



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

O papel da Compaixão e da Personalidade no ajustamento psicológico em estudantes universitários

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde.**

Luísa Tatiana Dias Arezes

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

NOVEMBRO 2015



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

O papel da Compaixão e da Personalidade no ajustamento psicológico em estudantes universitários

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

Luísa Tatiana Dias Arezes

Sob a Orientação da Prof.^a Doutora **Berta Maria
Marinho Rodrigues Maia**.

*“O que prevemos raramente ocorre;
o que menos esperamos geralmente acontece.”*

Benjamin Disraeli

Agradecimentos

O meu maior e sincero agradecimento é dirigido à minha orientadora, à Doutora **Berta Rodrigues Maia**, por todo o apoio e encorajamento na realização desta dissertação, por toda a dedicação e empenho para que tudo fosse possível, pela disponibilidade e paciência depositada ao longo da orientação, pelo inegável conhecimento e sabedoria que me transmitiu ao longo destes meses e, acima de tudo, pela presença e bom coração.

A todos os **alunos da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga**, pelos minutos dispensados no preenchimento do protocolo de investigação, minutos esses que se tornaram a base para todas as horas dedicadas a este trabalho, e a todos os docentes que permitiram esse preenchimento.

Aos alunos **Marília Pereira, Bruna de Carvalho, Alexandra Pires, Mónica Machado e Ruben Lobo**, pela interajuda e espírito de grupo ao longo da recolha e tratamento dos dados para que o estudo fosse possível.

A todos os meus **amigos e familiares**, que sempre estiveram presentes e sempre acreditaram em mim, sobretudo aos meus pais, **Vítor Arezes e Adelina Arezes**, por se dedicarem por completo à minha educação e formação e por me fazerem querer, a cada dia mais, que são eles o melhor de mim... e aos meus irmãos, **Vítor e Maria**, pelo carinho e paciência... sem dúvida dois dos meus suportes.

Ao meu companheiro, **Bruno Fernandes**, por me fazer querer a cada dia que passa que o impossível é só aquilo que ainda não foi concretizado. Obrigada por acreditares em mim e por estares sempre presente, tanto nos bons como nos maus momentos.

Resumo

Dada a escassez de investigações na área da Compaixão e o facto deste constructo ser referido como um agente na proteção de condições psicológicas negativas e a associação que tem vindo a ser feita entre o MCF da personalidade e Perfeccionismo e a sintomatologia ansiosa, depressiva e stresse, os objetivos principais deste estudo foram analisar a relação entre a compaixão e a personalidade e o papel preditivo da compaixão e das várias dimensões/traços da personalidade no ajustamento psicológico em estudantes universitários. Participaram 164 universitários e foram aplicadas a *Escala da Compaixão* (EC), o *Inventário da Personalidade NEO-FFI-20*, a *Escala Multidimensional do Perfeccionismo* (EMP) e a *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress* (EADS-21). Os dados foram introduzidos no programa informático de análise estatística SPSS. Concluímos que, de facto, a compaixão atua como um agente de proteção contra várias condições psicológicas negativas e que se associa à diminuição de sintomas ansiosos. Para além dos três fatores mal-adaptativos da EC, que se opõem por completo aos atos compassivos, relacionarem-se com aumentos nos níveis de sintomatologia, estes não se revelam preditores. Alguns fatores da personalidade também parecem ser preponderantes no ajustamento psicológico dos estudantes universitários, sendo que o Neuroticismo prevê aumentos na sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse e o Perfeccionismo Orientado para os Outros prevê níveis mais baixos de sintomatologia depressiva.

Palavras-chave: *Compaixão, Personalidade, Perfeccionismo, Ansiedade, Depressão e Stress.*

Abstract

Given the paucity of research in the area of Compassion and the fact that this construct be referred to as an agent for the protection of negative psychological conditions and the association has been made between the MCF of personality and perfectionism and anxiety symptoms, depression and stress, the main objectives of this study were to analyze the relationship between compassion and personality and the predictive role of compassion and the various dimensions/personality traits in psychological adjustment in college students. 164 students participated and were applied Compassion Scale (EC) Inventory NEO-FFI Personality-20, the Multidimensional Perfectionism Scale (EMP) and the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21). Data were entered into the computer of SPSS statistical analysis program. We conclude that, in fact, compassion acts as a protective agent against various negative psychological conditions and that is associated with decreased anxiety symptoms. Apart from the three maladaptive factors the EC, opposed completely to compassionate acts, they relate to increases in symptom levels, these do not reveal predictors. Some personality factors also appear to be prevalent in the psychological adjustment of college students, and the Neuroticism predicts increases in depressive symptoms, anxious and stress and Perfectionism Oriented Others provides lower levels of depressive symptoms.

Keywords: *Compassion, Personality, Perfectionism, Anxiety, Depression and Stress.*

Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	III
Índice	IV
Índice de Tabelas	V

Índice

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
1. Compaixão	3
2. Personalidade	4
2.1. Modelo dos Cinco Fatores	5
2.2. Perfeccionismo	6
3. Modelo dos Cinco Fatores e Perfeccionismo	7
4. Compaixão e Personalidade	9
5. Compaixão e Personalidade e sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse	9
CAPÍTULO II: ESTUDO EMPÍRICO	11
1. Objetivos do estudo	12
2. Metodologia	12
2.1. Instrumentos	12
2.1.1. Avaliação Sociodemográfica	12
2.1.2. Escala da Compaixão	12
2.1.3. Inventário da Personalidade NEO-FFI-20	13
2.1.4. Escala Multidimensional do Perfeccionismo	14
2.1.5. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress	14
2.2. Procedimentos	15
2.3. Análise Estatística	15
2.4. Amostra	16
3. Resultados	16
CAPÍTULO III: DISCUSSÃO E CONCLUSÃO	20
Referências Bibliográficas	28

Índice de Tabelas

Tabela 1. Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> entre as subescalas da compaixão 16 e as dimensões do NEO-FFI-20.	16
Tabela 2. Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> entre as subescalas da compaixão 17 e as dimensões sa EMP.	17
Tabela 3. Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> entre as dimensões do NEO-FFI-20 17 e as dimensões da EMP.	17
Tabela 4. Coeficientes de correlação de <i>Pearson</i> e <i>Spearman</i> entre a compaixão e as 18 subescalas da compaixão e as dimensões do NEO-FFI-20 e da EMP e as dimensões da EADS- 21.	18
Tabela 5. Regressão múltipla: Preditores de Ansiedade 18	18
Tabela 6. Regressão múltipla: Preditores de Depressão 19	19
Tabela 7. Regressão múltipla: Preditores de Stresse 19	19

Introdução

Oriunda dos ideais filosóficos do Budismo e definida inicialmente por Dalai-Lama (1995), como uma “sensibilidade ao próprio sofrimento e ao sofrimento dos outros, com um profundo compromisso de tentar aliviá-lo” (pp.12), a compaixão aparece como um conceito que tem sido ignorado até bem recentemente pela literatura Ocidental (Gilbert, 2005). Pelo contrário, a personalidade tem sido vastamente estudada, assim como as suas dimensões/ traços, mencionadas por Allport como predisposições para responder igualmente ou de modo semelhante a diferentes estímulos (Schultz & Schultz, 2006, cit. por Andrade, 2008). Apesar de não existirem, que seja do nosso conhecimento, estudos que relacionem diretamente a compaixão com a personalidade, parece haver algo em comum entre estes constructos, ou seja, o facto de ambos se relacionarem com a sintomatologia ansiosa, depressiva e stresse. E por isso, acreditamos que a compaixão e a personalidade agem em conjunto no ajustamento psicológico dos estudantes universitários. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo primordial analisar o papel preditivo da compaixão e das várias dimensões/ traços da personalidade no ajustamento psicológico em estudantes universitários.

No capítulo I aborda-se a compaixão, definindo conceitos centrais. Fazem-se considerações breves sobre a personalidade, onde é dada relevância ao Modelo dos Cinco Fatores e ao Perfeccionismo. É ainda analisada a relação existente entre os traços da personalidade e salientada a inexistência de estudos que cruzem a personalidade e a compaixão. Por fim, é examinada a relação existente da compaixão e dos traços da personalidade com a sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse.

O capítulo II é dedicado ao estudo empírico, onde são definidos os objetivos do estudo e é descrita a metodologia utilizada, tendo em conta os instrumentos utilizados, os procedimentos, a análise estatística e a amostra, e por fim, são apresentados os resultados.

Finalmente, o capítulo III é dedicado à discussão dos resultados e às devidas conclusões.

CAPÍTULO I
ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Compaixão

Durante o espaço de tempo em que o estudo da psicologia se foi desenvolvendo, a compaixão tem recebido pouca atenção e, principalmente, tem sido negligenciada dentro do campo deste estudo (Gilbert, 2005; Goleman, 2003; Harrington, 2002; Kristeller & Johnson, 2005; Sarason, 1985, cit. por Pommier, 2010a).

A compaixão envolve um conjunto de variáveis emocionais, cognitivas e motivacionais que incluem: interesse pelo bem-estar dos outros, simpatia, empatia, não julgamento, sensibilidade e tolerância a estados de *distress* emocional (Gaspar, 2014). Relaciona-se ainda com alguns sentimentos como pena, bondade, ternura e piedade e é associada à misericórdia, solidariedade e caridade (Estrada, 2006), dando origem a um comportamento altruísta e de generosidade e também a uma motivação poderosa que é, por definição, focada nos outros, e que naturalmente resulta numa maior conectividade social (Jazaieri, et al., 2013).

Na literatura encontramos este termo a ser aplicado com diversos sentidos, sendo comumente utilizado como sinónimo de empatia, altruísmo, amor compassivo e valor moral (Lago, 2013.) Todavia estes conceitos referem-se a fenómenos diferentes, ainda que possivelmente sobrepostos (Kristelle & Johnson, 2005).

A definição de compaixão foi adotada através do modelo da auto-compaixão de Neff (2003a; 2003b) que propõe que este constructo implica três elementos: a Bondade, a Humanidade Comum e o *Mindfulness*. A par destes elementos, existem outros três que se opõem a estes, formando assim os seis fatores da compaixão: *Bondade versus Indiferença*, *Humanidade Comum versus Separação* e *Mindfulness versus Desengajamento*.

A *Bondade* é provavelmente o elemento mais reconhecido e associado à compaixão e define aquelas pessoas que são calorosas e compreensivas para os outros, em oposição àquelas que fazem duras críticas e julgamentos (Neff, 2003, cit. por Pommier, 2010a). Quando a bondade está perdida para os outros na compaixão, segue-se uma resposta fria e apática, dando origem à *Indiferença* (Pommier, 2010a).

A *Humanidade Comum* diz respeito ao reconhecimento de uma experiência humana compartilhada que permite um senso de conexão com os outros (Neff, 2003, cit. por Pommier, 2010a). Cassell (2002, cit. por Pommier, 2010a) relata que, desde o tempo de Aristóteles, este conceito era aceite como um requisito para a compaixão como sendo a capacidade do indivíduo imaginar-se na mesma situação do doente. Uma vez que o indivíduo é capaz de ver o outro como separado de si próprio, é possível que renuncie a uma resposta compassiva para

com o outro em situações de sofrimento (Pommier, 2010a), surgindo assim a *Separação* que se opõe por completo à *Humanidade Comum*.

O *Mindfulness*, o último elemento da compaixão e o menos entendido na literatura Ocidental, constitui-se como um equilíbrio emocional que evita o excesso de identificação ou o desligamento da dor dos outros (Neff, 2003b). O *Mindfulness* serve como uma plataforma tanto para a *Humanidade Comum* como para a *Bondade* (Pommier, 2010a). De acordo com Neff (2003a; 2003b) existem dois extremos emocionais que podem interferir com uma postura compassiva. Para aqueles que se identificam excessivamente com a dor dos outros, eles podem sentir-se paralisados com a experiência e nestes casos a pessoa ao identificar-se com a dor do outro, o seu foco muda da pessoa que está a sofrer para o *self*. Os sentimentos e atos compassivos são assim impedidos, pois o indivíduo está demasiadamente ocupado a atender aos seus próprios sentimentos para que possa ajudar a pessoa que está em sofrimento (Lazarus, 1991, cit. por Pommier, 2010a). O *Desengajamento* é uma resposta emocionalmente desequilibrada que pode obstruir o *Mindfulness*. McNeill e colaboradores (1982, cit. por Pommier, 2010a) sugerem que o *Desengajamento* é bastante normal para tentar desagregar a dor e que é parte da condição humana.

2. Personalidade

A personalidade, contrariamente à compaixão, tem sido vastamente estudada, sendo inúmeras as definições, as teorias e os autores que a abordam.

Allport, em 1937 (citado por Andrade, 2008), publicou o livro *Personality: A psychological interpretation*, considerado um marco no estudo da personalidade. Para este autor a personalidade caracteriza-se como “a organização dinâmica, no indivíduo, dos sistemas psicofísicos que determinam o seu comportamento e seus pensamentos característicos” (pp. 50; Allport, 1966, cit. por Silva & Nakano, 2011). Foi ainda um dos responsáveis por deslocar o tema da personalidade para o centro da psicologia e formulou uma teoria da personalidade na qual os traços têm um papel preponderante, a par de outros teóricos como Cattell, Eysenck e McCrae e Costa (Schultz & Schultz, 2006, cit. por Andrade, 2008).

Como assinalam Pervin e John (2004), os traços da personalidade podem assumir três funções importantes: podem ser usados para resumir, prever e explicar a conduta de uma pessoa; proporcionam formas económicas de resumir o quanto os indivíduos diferem; permitem que sejam feitas previsões de futuros comportamentos e sugerem que a explicação para o comportamento da pessoa será encontrada no próprio indivíduo e não na situação.

A abordagem ou perspectiva da personalidade que merece destaque neste estudo é a das dimensões/ traços da personalidade, mais especificamente o Modelo dos Cinco Fatores (MCF), abordado seguidamente.

2.1. Modelo dos Cinco Fatores

Embora o início da pesquisa sobre a estrutura da personalidade tenha gerado diferentes constructos para descrever a variação da personalidade, o MCF de Costa e McCrae (1980) emergiu como o modelo mais aceite (Peabody & De Raad, 2002, cit. por Michael, Rueden, Massenkoff, Kaplan & Vie, 2013). Este modelo, avaliado pelo *NEO Five-Factor Inventory* (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006), é considerado uma teoria explicativa e preditiva da personalidade humana e das suas relações com a conduta (Garcia, 2006, cit. por Silva & Nakano, 2011). A importância deste modelo baseia-se no facto de ter sido aplicado em diversas amostras, várias culturas e por meio de numerosas fontes de informação, tendo demonstrado a sua adequação nos diferentes usos (Silva & Nakano, 2011), sendo que até ao ano 2006 haviam 1.672 publicações referentes ao MCF em bases de dados internacionais (Cuperman & Ickes, 2009, cit. por Silva & Nakano, 2011).

Este modelo postula a existência de cinco dimensões, bipolares e independentes, da personalidade e ainda seis facetas, consideradas como subdimensões ou traços de segunda ordem para cada dimensão (Costa & McCrae, 2002). Para além de não haver consenso entre os autores quanto à denominação dos cinco grandes factores da personalidade, os mais comumente definidos são (Coutinho, 2012): a Extroversão, a Amabilidade, a Conscienciosidade, o Neuroticismo e a Abertura à Experiência.

A Extroversão, também designada de “Expansão”, faz-se corresponder a indivíduos extrovertidos com tendência para serem ativos, entusiasmados, dominantes, sociáveis e eloquentes ou comunicativos. Por outro lado, indivíduos introvertidos tendem a ser retraídos, submissos e quietos (Friedman & Schustack, 2004, cit. por, Andrade, 2008). As facetas desta dimensão incluem o Afeto, o Gregarismo, a Assertividade, a Atividade e a Procura de Emoções e Sensações Positivas (Jhon & Srivastava, 1999).

A Amabilidade, também designada de “Agradabilidade” ou “Sociabilidade”, diz respeito àqueles indivíduos amáveis, cooperativos e afetuosos. Relaciona-se ainda com a compaixão, a confiança e a cortesia (Hutz, et al., 1998). Pelo contrário, indivíduos com pontuações baixas nesta dimensão tendem a ser frios e indelicados (Friedman & Schustack, 2004, cit. por, Andrade, 2008). À semelhança das pessoas com elevados níveis de compaixão, pessoas com elevados níveis de amabilidade tendem a ser atenciosas e amáveis com os

demais, demonstrando preocupação com as necessidades alheias (Nunes, 2007). As facetas incluídas nesta dimensão são a Confiança, a Rectidão, o Altruísmo, a Submissão, a Modéstia e a Sensibilidade (Jhon & Srivastava, 1999).

A Conscienciosidade, também designada de “Falta de Impulsividade” ou “Vontade” é caracterizada pelo controle dos impulsos, bem como por comportamentos direcionados a um objetivo específico, que podem facilitar a execução de obrigações e deveres (Benet-Martínez & John, 1998). Indivíduos conscienciosos são geralmente cautelosos, dignos de confiança, organizados e responsáveis. Esta dimensão contém as seguintes facetas: Competência, Ordem, Sentido do Dever, Procura do Êxito, Autodisciplina e Deliberação (Jhon & Srivastava, 1999).

O Neuroticismo, também designado de “Instabilidade emocional”, diz respeito aos indivíduos que são geralmente nervosos, altamente sensíveis, tensos e preocupados (McCrae, 2006). Tal como assinala McCrae (2006), os indivíduos com alta pontuação nesta dimensão tendem a experimentar com maior frequência a irritação, a melancolia e a vergonha. Têm crenças irracionais, tais como a noção perfeccionista de que devem fazer tudo corretamente e apresentam baixo controle sobre os seus impulsos. Engloba características da personalidade que envolvem o afeto negativo, a ansiedade, a instabilidade emocional, a preocupação, insegurança e tensão (Hutz, et al., 1998). As facetas do Neuroticismo abrangem a Ansiedade, Hostilidade, Depressão, Timidez Social, Impulsividade e Vulnerabilidade (Jhon & Srivastava, 1999).

Por último, a Abertura à Experiência, também conhecida por “Imaginação” ou “Intelecto”, caracteriza-se pela curiosidade intelectual e interesse estético, mas os indivíduos com altos níveis nesta dimensão também são sensíveis aos sentimentos, dispostos a experimentar novas atividades e são liberais em termos de valores políticos e sociais (McCrae, 2006). Esta dimensão relaciona-se com características como a flexibilidade de pensamento, fantasia e imaginação, abertura para novas experiências e interesses culturais (Hutz, et al., 1998). Apresenta ainda seis facetas: Imaginação, Estética, Sentimentos, Ações, Ideias e Valores (Jhon & Srivastava, 1999).

2.2. Perfeccionismo

A par das dimensões integradas no MCF, o perfeccionismo tem sido um dos traços da personalidade vastamente investigado e que tem sido alvo de interesse crescente na investigação psicopatológica durante as últimas décadas, sendo notória a diversificação das suas definições e/ou concepções.

Ainda que existam várias tentativas para a sua definição, entende-se o perfeccionismo como a prática do indivíduo exigir a si próprio ou aos outros um desempenho qualitativamente elevado, maior do que o requerido pela situação (Hollender, 1965, cit. por Maia, 2011). Segundo Burns (1980, cit. por Maia, 2011) os indivíduos perfeccionistas estabelecem padrões irrealistamente elevados, aderem rigidamente a eles, interpretam os acontecimentos de forma distorcida e definem o seu valor pessoal em função da sua capacidade para atingir esses mesmos padrões.

A avaliação do perfeccionismo tem sido mais comumente efectuada por dois instrumentos de avaliação que identificam o constructo como uma característica da personalidade que é problemática e necessita de modificação: a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost e colaboradores (EMP-F; 1990) e a Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (EMP-H&F; 1991) (Bieling, Israeli & Antony, 2004). Embora os dois instrumentos tenham conceptualizações diferentes, a necessidade de diferenciar as facetas do comportamento perfeccionista é um ponto em comum (Hewitt & Flett, 1990; Hewitt et al., 1991, cit. por Maia, 2011). O instrumento com destaque no presente estudo, a EMP-H&F, identifica três dimensões intra e interpessoais, nomeadamente o Perfeccionismo Auto-Orientado (PAO), o Perfeccionismo Orientado para os Outros (POO) e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (PSP)(Hewitt & Flett, 1991a).

Um indivíduo com elevado PAO cria as suas próprias expectativas perfeccionistas e exige a perfeição de si próprio. Esta dimensão abrange uma forte auto-motivação para a perfeição, a manutenção de expectativas irrealistas face ao fracasso, autoavaliações exigentes que se focalizam nas próprias falhas e generalização das expectativas irrealistas e avaliações para diversos domínios comportamentais. Já o POO é uma dimensão que integra fortes motivações para que os demais sejam perfeitos em vários domínios do funcionamento, expectativas irrealistas e avaliações exigentes dos outros. O PSP, tal como a anterior, trata-se de uma dimensão interpessoal que envolve exigências irrealistas que são percebidas como provindas dos outros e direcionadas para o *self*, incorporando a percepção de que os outros impõem exigências irrealistas para o *self* e de que os outros só estarão satisfeitos se estas forem atingidas (Hewitt & Flett, 2001, cit. por Maia, 2011).

3. Modelo dos Cinco Fatores da Personalidade e Perfeccionismo

É notória a relação que o perfeccionismo tem com o MCF da personalidade. As primeiras controvérsias geradas em torno da origem do perfeccionismo realçavam o papel do neuroticismo, uma vez que se assumia que o perfeccionismo surgia, em parte, de uma

necessidade neurótica de agradar às outras pessoas, do medo de falhar, baseando-se na ansiedade e na dúvida sobre o seu valor pessoal (Adler, 1956; Hamachek, 1978, cit. por Maia 2011).

Um considerável número de estudos investigaram a relação entre o PAO e o PSP e os cinco traços da personalidade (Dunkley & Kyparissis, 2008; Fee & Tangney, 2000; Hewitt & Flett, 2004; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Nathanson, Paulhus, & Williams, 2006; Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Sherry, Hewitt, Flett, Lee-Baggley, & Hall, 2007) e apenas o Neuroticismo e a Conscienciosidade correlacionaram-se com o perfeccionismo, tendo-se encontrado correlações positivas significativas entre a Conscienciosidade e o PAO e entre o Neuroticismo e o PSP (Stoerber, Otto & Dalbert, 2009; Rice, Ashby & Slaney, 2008). Ao passo que McCrae e Costa (1999) consideram que o neuroticismo é o traço da personalidade do MCF que desempenha um papel no desenvolvimento do perfeccionismo, os investigadores que se dedicam ao estudo do perfeccionismo consideram a Conscienciosidade como o traço da personalidade do MCF que desempenha um papel no desenvolvimento do perfeccionismo, sendo que se encontra relacionada com uma tendência à organização, ordem, foco no trabalho, pontualidade, perfeccionismo e entre outros aspetos (Lynam, 2012; Miller, 2012; Samuel & Gore, 2012; Widiger & Costa, 2012, cit. por Carvalho, Souza & Primi, 2014). Como é evidenciado em diferentes estudos, o perfeccionismo encontra-se, de facto, relacionado com diferentes fatores da personalidade: o Neuroticismo mostra-se um preditor positivo significativo de PAO e PSP; a Amabilidade apresenta-se como um preditor negativo de PAO e de POO e a Conscienciosidade como um preditor significativo de PAO e de POO (Hill, McIntyre & Bacharach, 1997).

Através de um estudo, numa amostra de estudantes universitários, sobre os fatores de autocrítica e padrões pessoais de perfeccionismo integrado no MCF, Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce e Hui (2006) concluíram que os fatores de autocrítica, evidenciados no PSP, estavam positivamente correlacionados com o domínio do Neuroticismo e negativamente com a Extroversão e Amabilidade. Os indivíduos com elevados níveis de autocrítica apresentaram emoções positivas baixas, reduzida confiança e altruísmo. Por outro lado, os padrões pessoais de perfeccionismo, evidenciados no PAO, relacionaram-se com a Conscienciosidade, demonstrando indivíduos assertivos, com grande atividade, competência, autodisciplina e esforço.

4. Compaixão e Personalidade

Embora existam estudos que avaliem diretamente a relação da personalidade com a auto-compaixão, que seja do nosso conhecimento não existem estudos que estudem a relação da personalidade com a compaixão. Deste modo, um dos objetivos principais deste estudo consiste em analisar a relação.

5. Compaixão, Personalidade e sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse

A compaixão pode atuar como um agente de proteção contra várias condições psicológicas negativas, e dada a sua natureza afiliativa pode também ser associada à melhoria das relações sociais (Pommier, 2010a). Crocker e Canevello (2008) sugerem que as metas da compaixão podem estar associadas a uma série de resultados positivos, como melhores laços sociais, maior bem-estar, menor sentimento de solidão, menores estados depressivos e ansiosos. Os mesmos autores demonstraram ainda que níveis mais elevados de compaixão foram associados a uma menor reatividade ao stresse. Segundo Allen e Knight (2005) a compaixão pode ser bastante útil para o tratamento da depressão, uma vez que esta é centrada nos outros, o que alivia o autofoco negativo da depressão.

A literatura sugere que diversas formas de comportamentos compassivos têm benefícios imediatos a longo prazo para a saúde psicológica, incluindo estados de humor positivos (Millar et al., cit. por Mongrain, Chin & Shapira, 2011), redução dos sintomas depressivos (Krause et al. 1992; Taylor & Turner 2001, cit. por Mongrain, Chin & Shapira, 2011) e aumento da autoestima (Krause & Shaw 2000; Yogeve & Ronen 1982, cit. por Mongrain, Chin & Shapira, 2011).

Também o perfeccionismo mal-adaptativo tem vindo a ser associado a um conjunto de várias perturbações psicopatológicas (Egan et al., 2011, cit. por Macedo, 2012). No caso do perfeccionismo adaptativo, estão incluídos aspetos como o ajustamento sócio-emocional, satisfação profissional, objetivos de realização e sucesso. A vertente mal-adaptativa tem sido frequentemente associada à pressão exagerada para ultrapassar os erros, perturbações emocionais (stresse, ansiedade e ira ou raiva), depressão e baixa autoestima (Carter et al., 2001; Cruz, 1996; Dunn et al., 2002; 2005; 2006; Stoeber, 2006; Stoeber & Otto, 2009; cit. por Cruz, Varela & Cabanelas, 2010). Hewitt e Flett (2002) demonstram que os perfeccionistas têm dificuldade em aceitar falhas e têm fortes reações negativas à experiência de acontecimentos stressantes reais ou percebidos. Noutro estudo de Hewitt e Flett (1993), apenas o PAO interagia com o stresse, predizendo depressão. Um estudo prospetivo, com uma amostra não clínica, também encontrou algum suporte para o modelo diátese-stresse, tendo

verificado que pontuações elevadas de PAO, na avaliação inicial, prediziam sintomas depressivos na avaliação final, em pessoas que experienciavam acontecimentos de vida negativos (Flett et al., 1995, cit. por Macedo, 2012).

Uma quantidade considerável de investigações tem demonstrado uma associação significativa entre o Neuroticismo e a depressão (Bagby, Joffe, Parker, Kalemka, & Harkness, 1995; Duggan, Sham, Lee, Minne, e Murray, 1995; Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce & Hui, 2006; Enns & Cox, 1997). Hutz e Nunes (2001, cit. por Matta, Bizarro & Reppold, 2009) confirmaram ainda que elevados níveis nesta dimensão têm um valor preditivo em relação à ocorrência de eventos de vida stressantes. Contrariamente ao Neuroticismo, a Extroversão reflete emocionalidade positiva e é caracterizada por uma propensão para experimentar emoções positivas (Chioqueta & Stiles, 2005), prevendo portanto, diminuições de sintomatologia. A Abertura à Experiência encontra-se relacionada positivamente com a depressão, indo de acordo com a visão de que indivíduos abertos à experiência estão mais propensos a experienciar emoções positivas e negativas mais intensamente do que indivíduos não tão abertos (Costa & McCrae, 1992, cit. por Chioqueta & Stiles, 2005).

CAPÍTULO II
ESTUDO EMPÍRICO

1. Objectivos do estudo

O objectivo geral deste estudo consistiu em analisar a relação da compaixão com a personalidade e o papel preditivo da compaixão e das várias dimensões/ traços da personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade, abertura à experiência e perfeccionismo) no ajustamento psicológico (sintomatologia ansiosa, depressiva e stresse) em estudantes universitários.

Desta forma, pretende-se:

- 1) Analisar a relação entre a compaixão e a personalidade;
- 2) Analisar a relação entre a compaixão, personalidade e a sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse;
- 3) Analisar a relação entre as diferentes dimensões/ traços da personalidade.
- 4) Analisar o papel preditivo da compaixão e da personalidade na sintomatologia depressiva, ansiosa e stresse;

2. Metodologia

2.1. Instrumentos

2.1.1. Avaliação sociodemográfica e académica

A avaliação sociodemográfica e académica permitiu a recolha dos seguintes dados: idade, género, estado civil, nacionalidade e habilitações literárias.

2.1.2. Escala da Compaixão (EC)

A EC (*Compassion Scale*; Pommier, 2011; versão portuguesa de Vieira, Castilho, & Duarte 2013) é composta por 24 itens distribuídos em número igual por 6 subescalas: Bondade (e.g. “Se vejo alguém a passar por um momento difícil, tento ser atencioso(a) e caloroso(a) com essa pessoa.”), Indiferença (e.g. “Por vezes quando as pessoas falam sobre os seus problemas, sinto que não me importo.”), Humanidade Comum (e.g. “Toda a gente se sente triste por vezes; faz parte de ser-se humano.”), Separação (e.g. “Não me sinto emocionalmente ligado(a) a pessoas que estão em sofrimento.”), *Mindfulness* (e.g. “Presto muita atenção quando as pessoas falam comigo.”) e Desengajamento (e.g. “Quando as pessoas choram à minha frente, a maior parte das vezes não sinto nada.”). Para cada item os sujeitos referem a frequência com que sentem e agem em relação aos outros, numa escala tipo

Likert de cinco pontos, de “Quase nunca” a “Quase Sempre”. As pontuações mais elevadas nesta escala, correspondem níveis mais elevados de compaixão.

A versão original (Pommier, 2010b) revelou boas propriedades psicométricas. Alfa de *Cronbach* de .87 para o total da escala, .71 para a Indiferença, Separação e Humanidade Comum, .83 para a Bondade, .68 para o Desengajamento e .72 para o *Mindfulness*. Na versão portuguesa, a consistência interna obtida para o total foi igualmente excelente ($\alpha=.97$), sendo os valores para as subescalas de .79 para a Bondade, Indiferença e Desengajamento, .78 para a Humanidade Comum e .74 para o *Mindfulness*.

2.1.3. Inventário da Personalidade NEO-FFI-20

O NEO-FFI-20 foi desenvolvido e adaptado para a população portuguesa por Bertoquini e Pais-Ribeiro (2006), tendo por base a versão original do Inventário de Personalidade NEO-PI-R desenvolvido por Costa e McCrae em 1992.

Esta versão reduzida do NEO-PI-R é constituída por 20 itens que permitem avaliar as cinco dimensões básicas da personalidade, nomeadamente: o Neuroticismo (e.g. “Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura”), a Extroversão (e.g. “Sou uma pessoa alegre e bem disposta”), a Abertura à Experiência (e.g. “A poesia pouco ou nada me diz”), a Amabilidade (e.g. “Tendo a pensar o melhor das pessoas”) e a conscienciosidade (e.g. “Sou eficiente e eficaz no meu trabalho”) (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006). As respostas aos itens possuem um formato tipo Likert de cinco pontos, de “discordo fortemente” a “concordo fortemente”. Os resultados de cada dimensão podem variar entre 0 e 16 pontos. Desta forma, elevadas pontuações numa determinada dimensão correspondem a uma maior presença do tipo de traço na personalidade.

Este inventário apresenta uma aceitável consistência interna no que concerne às cinco dimensões, sendo que os coeficientes de alfa de *Cronbach* na versão de Bertoquini e Pais-Ribeiro (2006) oscilam entre os valores mínimo e máximo de .70 e .76: Neuroticismo ($\alpha=.71$), Extroversão ($\alpha=.71$), Abertura à Experiência ($\alpha=.72$), Amabilidade ($\alpha=.70$) e Conscienciosidade ($\alpha=.76$). Este inventário apresenta, também, um excelente ajustamento em relação à análise fatorial confirmatória, bem como uma boa validade discriminante (as intercorrelações entre os fatores do NEO-FFI-20 foram baixas e moderadas) (Bertoquini, & Pais-Ribeiro, 2006).

2.1.4. Escala Multidimensional do Perfeccionismo (EMP)

A EMP (MPS – *Multidimensional Perfectionism Scale*) de Hewitt e Flett (1991), adaptada por Soares, Gomes, Macedo e Azevedo (2003), é um instrumento composto por 45 itens que avaliam as três dimensões do perfeccionismo: o Perfeccionismo Auto-Orientado (e.g. “Não consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito”), o Perfeccionismo Orientado para os Outros (e.g. “Não critico alguém que desiste muito facilmente”) e o Perfeccionismo Socialmente Prescrito (e.g. “Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas dos outros sobre mim”). As respostas ao instrumento são feitas numa escala tipo Likert com sete opções de resposta, desde “discordo completamente” a “concordo completamente” (Soares, Gomes, Macedo & Azevedo, 2003). Assim, pontuações elevadas em cada dimensão correspondem a um maior nível de PAO, POO ou PSP.

Os estudos da fidelidade e da estrutura fatorial da tradução portuguesa da EMP mostram resultados bastante satisfatórios, onde a consistência interna da escala correspondeu a um *alfa de Cronbach* de .90, para a subescala PAO foi de .89, para a subescala PSP foi de .82 e .69 para a subescala POO.

2.1.5. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

A EADS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*; Lovibond & Lovibond, 1995; tradução e adaptação de Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) é a versão curta do DASS-42, e permite avaliar a depressão, ansiedade e stresse.

A EADS-21 é organizada em três subescalas: Depressão, Ansiedade e Stresse, as quais incluem sete itens cada uma, perfazendo um total de 21 itens. A subescala de Depressão avalia os itens: disforia, desânimo, desvalorização da vida e desânimo, auto-depreciação, falta de interesse/envolvimento, anedonia e inércia (e.g. “Senti-me desanimado e melancólico”). A subescala de Ansiedade inclui: excitação do sistema nervoso autónomo, efeitos músculo-esqueléticos, ansiedade situacional e experiências subjetivas de ansiedade (e.g. “Senti a minha boca seca”). Finalmente, a subescala de Stresse avalia: dificuldade em relaxar, excitação nervosa, fácil perturbação/agitação, Irritabilidade/reação exagerada e impaciência (e.g. “Tive dificuldades em me acalmar”). Cada item consiste numa afirmação que remete para sintomas emocionais negativos.

As respostas são apresentadas numa escala tipo Likert de quatro pontos de frequência, desde “não se aplicou nada a mim” até “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”. A escala fornece três pontuações, uma por subescala, em que o mínimo é 0 e o máximo 21. A

pontuações mais elevadas em cada escala correspondem estados afectivos mais negativos (Pais Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

A consistência interna da versão original foi elevada, com valores de *alpha* de *Cronbach* de .81 para a Depressão, de .83 para a Ansiedade e de .81 para o Stress (Lovibond & Lovibond, 1995). As subescalas pertencentes à versão portuguesa apresentam igualmente valores elevados de consistência interna com um *alpha* de .74 para a Ansiedade, .85 para a Depressão e .81 para o Stress (Pais Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

2.2. Procedimentos

Depois de obtidas as autorizações necessárias procedemos à recolha de dados junto dos alunos da Faculdade de Filosofia e de Ciências Sociais da UCP – Centro Regional de Braga. Nos últimos 10 minutos das aulas, e após o consentimento dos docentes, os alunos foram convidados a participar, assegurando-se o carácter voluntário e confidencial da recolha e tratamento dos dados e mediante o seu consentimento.

Foram distribuídos 175 questionários, tendo sido recolhidos 170 (5 recusas, 2,9%). Contudo, 6 questionários (3,4%) não foram considerados por estarem bastante incompletos. A taxa de retorno efetiva foi de 93,7%.

2.3. Análise Estatística

Para a execução deste estudo recorreu-se a um programa informático de análise estatística: o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 21.0.

Procedemos à determinação das frequências, das medidas de tendência central e de dispersão e medidas de assimetria e achatamento. Foram calculados os coeficientes de correlação de *Pearson* (*r*) e/ou de *Spearman* (*rho*) para explorar a relação entre as variáveis em estudo, consoante a aplicação da opção paramétrica ou não paramétrica. Analisou-se a direção das correlações significativas e finalmente a magnitude dos coeficientes seguindo os critérios de Cohen (1988, cit. por Pallant, 2007, p. 132): .10 a .29 = baixo, .30 a .49 = moderado e .50 a 1.0 = elevado.

Foram realizadas análises de regressão linear múltipla com método *Enter* e determinados os coeficientes de determinação em cada modelo, explorando a relação entre as variáveis dependentes e um número de variáveis independentes ou preditores.

2.4. Amostra

Participaram 164 estudantes, de ambos os sexos, dos quais 108 mulheres (66.3%) e 55 homens (33.7%), com uma média de 21.73 anos de idade (DP=4.51, variação = 17-49).

A maioria dos estudantes (72%) possuía naturalidade portuguesa e eram solteiros (97%), sendo que a maior percentagem (36.6%) pertencia ao curso de Psicologia e frequentavam o 1º ano (57.3%).

3. Resultados

Ainda que de magnitude baixa, encontram-se correlações positivas significativas entre a Bondade e o NEO-FFI total e a Amabilidade e entre a Indiferença e o Neuroticismo. As restantes correlações significativas verificam-se entre a Amabilidade e a Indiferença, a Separação, o Desengajamento e a Compaixão Total, sendo apenas esta última uma correlação positiva e com moderada magnitude (ver Tabela 1).

Tabela 1: Coeficientes de correlação de *Pearson* entre as subescalas da compaixão e as dimensões do NEO-FFI-20

	NEO-FFI Total	Neuroticismo	Extroversão	Abertura à Experiência	Amabilidade	Conscienciosidade
Bondade	.179*	NS	NS	NS	.188*	NS
Indiferença	NS	.161*	NS	NS	-.212**	NS
Humanidade Comum	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Separação	NS	NS	NS	NS	-.163*	NS
Mindfulness	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Desengajamento	NS	NS	NS	NS	-.236**	NS
Compaixão Total	NS	NS	NS	NS	.308**	NS

0.05, ** 0.01; NS: Não Significativo

O PAO é a única dimensão do EMP que não apresenta correlações significativas com as dimensões da Compaixão. O PSP apresenta correlações significativas com todas as dimensões da Compaixão, verificando-se correlações positivas e com magnitude moderada com a Indiferença, a Separação e o Desengajamento e correlações negativas com a Bondade, Humanidade Comum, *Mindfulness* e Compaixão Total. Ainda que com uma magnitude baixa, o POO mostra-se correlacionado, positiva e significativamente, com a Humanidade Comum, o *Mindfulness* e a Compaixão Total e negativamente com a Separação e o Desengajamento. O EMP Total apresenta coeficientes de correlação positivos e significativos com a Indiferença e a Separação e negativos com a Humanidade Comum (ver Tabela 2).

Tabela 2: Coeficientes de correlação de *Pearson* entre as subescalas da compaixão e as dimensões da EMP

	EMP Total	Perf. Auto-Orientado	Perf. Socialmente Prescrito	Perf. Orientado para os Outros
Bondade	NS	NS	-.216**	NS
Indiferença	.191*	NS	.427**	NS
Humanidade Comum	-.225**	NS	-.434**	.197*
Separação	.182*	NS	.424**	-.189*
Mindfulness	NS	NS	-.375**	.223**
Desengajamento	NS	NS	.387**	-.175*
Compaixão Total	NS	NS	-.462**	.199*

* 0.05, ** 0.01; NS: Não Significativo

O Neuroticismo encontra-se correlacionado negativa e significativamente com o PAO. A Extroversão, Conscienciosidade e NEO-FFI Total correlacionam-se positiva e significativamente com o PAO e o EMP Total. O PSP apresenta apenas uma correlação positiva significativa, baixa, com a Extroversão (ver Tabela 3).

Tabela 3: Coeficientes de correlação de *Pearson* entre as dimensões do NEO-FFI-20 e as dimensões da EMP

	EMP Total	Perf. Auto-Orientado	Perf. Socialmente Prescrito	Perf. Orientado para os Outros
Neuroticismo	NS	-.170*	NS	NS
Extroversão	.308**	.252**	.186*	NS
Abertura à Experiência	NS	NS	NS	NS
Amabilidade	NS	NS	NS	NS
Conscienciosidade	.462**	.576**	NS	NS
NEO-FFI-20 Total	.270**	.285**	NS	NS

*0.05, ** 0.01; NS: Não Significativo

Como se pode visualizar na Tabela 4, apenas a Indiferença da EC e o Neuroticismo apresentam correlações positivas e significativas com todas as dimensões da EADS-21 e o seu total. A Separação encontra-se correlacionada, positiva e significativamente, com a Ansiedade, Depressão e a EADS Total e o Desengajamento com a Ansiedade e a Depressão. A EC Total correlaciona-se unicamente com a Ansiedade, sendo uma correlação negativa e de baixa magnitude. A depressão apresenta ainda uma correlação significativa e positiva com o PSP e uma correlação negativa com o POO, ambas de baixa magnitude.

Tabela 4: Coeficientes de correlação de *Pearson* e *Spearman* entre as subescalas da compaixão e as dimensões do NEO-FFI-20 e da EMP e as dimensões da EADS-21

	EADS-21 Total ^a	Ansiedade ^a	Depressão ^a	Stress ^b
Bondade	NS	NS	NS	NS
Indiferença	.230**	.280**	.206**	.181*
Humanidade Comum	NS	NS	NS	NS
Separação	.189*	.229**	.173*	NS
Mindfulness	NS	NS	NS	NS
Desengajamento	NS	.205**	.183*	NS
EC Total	NS	-.170*	NS	NS
Neuroticismo	.367**	.269**	.416**	.310**
Extroversão	NS	NS	NS	NS
Abertura à Experiência	NS	NS	NS	NS
Amabilidade	NS	NS	NS	NS
Conscienciosidade	NS	NS	NS	NS
NEO-FFI-20 Total	NS	NS	NS	NS
Perf. Auto-Orientado	NS	NS	NS	NS
Perf. Socialmente Prescrito	NS	NS	.231**	NS
Perf. Orientado para os Outros	NS	NS	-.173**	NS
EMP Total	NS	NS	NS	NS

* 0.05, ** 0.01; ^a*Spearman*, ^b*Pearson*; NS: Não Significativo

As variáveis que apresentaram correlações significativas com a variável critério (sintomatologia da EADS-21) foram inseridas como preditores de uma análise de regressão linear múltipla com método *Enter*. Quando a variável critério é a sintomatologia ansiosa (Tabela 5), o modelo como um todo explica 55.2% da variância, $F(36.473)=5$, $p=.000$. Verificamos que apenas a EC Total e o Neuroticismo são preditores de Ansiedade, sendo o Neuroticismo a variável que apresenta maior contribuição preditiva.

Tabela 5: Regressão múltipla: Preditores de Ansiedade.

Preditores	B	T	P
Indiferença	.285	1.044	NS
Separação	.199	.765	NS
Desengajamento	-.102	-.404	NS
EC Total	-.410	-2.088	.039
Neuroticismo	.762	3.296	.001

$p \leq .05$; NS: Não Significativo

Quando a variável critério é a sintomatologia depressiva (Tabela 6), o modelo como um todo explica 56.2% da variância, $F(31.012)=6$, $p=.000$. O Neuroticismo e o POO são as únicas variáveis preditores de sintomatologia depressiva, sendo a maior contribuição preditiva o Neuroticismo.

Tabela 6: Regressão múltipla: Preditores de Depressão.

Preditores	B	T	P
Indiferença	.282	1.036	NS
Separação	.198	.746	NS
Desengajamento	-.102	-.406	NS
Neuroticismo	.827	4.018	.000
Perf. Socialmente Prescrito	-.020	-.086	NS
Perf. Orientado para os Outros	.026	-2.496	.014

$p \leq .05$; NS: Não Significativo

Quando a variável critério é o Stresse, o modelo como um todo explica 69.5% da variância, $F(180.380)=2$, $p=.000$. Apenas o Neuroticismo se revela preditor.

Tabela 7: Regressão múltipla: Preditores de Stresse.

Preditores	B	T	P
Indiferença	.191	1.761	NS
Neuroticismo	.655	6.038	.000

$p \leq .05$; NS: Não Significativo

CAPÍTULO III

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Os objetivos principais deste estudo, e tendo em conta a escassez de investigações, foram analisar a relação entre a compaixão e a personalidade e o papel preditivo da compaixão e da personalidade no ajustamento psicológico em estudantes universitários.

Os nossos resultados revelam uma relação positiva entre a Amabilidade e a Compaixão total e a Bondade e negativa com a Indiferença, Separação e Desengajamento, indo de encontro à literatura que afirma que a Amabilidade é o traço da personalidade que diz respeito ao estado emocional da compaixão e que se relaciona aos tipos de interações que uma pessoa apresenta ao longo de um continuum que se estende da compaixão ao antagonismo (Nunes, 2007). Este traço da personalidade diz respeito a pessoas que tendem a ser atenciosas e amáveis com os outros, demonstrando preocupação com as necessidades alheias, bem como, a pessoas mais generosas, bondosas, afáveis, prestativas e altruístas (Nunes, 2007), o que vai de encontro às características de um indivíduo com níveis elevados de compassividade e Bondade, visto que esta subescala da EC define aquelas pessoas que são calorosas e compreensivas para os outros, em oposição àquelas que fazem duras críticas e julgamentos (Neff, 2003b). Pelo contrário, a Indiferença constitui-se numa resposta fria e apática (Pommier, 2010a), opondo-se à Amabilidade, resultado corroborado por Friedman e Schustack (2004, cit. por Andrade, 2008), que afirmam que indivíduos com pontuações baixas de Amabilidade tendem a ser frios e indelicados; a Separação constitui-se na sensação de separação dos outros, principalmente nos casos em que os outros estão em sofrimento (Pommier, 2010a), afastando-se assim de níveis altos de Amabilidade, onde os indivíduos são prestáveis e proactivos a resolver os problemas dos outros, bem como a expor o seu apreço por eles (Nunes, 2007); o Desengajamento dá-se quando sentimentos e atos compassivos são impedidos, pois o indivíduo está demasiadamente ocupado a atender aos seus próprios sentimentos para que possa ajudar a pessoa que está em sofrimento (Lazarus, 1991, cit. por Pommier, 2010a), opondo-se aos indivíduos com níveis elevados de Amabilidade que tendem a ser cooperativos (Hutz, et al., 1998) e atenciosos com os outros (Nunes, 2007). Também o Neuroticismo apresentou uma relação positiva com a Indiferença, na medida em que indivíduos com altas pontuações de Neuroticismo tendem a experienciar mais frequentemente irritação, melancolia, vergonha (McCrae, 2006) e insegurança (Hutz, et al., 1998), fazendo com que, possivelmente, não haja tanta proximidade aos outros, devido à vergonha e insegurança, e que a resposta a estes seja fria e apática, devido à irritação e hostilidade.

As nossas análises revelam uma relação positiva entre o PSP e a Indiferença, Separação e Desengajamento e negativa com a Humanidade Comum, *Mindfulness*, Compaixão e Bondade. Tal pode ser explicado pelo facto da crença que o indivíduo tem de

que as outras pessoas o avaliam de forma rigorosa e exercem pressão para que seja perfeito, característica do PSP, seja percebida como sendo irrealista, excessiva e incontrolável, podendo ainda acompanhar-se da experiência de fracasso, medo da avaliação negativa, evitamento da desaprovação dos outros e estados emocionais como a angústia (Soares, Gomes, Macedo & Azevedo, 2003), o que conseqüentemente leva ao afastamento dos outros, presente na subescala da Separação, devido ao medo de errar e para evitar críticas e avaliações negativas, criando por sua vez apatia e frieza no contacto com os outros, presentes na subescala da Indiferença. E uma vez afastado dos outros, o indivíduo foca-se nos seus próprios sentimentos, descurando assim a ajuda ao outro, característica da subescala do Desengajamento, sendo que quando os indivíduos estão a experienciar angústia pessoal, característica do PSP, estão menos propensos a ajudar (Eisenberg & Fabes, 1990; 1999; Eisenberg et al., 1989; Fabes et al., 1993, cit. por Pommier, 2010a). O PAO não apresentou correlações significativas com as subescalas da EC, contrariamente ao POO que se relaciona positivamente com a Humanidade Comum, *Mindfulness* e Compaixão e negativamente com a Separação e o Desengajamento. Tal resultado pode ser explicado pelo facto do PAO ser uma dimensão caracterizada por padrões pessoais elevados, envolvendo cognições e comportamentos como o estabelecer de normas rigorosas e metas elevadas para si próprio (Soares, Gomes, Macedo & Azevedo, 2003), ficando desta forma descoradas atitudes compassivas para com os outros, uma vez que o indivíduo se encontra demasiadamente centrado nele próprio. Todavia, e para além do POO ser essencialmente semelhante ao PAO, o POO é orientado para o exterior e envolve crenças e expectativas relativas às capacidades e desempenho das outras pessoas (Soares, Gomes, Macedo & Azevedo, 2003), fazendo com que haja um senso de conexão com os outros, característica da Humanidade Comum e o oposto da Separação. Há, por isso, uma preocupação acrescida para com os outros, uma vez que os indivíduos com elevado POO esperam que os outras pessoas sejam perfeitas e fazem uma avaliação rigorosa dos seus desempenhos (Soares, Gomes, Macedo & Azevedo, 2003), dando origem a uma motivação poderosa que é focada nos outros e que resulta numa maior conectividade social (Jazaieri, et al., 2013), características presentes na Compaixão. Por conseguinte, existe uma diminuição nos níveis de Desengajamento, pois o indivíduo com elevado POO não está demasiadamente ocupado a atender apenas aos seus próprios sentimentos, fazendo assim com que os níveis de *Mindfulness* diminuam conseqüentemente.

Encontramos uma relação positiva entre o POO e a Humanidade Comum, *Mindfulness* e Compaixão e negativa entre a mesma dimensão e a Separação e Desengajamento.

Tal como na literatura, também no nosso estudo é notória a relação entre o perfeccionismo e o MCF. Da mesma forma e tal como diversos estudos indicam (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, e Hui, 2006; Dunkley & Kyriarissis, 2008; Fee & Tangney, 2000; Hewitt & Flett, 2004; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Nathanson, Paulhus, & Williams, 2006; Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Sherry, Hewitt, Flett, Lee-Baggley, & Hall, 2007), no nosso estudo apenas o PAO e o PSP apresentaram correlações significativas com o MCF, porém, estas correlações foram encontradas entre três fatores da personalidade: Neuroticismo, Conscienciosidade e Extroversão, ao passo que nos estudos supra citados apenas foram encontradas correlações entre o perfeccionismo e o Neuroticismo e a Conscienciosidade. A literatura indica ainda uma forte associação entre o PAO e a Conscienciosidade (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, e Hui, 2006; Hill, McIntyre & Bacharach, 1997; Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Ulu & Tezer, 2010), relação corroborada no presente estudo. Indivíduos com elevados padrões pessoais parecem ter características como a orientação para a realização e a competência (Ulu & Tezer, 2010), sendo assertivos, com grande atividade, competência, autodisciplina e esforço (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce E Hui, 2006). Sendo o PAO a dimensão adaptativa do perfeccionismo, encontra-se ainda correlacionada positivamente com a Extroversão, tal como noutros estudos (e.g. Hill, Zrull, & Turlington, 1997; Ulu & Tezer, 2010), e negativamente com o Neuroticismo, tal como é indicado no estudo de Dunkley et al. (2006). Estes resultados são suportados pela conceptualização de que indivíduos com elevados padrões para tentar alcançar elevados níveis de desempenho possuem características como a assertividade e experiência de emoções positivas (Ulu & Tezer, 2010), presentes na Extroversão, contrariamente à vivência de emoções negativas e à dificuldade em tolerar a frustração causada pela não-saciação do desejo e respostas de *coping* mal adaptadas (Matta, Bizarro & Reppold, 2009), presentes no Neuroticismo, isto é, quanto mais elevado o nível de PAO maior a auto-motivação do indivíduo para a perfeição e a manutenção de expectativas irrealistas face ao fracasso (Hewitt & Flett, 2001, cit. por Maia, 2011) que fazem com que o sentimento de frustração pela não concretização dos objetivos diminua e a motivação aumente, com as consequentes autoavaliações que se focalizam nas próprias falhas (Hewitt & Flett, 2001, cit. por Maia, 2011), levando a respostas de *coping* adaptadas. Contrariamente ao esperado, o PSP encontra-se positivamente relacionado à Extroversão, contrapondo alguns estudos (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, e Hui, 2006; Hewitt, Flett & Blankstein, 1991; Hill, McIntyre & Bacharach, 1997; Rice, Ashby & Slaney, 2008; Stoeber, Otto & Dalbert, 2009) que relacionam positivamente esta dimensão apenas com o Neuroticismo e negativamente com a

Extroversão (Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, e Hui, 2006). Este resultado pode ser justificado pelo facto desta dimensão do perfeccionismo se basear na percepção de que os outros impõem exigências irrealistas para o *self* e de que estes só estarão satisfeitos se estas forem atingidas (Hewitt & Flett, 2001, cit. por Maia, 2011), fazendo com que, possivelmente, o indivíduo se torne mais sociável, dominante e comunicativo com o intuito de fazer com que os demais aliviem as exigências percebidas.

Dada a evidência de que a compaixão pode atuar como um agente de proteção contra várias condições psicológicas negativas (Pommier, 2010), neste estudo confirmou-se esse facto, ou seja, nenhuma das subescalas positivas da compaixão se correlacionaram positivamente com a ansiedade, depressão e stress, sendo que a EC total apresentou uma correlação negativa com a ansiedade, facto corroborado por estudos de Crocker e Canevello (2008) que sugerem que as metas da compaixão podem estar associadas a uma série de resultados positivos, como menores estados depressivos e ansiosos, e de Schwartz et al. (2003, cit. por Mongrain, Chin & Shapira, 2011) que observaram que ao prestador de comportamentos altruístas foram associados maiores ganhos na saúde mental, ou seja, os níveis de depressão e ansiedade reduziram. Isto porque, a compaixão está subjacente à ativação do sistema de *soothing*, contentamento e vinculação, que se traduz por um sentido de segurança, tranquilidade, afiliação e de maior proximidade, interesse e preocupação com os outros, associado a uma mentalidade social de prestação de cuidados (Gillath, Shaver, & Mikulincer, 2005), reduzindo assim os sintomas ansiosos. Contrapondo o que a evidência empírica aponta (Crocker & Canevello, 2008; Mongrain, Chin & Shapira, 2011), a EC total não se correlacionou com a sintomatologia depressiva. Indo de encontro ao esperado, a Indiferença, Separação e Desengajamento apresentaram correlações positivas com a sintomatologia, uma vez que se apresentam como os três fatores mal-adaptativos da EC e que se opõem por completo aos atos compassivos. Assim, a Indiferença encontra-se relacionada com aumentos nos níveis de ansiedade, depressão, stress e o total da EADS-21, o que pode ser explicado pelo facto deste fator ser a oposição à Bondade, que é vista como o elemento mais associado à compaixão (Neff, 2003b) e por ser entendido como uma resposta apática e pelo afastamento total face aos problemas dos outros; a Separação relaciona-se com aumentos nos níveis de ansiedade, depressão e o total da EADS-21, uma vez que a sensação de separação dos outros, principalmente quando estes estão em sofrimento (Pommier, 2010a), pode levar a sentimentos de solidão, que por sua vez aumentam a sintomatologia; finalmente, o facto do Desengajamento se encontrar relacionado com aumentos nos níveis de ansiedade e depressão, pode ser explicado pelo facto do excesso de identificação com a dor dos outros,

característica deste fator, levar ao fenómeno entendido como angústia pessoal (Lazarus, 1991, cit. por Pommier, 2010a).

Apenas o Neuroticismo, que se caracteriza pela tendência para vivenciar angústia e afeto negativo (Costa & McCrae, 1985, cit. por Schneider, 2004; Farmer, et al., 2002), se correlacionou positivamente com a sintomatologia depressiva, ansiosa, stresse e com o total da EADS-21. Este traço constitui-se numa disposição psicológica para perceber ameaça (Craske, 1999, cit. por Schneider, 2004), conferindo particular vulnerabilidade ao stresse (Suls, 2001). Além desta evidência, o Neuroticismo tem sido considerado um dos traços mais relevantes para a psicopatologia, em particular para a depressão e ansiedade (Roelofs, Huibers & Arntz, 2008). Segundo Pennebaker e Watson (1991, cit. por Hansell et al., 2012) este traço está relacionado com o *self* e com uma disposição autocentrada no corpo que é conhecida por se relacionar com sintomas somáticos e que tem vindo a ser associada a perturbações da ansiedade (APA, 2000). Relativamente ao perfeccionismo, e para além da evidência de que este traço está ligado a muitos problemas, incluindo sintomas depressivos e ansiosos (Hewitt & Flett, 1991a), no nosso estudo apenas foram encontradas correlações entre este e os sintomas depressivos. Hewitt e Flett (1991b) afirmaram que o PAO e o PSP são as dimensões mais relevantes para a depressão e Hayward e Arthur (1998) comprovaram que ambos estavam associados a sintomas depressivos e ansiosos em estudantes. Contudo, neste estudo apenas o PSP e o POO apresentaram correlações com a sintomatologia depressiva. O facto do PAO ser a dimensão mais adaptativa do perfeccionismo pode ser a explicação para a inexistência desta relação, uma vez que no PAO há mais congruência entre o *self* real e o *self* ideal dos indivíduos (Hewitt & Flett, 1991a). Porém, esta dimensão tem sido associada a vários índices de desajustamento, incluindo a ansiedade (Flett et al., 1989, cit. por Hewitt & Flett, 1991a) e depressão (Hewitt & Dyck, 1986; Hewitt & Flett, 1990; Hewitt, Mittelstaedt, & Flett, 1990; Piro, 1986, cit. por Hewitt & Flett, 1991a; Hewitt, Flett, & Ediger 1996). A correlação positiva entre o PSP e a sintomatologia depressiva vai ao encontro de alguns estudos (Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; Hayward & Arthur, 1998; Maia, 2011; Watson, Clark & Tellegen, 1988) que afirmam que os padrões impostos pelos outros significativos, que são percebidos como excessivos e incontroláveis, podem gerar experiências de falha e estados emocionais, como a raiva, ansiedade e depressão (Hewitt & Flett, 1991a). Contrariamente aos resultados obtidos no nosso estudo, que relacionam negativamente o POO com os sintomas depressivos, na maioria dos estudos (Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996; Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003; Hewitt & Flett, 1991b) esta dimensão não se encontra relacionada com a depressão. Contudo, Hewitt, Flett, Norton e

Flynn (1998) constataram que o POO encontra-se associado a níveis de sintomatologia depressiva elevados. Chang e Sanna (2001), numa amostra de estudantes universitários, encontraram resultados opostos, o que vai de encontro ao nosso estudo, sendo que esta dimensão pode não produzir perturbações relacionadas com o *self*, contudo, ainda assim, produz insatisfação ou dificuldades para os indivíduos que são vítimas das exigências feitas pelo indivíduo com elevado POO (Hewitt & Flett, 2001, cit. por Maia, 2011).

Em relação às análises de regressão, o Neuroticismo é o único traço da personalidade que desempenha um papel preditor da sintomatologia ansiosa, depressiva e stresse, resultado confirmado por vários estudos (APA, 2003; Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce & Hui, 2006; Farmer, et al., 2002; Hutz, et al., 1998; Sherry, Mackinnon, Macneil & Fitzpatrick, s.d.) que afirmam que este traço é um forte preditor de sintomas depressivos e perturbações ansiosas e que engloba características da personalidade que envolvem o afeto negativo, a ansiedade, a instabilidade emocional, a preocupação, a insegurança e o stresse. Face a tais resultados podemos concluir que o Neuroticismo contribui de forma independente para os sintomas de stresse e fez-se prevalecer na maior contribuição preditiva da sintomatologia ansiosa e depressiva. Embora o PSP esteja correlacionado com a sintomatologia depressiva, não desempenha um papel preditor, facto que contrapõe os resultados do estudo de Hewitt, Flett e Ediger (1996), que apontam o PSP como um preditor do aumento dos níveis de sintomas depressivos ao longo do tempo. Contrariamente corroboram os estudos de Hewitt e Flett (1991b) que apontam o PSP como uma característica da depressão, mas não necessariamente específica para a depressão. Pelo contrário, o POO revelou-se um preditor de níveis mais baixos de sintomatologia depressiva, apesar deste resultado não ser consonante com a literatura. Tal como no estudo de Chang e Sanna (2001), esta evidência prende-se com o facto dos sintomas psicopatológicos serem aumentados nos outros e não no próprio indivíduo, uma vez que quantas mais expectativas e padrões elevados o indivíduo direciona para os outros, bem como a centralização da culpa que é focada nos outros, menos tensão vai sentir face a si próprio (Hewitt & Flett, 1991a). Apesar das subescalas de Indiferença, Separação e Desengajamento da EC correlacionarem-se com a sintomatologia depressiva e ansiosa e a Indiferença com a sintomatologia stresse, estas não desempenham um papel preditor. Porém, o total da EC, ou seja, a Compaixão, apresenta-se como um preditor de níveis mais baixos de sintomatologia ansiosa, isto é, a compaixão prediz aumentos de sentimentos de proximidade, conexão, confiança, apoio social (Crocker & Canevello, 2008) e emoções positivas (Pommier, 2010b), levando assim a uma menor tensão interior e ao desvio de um autofoco negativo, sendo a Compaixão centrada nos outros (Allen & Knight, 2005), que por sua vez leva à

redução de sintomas ansiosos. E tal como no nosso estudo, Fogarty et al. (1999) concluíram também que a compaixão pode reduzir níveis de ansiedade.

É relevante ainda referir algumas limitações deste estudo: trata-se de um estudo transversal, não representativo e que recorreu a uma amostra de conveniência; podemos ainda salientara elevada discrepância entre géneros e o número muito reduzido de participantes por cada uma das nacionalidades. Em estudos futuros seria interessante reaplicar o protocolo de investigação para explorar longitudinalmente as relações entre variáveis, especificamente, se a compaixão e os traços da personalidade se apresentam como fatores de risco para a sintomatologia ansiosa, depressiva e stresse. Seria ainda importante explorar se as pontuações nas escalas de compaixão e personalidade se diferenciam face ao género, curso e nacionalidade.

Referências bibliográficas

- Allen, N. B., & Knight, W. E. J. (2005). *Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp.12-147). London: Routledge.
- American Psychological Association. (2003). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-IV-TR (4ª ed.)*, Porto Alegre, Artmed.
- Andrade, J. M. D. (2008). Evidências de validade do inventário dos cinco grandes fatores de personalidade para o Brasil. Universidade de Brasília, Brasil.
- Bagby, R. M., Joffe, R. T., Parker, J. D. A., Kalemka, V., & Harkness, K. L. (1995). Major depression and the five- factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 9, 224–234.
- Benet-Martínez, V. & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the big five in Spain and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Bieling, P., Israeli, A. & Antony, M. (2004). Is perfectionism good, bad, or booth? Examining mols of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.
- Carvalho, L. F., Souza, B. D. B., & Primi, R. (2014). Revisão da dimensão Conscienciosidade do Inventário Dimensional Clínico da Personalidade. *Revista CES Psicologia*, 7(2), 1-14.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 490-495.
- Chioqueta, A.P., & Stiles, T.C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1283-1291.
- Coutinho, A. S. (2012). Personalidad (modelo big five): y su influencia en el burnout Profesional (Dissertação de Doutorado), Universidade de Extremadura.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95(3), 555.
- Cruz, J. F. A., Varela, I., & Cabanelas, S. (2010). *Perfeccionismo, Auto-apresentação e*

Ansiedade na Competição Desportiva e na Prática de Exercício: Estudo Exploratório com Atletas de Competição e Praticantes de Exercício. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Universidade do Minho, Braga.

- Dalai Lama (1995). *The power of compassion*, India, HarperCollins.
- Duggan, C., Sham, P., Lee, A., Minne, C., & Murray, R. (1995). Neuroticism: a vulnerability marker for depression evidence from a family study. *Journal of Affective Disorders*, 35, 139–143.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 40(3), 409-420.
- Dunkley, D. M., & Kyriakidis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44, 1295-1305.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1997). Personality dimensions and depression: review and commentary. *Canadian Journal of Psychiatry*, 42, 274–284.
- Estrada, M. R. B. (2006). Por una ética de la compasión en la educación. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 18, 201-227.
- Farmer, A., Redman, K., Harris, T., Mahmood, A., Sadler, S., Pickering, A., & McGuffin, P. (2002). Neuroticism, extraversion, life events and depression. The Cardiff Depression Study. *British Journal of Psychiatry*, 181, 118-122.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167-184.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Fogarty, L. A., Curbow, B. A., Wingard, J. R., McDonnell, K., & Somerfield, M. R. (1999). Can 40 seconds of compassion reduce patient anxiety?. *Journal of Clinical Oncology*, 17(1), 371-371.
- Gaspar, A. C. V. (2014). *Compaixão submissa, uma estratégia de ranking social: compreensão da sua natureza e função (Dissertação de mestrado)*. Universidade de Coimbra.
- Gilbert, P. (2005). Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy. In P. Gilbert (Ed.). *An attachment-theoretical approach to compassion and altruism* (pp. 121-147). London: Routledge.

- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121-147). London, Brunner-Routledge.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, *15*, 27-33.
- Hansell, N. K., Wright, M. J., Medland, S. E., Davenport, T. A., Wray, N. R., Martin, N. G., & Hickie, I. B. (2012). Genetic co-morbidity between neuroticism, anxiety/depression and somatic distress in a population sample of adolescent and young adult twins. *Psychological Medicine*, *42*(06), 1249-1260. doi:10.1017/S0033291711002431.
- Hayward, L., & Arthur, N. (1998). Perfectionism and post-secondary students. *Canadian Journal of Counselling*, *32*(3), 187-199.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, *10*, 137-142.
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W., & Flett, G. L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology*, *46*, 67-73.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 98-101.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Blankstein, K. R. (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences*, *12*(3), 273-279.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress and depression: a test of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*(2), 276-280.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology. In G.L. Flett & P.L. Hewitt. *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*, 255-284, American Psychological Association.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Norton, G. R., & Flynn, C. (1998). Dimensions of perfectionism and chronic symptoms of unipolar and bipolar depression. *Canadian Journal of Behavioural Science, 30*, 234-242.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2004). *Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual*, Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Hill, R. W., McIntyre, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behaviour and Personality, 12*, 257-270.
- Hutz, C. S., Nunes, C. H. S. D. S., Silveira, A. D., Serra, J. G., Anton, M. C., & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: reflexão e crítica, 11*(2), 395-409, Porto Alegre.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1113-1126.
- Kristelle, J. & Johnson, T. (2005). Science Looks at Spirituality – cultivating loving kindness: a two stage model of the effects of meditation on empathy, compassion and altruism. *Zygon, 40*(2).
- Lago, K. C. (2013). *Compaixão e trabalho: como sofrem os profissionais de saúde* (Dissertação de Doutorado), Universidade de Brasília.
- Lovibond, P., & Lovibond, H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with Beck depressive and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33*, 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U.
- Macedo, A. F. (2012). *Ser ou não ser (perfeito)? Perfeccionismo e psicopatologia*, Lisboa, Lidel-edições técnicas.
- Maia, B. M. M. R. (2011). *Perfeccionismo e depressão pós-parto* (Dissertação de Doutorado). Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra.
- Matta, A. D., Bizarro, L., & Reppold, C. T. (2009). Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação de vida em estudantes universitários. *Psico-USF, 14*(1), 71-81.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1999). A Five-Factor Theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (2^a Ed.), *Handbook of personality: Theory and research*, (pp. 139-153). New York: Guilford.

- McCrae, R. R. (2006). O que é personalidade? Em C. Flores-Mendoza & R. Colom (Orgs.), *Introdução à psicologia das diferenças individuais* (pp. 203-218). Porto Alegre, Artmed.
- Michael, G., Rueden, C., Massenkoff, M., Kaplan, H., & Vie, M. (2013). How Universal Is the Big Five? Testing the Five-Factor Model of Personality Variation Among Forager–Farmers in the Bolivian Amazon. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(2), 354-370. doi: 10.1037/a0030841.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 913-924.
- Mongrain, M., Chin J. M., & Shapira L. B. (2011). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal Happiness Studies, 12*, 963-981. doi: 10.1007/s10902-010-9239-1.
- Nathanson, C., Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2006). Predictors of a behavioral measure of scholastic cheating: Personality and competence but not demographics. *Contemporary Educational Psychology, 31*, 97-122.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doença, 5*(2), 229 – 239.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 15)*, Open University Press, McGraw Hill Education.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2004). *Personalidade: teoria e pesquisa* (8ª ed.). Porto Alegre, Artmed Editora.
- Pommier, E. A. (2010a). *The compassion scale* (Dissertação de Doutorado). The University of Texas at Austin.
- Pommier, E. A. (2010b). *The compassion scale*. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72*, 1174.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment, 14*(4), 385-398. doi: 10.1177/1073191107303217

- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., & Arntz, A. (2008). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 576-586.
- Schneider, T. R. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(6), 795-804.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences, 42*, 477-490.
- Sherry, S. B., Mackinnon, S. P., Macneil, M. A., & Fitzpatrick, S. (s.d.). Discrepancies confer vulnerability to depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 112.
- Silva, I. B., & Nakano, C.T. (2011). Modelo dos cinco fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliação psicológica, 10*(1), 51-62.
- Soares, M. J., Gomes, A. A., Macedo, A. F., & Azevedo, M. H. P. (2003). Escala multidimensional de perfeccionismo: adaptação à população portuguesa. *Revista portuguesa de psicossomática, 5*(1).
- Stoeber, J., Otto, K., & Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 363-368. doi: 10.1016/j.paid.2009.04.004.
- Suls, J. (2001). Affect, stress, and personality. In J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition* (pp. 392–409). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ulu, I. P., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and big five personality traits. *The journal of Psychology, 144*(4), 327-340.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.