

Mariana Pereira Guerreiro

**Distresse Percebido e Estilo Cognitivo numa
Abordagem ao Modelo 2x2 do Perfeccionismo**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
2020

Mariana Pereira Guerreiro

**Distresse Percebido e Estilo Cognitivo numa
Abordagem ao Modelo 2x2 do Perfeccionismo**

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

2020

**Distresse Percebido e Estilo Cognitivo numa
Abordagem ao Modelo 2x2 do Perfeccionismo**

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

(Mariana Pereira Guerreiro)

Copyright em nome de Mariana Pereira Guerreiro

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.

“O único homem que não comete erros é aquele que nada faz.”

Winston Churchil

Agradecimentos

Quase a finalizar mais uma etapa do percurso acadêmico, expresso os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas que, de algum modo, contribuíram para engrandecer a minha caminhada.

Em primeiro lugar, agradeço a todos os participantes que dotaram, voluntariamente, um pouco do seu tempo para colaborar neste trabalho, tanto ao nível da resposta ao questionário *online*, como ao nível da partilha deste para outras pessoas. Sem eles este estudo não teria sido possível!

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Carmo, por todo o acompanhamento prestado ao longo desta investigação. Permitiu-me que desenvolvesse a minha autonomia e capacidade crítica, sem desvincular a precisão e o rigor que exige este trabalho. Obrigada também pelos momentos de encorajamento e de partilha que, aos poucos, foram desenvolvendo o meu íntimo interesse pelo perfeccionismo.

Um especial agradecimento ao Professor Doutor Luís Faísca, pela disponibilidade constante em esclarecer todas as questões estatísticas que existiram, e sempre de uma forma clara e objetiva.

Agradeço aos meus pais, por me impedirem de desmotivar e por me compreenderem quando acabava por dedicar demasiado tempo à dissertação. Obrigada mãe, pelo teu “colo” e por me ouvires, sempre.

Agradeço à minha irmã e ao João por todo o apoio e sugestões. Obrigada mana, por estares sempre perto, mesmo estando longe; pelos teus conselhos diretos, mas necessários; e pelos teus pareceres críticos, sem deixares esquecidos os “Gosto muito de ti!” e os “Tenho muito orgulho em ti!”.

Agradeço à minha avó, pelas mensagens encorajadoras de bom dia, todos os dias, pelo carinho constante, e pelos “miminhos doces” aos fins de semana, o meu pequeno reforço.

A todos vocês, muito obrigada!

Resumo

O perfeccionismo tem suscitado um contínuo e constante interesse por parte de investigadores e clínicos. O Modelo 2x2 do Perfeccionismo é um dos modelos explicativos que têm surgido para melhor esclarecer o perfeccionismo. Este modelo dimensional propõe que o perfeccionismo auto-orientado (PAO) e o perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) coexistem em cada indivíduo em diferentes níveis, e que a combinação destas facetas origina quatro subtipos de perfeccionismo (i.e., Não Perfeccionismo, PAO Puro, PSP Puro e Perfeccionismo Misto). Dado que a investigação ao nível do distresse percebido, da regulação emocional cognitiva (REC) e das cognições perfeccionistas ainda é pouco conclusiva, o presente trabalho tem como principal objetivo testar as hipóteses apresentadas pelo Modelo 2x2 do Perfeccionismo, no estudo destas variáveis. A amostra foi composta por 213 adultos portugueses (72.8% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos ($M = 34.07$, $DP = 12.04$). Os participantes responderam a um Questionário Sociodemográfico, a duas subescalas da Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO e PSP, da HMPS), à Escala de Perceção de Stresse (EPS), ao Inventário de Cognições Perfeccionistas (PCI), e ao Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ). Os resultados permitiram observar que, com determinadas estratégias adaptativas de REC, é possível confirmar as quatro hipóteses do Modelo 2x2. Porém, ao nível do distresse percebido, das estratégias mal-adaptativas de REC e das cognições perfeccionistas, foi verificado suporte parcial ou quase total às hipóteses deste modelo. No âmbito do presente trabalho, conclui-se que os quatro subtipos de perfeccionismo tendem a relacionar-se diferenciadamente com o distresse percebido e com indicadores de estilo cognitivo (i.e., REC e cognições perfeccionistas), o que salienta a importância de desenvolver programas cognitivos de prevenção e de intervenção na saúde mental, específicos para cada subtipo de perfeccionismo.

Palavras-Chave: Perfeccionismo, Regulação Emocional Cognitiva, Cognições Perfeccionistas, Distresse Percebido

Abstract

Perfectionism has aroused a continuous and constant interest on the part of researchers and clinicians. The 2x2 Model of Perfectionism is one of the explanatory models that have emerged to better clarify perfectionism. This dimensional model proposes that self-oriented perfectionism (SOP) and socially prescribed perfectionism (SPP) coexist in each individual at different levels, and that the combination of these facets gives rise to four subtypes of perfectionism (i.e., Non Perfectionism, Pure SOP, Pure SPP and Mixed Perfectionism). Given that the investigation at the level of perceived distress, cognitive emotional regulation (CER) and perfectionist cognitions is still not conclusive, the present work has as main objective to test the hypotheses presented by the 2x2 Model of Perfectionism, in the study of these variables. The sample consisted of 213 Portuguese adults (72.8% female), aged between 18 and 62 years old ($M = 34.07$, $SD = 12.04$). Participants answered a Sociodemographic Questionnaire, two subscales of the Multidimensional Perfectionism Scale (SOP and SPP, from HMPS), the Stress Perception Scale (EPS), the Perfectionist Cognition Inventory (PCI), and the Emotional Regulation Questionnaire Cognitive (CERQ). The results allowed to observe that, with certain adaptive strategies of CER, it is possible to confirm the four hypotheses of the 2x2 Model. However, at the level of perceived distress, of the maladaptive strategies of REC and of perfectionist cognitions, partial or almost total support for the hypotheses of this model was verified. Within the scope of the present work, it is concluded that the four subtypes of perfectionism tend to relate differently with perceived distress and with cognitive style indicators (i.e., CER and perfectionist cognitions), which highlights the importance of developing cognitive programs of prevention and intervention in mental health, specific to each subtype of perfectionism.

Keywords: Perfectionism, Cognitive Emotional Regulation, Perfectionist Cognitions, Perceived Distress

Índice

1. Introdução.....	1
1.1. Conceptualização do Perfeccionismo	1
1.1.1. Modelo Tripartido e suas Limitações	4
1.1.2. Modelo 2x2 do Perfeccionismo.....	5
1.2. Perfeccionismo e Distresse	7
1.2.1. Regulação Emocional Cognitiva	9
1.2.2. Cognações Perfeccionistas	12
2. Objetivos	15
3. Método.....	16
3.1. Participantes	16
3.2. Instrumentos.....	17
3.2.1. Questionário Sociodemográfico	18
3.2.2. Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS).....	18
3.2.2. Inventário de Cognações Perfeccionistas (PCI)	19
3.2.3. Escala de Perceção de Stresse (EPS).....	20
3.2.4. Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ)	20
3.3. Procedimento	22
3.3.1. Procedimento para recolha de dados	22
3.3.2. Procedimento para tratamento de dados.....	23
4. Resultados.....	26
4.1. Análises Preliminares	26
4.2. Análises Principais	28
5. Discussão	39
6. Conclusões.....	49
7. Referências Bibliográficas.....	53
Anexos	58

Índice de Tabelas

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes.....	17
Tabela 2. Estatística descritiva e correlações bivariadas.....	27
Tabela 3. Análise das regressões hierárquicas.....	28
Tabela 4. Suporte dos resultados em relação às hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo e magnitudes do efeito (<i>d</i> de Cohen).....	33

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo 2x2 do Perfeccionismo	6
Figura 2. Valores preditos das variáveis dependentes para os quatro subtipos de perfeccionismo.....	30

Índice de Anexos

Anexo A. Pedido de colaboração para recolha dos dados na plataforma do *Google*

Forms..... 58

Anexo B. Instruções de preenchimento..... 60

Lista de Siglas

CERQ: Questionário de Regulação Emocional Cognitiva de Garnefski, Hraaij e Spinhoven (2001)

EPS: Escala de Percepção de Stresse de S. Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983)

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

PAO: Perfeccionismo Auto-Orientado

PCI: Inventário de Crenças Perfeccionistas de Flett, Hewitt, Blankstein e Gary (1998)

POO: Perfeccionismo Orientado para os Outros

PSP: Perfeccionismo Socialmente Prescrito

REC: Regulação Emocional Cognitiva

1. Introdução

O perfeccionismo é um construto bastante desenvolvido na literatura científica. Embora tenha sido inicialmente definido como sendo um construto unidimensional, enquanto disposição de personalidade associada unicamente a características negativas e a aspetos intrapessoais e clínicos (Burns, 1980; Horney, 1950), atualmente o perfeccionismo é conceptualizado como um construto complexo, multidimensional e transdiagnóstico, associado a características, processos e resultados adaptativos e mal-adaptativos. Cada vez mais se começa também a considerar importante estudar o perfeccionismo através da combinação das suas componentes intra e interpessoais, que parecem estar presentes em cada indivíduo. O Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010) surge na sequência desta perspetiva, ponderando a existência de quatro subtipos de perfeccionismo.

Não obstante as suas características adaptativas, a procura da perfeição tem sido amplamente relacionada com o distresse. Para compreender esta associação, as cognições perfeccionistas e a regulação emocional cognitiva (REC) demonstram-se fatores explicativos relevantes. Vários investigadores (e.g., Macedo et al., 2017; Macedo, Marques, & Pereira, 2012; Rudolph, Flett, & Hewitt, 2007) sublinham que os sujeitos perfeccionistas tendem a perceber mais distresse, por um lado, porque têm pensamentos automáticos de conteúdo perfeccionista e, por outro lado, porque utilizam estratégias cognitivas mal-adaptativas para regular as suas emoções.

1.1. Conceptualização do Perfeccionismo

O perfeccionismo é um traço de personalidade que representa a tendência para estabelecer padrões de desempenho excessivamente elevados, a par de uma autoavaliação excessivamente crítica (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Atualmente, a literatura tem-se debruçado no estudo das características adaptativas e desadaptativas do perfeccionismo. Para perceber esta consideração, é central atentar ao perfeccionismo enquanto um construto multidimensional.

Na década de 90, no âmbito da prática clínica, dois grupos de investigação procuram avaliar todas as facetas do perfeccionismo, acabando por concluir a sua multidimensionalidade. As equipas de Frost e colaboradores (1990) e de Flett e Hewitt

(1991) verificam que o perfeccionismo está associado não só a facetas intrapessoais, como inicialmente se pensava, mas também a facetas interpessoais.

Segundo Frost e colaboradores (1990), o perfeccionismo é constituído pelas seguintes facetas: Padrões Pessoais, Organização, Preocupação com os Erros, Dúvidas sobre as Ações, Expectativas Parentais e Criticismo Parental. Portanto, para estes autores, os perfeccionistas procuram evitar os erros, valorizam a ordem e a organização, são indecisos em relação às suas ações e tendem a perceber que os seus pais têm expectativas perfeccionistas e elevados níveis de criticismo em relação a si. Esta perspetiva dá origem ao primeiro instrumento avaliativo do perfeccionismo multidimensional: a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost e colaboradores (1990).

Ainda segundo uma conceção multidimensional, Hewitt e Flett (1991) afirmam que o perfeccionismo é uma disposição geral que afeta todos os domínios da vida e que integra três facetas: o Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO), o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) e o Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO). O PAO reflete uma tendência autoimposta para estabelecer padrões de desempenho excessivamente elevados, bem como para uma autoavaliação severa e centrada nos próprios erros ou falhas. O PSP, porque percebe que os outros significativos estabelecem padrões irrealistas para si, avaliam-no de forma rigorosa e exigente, e pressionam-no para ser perfeito, tende a estabelecer elevados padrões de desempenho para obter a aprovação destes. Por fim, o POO reflete a tendência para estabelecer expectativas irrealistas para os outros, avaliando rigorosamente o desempenho destes (Hewitt & Flett, 1991). Com base nesta conceptualização, é criada a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (1991).

Mais tarde, partindo da análise fatorial das duas escalas multidimensionais de perfeccionismo (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), é promovido um importante contributo para a literatura científica: a primeira evidência empírica de que o perfeccionismo também pode ser adaptativo. Frost, Heimberg, Holt, Mattia e Neubauer (1993), demonstram empiricamente que a integração das facetas do perfeccionismo origina duas dimensões com características diferentes: “preocupações avaliativas”, que se relacionam com características negativas (i.e., afeto negativo e depressão) e “esforços perfeccionistas”, que integram características positivas (i.e., afeto positivo).

As preocupações avaliativas caracterizam os sujeitos com uma tendência para, por um lado, perceberem que os outros exercem sobre si uma pressão para a perfeição, e por outro lado, duvidarem das suas capacidades para atingir elevados padrões e procurarem evitar cometer erros. Contrariamente, os esforços perfeccionistas dizem respeito a uma propensão para estabelecer padrões de desempenho excessivamente elevados para si e para os outros, verificando-se um esforço para alcançar os seus objetivos irrealistas e a valorização da organização (Frost et al., 1993).

Várias investigações posteriores ao estudo pioneiro de Frost e colaboradores (1993) corroboram a conceptualização e os resultados destes autores, reforçando a ideia de que os esforços perfeccionistas estão associados a características positivas, e as preocupações avaliativas estão relacionadas com características negativas (e.g., Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Slade & Owens, 1998; Wimberley & Stasio, 2013). Porém, a revisão de literatura tem vindo a demonstrar, cada vez mais, que nem sempre os esforços perfeccionistas se associam a particularidades positivas (Gotwals, Stoeber, Dunn, & Stoll, 2012; Stoeber & Otto, 2006).

Os resultados obtidos ao nível da faceta principal dos esforços perfeccionistas (perfeccionismo auto-orientado, PAO) vão no mesmo sentido. Hewitt e Flett (2002, 1991, 1993) indicam uma associação entre o PAO e os sintomas de stresse e de depressão. Estudos longitudinais que avaliam o PAO, verificam igualmente que esta componente do perfeccionismo não se relaciona apenas com efeitos positivos (Enns, Cox, & Clara, 2005; Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995).

Em resposta aos resultados pouco consistentes sobre a natureza adaptativa e desadaptativa do perfeccionismo, surgem diferentes modelos que, através da combinação das dimensões/facetas do perfeccionismo, procuram melhor classificar os indivíduos perfeccionistas. Entre eles, destacamos os que apresentam na literatura maior evidência científica: o Modelo Tripartido do Perfeccionismo, de Stoeber e Otto (2006), e o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, de Gaudreau e Thompson (2010). A presente investigação irá debruçar-se em maior detalhe neste último modelo, uma vez que, de acordo com vários autores (e.g., Franche et al., 2012; Gaudreau, 2012; Kljajic et al., 2017), é o mais relevante para o estudo do perfeccionismo. Para melhor justificar e argumentar a nossa escolha, julgamos ser de interesse abordar, primeiramente, o Modelo Tripartido e as suas limitações. Depois, com um conhecimento mais consolidado, explanaremos o Modelo 2x2 do Perfeccionismo.

1.1.1. Modelo Tripartido e suas Limitações

O Modelo Tripartido (Stoeber & Otto, 2006) considera a existência de três tipos de perfeccionismo, a partir da combinação das duas dimensões deste construto: Perfeccionismo Saudável (elevados níveis de esforços perfeccionistas e níveis reduzidos de preocupações avaliativas); Perfeccionismo Não saudável, (elevados níveis de esforços perfeccionistas e de preocupações avaliativas); e Não Perfeccionismo (reduzidos níveis de esforços perfeccionistas). Os Perfeccionistas Saudáveis são mais adaptativos do que os Não Perfeccionistas e estes, por sua vez, mais adaptativos do que os Perfeccionistas Não Saudáveis (Stoeber & Otto, 2006).

Mais tarde, afirmando que o Modelo Tripartido necessita de clarificações conceituais, Gaudreau e Thompson (2010) sugerem um novo modelo para interpretar o perfeccionismo: o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, que considera a existência de quatro subtipos de perfeccionismo, a partir da combinação das dimensões do perfeccionismo. Segundo estes autores, o Modelo Tripartido apresenta várias limitações, as quais passaremos a enunciar.

Gaudreau e Thompson (2010) afirmam que, por um lado, o Modelo Tripartido do perfeccionismo rotula os subtipos de perfeccionismo enquanto inerentemente saudáveis e não saudáveis, o que pode impedir a investigação e a teorização de moderadores suscetíveis de aumentar ou diminuir as vulnerabilidades próprias destes subtipos. Por outro lado, segundo defendem estes autores, o subtipo “Não Perfeccionismo” reagrupa dois subtipos de perfeccionismo etiológica e funcionalmente diferentes, isto é, o Não Perfeccionismo (baixos esforços perfeccionistas e preocupações avaliativas) e o Perfeccionismo de Preocupações Avaliativas Puro (baixos esforços perfeccionistas e elevadas preocupações avaliativas). Por fim, Gaudreau e Thompson (2010) defendem que o Modelo Tripartido define o Perfeccionismo Não Saudável enquanto subtipo associado a elevados níveis de esforços perfeccionistas e de preocupações avaliativas. Contrariamente, o Modelo 2x2 considera que o Perfeccionismo Não Saudável (que redenomina de “Perfeccionismo Misto”) é mais adaptativo do que outro subtipo: o “Perfeccionismo de Preocupações Avaliativas Puro” (baixos esforços perfeccionistas e elevadas preocupações avaliativas) (Gaudreau & Thompson, 2010).

Em suma, o Modelo Tripartido apresenta-se como um modelo incompleto para estudar o perfeccionismo, dado que as combinações das duas dimensões do construto

resultam em quatro subtipos, e não em três. Além disso, é necessário procurar denominar os subtipos de perfeccionismo de uma forma neutra, para impedir que os investigadores adquiram, desde o início da investigação, expectativas pré-concebidas (e possivelmente irrealistas) em relação ao estudo do perfeccionismo.

Com o intuito de contribuir para a continuidade da investigação do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, porque consideramos que este permite um melhor entendimento dos indivíduos perfeccionistas, iremos utilizá-lo no presente estudo. Seguidamente, explicamo-lo em maior detalhe.

1.1.2. Modelo 2x2 do Perfeccionismo

O Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010) é um sistema teórico aberto que propõe que as dimensões do perfeccionismo (preocupações avaliativas e esforços perfeccionistas) coexistem num mesmo indivíduo em diferentes níveis, e que as combinações intra-grupos dessas mesmas dimensões têm um maior potencial para determinar os antecedentes, processos e resultados do perfeccionismo (Gaudreau, 2013; Gaudreau & Thompson, 2010).

O Modelo 2x2 tem sido estudado não só ao nível das duas dimensões do perfeccionismo (e.g., Douilliez & Lefèvre, 2011; Gaudreau & Thompson, 2010; Hill & Davis, 2014), como também ao nível das facetas centrais destas dimensões (perfeccionismo socialmente prescrito e perfeccionismo auto-orientado) (e.g., Franche, Gaudreau, & Miranda, 2012; Gaudreau, 2012; Kljajic, Gaudreau, & Franche, 2017). Dado que vários autores (e.g., Bieling et al., 2004; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Frost et al., 1993) confirmam que o PSP e o PAO são indicadores válidos das preocupações avaliativas e dos esforços perfeccionistas, respetivamente, o presente estudo investigará o Modelo 2x2 com estas duas facetas do perfeccionismo¹.

Com base na combinação das duas facetas do perfeccionismo, Gaudreau (2012) considera os seguintes subtipos de perfeccionismo (Figura 1): Não Perfeccionismo (baixos níveis de PAO e PSP); PAO Puro (elevados níveis de PAO e baixos níveis de PSP); PSP

¹ Com base nesta consideração, e para facilitar a compreensão da literatura científica, utilizaremos esta classificação (que considera facetas centrais do perfeccionismo) ao longo da revisão de literatura.

Puro (elevados níveis de PSP e baixos níveis de PAO); Perfeccionismo Misto (elevados níveis de PAO e PSP).

Figura 1

Modelo 2x2 do Perfeccionismo

Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP)			
Baixo	Baixo	Alto	Alto
Não Perfeccionismo	Perfeccionismo Auto-orientado Puro	Perfeccionismo Misto	Perfeccionismo Socialmente Prescrito Puro
Baixo	Alto	Alto	Baixo
Perfeccionismo Auto-orientado (PAO)			

Nota. Adaptado de “A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimension: An example using the 2x2 model of perfectionism” (p. 27), por P. Gaudreau, 2012, *Personality and Individual Differences*, 52.

Gaudreau (2012) propõe ainda quatro hipóteses para o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, que distinguem cada subtipo em relação aos resultados esperados. Segundo o autor deste modelo, o PAO Puro poderá associar-se a um melhor (hipótese 1a) ou pior (hipótese 1b) ajustamento psicológico do que o Não Perfeccionismo². Por outro lado, o autor sugere que o PSP Puro estará relacionado com maior disfuncionalidade do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2). Por fim, o Perfeccionismo Misto estará associado a maior ajustamento psicológico do que o PSP Puro (hipótese 3), mas a pior ajustamento psicológico do que o PAO Puro (hipótese 4) (Gaudreau, 2012).

O Modelo 2x2 do Perfeccionismo tem encontrado suporte na literatura científica (e.g., Franche et al., 2012; Gaudreau, 2012; Kljajic et al., 2017). Porém, a confirmação das hipóteses 1 e 3 tem sido mais facilmente conseguida em variáveis com valência positiva, do que em variáveis com valência negativa (Damian, Stoeber, Negru, & Băban,

² Inicialmente, o Modelo 2x2 do Perfeccionismo propõe ainda uma terceira hipótese (hipótese 1c), que considera a existência de resultados similares entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo (Gaudreau, 2012; Gaudreau & Thompson, 2010). Porém, na sequência de uma revisão deste modelo, conclui-se que a observação de resultados não significativos é insuficiente para suportar a hipótese 1c (Gaudreau, 2013; Stoeber, 2012). Neste sentido, os resultados semelhantes entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo devem ser interpretados como uma evidência inconclusiva para a hipótese 1a ou 1b (Gaudreau, 2013). A hipótese 1c não será assim incluída na presente investigação.

2014; Douilliez & Lefèvre, 2011; Franche & Gaudreau, 2016; Gaudreau & Thompson, 2010; Hill & Davis, 2014). Apesar de, perante variáveis positivas (e.g., afeto positivo e vitalidade), o PAO Puro tender a associar-se a maior ajustamento psicológico do que o Não Perfeccionismo (hipótese 1a), o mesmo não se observa nas variáveis negativas (e.g., sintomas depressivos, supressão expressiva, e afeto negativo), nas quais as diferenças entre estes dois subtipos de perfeccionismo não têm sido significativas (não suportando a hipótese 1a nem a hipótese 1b). O mesmo tende a suceder-se com a hipótese 3 (PSP Puro versus Perfeccionismo Misto), que é geralmente confirmada com variáveis positivas, mas não com variáveis negativas, com as quais o Perfeccionismo Misto pode demonstrar-se tão ou mais adaptativo do que o PSP Puro (Damian et al., 2014; Douilliez & Lefèvre, 2011; Franche & Gaudreau, 2016; Hill & Davis, 2014).

Por tudo o que já referimos até ao momento, considera-se que utilizar o Modelo 2x2 do Perfeccionismo possibilita entender de uma forma mais exaustiva os sujeitos perfeccionistas, bem como as suas capacidades adaptativas e mal-adaptativas. De facto, parecem ainda existir algumas incongruências quanto à confirmação das hipóteses 1 e 3 do Modelo 2x2, pelo que o nosso estudo pretende ser um contributo para a sua clarificação.

1.2. Perfeccionismo e Distresse

O perfeccionismo tem sido incluído na etiologia e na manutenção de vários problemas ao nível da saúde mental (Hewitt & Flett, 1993, 2002; Macedo et al., 2012), sendo apontado como um processo transdiagnóstico (Egan, Wade, & Shafran, 2011). Segundo Hewitt e Flett (1993), o sujeito perfeccionista está mais vulnerável ao início ou manutenção do distresse, porque tende a experienciar situações stressantes (e.g., quando percebe que o seu desempenho falhou numa tarefa ou objetivo) como mais ameaçadoras ou aversivas para o seu autoconceito, comparativamente com indivíduos não perfeccionistas. Por sua vez, de acordo com os autores, esta perceção contribui para aumentar o impacto negativo dos eventos stressantes, podendo originar o distresse.

A literatura científica tem explorado a relação das facetas do perfeccionismo com o distresse. Parece haver concordância relativamente a uma associação positiva entre o

perfeccionismo socialmente prescrito e o distresse (e.g., Castro, Soares, Pereira, & Macedo, 2017; Douilliez & Lefèvre, 2011; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Flett, Besser, & Hewitt, 2005; Molnar, Janssen, & Sirois, 2020). Porém, quando o foco se direciona para o perfeccionismo auto-orientado, os estudos demonstram-se contraditórios, uns verificam associações positivas (e.g., Castro et al., 2017; Molnar et al., 2020) e outros não encontram qualquer associação entre os construtos (e.g., Douilliez & Lefèvre, 2011; Dunkley et al., 2003).

Com o intuito de entender melhor a relação entre o perfeccionismo e o distresse, os investigadores têm utilizado o Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010). Os estudos revelam-se diminutos e inconclusivos nas hipóteses 1 (PAO Puro versus Não Perfeccionismo) e 3 (PSP Puro versus Perfeccionismo Misto) do Modelo 2x2. Assim, sublinhamos a necessidade da continuidade da investigação neste domínio.

Douilliez e Lefèvre (2011) aplicaram o Modelo 2x2 do Perfeccionismo a sintomas depressivos, tendo encontrado suporte parcial. De acordo com os resultados dos investigadores, o PAO Puro não difere do Não Perfeccionismo em termos de sintomas depressivos (contraria as hipóteses 1a e 1b), assim como sucede entre o PSP Puro e o Não Perfeccionismo (contraria a hipótese 3). Contudo, os autores verificam que o PSP Puro se associa a mais sintomas depressivos, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 2), e que o PAO Puro apresenta menos sintomas depressivos do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4).

Mais tarde, num estudo sobre três tipos de avaliações cognitivas (i.e., perceção de ameaça, de desafio, e de controlo) durante o processo de stresse, Crocker, Gaudreau, Mosewich e Kljajic (2014) encontram resultados semelhantes aos anteriores, em relação à perceção de ameaça. Posteriormente, Franche e Gaudreau (2016), num estudo sobre a perceção de stresse em sete domínios da vida (escola, romance, amizade, família, parentalidade, lazer e trabalho), voltam a verificar suporte ao nível das hipóteses 2 e 4 do Modelo 2x2 do Perfeccionismo e a infirmar as hipóteses 1 e 3.

Numa investigação sobre a relação entre o perfeccionismo e o *burnout* (Kljajic et al., 2017), os resultados são díspares aos previamente apresentados, mas permitem encontrar suporte total para o Modelo 2x2. Os autores verificam que o PAO Puro está associado significativamente a menores níveis de *burnout*, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 1a) e com o Perfeccionismo Misto (hipótese 4). Segundo os

resultados deste estudo, o PSP Puro está associado significativamente a maior *burnout* do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2) e o Perfeccionismo Misto (hipótese 3).

Assim, no que diz respeito à relação entre o perfeccionismo e o distresse, é necessário confirmar o Modelo 2x2 em dois aspetos essenciais: (I) se o PAO Puro apresenta níveis de distresse mais reduzidos (hipótese 1a) ou mais elevados (hipótese 1b) do que o Não Perfeccionismo; (II) se o PSP Puro apresenta níveis mais elevados de distresse do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 3).

Nesta ordem de ideias, dois resultados parecem ser consistentes na literatura empírica: indivíduos com PSP Puro percebem mais distresse do que indivíduos Não Perfeccionistas (hipótese 2), e indivíduos com PAO Puro exibem menos distresse do que indivíduos Perfeccionistas Mistos (hipótese 4). Não obstante o suporte parcial ao modelo, este dado sugere que, provavelmente, os sujeitos que apresentem baixos níveis de PSP (Não Perfeccionismo e PAO Puro) estarão propensos a perceber menos distresse do que os sujeitos com elevados níveis de PSP (PSP Puro e Perfeccionismo Misto).

Para melhor compreender a relação entre o perfeccionismo e o distresse, têm sido estudadas as cognições perfeccionistas e as estratégias de regulação emocional cognitiva. De acordo com Macedo e colaboradores (2012), os indivíduos perfeccionistas tendem a apresentar um estilo cognitivo caracterizado por pensamentos automáticos negativos frequentes e por estratégias cognitivas mal-adaptativas ao nível da regulação do seu estado emocional. Por sua vez, os autores consideram que este estilo de pensamento agrava as dificuldades de ajustamento psicológico e contribui para a persistência dos fatores de stresse.

1.2.1. Regulação Emocional Cognitiva

A *regulação emocional* é definida como “todos os processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis por monitorar, avaliar e modificar reações emocionais, especialmente as suas características intensivas e temporais” (Thompson, 1994, p. 27). Portanto, a regulação emocional pode ser conseguida através de vários processos, designadamente biológicos, sociais, comportamentais ou cognitivos (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

A partir deste construto central, a evidência empírica tem vindo a demonstrar que a regulação das emoções através das cognições (regulação emocional cognitiva, REC), enquanto parte de um conjunto de processos mentais conscientes, ajuda os indivíduos a manter o controlo sobre as emoções, durante ou após eventos ameaçadores ou stressantes (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001). Além disso, ao preceder o processo comportamental, a REC parece ter maior utilidade na intervenção psicológica. Como afirmam Garnefski e colaboradores (2001), o paciente desempenha uma ação mais consciente e eficaz, se for ensinado a planear ações, em vez de ensinado a agir de forma imediata.

Não obstante os seus efeitos benéficos, a regulação emocional cognitiva também apresenta uma componente desadaptativa. A meta-análise de Aldao, Nolen-Hoeksema e Schweitzer (2010), conclui que estratégias de REC como a reavaliação e a resolução de problemas são protetoras da psicopatologia, contrariamente à supressão de pensamentos e à ruminação, tendencialmente associadas ao desenvolvimento e manutenção da psicopatologia. Mais tarde, Aldao e Nolen-Hoeksema (2010) verificam os mesmos resultados.

Garnefski e colaboradores (2001) trazem um importante contributo para a literatura científica, ao desenvolverem uma medida centrada na junção de estratégias de REC adaptativas e mal-adaptativas: o Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ). Segundo os autores, o CERQ inclui nove estratégias de *coping* cognitivo tipicamente usadas em resposta a eventos stressantes, sendo que quatro delas são consideradas menos adaptativas (autoculpabilização, culpabilização dos outros, ruminação e catastrofização), e as cinco restantes estão relacionadas com respostas mais adaptativas (aceitação, refocalização no planeamento, refocalização positiva, reavaliação positiva e colocar em perspetiva). A equipa de Garnefski (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Kommer, 2004) tem verificado que as estratégias mal-adaptativas de REC estão tendencialmente associadas a respostas negativas, como a ansiedade e a depressão.

A regulação emocional cognitiva tem sido abordada no estudo da relação entre o perfeccionismo e o distresse. No que diz respeito à utilização de estratégias mal-adaptativas de REC, tanto o perfeccionismo auto-orientado (PAO) como o perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) tendem a utilizá-las. Rudolph e colaboradores (2007) verificam que o PSP está associado à autoculpabilização, à ruminação e à catastrofização,

e que o PAO se relaciona com a autculpabilização. De forma semelhante, Castro e colaboradores (2017) afirmam que o PSP está positivamente relacionado com todas as dimensões mal-adaptativas de REC, e que o PAO se encontra associado a autculpabilização e a catastrofização. Segundo estes autores, os indivíduos com elevados níveis de PAO utilizam estratégias mal-adaptativas de REC quando percebem fracasso por não conseguirem cumprir os elevados padrões de desempenho que estabeleceram. Por sua vez, os autores referem que a utilização destas estratégias determina o mal-ajustamento, e o aumento do distresse percebido e dos afetos negativos.

Relativamente às estratégias adaptativas de REC, os dados apresentados na literatura científica não são esclarecedores ao nível da sua relação com as facetas centrais do perfeccionismo. No que diz respeito ao PSP, Rudolph e colaboradores (2007) verificam o uso de baixos níveis de reavaliação positiva e de colocar em perspectiva. De forma semelhante, Castro e colaboradores (2017), encontram o PSP negativamente relacionado com a reavaliação positiva e planeamento, a refocalização positiva e o colocar em perspectiva. Porém, um estudo recente (Vois & Damian, 2020) afirma a existência de uma associação positiva entre o PSP e a reavaliação, uma estratégia adaptativa de REC (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010; Aldao et al., 2010).

No que concerne à relação entre o PAO e as estratégias adaptativas de REC, os resultados vão no mesmo sentido. Apesar de três grupos de investigadores (Castro et al., 2017; Macedo et al., 2017; Rudolph et al., 2007) não encontrarem associações entre as variáveis, a reavaliação parece relacionar-se positivamente com o PAO (Hill & Davis, 2014; Vois & Damian, 2020). Esta incongruência pode ser explicada pelo facto de o PAO não ser completamente funcional (Frost et al., 1990; Stoeber & Otto, 2006).

Apesar de a evidência empírica não apresentar resultados consistentes no âmbito da relação entre cada faceta central do perfeccionismo (PAO e PSP) com as estratégias adaptativas de REC, caracterizar o sujeito perfeccionista com base em apenas uma faceta do perfeccionismo, pode ser reducionista. Na nossa perspectiva, o Modelo de Gaudreau e Thompson (2010), ao considerar que as dimensões/facetas do perfeccionismo coexistem em cada indivíduo em níveis diferentes, pode proporcionar resultados mais autênticos.

A investigação das estratégias de regulação emocional cognitiva, de acordo com o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, foi somente realizada ao nível da reavaliação, por Hill e Davis (2014). Os autores verificaram suporte para as hipóteses 1a e 3 do Modelo. O

PAO Puro apresentou níveis mais elevados de reavaliação do que o Não Perfeccionismo (hipótese 1a), assim como o PSP Puro com o Perfeccionismo Misto (hipótese 3).

Não obstante o seu carácter inovador, o estudo de Hill e Davis (2014) é insuficiente para estudar as estratégias de regulação emocional cognitiva, dado que apenas se debruça numa estratégia adaptativa de REC e não avalia qualquer estratégia mal-adaptativa de REC. Procuraremos colmatar estas duas limitações do estudo pioneiro de Hill e Davis (2014), contemplando as estratégias adaptativas e mal-adaptativas de REC designadas no CERQ (Garnefski et al., 2001).

Além das estratégias de regulação emocional cognitiva, as cognições perfeccionistas também parecem ter um papel relevante na relação entre o perfeccionismo e o distresse.

1.2.2. Cognições Perfeccionistas

A evidência empírica tem demonstrado que as duas facetas centrais do perfeccionismo (PSP e PAO) se baseiam na origem das cognições perfeccionistas (e.g., Bieling et al., 2004; Gaudreau & Thompson, 2010) e estão a estas positivamente associadas (Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998; Kobori, Yoshie, Kudo, & Ohtsuki, 2011; Stoeber, Kobori, & Tanno, 2010). Nesta ordem de ideias, Macedo e colaboradores (2017) salientam a importância do estudo das cognições perfeccionistas, para uma melhor compreensão da relação entre o perfeccionismo e o distresse.

Ao nível da relação entre as cognições perfeccionistas e o distresse, Flett e colaboradores (1998, 2002), verificam associações positivas entre os construtos. Flett e investigadores (1998) consideram que o distresse psicológico surge quando o sujeito perfeccionista se consciencializa das discrepâncias entre os padrões irrealistas que estabeleceu e o real desempenho que apresentou. Estes autores verificam que indivíduos com cognições perfeccionistas mais frequentes, relatam maiores níveis de sintomatologia depressiva e ansiogénica. Neste sentido, quem apresenta elevados níveis de cognições perfeccionistas tende a preocupar-se com a sua incapacidade em atingir padrões perfeccionistas, bem como a antecipar essa preocupação para o futuro (Flett et al., 1998).

De acordo com a revisão de literatura podemos concluir que o sujeito perfeccionista se encontra tendencialmente vulnerável ao distresse (Franche & Gaudreau, 2016; Hewitt & Flett, 2002), contudo, considerando os subtipos designados pelo Modelo 2x2 do Perfeccionismo, fica por esclarecer se o PAO Puro é mais ou menos adaptativo do que o Não Perfeccionismo, e se o PSP Puro é menos adaptativo do que o Perfeccionismo Misto.

Neste âmbito, mais recentemente, a literatura científica aponta as cognições perfeccionistas e a regulação emocional cognitiva como meios privilegiados para compreender o distresse nos perfeccionistas (e.g., Castro et al., 2017; Macedo et al., 2017, 2012; Rudolph et al., 2007). Além da investigação empírica neste campo se demonstrar reduzida e pouco conclusiva, está também por averiguar de que forma são utilizadas as cognições perfeccionistas e as estratégias de regulação emocional cognitiva pelos quatro subtipos de sujeitos perfeccionistas. Por isso, uma questão subsiste nesta matéria, que é a seguinte: Será que a combinação das facetas centrais do perfeccionismo potencia resultados mais conclusivos do que a sua utilização em separado?

Saber a frequência de cognições perfeccionistas e quais as estratégias de REC mais e menos utilizadas pelos quatro subtipos perfeccionistas mencionados no Modelo 2x2, pode ajudar a identificar fatores protetores, de risco e/ou de manutenção do distresse, no perfeccionismo. Este conhecimento poderá permitir o desenvolvimento de programas de prevenção e de intervenção terapêutica mais eficazes na diminuição de sintomas de distresse em indivíduos perfeccionistas, uma vez que possibilitará intervenções focadas nas cognições (componentes prévias à ação) e permitirá a criação de programas específicos, que definam as estratégias de REC a aumentar e a reduzir, para cada subtipo de perfeccionismo.

Por fim, considerando que o perfeccionismo é um traço de personalidade transdiagnóstico, todos os contributos conseguidos com a investigação científica permitirão não só direcionar a intervenção no perfeccionismo, como também no contexto de vários quadros clínicos (Egan et al., 2011; Macedo et al., 2012). Curran e Hill (2017) denotam ainda a importância de estudar e intervir no perfeccionismo ao terem verificado, num estudo realizado entre 1989 e 2016, que existe uma tendência crescente para as pessoas perceberem que os outros exigem mais delas e são mais exigentes consigo próprios. Bieling e colaboradores (2004) já consideravam este aspeto, ao terem verificado que as características perfeccionistas tendiam a ser encorajadas na sociedade em geral, pois estavam associadas a recompensas significativas em domínios como o desporto, negócios

e estudos. Portanto, a investigação e planificação de intervenções em matéria de perfeccionismo poderá contribuir não só para a resolução de diagnósticos de doença mental, como também para a prevenção de atitudes perfeccionistas em população normal.

2. Objetivos

Esta investigação tem como principal objetivo testar as hipóteses apresentadas pelo Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010), no estudo do distresse percebido e do estilo cognitivo (i.e., estratégias de regulação emocional cognitiva adaptativas e mal-adaptativas e crenças perfeccionistas), numa amostra de adultos portugueses. Enquanto objetivo mais específico, pretendemos ainda verificar o desempenho dos indicadores de estilo cognitivo entre sujeitos que percebem mais e menos distresse.

De acordo com a revisão de literatura realizada para o presente estudo, esperamos que:

- (I) O PAO Puro, em comparação com o Não Perfeccionismo, apresente melhores resultados em termos de estratégias adaptativas de REC (hipótese 1a), mas piores resultados relativamente ao distresse percebido, às crenças perfeccionistas e estratégias mal-adaptativas de REC (hipótese 1b);
- (II) O PAO Puro exiba melhores resultados do que o Perfeccionismo Misto, em todas as variáveis (hipótese 4);
- (III) O PSP Puro seja o subtipo de perfeccionismo mais disfuncional, com tendência para níveis mais elevados de percepção de distresse, crenças perfeccionistas e estratégias mal-adaptativas de REC, e menores níveis de estratégias adaptativas de REC, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 2) e com o Perfeccionismo Misto (hipótese 3);
- (IV) Os sujeitos perfeccionistas que apresentem maiores níveis de distresse percebido, demonstrem também mais crenças perfeccionistas e mais estratégias mal-adaptativas de REC.

3. Método

3.1. Participantes

A amostra do presente estudo, tal como apresentada na Tabela 1, foi composta por 213 adultos, sendo 155 do sexo feminino (72.8%) e 58 do sexo masculino (27.2%), com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos ($M = 34.07$, $DP = 12.04$). Quanto ao estado civil, 123 participantes são solteiros (57.7%), 77 estão casados ou em união de facto (36.2%), 12 encontram-se divorciados (5.6%) e apenas um está viúvo (0.5%). Os participantes são maioritariamente de nacionalidade portuguesa (93.9%) e naturais das regiões geográficas³ do Algarve (47.9%) e da Área Metropolitana de Lisboa (14.1%). Participaram ainda 34 indivíduos (15.9%) de outras regiões nacionais, e 26 inquiridos (12.2%) pertencem a regiões fora de Portugal.

Do total da amostra, 138 dos participantes possuem habilitações a nível de ensino superior (64.8%), 59 a nível do ensino secundário (27.7%), 14 possuem o 3.º ciclo de estudos (6.6%), um completou o 2.º ciclo (0.5%), e um concluiu o 1.º ciclo (0.5%). Relativamente à situação profissional⁴, a maioria da população amostral (27.2%) indica pertencer à categoria 2, 25.4% são estudantes, 16.9% fazem parte da categoria 5, e 4.2% encontra-se em situação de desemprego ou de reforma. Por fim, dos 213 participantes, apenas 8.5% indicam estar a receber tratamento psicológico/psiquiátrico na altura da recolha de dados.

Os critérios de inclusão considerados para o presente estudo foram os seguintes: idade compreendida entre 18 e 65 anos; capacidade para perceber, ler e escrever em português. Não foi necessário retirar nenhum participante da amostra total, dado que todos cumpriram os requisitos estabelecidos.

³ Regiões geográficas segundo a Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos de nível II (Instituto Nacional de Estatística, 2015): Algarve, Alentejo, Área Metropolitana de Lisboa, Centro, Norte, Região Autónoma da Madeira, e Região Autónoma dos Açores.

⁴ Categorias profissionais segundo o Instituto Nacional de Estatística (Carvalho, 2011): 0 - Profissões das Forças Armadas; 1- Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes e gestores executivos; 2 - Especialistas das atividades intelectuais e científicas; 3 - Técnicos e profissões de nível intermédio; 4 - Pessoal administrativo; 5 - Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores; 6 – Agricultores, trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta; 7 - Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices; 8 – Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem; 9 – trabalhadores não qualificados.

Tabela 1*Características sociodemográficas dos participantes*

Características Sociodemográficas	<i>N</i>	%
Sexo		
Feminino	155	72.8
Masculino	58	27.2
Estado Civil		
Solteiro(a)	123	57.7
Casado(a)/Unido de facto	77	36.2
Divorciado(a)/Separado(a)	12	5.6
Viúvo(a)	1	0.5
Naturalidade (região geográfica)		
Algarve	102	47.9
Alentejo	21	9.9
Área Metropolitana de Lisboa	30	14.1
Outras regiões nacionais	34	15.9
Regiões internacionais	26	12.2
Nível de Escolaridade		
Ensino Superior	138	64.8
Ensino Secundário	59	27.7
3.º Ciclo	14	6.6
2.º Ciclo	1	0.5
1.º Ciclo	1	0.5
Situação Profissional		
Categoria 2	58	27.2
Categoria 5	36	16.9
Outras categorias	56	26.3
Estudantes	54	25.4
Desempregados ou Reformados	9	4.2
Tratamento Psiquiátrico/Psicológico		
Sim	18	8.5
Não	195	91.5

Nota. *N* = 213; % = percentagem.

3.2. Instrumentos

Com o intuito de avaliar as variáveis em estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos: o *Multidimensional Perfectionism Scale* (HMPS; Hewitt & Flett, 1991, adaptação para português por Soares, Gomes, Macedo, & Azevedo, 2003) para estimar os níveis de perfeccionismo, designadamente o Perfeccionismo Auto-Orientado e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito; *Perfectionist Cognition Inventory* (PCI; Flett et al., 1998, adaptação para português por Carmo, Cotão, Brás, & Faísca, 2018), para medir as

cognições perfeccionistas; a Escala de Percepção de Stresse (EPS; S. Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983, adaptação para português por Pais Ribeiro & Marques, 2009), para avaliar a percepção de distresse; o *Cognitive Emotional Regulation Questionnaire* (CERQ; Garnefski et al., 2001, adaptação para português por Castro, Soares, Pereira, Chaves, & Macedo, 2013), para investigar as estratégias de regulação emocional cognitiva.

Todos os instrumentos mencionados encontram-se descritos de seguida.

3.2.1. Questionário Sociodemográfico

Os dados sociodemográficos foram recolhidos com recurso a um questionário sociodemográfico, que possibilitou a caracterização dos participantes quanto ao sexo, à idade, à naturalidade, à nacionalidade, ao estado civil, ao ano de escolaridade, à situação profissional e à receção de tratamento psicológico/psiquiátrico.

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

A Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (1991) é uma medida de autorrelato composta por 45 itens, os quais são 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. A pontuação total é obtida pela soma da pontuação de cada item, podendo variar entre 45 e 315, sendo que uma pontuação elevada equivale a níveis mais elevados de perfeccionismo (Hewitt & Flett, 1991).

O presente instrumento é constituído por três subescalas que medem as três dimensões do perfeccionismo: perfeccionismo auto-orientado (PAO; e.g., “Preocupo-me em ter um resultado perfeito em tudo.”); perfeccionismo socialmente prescrito (PSP; e.g., “Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.”); perfeccionismo orientado para os outros (POO; e.g., “Espero muito das pessoas que são importantes para mim.”) (Hewitt & Flett, 1991). De acordo com os objetivos deste trabalho, apenas serão utilizadas as escalas referentes ao PAO e ao PSP.

A versão original da escala apresenta boas qualidades psicométricas (Hewitt & Flett, 1991). Resultados análogos verificam-se na adaptação da escala para a população

portuguesa, cujo coeficiente de *alfa* de *Cronbach* corresponde a .89, a nível global, e a .89 e .83, para as subescalas PAO e PSP, respetivamente (Soares et al., 2003).

No presente estudo, a consistência interna da Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS) foi estimada com base nos valores do alfa de *Cronbach* das subescalas perfeccionismo auto-orientado ($\alpha = .88$) e perfeccionismo socialmente prescrito ($\alpha = .87$), assim como no valor obtido para o total da escala ($\alpha = .91$). Interpretando estes valores, considera-se que a presente escala apresenta bons indicadores de fidelidade.

3.2.2. Inventário de Cognações Perfeccionistas (PCI)

O Inventário de Cognações Perfeccionistas (Flett et al., 1998) tem por base a ideia de que os perfeccionistas apresentam cognações frequentes sobre a perfeição, as quais representam pensamentos automáticos relativos ao estabelecimento de elevados padrões, à necessidade de ser perfeito e às preocupações acerca da incapacidade para atingir a perfeição.

O PCI, que visa avaliar a frequência de pensamentos automáticos associados ao perfeccionismo, é uma medida constituída por 25 itens que dizem respeito a cognações perfeccionistas. As respostas dos sujeitos correspondem à frequência dos pensamentos perfeccionistas na semana anterior, sendo cotadas numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca* a 5 = *Sempre*). A cotação total da escala é obtida somando os resultados dos itens (Carmo et al., 2018).

Relativamente às características psicométricas, o instrumento original apresenta uma consistência interna adequada ($\alpha = .96$) (Flett et al., 1998), à semelhança da adaptação para a população portuguesa ($\alpha = .90$) (Carmo et al., 2018).

Neste estudo, o valor de alfa de *Cronbach* encontrado foi de .95 para o total da escala, o que demonstra um valor de consistência interna elevado. Deste modo, a aplicabilidade do Inventário de Cognações Perfeccionistas (PCI) é confiável.

3.2.3. Escala de Percepção de Stresse (EPS)

A Escala de Percepção de Stresse (S. Cohen et al., 1983) trata-se de uma medida unidimensional breve e de autorrelato que tem como objetivo avaliar o grau em que um indivíduo percebe as suas situações de vida como imprevisíveis, incontroláveis e sobrecarregadas, isto é, stressantes.

A escala adaptada para a população portuguesa é constituída por 13 itens (menos um item que a escala original), devido à fraca qualidade psicométrica do item retirado. Estes itens medem o modo como o sujeito se sentiu ou pensou no mês anterior e são cotados numa escala de *Likert* de quatro pontos (0 = *Nunca* a 4 = *Muitas vezes*). Metade dos itens são formulados pela positiva (itens invertidos: 4, 5, 6, 7, 9, 10, e 12) e os restantes pela negativa. O valor total é calculado a partir da soma dos valores de cada item (Pais Ribeiro & Marques, 2009).

A versão adaptada à população portuguesa apresenta melhor qualidade psicométrica do que a escala original ($\alpha = .88$) (Pais Ribeiro & Marques, 2009). A escala original, que avalia três amostras (duas amostras de estudantes universitários e uma com participantes de um programa comunitário de cessação tabágica), apresenta os seguintes *alfas* de *Cronbach*: .84, .85 e .86 (S. Cohen et al., 1983).

Na presente investigação, o valor de alfa de *Cronbach* encontrado foi de .76 para o total da escala, significando que a aplicabilidade Escala de Percepção de Stresse (EPS) é confiável.

3.2.4. Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ)

O Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (Garnefski et al., 2001) é um instrumento de autorrelato que tem como objetivo medir o estilo individual de pensamentos utilizados para regular as emoções aquando de eventos de vida ameaçadores ou stressantes. Este instrumento é formado por 36 itens, cotados numa escala de *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca* a 5 = *Sempre*), sendo que os participantes devem responder de acordo com a forma como geralmente pensam quando experimentam eventos desagradáveis.

A escala original é constituída por nove subescalas relativas a estratégias de *coping* cognitivo (Garnefski et al., 2001). Porém, na sequência da junção fatorial de duas

subescalas (i.e., reavaliação positiva e refocalização no planeamento), a adaptação do CERQ à população portuguesa foi reduzida a oito subescalas. Quatro delas são consideradas menos adaptativas e incluem: a autculpabilização (pensamentos de culpa a si mesmo pelo que foi experienciado; e.g., “Sinto que sou aquele/a que deve ser culpabilizado/a.”), a culpabilização dos Outros (pensamentos de culpa aos outros pelo que foi experienciado; e.g., “Sinto que os outros são culpados pelo que aconteceu.”), a ruminação (pensamentos sobre os sentimentos e sobre o evento negativo; e.g., “Penso sobre os erros que cometi nesta situação.”) e a catastrofização (pensamentos que enfatizam explicitamente o terror de uma experiência; e.g., “Fico a pensar como é terrível aquilo pelo que passei.”). As outras quatro dimensões correspondem a respostas de *coping* mais adaptativas e incluem: a aceitação (pensamentos de conformismo com o que foi experienciado; e.g., “Penso que tenho de aceitar que isto aconteceu.”), a refocalização positiva (pensar em questões agradáveis e prazerosas, em vez de pensar sobre o evento real; e.g., “Penso em experiências agradáveis.”), a reavaliação positiva e planeamento (pensamentos que atribuem um significado positivo ao evento em termos de crescimento pessoal e pensamentos sobre quais as etapas a tomar para lidar com o evento negativo; e.g., “Penso que posso aprender alguma coisa da situação.”), e o colocar em perspetiva (pensamentos para minimizar a gravidade do evento ou enfatizar a sua relatividade quando comparado a outros eventos; e.g., “Penso que as coisas podiam ter sido piores.”) (Castro et al., 2013).

Relativamente à avaliação das qualidades psicométricas do CERQ, a equipa de Garnefski (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001) desenvolveu duas investigações com este objetivo: a primeira com uma amostra de jovens do ensino secundário, e a segunda com adultos. Dado que a segunda investigação se aproxima mais das características da nossa amostra, iremos forçar-nos nela. Garnefski e Kraaij (2007) verificam então que o CERQ apresenta coeficientes de *alfa* de *Cronbach* adequados em todas as subescalas, os quais variam entre .75 e .86, na primeira medição, e entre .75 e .87, no follow-up. A adaptação da escala à população portuguesa apresenta igualmente uma consistência interna adequada, com um coeficiente de *alfa* de *Cronbach* ao nível da escala global de .89, e coeficientes que variam entre .70 e .89, nas subescalas (Castro et al., 2013).

No presente estudo, a consistência interna do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ) foi estimada com base nos valores do alfa de *Cronbach*

das subescalas autculpabilização ($\alpha = .76$), culpabilização dos outros ($\alpha = .86$), ruminação ($\alpha = .82$), catastrofização ($\alpha = .81$), aceitação ($\alpha = .66$), refocalização positiva ($\alpha = .83$), reavaliação positiva e planeamento ($\alpha = .89$) e colocar em perspetiva ($\alpha = .78$). Foi também calculado o valor do alfa de *Cronbach* para o total da escala ($\alpha = .90$). Dado que estes valores não se demonstraram substancialmente inferiores a .7 (Field, 2009), considera-se que a presente escala apresenta bons indicadores de fidelidade. Não obstante, sugere-se que a subescala Aceitação seja interpretada com mais cautela, devido ao seu coeficiente inferior a .7 ($\alpha = .66$).

3.3. Procedimento

3.3.1. Procedimento para recolha de dados

A recolha de dados foi realizada com recurso a um questionário de preenchimento *online*, distribuído através das redes sociais. Para selecionar a amostra, foi utilizada a técnica de amostragem *snowball*, onde se escolheu, por conveniência, um grupo inicial de indivíduos, através da rede social *Facebook*. Este grupo foi informado de que se tratava de um estudo sobre emoções, com duração média de 15 minutos, e destinado a pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Os participantes foram ainda informados da possibilidade de acederem aos resultados globais da investigação, e de participarem num sorteio para um vale de 20€ numa livraria. Por fim, foi pedido a cada inquirido que partilhasse o questionário com outros contactos, que correspondessem aos parâmetros da população alvo (Anexo A).

O questionário, redigido exclusivamente para o presente estudo, incluiu uma breve nota introdutória acerca dos objetivos gerais do estudo, sendo garantidos a confidencialidade, o anonimato e a participação voluntária dos participantes (Anexo B). Seguidamente, foi facultado um formulário de consentimento informado.

A informação recolhida foi posteriormente organizada e analisada, de acordo com os objetivos do presente estudo.

3.3.2. 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.25 para *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 ($N = 213$), para caracterização da amostra. Foram utilizados os valores de frequência e percentagem, bem como medidas de tendência central (i.e., média) e de dispersão (i.e., desvio-padrão).

Posteriormente, foi realizada 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 e subescala, podendo variar entre zero e um. Valores substancialmente inferiores a .7 indicam que a escala/subescala não é confiável (Field, 2009).

De seguida, foi efetuada uma análise descritiva e correlacional das variáveis psicológicas em estudo. Na primeira, 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. Se 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, 2009). 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, 2009).

Com o objetivo de testar o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, foi realizada uma análise de moderação recorrendo a regressão hierárquica, para cada variável dependente do presente estudo (J. Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003), utilizando-se o PAO e o PSP como preditores⁵. Esta análise de moderação permite avaliar os efeitos principais de PAO

⁵ O Modelo 2x2 do Perfeccionismo tem sido testado através de duas abordagens distintas: a abordagem centrada na pessoa (e.g., análises por *clusters*, análises por classes latentes) e a abordagem centrada na variável (e.g., regressões lineares múltiplas). Gaudreau, Franche, Kljajic, & Martinelli (2018), consideram

e PSP, bem como o seu efeito conjunto (interação) nas variáveis de interesse. Nesta análise, as pontuações centradas dos dois preditores (i.e., *z-scores* para PAO e PSP) foram integradas no primeiro bloco da regressão hierárquica, seguindo-se a inclusão do termo multiplicativo no segundo bloco (i.e., $zPAO \times zPSP$).

Sempre que o termo multiplicativo entre o PAO e o PSP não tenha um contributo significativo para a variação da variável dependente, procede-se a uma regressão linear múltipla, excluindo o termo interativo e usando como preditores apenas PAO e PSP (pontuações originais, não centradas), tal como sugerido por Gaudreau (2012). A presença de *outliers* foi avaliada com base na distância de Cook (J. Cohen et al., 2003).

Para verificar se os efeitos de PAO e PSP sobre cada variável dependente confirmam as hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, recorreu-se a uma análise gráfica, em que se representaram os valores preditos pelo respetivo modelo de regressão para quatro situações-tipo:

- (1) Valor predito da variável dependente, quando tanto o PAO como o PSP têm um valor reduzido (*IDP* abaixo da média), correspondente à situação de “Não Perfeccionismo”, e calculado através da expressão: Variável dependente = Constante + ($B_{PAO} * \text{Baixo PAO}$) + ($B_{PSP} * \text{Baixo PSP}$)⁶
- (2) Valor predito da variável dependente, quando o PAO tem um valor elevado (*IDP* acima da média), mas PSP tem um valor reduzido (*IDP* abaixo da média), correspondente à situação de “PAO Puro”, e calculado através da expressão: Variável dependente = Constante + ($B_{PAO} * \text{Alto PAO}$) + ($B_{PSP} * \text{Baixo PSP}$)
- (3) Valor predito da variável dependente, quando o PAO tem um valor reduzido (*IDP* abaixo da média) mas PSP tem um valor elevado (*IDP* acima da média), correspondente à situação de “PSP Puro”, e calculado através da expressão: Variável dependente = Constante + ($B_{PAO} * \text{Baixo PAO}$) + ($B_{PSP} * \text{Alto PSP}$)
- (4) Valor predito da variável dependente, quando tanto o PAO como o PSP têm um valor elevado (*IDP* acima da média), correspondente à situação de

que o Modelo 2x2 não teve ser testado através da primeira abordagem, porque a mesma fornece, frequentemente, conclusões ambíguas e insatisfatórias. Com base nesta informação, decidimos utilizar a abordagem centrada na variável no presente estudo.

⁶ Nesta equação, “Baixo PAO” refere-se ao valor de PAO um desvio-padrão abaixo da média, enquanto que “Alto PAO” diz respeito ao valor de PAO um desvio-padrão acima da média. O mesmo sucede para o PSP.

“Perfeccionismo Misto”, e calculado através da expressão: Variável dependente = Constante + (B_{PAO} * Alto PAO) + (B_{PSP} * Alto PSP)

Com o intuito de avaliar as diferenças entre os subtipos de perfeccionismo, para cada uma das variáveis estudadas, calculou-se a magnitude do efeito estandardizado correspondente a essa diferença (i.e., d de *Cohen*). Assim, como proposto por Gaudreau (2012), o cálculo do d de *Cohen* foi efetuado usando os valores preditos da variável dependente para os dois subtipos de perfeccionismo em comparação (m_1 e m_2 , respetivamente) e o desvio-padrão dessa variável dependente (DP). Para o efeito, foi utilizada a seguinte fórmula: $(m_1 - m_2) / DP$ (J. Cohen, 1988).

Seguidamente, com base na análise da significância dos efeitos principais do PAO e PSP em cada regressão linear múltipla, os resultados foram comparados com os cenários hipotéticos sugeridos por Gaudreau (2012). Segundo este autor, a interpretação dos efeitos principais deve considerar a valência da variável dependente. Nos casos em que a variável dependente apresenta uma valência positiva – como na aceitação, na refocalização positiva, na reavaliação positiva e planeamento, e no colocar em perspetiva -, as quatro hipóteses do Modelo 2x2 de Perfeccionismo são corroboradas aquando de um efeito significativamente positivo do PAO e de um efeito significativamente negativo do PSP. Por outro lado, se a variável dependente apresentar uma valência negativa – como acontece com a perceção de distresse, a autoculpabilização, a culpabilização dos outros, a ruminação, a catastrofização e as cognições perfeccionistas -, então o Modelo 2x2 de Perfeccionismo é confirmado quando verificado um efeito significativo negativo do PAO e um efeito significativo positivo do PSP. Os coeficientes de regressão não padronizadas (B , declives) e padronizadas (β), bem como o teste de significância (t), foram relatados.

4. Resultados

4.1. Análises Preliminares

No que diz respeito à análise descritiva (Tabela 2), a média das frequências de cada medida utilizada neste estudo situou-se entre 2 e 4. A subescala PAO foi a que obteve a média mais elevada ($M = 4.77$, $DP = 0.90$) e a subescala referente à culpabilização dos outros apresentou a média mais reduzida ($M = 2.24$, $DP = 0.84$). A maioria das medidas exibiu um desvio-padrão próximo de 1, o que sugere que os dados estão dispersos em relação à média.

Considerando a análise correlacional entre as facetas centrais do perfeccionismo, verificámos que o perfeccionismo auto-orientado (PAO) e o perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) apresentaram uma correlação positiva, moderada, significativa ao nível da significância $\alpha = .05$ ($r = .54$, $p < .01$). Não obstante o PAO e o PSP estarem moderadamente associados, a análise correlacional demonstrou que as duas facetas do perfeccionismo se relacionaram de forma diferenciada com as variáveis dependentes, sugerindo a existência de efeitos específicos de cada uma delas. Dado que as correlações bivariadas não controlam a variância partilhada pelas duas facetas do perfeccionismo, os resultados correlacionais devem ser interpretados com cautela, assim como sugerido por Kljajic e colaboradores (2017).

A perceção de distresse e as cognições perfeccionistas também se encontraram significativamente associadas ao PAO e ao PSP. No que diz respeito às estratégias de regulação emocional cognitiva, apenas a reavaliação positiva e planeamento não esteve associada ao PAO, e a refocalização positiva e o colocar em perspetiva não se associaram ao PSP. Todas as restantes estratégias de REC (i.e., autoculpabilização, culpabilização dos outros, ruminação, catastrofização, aceitação) apresentaram correlações significativas. As variáveis em estudo obtiveram correlações com magnitude de negligenciável a forte ($r = .14$ a $r = .67$). Os resultados da estatística descritiva (i.e., média e desvio-padrão) e correlacional estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2*Estatística descritiva e correlações bivariadas*

Medidas	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. PAO	4.77	0.90											
2. PSP	3.48	0.95	.54 **										
3. Perceção de Stresse	3.0	0.53	.23 **	.40 **									
4. Cognições Perfeccionistas	3.12	0.80	.67 **	.56 **	.32 **								
Estratégias Mal-Adaptativas de REC													
5. Autoculpabilização	2.68	0.90	.32 **	.48 **	.38 **	.44 **							
6. Culpabilização dos Outros	2.24	0.84	.26 **	.33 **	.12	.43 **	.22 **						
7. Ruminação	3.46	0.83	.36 **	.38 **	.44 **	.47 **	.56 **	.36 **					
8. Catastrofização	2.38	0.89	.43 **	.49 **	.34 **	.54 **	.40 **	.50 **	.48 **				
Estratégias Adaptativas de REC													
9. Aceitação	3.37	0.70	.18 *	.22 **	.11	.34 **	.38 **	.28 **	.48 **	.20*			
10. Refocalização Positiva	3.21	0.81	.15*	.02	-.33 **	.26 **	-.12	.12	-.04	.05	.33 **		
11. Reavaliação Positiva e Planeamento	3.82	0.76	.06	-.14 *	-.35 **	.14 *	-.08	.05	.11	-.09	.39 **	.71 **	
12. Colocar em Perspetiva	3.59	0.83	.15*	-.06	-.16 *	.33 **	.07	.23 **	.19 **	-.01	.45 **	.56 **	.63 **

Nota. PAO = Perfeccionismo Auto-orientado; PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito; REC = Regulação Emocional Cognitiva.

* $p < .05$

** $p < .01$

4.2. Análises Principais

A introdução do termo interativo entre o PAO e o PSP nos modelos de regressão, após controlar o efeito principal de PAO e PSP, não contribuiu significativamente para explicar a variação de nenhuma das dez variáveis do presente estudo. Os resultados estão indicados nos modelos 2 apresentados na Tabela 3.

Os modelos gerados pelas regressões múltiplas com os efeitos principais do PAO e do PSP (sem interação), utilizando-se as pontuações originais, demonstraram-se significativos para cada uma das variáveis dependentes, como é possível verificar nos modelos 1 apresentados na Tabela 3. Não foram encontrados *outliers*. Os valores preditos de todas as variáveis dependentes, perante valores elevados (+1DP) e reduzidos (-1DP) de PAO ($M = 4.77$, $DP = 0.91$) e de PSP ($M = 3.48$, $DP = 0.95$), estão apresentados graficamente na Figura 2.

Tabela 3

Análise das regressões hierárquicas

Preditores e Efeitos	<i>t</i>	β
Percepção de Stresse		
Modelo 1: $R^2 = .162$, $F(2, 210) = 20.2$, $p < .001$		
PAO	0.24	.02
PSP	5.23	.39**
Modelo 2: $\Delta R^2 = .007$, $\Delta F(1, 209) = 1.7$, $p = .196$		
PAO x PSP	1.30	.09
Cognições Perfeccionistas		
Modelo 1: $R^2 = .505$, $F(2, 210) = 107.1$, $p < .001$		
PAO	9.11	.53**
PSP	4.75	.27**
Modelo 2: $\Delta R^2 = 0$, $\Delta F(1, 209) = 0$, $p = .989$		
PAO x PSP	- 0.01	-.001
Autoculpabilização		
Modelo 1: $R^2 = .233$, $F(2, 210) = 31.9$, $p < .001$		
PAO	1.15	.08
PSP	6.04	.43**
Modelo 2: $\Delta R^2 = .003$, $\Delta F(1, 209) = 0.9$, $p = .357$		
PAO x PSP	0.92	.06

Nota. Os parâmetros do Modelo 1 não incluíram o efeito interativo. PAO = Perfeccionismo Auto-Orientado. PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito.

* $p < .05$

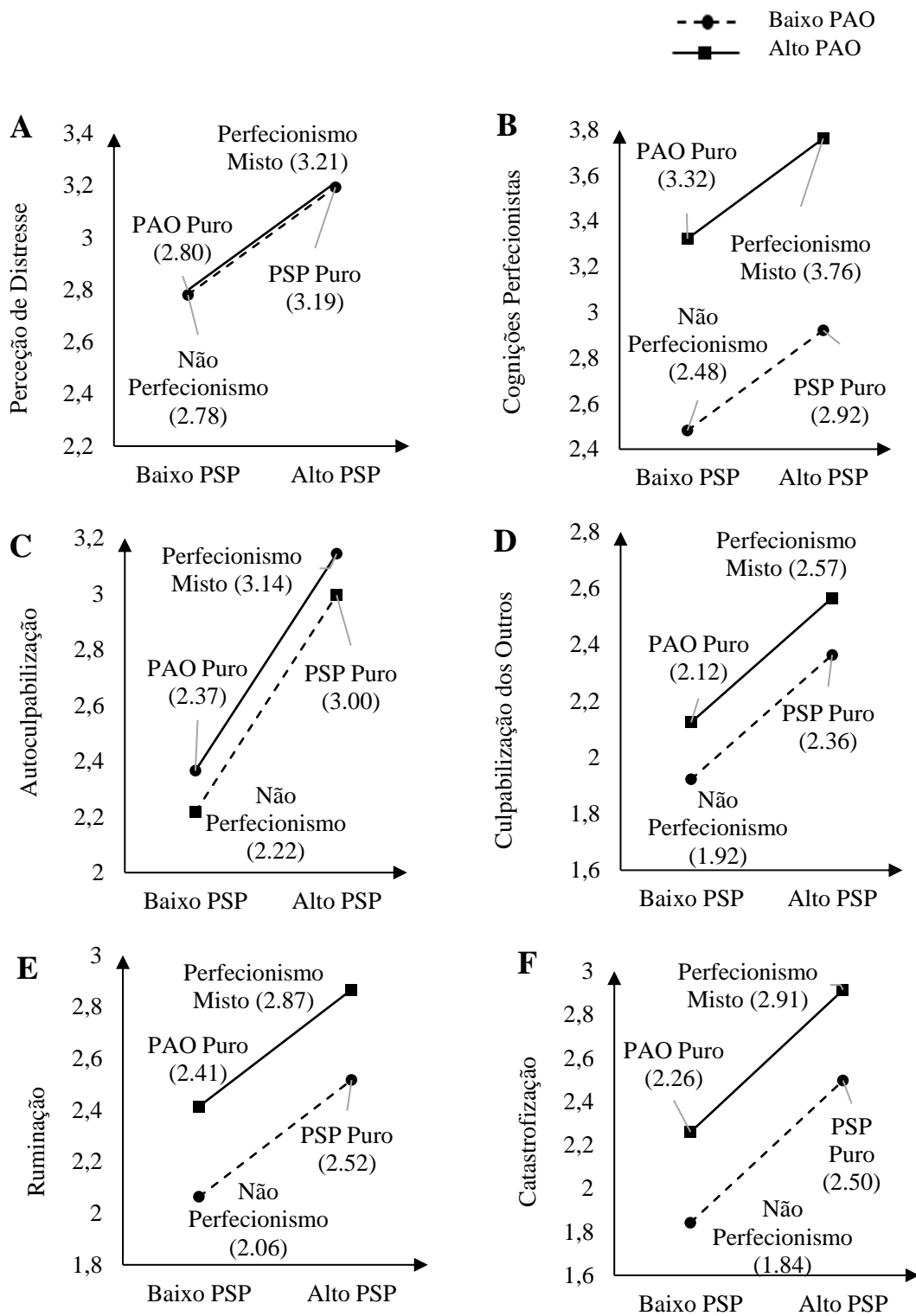
** $p < .01$

Tabela 3 (continuação)

Preditores e Efeitos	<i>t</i>	<i>β</i>
Culpabilização dos Outros		
Modelo 1: $R^2 = .118$, $F(2, 210) = 14.1$, $p < .001$		
PAO	1.57	.12
PSP	3.43	.26**
Modelo 2: $\Delta R^2 = .005$, $\Delta F(1, 209) = 1.1$, $p = .298$		
PAO x PSP	1.04	.07
Ruminação		
Modelo 1: $R^2 = .179$, $F(2, 210) = 22.9$, $p < .001$		
PAO	2.83	.21**
PSP	3.66	.27**
Modelo 2: $\Delta R^2 = 0$, $\Delta F(1, 209) = 0$, $p = .900$		
PAO x PSP	0.13	.01
Catastrofização		
Modelo 1: $R^2 = .282$, $F(2, 210) = 41.2$, $p < .001$		
PAO	3.37	.23**
PSP	5.29	.37**
Modelo 2: $\Delta R^2 = .008$, $\Delta F(1, 209) = 2.3$, $p = .130$		
PAO x PSP	1.52	.09
Aceitação		
Modelo 1: $R^2 = .052$, $F(2, 210) = 5.7$, $p < .01$		
PAO	1.04	.08
PSP	2.15	.17*
Modelo 2: $\Delta R^2 = .002$, $\Delta F(1, 209) = 0.5$, $p = .484$		
PAO x PSP	-0.70	-.05
Refocalização Positiva		
Modelo 1: $R^2 = .029$, $F(2, 210) = 3.1$, $p < .05$		
PAO	2.49	.20*
PSP	-1.16	-.09
Modelo 2: $\Delta R^2 = 0$, $\Delta F(1, 209) = 0.1$, $p = .787$		
PAO x PSP	-0.27	-.02
Reavaliação Positiva e Planeamento		
Modelo 1: $R^2 = .047$, $F(2, 210) = 5.1$, $p < .01$		
PAO	2.42	.19*
PSP	-3.08	-.25**
Modelo 2: $\Delta R^2 = .017$, $\Delta F(1, 209) = 3.9$, $p = .051$		
PAO x PSP	-1.97	-.14
Colocar em Perspetiva		
Modelo 1: $R^2 = .053$, $F(2, 210) = 5.8$, $p < .01$		
PAO	3.29	.26**
PSP	-2.54	-.20*
Modelo 2: $\Delta R^2 = .010$, $\Delta F(1, 209) = 2.3$, $p = .132$		
PAO x PSP	-1.51	-.11

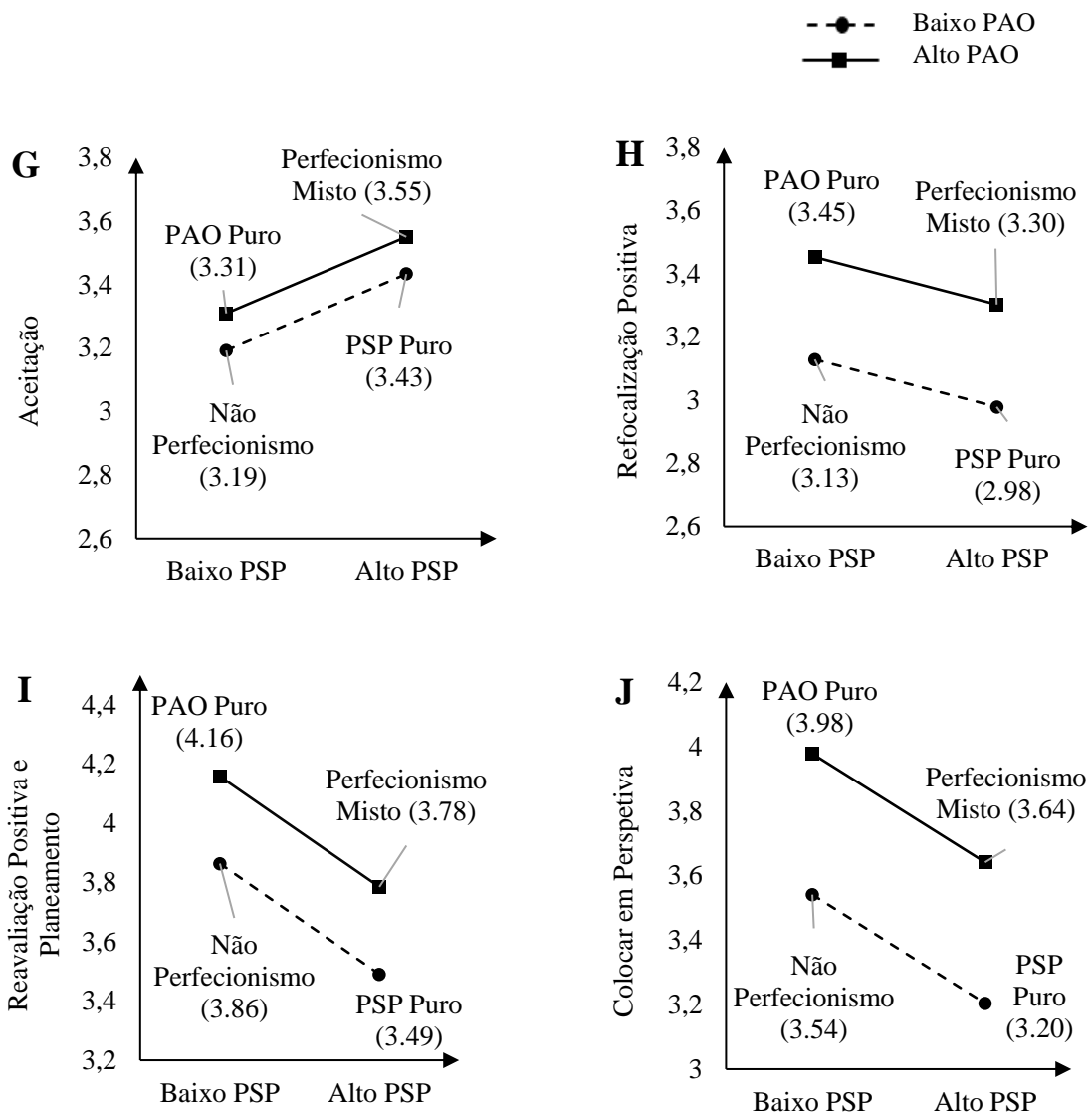
Figura 2

Valores preditos das variáveis dependentes para os quatro subtipos de perfeccionismo



Nota. PAO = Perfeccionismo Auto-Orientado, PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito.

Figura 2 (continuação)



Na Tabela 4 pode observar-se em que medida os resultados obtidos para cada variável dependente corroboraram, no presente estudo, as quatro hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, bem como a magnitude do efeito estandardizado correspondente às diferenças entre os subtipos de perfeccionismo. Os resultados encontrados no que se refere aos efeitos principais do PAO e do PSP, ao suporte às hipóteses do Modelo 2x2 e à magnitude do efeito (*d* de Cohen) entre os subtipos de perfeccionismo, serão descritos para cada variável dependente, em seguida.

Tabela 4

Suporte dos resultados em relação às hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo e magnitudes do efeito (d de Cohen)

Variáveis	Suporte às Hipóteses				Magnitude do Efeito (d)			
	H1	H2	H3	H4	H1	H2	H3	H4
Perceção de Stresse	Não ^d	Sim	Não ^d	Sim	0.03	0.78	0.03	0.78
Cognições Perfeccionistas	Sim ^b	Sim	Não ^c	Sim	1.05	0.55	1.05	0.55
Estratégias de REC								
Autoculpabilização	Não ^d	Sim	Não ^d	Sim	0.16	0.87	0.16	0.87
Culpabilização dos Outros	Não ^d	Sim	Não ^d	Sim	0.24	0.53	0.24	0.53
Ruminação	Sim ^b	Sim	Não ^c	Sim	0.42	0.54	0.42	0.54
Catastrofização	Sim ^b	Sim	Não ^c	Sim	0.47	0.73	0.47	0.73
Estratégias Adaptativas de REC								
Aceitação	Não ^d	Não ^c	Não ^d	Não ^b	0.17	0.34	0.17	0.34
Refocalização Positiva	Sim ^a	Não ^d	Sim	Não ^d	0.40	0.19	0.40	0.19
Reavaliação Positiva e Planeamento	Sim ^a	Sim	Sim	Sim	0.39	0.49	0.39	0.49
Colocar em Perspetiva	Sim ^a	Sim	Sim	Sim	0.53	0.41	0.53	0.41

Nota. PAO = Perfeccionismo Auto-Orientado, PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito. H1 = Hipótese 1 (PAO Puro vs. Não Perfeccionismo), H2 = Hipótese 2 (Não Perfeccionismo vs. PSP Puro), H3 = Hipótese 3 (Perfeccionismo Misto vs. PSP Puro), H4 = Hipótese 4 (PAO Puro vs. Perfeccionismo Misto). Sim = Hipótese suportada, Não = Hipóteses infirmada. a. O PAO Puro associa-se a melhores resultados do que o Não Perfeccionismo ou Perfeccionismo Misto. b. O PAO Puro associa-se a piores resultados do que o Não Perfeccionismo ou Perfeccionismo Misto. c. PSP Puro associa-se a melhores resultados do que o Não Perfeccionismo ou Perfeccionismo Misto. d. Os resultados são semelhantes entre os dois subtipos.

4.2.1. Percepção de Distresse

O modelo explicou 16.2% da variância, devido exclusivamente ao efeito do PSP, que se demonstrou positiva e significativamente associado ao distresse percebido, apesar de com uma fraca magnitude ($B = .22, \beta = .39, t = 5.23, p < .001$). O PAO não se encontrou significativamente associado à percepção de distresse ($B = .01, \beta = .02, t = 0.24, p = .812$).

O efeito principal do PAO foi indicador de que o PAO Puro e o Não Perfeccionismo estiveram associados a níveis semelhantes de percepção de distresse ($d = 0.03$), bem como o Perfeccionismo Misto e o PSP Puro ($d = 0.03$). As hipóteses 1 e 3 do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, respetivamente, não foram assim suportadas. Por outro lado, o efeito principal do PSP indicou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de percepção de distresse do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.78$), e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de percepção de distresse do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.78$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 demonstraram que o PAO Puro esteve associado a níveis mais baixos de percepção de distresse do que o PSP Puro ($d = 0.75$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.82$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel A.

4.2.2. Cognações Perfeccionistas

O modelo explicou 50.5% da variância. O PAO encontrou-se positiva e significativamente associado a cognições perfeccionistas ($B = .47, \beta = .53, t = 9.11, p < .001$), assim como o PSP ($B = .23, \beta = .27, t = 4.75, p < .001$). A magnitude das correlações apresentou-se moderada e fraca, de modo respetivo.

O efeito principal do PAO indicou que o PAO Puro apresentou níveis mais elevados de cognições perfeccionistas do que o Não Perfeccionismo (hipótese 1b, $d = 1.05$), assim como o Perfeccionismo Misto apresentou níveis superiores de cognições perfeccionistas, em comparação com o PSP Puro ($d = 1.05$). A hipótese 3 não foi assim confirmada. Por outro lado, o efeito principal do PSP demonstrou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de cognições perfeccionistas do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.55$) e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de cognições perfeccionistas do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.55$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 demonstraram que o PAO Puro esteve associado a níveis

mais elevados de cognições perfeccionistas do que o PSP Puro ($d = 0.50$), e que o Não Perfeccionismo se relacionou com menores níveis de cognições perfeccionistas, comparativamente com o Perfeccionismo Misto ($d = 1.60$). Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel B.

4.2.3. Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva

4.2.3.1. Autoculpabilização

23.3% da variância foi explicada pelo modelo, devido à associação significativamente positiva do PSP com a autoculpabilização, sendo a correlação de magnitude moderada ($B = .41$, $\beta = .43$, $t = 6.04$, $p < .001$). O PAO não se encontrou significativamente associado à autoculpabilização ($B = .08$, $\beta = .08$, $t = 1.15$, $p = .251$).

O efeito principal do PAO demonstrou resultados inconclusivos em relação à hipótese 1 e não corroborou a hipótese 3 do Modelo 2x2, devido à verificação de níveis similares de autoculpabilização entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo ($d = 0.16$) e entre o Perfeccionismo Misto e o PSP Puro ($d = 0.16$). Já o efeito principal do PSP indicou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de autoculpabilização do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.87$), e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de autoculpabilização do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.87$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 demonstraram que o PAO Puro se associou a menores níveis de autoculpabilização do que o PSP Puro ($d = 0.70$), assim como sucedeu entre o Não Perfeccionismo e o Perfeccionismo Misto ($d = 1.03$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel C.

4.2.3.2. Culpabilização dos Outros

O modelo explicou 11.8% da variância, na sequência do efeito do PSP, que se demonstrou positiva e significativamente associado à culpabilização dos outros, embora a correlação tenha sido de fraca magnitude ($B = .23$, $\beta = .26$, $t = 3.43$, $p < .01$). O PAO não esteve significativamente associado à culpabilização dos outros ($B = .11$, $\beta = .12$, $t = 1.57$, $p = .118$).

Com base no efeito principal do PAO, o PAO Puro e o Não Perfeccionismo associaram-se a resultados semelhantes de culpabilização dos outros ($d = 0.24$), assim

como o Perfeccionismo Misto e PSP Puro ($d = 0.24$). As hipóteses 1 e 3, na ordem respectiva, não foram assim suportadas. Por outro lado, o efeito principal do PSP demonstrou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de culpabilização dos outros do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.53$), e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de culpabilização dos outros, comparativamente com o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.53$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 revelaram que o PAO Puro se associou a menores níveis de culpabilização dos outros do que o PSP Puro ($d = 0.28$), assim como sucedeu com o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.77$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel D.

4.2.3.3. Ruminação

O modelo explicou 17.9% da variância. O PAO encontrou-se positiva e significativamente associado à ruminação ($B = 0.19$, $\beta = .21$, $t = 2.83$, $p < .01$), assim como o PSP ($B = .24$, $\beta = .27$, $t = 3.66$, $p < .001$). Em ambos os casos, a correlação apresentou-se com magnitude fraca.

O efeito principal do PAO indicou que o PAO Puro apresentou níveis mais elevados de ruminação, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 1b, $d = 0.42$) e que o Perfeccionismo Misto teve níveis maiores de ruminação do que o PSP Puro ($d = 0.42$). A hipótese 3 não foi assim confirmada. Por outro lado, o efeito principal significativamente positivo do PSP, demonstrou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de ruminação do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.54$), e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de ruminação do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.54$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 revelaram que o PAO Puro se associou a menores níveis de ruminação, comparativamente com o PSP Puro ($d = 0.12$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.96$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel E.

4.2.3.4. Catastrofização

O modelo explicou 28.2% da variância. O PAO encontrou-se positiva e significativamente associado à catastrofização e com uma magnitude fraca ($B = 0.23$, $\beta = .23$, $t = 3.37$, $p < .01$), assim como o PSP ($B = .34$, $\beta = .37$, $t = 5.29$, $p < .001$).

O efeito principal do PAO indicou que o PAO Puro apresentou níveis mais elevados de catastrofização do que o Não Perfeccionismo (hipótese 1b, $d = 0.47$), assim com o Perfeccionismo Misto com o PSP Puro ($d = 0.47$), respetivamente, não confirmando a hipótese 3. Por outro lado, o efeito principal do PSP demonstrou que o PSP Puro se associou a maiores níveis de catastrofização do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.73$) e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de catastrofização do que o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.73$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 revelaram que o PAO Puro se associou a níveis de catastrofização inferiores aos do PSP Puro ($d = 0.27$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 1.20$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel F.

4.2.3.5. Aceitação

O modelo explicou 5.2% da variância, devido ao contributo do PSP, positiva e significativamente associado à aceitação, apesar de a magnitude ser negligenciável ($B = .13$, $\beta = .17$, $t = 2.15$, $p < .05$). O PAO não se encontrou significativamente associado à aceitação ($B = .07$, $\beta = .08$, $t = 1.04$, $p = .298$).

Neste sentido, os efeitos principais do PAO e do PSP não confirmaram nenhuma das hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo. O efeito principal do PAO indicou que o PAO Puro apresentou níveis de aceitação similares aos do Não Perfeccionismo ($d = 0.17$), à semelhança do Perfeccionismo Misto com o PSP Puro ($d = 0.34$). O efeito principal do PSP demonstrou que o PSP Puro se associou a níveis de aceitação superiores aos do Não Perfeccionismo ($d = 0.17$) e que o PAO Puro se relacionou com menores níveis de aceitação do que o Perfeccionismo Misto ($d = 0.34$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 revelaram que o PAO Puro se associou a níveis de aceitação inferiores aos do PSP Puro ($d = 0.18$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.51$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel G.

4.2.3.6. Refocalização Positiva

O modelo explicou 2.9% da variância, devido exclusivamente ao efeito do PAO, que se encontrou positiva e fracamente associado à refocalização positiva ($B = .18$, $\beta =$

.20, $t = 2.49$, $p < .05$). Contrariamente, o PSP não se demonstrou significativamente associado à refocalização positiva ($B = -.08$, $\beta = -.09$, $t = -1.16$, $p = .249$).

O efeito principal do PAO indicou que o PAO Puro apresentou níveis mais elevados de refocalização positiva, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 1a, $d = 0.40$), assim como o Perfeccionismo Misto apresentou níveis mais elevados de refocalização positiva, comparativamente com o PSP Puro (hipótese 3, $d = 0.40$). O efeito principal do PSP Puro demonstrou resultados semelhantes de refocalização positiva na relação entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo ($d = 0.19$), e entre o PAO Puro e o Perfeccionismo Misto ($d = 0.19$). As hipóteses 2 e 4 não foram corroboradas. Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 demonstraram que o PAO Puro se associou a maiores níveis de refocalização positiva do que o PSP Puro ($d = 0.59$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.21$), respetivamente. Os resultados estão ilustrados na Figura 2, painel H.

4.2.3.7. Reavaliação Positiva e Planeamento

O modelo explicou 4.7% da variância. O PAO encontrou-se positiva e significativamente associado à reavaliação positiva e planeamento, com magnitude negligenciável ($B = .16$, $\beta = .19$, $t = 2.42$, $p < .05$), enquanto o PSP se encontrou negativa e significativamente associado a esta variável, com fraca magnitude ($B = -.20$, $\beta = -.25$, $t = -3.08$, $p < .01$).

Os efeitos principais do PAO e do PSP corroboraram as quatro hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, o que indicou que o PAO Puro se associou a níveis mais elevados de reavaliação positiva e planeamento, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 1a, $d = 0.39$) e com o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.49$). Por outro lado, o PSP Puro associou-se a níveis mais reduzidos de reavaliação positiva e planeamento, comparativamente com o Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.49$) e com o Perfeccionismo Misto (hipótese 3, $d = 0.39$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 demonstraram que o PAO Puro se associou a maiores níveis de reavaliação positiva e planeamento do que o PSP Puro ($d = 0.88$), assim como o Não Perfeccionismo com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.10$), respetivamente. Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel I.

4.2.3.8. Colocar em Perspetiva

O modelo explicou 5.3% da variância. O PAO encontrou-se positiva e significativamente associado a colocar em perspetiva, com magnitude fraca ($B = .24, \beta = .26, t = 3.29, p < .01$), enquanto que o PSP se demonstrou negativa e significativamente associado a essa variável, com magnitude fraca ($B = -.18, \beta = -.20, t = -2.54, p < .05$).

Os efeitos principais do PAO e do PSP confirmaram as quatro hipóteses do Modelo 2x2, demonstrando uma associação do PAO Puro a níveis mais elevados de colocar em perspetiva, em comparação com o Não Perfeccionismo (hipótese 1a, $d = 0.53$) e com o Perfeccionismo Misto (hipótese 4, $d = 0.41$). Por outro lado, o PSP Puro encontrou-se relacionado com níveis de colocar em perspetiva inferiores aos do Não Perfeccionismo (hipótese 2, $d = 0.41$) e do Perfeccionismo Misto (hipótese 3, $d = 0.53$). Análises adicionais às hipóteses do Modelo 2x2 indicaram que o PAO Puro se associou a maiores níveis de colocar em perspetiva do que o PSP Puro ($d = 0.93$) e que o Não Perfeccionismo se relacionou com menores níveis de colocar em perspetiva, comparativamente com o Perfeccionismo Misto ($d = 0.12$). Estes resultados estão ilustrados na Figura 2, painel J.

5. Discussão

Este trabalho teve como principal objetivo testar as hipóteses apresentadas pelo Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010), no estudo do distresse percebido e do estilo cognitivo (i.e., estratégias adaptativas e mal-adaptativas de regulação emocional cognitiva e cognições perfeccionistas), numa amostra de adultos portugueses. De acordo com o nosso conhecimento, este foi o primeiro trabalho a investigar as cognições perfeccionistas e as estratégias mal-adaptativas de REC, segundo o Modelo 2x2 do Perfeccionismo.

No que diz respeito 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 consistência interna encontrada na Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (HMPS, Hewitt & Flett, 1991) demonstrou, à semelhança do estudo original, bons indicadores de fiabilidade, com um alfa de *Cronbach* no valor de .91, para o total da escala, e de .88 e .87, para as subescalas perfeccionismo auto-orientado (PAO) e perfeccionismo socialmente prescrito (PSP), respetivamente. Esta medida apresentou, assim, uma consistência interna aceitável, no presente estudo. Do mesmo modo, o Inventário de Cognições Perfeccionistas (PCI, Flett et al., 1998), com um coeficiente de .95, similar ao da versão original para o total da escala ($\alpha = .96$), demonstrou-se uma medida confiável.

Relativamente à Escala de Perceção de Stresse (EPS, S. Cohen et al., 1983), o coeficiente atingido no nosso estudo ($\alpha = .76$) revelou-se abaixo da versão original (α entre .84 e .86). O mesmo aconteceu em comparação com a adaptação da escala à população portuguesa ($\alpha = .88$) (Pais Ribeiro & Marques, 2009). Apesar de termos verificado condições para a aplicabilidade do instrumento, a obtenção de um valor de alfa de *Cronbach* diminuto, comparativamente com as investigações apresentadas, pode dever-se a questões de carácter amostral. Enquanto que estas investigações utilizaram grupos específicos para testar a medida de perceção de distresse (i.e., estudantes universitários, participantes de um programa comunitário de cessação tabágica, e indivíduos sem doença; S. Cohen et al., 1983; Pais Ribeiro & Marques, 2009), o presente estudo utilizou uma amostra mais generalista e heterogénea (i.e., população adulta).

No caso do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ, Garnefski & Kraaij, 2007), o valor do alfa de *Cronbach* correspondente à escala total remeteu para .9, portanto semelhante ao valor da adaptação da escala para a população portuguesa ($\alpha = .89$, Castro et al., 2013), o que corrobora a eficácia da reestruturação fatorial do CERQ realizada por Castro e colaboradores (2013). Porém, ao nível dos coeficientes das subescalas, que variaram entre .66 e .89, os resultados diferiram dos de Castro e colaboradores (2013), em relação ao valor mínimo do intervalo, que encontraram coeficientes entre .7 e .89. Mesmo assim, porque os nossos valores não foram substancialmente inferiores a .7 (Field, 2009), optou-se por considerar a medida aceitável para o presente estudo, aconselhando a uma interpretação mais cautelosa da subescala que apresentou o alfa de *Cronbach* mais reduzido (i.e., aceitação). Pondera-se como justificativo para este resultado - que indica que, na subescala aceitação, os participantes não foram congruentes na sua resposta -, o facto de os sujeitos inquiridos neste estudo eventualmente não terem entendido o sentido do item e, uma vez que a recolha dos dados foi realizada *online*, não puderam esclarecer as suas dúvidas.

Passemos agora a interpretar os valores de correlação das duas facetas centrais do perfeccionismo (i.e., PAO e PSP) com as variáveis em estudo, à luz da revisão da literatura. De forma geral, os nossos resultados corroboraram os resultados encontrados em investigações anteriores. As associações significativamente positivas do PAO e do PSP com o distresse percebido foram ao encontro de vários estudos (e.g., Castro et al., 2017; Molnar et al., 2020). O mesmo se verificou com as estratégias mal-adaptativas de REC (Castro et al., 2017; Rudolph et al., 2007) e com as cognições perfeccionistas (Flett et al., 1998; Kobori et al., 2011; Stoeber et al., 2010). Com base nestes dados, é possível confirmar o que se tem vindo a observar, cada vez mais, na literatura científica (e.g., Enns et al., 2005; Stoeber & Otto, 2006), isto é, que o PAO não é totalmente adaptativo.

No âmbito da análise correlacional entre as estratégias adaptativas de REC e as principais facetas do perfeccionismo, os nossos resultados revelaram a existência de relações positivas entre as estratégias mais adaptativas de REC e o PAO, já apontadas por outros autores (Hill & Davis, 2014; Vois & Damian, 2020). Não obstante, nem sempre a literatura científica encontrou associações significativas entre os construtos (Castro et al., 2017; Macedo et al., 2017; Rudolph et al., 2007). Esta incoerência pode explicar-se pelo facto de o PAO não ser totalmente adaptativo (Enns et al., 2005; Stoeber & Otto, 2006).

Relativamente à relação entre o PSP e as estratégias adaptativas de REC, esta faceta central do perfeccionismo encontrou-se negativamente associada à reavaliação positiva e planeamento, assim como noutros estudos (Castro et al., 2017; Rudolph et al., 2007). Graças à aceitação, os nossos resultados confirmaram também o facto de o PSP poder associar-se a estratégias adaptativas de REC (Vois & Damian, 2020). Contudo, esta consideração deve ser observada com prudência, pois o coeficiente de *Cronbach* da subescala aceitação esteve abaixo de .7 ($\alpha = .66$). As associações do PSP com as restantes estratégias adaptativas de REC não foram significativas.

Apesar de a literatura científica proceder com frequência a uma análise correlacional, as correlações bivariadas não permitiram entender o processo de variação conjunta das duas facetas centrais do perfeccionismo (i.e., PAO e PSP) ao nível do distresse percebido, da regulação emocional cognitiva e das crenças perfeccionistas. Os modelos de regressão linear múltipla, sugeridos no Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010), ajudaram a uma melhor interpretação desta matéria.

No que diz respeito ao Modelo 2x2 do Perfeccionismo, os modelos de regressão calculados com os efeitos principais do PAO e do PSP, explicaram entre 2,9% e 50,5% da variação conjunta das duas facetas centrais do perfeccionismo. As crenças perfeccionistas demonstraram o maior valor de variância explicada, o que indica a sua relevante influência no perfeccionismo. Os resultados indicaram também que os modelos de regressão elucidaram preferencialmente as variáveis com valência negativa (cujas variâncias se situaram entre 11,8% e 50,5%), comparativamente com as variáveis com valência positiva (com variâncias entre 2,9% a 5,3%). Aldao e colaboradores (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010; Aldao, Nolen-Hoeksema, et al., 2010) concluíram resultados semelhantes com a REC, ao verificarem uma maior relevância das estratégias mal-adaptativas de REC para explicar a psicopatologia, em comparação com as estratégias adaptativas de REC. Segundo Aldao & Nolen-Hoeksema (2010), este dado sugeriu a possibilidade de que, uma vez que os sujeitos comecem a utilizar com frequência estratégias mal-adaptativas de REC, o uso de estratégias adaptativas de REC tornar-se-á rapidamente casual, o que gerará correlações mais fracas com a psicopatologia. Os autores salientaram ainda o facto de a funcionalidade das estratégias adaptativas de REC ser mais dependente do contexto do que a disfuncionalidade das estratégias mal-adaptativas de REC, o que também pode contribuir para o entendimento da menor pertinência das estratégias adaptativas de REC para explicar a psicopatologia. Por

exemplo, a reavaliação parece apenas ser adaptativa quando uma situação stressante tem potencial para ser reformulada, enquanto a ruminação é mal-adaptativa em qualquer acontecimento que despoleta stress (Nolen-Hoeksema et al., 2008, *cit. in* Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

Relativamente ao suporte ao Modelo 2x2 do Perfeccionismo, a maioria dos resultados denotaram um suporte parcial ou quase total, trazendo um especial contributo para as investigações que concluem efeitos interativos não significativos entre o PAO e o PSP (e.g., Douilliez & Lefèvre, 2011; Gaudreau, 2012; Kljajic et al., 2017). Apesar de o Modelo 2x2 não ter sido totalmente confirmado em todas as variáveis, os resultados da presente investigação foram, na sua generalidade, ao encontro das nossas expectativas.

Relembre-se que, de acordo com Gaudreau (2012), o Modelo 2x2 do Perfeccionismo é constituído por quatro hipóteses, que distinguem cada subtipo de perfeccionismo em relação aos resultados esperados. Segundo este autor, o PAO Puro poderá associar-se a um melhor (hipótese 1a) ou pior (hipótese 1b) ajustamento psicológico do que o Não Perfeccionismo. Por outro lado, o PSP Puro estará relacionado com maior disfuncionalidade do que o Não Perfeccionismo (hipótese 2), e o Perfeccionismo Misto estará associado a maior ajustamento psicológico do que o PSP Puro (hipótese 3), mas a pior ajustamento psicológico do que o PAO Puro (hipótese 4) (Gaudreau, 2012).

Com base nas relações do PAO Puro com o Não Perfeccionismo e com o Perfeccionismo Misto, encontrou-se suporte para as hipóteses 1a, 1b e 4 do Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010), contudo em contextos diferentes. Como esperávamos, o PAO Puro utilizou mais estratégias adaptativas de REC (exceto aceitação) do que o Não Perfeccionismo (hipótese 1a), o que denota as capacidades saudáveis dos sujeitos que estabelecem elevados padrões por motivos autoimpostos. Portanto, as pessoas com PAO Puro irão regular melhor as suas emoções perante situações stressantes tendendo, nomeadamente, a considerar que esses eventos stressantes são uma oportunidade de crescimento pessoal, a planear etapas para melhor lidar com eles, a relativizá-los ao compará-los com outros eventos, e a pensar em questões agradáveis e prazerosas para esquecer-los.

As expectativas também foram confirmadas ao nível da hipótese 1b, dado que o PAO Puro apresentou mais cognições perfeccionistas, ruminação e catastrofização do que

o Não Perfeccionismo. Porém, contrariamente ao que se pensava, a hipótese 1b não foi suportada ao nível do distresse percebido, da autculpabilização e da culpabilização dos outros, na sequência de associações não significativas entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo. Estes últimos resultados levam-nos a inferir, nestes casos, a existência de níveis similares entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo. De facto, a literatura científica tem observado que, perante variáveis psicológicas com valência negativa, os resultados são tendencialmente inconclusivos entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo (e.g., Damian et al., 2014; Douilliez & Lefèvre, 2011; Franche et al., 2012; Hill & Davis, 2014).

No que se refere aos resultados similares encontrados entre o PAO Puro e o Não Perfeccionismo no âmbito da autculpabilização e da culpabilização dos outros, é possível encontrar a sua justificação no estudo longitudinal de Curran e Hill (2016). Estes autores verificaram, ao longo de 27 anos, uma tendência crescente das pessoas para perceberem que os outros exigem mais delas e são mais exigentes consigo próprios. Parece então existir uma propensão para o aumento do PSP e do PAO, respetivamente, ao longo do tempo. Ora, sabe-se que estas facetas perfeccionistas podem contribuir para maiores níveis de autculpabilização e de culpabilização dos outros, principalmente quando os sujeitos verificam que os seus objetivos irrealistas não estão a ser atingidos (Castro et al., 2017; Rudolph et al., 2007). Assim, dado que, cada vez mais, o sujeito não perfeccionista se vai assemelhando ao sujeito perfeccionista, poderá ser plausível verificar elevados níveis de culpabilização de si mesmo e dos outros, em população que não é considerada perfeccionista (Não Perfeccionismo).

Comparativamente com o Perfeccionismo Misto, o PAO Puro apresentou melhores resultados em termos dos indicadores de mal-ajustamento psicológico (i.e., perceção de distresse, cognições perfeccionistas e estratégias mal-adaptativas de REC) e de duas estratégias adaptativas de REC (i.e., reavaliação positiva e planeamento, e colocar em perspetiva), corroborando a hipótese 4 do Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010). Este resultado vai de encontro às nossas expectativas iniciais e demonstra que estabelecer elevados padrões por razões intra e interpessoais é mais disfuncional do que estabelecê-los apenas por motivos autoimpostos. Porém, surpreendentemente, o PAO Puro foi mais disfuncional do que o Perfeccionismo Misto (e do que o PSP Puro) na aceitação, e semelhante a este na refocalização positiva, contrariando a hipótese 4.

O resultado encontrado ao nível da aceitação poderia denotar capacidades adaptativas do PSP, ao demonstrar que o PSP pode atenuar a disfuncionalidade do PAO. Contudo, porque esta subescala se encontrou positiva e moderadamente associada à ruminação ($r = .48$), o construto com o qual apresentou maior magnitude, especulamos que a aceitação poderá não ser uma estratégia adaptativa de REC, contrariamente ao que foi indicado na literatura científica (e.g., Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001). Por outro lado, é importante notar que, no nosso estudo, o coeficiente de alfa de *Cronbach* da subescala aceitação foi abaixo de .7, pelo que os resultados desta subescala devem ser interpretados com precaução. São necessários mais estudos para melhor entender este achado.

Relativamente aos níveis similares encontrados entre o PAO Puro e o Perfeccionismo Misto na utilização da estratégia adaptativa de refocalização positiva, podemos inferir que tanto os sujeitos que estabelecem elevados padrões por razões intrapessoais, como os indivíduos que estabelecem elevados padrões por motivos intra e interpessoais utilizam, durante ou após um evento negativo, a mesma quantidade de estratégias que visam “pensar positivo”.

No que se refere às relações do PSP Puro com o Não Perfeccionismo e com o Perfeccionismo Misto, encontrou-se suporte para as hipóteses 2 e 3 do Modelo 2x2 do Perfeccionismo (Gaudreau & Thompson, 2010). O PSP Puro, em comparação com o Não Perfeccionismo, apresentou-se como menos saudável em todas as variáveis com valência negativa e em duas estratégias adaptativas de REC (i.e., reavaliação positiva e planeamento, e colocar em perspetiva), corroborando a hipótese 2. Esta tendência salienta a importância de diferenciar o Não Perfeccionismo do PSP Puro, o que contraria o Modelo Tripartido (Stoeber & Otto, 2006), que reagrupou os dois subtipos, etiológica e funcionalmente distintos, num único subtipo (i.e., “Não Perfeccionismo”).

Ainda sobre o PSP Puro, não esperávamos encontrá-lo como sendo mais funcional do que o Não Perfeccionismo na aceitação, nem semelhante a este em relação à utilização da estratégia de refocalização positiva, factos que não suportaram a hipótese 2. A justificação que apresentámos aquando da associação do PAO Puro com o Perfeccionismo Misto em termos da utilização da aceitação, pode também ser referida neste caso. Relativamente aos resultados observados na refocalização positiva, verificamos que tanto os sujeitos socialmente motivados para estabelecer elevados padrões, como os indivíduos

que não estabelecem esses padrões irrealistas utilizam, durante ou após um evento negativo, a mesma quantidade de estratégias de refocalização positiva.

Comparando o PSP Puro com o Perfeccionismo Misto, os resultados foram similares aos apresentados entre o Perfeccionismo Misto e o PAO Puro, respetivamente. O PSP Puro referiu utilizar menos estratégias adaptativas de REC (exceto a aceitação) do que o Perfeccionismo Misto, suportando a hipótese 3, e assim indicando que a presença de fatores intrapessoais (PAO) pode atenuar a influência de fatores interpessoais (PSP). Este dado denota que, no âmbito das variáveis com valência positiva, é importante continuar a estudar o Modelo 2x2 do Perfeccionismo em detrimento do Modelo Tripartido (Stoeber & Otto, 2006), o qual classificou o Perfeccionismo Misto como sendo o subtipo menos saudável.

Porém, o mesmo não se pôde considerar em relação ao estudo das variáveis com valência negativa, nas quais a hipótese 3 não foi suportada de forma consistente. Por um lado, o PSP Puro verificou-se mais funcional do que o Perfeccionismo Misto nas cognições perfeccionistas, na ruminação e na catastrofização, o que é indicador de que poderá haver situações em que o PAO exacerba a influência do PSP, em vez de a atenuar. Por outro lado, em relação à perceção de distresse, à autculpabilização e à culpabilização dos outros, o PSP Puro e o Perfeccionismo Misto apresentaram níveis semelhantes entre si, indicando que, nestas situações, o PAO não atenua nem exacerba o PSP. O não suporte da hipótese 3 em variáveis com valência negativa, apesar de ter contrariado as nossas expectativas, já tem sido concluído em vários estudos (Damian et al., 2014; Douilliez & Lefèvre, 2011; Franche & Gaudreau, 2016; Hill & Davis, 2014).

Ao nível do Modelo 2x2 do Perfeccionismo é ainda relevante considerar um ponto: foi encontrado suporte total para as subescalas reavaliação positiva e planeamento, e colocar em perspetiva. O facto de apenas as estratégias de reavaliação positiva e planeamento e de colocar em perspetiva terem predito totalmente o Modelo 2x2 do Perfeccionismo, demonstra que estas duas subescalas estão mais próximas do *mindset* perfeccionista hipotetizado por Gaudreau & Thompson (2010), e comprova as conclusões de Damian e colaboradores (2014) acerca de ser mais provável confirmar a totalidade do Modelo 2x2 com variáveis positivas. Os resultados também indicam que, perante situações stressantes, parece ser relevante para a regulação emocional cognitiva adaptativa, o estabelecimento de elevados padrões de desempenho por razões intrínsecas (PAO).

No que diz respeito ao desempenho do estilo cognitivo na relação entre os quatro subtipos de perfeccionismo e o distresse, a evidência empírica tem vindo a demonstrar que os sujeitos perfeccionistas tendem a estar mais vulneráveis ao distresse, porque apresentam cognições perfeccionistas mais frequentes e utilizam estratégias mal-adaptativas de regulação emocional cognitiva (Macedo et al., 2012, 2017; Rudolph et al., 2007). Por outro lado, as estratégias adaptativas de REC podem ajudar a lidar melhor com situações stressantes (Garnefski et al. 2001) e, portanto, a diminuir o distresse.

De acordo com os resultados que obtivemos ao nível da relação entre o perfeccionismo e o distresse, conseguimos explorar o desempenho das cognições perfeccionistas e da regulação emocional cognitiva nessa relação. Apesar de não ter sido possível distinguir os quatro subtipos de perfeccionismo, podemos afirmar que o par “Não Perfeccionismo e PAO Puro” (baixo PSP) perceberam menos distresse do que o par “Perfeccionismo Misto e PSP Puro” (elevado PSP). Estes resultados levam-nos a concluir que, no âmbito da perceção de distresse, o PSP tem mais capacidade do que o PAO para distinguir os subtipos de perfeccionismo. Por outras palavras, quem estabelece padrões elevados de desempenho para obter a aprovação dos outros significativos (elevado PSP), tende a perceber mais distresse do que os sujeitos que não têm esse objetivo (baixo PSP). Considerando esta asserção, podemos agora discutir o papel dos indicadores de estilo cognitivo neste estudo.

Como já referimos, os estudos apontam que os indivíduos perfeccionistas percebem mais distresse porque utilizam mais estratégias mal-adaptativas de REC (e.g., Macedo et al., 2017, 2012; Rudolph et al., 2007). Os nossos resultados corroboraram esta consideração para os subtipos com elevado PSP, ou seja, quem estabelece elevados padrões para obter aprovação dos outros significativos (PSP Puro e Perfeccionismo Misto), tendeu a perceber mais distresse e a utilizar mais estratégias mal-adaptativas de REC, comparativamente com quem não estabelece elevados padrões de desempenho por motivos interpessoais (PAO Puro e Não Perfeccionismo). A utilização do Modelo 2x2 neste âmbito demonstra ainda que, aquando do distresse percebido, o PAO não é suficiente para atenuar os efeitos prejudiciais do PSP.

Relativamente às estratégias adaptativas de REC, que consideramos que têm potencial para atenuar os níveis de distresse, o estudo de Hill e Davis (2014) conclui que estas estratégias são mais utilizadas pelos sujeitos PAO Puro. Como não nos foi possível distinguir entre o Não Perfeccionismo e o PAO Puro, ao nível do distresse, esperaríamos

que ambos os subtipos utilizassem mais estratégias adaptativas de REC, em comparação com os restantes subtipos (PSP Puro e Perfeccionismo Misto), dado que percecionaram menos distresse. Verificámos, por um lado, que os resultados foram de encontro às expectativas, dado que os subtipos que percecionaram menos distresse (PAO Puro e Não Perfeccionismo) apresentaram mais níveis de reavaliação positiva e planeamento do que os subtipos que percecionaram maiores níveis de distresse (PSP Puro e Perfeccionismo Misto). Por outro lado, relativamente à aceitação, os resultados inverteram-se: os subtipos que perceberam menos distresse utilizaram níveis inferiores de aceitação, comparativamente com quem percecionou maiores níveis de distresse. Este dado contribui para a especulação que falámos anteriormente: a aceitação poderá não ser uma estratégia adaptativa de REC.

No caso das estratégias de refocalização positiva e de colocar em perspetiva, observámos que o Perfeccionismo Misto (pertencente ao par com mais distresse percebido) e o PAO Puro (pertencente ao par com menos distresse percebido) apresentaram uma maior tendência para a utilização destas estratégias, em paralelo com o Não Perfeccionismo e com o PSP Puro. Este dado é indicador de que, independentemente do nível de PSP e do nível de distresse percebido, a presença de PAO garante a utilização de estratégias que visem, quer “pensar positivo” perante situações stressantes, quer enfatizar a relatividade dessas situações em comparação com outros eventos. Estes resultados confirmam os encontrados por Hill e Davis (2014) quanto à reavaliação, uma estratégia adaptativa de regulação emocional cognitiva. Com base nestes dados e no conhecimento de que a subescala utilizada por Hill e Davis (2014) mede a tendência para alterar a perceção de uma situação stressante de forma a modificar o seu impacto emocional (e.g., item 1: “Eu controlo as minhas emoções ao mudar a forma como penso sobre a situação em que estou”; item 4: “Quando eu quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou divertimento), altero o que estou a pensar”) (Hill & Davis, 2014, *cit. in* Gross & John, 2003), consideramos que as subescalas refocalização positiva e colocar em perspetiva estão, provavelmente, a ser avaliadas na reavaliação.

Relativamente às cognições perfeccionistas na relação entre o perfeccionismo e o distresse, esperávamos que os subtipos de perfeccionismo que apresentassem maiores níveis de distresse tendessem a ter a maior quantidade de pensamentos automáticos perfeccionistas, assim como indicado na literatura (e.g., Macedo et al., 2012, 2017; Rudolph et al., 2007). De facto, o Perfeccionismo Misto (pertencente ao par com elevado

distresse percebido, juntamente com o PSP Puro) apresentou mais cognições perfeccionistas do que os subtipos com baixa percepção de distresse (PAO Puro e Não Perfeccionismo). Porém, o PSP Puro, que deveria ter mais cognições perfeccionistas do que estes subtipos de perfeccionismo, acabou por apresentar menos pensamentos perfeccionistas do que o PAO Puro. Este resultado pode ser explicado com base na análise correlacional verificada entre as cognições perfeccionistas e as estratégias de REC, onde observámos apenas associações positivas. Perguntamo-nos então se as cognições perfeccionistas, apesar de positivamente associadas a distresse percebido, não poderão estar a contribuir para o aumento da utilização de estratégias *cognitivas* de regulação emocional, pelos sujeitos PAO Puro.

6. Conclusões

O perfeccionismo, enquanto traço multidimensional da personalidade, é um fator de risco e/ou de manutenção para o distresse. Os indicadores de estilo cognitivo têm potencial para influenciar positiva ou negativamente o perfeccionismo, bem como a sua vulnerabilidade ao distresse. A investigação empírica está a começar a estudar esta matéria através de paradigmas como o Modelo 2x2 do Perfeccionismo.

Os resultados do presente estudo possibilitaram várias conclusões teóricas e práticas, no âmbito deste interesse crescente. Começando pelas aprendizagens teóricas, o estudo do Modelo 2x2 do Perfeccionismo no distresse percebido e em indicadores de estilo cognitivo, permitiu-nos concluir que o Modelo 2x2 pode ser aprofundado mesmo quando não existe interação entre os preditores PAO e PSP. Porém, parece que a probabilidade de obter suporte total ao nível das suas hipóteses é aumentada, quando a investigação abrange variáveis com valência positiva.

Neste seguimento, com base no teste de hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo concluímos que o PAO Puro (em comparação com o Não Perfeccionismo) e o Perfeccionismo Misto (em comparação com o PSP Puro), ao apresentarem uma maior tendência para utilizar estratégias adaptativas de REC, exibem mais capacidades para lidar com eventos stressantes e, por conseguinte, para fortalecer a sua saúde mental. Porém, aparentemente, estas mesmas capacidades são insuficientes para atenuar o mal-ajustamento psicológico presente nestes subtipos. Os resultados ao nível do Perfeccionismo Misto, indicaram ainda que, dependendo das situações, é possível que o PAO exacerba ou atenua os efeitos prejudiciais do PSP.

Relativamente ao PSP Puro, a sua menor tendência para utilizar estratégias adaptativas de REC, denotou que os sujeitos que estabelecem elevados padrões para obter a aprovação dos outros tendem a apresentar mais dificuldades em lidar com as adversidades da vida. A acrescentar a isto, a maior utilização de estratégias mal-adaptativas de REC pelos sujeitos com PSP Puro, poderá exacerbar esta disfuncionalidade.

O estudo do papel dos indicadores cognitivos na relação entre os subtipos de perfeccionismo e o distresse, permitiu melhor aprofundar estas conclusões, nomeadamente ao nível das cognições perfeccionistas. Constatamos que os sujeitos que percebem maiores

níveis de distresse apresentam mais estratégias mal-adaptativas de REC. Porém, o facto do PAO Puro ter exibido mais cognições perfeccionistas do que o PSP Puro, juntamente com as associações positivas encontradas entre as cognições perfeccionistas e todas as estratégias de REC, leva-nos a querer que, nos sujeitos PAO Puro, as cognições perfeccionistas podem contribuir para aumentar os seus pensamentos adaptativos utilizados na regulação das emoções.

Os resultados também nos permitiram concluir outras questões teóricas. Percebemos que, basearmo-nos apenas na confirmação das hipóteses do Modelo 2x2, não permite distinguir objetivamente os subtipos PAO Puro e PSP Puro, nem os subtipos Não Perfeccionismo e Perfeccionismo Misto. Apesar de o Modelo 2x2 do Perfeccionismo ter sido totalmente comprovado ao nível da “reavaliação positiva e planeamento” e de “colocar em perspetiva”, a observação dos valores preditos em cada subtipo de perfeccionismo denota que, na reavaliação positiva e planeamento, o Não Perfeccionismo foi mais adaptativo do que o Perfeccionismo Misto, contrariamente a colocar em perspetiva, em que o Não Perfeccionismo se encontrou menos adaptativo do que o Perfeccionismo Misto. Na mesma ordem de ideias, verificámos que, mesmo que as cognições perfeccionistas, a ruminação e a catastrofização tenham encontrado suporte nas mesmas hipóteses (1b, 2 e 4), o PSP Puro foi mais adaptativo do que o PAO Puro, no âmbito das cognições perfeccionistas, mas mais disfuncional do que o PAO Puro, na ruminação e na catastrofização.

Portanto, o igual suporte às hipóteses do Modelo 2x2 do Perfeccionismo nas variáveis dependentes, não permite distinguir a funcionalidade e disfuncionalidade de todos os subtipos de perfeccionismo. Com base nesta conclusão, e com vista a melhor aproveitar todas as potencialidades do Modelo 2x2, sugerimos que futuros estudos comecem a atentar não apenas à comprovação das hipóteses deste modelo, mas também à comparação dos valores preditos de cada subtipo de perfeccionismo.

Os resultados obtidos no presente estudo também possibilitaram várias conclusões práticas, no âmbito do estudo do perfeccionismo. Dado que confirmámos que o Modelo 2x2 explica parcamente as variáveis positivas, pensamos que será necessário que as intervenções terapêuticas invistam no treino da utilização de estratégias adaptativas de REC, independentemente do subtipo de perfeccionismo.

Ao nível dos indicadores de mal-ajustamento psicológico, parece essencial diminuir as estratégias mal-adaptativas de ruminação e de catastrofização utilizadas pelos sujeitos PAO Puro. Relativamente aos sujeitos PSP Puro, sugerimos que o apoio psicológico deverá centrar-se na diminuição de todas as estratégias mal-adaptativas de REC. Por outro lado, a intervenção com sujeitos Perfeccionistas Mistos, ainda mais do que com o PSP Puro, deve focar-se nas elevadas tendências para a ruminação e para a catastrofização. Pensamos que este trabalho interventivo atenuará, possivelmente, os níveis elevados de perceção de distresse verificados tanto nos sujeitos PSP Puro como nos sujeitos Perfeccionistas Mistos.

Os resultados obtidos denotaram ainda a importância de intervir em termos de perceção de distresse, autculpabilização e culpabilização dos outros não só em sujeitos perfeccionistas, como também em sujeitos que não estabelecem elevados padrões de desempenho (Não Perfeccionistas). A implementação de planos baseados na autocompaixão e na compaixão dos outros, poderá ser eficaz para este intento.

Por fim, consideramos que a interpretação dos nossos resultados deve basear-se em algumas limitações. A utilização única de medidas de autorrelato, mesmo que tenha possibilitado adquirir informação importante sobre a perceção dos participantes, pode ter sido insuficiente para obter conclusões abrangentes. Para atingir esta meta, estudos futuros poderão complementar estas medidas de autorrelato com relatos de informantes (Flett et al., 2005).

Ainda no âmbito da recolha de dados, considera-se que o recurso a um questionário de preenchimento *online*, ao ser impeditivo do esclarecimento de potenciais dúvidas durante o processo de resposta, pode ter contribuído para uma reduzida confiabilidade na subescala “aceitação”. Por esse motivo, sugerimos que futuros estudos procurem aplicar presencialmente as medidas de avaliação.

Além disso, o *design* escolhido para este trabalho (*design* transversal) não permitiu explicar relações de causa-efeito entre os subtipos de perfeccionismo e as variáveis em estudo. Com vista a entender estas relações, as próximas investigações poderão optar por *designs* longitudinais – e.g. metodologias de registo diário (Dunkley et al., 2003) -, que permitirão avaliar a flutuação da perceção de distresse e dos indicadores de estilo cognitivo nos diferentes subtipos de perfeccionismo ao longo do tempo. A

utilização de *designs* experimentais, também poderá ser uma escolha eficaz, ao possibilitar entender a percepção de distresse e estilo cognitivo dos quatro subtipos de perfeccionismo, durante e/ou imediatamente após a exposição a um evento stressante, laboratorialmente criado.

A heterogeneidade da amostra - ao nível do género, da idade, da profissão, e do acompanhamento psicológico/psiquiátrico - foi também uma limitação. Apesar de uma amostra diversificada possibilitar generalizar os dados (Hill & Davis, 2014), esta característica amostral impede, por exemplo, uma diferenciação mais profunda dos sujeitos perfeccionistas masculinos e femininos, já que a forma de lidar com as emoções se tem demonstrado distinta entre homens e mulheres (Garnefski et al., 2004). Estudos futuros poderão fazer face a esta limitação se escolherem uma das duas opções seguintes: debruçar-se num grupo de sujeitos com características específicas; ou definir, previamente à recolha de dados, grupos de sujeitos com características sociodemográficas específicas, bem como as suas proporções necessárias.

Também achamos importante salientar uma limitação ao nível da avaliação da percepção de distresse. O nosso estudo poderia ter fornecido uma informação mais ampla na temática do stresse, se tivesse utilizado uma escala direccionada para a avaliação das várias percepções adaptativas e mal-adaptativas de stresse, utilizadas já por outros autores (Crocker et al., 2004). Por outro lado, dado que o distresse psicológico pode ser estudado através de instrumentos que avaliem construtos psicopatológicos como a depressão e a ansiedade (Macedo et al., 2017), seria também interessante que, em futuras investigações, se utilizassem essas medidas. Desse modo, estar-se-ia a contribuir para a generalização dos resultados ao nível da relação entre o perfeccionismo e o distresse.

Apesar destas limitações, o presente estudo deu o seu contributo para as investigações no âmbito do Modelo 2x2 do Perfeccionismo, nomeadamente em relação ao distresse percebido, à regulação emocional cognitiva e às crenças perfeccionistas. A confirmação de que os quatro subtipos de perfeccionismo tendem a relacionar-se diferenciadamente com o distresse percebido e com indicadores de estilo cognitivo (i.e., REC e crenças perfeccionistas), salienta a importância de desenvolver programas cognitivos de prevenção e de intervenção na saúde mental, específicos para cada subtipo de perfeccionismo.

7. Referências Bibliográficas

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- 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(6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Burns, D.D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34–51.
- Carmo, C., Cotão, P., Brás, M., & Faísca, L. (2018). *Propriedades psicométricas do Inventário de Cognições Perfeccionistas: Um estudo preliminar numa amostra de adultos portugueses*. Póster apresentado no 10.º Congresso AIDEP/AIDAP: Diagnóstico e Avaliação Psicológica organizado pela Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica/ Asociación Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, Coimbra. 6 a 8 de setembro de 2018.
- Carvalho, A. C. (2011). *Classificação Portuguesa das Profissões 2010*. Instituto Nacional de Estatística.
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., Chaves, B., & Macedo, A. (2013). Questionário da Regulação Emocional Cognitiva: validação para a população portuguesa. *Psiquiatria Clínica*, 34, 101–109.
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2017). Perfectionism and negative/positive affect associations: the role of cognitive emotion regulation and perceived distress/coping. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(2), 77–87. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0042>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª Ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3ª Ed.). Taylor & Francis Group.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Crocker, P. R. E., Gaudreau, P., Mosewich, A. D., & Kljajic, K. (2014). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 61–74. <https://doi.org/10.7352/IJSP>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *American Psychological Association*, 145(4), 410–429.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Bában, A. (2014). Positive and Negative Affect

- in Adolescents: an Investigation of the 2×2 Model of Perfectionism. *Cognition, Brain, Behavior*, 18(1), 1–16.
- Douilliez, C., & Lefèvre, F. (2011). Interactive effect of perfectionism dimensions on depressive symptoms: A reply to Gaudreau and Thompson (2010). *Personality and Individual Differences*, 50, 1147–1151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.005>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The Relation Between Perfectionism and Distress: Hassles, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- 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>
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and Neuroticism: A Longitudinal Study of Specific Vulnerability and Diathesis-Stress Models, 29(4), 463–478. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2843-04>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (3^a Ed.). SAGE.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, Ego Defense Styles, and Depression: A Comparison of Self-Reports Versus Informant Ratings. *Journal of Personality*, 73(5), 1355–1396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00352.x>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1363–1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, Life Events, and Depressive Symptoms: A Test of a Diathesis-Stress Model. *Current Psychology*, 14(2), 112–137.
- Franche, V., & Gaudreau, P. (2016). Integrating dispositional perfectionism and within-person variations of perfectionism across life domains into a multilevel extension of the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 89, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.046>
- Franche, V., Gaudreau, P., & Miranda, D. (2012). The 2 x 2 Model of Perfectionism: A Comparison Across Asian Canadians and European Canadians. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 567–575. <https://doi.org/10.1037/a0028992>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., & Mattia, J. I. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126. <https://doi.org/10.2118/116754-ms>
- 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>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in

- adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. Retrieved from www.elsevier.com/locate/paid
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. Van Den. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Gaudreau, P. (2012). A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimensions: An example using the 2 x 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 26–31.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.08.022>
- Gaudreau, P. (2013). The 2 x 2 model of perfectionism: Commenting the critical comments and suggestions of Stoeber (2012). *Personality and Individual Differences*, 55, 351–355. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.021>
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K., & Martinelli (2018). The 2x2 Model of Perfectionism: Assumptions, Trends, and Potential Developments. In J., Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism - Theory, Research, Applications* (pp. 45-67). Routledge
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are Perfectionistic Strivings in Sport Adaptive? A Systematic Review of Confirmatory, Contradictory, and Mixed Evidence. *Canadian Psychological Association*, 53(4), 263–279.
<https://doi.org/10.1037/a0030288>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58–65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). *Perfectionism and stress processes in psychopathology*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Motiv Emot*, 38, 715–726.
<https://doi.org/10.1007/s11031-014-9404-7>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. Norton
- Instituto Nacional de Estatística (2015). *NUTS 2013 - As Novas Unidades Territoriais para Fins Estatísticos*. Instituto Nacional de Estatística.
- Kljajic, K., Gaudreau, P., & Franche, V. (2017). An investigation of the 2 × 2 model of

- perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 674–679. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.001>
- Macedo, A. F., Marques, C., Quaresma, V., Soares, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A. I., & Pereira, A. T. (2017). Are perfectionism cognitions and cognitive emotion regulation strategies mediators between perfectionism and psychological distress? *Personality and Individual Differences*, 119, 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.032>
- Macedo, A. F., Marques, M., & Pereira, A. T. (2012). Perfeccionismo e Stresse. In A. F. Macedo (Ed.), *Ser ou Não Ser (Perfeito)? Perfeccionismo e Psicopatologia* (pp. 55–63). Lidel.
- Molnar, D. S., Janssen, W. F., & Sirois, F. M. (2020). Sleeping perfectly? Trait perfectionism, perceived stress, and sleep quality. *Personality and Individual Differences*, 167, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110244>
- Pais Ribeiro, J., & Marques, T. (2009). A Avaliação do Stresse: A Propósito de um Estudo de Adaptação da Escala de Percepção de Stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 237–248. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6668417>
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and Deficits in Cognitive Emotion Regulation. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
- Soares, M., Gomes, A., Macedo, A., & Azevedo, M. (2003). Escala Multidimensional De Perfeccionismo: Adaptação à População Portuguesa. *Revista Portuguesa De Psicossomática*, 5(1), 46–55.
- Stoeber, J. (2012). The 2 x 2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 541–545. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.029>
- Stoeber, J., Kobori, O., & Tanno, Y. (2010). The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory – English (MPCI – E): Reliability, Validity, and Relationships With Positive and Negative Affect. *Journal of Personality Assessment*, 92(1), 16–25. <https://doi.org/10.1080/00223890903379159>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319. <https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents:

A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156 (109756.), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109756>

Wimberley, T. E., & Stasio, M. J. (2013). Perfectionistic Thoughts, Personal Standards, and Evaluative Concerns: Further Investigating Relationships to Psychological Distress. *Cogn Ther Res*, 37, 277–283. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9462-7>

Anexos

Anexo A.

Pedido de colaboração para recolha dos dados na plataforma do *Google Forms*

Bom dia!

Vimos, por este meio, solicitar a vossa importante colaboração na resposta a um questionário sobre emoções, dirigido a qualquer pessoa com idade compreendida entre os 18 e os 65 anos. Responder a todas as questões demora cerca de 15 minutos.

Após o preenchimento deste questionário, poderá solicitar ter acesso aos resultados globais obtidos nesta investigação. Além disso, poderá também escolher participar num sorteio para um vale de 20 € na FNAC.

O *link* para aceder ao questionário é o seguinte: <https://forms.gle/7GonBnPwHVgSNTq78>

Agradecemos ainda a colaboração na divulgação deste questionário, reencaminhando este *post*, de forma a que mais pessoas possam preencher.

Muito Obrigada!

Anexo B.

Instruções de preenchimento

As Nossas Emoções no Dia-a-dia

Solicitamos a sua colaboração num estudo sobre Emoções, desenvolvido no âmbito de uma dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve.

A sua participação é voluntária, as suas respostas são anónimas e confidenciais, não existindo respostas certas ou erradas. Note que as suas respostas serão utilizadas unicamente para fins de investigação.

Prevê-se que demore cerca de 15 minutos a responder.

Pedimos-lhe que responda o mais sinceramente possível e, caso deseje, poderá em qualquer momento desistir. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode ser, muitas vezes, a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Muito obrigada pela sua disponibilidade e importante contribuição!