccionistas.

A SAPS é uma medida breve, de autorrelato, composta por 8 itens, avaliados numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1= Discordo Fortemente; 7= Concordo Fortemente). A subescala Padrões Elevados contém quatro itens (e.g. item 1 “Tenho expectativas elevadas em relação a mim mesmo(a)) e, estima a tendência para se estabelecer padrões pessoais de desempenho extremamente elevados, que se tornam impossíveis de alcançar de forma satisfatória. A subescala Discrepância abrange outros quatro itens (e.g., “O meu desempenho raramente corresponde aos meus padrões”) e, avalia o grau em que os indivíduos se percecionam como incapazes de alcançar os padrões de desempenho pré-estabelecidos (Rice et. al., 2014).

A investigação realizada por Rosa (2022) com o objetivo de estudar as propriedades psicométricas da SAPS - R numa amostra de adultos portugueses obteve resultados satisfatórios, nomeadamente na consistência interna (alfa de *Cronbach* = .73) e o método teste-reteste sugeriu uma boa estabilidade temporal. Em termos globais, os resultados refletiram boas propriedades psicométricas. Do mesmo modo, o presente estudo demonstrou bons indicadores de fiabilidade para as subescalas Padrões Elevados ($\alpha = .79$) e Discrepâncias ($\alpha = .80$). Relativamente à escala global, o coeficiente atingido ($\alpha = .67$) revelou-se abaixo da versão original (α entre .84 e .87). O mesmo aconteceu com a adaptação da escala à população portuguesa ($\alpha = .73$) (Rosa, 2022).

3.2.4. Escala de Procrastinação de Solomon e Rothblum (PASS)

Desenvolvida por Solomon e Rothblum (1984), a Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), mede cognições, afetos ou comportamentos presumivelmente associados à procrastinação.

A PASS é uma medida de autorrelato, composta por duas partes. A primeira parte avalia a prevalência da procrastinação em seis áreas do funcionamento académico: (a) redigir um trabalho final, (b) estudar para um exame, (c) acompanhar tarefas de leitura semanais, (d) realizar tarefas administrativas, (e) participar em reuniões e (f) realizar tarefas académicas em geral. Através de uma escala Likert de 5 pontos, é pedido que indiquem o grau em que procrastinam na tarefa (1= nunca procrastino ; 5= procrastino sempre) e o grau em que a procrastinação na tarefa é um problema (1 = não é de todo um problema; 5 = é sempre um problema). Adicionalmente é pedido que indiquem, através de uma escala Likert de 5 pontos, até que ponto pretendem diminuir o comportamento de procrastinação em cada tarefa académica (1= não quero diminuir ; quero definitivamente diminuir).

A segunda parte da PASS descreve um cenário de procrastinação (atraso na redação de um trabalho final) e lista uma variedade de possíveis razões pelo ocorreu procrastinação na tarefa: (a) ansiedade de avaliação, (b) perfeccionismo, (c) dificuldade em tomar decisões, (d) dependência e procura de ajuda, (e) aversão à tarefa e baixa tolerância à frustração, (f) falta de autoconfiança, (g) preguiça, (h) falta de assertividade, (i) medo do sucesso, (j) tendência para se sentir sobrecarregado/a e má gestão do tempo, (k) rebelião contra o controlo, (l) assumir riscos, e (m) influência dos pares. Numa escala Likert de 5

pontos é pedido que se avalie cada afirmação de acordo com o quanto ela reflete o porquê de se ter procrastinado (1= não reflete totalmente porque procrastinei; 5= reflete totalmente porque procrastinei).

A escala apresenta duas subescalas, nomeadamente a Aversidade à tarefa (itens 27, 34 e 35) e o Medo de falhar (itens 19, 24, 33, 39 e 42).

Os resultados obtidos por Yockey e Kralowec (2015), através da realização de uma análise fatorial, divulgaram níveis de consistência interna satisfatórios, tanto na escala global ($\alpha = 0.77$) como nas subescalas Aversidade à tarefa ($\alpha = 0.66$) e Medo de falhar ($\alpha = 0.84$). Na presente investigação, a PASS demonstrou um valor de coeficiente de fiabilidade muito bom para a escala global ($\alpha = .91$). Relativamente aos alfas das subescalas, estes demonstraram-se igualmente adequados, tanto na aversidade à tarefa ($\alpha = .63$) quanto no medo de falhar ($\alpha = .86$).

3.2.5. Escala de Autocompaixão de Neff (SCS)

A *Self-Compassion Scale* (SCS), é uma medida de autorrelato, composta por 26 itens. Desenvolvida por Neff (2003a), mede a autocompaixão em seis dimensões: Calor/Compreensão (e.g. item 5 “Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente”), Autocrítica (e.g. item 1 “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.”), Condição Humana (e.g. item 7 “Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.”), Isolamento (e.g. item 4 “Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.”), *Mindfulness* (e.g. item “Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.”), Sobre-identificação (e.g. item 2 “Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado”).

Os resultados obtidos por Neff (2003a) divulgaram a existência de níveis de consistência interna ($\alpha = .92$) e teste-reteste ($\alpha = .93$) muito bons, revendo-se útil na avaliação da autocompaixão. A escala adaptada à população portuguesa apresentou valores semelhantes, cujo coeficiente de Cronbach corresponde a .89 para o total da escala (Castilho & Gouveia, 2011). No presente estudo, o valor do alfa de *Cronbach* correspondente à escala total foi de .88. Ao nível dos coeficientes das subescalas, estes variam entre .57 e .84.

3.3 Procedimento

3.3.1. Procedimento de tradução

Para o presente estudo procedeu-se à tradução da Procrastination Assessment Scale Students (PASS).

Inicialmente realizou-se a tradução da escala original, que se encontrava em inglês para português. Em seguida, a tradução foi corrigida por um júri e, num segundo momento, iniciou-se a retroversão independente por uma professora de línguas, nomeadamente português e inglês, do 3º ciclo. Por fim, compararam-se todas as versões (i.e., a original, a tradução e a retroversão) de modo a equiparar o sentido dos itens originais. As instruções iniciais de preenchimento da escala também foram alvo de tradução e retroversão, para se assegurar a semelhança da escala original.

3.3.2. Procedimento para recolha de dados

A recolha de dados foi realizada com recurso a um questionário de preenchimento *online*, divulgado através das redes sociais. Para seleção da amostra, foi utilizada a técnica de amostragem *snowball*, onde se selecionou, por conveniência, um grupo inicial de indivíduos, através da rede social *Instagram*. Este grupo foi informado de que se tratava de um estudo sobre a gestão de tempo, com uma duração média de 10 minutos e destinado a estudantes universitários@s, com idades compreendidas entre os 18 e os 40 anos. Por fim, foi solicitado a cada participante que partilhasse o questionários com outros contactos, que correspondessem aos parâmetros da população-alvo.

O questionário, redigido exclusivamente para o presente estudo, incluía uma breve nota introdutória sobre o objetivo geral do estudo, bem como as condições de participação, nomeadamente a participação voluntária, a garantia de anonimato e a confidencialidade dos dados. Este protocolo continha um breve questionário sociodemográfico, Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS), a Escala Quase Perfeita Versão Reduzida de Rice e colaboradores (SAPS), a Escala da Procrastinação de Solomon e Rothblum (PASS) e a Escala de Autocompaixão de Neff (SCS). No fim do questionário, os participantes foram informados da possibilidade de acederem aos resultados globais da investigação.

3.3.3. Procedimento para tratamento de dados

A análise dos resultados foi realizada com recurso ao programa de tratamento estatístico de dados, *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* v.29 para o sistema operativo *Windows*. As técnicas de estatística foram selecionadas com base nas características da amostra e nos objetivos da presente investigação.

Primeiramente, procedeu-se à análise descritiva das variáveis sociodemográficas dos participantes ($N = 60$), para caracterização da amostra. Para tal, foram utilizados os valores de frequência e percentagem, bem como medidas de tendência central (i.e., média) e de dispersão (i.e., desvio-padrão).

Em seguida, realizou-se a análise de fidelidade de todos os instrumentos utilizados, no âmbito do presente estudo. O cálculo do alfa de Cronbach (α) possibilitou a análise da consistência interna de cada escala /subescala, podendo variar entre zero e um. Segundo Field (2013), valores substancialmente inferiores a .7 indicam que a escala/subescala não é confiável.

Posteriormente, foi efetuada uma análise descritiva e correlacional das variáveis psicológicas em estudo. Na primeira análise, foram calculadas a média e o desvio-padrão e, na segunda análise, calculou-se o coeficiente de correlação de Pearson. Os valores do coeficiente de correlação de Pearson variam entre -1 e 1. No caso de o coeficiente assumir o valor de 1, conclui-se a existência de uma correlação linear perfeita. Por outro lado, se o coeficiente assumir o valor de 0, então não existe correlação linear entre as variáveis (Field, 2013). A interpretação da magnitude do coeficiente de correlação de Pearson considera-se negligenciável, caso este assuma um valor inferior a .2; para valores entre .2 e .4, considera-se fraca; para valores entre .4 e .6, considera-se moderada; para valores entre .6 e .8, considera-se forte; e para valores superiores a .8, considera-se muito forte (Field, 2013).

Com o objetivo de verificar se as médias entre dois grupos apresentavam diferenças significativas recorreu-se ao Teste t de *Student* para amostras independentes. A interpretação dos resultados foi realizada através da análise dos valores do d de Cohen que representam a magnitude do efeito da relação entre as variáveis. De acordo com Cohen (1988) Se o valor expresso por d for 0.20, a magnitude é considerada reduzida, se for 0.50 é considerada moderada, e se for 0.80 é considerada elevada.

Por fim, foram realizadas as análises de mediação através dos procedimentos sugeridos por Baron e Kenny (1986): (1) averiguar se existe uma relação linear entre a variável independente (VI) e a variável dependente (VD), com recurso a uma regressão linear simples; (2) verificar se existe relação linear entre a VI e a variável mediadora (M), através do procedimento estatístico da regressão linear simples; (3) verificar se o M influencia a relação entre VI e VD, utilizando uma regressão linear múltipla; (4) testar a significância do efeito mediado, através do Teste de *Sobel*; (5) verificar se a mediação é total ou parcial e calcular a percentagem do efeito mediado face ao efeito total.

4. Resultados

4.1 Análise Descritiva

No que diz respeito à análise descritiva (Tabela 2), a subescala PAO foi a que obteve a média mais elevada ($M = 84.05$, $DP = 0.90$).

Procurámos, ainda, explorar a existência de diferenças significativas em função do sexo. Os resultados mostram que, o sexo feminino apresenta valores médios superiores em duas das variáveis em estudo, no entanto, estas não apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p > 0.05$). Não obstante, o medo de falhar exibiu uma diferença estatisticamente significativa ($p < .05$), em que a magnitude de efeito desta diferença é elevada ($d = 0.81$).

Tabela 2*Estatísticas descritivas e diferenças entre sexos das variáveis em estudo*

Variáveis	Amostra total (N=60)		Sexo Feminino (N=47)		Sexo Masculino (N=12)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Perfeccionismo									
PE	21.57	4.30	21.49	4.04	21.75	5.53	-0.18	.854	-0.06
D	17.33	5.30	17.15	5.53	17.67	4.98	-0.30	.766	-0.10
PAO	84.05	17.83	84.38	17.65	82.0	19.76	0.41	.685	0.13
PSP	49.90	10.41	50.04	10.53	48.08	9.66	0.58	.561	0.19
Procrastinação									
AT	9.42	2.92	9.51	3.01	9.0	2.73	-0.53	.596	0.17
MF	13.67	5.66	14.47	5.40	10.08	5.50	2.50	<0.05*	0.81
Global	117.65	23.69	-	-	-	-	-	-	-
Autocompaixão									
CC	2.97	0.72	2.96	0.73	3.08	0.68	-0.52	.602	-0.17
A	2.79	0.93	2.85	0.95	2.65	0.88	0.66	.510	0.21
CH	3.34	0.85	3.38	0.90	3.19	0.68	0.70	.486	0.23
I	2.85	0.95	2.83	0.96	2.98	0.98	0.48	.635	-0.15
M	3.27	0.69	3.29	0.67	3.27	0.76	0.10	.923	0.03
SI	2.58	0.71	2.60	0.72	2.54	0.65	0.26	.797	0.08

Nota. *M* = Média. *DP* = Desvio-padrão. *t* = Teste *t* de *Student* para amostras independentes. *d* = *d* de Cohen. PE= Padrões Elevados. D= Discrepâncias. PAO = Perfeccionismo Auto-orientado. PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito. AT= Aversidade à Tarefa. MF= Medo de Falhar. CC= Calor/compreensão. A= Autocritica. CH = Condição Humana. I= Isolamento. M= Mindfulness. SI= Sobre-identificação.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

4.2 Análise Inferencial

4.1.1. Relação entre as dimensões do perfeccionismo e as dimensões da procrastinação.

Para melhor compreender a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, procedeu-se à análise correlacional. Os resultados apresentam-se na Tabela 3.

Tabela 3

Correlação entre as dimensões do perfeccionismo e as dimensões da procrastinação

Variáveis	PE	D	PAO	PSP
AT	-.05	.16	.10	.37**
MF	.26	.31	.35**	.39**

Nota. AT= Aversidade à Tarefa. MF= Medo de Falhar. PE = Padrões Elevados. D = Discrepâncias. PAO = Perfeccionismo Auto-orientado. PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito.
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

O estudo da relação entre a presença de perfeccionismo e a procrastinação permitiu-nos observar que ambas se correlacionam positivamente e significativamente ($p < .01$), com exceção da variável PE e da AT que apresentam uma associação negativa negligenciável ($r = -.05$).

4.1.2. Relação entre as dimensões do perfeccionismo e autocompaixão

Com o objetivo de melhor compreender a relação entre as dimensões do perfeccionismo e a autocompaixão, recorreremos novamente a uma análise correlacional (Tabela 4).

Tabela 4

Correlação da autocompaixão com as dimensões do perfeccionismo

Variáveis	CC	A	CH	I	M	SI
PE	-.82	-.18	.16	.19	-.10	-.15
D	-.40**	-.54**	-.17	-.49**	-.09	-.41**
PAO	-.20	-.32	.07	-.01	-.20	-.34**
PSP	-.45**	-.55**	-.28*	-.52**	-.34**	-.41**

Nota. PE = Padrões Elevados. D = Discrepâncias. PAO = Perfeccionismo Auto-orientado. PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito. CC= Calor/Compreensão. A= Autocrítica. CH= Condição Humana. I= Isolamento. M= *Mindfulness*. SI = Sobre Identificação
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

A Tabela 4 permitiu-nos observar que a dimensão PE é a que possui a correlação mais forte ($r = .82$), no entanto, não é significativa. De acordo com os resultados o perfeccionismo socialmente prescrito e as discrepâncias apresentam associações negativas significativas ($p < .05$; $p < .01$), com correlações que vão de fracas ($r = -.28$) a moderadas ($r = -.55$).

4.1.3. Relação entre as dimensões da procrastinação e autocompaixão

Para melhor compreender a relação entre a procrastinação e a autocompaixão recorreu-se, novamente, a uma análise correlacional. Os resultados apresentam-se na Tabela 5.

Tabela 5

Correlação da autocompaixão com as dimensões da procrastinação

Variáveis	CC	A	CH	I	M	SI
AT	-.13	-.14	-.05	-.31*	-.15	-.15
MF	-.16	-.44**	.09	-.35**	-.20	-.29*

Nota. CC= Calor/Compreensão. A= Autocritica. CH= Condição Humana. I= Isolamento. M= Mindfulness. SI = Sobre Identificação. AT= Aversidade à tarefa. MF= Medo de falhar.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

O estudo da relação entre a presença da autocompaixão e as dimensões da procrastinação permitiu-nos observar que se correlacionam negativa e significativamente ($p < .01$). A dimensão autocritica expressa uma associação moderada ($r = -.44$, $p < .01$), enquanto a SI apresenta uma relação fraca ($r = -.29$, $p < .01$) com o MF.

4.1.4. Análise do papel da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação

Com a finalidade de estudar o papel da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, recorreu-se à técnica de regressão múltipla, considerando o perfeccionismo como variável preditiva, e a procrastinação como variável dependente. Os resultados significativos das análises de mediação encontram-se expressos nas Figuras 1 e 2.

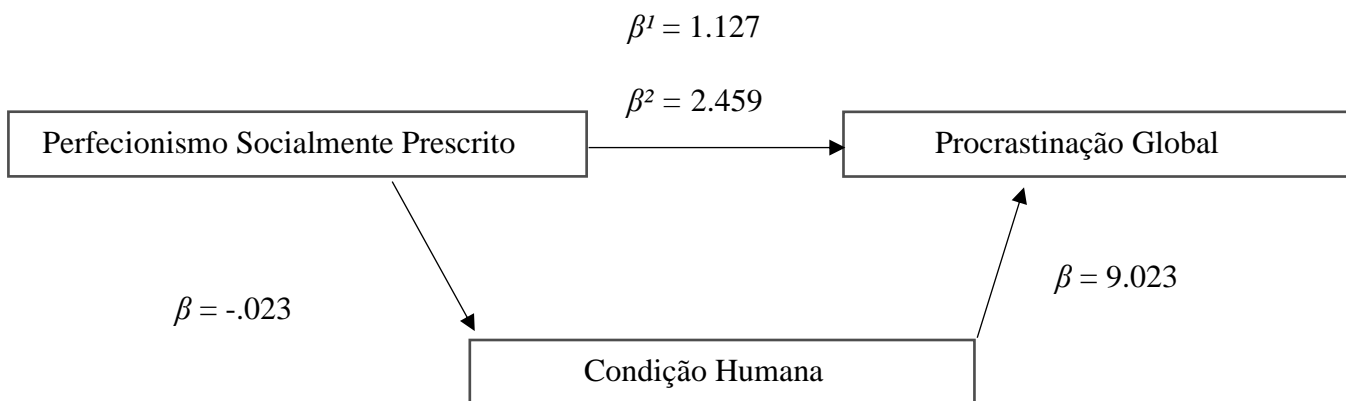
Os resultados sugeriram que o perfeccionismo contribuía para a procrastinação numa ordem de grandeza significativa de 24.56% ($r^2 = .24$). Ao considerar a autocompaixão

como mediadora desta relação, a ordem de grandeza para a procrastinação relacionada com a condição humana aumentou para 34.25% ($r^2 = .34$). A introdução da variável mediadora (condição humana) decresceu o beta do perfeccionismo. Ainda assim, o seu valor permaneceu significativo, o que sugere que o perfeccionismo é um bom preditor da procrastinação (Figura 1). Adicionalmente, este resultado parece sugerir que a condição humana medeia parcialmente o comportamento relacionado com a procrastinação, na presença do perfeccionismo ($\beta = 1.33$, $p = 0.000$).

A condição humana explicou 54.16% da relação entre o perfeccionismo e a procrastinação (Figura 1), ao calcular a percentagem do efeito mediado face ao efeito total. Os restantes 45.84% correspondeu ao efeito direto provavelmente mediado por outras variáveis.

Figura 1

Esquema Genérico do Modelo de Mediação da Condição Humana entre o Perfeccionismo e a Procrastinação



Nota: ¹Efeito Direto. ²Efeito Total

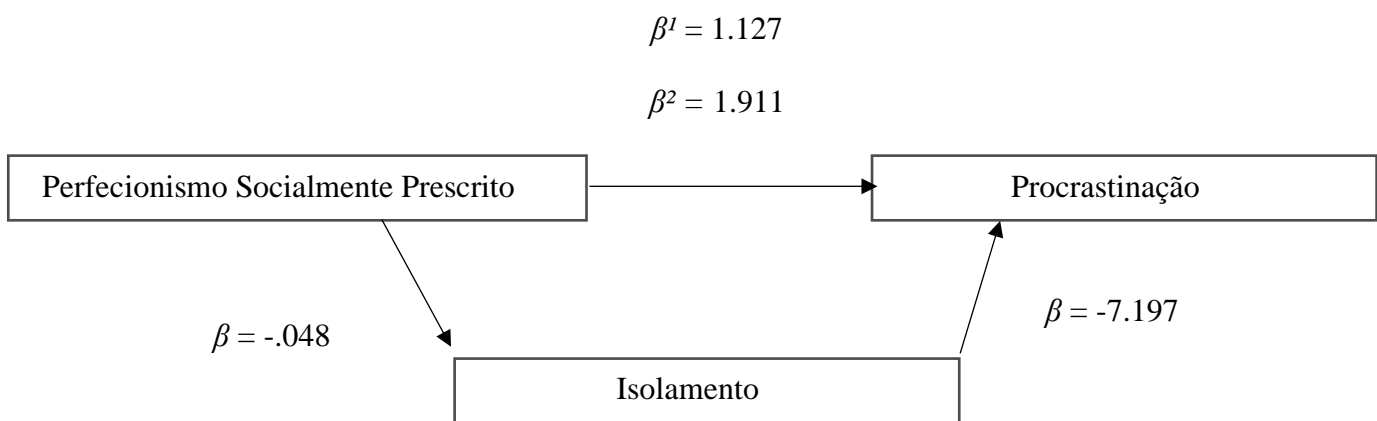
Na análise seguinte (Figura 2), os resultados sugeriram que o perfeccionismo contribuía para a procrastinação numa ordem de grandeza significativa de 24.56% ($r^2 = .24$). Ao considerar a autocompaixão como mediadora desta relação, a ordem de grandeza para a procrastinação relacionada com o isolamento aumentou para 30.68% ($r^2 = .30$). A introdução da variável mediadora (isolamento) decresceu o beta do perfeccionismo. Ainda assim, o seu valor permaneceu significativo, o que sugere que o perfeccionismo é um bom preditor da procrastinação. Adicionalmente, este resultado parece sugerir que o

isolamento medeia parcialmente o comportamento relacionado com a procrastinação, na presença do perfeccionismo ($\beta=.784, p=0.000$).

O isolamento explicou 41% da relação entre o perfeccionismo e a procrastinação (Figura 2), ao calcular a percentagem do efeito mediado face ao efeito total. Os restantes 49% correspondeu ao efeito direto provavelmente mediado por outras variáveis.

Figura 2

Esquema Genérico do Modelo de Mediação do Isolamento entre o Perfeccionismo e a Procrastinação



Nota: ¹Efeito Direto. ²Efeito Total

5. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo compreender o papel mediador da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, numa amostra de adultos. Devido à influência negativa da procrastinação na vida de indivíduos perfeccionistas, procurámos analisar de que forma a tendência perfeccionista e o comportamento procrastinador se associam à autocompaixão.

No que concerne à análise da fidelidade dos instrumentos utilizados neste estudo, verificaram-se valores de consistência interna adequados, mas, por vezes, abaixo dos apresentados nos estudos originais ou nas investigações de adaptação à população portuguesa.

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS; Hewitt & Flett, 1991) demonstrou bons indicadores de fiabilidade para as duas dimensões, perfeccionismo auto-orientado (PAO) e perfeccionismo socialmente prescrito (PSP). A escala global demonstrou, à semelhança do estudo de adaptação à população portuguesa (Soares et al., 2003), bons indicadores de fiabilidade. Do mesmo modo, a escala Quase Perfeita - Versão Reduzida (SAPS ; Rice et. al., 2014), demonstrou, à semelhança da investigação de adaptação à população portuguesa (Rosa, 2022), bons indicadores de fiabilidade para as subescalas Padrões Elevados e Discrepâncias. Relativamente à escala global, o coeficiente atingido no nosso estudo revelou-se abaixo da versão original. O mesmo aconteceu com a adaptação da escala à população portuguesa (Rosa, 2022). Embora se tenha verificado as condições para a aplicabilidade do instrumento, a obtenção de um valor de coeficiente de fiabilidade reduzido, comparativamente com os estudos apresentados, poderá dever-se a características amostrais. Na medida em que, na presente investigação, a amostra foi exclusivamente composta por estudantes universitários@s.

No caso da escala de autocompaixão (SCS ; Neff, 2003a), o valor do alfa de *Cronbach* correspondente à escala total foi semelhante ao da versão de adaptação à população portuguesa (Castilho & Gouveia, 2011). Porém, ao nível dos coeficientes das subescalas os valores diferiram dos de Castilho e Pinto-Gouveia (2011), em relação ao valor mínimo do intervalo, que encontraram coeficientes ligeiramente superiores. Não obstante, optou-se por considerar a medida como aceitável para o presente estudo, pois os nossos valores não se demonstraram substancialmente inferiores a 0.7 (Field, 2013), aconselhando a uma interpretação mais cautelosa da subescala que apresente o coeficiente de fiabilidade mais

diminuto (i.e., sobre-identificação). Propõe-se como justificação para este resultado, a dimensão amostral, visto ser significativamente inferior à do estudo de adaptação para a população portuguesa.

A Escala de Procrastinação de Solomon e Rothblum (1984) demonstrou, na presente investigação, um valor de coeficiente de fiabilidade muito bom para a escala global, semelhante à análise fatorial realizada por Yockey e Kralowec (2015). Relativamente aos alfas de Cronbach das subescalas, estes demonstraram-se igualmente adequados, tanto na aversidade à tarefa quanto no medo de falhar. Relativamente à subescala AT, o valor do alfa é inferior ao da análise fatorial de Yockey e Kralowec (2015). Como justificação para este resultado propõe-se a diferença da dimensão da amostra, e a dimensão da subescala, composta por 3 itens.

A análise das estatísticas descritivas da amostra total demonstrou que, o perfeccionismo, especificamente a dimensão PAO apresentou os valores médios mais elevados, semelhante a outras investigações (Hewitt & Flett, 1991; Soares et al., 2003). Adicionalmente, não se observou diferenças significativas entre sexos na HMPS, o que se revela conforme o estudo da adaptação para a população portuguesa (Soares et al., 2003). Quanto à SAPS, os resultados vão de encontro aos obtidos no estudo de adaptação à população portuguesa (Rosa, 2022) através da ausência de diferenças estatisticamente significativas entre sexos.

Relativamente às diferenças entre sexos na procrastinação, é possível observar que, em média, o sexo feminino obteve valores de procrastinação mais elevados do que o sexo masculino, expressando uma diferença estatisticamente significativa, ao contrário do estudo original (Solomon & Rothblum, 1984) e outras investigações (Yockey & Kralowec, 2015). Como justificação para este resultado propõe-se a diferença da dimensão da amostra.

Quanto à autocompaixão, observaram-se diferenças entre os dois grupos, não significativas, como apurado em outras investigações (Castilho & Gouveia, 2011; Neff, 2003a ; Pereira et. al., 2022).

No que concerne ao estudo da relação entre o perfeccionismo (PE, D, PAO, PSP) e a procrastinação (AT e MF), os resultados demonstraram que as dimensões se associam significativamente, e de forma positiva, o que suporta estudos prévios (e.g. Çapan, 2010;

Flett et al., 1991; Jadidi et. al., 2011; Sirois et. al., 2017). Adicionalmente, é possível observar que a dimensão PSP demonstra uma associação com a AT, semelhante ao resultado da meta-análise de Sirois e colaboradores (2017). Os resultados parecem congruentes com a literatura que descreve a tendência dos estudantes perfeccionistas em procrastinar em questões acadêmicas.

A análise das associações entre o perfeccionismo e a autocompaixão, demonstraram que a relação estabelecida é significativa e, de forma negativa, ou seja, elevados níveis de perfeccionismo equivale a baixos níveis de autocompaixão. A dimensão PE possui a relação mais forte, com a dimensão CC. Estes resultados sustentam investigações prévias (e.g. Flett et. Al., 2021; Tobin & Dunkley, 2021) e parecem sugerir que estudantes com tendências perfeccionistas experienciam menos autocompaixão, percebem-se de forma autocrítica e negativa e, possuem uma sobre-identificação com a experiência interna negativa (Pullmer, 2019; Sapanci, 2021). No mesmo sentido, a autocompaixão expressou uma relação significativa, de forma negativa, com a procrastinação, conforme observado em investigações anteriores (Egan et. al., 2022; Elemo & Dule, 2023), o que nos levou a colocar em perspectiva o estudo de uma possível mediação.

Dessa forma, procurámos averiguar o papel desempenhado pela autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. Os resultados permitiram-nos verificar que o perfeccionismo socialmente prescrito demonstrou um contributo, significativo, na predição da procrastinação. Contudo, quando introduzida a autocompaixão (condição humana) o contributo do PSP sobre a procrastinação, diminuiu, embora se tenha mantido significativo. Isto sugere que, a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação é parcialmente mediada pela condição humana. Este resultado leva-nos à interpretação de que estudantes universitários perfeccionistas, quando são confrontados pelas expectativas e padrões elevados de outrem e não possuem a capacidade de analisar e encarar a experiência interna como integrante da condição humana, têm maior tendência em procrastinar. Na análise seguinte, ao introduzir-se novamente a autocompaixão (isolamento) o contributo do PSP sobre a procrastinação, diminuiu, embora se tenha mantido significativo. Isto sugere que, a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação é parcialmente mediada pelo isolamento. Este resultado leva-nos à interpretação de que estudantes universitários perfeccionistas, quando são confrontados pelas expectativas e padrões elevados de outrem, ao experienciarem um sentimento de afastamento em relação

aos outros, motivado por inadequações ou erros, e envolverem-se intensamente nos seus problemas, têm maior tendência em procrastinar.

Não obstante as considerações acima apresentadas, importa lembrar que as relações são parcialmente mediadas. Isto significa que a autocompaixão apenas explica uma determinada percentagem do impacto do perfeccionismo na procrastinação. O restante poderá ser explicado através da mediação de outras variáveis não estudadas na presente investigação.

A literatura sustenta os resultados do presente estudo ao sugerir que o perfeccionismo e a procrastinação se associam (Egan et. al., 2022; Smith et. al., 2017); que os estudantes universitários que apresentam traços perfeccionistas demonstram uma maior tendência em procrastinar em questões académicas (Çapan, 2010; Jadidi et. al., 2011) e que, a autocompaixão apresenta associações negativas com a procrastinação e com o perfeccionismo (Flett et. al., 2021; Sirois et. al, 2017; Tobin & Dunkley, 2021).

O estudo de Sapanci (2021), cujo objetivo foi examinar o papel da autocompaixão na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, em professores em formação, obteve resultados semelhantes aos nossos, onde foi possível concluir que a autocompaixão medeia parcialmente a relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. É de salientar que a amostra utilizada pelo autor, é substancialmente superior à nossa ($N=60$) e, as escalas de perfeccionismo e procrastinação utilizadas são diferentes das nossas, nomeadamente a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (Frost et. al., 1990) e o Inventário de Procrastinação de Aitken (1982), o que dificulta a discussão e comparação dos resultados de forma aprofundada.

A escassez de investigações focadas somente nestas variáveis limitou a discussão e a comparação dos resultados obtidos, neste ponto do nosso estudo.

6. Conclusões

A prevalência do perfeccionismo assume-se como uma realidade cada vez mais frequente no Ensino Superior (Egan et. al., 2022; Elemo & Dule, 2023). A revisão de literatura realizada no âmbito deste trabalho possibilitou a compreensão de que, perante as exigências do contexto académico e um desejo pelo sucesso escolar, os estudantes universitários correspondem, de forma disfuncional, à realização das tarefas académicas, procrastinando e adiando o máximo que conseguem, resultando em consequências negativas ao nível da saúde mental (Limone & Toto, 2022; Sirois et. al., 2017; Sheldon et. al., 2021). A autocompaixão, embora se trate de um construto relativamente recente no domínio da psicologia contemporânea, sugere ser um recurso psicológico saliente, que permite aos estudantes que procrastinam, lidar, de forma mais adequada, com as preocupações e exigências resultantes do traço perfeccionista (Flett et. al., 2021; Neff & McGehee, 2010; Sirois et. al., 2017)

O facto de os estudantes universitários perfeccionistas apresentarem uma tendência em procrastinar, que pode resultar em sintomatologia e quadros psicopatológicos, levou-nos ao desenvolvimento do presente estudo. Incluir a autocompaixão e perceber a sua influência na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação pareceu-nos fundamental.

Neste sentido, procurámos analisar as relações entre o perfeccionismo e a procrastinação e, posteriormente, averiguar a influência da autocompaixão nesta relação. Verificámos que o perfeccionismo surge associado, positiva e significativamente, à procrastinação, conforme suportado nas investigações que exploram a tendência dos estudantes universitários perfeccionistas em procrastinar nas tarefas académicas. No mesmo seguimento, observámos que a autocompaixão, exerce um papel mediador parcial na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação. As situações de *performance*, caracterizadas por inadequações ou erros, leva os estudantes universitários perfeccionistas a experienciarem um sentimento de afastamento em relação aos outros (isolamento), tornando-os incapazes de analisar e encarar a experiência interna como integrante da condição humana, sugerindo que a ausência de uma atitude auto-compassiva, em estudantes universitários perfeccionistas, aumenta a tendência destes para procrastinar.

Ainda que tenha sido possível responder aos objetivos delineados, detetam-se algumas limitações na presente investigação. Primeiro, destaca-se a recolha de dados exclusivamente online, visto poderem existir indivíduos com dificuldade de acesso a este

tipo de plataformas. Ainda assim, o formato digital do questionário facilitou a acessibilidade e a partilha do mesmo pelos indivíduos e garantiu o preenchimento de todas as questões, devido aos campos obrigatórios.

A inexistência de uma adaptação para a língua portuguesa da escala de procrastinação utilizada (PASS, Solomon & Rothblum, 1984) dificultou a comparação dos resultados, realizada através da análise fatorial de Yockey e Kralowec (2015). Recomenda-se, no futuro, a adaptação desta escala para a população portuguesa.

Relativamente à amostra, teria sido interessante recolher uma amostra de maior dimensão e conseqüentemente mais representativa. Foi também percebida uma discrepância entre os sexos, visto o número de participantes do sexo feminino ser mais elevado ao do sexo masculino. Acredita-se que uma amostra mais equilibrada permitiria uma generalização mais segura dos resultados a respeito das diferenças entre sexos, sendo preciso algum cuidado e atenção neste caso. Ademais, visto que se recorreu a uma amostra de conveniência – estudantes da Universidade do Algarve - a generalização dos resultados para outros estudantes, para a população geral ou clínica fica limitada.

A respeito das potencialidades da presente investigação, reconhece-se o seu contributo para as investigações no contexto académico, nomeadamente em relação à interação entre as três variáveis em estudo - já que está pouco fundamentada na literatura. A propósito, em Portugal existe um número reduzido de estudos sobre os construtos analisados.

Futuramente, seria relevante integrar outras variáveis, possíveis mediadoras, na relação entre o perfeccionismo e a procrastinação, como a regulação emocional ou a perceção de stresse. É necessário ter em atenção que, aumentar os níveis de autocompaixão, por si só, pode não ser o suficiente para eliminar os efeitos negativos do perfeccionismo na procrastinação, como tal, sugerimos o desenvolvimento de programas psicoeducacionais, nas universidades, direcionados para o aumento da autocompaixão mas também para o desenvolvimento de capacidades cognitivas e motivacionais e de estratégias comportamentais.

7. Referências Bibliográfica

Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of academic procrastination and reasons for academic procrastination in university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51-69.

Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator (Publication No. 31452456) [Unpublished Doctoral dissertation]. University of Pittsburgh, USA.

Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior.

Almeida, L. S., & Cruz, J. F. A. (2010). Transição e adaptação acadêmica: reflexões em torno dos alunos do 1º ano da Universidade do Minho.

Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista psicologia em pesquisa*, 12(3).

Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*; 51, 1173-1182.

Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality & Individual Differences*, 36(6), 1373.

Binder, K. (2000). *The effects of an academic procrastination treatment on student procrastination and subjective well-being* (Doctoral dissertation, Carleton University).

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and family studies*, 19(2), 133-144.

Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.

Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, (54), 203-230.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª Ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

da Victoria, M. S., Bravo, A., Felix, A. K., Neves, B. G., Rodrigues, C. B., Ribeiro, C. C. P., ...& Saltoris, W. P. (2013). Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). *Encontro: Revista de Psicologia*, 16(25), 163-175

Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of management*, 37(4), 997-1018.

Egan, H., O'hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2022). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(3), 301-311.

Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Elemo, A. S., & Dule, A. (2023). Investigating the link between procrastination, Big Three perfectionism and psychological vulnerability in academic staff. *Personality and Individual Differences*, 213, 112286.

Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and individual differences*, 33(6), 921-935

Ferrari, J. R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior & Personality*.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th Ed.)*. SAGE.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive Versus Negative Perfectionism in Psychopathology. *Behavior Modification*, 30(4), 472–495.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Still measuring perfectionism after all these years: Reflections and an introduction to the special issue on advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(7), 615–619.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, Self-Actualization, and Personal Adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 147–160.

Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P., & Heisel, M. (2002). Perfectionism Cognitions, Rumination, and Psychological Distress. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 20, 131–141. <https://doi.org/10.1023/A>

Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Rose, A. L. (2021). Why perfectionism is antithetical to mindfulness: A conceptual and empirical analysis and consideration of treatment implications. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1625-1645.

Flett, G., & Hewitt, P. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5–31). American Psychological Association.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.

Geara, G. B., Hauck Filho, N., & Teixeira, M. A. P. (2017). Construção da escala de motivos da procrastinação acadêmica. *Psico*, 48(2), 140-151

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/00223514.60.3.456>

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221–1236. [https://doi.org/10.1016/S00057967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S00057967(03)00021-4)

Howells, K., Tennant, A., Day, A., & Elmer, R. (2010). Mindfulness in forensic mental health: Does it have a role?. *Mindfulness*, 1, 4-9.

Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.

Kelly, B. D. (2008). Buddhist psychology, psychotherapy and the brain: A critical introduction. *Transcultural Psychiatry*, 45(1), 5-30.

Kurz, E. (2021). I will never be good enough!!–The rise of perfectionism among young adults. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 23(1), 85-98.

Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors that predispose undergraduates to mental issues: A cumulative literature review for future research perspectives. *Frontiers in public health, 10*.

Milgram, N. A. (1991). Procrastination. *Encyclopedia of human biology*. Vol. 6. *New York, Academic Press, 149, 155*.

Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*(3), 225-240.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.

Pereira, A. T., Brito, M. J., Cabaços, C., Carneiro, M., Carvalho, F., Manão, A., ... & Macedo, A. (2022). The Protective Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Burnout in Portuguese Medicine and Dentistry Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2740.

Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of adolescence, 74*, 210-220.

Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment, 96*(3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>

Rocha, A. S. (2021). Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo integrativo. *Research, Society and Development, 10*(2), e59410213033-e59410213033.

Sampaio, R. K., & Bariani, I. C. D. (2011) Procrastinação acadêmica: Um estudo exploratório. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 2*(2), 242-262.

Santos, I. I. V. D., & Cunha, M. O. (2012). *Auto-compassão: a sua relação com os estados emocionais negativos* (Master's thesis, ISMT).

Sapançi, A. (2021). The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Academic Procrastination in Pre-Service Teachers. *Journal of Pedagogical Research, 5*(4), 214-229.

Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems

in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 287, 282-292.

Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123.

Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137-159.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., & Mushqaush, A. R. (2017). Clarifying the perfectionism-procrastination relationship using a 7-day, 14-occasion daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 112, 117-123.

Soares, M. J., Gomes, A. A., Macedo, A. F., & Azevedo, M. H. P. (2003). Escala Multidimensional De Perfeccionismo: Adaptação à População Portuguesa. *Revista Portuguesa De Psicossomática*, 5(1), 46-55.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In Routledge. (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (pp. 333-352).

Susana Martins Rosa (2022). *Características psicométricas da Versão Reduzida da Escala Quase Perfeita numa amostra de jovens adultos Portugueses*. Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade do Algarve.

Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, 103780

Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690.

Wei, S., Li, L., Shi, J., Liang, H., & Yang, X. (2021). Self-compassion mediates the perfectionism and depression link on chinese undergraduates. *Ann. Palliat. Med*, 10, 1950-1960.

Yazici, H., & Bulut, R. (2015). Investigation into the Academic Procrastination of Teacher Candidates' Social Studies with Regard to their Personality Traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174(12), 2270-2277.

Yockey, R. D. (2016). Validation of the Short Form of the Academic Procrastination Scale. *Psychological Reports, 118*(1), 171-179.

Yockey, R. D., & Kralowec, C. J. (2015). Confirmatory Factor Analysis of the Procrastination Assessment Scale for Students. *SAGE Open, 5*(4). <https://doi.org/10.1177/2158244015611456>