

MARTA ISABEL VENTURA GUERREIRO

**PERFECCIONISMO ADAPTATIVO E DESADAPTATIVO: DIFERENTES
ESTRATÉGIAS DE REGULÇÃO EMOCIONAL COGNITIVA NUMA AMOSTRA
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIENCIAS HUMANAS E SOCIAIS

2021

MARTA ISABEL VENTURA GUERREIRO

**PERFECCIONISMO ADAPTATIVO E DESADAPTATIVO: DIFERENTES
ESTRATÉGIAS DE REGULÇÃO EMOCIONAL COGNITIVA NUMA AMOSTRA
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Mestrado em Psicologia clínica e da Saúde

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da:

Prof.^a Doutora Cláudia Carmo



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIENCIAS HUMANAS E SOCIAIS

2021

**PERFECCIONISMO ADAPTATIVO E DESADAPTATIVO: DIFERENTES
ESTRATÉGIAS DE REGULÇÃO EMOCIONAL COGNITIVA NUMA AMOSTRA
DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Declaração de Autoria de Trabalho

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

Assinatura

(Marta Isabel Ventura Guerreiro)

Copyright em nome de Marta Isabel Ventura 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 perfeccionismo é um estado de espírito perigoso num mundo imperfeito.”

Robert Hillyer (1895-1961)

Agradecimentos

A conclusão da dissertação simboliza o finalizar de mais uma etapa, do percurso acadêmico, há muito ansiada. Muitas foram as pessoas que me acompanharam nesta caminhada e que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, e a quem expressei o meu agradecimento. Foi uma experiência de grande crescimento que me permitiu tomar consciência que posso ir muito mais além do que considero serem os meus limites.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Carmo, pois sem o seu apoio e empenho não teria sido possível terminar este trabalho. As suas sábias recomendações, exigência, acompanhamento e busca de melhoramento constante foram essenciais para que o meu objetivo pudesse ser alcançado. Um enorme agradecimento também a todos os meus professores pois, sem o conhecimento que me transmitiram e incentivaram a pesquisar, não teria alcançado este marco tão ambicioso. É com uma enorme gratidão que os relembro a todos.

Gostaria de agradecer a todos os participantes que disponibilizaram o seu tempo e se permitiram partilhar a informação necessária à realização deste projeto.

Um agradecimento especial aos meus amigos e família pelo apoio e paciência, e principalmente pela compreensão por todas as vezes que não tive tempo para estar convosco. Não esquecendo os que por vezes me desviaram do caminho, mostrando o quanto também é importante descontrair e levar a vida com maior leveza sem perder de vista os nossos objetivos.

A todos os meus sinceros agradecimentos.

Resumo

O perfeccionismo é descrito por uma procura constante pela total ausência de erros e/ou falhas, pelo estabelecimento de padrões de desempenho elevados e excessiva autocrítica. Este construto tem sido associado a diversas perturbações físicas e psicológicas. Apesar de todo o suporte teórico e conceptual acerca do mesmo, a investigação face à relação da regulação emocional cognitiva (REC) e das cognições perfeccionistas com o perfeccionismo adaptativo e desadaptativo é ainda pouco conclusiva. Uma melhor compreensão do perfeccionismo pode facilitar o diagnóstico, a prevenção e o seu tratamento. O presente estudo procura clarificar a relação entre o perfeccionismo adaptativo e desadaptativo com as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva e ainda compreender a influencia das cognições perfeccionistas nessa relação. Participaram 70 estudantes universitários que responderam a um Questionário de Caracterização Sociodemográfica, às subescalas Perfeccionismo Auto-Orientado e Perfeccionismo Socialmente Prescrito da Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS), ao Inventário de Cognições Perfeccionistas (PCI), e ao Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ). Os resultados obtidos permitiram observar que o perfeccionismo adaptativo e desadaptativo tendem a correlacionar-se com as estratégias de regulação emocional cognitivas desadaptativas e não com as adaptativas. As cognições perfeccionistas demonstram ter um papel importante na manutenção do perfeccionismo, pois medeiam o efeito do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo nas estratégias de regulação emocional cognitiva. Estes resultados sugerem que as cognições perfeccionistas desempenham um papel fundamental na regulação emocional nos estudantes universitários. Os perfeccionistas procuram manter cognições desadaptativas como a preocupação e/ou ruminação para evitar cometer falhas no futuro. Dada a relevância que o perfeccionismo tem na vida dos indivíduos é premente o desenvolvimento de intervenções que visem a redução das suas características desadaptativas.

Palavras-chave: Regulação Emocional Cognitiva, Perfeccionismo, Cognições Perfeccionistas, Catastrofização, Ruminação.

Abstract

Perfectionism is described as a constant search for the absence of errors and/or mistakes due to the establishment of high developmental patterns and excessive self-judgement. Perfectionism has been associated with several physical and psychological disorders. Despite all of theoretical and conceptual support, the investigation between cognitive emotional regulation (CER) and perfectionist cognitions with adaptative and maladaptive perfectionism is still not conclusive. A better understanding of perfectionism can facilitate the diagnosis, prevention and its treatment. The present study seeks to clarify the relationship between adaptative and maladaptive perfectionism with the different cognitive emotional regulation strategies as well as, to understand the influence of perfectionist cognitions in this relationship. 70 university students participated in this study who answered a Sociodemographic Questionary, the Self Oriented Perfectionist (SOP) and Socially Prescribed Perfectionism (SPP) subscales from the Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS), the Perfectionist Cognition Inventory (PCI), and the Cognitive Emotional Regulation Questionary (CERQ). The results suggest that the perfectionist cognitions have a fundamental role in the emotional regulation of university students. Perfectionists seek to maintain maladaptive cognitions such as worry and/or rumination in order to avoid making mistakes in the future. Taking into account the relevance that perfectionism has on individuals lives it is important to develop interventions that promote the reduction of maladaptive characteristics.

Keywords: Cognitive Emotional Regulation, Perfectionism, Perfectionist Cognitions, Catastrophizing, Rumination.

Índice

1. Introdução.....	1
1.1. Perfeccionismo.....	1
1.2. Cognações Perfeccionistas.....	4
1.3. Regulação Emocional Cognitiva.....	5
2. Objetivos.....	10
3. Método.....	11
3.1. Participantes.....	11
3.2. Medidas.....	13
3.2.1. Questionário de Caracterização Sociodemográfica.....	13
3.2.2. Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS).....	13
3.2.3. Inventário de Cognações Perfeccionistas (PCI).....	14
3.2.4. Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ).....	15
3.3. Procedimentos.....	16
3.3.1. Procedimentos de recolha de dados.....	16
3.3.2. Procedimentos de análise de dados.....	16
4. Resultados.....	18
5. Discussão.....	23
6. Conclusão.....	26
7. Referências Bibliográficas.....	28

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra.....</i>	12
Tabela 2. <i>Análise descritiva das variáveis.....</i>	18
Tabela 3. <i>Análise correlacional entre os mecanismos de regulação emocional adaptivos e as variáveis de perfeccionismo.....</i>	19
Tabela 4. <i>Análise correlacional entre os mecanismos de regulação emocional desadaptivos e as variáveis de perfeccionismo.....</i>	20
Tabela 5. <i>Efeito do Perfeccionismo Adaptativo (PAO) nas Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva: Análise do estatuto mediador das Cognitiones Perfeccionistas.....</i>	21
Tabela 6. <i>Efeito do Perfeccionismo Socialmente Prescrito nas estratégias de Regulação Emocional Cognitiva: Análise do estatuto mediador das Cognitiones Perfeccionistas.....</i>	22

Índice de Figuras

Figura 1 – <i>Esquema Genérico do Modelo de Mediação das Cognitiones Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Auto-Orientado e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva</i>	20
Figura 2 – <i>Esquema Genérico do Modelo de Mediação das Cognitiones Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva</i>	21

Lista de Siglas

CERQ: Questionário de Regulação Emocional Cognitiva de Garnefski et al., (2001), Garnefski et al., (2007)

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

PAO: Perfeccionismo Auto-Orientado

PCI: Inventário de Cognitiones Perfeccionistas de Flett, Hewitt et al., (1998)

POO: Perfeccionismo Orientado para os Outros

PSP: Perfeccionismo Socialmente Prescrito

RE: Regulação Emocional

REC: Regulação Emocional Cognitiva

1. Introdução

1.1. Perfeccionismo

O perfeccionismo é um construto complexo e multidimensional que tem sido associado a resultados inadequados de saúde comportamental e mental, particularmente para estudantes universitários (Newman et al., 2019). Os estudantes perfeccionistas estão mais propensos a associarem as falhas a derrota, arriscando menos, este padrão de exigência demasiadamente alto impossibilita que possam apreender com as experiências desfrutar do meio social, trazendo para os mesmos alguns prejuízos. Outro aspeto negativo associado ao perfeccionismo é a procrastinação e adiamento da entrega dos trabalhos devido a melhoramentos (Rice et al., 2012). Pacht (1984), argumenta que o perfeccionismo é um problema generalizado e extremamente debilitante, associando-o a diferentes perturbações psicológicas e físicas, incluindo alcoolismo, disfunção erétil, síndrome do intestino irritável, depressão, anorexia, transtorno obsessivo-compulsivo da personalidade, entre outros.

A crescente implicação do perfeccionismo na saúde física e psicológica dos indivíduos, tem suscitando, um enorme interesse junto da comunidade científica. Diversos estudos têm sido realizados com o intuito de compreender a sua natureza e quais as suas implicações, procurando contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de tratamento, sendo a área escolar uma das mais estudadas (e.g., Frost et al., 1990; Rasmussen & Troilo, 2016; Curran & Hill, 2019).

A sua relevância é evidente tratando-se de um fator transdiagnóstico a considerar tanto numa abordagem teórica, para auxiliar no esclarecimento da etiologia de várias perturbações e clarificar a existência de comorbilidades, como na intervenção das perturbações às quais surge associado (Egan et al., 2011; Egan et al., 2012; Ehring & Behar, 2020).

Historicamente Hollender (1978) identifica o perfeccionismo como um traço de personalidade unidimensional estável com efeitos negativos. No mesmo ano, Hamachek (1978), define dois tipos de perfeccionistas. Por um lado, o normal como sendo aquele que detém elevados padrões para si próprio, permitindo-se, no entanto, alguma liberdade quanto à precisão e qualidade da sua performance de modo a satisfazer a sua autoestima. Por outro lado, o perfeccionista neurótico que não apresenta esta capacidade

de liberdade, estabelecendo padrões para si extremamente elevados e inflexíveis, com necessidade de rigor em toda e qualquer circunstância ou desempenho, apresentando ainda um receio mórbido de falhar. Por sua vez, o perfeccionismo é definido por Frost et al., (1990), como um conjunto de padrões excessivamente elevados relativamente à qualidade do trabalho desempenhado, sendo acompanhado pela autocrítica frequentemente pejorativa. Este autor reconhece seis dimensões, que não só fornecem as bases de estudo e investigação para o perfeccionismo, como também a distinção entre um perfeccionista normal e um perfeccionista neurótico (Frost et al., 1990). Nomeadamente, a tendência para uma preocupação e reação negativas em relação a erros, apresentando-se estes como um fracasso; a dúvida constante no que toca à qualidade da performance desempenhada, levando muitas vezes à procrastinação; a definição de padrões extremamente elevados que servem de critérios de autoavaliação no desempenho; a percepção de que os outros detêm grandes expectativas em relação ao indivíduo; a percepção dos outros como excessivamente críticos; 6) e tendência para a organização exagerada.

Hewitt e Flett (1991), consideram o perfeccionismo um construto associado não somente à dimensão intrapessoal, como também à dimensão interpessoal. Estes propõem uma abordagem multidimensional, dando atenção às razões pessoais e sociais que geralmente estão na base da busca de padrões de realização excepcionalmente elevados e rígidos. Hewitt e Flett (1991) e Gaudreau (2012) sugerem assim a existência de um Perfeccionismo Auto-orientado (PAO) e um Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP). Segundo os mesmos o PAO representa uma tendência autodirecionada de definir e procurar padrões excessivamente elevados, avaliando-se de acordo como os mesmos, e exacerbando a importância em atingi-los. O Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) que representa uma tendência a preocupar-se com a avaliação social e a perfeição, a fim de ganhar ou manter a aceitação social de outras pessoas significativas (e.g., família, parceiro e amigos) ou para atingir expectativas excessivas percebidas como impostas por outros, os quais o avaliam conseqüentemente.

O Perfeccionismo Auto-orientado (PAO) possui uma componente intrapessoal e tende a mostrar um grau de organização significativo, que é função de esforços positivos para atingir os objetivos. Conseqüentemente leva a uma aproximação dos estímulos e causa elevados níveis de persistência. No comportamento, são considerados organizados, responsáveis, completos, eficientes e autodisciplinados. Esta dimensão

inclui uma motivação com a finalidade de atingir a perfeição e não falhar, o que pode ser apontado como uma forma adaptativa de perfeccionismo (Hewitt & Flett, 1991).

Por sua vez, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) é caracterizado principalmente por elevados níveis de neuroticismo e insatisfação. Apresenta uma componente interpessoal que avalia a percepção incorreta do indivíduo perfeccionista acerca dos padrões excessivamente elevados que os outros estabelecem em relação ao seu próprio comportamento. Os indivíduos com esta dimensão perfeccionista estão constantemente preocupados com o que os outros pensam e avaliam sobre si mesmo. Reforçando a crença que “estão constantemente a ser rigorosamente avaliados”, considerando que as exigências impostas pelos outros são percebidas como excessivas e incontroláveis. Os perfeccionistas socialmente prescritos possuem crenças disfuncionais e respostas de enfrentamento mal adaptativas, o que sugere que este é uma forma mal adaptativa de perfeccionismo, surgindo associado ao sofrimento emocional e desajuste psicológico (Hewitt & Flett, 1991). Os mesmos estão ainda propensos a experimentar mau estar psicológico, tendendo a ser mal-humorados, nervosos, depressivos, ansiosos, sensíveis e emocionais (Macedo, 2012).

Slade e Colaboradores (1998) definem o perfeccionismo como um construto com uma dimensão adaptativa e outra desadaptativa, os perfeccionistas adaptativos percebem os seus esforços como uma aproximação do sucesso, enquanto os perfeccionistas desadaptativos como falha. O perfeccionismo desadaptativo pode ter consequências adversas para a saúde mental e física, podendo interferir no sucesso do tratamento por várias condições. As suas concessões teóricas envolvem amplamente uma rigidez excessiva, pensamento autocrítico, padrões excessivamente elevados, preocupação com erros e falhas percebidos, insatisfação com o desempenho e senso geral de inadequação. Este tem sido associado a características obsessivo-compulsivas, incluindo verificações repetidas e esforço compulsivo e incontrolável em direção à perfeição, que produzem cognições e emoções negativas que levam a resultados indesejáveis de saúde mental (Wu & Cortesi, 2009; LaSota et al., 2017; Senderey, 2017). Por outro lado, no perfeccionismo adaptativo os esforços são vistos como uma aproximação do sucesso (Slade & Owens, 1998). É caracterizado por elevados padrões pessoais, onde a falha em cumprir esses padrões pode ser suportada sem autocrítica excessiva ou sentimentos de insatisfação (Senderey, 2017).

A manutenção de níveis elevados de exigência e perfeição exerce influências adversas a vários níveis (e.g., mecanismos cognitivos, padrões de comportamento, interação social) que contribuem para o desajustamento emocional. As preocupações avaliativas, uma componente importante do perfeccionismo, parece ter um papel relevante nesta relação e nas implicações clínicas, preconizando que este constructo possa mediar a relação de perfeccionismo com o desajustamento emocional (Hewitt & Flett, 1991; Dunkley et., al., 2000; Flett et al., 2014; Burgess & DiBartolo, 2016).

1.2. Cognições Perfeccionistas

Burns (1980) descreveu o perfeccionismo como uma “rede de cognições” que incluem expectativas, interpretações e avaliações sobre o próprio e os outros. Os perfeccionistas estabelecem padrões e/ou objetivos irrealista por serem demasiado elevados e rígido, definindo o seu valor pessoal de forma contingente à concretização desses padrões e objetivos. 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).

Estudos recentes, procuram compreender se os processos cognitivos medeiam a relação entre perfeccionismo e a perturbação psicológica, uma vez que várias dimensões do perfeccionismo têm sido associadas aos mesmos (Macedo et., 2017). Estes podem ser definidos como forma de refletir sobre os próprios problemas que aconteceram no passado, questões do presente, podendo ainda ser o reviver de experiências negativas passadas ou receios antecipados face ao futuro. Caracteriza-se por ser intrusivo; repetitivo e difícil de desligar (Ehring & Behar, 2020). Diversos problemas emocionais estão relacionados com níveis aumentados de preocupação e/ou ruminação (Macedo et al., 2014). A preocupação pode definir-se como uma cadeia de pensamentos negativos e relativamente incontrolláveis relativamente a eventos futuros cujo desfecho não é certo, enquanto a ruminação compreende um estilo de pensamento, repetitivo e negativo, parcialmente sobre inquietações ou sintomas do presente, mas sobretudo sobre perdas e insucessos do passado (Ehrinh & Behar, 2020). Estudos com amostras clínicas e não clínicas demonstram existir uma correlação significativa entre ambas (Macedo et al., 2014). Ehrinh e Behar, 2020 reconhece existir entre ambas mais semelhanças que

diferenças. Ambos os estilos cognitivos são premiados por preocupação e/ou ruminação, que pode estar presente em diversas psicopatologias (Ehring & Behar, 2020). Para Macedo et al., (2014) os indivíduos que se preocupam ou ruminam excessivamente fazem-no porque acreditam ser útil pensar desta forma, de modo a corrigir os erros do passado e a preparar-se para os desafios e ameaças do futuro. Pode ser uma das explicações para a manutenção deste mecanismo de regulação emocional desadaptativo.

1.3. Regulação Emocional Cognitiva

A regulação emocional cognitiva caracteriza-se por um conjunto de respostas integradas envolvendo alterações fisiológicas e motoras (que preparam o indivíduo para agir), e sentimentos associados a experiências internas (que propiciam uma avaliação da situação). Estas desempenham um papel fundamental em muitos aspetos da vida quotidiana, podendo ser vistas como reações biológicas que ocorrem em situações avaliadas como importantes oportunidades ou desafios, servindo para coordenar a nossa resposta a ambientes relevantes. As expressões emocionais são cruciais para o desenvolvimento e regulação das relações interpessoais. As emoções experienciadas podem ser influenciadas pela forma como são expressas, ao que damos o nome de regulação emocional (RE) (Gross, 1998; Rodrigues & Gondim, 2014).

Para Gross (1998) RE, é o processo de escolha que envolve compreender, equilibrar e decidir que emoções sentir, incluindo os sentimentos, os comportamentos e as respostas fisiológicas associadas às mesmas. As emoções costumam ser bastante úteis, elas podem direcionar a atenção para os principais recursos do ambiente otimizando a absorção sensorial, melhorando a tomada de decisão, comportamento e respostas adequadas, facilitam as interações sociais e melhoram a memória episódica. No entanto, as emoções podem ser tanto pejorativas como facultativas, particularmente quando a sua intensidade ou duração para uma determinada situação não é adequada.

O conceito de regulação da emoção é uma rubrica conceitual muito ampla que abrange diversos processos regulatórios, como a regulação das emoções por si mesmo versus a regulação de emoções por outros e a regulação da própria emoção versus a regulação das suas subjacentes (Garneski, 2001).

Segundo Penley (2002), Regulação Emocional Cognitiva (REC) engloba o conjunto de processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação de reações emocionais, influenciando a intensidade, duração e tipo de emoção experienciada. Isto significa que a REC consiste numa tentativa controlada ou automática para lidar com as emoções.

As emoções também nos impulsionam para agir. Estes impulsos para agir em certas formas (e não agir em outras) incluem mudanças no comportamento facial e postura corporal, bem como instrumental, específico da situação, ações como olhar, bater ou correr (Gross, 2014).

Neste entendimento, ressalta-se a capacidade de regular as emoções e mantê-las num nível “controlado”, com o objetivo de produzir respostas adequadas às exigências ambientais mesmo diante de intensas experiências emocionais (Gross, 2014). A forma como cada indivíduo responde emocionalmente ao ambiente ajuda a definir a qualidade da sua interação com o meio. O indivíduo, de modo automático ou controlado, consciente ou até mesmo inconsciente irá definir a forma como utilizará e regulará suas emoções (Rodrigues & Gondim, 2014).

A regulação emocional cumpre um papel importante no processo de ajustamento social, pois, é por meio dela que se assegura a qualidade das relações sociais, familiares, de amizade e trabalho. A forma como um indivíduo se manifesta vai interferir no comportamento e nas emoções daqueles com quem ele se relaciona, criando assim, laços sociais mais ou menos duradouros (Rodrigues & Gondim, 2014).

Garnefski e colaboradores (2001) oferecem um importante contributo para a literatura científica, ao desenvolverem uma medida centrada na junção de estratégias de REC adaptativas e mal adaptativas, desenvolvendo o questionário da Regulação Emocional Cognitiva (CERQ) que inclui nove estratégias de *coping* cognitivo tipicamente usadas em resposta a eventos stressantes ou negativos. Os quatro mecanismos de regulação emocional que consideram mal adaptativos são: a autculpabilização (pensamentos de autculpabilização pela experiência vivida), culpabilização do outro (colocação da culpa pela experiência vivida em fatores externos a si), ruminação (excesso de atenção a sentimentos e pensamentos associados a eventos negativos, aumentando a duração e intensidade das emoções negativas, e catastrofização

(pensamentos que enfatizam o terror vivenciado) (Santana & Gondim, 2016). Os restantes cinco refletem os mecanismos de REC considerados adaptativos: colocação em perspectiva (pensamentos de afastar a gravidade do evento, enfatizando a sua relatividade e comparando-o com outros eventos), refocalização positiva e (pensamentos agradáveis em vez de pensar no evento atual), colocar em perspectiva (pensamentos de criação de um significado positivo para o que aconteceu, em termos de crescimento pessoal), aceitação (aceitação do que foi vivido, conformando-se com o que aconteceu) e planificação (pensamentos sobre o que pode ser feito para controlar o evento negativo) (Castro et al., 2007).

A forma como os indivíduos lidam com situações estressantes é fundamental na determinação do seu bem-estar (Lazarus, 2000). Sendo assim, não é somente a experiência das emoções que importa, mas também as suas interpretações e as estratégias utilizadas para lidar com elas ou regulá-las (Garnefski & Kaaji, 2007). As respostas emocionais podem ser bastante adaptativas e úteis. No caso de emoções negativas, embora desagradáveis no momento, muitas vezes organizamos os nossos cérebros e corpos para priorizar comportamentos adaptativos face a estas, de modo a lidar com situações de forma rápida e eficiente (Castro, et al., 2013). Castro (2013) sugere que o perfeccionismo se associa a défices de mecanismos de regulação emocional cognitiva (REC) adaptativos, e que os mecanismos de RE mal adaptativos atuam como variáveis mediadoras entre o perfeccionismo e o stresse e a afetividade negativa.

Quanto maiores as preocupações do indivíduo em ser avaliado maior é o impacto das cognições perfeccionistas desadaptativas no mesmo, ampliando pensamentos negativos repetitivos (e.g., preocupação), o que influencia na depressão ou no aumento dos níveis de ansiedade (Macedo et al., 2017).

Ehring e Behar (2020) preconizam que pessoas com níveis elevados de preocupações avaliativas tendem também a ter menos ou piores estratégias de regulação emocional, e por essa razão sentem-se incapazes de ultrapassar situações mais exigentes do quotidiano, e ficando mais sujeitas ao desajustamento emocional.

Estudos empíricos têm demonstrado que indivíduos com cognições perfeccionistas mais frequentes, relatam maiores níveis de sintomatologia depressiva e

ansiosígenica. Neste sentido, quem apresenta estes elevados níveis 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). A ruminação e a preocupação surgem associadas ao perfeccionismo, na medida em que o sujeito perfeccionista se encontra constantemente preocupado com o seu desempenho futuro (preocupação) ou realiza autocríticas pelos erros passados (ruminação). Assim, estes processos cognitivos constituem-se como mecanismos que apresentam implicações na manutenção do perfeccionismo e das suas consequências emocionais negativas (Ehring & Watkins, 2008).

A literatura científica aponta ainda as cognições perfeccionistas e a regulação emocional cognitiva como meios privilegiados para compreender o perfeccionismo (e.g., Castro et al., 2017; Macedo et al., 2017). 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 à autoculpabilização e à catastrofização. Segundo estes autores, os indivíduos com elevados níveis de PAO utilizam estratégias mal adaptativas de REC quando percecionam fracasso por não conseguirem cumprir os elevados padrões de desempenho que estabelecem. Os mesmos autores referem que a utilização destas estratégias determina o desajustamento emocional, e o aumento do distresse percebido e dos afetos negativos. De acordo com o estudo anterior, o PSP relaciona-se negativamente com a reavaliação positiva, o planeamento, a refocalização positiva e o colocar em perspetiva.

Dunkley e colaboradores (2000) os estilos de *coping* dos perfeccionistas são relevantes para o desenvolvimento de padrões de desajustamento emocional, em consequência de experiências de vida desafiantes. Situações em que não conseguem alcançar os elevados padrões idealizados, pode despoletar sentimentos de desapontamento e frustração, com consequentes estratégias de *coping* inadequadas, como o evitamento, surgindo estas associadas a perfeccionismo e a patologia (Burgess & DiBartolo, 2016).

Em suma, face ao impacto que o perfeccionismo tem na vida dos indivíduos e as suas consequências negativas, é premente compreender as suas características, atuação e quais as estratégias de regulação emocional mais utilizadas pelos perfeccionistas, e se são distintas para o perfeccionismo adaptativo ou desadaptativo. Tendo como principal

objetivo “um reforço/impulso” no desenvolvimento de estratégias psicológicas de prevenção e tratamento eficazes para a diminuição dos efeitos do perfeccionismo desadaptativo, e a utilização de uma regulação emocional desajustada. Embora existam diversos estudos que abordem a temática do perfeccionismo e a sua relação com a regulação emocional, os mesmos não clarificam a distinção entre as cognições mais utilizadas e se diferem para os diferentes tipos de perfeccionismo.

A investigação empírica neste campo ainda se demonstra reduzida e inconclusiva, conhece-se a relação entre os construtos, mas não de uma forma aprofundada para os diferentes perfeccionismos, ou ainda se debruça somente sob uma estratégia como fez Hill e Davis (2014). Está também por averiguar de que formas são utilizadas as cognições perfeccionistas e as estratégias de regulação emocional cognitiva pelo PAO e PSP.

Com este estudo acredita-se que o perfeccionismo desadaptativo se vai correlacionar positivamente com cognições mais desadaptativas como a ruminação, autculpabilização, catastrofização. Enquanto que indivíduos com um perfeccionismo adaptativo optam por utilizar cognições mais adaptativas como a planificação, aceitação, colocar em perspetiva. Demonstrando que o perfeccionismo em certa medida amplamente relacionando com a regulação emocional e as cognições perfeccionistas o que fomenta a pertinência de estudar mais aprofundadamente esta relação.

2. Objetivos

A presente investigação tem como principal objetivo estudar a relação entre o perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva em estudantes universitários.

De forma a concretizar o objetivo geral foram delineados os seguintes objetivos específicos:

(1) Avaliar se existem diferenças entre as dimensões de perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) quanto as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva;

(2) Descrever a relação entre a componente comportamental e cognitiva do perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva;

(3) Averiguar o papel mediador das cognições perfeccionistas na relação entre a componente desadaptativa do perfeccionismo (perfeccionismo socialmente prescrito) e as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva.

3. Método

Trata-se de um estudo descritivo, correlacional e transversal.

3.1. Participantes

A amostra total foi caracterizada tendo em consideração as seguintes variáveis sociodemográficas: idade; sexo; naturalidade; estado civil; habilitações académicas; profissional; e se recebe algum tratamento psicológico e/ou psiquiátrico, tal como se encontra representado na Tabela 1.

A amostra é composta por 70 estudantes universitários, que se encontram a estudar na Universidade do Algarve, entre os quais foram incluídos os trabalhadores estudantes, como podemos observar na Tabela 1. Sendo 20 do género masculino (28.6%) e 50 do sexo feminino (71.4%). A média de idades do total da amostra é de 24 anos de idade ($DP=6.23$) não existindo uma diferença significativa entre o género feminino e o masculino ($t=.273$; $p=.786$). No género feminino a idade está compreendida entre os 18 e os 50 anos de idade, enquanto que no género masculino está compreendida entre os 18 e os 47 anos de idade. Os participantes são maioritariamente naturais da região algarvia (44.3%) e tendo 87.1% nacionalidade portuguesa. Quanto ao estado civil 64 são solteiros (91.4%), sete são casados ou vivem em união de facto (7.1%) e um é separado (1.4%). Da totalidade da amostra 16 participantes tinham o 12º ano (22.9%) e os restantes o Ensino superior. Quanto à profissão podemos observar na Tabela 1 que a maioria são estudantes (77.1%).

Averiguou-se ainda quantos dos participantes estão atualmente a receber algum tratamento psicológico/psiquiátrico, tendo sido obtidas apenas quatro respostas afirmativas (5.7%).

Tabela 1.*Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra*

Características	<i>N</i>	Percentagem (%)
Género		
Feminino	50	71.4
Masculino	20	28.6
Naturalidade por regiões¹		
Algarve	31	44.3
Alentejo	9	12.9
Lisboa	6	8.6
Centro	7	10.0
Norte	2	2.9
Região Autónoma da Madeira	1	1.4
Região Autónoma dos Açores	1	1.4
Outros	13	18.6
Nacionalidade		
Portuguesa	61	87.1
Outros	9	12.9
Estado civil		
Solteiro(a)	64	91.4
Casado(a)/União de Facto	5	7.1
Divorciado(a)/Separado(a)	1	1.4
Nível de escolaridade		
Ensino Secundário (12ºAno)	16	22.9
Ensino Superior	54	77.1
Estudante	54	77.1
Trabalhador-Estudante	16	22.9
Profissão²		
Categoria 1	1	1.4
Categoria 2	5	7.1
Categoria 4	2	2.9
Categoria 5	6	8.6
Categoria 9	2	2.9
Estudantes	54	77.1
Tratamento psicológico/psiquiátrico		
Sim	4	5.7
Não	66	94.3

Nota. N=70; %=Percentagem

¹ 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.

² Categorias profissionais segundo o Instituto Nacional de Estatísticas (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; 10- Desempregado.

3.2. Medidas

Para avaliar as variáveis em estudo foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS; Hewitt & Flett, 1991, adaptação para português por Soares, Gomes, Macedo, & Azevedo, 2003), das três que compõem o instrumento foram utilizadas somente as subescalas Perfeccionismo Auto-Orientado e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, para medir os níveis de perfeccionismo; Inventário de Crenças Perfeccionistas (PCI; Flett et al., 1998, adaptação para português por Carmo, Cotão, Brás, & Faísca, 2018), para medir as crenças perfeccionistas; o Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ; Garnefski et al., 2001, adaptação para português por Castro, Soares, Pereira, Chaves, & Macedo, 2013), para definir quais as estratégias de regulação emocional cognitiva utilizadas. Os instrumentos mencionados encontram-se descritos de seguida.

3.2.1. Questionário de caracterização sociodemográfica

Procedeu-se a aplicação de um breve questionário de forma a caracterizar as características sociodemográficas, nomeadamente a idade, estado civil, naturalidade, nacionalidade, habilitações literárias e profissão.

3.2.2 Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS; Hewitt & Flett, 1991). A Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS), é composta por 45 itens de resposta fechada avaliados numa escala de *Likert* de sete, em que 1 corresponde a “*discordo completamente*” e 7 a concordo plenamente, apresentando uma boa consistência interna ($\alpha = .885$).

A pontuação total é obtida pela soma das pontuações de cada um dos itens pelo que cada resposta é cotada de 1 a 7 nos itens de ordem normal e de 7 a 1 nos itens

inversos, os itens invertidos são 19. A pontuação total pode variar entre 45 e 315, sendo que quanto mais elevado a pontuação maior os níveis de perfeccionismo.

Esta escala permite-nos avaliar três dimensões do perfeccionismo: Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO) (18 itens) – os perfeccionistas auto-orientados tendem a mostrar um alto grau de organização e a definir padrões excessivamente elevados, associados a níveis elevados de desajustamento – (e.g., “Preocupo-me em ter um resultado perfeito em tudo”); Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) (14 itens) – os perfeccionistas socialmente prescritos, vivenciam uma percepção incorreta acerca dos padrões excessivamente exigentes que os outros estabelecem em relação ao seu comportamento. Desenvolvendo uma preocupação constante com o que os outros pensam e avaliam sobre si próprio. Tendem a viver exigências perfeccionistas percebidas impostas pelos outros – (e.g., “Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim”); e Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO) (8 itens) – forte tendência do indivíduo para impor expectativas e exigências perfeccionistas ao outro – (e.g., “Espero muito das pessoas que são importantes para mim”). Face aos objetivos deste estudo foram somente utilizadas duas subescalas a PAO e a PSP. Para o estudo em questão o instrumento também apresentou bons indicadores de fidelidade ($\alpha = .791$).

3.2.3 Inventário de Crenças Perfeccionistas (PCI; Flett, Hewitt, Blankstein & Gray, 1998, adaptado para a população portuguesa por Carmo et. al., 2018).

O Inventário de Crenças Perfeccionistas (PCI) tem como intuito avaliar a frequência das crenças perfeccionistas, as quais representam pensamentos automáticos relativos ao estabelecimento de elevados padrões, à necessidade de ser perfeito e às preocupações acerca da incapacidade de atingir a perfeição. O objetivo do instrumento é encontrar os pensamentos típicos deste traço de personalidade (Flett et al., 1998).

O PCI é uma medida composta por 25 itens que dizem respeito a pensamentos perfeccionistas e que se distribuem em três dimensões: Preocupação com os Erros (e.g., “*Nunca deveria cometer o mesmo erro duas vezes.*”), Padrões Pessoais (e.g., “*Tenho de ser sempre eficiente.*”) e Procura da Perfeição (e.g., “*Preciso de fazer melhor.*”). As respostas dos sujeitos correspondem à frequência dos pensamentos perfeccionistas na semana anterior à realização da prova, sendo cotadas numa escala tipo *Likert* de cinco

no qual (1 = “*Nunca*”; 5 = “*Sempre*”). A cotação total da escala é obtida somando os resultados dos itens (Carmo et al., 2018). Os sujeitos que apresentam uma cotação mais elevada tendem a relatar espontaneamente pensamentos perfeccionistas em situações quotidianas (Flett et al., 1998). A adaptação portuguesa deste instrumento apresenta um valor de consistência interna elevado ($\alpha = .9$) demonstrando ser confiável (Carmo et al., 2018). Para o estudo em questão o instrumento também apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .953$) considerada muito boa.

3.2.4 Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ; Garnefski et al., 2001, Garnefski et al., 2007, adaptado para a população portuguesa por Castro et al., 2013).

O Questionário de Regulação Emocional Cognitiva é um instrumento de auto-relato que pode ser administrado a partir dos 12 anos. Permite avaliar as estratégias cognitivas de regulação emocional que caracterizam o estilo individual de resposta a eventos stressantes e/ou acontecimentos de vida negativos. O CERQ é formado por 36 itens, cotados numa escala de *Likert* de cinco pontos (1 = “*Quase Nunca*”; 5 = “*Quase Sempre*”). O total da subescala é calculado pela soma do total de itens pertencentes à subescala. Quanto mais elevado for o valor numa subescala, maior è o recurso à estratégia correspondente (Garnefski et al., 2001).

O CERQ é constituído por nove subescalas, com quatro itens cada, relativas a estratégias de *coping* cognitivo. Quatro são consideradas menos adaptativas e incluem: a autculpabilização (pensamentos de culpa a si mesmo pelo que foi experienciado), a Culpabilização de Outros (pensamentos de culpa aos outros pelo que foi experienciado), a ruminação (pensar sobre os sentimentos e pensamentos associados ao evento negativo) e a catastrofização (pensamentos de enfatizar explicitamente o terror de uma experiência). As outras cinco dimensões correspondem a respostas de *coping* mais adaptativas e incluem: a aceitação (pensamentos de resignação ao que foi experienciado), a refocalização positiva no planeamento (pensar sobre quais as etapas a tomar para lidar com o evento negativo), a reorientação positiva (pensar em questões agradáveis e prazerosas, em vez de pensar sobre o evento real), a reavaliação positiva (pensamentos de atribuir um significado positivo ao evento em termos de crescimento

peçoal) e a colocação em perspectiva (pensamentos de minimizar a gravidade do evento ou enfatizar a sua relatividade quando comparado a outros eventos) (Garnefski et al., 2001). Relativamente às qualidades psicométricas, o instrumento aplicado a adultos, apresenta coeficientes de alfa de Cronbach adequados em todas as subescalas, os quais α variaram entre .75 e .86, na primeira medição, e entre .75 e .87 no follow-up (Garnefski & Kraaij, 2007). 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 .76 e .89, nas subescalas (Castro et al., 2013). Para o estudo em questão o instrumento também apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .876$).

3.3 Procedimentos

3.3.1 Procedimentos para recolha de dados

Os dados foram recolhidos por amostragem simples, através de um questionário *online*, distribuído por correio eletrónico. A técnica de amostragem utilizada foi a “bola de neve”.

Os questionários disponibilizados *online* foram realizados exclusivamente para fins de investigação, incluem uma breve nota introdutória acerca dos objetivos gerais do estudo e confidencialidade. A confidencialidade e anonimato das respostas foram garantidos.

Nesse estudo, os instrumentos de medida utilizados foram o Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ), o Inventário das Cognitiones Perfeccionistas (PCI) e a Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS).

3.3.2 Procedimento de análise de dados

Relativamente à análise dos resultados, esta realizou-se com recurso ao programa de tratamento de dados estatísticos Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) v.25 para Windows. Os dados recolhidos foram analisados através de estatística

descritiva e análise de correlações para avaliar associações entre as diferentes variáveis e ainda mediação entre as mesmas. Procedeu-se à caracterização da amostra através da análise descritiva das variáveis sociodemográficas dos participantes ($N = 70$). 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 $\alpha=.7$ indicam que a escala/subescala não é confiável (Field, 2009).

4. Resultados

4.1 Análise descritiva das variáveis

A análise descritiva das variáveis em estudo (Tabela 2) mostra que a média das medidas situam-se entre 2.2 e 4.6. A média mais elevada observada é da subescala de Perfeccionismo Auto-Orientado ($M=4.6$; $DP=0.9$) e a mais baixa é a culpabilização dos outros ($M= 2.2$; $DP=0.8$). Nas restantes medidas observa-se um desvio padrão muito próximo de um, sugerindo dispersão face a média.

Tabela 2

Análise descritiva das variáveis

Medidas	<i>M</i>	<i>DP</i>
Perfeccionismo		
PAO	4.6	0.9
PSP	3.2	0.9
Cognições Perfeccionistas		
PCI	2.9	0.9
Estratégias Adaptativas de Regulação Emocional Cognitiva		
Aceitação	3.5	0.7
Refocalização positiva	3.2	0.8
Reavaliação Positiva e Planeamento	3.9	0.7
Colocar em Perspetiva	3.5	0.8
Estratégias Desadaptativas de Regulação Emocional Cognitiva		
Autoculpabilização	2.6	0.9
Culpabilização dos Outros	2.2	0.8
Ruminação	3.7	0.8
Catastrofização	2.3	0.9

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

* $p < .05$; ** $p < .01$

4.2. Análise Correlacional

Visando analisar os objetivos propostos para este trabalho, procedeu-se ao estudo correlacional das variáveis em estudo (Tabela 3) relacionando o Perfeccionismo

Auto-orientado, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e as cognições perfeccionistas com as estratégias de Regulação Emocional Cognitiva adaptativas da escala (CERQ). Observa-se a existência de três correlações fracas ($r=.399$; $p<.001$) entre a dimensão aceitação e o PCI, ($r=.312$; $p=.008$), colocar em perspectiva e o PCI, bem como entre a dimensão reavaliação positiva e planeamento” e o PSP ($r=-.237$; $p=.048$), sendo esta negativa.

Tabela 3.

Análise correlacional entre os mecanismos de regulação emocional adaptativos e as variáveis de perfeccionismo (N=70)

REC- Adaptativas		PAO	PSP	PCI
Aceitação	<i>r</i>	.169	.198	.399**
	<i>p</i>	.163	.101	<.001
Refocalização Positiva	<i>r</i>	-.047	-.132	.209
	<i>p</i>	.698	.277	.083
Reavaliação Positiva e Planeamento	<i>r</i>	-.041	-.237*	.036
	<i>p</i>	.738	.048	.764
Colocar em Perspetiva	<i>r</i>	.184	-.123	.312**
	<i>p</i>	.127	.312	.008

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

* $p < .05$; ** $p < .01$

Relativamente a Tabela 4 na relação entre as estratégias de regulação emocional desadaptativas com o Perfeccionismo Auto-orientado, o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e as Cognições Perfeccionistas Cognitivas, observa-se que as dimensões autoculpabilização, ruminação e a catastrofização se correlacionam-se moderadamente com os três. A catastrofização é a que apresenta o valor mais elevado na sua relação com o PCI ($r=.627$; $p= <.001$). A culpabilização dos outros não se correlacionada com nenhuma variável.

Tabela 4.

Análise correlacional entre os mecanismos de regulação emocional desadaptativos e as variáveis de perfeccionismo (N=70)

REC- desadaptativas		PAO	PSP	PCI
Autoculpabilização	<i>r</i>	,346**	,515**	,495**
	<i>p</i>	,003	<,001	<,001
Culpabilização dos Outros	<i>r</i>	,194	,224	,275
	<i>p</i>	,107	,062	,021
Ruminação	<i>r</i>	,368**	,396**	,485**
	<i>p</i>	,002	<,001	<,001
Catastrofização	<i>r</i>	,422**	,471**	,627**
	<i>p</i>	<,001	<,001	<,001

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

* $p < .05$; ** $p < .01$

Na Figura 1 encontra-se representado o esquema de mediação das Cognações Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Auto-orientado e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva.

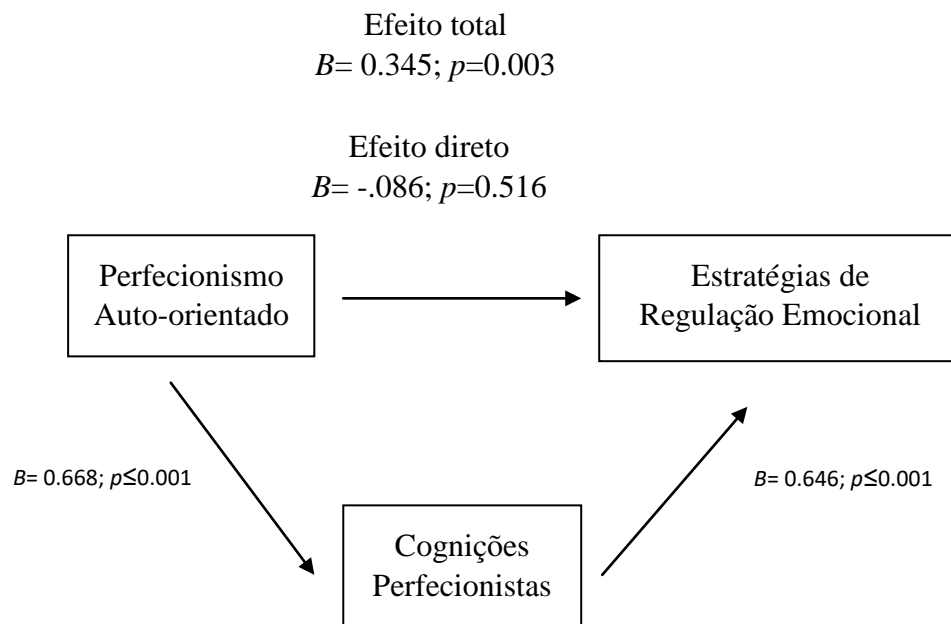


Figura 2 – Esquema Genérico do Modelo de Mediação das Cognitiones Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Perfeccionismo Auto-Orientado e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva.

O resultado da análise de mediação está expresso na Tabela 5.

Tabela 5

Efeito do Perfeccionismo Adaptativo (PAO) nas Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva: Análise do estatuto mediador das Cognitiones Perfeccionistas

Variáveis	Efeito Total	Efeito Direto	Efeito Indireto ^a (PCI)	Mediação
PAO → REC	.35**	-.09	.65***	Mediação Total

Nota. ^aA significância do efeito indireto foi obtida através do Teste de Sobel. PAO = Perfeccionismo Auto-orientado. REC = Regulação Emocional Cognitiva. PCI = Cognitiones Perfeccionistas. Teste Sobel = 4.08 significativo.

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

Na Figura 2 encontra-se representado o esquema de mediação das Cognitiones Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP) e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva (REC)

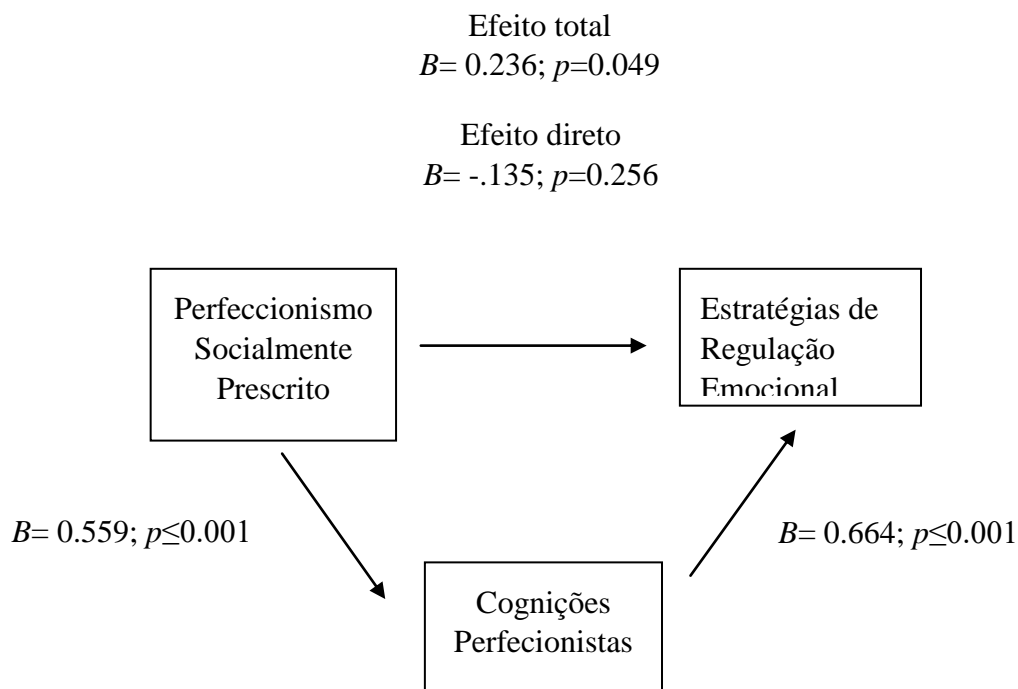


Figura 2 – *Esquema Genérico do Modelo de Mediação das Cognitiones Perfeccionistas entre o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e as Estratégias de Regulação Emocional Cognitiva*

O resultado da análise de mediação está expresso na Tabela 6.

Tabela 6

Efeito do Perfeccionismo Socialmente Prescrito nas estratégias de regulação emocional: Análise do estatuto mediador das Cognitiones Perfeccionistas

Variáveis	Efeito Total	Efeito Direto	Efeito Indireto ^a (PCI)	Mediação
PSP → REC	.24**	-.14	.66***	Mediação Total

Nota. ^a A significância do efeito indireto foi obtida através do Teste de Sobel. *Teste sobel* = 3.97. *significativo*. PSP = Perfeccionismo Socialmente Prescrito. REC= Percepção de Stresse. PCI = Cognitiones Perfeccionistas.

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

A mediação é total nas duas situações. As cognitiones perfeccionistas medeiam o efeito do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo nas estratégias de regulação emocional. A relação entre o perfeccionismo, quer na componente adaptativa (PAO), quer desadaptativa (PSP) e as estratégias de regulação emocional são mediadas pelas cognitiones perfeccionistas.

5. Discussão

O presente trabalho teve como principal finalidade estudar a relação entre o perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva em estudantes universitários. Assim, procurou-se avaliar se existem diferenças entre as dimensões de perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) quanto as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva. Descrever a relação entre a componente comportamental e cognitiva do perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva. Ainda averiguar o papel mediador das crenças perfeccionistas na relação entre a componente desadaptativa do perfeccionismo (perfeccionismo socialmente prescrito) e as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva. Os resultados obtidos serão analisados tendo como base os objetivos anteriormente descritos.

Relativamente a fidelidade dos instrumentos utilizados neste estudo, os valores de consistência apurados foram muito próximos dos apresentados nos estudos originais e nas investigações de adaptação à população portuguesa.

No caso do Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ, Garnefski et al., 2001), o valor da consistência interna (*alfa de Cronbach*) foi semelhante ao valor da escala original e da adaptada para a população Castro et al., 2013), comparando com o valor da versão original da escala, a aplicabilidade desta medida mostrou ser confiável. O Inventário das Crenças Perfeccionistas (PCI, Flett et al., 1998) também demonstrou apresentar muito bons indicadores de fiabilidade, comparando com o valor da versão original da escala, a aplicabilidade desta medida mostrou ser confiável. Do mesmo modo, a Escala Multidimensional de Perfeccionismo (HMPS, Hewitt & Flett, 1991) demonstrou, à semelhança do estudo original, bons indicadores de fiabilidade, com uma consistência interna aceitável.

Relativamente a análise correlacional dos valores obtidos neste estudo, os dados são interpretados tendo em conta os resultados obtidos em estudos semelhantes e na literatura disponível.

Contrariamente ao esperado nas hipóteses inicialmente definidas as estratégias adaptativas de regulação de regulação emocional cognitiva não se correlacionam com o Perfeccionismo Auto-orientado (adaptativo), apresentado valores muito pouco significativos. Somente a reavaliação positiva e o planeamento apresentam correlação

negativa com o Perfeccionismo Socialmente Prescrito, mas a mesma é baixa. Por sua vez, a aceitação e o colocar em perspectiva correlacionam-se moderadamente com as cognições perfeccionistas. O que sugere que os perfeccionistas embora adaptativos apresentam deficits na utilização de mecanismos adaptativos. Resultados semelhantes foram alcançados por Castro e colaboradores (2017), onde o Perfeccionismo Socialmente Prescrito surge relacionado negativamente com a reavaliação positiva, o planeamento, a refocalização positiva e o colocar em perspectiva.

As estratégias de regulação emocional cognitiva desadaptativas relacionam-se com o Perfeccionismo Auto-orientado, com o Perfeccionismo Socialmente Prescrito e as Cognições Perfeccionistas menos a culpabilização dos outros que não se correlaciona com nenhum. Castro et al., (2017) e Macedo et al., (2017) obtiveram resultados semelhantes em seus estudos, em que o PSP surge positivamente relacionado com todas as dimensões mal adaptativas de REC, e que o PAO com a autculpabilização e à catastrofização. Tal como sugere Castro (2013), esta informação guia-nos na mesma direção, que o perfeccionismo associa-se a défices de mecanismos adaptativos de regulação emocional cognitiva. Os resultados obtidos permitem também compreender que quando há um aumento das cognições perfeccionistas, aumenta também o perfeccionismo e a utilização de estratégias de regulação emocional desadaptativas. Ehring e Behar (2020) referem que mais utilização de cognições perfeccionistas intensifica a utilização de estratégias de regulação emocional cognitiva desadaptativas e um maior desajuste emocional. O que parece dever-se segundo Macedo et al., (2017), ao facto de os perfeccionistas manterem as cognições perfeccionistas como preocupação e/ou ruminação por considerarem que pode ajuda-los a cometerem menos falhas no futuro.

As diferenças entre as dimensões de perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) quanto as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva adaptativas são pouco significativas. Somente a PSP se correlaciona com a reavaliação positiva e o planeamento de forma negativa. Quanto as estratégias desadaptativas o PAO e o PSP correlacionam com todas menos a culpabilização dos outros, contudo as correlações encontradas são moderadas ou fracas.

No que concerne a mediação entre as variáveis a mesma é total, as cognições perfeccionistas medeiam o efeito do perfeccionismo adaptativo e desadaptativo nas

estratégias de regulação emocional. A relação entre o perfeccionismo, quer na componente adaptativa (PAO), quer desadaptativa (PSP) e as estratégias de regulação emocional são mediadas pelas crenças perfeccionistas. Estes resultados sugerem que as Crenças Perfeccionistas desempenham um papel fundamental na regulação emocional nos estudantes universitários perfeccionistas, conforme já mencionado por (e.g., Ehring & Behar, 2020; Macedo et al., 2017).

6. Conclusão

O perfeccionismo enquanto um construto complexo e multidimensional, ainda permanece desconhecida algumas das suas facetas, o estudo realizado possibilitou o conhecimento mais detalhado deste constructo. Nomeadamente, da sua relação com as estratégias de regulação emocional cognitiva adaptativas e desadaptativas e as cognições perfeccionistas.

Este trabalho teve como principal finalidade estudar a relação entre o perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva em estudantes universitários. Assim, procurou-se avaliar se existem diferenças entre as dimensões de perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) quanto as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva. Descrever a relação entre a componente comportamental e cognitiva do perfeccionismo e as estratégias de regulação emocional cognitiva. Ainda averiguar o papel mediador das cognições perfeccionistas na relação entre a componente desadaptativa do perfeccionismo (perfeccionismo socialmente prescrito) e as diferentes estratégias de regulação emocional cognitiva.

Os resultados obtidos permitem concluir que, as dimensões do perfeccionismo PSP associam-se com as estratégias de regulação emocional cognitiva desadaptativas, como esperado. Contudo, o PAO não se correlacionou com as estratégias cognitivas adaptativas, o que leva a crer que mesmo para os perfeccionistas mais adaptativos é difícil utilizar estratégias adaptativas como a aceitação do que aconteceu ou fazer uma refocalização positiva no sentido perceber o que de positivo pode ser apreendido com a situação. O que pode dever-se a manterem uma atitude demasiado crítica e exigente em relação a si mesmo.

Relativamente as cognições perfeccionistas pode concluir-se que desempenham um papel importante na relação do perfeccionismo com as estratégias de regulação emocional cognitiva desadaptativas e demonstram ser um fator de manutenção para um perfil perfeccionista tanto adaptativo como desadaptativo.

A diminuição das cognições perfeccionistas a luz dos resultados obtidos pode reduzir os níveis de perfeccionismo e aumentar a utilização de estratégias de regulação emocional cognitiva mais adaptativas. Este conhecimento poderá permitir o desenvolvimento de programas de intervenção terapêutica e prevenção mais adequados

a diminuição de cognições perfeccionistas. Essas intervenções devem visar diminuir as dúvidas e as críticas em relação a qualidade do seu desempenho. Procurar promover o aumento da utilização das estratégias mais adaptativas como a aceitação, a reavaliação positiva e planeamento, e a reorientação positiva e assim reduzir estratégias atualmente mais utilizadas pelos perfeccionistas como por exemplo, a ruminação e catastrofização.

A amostra utilizada neste estudo restringiu-se a estudantes universitários, o que limita a generalização da amostra. Em futuros estudos seria pertinente a utilização de outras populações. Não obstante as limitações do estudo, os resultados deram um contributo positivo para a compreensão do perfeccionismo e a sua manutenção, que pode ser um indicador importante a ter em conta na intervenção terapêutica. Assim sendo, para uma intervenção com melhores resultados é importante atuar junto das cognições perfeccionistas, utilizando por exemplo a flexibilização cognitiva, visando modificar a utilização de cognições perfeccionistas desadaptativas.

7. Referências Bibliográficas

- Burgess, A., & DiBartolo, P. M. (2016). Anxiety and perfectionism: Relationships, mechanisms, and conditions. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 177-203). Springer, Cham.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34–52.
- 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>
- Carmo, C., Cotão, P., Brás, M., & Faisca, L. (2018). Propriedades psicométricas do Inventário de Cognitiones 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.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- 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, 437– 453. doi:10.1037/0022-0167.47.4.437

- Egan, S. J., Wade, R.T., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212. doi: 10.1016/j.cpr.2010.04.009
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. In *Spanish Journal of Clinical Psychology* (Vol. 17). www.aepp.net
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192-205. <http://dx.doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Ehring, T., & Behar, E. (2020). Transdiagnostic view on worrying and other negative mental content. In Gerlach, A., & Gloster, A. (Eds.). *Generalized Anxiety Disorder and Worrying: A Comprehensive Handbook for Clinicians and Researchers* (pp. 43-68). John Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781119189909.ch4
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (3^a Ed.). SAGE.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61–68. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U).
- 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., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(1), 67-85. doi: 10.1521/psyc.2014.77.1.67
- 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., & 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., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in 55 adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- 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.2011.08.02>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.224
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a Neglected Personality Trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384–394.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- 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>
- LaSota, M. T., Ross, E. H., & Kearney, C. A. (2017). A Cognitive-Behavioral-Based Workshop Intervention for Maladaptive Perfectionism. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 35(3), 314–328. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0261-7>

- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- 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
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: a review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neuroscience and Mental Health*, 1(6)
- Macedo, A., 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. doi: 10.1016/j.paid.2017.06.032
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.030>
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Penley JA, Tomaka J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7):1215–28.
- Rasmussen, K. E., & Troilo, J. (2016). “It Has to be Perfect!”: The Development of Perfectionism and the Family System. *Journal of Family Theory & Review*, 8(2), 154–172. <https://doi.org/10.1111/jftr.12140>
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288–302. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
- Rodrigues, A. P. G., & Gondim, S. G. (2014). Expressão e regulação emocional no

contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 15(2), 38–65. <https://doi.org/10.1590/s1678-69712014000200003>

Santana, V.S., & Gondim, S. M. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. Emotion Regulation, psychological well-being and subjective well-being. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>

Senderey, E. (2017). Mindfulness and Group Cognitive Behavioural Therapy to Address Problematic Perfectionism. *Athens Journal of Social Sciences*, 4, 49–66. <https://doi.org/10.30958/ajss.4-1-3>

Slade, P. D., & Glynn Owens, R. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>

Wu, K. D., & Cortesi, G. T. (2009). Relations between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms: Examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 393–400. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.006>