



UC/FPCE\_2015

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compassão na ansiedade aos testes em estudantes do ensino superior**

Vanessa Filipa Simões Ramos  
(e-mail: v.ramos760@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde (área de sub-especialização: Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde) sob a orientação da Professora Doutora Maria do Céu Salvador.

**Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compassão na Ansiedade aos  
Testes em Estudantes do Ensino Superior**

Vanessa Filipa Simões Ramos

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde (Especialização em  
Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da  
Saúde) sob orientação da Professora Doutora Maria do Céu Salvador



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Maria do Céu Salvador por todo o esforço e dedicação. Obrigado pela sua paciência, pela partilha de conhecimento, boa disposição, mas também pela sua exigência. Mais que uma excelente profissional, uma excelente pessoa.

Agradeço também aos professores que disponibilizaram tempo das suas aulas para que se pudessem passar os questionários, nomeadamente: António Sandinha Serra, Catarina Morgado, Deolinda Rasteiro, Ernesto Costa, Jorge Baptista, Maria João Moreira, Tatiana Homem e Tiago Mariz.

Um obrigado especial a todos os que aceitaram participar na investigação, pois sem vocês nada disto seria possível. Agradeço a disponibilidade, paciência e o vosso tempo.

À minha família, que sempre me deu forças e acreditou que eu era capaz. À minha irmã Lara, pela ternura e por me ver como um modelo. Por me fazer querer ser melhor em tudo o que faço. Aos meus pais pelo sustento e apoio. Aos meus avós pelo carinho. Agradeço também o arroz doce que a mãe Bela e a avó Rosa me preparavam com tanto afeto nas minhas noitadas de trabalho.

Aos meus amigos, que me tranquilizaram em momentos de dificuldade. Aos que pactuaram com as minhas maluqueiras. Àqueles com quem partilhei gargalhadas e sorrisos. Agradeço pelo vosso apoio e amizade. Não é necessário mencionar nomes, vocês sabem quem são e o quanto importantes são para mim.

À minha coleguinha linda de tese, a Inês, pelas horas de trabalho árduo partilhadas. Pelos sorrisos. Pela tranquilização. Pela batalha conjunta contra a nossa “fobia social”. Por aturar as minhas obsessões e perfeccionismo. Pela sua amizade.

A todos, muito obrigada.

**Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compassão na Ansiedade aos Testes em  
Estudantes do Ensino Superior**

Vanessa Ramos <sup>1</sup>

Maria do Céu Salvador <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade de Coimbra

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada a:

Vanessa Ramos

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Universidade de Coimbra

3001-802 Coimbra, Portugal

E-mail: v.ramos760@gmail.com

## Resumo

Embora seja sugerido que o perfeccionismo possui uma influência significativa na ansiedade aos testes, alguns autores defendem que é o auto-criticismo, e não o perfeccionismo por si só, que revela ser o aspecto disfuncional, distinguindo entre perfeccionismo adaptativo e maladaptativo. Para além disto, foram também encontradas correlações positivas entre auto-criticismo e ansiedade aos testes e correlações negativas entre esta e auto-tranquilização. Este estudo teve como objetivo último explorar a existência de uma mediação do auto-criticismo e da auto-compaixão na relação do perfeccionismo com ansiedade aos testes (e percepção da sua interferência).

A amostra ficou composta por 308 estudantes do ensino superior - 178 do sexo feminino (57.8%) e 130 do sexo masculino (42.2%) – com idades entre os 18 e os 30 anos ( $M = 20.86$ ;  $DP = 2.45$ ). Foram encontradas correlações positivas e significativas da ansiedade aos testes e sua percepção de interferência com perfeccionismo e auto-criticismo e correlações significativas e negativas entre ansiedade aos testes e percepção de interferência com auto-compaixão. As regressões revelaram o perfeccionismo maladaptativo, eu inadequado, atitude não crítica e de não isolamento como preditores da ansiedade aos testes, o mesmo acontecendo na predição da percepção de interferência, exceto para a atitude de não isolamento. Foram encontradas mediações parciais do auto-criticismo e da auto-compaixão na relação entre perfeccionismo maladaptativo e ansiedade aos testes/percepção de interferência.

Este estudo é o primeiro a relacionar ansiedade aos testes, perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compaixão. No geral, os nossos resultados apontam para a importância do perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compaixão na compreensão e intervenção na ansiedade aos testes.

*Palavras-chave:* ansiedade aos testes, perfeccionismo, auto-criticismo, auto-compaixão

### Abstract

Although it has been suggested that perfectionism has a significant influence on test anxiety, some authors argue that self-criticism, and not perfectionism by itself, is the dysfunctional aspect, distinguishing between adaptive and maladaptive perfectionism.

Furthermore, positive correlations have been found between self-criticism and test anxiety and negative correlations have been found between the test anxiety and self-reassurance.

This study main purpose was to explore the mediator role of self-criticism and self-compassion in the relationship between perfectionism and test anxiety (and perceived interference).

The sample was composed by 308 college students -178 females (57.8%) and 130 males (42.2%) – aged between 18 and 30 years old ( $M = 20.86$ ;  $DP = 2.45$ ). We found positive and significant correlations between test anxiety (and perceived interference), perfectionism and self-criticism. We also found negative and significant correlations between test anxiety (and perceived interference) and self-compassion. Regression analysis revealed maladaptive perfectionism, inadequate self, non-critical attitude and non-isolation attitude as test anxiety predictors. The same happened in perceived interference prediction, except for the non-isolation attitude. Partial mediations by self-criticism and self-compassion have been found in the relationship between maladaptive perfectionism and test anxiety/perceived interference.

This study was the first research to relate test anxiety, perfectionism, self-criticism and self-compassion. In general, our results indicate the importance of perfectionism, self-criticism and self-compassion to understand and intervene in test anxiety

*Key-words:* test anxiety, perfectionism, self-criticism, self-compassion

## **Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compassão na Ansiedade aos Testes em Estudantes do Ensino Superior**

Desde os anos 50 que a ansiedade aos testes (AT) tem vindo a receber considerável atenção, sendo considerada um problema educacional (Putwain, 2007; Trifoni & Shahini, 2011; Zeidner, 1998). De facto, vários estudos sugerem uma tendência para os alunos com um nível de ansiedade elevado apresentarem piores desempenhos (Cassady, 2004a; Cassady & Johnson, 2002; Deffenbacher, 1986; Deffenbacher & Hazaleus, 1985; Sarason, 1984). Nas universidades portuguesas, a AT constitui um dos problemas que mais motivam os alunos a procurar ajuda psicológica (Pereira, Masson, Ataíde, e Melo, 2004).

Segundo Liebert e Morris (1967, cit in Cassady & Johnson, 2002), a AT é formada por duas dimensões: a emocional e a cognitiva. No que toca à primeira, trata-se das respostas fisiológicas que se experienciam durante uma avaliação em contexto académico (e.g. taquicardia; náuseas; tonturas). A segunda componente é constituída pelas reações cognitivas individuais a estas situações de avaliação, incluindo o diálogo interno que o indivíduo desenvolve. Mais recentemente, Zeidner (1998) sugere que os autores tendem a considerar três facetas do constructo: (i) cognição (e.g. preocupação e pensamentos irrelevantes acerca dos testes), (ii) afeto (e.g. reações fisiológicas) e (iii) comportamento (e.g. procrastinação).

A ansiedade resulta de um processo de evolução e é adaptativa, constituindo uma resposta à perceção de perigo, quer este seja real ou simbólico (Zeidner, 1998). O mesmo se passa com a AT, havendo uma perceção da situação de avaliação como sendo ameaçadora, na medida em que exige mais competências intelectuais, sociais ou motivacionais do que aquelas que o indivíduo pensa possuir (Zeidner, 1998). Não obstante, Trifoni e Shahini (2011) defendem que a ansiedade excessiva causa sobretudo efeitos negativos, dificultando o estudo e prejudicando o uso eficiente do conhecimento adquirido. Por outro lado, segundo os mesmos autores, a AT influencia também o desenvolvimento de problemas físicos antes e

durante a realização de uma dada avaliação (e.g. insónias; dores de cabeça; problemas gastro-intestinais). Cassady (2004b) enfatiza a tendência para os sujeitos com elevada ansiedade sentirem que os seus resultados estão fora do seu controlo e que serão provavelmente negativos, o que, segundo Covington (1985, cit in Cassady, 2004b), poderá diminuir a probabilidade de uma preparação adequada para exames posteriores se o sujeito se fixar em demasia no afeto negativo resultante deste estilo atribucional. A AT consegue, deste modo, interferir em vários momentos: na preparação para o teste, na sua realização e ainda na fase de reflexão pós-teste (Cassady, 2004b). Neste sentido, a AT, bem como os pensamentos e perceções relacionados, pode ser influenciada por diversos fatores, o que poderá interferir nas reações a esta (Yildirim, Gençtanirim, Yalçin, & Baydan, 2008).

### **Ansiedade aos Testes e Perfeccionismo**

A existência de padrões pessoais de desempenho excessivamente elevados é apontada como uma componente transversal às definições do perfeccionismo (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). Dados sugerem que este constructo se encontra presente numa vasta variedade de quadros psicopatológicos, como distúrbios alimentares (Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995; Ferreira, 2011), depressão (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Terry-Short et al., 1995), sintomatologia obsessivo-compulsiva (Frost et al, 1990; Hewitt & Flett, 1991) e ansiedade social (Shumaker & Rodebaugh, 2009). Não obstante esta consideração, vários autores referem que a existência de padrões elevados não é, por si só, patológica (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006; Dunkley, Zuroff, e Blankstein, 2006; Frost et al., 1990).

Investigações têm vindo a sugerir a existência de um tipo de perfeccionismo adaptativo e outro maladaptativo. O tipo adaptativo ou positivo refere-se aos aspetos do perfeccionismo relacionados com elevados padrões pessoais associados a baixos níveis de auto-criticismo (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006; Rice & Ashby, 2007) ou aos esforços

perfeccionistas (Stöber & Otto, 2009). Por outro lado, o tipo maladaptativo ou negativo, refere-se às elevadas expectativas de performance em conjunto com auto-criticismo, resultante de não conseguir atingir tais expectativas (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006; Rice & Ashby, 2007), ou às preocupações perfeccionistas (Stöber & Otto, 2006).

Segundo Kandemir (2013), o perfeccionismo encontra-se também envolvido na AT e quanto maior as características perfeccionistas dos sujeitos e os seus objetivos de desempenho, maior a sua AT. Assim, a AT está relacionada com preocupações e medo de falhar (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Kandemir, 2013; Sagar & Stoeber, 2009). Neste sentido, os estudantes perfeccionistas que receiam não atingir os padrões, próprios ou impostos pelos outros, revelam uma tendência para nunca achar os seus resultados suficientes, gerando-se um intenso mal-estar em situações de avaliação em contexto académico (Zeidner, 1998). De facto, o perfeccionismo maladaptativo tem estado associado à AT (Eum & Rice, 2011; Soysa & Weiss, 2014; Weiner & Carton, 2012), não tendo sido encontradas correlações positivas e significativas entre AT e perfeccionismo adaptativo (Eum & Rice, 2011; Weiner & Carton, 2012). Stoeber, Feast e Hayward (2009) defendem que o perfeccionismo maladaptativo apresenta correlações positivas com falta de confiança e interferência de cognições irrelevantes, ao contrário do adaptativo, que apresenta correlações negativas com as mesmas variáveis. Para além disto, estudos têm sugerido que o perfeccionismo maladaptativo se encontra associado a uma maior perceção de interferência, mais do que à interferência em si (Eum & Rice, 2011; Grzegorek et al., 2004; Rice et al., 2003).

### **Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compaixão**

O auto-criticismo pode ser definido como um tipo de relação que temos para connosco, em que uma parte do self condena, procura erros ou chega mesmo a odiar outra parte (Gilbert & Irons, 2005). Pelo contrário, a auto-compaixão é uma atitude calorosa, de

abertura e compreensão não-julgadora perante o próprio sofrimento, inadequações e falhas (Neff, 2003a), estando negativamente correlacionado com a ansiedade (MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003b) e com o auto-criticismo (Neff, 2003b).

Ao longo da evolução dos seres humanos, estes desenvolveram a capacidade de pensar sobre si próprios de forma relacional. Assim, as nossas auto-avaliações são adaptações de processos avaliativos de interações sociais, podendo resultar nas mesmas emoções geradas numa situação real (Gilbert, 2000). O auto-criticismo desenvolve-se como uma estratégia para o sujeito se proteger e evitar certos medos básicos (e.g. rejeição) ou emoções que não deseja sentir (e.g. vergonha), geralmente geradas por traumas/experiências precoces. Certas estratégias de segurança, que o sujeito utiliza para se proteger dos medos básicos ou emoções (e.g. isolamento social para se proteger da rejeição), possibilitam a ocorrência de certas consequências indesejadas (e.g. não aceitação por parte dos pares) que poderão elas próprias tornar-se alvo de auto-criticismo (Gilbert & Procter, 2006).

Trumpeter, Watson e O'Leary (2006) sugerem que o auto-criticismo internalizado – relacionado com a visão negativa que o sujeito tem dele próprio quando em comparação com os seus padrões pessoais (Thompson & Zuroff, 2004) – está relacionado com o perfeccionismo maladaptativo. Noutras investigações, foram encontradas associações entre perfeccionismo maladaptativo e auto-criticismo (Gilbert, Durrant, & McEwan, 2006; Hewitt & Flett, 1991; James, Verplanken, & Rimes, 2015), bem como evidências de que os perfeccionistas maladaptativos apresentam dificuldades na sua auto-tranquilização (Gilbert et al., 2006).

Vários autores defendem que o auto-criticismo é um componente mais patológico do que o perfeccionismo, predizendo melhor o desajustamento (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006). Neste sentido, James, Verplanken e Rimes (2015) encontraram uma mediação parcial do auto-criticismo na relação entre perfeccionismo maladaptativo e sofrimento psicológico. Em contrapartida, dados sugerem que

a auto-compassão está negativamente associada à discrepância entre os padrões pessoais e a performance (Neff, 2003b) e pode reduzir as tendências do perfeccionismo maladaptativo (Mistler, 2010; Neff, 2003b).

### **Ansiedade aos Testes, Auto-criticismo e Auto-compassão**

No que toca especificamente à AT, existem alguns dados acerca da relação entre esta e o auto-criticismo. Sarason, Pierce e Sarason (1996) afirmam que os estudantes tendem a envolver-se demasiado num discurso autocrítico. Assim, o desenvolvimento da AT parece ser influenciado pelo auto-criticismo (Melo, 2006). Neste sentido, Cassady (2004b) acrescenta que, durante a preparação para os testes, existe uma maior perceção de ameaça, estando associada a pensamentos ruminativos auto-depreciativos. Além disto, evidências sugerem que o auto-criticismo influencia mais a AT do que o perfeccionismo por si só (Bieling et al., 2004; Eum & Rice, 2011). É ainda importante referir que Cunha e Paiva (2012), ainda que num contexto de adolescência, encontraram associações positivas do auto-criticismo com AT e associações negativas entre o eu tranquilizador e a AT. As mesmas autoras chamam ainda a atenção para o papel do auto-criticismo na perpetuação dos sentimentos de insegurança e dos pensamentos negativos e irrelevantes, que influenciam o desempenho nos testes.

### **Objetivos e Hipóteses**

A presente investigação teve como objetivo explorar o papel do perfeccionismo (adaptativo e maladaptativo), auto-criticismo e auto-compassão na AT e perceção da interferência desta nos estudos. Neste sentido, eram esperadas: relações significativas e positivas da AT e perceção de interferência com perfeccionismo maladaptativo (mas não com o adaptativo) e auto-criticismo; relações significativas e positivas entre auto-criticismo e perfeccionismo maladaptativo; relações significativas e negativas da AT e perceção de interferência com auto-compassão; relações significativas e negativas entre auto-compassão e perfeccionismo maladaptativo (H1). Esperava-se também que o perfeccionismo maladaptativo

explicasse a AT e a percepção de interferência (H2). Era esperado que a relação entre perfeccionismo maladaptativo e AT fosse mediada pelo auto-criticismo (H3) e pela auto-compaixão (H4). Por fim, esperava-se que a relação entre o perfeccionismo maladaptativo e a percepção de interferência fosse mediada pelo auto-criticismo (H5) e pela auto-compaixão (H6).

## Material e Método

### Participantes

De forma a atingir os objetivos anteriormente propostos, realizou-se um estudo transversal numa amostra de estudantes universitários. Esta ficou constituída por um total de 308 sujeitos, 178 do sexo feminino (57.8%) e 130 do sexo masculino (42.2%), cujas idades variaram entre os 18 e os 30 anos ( $M= 20.86$ ;  $DP=2.45$ ). Quanto às habilitações literárias, 246 indivíduos (79.9%) encontravam-se a frequentar uma Licenciatura, e 62 sujeitos (20.1%) encontravam-se a frequentar um Mestrado. Relativamente às diferenças entre géneros, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para as habilitações literárias ( $\chi^2_{(1)} = 0.02$ ,  $p = .961$ ) nem para a idade ( $t_{(234,075)} = 1.61$ ;  $p = .872$ ).

### Instrumentos

O questionário de *Reação aos Testes* (RT; Reactions to Test; Sarason, 1984; versão portuguesa de Baptista, Soczka, & Pinto, 1989) mede o grau de ansiedade em situações de desempenho académico. A sua versão original possui 40 itens, tendo sido eliminados 6 na versão portuguesa, ficando um total de 34 itens que se organizam por 4 subescalas: (i) Pensamentos Irrelevantes (e.g. "Durante um teste algumas informações irrelevantes aparecem inesperadamente na minha cabeça"); (ii) Preocupação (e.g. "Durante um teste preocupo-me em conseguir passar"); (iii) Sintomas Somáticos (e.g. "Durante os testes torno-me consciente do meu corpo, sinto vontade de me coçar, tenho dores, suores, náuseas) e (iv) Tensão (e.g. "Sinto-me trémulo antes dos testes"). Os sujeitos devem responder numa escala de *Likert* de

4 pontos, entre 1 (*nada típico*) a 4 (*muito típico*). Na versão original, apresentou uma consistência interna boa para as subescalas (entre .61 e .81) e de 0.79 para o total. No que toca à fidelidade teste-reteste e validade convergente da versão portuguesa, os valores revelaram-se aceitáveis. Para o nosso estudo, o valor de alfa de *Cronbach* para o total foi de .94, variando entre .82 e .92 nos fatores.

A *Escala de Incapacitação de Sheehan na Ansiedade Social* (Pinto-Gouveia, Cunha, & Salvador, 2000), constitui uma versão adaptada da Escala de Incapacitação de Sheehan (SDS; Sheehan Disability Scale; Sheehan, 1984) que pretende avaliar o grau de incapacitação causado pela ansiedade social nas três áreas de vida mais importantes: (i) estudos; (ii) vida social/convívio com os amigos e (iii) vida afetiva/arranjar namorado. Para cada uma destas áreas o sujeito deverá indicar o grau de incapacidade numa escala de 0 (*nada incapacitante*) a 10 (*severamente incapacitante*). Na presente investigação, apenas foi analisada a interferência nos estudos.

A *Escala Multidimensional de Perfeccionismo* (MPS; Multidimensional Perfectionism Scale; Frost et al., 1990; versão portuguesa de Amaral et al., 2013) pretende avaliar o traço de perfeccionismo enquanto variável multidimensional. A versão original possui 36 itens divididos por 6 factores (Frost et al., 1990), enquanto a versão portuguesa possui 35 itens repartidos por 4 ou 6 subescalas. Visto que alguns autores sugerem que a utilização de 4 fatores é mais adequada (Stöber, 1998; Hawkins, 2005), optámos por utilizar esta estrutura, sendo eles: (i) Preocupação com os erros e dúvidas acerca das ações (e.g. “Se eu não fizer tudo bem, as pessoas não me vão respeitar.”); (ii) Expectativas e Criticismo parental (e.g. “Os meus pais estabelecem padrões muito elevados para mim”); (iii) Organização (e.g. “A organização é muito importante para mim”); (iv) Padrões Pessoais (e.g. “Estabeleço para mim padrões mais elevados, do que a maioria das pessoas”). A resposta é dada numa escala de *Likert* de 5 pontos, de 1 (*discordo completamente*) a 5 (*concordo completamente*). A

consistência interna foi, no geral, boa para a escala original (entre .77 e .93). Segundo Amaral et al. (2013), na versão portuguesa os valores da consistência interna variaram entre .73 e .93, tendo apresentado uma boa estabilidade temporal, validade convergente e divergente. Hawkins (2005) sugeriu que estas 4 dimensões pudessem ser agrupadas e formar apenas duas: (i) perfeccionismo adaptativo, constituído pelos fatores de Organização e de Padrões Pessoais; (ii) perfeccionismo maladaptativo, constituído pelos fatores de Preocupação com os Erros e Dúvidas acerca das Ações e de Expectativas e Criticismo Parental. Tendo em conta os propósitos da presente investigação, seguimos esta divisão. No nosso estudo, os valores variaram entre .67 e .88 para as quatro dimensões, tendo o valor para a escala total sido de .92. Relativamente às dimensões de perfeccionismo adaptativo e perfeccionismo maladaptativo foram obtidos valores de consistência interna de .81 e .91, respetivamente.

*A Escala das Formas do Auto-criticismo e Auto-tranquilização* (FSCRS; Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004; versão portuguesa de Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b) avalia o modo como os sujeitos se auto-criticam e auto-tranquilizam em situações de erro e fracasso. Possui 21 itens distribuídos por três fatores: (i) Eu Inadequado (e.g. “Há uma parte de mim que me inferioriza”); (ii) Eu Tranquilizador (e.g. ” Perdooo-me facilmente”); e (iii) Eu Detestado (e.g. “Deixo de me importar comigo mesmo(a)”). Os itens são respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos, variando de 0 (*não sou assim*) a 4 (*sou extremamente assim*), sendo que maiores pontuações correspondem a maiores sentimentos de inadequação, atitudes tranquilizadoras ou auto-repugnância. A consistência interna foi boa para a versão original (entre .86 e .90 para as subescalas) e para a portuguesa os seus valores variaram entre .62 e .89. Relativamente ao nosso estudo, os valores de consistência interna variaram entre .81 e .93 para as subescalas, tendo sido obtido um valor de .92 para a dimensão criada.

*A Escala da Auto-Compaixão* (SELFCS, Self-Compassion Scale; Neff, 2003; versão

portuguesa de Pinto-Gouveia & Castilho, 2006a) pretende medir o grau de auto-compaixão do sujeito. É constituída por 26 itens, que se distribuem por 6 subescalas: (i) Auto-crítica (e.g. “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações”); (ii) Calor/Compreensão (e.g. “Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente”); (iii) Condição Humana (e.g. “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição Humana”); (iv) Isolamento (e.g. “Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso”); (v) Mindfulness (e.g. “Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação”) e (vi) Sobre-identificação (e.g. “Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância”). Os itens são respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos, entre 1 (*quase nunca*) e 5 (*quase sempre*), em que uma pontuação elevada indica um maior grau de auto-compaixão. De forma a medir a auto-compaixão, os itens das escalas de Auto-crítica, Isolamento e Sobre-identificação foram invertidos em todas as análises. No que toca à consistência interna, na versão original, foram obtidos valores de .72 a .92. Na versão portuguesa, os valores obtidos foram de .89 para a escala total e de .73 a .84 para as subescalas, apresentando valores aceitáveis de estabilidade temporal. No nosso estudo, para a escala total o valor foi de .90 e para as subescalas os valores variaram entre .75 e .85.

### **Procedimento**

A presente investigação foi aprovada pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A amostra foi recolhida através de um formulário online e passando diretamente aos sujeitos. No que toca à passagem presencial, foi realizado um contato prévio com professores de diversos institutos de ensino superior e, após consentimento, as investigadoras passaram os protocolos em contexto de sala de aula. Para ambos os casos, foi fornecida uma breve explicação aos sujeitos sobre o propósito de estudo e o modo de preenchimento dos

instrumentos. Foi enfatizado o carácter voluntário da sua participação, a inexistência de respostas certas e erradas e a confidencialidade dos dados fornecidos. De seguida, foi fornecido o consentimento informado para ser assinado. Por último, os sujeitos preencheram o protocolo, mencionado anteriormente.

Foram considerados como critérios de exclusão: (i) a não frequência do Ensino Superior; (ii) idades que não se encontrassem entre os 18 e os 30 anos; (iii) o preenchimento incompleto dos instrumentos aplicados e (iv) o incumprimento das instruções de preenchimento dos mesmos.

### **Estratégia Analítica**

Para o tratamento estatístico dos dados recolhidos, recorreu-se à versão 22.0 do programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

A aderência à normalidade foi analisada através do teste de Kolmogorov-Smirnov e os desvios através do achatamento (*kurtosis*) e assimetria (*skewness*). Foram utilizados diagramas de caixas para avaliar os *outliers*.

Para averiguar a existência de diferenças entre grupos, recorreu-se a análises univariadas de variância (One Way ANOVA), tendo sido considerados valores de eta quadrado parcial que variem entre .01 e .06 baixos, entre .07 e .13 médios e a superiores a .14 elevados (Cohen, 1988).

O teste paramétrico de *Pearson* foi utilizado para obtenção de matrizes de correlação. Os valores de referência usados, para avaliar os quocientes de correlação, foram os propostos por Pestana e Gageiro (2005), segundo os quais: um quociente de correlação inferior a .20 reflete uma associação muito baixa; entre .21 e .39 uma associação baixa; entre .40 e .69 é considerada moderada; de .70 a .89 elevada e um valor maior do que .90 reflete uma associação muito elevada.

No que toca às regressões, consideraram-se os pressupostos referidos por Pestana e

Gageiro (2005), nomeadamente: linearidade, homocedasticidade (avaliado por meio do teste de *Goldfield* e *Quandt*), autocorrelação (avaliado através do teste de *Durbin-Watson*) e normalidade dos resíduos.

De forma a analisar o efeito mediador de variáveis modificáveis (*changeable variables*) entre uma variável independente (i.e. VI) e uma dependente (i.e. VD), foi realizada uma mediação (Jose, 2013). Neste sentido, averiguou-se se a presença das variáveis mediadoras na regressão afetariam, diminuindo ou aumentando, a magnitude da relação entre VI e VD (Abbad & Torres, 2002). Foi usado o modelo dos 4 passos (Kenny, 2014) para verificar os pressupostos necessários para que as variáveis pudessem ser consideradas mediadoras e analisar a respetiva significância da mediação. Assim, foram realizadas: (i) regressão linear entre VI e VD (trajetória c) de forma a estabelecer a existência de um efeito a mediar; (ii) regressão linear simples entre VI e variável mediadora, de forma a calcular o poder preditivo da primeira na segunda (trajetória a); (iii) regressão linear simples entre variáveis mediadoras e VD, de forma a calcular o poder preditivo da primeira (trajetória b); (iv) regressão linear múltipla, de forma a calcular o poder preditivo da VI e das variáveis mediadoras na VD (trajetória c'). Em último lugar, o teste de *Sobel* foi calculado, para testar a significância da mediação, analisando a diferença entre o efeito total e o efeito direto.

## Resultados

### Análises Preliminares

O total do RT ( $S-K_{(308)} = 0.04$ ,  $p = .200$ ) foi a única variável que seguiu uma distribuição normal. A grande maioria das variáveis em estudo, embora não apresentando uma distribuição normal, não revelou valores de assimetria e curtose que comprometessem gravemente os resultados, tendo como referência o não afastamento de valores absolutos superiores a um.

Quanto aos *outliers*, apesar da sua existência, não foram retirados da amostra, uma

vez que não se verificaram diferenças significativas entre os resultados com ou sem tais valores. É de notar que não existiram *missings*.

No que toca à adequação dos dados para as análises de regressão, a análise dos gráficos de dispersão dos resíduos mostraram que os estes se distribuíam normalmente, tendo linearidade e homocedasticidade. Estes resultados, associados aos bons resultados no teste de *Durbin-Watson*, sugerem que os dados são adequados para as análises de regressão.

A amostra recolhida online e a amostra recolhida em contexto de sala de aula não revelaram diferenças estatisticamente significativas, pelo foram analisadas em conjunto.

As diferenças entre géneros encontradas nas diferentes variáveis em estudo encontram-se representadas no Quadro 1, juntamente com as médias e desvios-padrão.

#### Quadro 1

##### *Médias e Desvios-padrão das Variáveis; One way Anova para Análise das Diferenças entre Géneros*

Instrumentos	Sexo Feminino		Sexo Masculino		Total	<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>			
RT	69.53 (17.91)	69.55 (18.51)	69.54 (18.14)			.000	.990	.000
SDS_e	2.83 (2.45)	3.09 (2.51)	2.94 (2.47)			.839	.360	.003
MPS_pa	41.01 (7.96)	42.64 (7.64)	41.69 (7.86)			.244	.073	.011
MPS_pm	51.63 (14.88)	58.80 (13.92)	54.65 (14.89)			18.296	.000	.057
FSCRS_i	13.41 (9.47)	16.58 (9.99)	14.75 (9.77)			8.066	.005	.026
FSCRS_d	0.98 (1.93)	2.56 (3.06)	1.65 (2.59)			30.947	.000	.092
SELFCS_c	14.26 (4.14)	13.94 (4.11)	14.12 (4.12)			.451	.502	.001
SELFCS_ac	17.50 (4.36)	16.22 (4.82)	16.96 (4.59)			5.926	.015	.019
SELFCS_h	12.04 (3.17)	11.70 (3.38)	11.90 (3.26)			.847	.358	.003
SELFCS_i	14.08 (3.61)	13.24 (3.81)	13.73 (3.71)			3.897	.049	.013
SELFCS_m	12.06 (3.18)	12.13 (3.38)	12.09 (3.26)			.040	.841	.000
SELFCS_is	13.64 (3.43)	13.12 (3.81)	13.42 (3.60)			1.624	.203	.005

*Nota.* RT = Escala de Reações aos Testes; SDS\_e = fator Estudos da Escala de Interferência de Sheehan; MPS\_PA = dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da Escala Multidimensional do Perfeccionismo; MPS\_pm = dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; FSCRS\_i = fator Eu Inadequado da Escala de Formas de Auto-criticismo e Auto-tranquilização; FSCRS\_d = fator Eu Detestado da FSCRS; SELFCS\_c = fator Calor/Compreensão da Escala de Auto-compaixão; SELFCS\_ac = fator Auto-crítica da SELFCS; SELFCS\_h = fator Humanidade da SELFCS; SELFCS\_m = fator Mindfulness da SELFCS; SELFCS\_i = fator Isolamento da SELFCS; SELFCS\_si = fator Sobre-identificação da SELFCS.

Apesar das diferenças observadas, o  $\eta^2$  indica que o tamanho do efeito foi, na maioria dos casos, pequeno, só se revelando moderado para o fator Eu Detestado do FSCRS.

### **Associações entre Perfeccionismo, Auto-criticismo, Auto-compaixão, Ansiedade aos Testes e Percepção da Interferência desta nos Estudos**

As correlações entre os diferentes instrumentos utilizados neste estudo estão apresentadas no Quadro 2 (cf. Anexo). No caso das correlações entre género e as outras variáveis em estudo, encontramos algumas correlações significativas, no entanto, a magnitude destas foi apenas baixa ou muito baixa. Por esta razão, e visto que as diferenças entre géneros encontradas nas análises preliminares tinham, na sua maioria, um efeito pequeno, optámos por não controlar o género nas análises posteriores.

Relativamente às correlações que envolvem a AT, foi de salientar: (i) a existência de uma correlação baixa com Perfeccionismo Adaptativo e uma correlação positiva e moderada com Perfeccionismo Maladaptativo; (iii) correlações positivas e moderadas com os fatores Eu Inadequado e Eu Detestado; (iv) correlações negativas e moderadas com os fatores Auto-crítica, Isolamento e Sobre-identificação do SELFCS; (v) correlações negativas e muito baixas com os fatores Calor/Compreensão e Mindfulness do SELFCS.

No que toca às correlações que envolvem a percepção de interferência, destacamos: (i) correlação positiva e muito baixa com o Perfeccionismo Adaptativo e positiva e baixa (embora quase moderada) com o Perfeccionismo Maladaptativo; (ii) correlações positivas e moderadas com o fator Eu Inadequado do FSCRS; (iii) correlação negativas e moderada com o fator Auto-crítica do SELFCS; (iv) correlações negativas e baixas com os fatores Isolamento e Sobre-identificação do SELFCS.

Relativamente ao perfeccionismo, foram encontradas: (i) correlações positivas e moderadas do Perfeccionismo Maladaptativo com os fatores Eu inadequado e o Eu Detestado do FSCRS; (ii) correlações positivas e moderadas do Perfeccionismo Maladaptativo com os

fatores Auto-crítica, Isolamento e Sobre-identificação do SELFCS; (iii) correlações positivas e baixas do perfeccionismo adaptativo e o fator Eu Inadequado do FSCRS; (iv) correlações negativas e baixas entre Perfeccionismo Adaptativo e os fatores Auto-crítica, Isolamento e Sobre-identificação do SELFCS.

### **Predição da Ansiedade aos Testes pelo Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compaixão**

De forma a averiguar quais as variáveis que melhor prediziam a AT, foram realizadas regressões lineares múltiplas (cf. Quadro 3), considerando como preditores, separadamente, as variáveis de perfeccionismo, as variáveis de auto-criticismo e as variáveis de auto-compaixão. De referir que, considerando os valores das correlações apresentadas anteriormente, retirámos das variáveis de auto-compaixão o fator Humanidade, uma vez que foi o único que não apresentou uma correlação significativa com a AT.

Quadro 3

#### *Regressões Lineares Múltiplas para as variáveis predictoras do RT*

Variáveis	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes Estandarizados			$R^2$	$R^2$ ajustado
	$B$	$SE B$	$\beta$	$t$	$p$		
MPS_pa	-.071	.132	-.031	-.535	.593	.250	.245
MPS_pm	.627	.070	.515	9.013	.000		
FSCRS_i	1.025	.102	.552	10.051	.000	.366	.362
FSCRS_d	.608	.385	.087	1.577	.116		
SELFCS_c	-.046	.284	-.010	-.161	.872	.364	.354
SELFCS_ac	-.772	.338	-.196	-2.285	.023		
SELFCS_i	-1.513	.378	-.311	-4.006	.000		
SELFCS_m	-.494	.355	-.089	-1.393	.165		
SELFCS_si	-.647	.443	-.129	-1.462	.145		

*Nota.* MPS\_pa = Dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da MPS; MPS\_pm = Dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; FSCRS\_i = fator Eu Inadequado da FSCRS; FSCRS\_d = fator Eu Detestado da FSCRS; SELFCS\_c = fator Calor/Compreensão da SELFCS; SELFCS\_ac = fator Auto-crítica da SELFCS; SELFCS\_m = fator Mindfulness da SELFCS; SELFCS\_i = fator Isolamento da SELFCS; SELFCS\_si = fator Sobre-identificação da SELFCS.

As análises de regressão revelaram que o Perfeccionismo Adaptativo não era um preditor significativo da AT, pelo que na mediação que realizámos posteriormente optámos por utilizar como variável independente apenas o Perfeccionismo Maladaptativo.

Relativamente ao auto-criticismo, apenas o fator Eu Inadequado se revelou um preditor significativo da AT, assim, foi o único mediador considerado na mediação subsequente. Observando os fatores do SELFCS, podemos ver que apenas os fatores Auto-critica e Isolamento, se revelaram preditores significativos da AT, pelo que apenas estes foram considerados (na mediação subsequente) como mediadores representativos da auto-compaixão.

### **Predição da Perceção da Interferência da Ansiedade nos Estudos pelo Perfeccionismo, Auto-criticismo e Auto-compaixão**

De forma a explorar quais as variáveis que melhor prediziam a perceção da interferência da ansiedade nos estudos, foram realizadas regressões lineares múltiplas (cf. Quadro 4), considerando como preditores, separadamente, as variáveis de perfeccionismo, a variável relacionada com AT, as variáveis de auto-criticismo e as variáveis de auto-compaixão. De referir que, tendo em conta os valores das correlações apresentadas anteriormente, foram retiradas das variáveis de auto-compaixão os fatores de Calor/Compreensão, Humanidade e Mindfulness, visto que não apresentaram correlações significativas com a perceção da interferência da ansiedade nos estudos.

Relativamente ao Perfeccionismo Adaptativo, este não se revelou um preditor significativo da Perceção da Interferência. Assim, optámos por utilizar como variável independente apenas o Perfeccionismo Maladaptativo na mediação posterior.

No que tocou ao auto-criticismo, apenas o fator Eu Inadequado do FSCRS se revelou um preditor significativo. Relativamente à auto-compaixão, apenas o fator Auto-crítica do

SELFCS, foi um preditor significativo da percepção da interferência. Assim, apenas estes dois fatores foram utilizados como variáveis mediadoras o estudo de mediação.

#### Quadro 4

##### *Regressões Lineares Múltiplas para as variáveis predictoras do SDS (estudos)*

Variáveis	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes Estandarizados			$R^2$	$R^2$ ajustado
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>T</i>	<i>p</i>		
MPS_pa	.001	.019	.002	.027	.978	.147	.141
MPS_pm	.064	.010	.382	6.268	.000		
FSCRS_i	.113	.015	.444	7.396	.000	.241	.236
FSCRS_d	.074	.057	.077	1.283	.200		
SELFCS_ac	-.217	.047	-.399	-4.603	.000	.218	.210
SELFCS_i	-.080	.057	-.119	-1.408	.160		
SELFCS_is	.023	.065	.032	.348	.728		

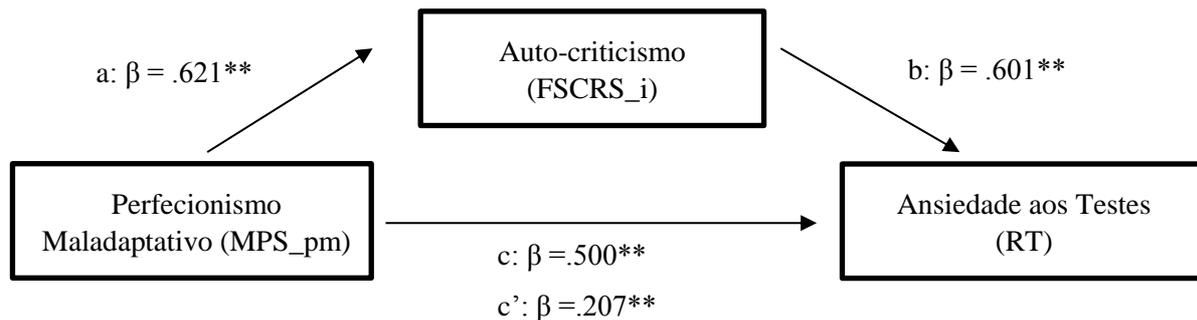
*Nota.* MPS\_PA = Dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da MPS; MPS\_pm = Dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; FSCRS\_i = fator Eu Inadequado da FSRCS; FSCRS\_d = fator Eu Detestado da FSCRS; SELFCS\_ac = fator Auto-criticismo da SELFCS; SELFCS\_i = fator Isolamento da SELFCS; SELFCS\_si = fator Sobre-identificação da SELFCS.

#### **Efeito Mediador do Auto-criticismo na Relação entre Perfeccionismo Maladaptativo e**

##### **Ansiedade aos Testes**

Iniciou-se a análise pela trajetória *c*, analisando o poder preditivo do perfeccionismo maladaptativo (MPS\_pm) na AT (RT). Foi observado que o perfeccionismo maladaptativo explicava 25% da AT (Modelo 1:  $R^2 = .250$ ;  $F_{(1,305)} = 101.437$ ,  $p < .01$ ;  $\beta = .500$ ,  $p < .001$ ). A trajetória *a* analisou a predição do auto-criticismo (FSCRS\_i) pelo perfeccionismo maladaptativo, sendo esta significativa (Modelo 1:  $R^2 = .385$ ,  $F_{(1,305)} = 191.046$ ,  $p < .01$ ;  $\beta = .621$ ,  $p < .01$ ) e explicando 38.5 % do auto-criticismo. A trajetória *b* analisou o poder preditivo do auto-criticismo, tendo esta predição se revelado significativa (Modelo 1:  $R^2 = .361$ ,  $F_{(1,306)} = 176.641$ ,  $p < .01$ ;  $\beta = .601$ ,  $p < .01$ ), explicando o 36,1% da AT. Depois, realizou-se a mediação, tomando o perfeccionismo maladaptativo como VI, o auto-criticismo como variável mediadora e a AT como variável dependente, constituindo esta a trajetória *c'*.

Esta mediação revelou-se estatisticamente significativa (Modelo 2:  $R^2 = .386$ ,  $F_{(2,304)} = 101.437$ ,  $p < .01$ ;  $\Delta R^2 = .137$ ,  $\Delta F_{(1,304)} = 67.595$ ,  $\Delta p = .000$ ;  $\beta_{\text{FSCRS}_i} = .471$ ,  $p < .001$ ;  $\beta_{\text{MPS}_{pm}} = .207$ ,  $p < .01$ ), apontando no sentido de uma mediação parcial (cf. Figura 1) uma vez que apenas diminuí, mas não elimina, o efeito da trajetória *c*. Por fim, calculou-se o teste de *Sobel*, o qual se revelou estatisticamente significativo ( $z = 9.437$ ,  $p < .001$ ), sugerindo que a mediação é significativa.



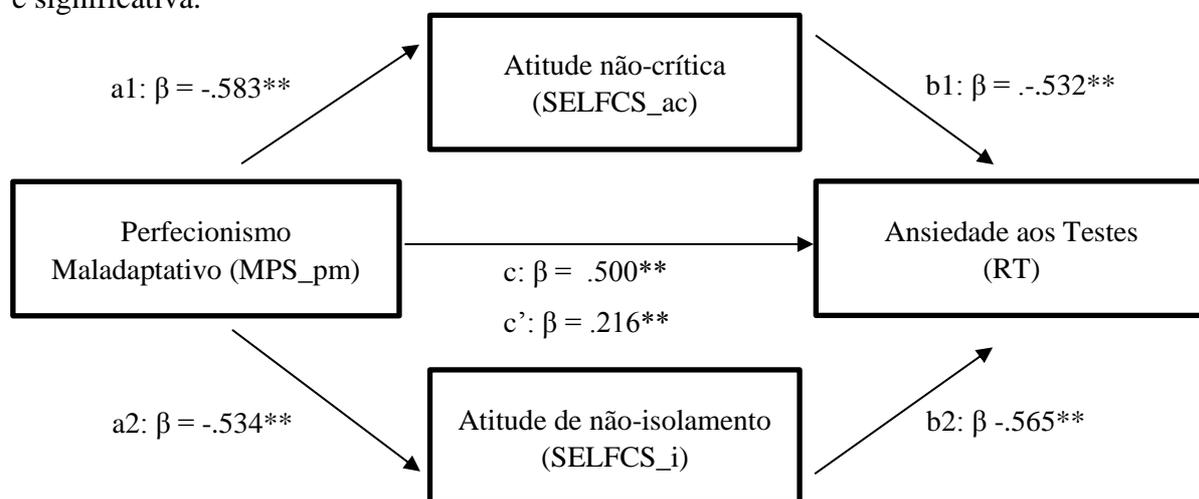
*Figura 1.* Coeficientes de regressão para a relação entre o Perfeccionismo Maladaptativo (MPS\_pm) e a Ansiedade aos Testes (RT) mediada pelo Auto-criticismo (FSCRS\_i). *a* = Efeito da variável independente na variável mediadora. *b* = Efeito da variável mediadora na variável dependente. *c* = Efeito direto da variável independente na variável dependente. *c'* = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelo mediador.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

### **Efeito Mediador da Auto-compaixão na Relação entre Perfeccionismo Maladaptativo e Ansiedade aos Testes**

Começou por se analisar o poder preditivo do perfeccionismo maladaptativo (MPS\_pm) na AT (RT) (trajetória *c*). Tal como mencionado anteriormente, o perfeccionismo maladaptativo explicava 25% da AT (Modelo 1:  $R^2 = .250$ ;  $F_{(1,305)} = 101.437$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .500$ ,  $p < .001$ ). De seguida, foi analisada a predição da atitude não-crítica (SELFCS\_ac) pelo perfeccionismo maladaptativo (MPS\_pm) (trajetória *a1*), tendo obtido significância estatística (Modelo 1:  $R^2 = .356$ ,  $F_{(1,304)} = 156.851$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = -.583$ ,  $p < .001$ ) e explicando 35.6 % desta variável. Foi também analisada a predição da atitude de não-isolamento (SELFCS\_i) pelo perfeccionismo maladaptativo (trajetória *a2*), explicando o perfeccionismo 28.5% deste fator da auto-compaixão (Modelo 1:  $R^2 = .285$ ,  $F_{(1,304)} = 120.968$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = -.534$ ,  $p <$

.001). Analisou-se depois o poder preditivo da atitude não-crítica na AT (trajetória *b1*), explicando esta componente 28.3% da VD (Modelo 1:  $R^2 = .283$ ,  $F_{(1,304)} = 120.561$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = -.532$ ,  $p < .001$ ). De seguida, o poder preditivo da atitude de não-isolamento na AT foi analisado (trajetória *b2*), explicando esta componente 32% da VD (Modelo 1:  $R^2 = .320$ ,  $F_{(1,304)} = 143.215$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = -.565$ ,  $p < .001$ ). Foi realizada a mediação, onde o perfeccionismo maladaptativo foi a VI, a atitude não-crítica e atitude de não-isolamento as variáveis mediadoras (colocadas no mesmo bloco) e a AT a VD (trajetória *c'*). Esta mediação foi estatisticamente significativa (Modelo 2:  $R^2 = .385$ ,  $F_{(3,302)} = 63.025$ ,  $p < .001$ ;  $\Delta R^2 = .131$ ,  $\Delta F_{(2,302)} = 32.112$ ,  $\Delta p = .000$ ;  $\beta_{\text{SELFCS\_ac}} = -.115$ ,  $p = .030$ ;  $\beta_{\text{SELFCS\_i}} = -.318$ ,  $p < .001$ ;  $\beta_{\text{MPS\_pm}} = .244$ ,  $p < .001$ ), sugerindo a existência de uma mediação parcial (Figura 2), uma vez que apenas diminui o efeito da trajetória *c*, não o eliminando. Em último lugar, o teste de *Sobel* foi calculado, revelando-se estatisticamente significativo para os caminhos *a1* e *b1* ( $z = 8.345$ ;  $p = 0.000$ ) e para os caminhos *a2* e *b2* ( $z = 8.131$ ;  $p < .001$ ), sugerindo que a mediação é significativa.

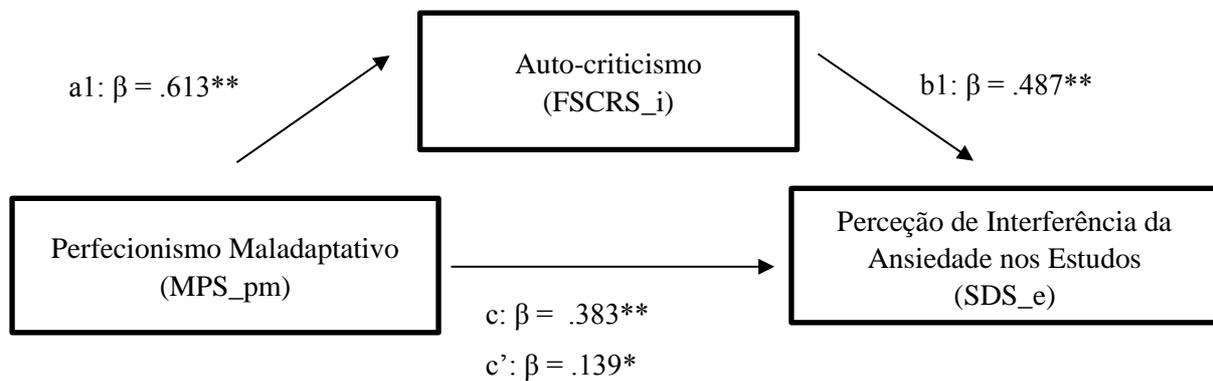


*Figura 2.* Coeficientes de regressão para a relação entre o Perfeccionismo Maladaptativo (MPS\_pm) e a Ansiedade aos Testes (RT) mediada pelos componentes de Atitude não-crítica (SELFCS\_ac) e Atitude de não-isolamento (SELFCS\_i) da auto-compaixão. *a1* = Efeito da variável independente na variável mediadora 1. *b1* = Efeito da variável mediadora 1 na variável dependente. *a2* = Efeito da variável independente na variável mediadora 2. *b2* = Efeito da variável mediadora 2 na variável dependente. *c* = Efeito direto da variável independente na variável dependente. *c'* = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelos mediadores.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

### **Efeito Mediador do Auto-criticismo na Relação entre Perfeccionismo Maladaptativo e Percepção da Interferência da Ansiedade nos Estudos**

Em primeiro lugar, analisou-se a predição da percepção da interferência da ansiedade nos estudos (SDS\_e) pelo perfeccionismo maladaptativo (MPS\_pm) (trajetória *c*), tendo esta se revelado significativa (Modelo 1:  $R^2 = .147$ ,  $F_{(1,303)} = 57.062$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .383$ ,  $p < .001$ ) e explicando a VI 14.7% da VD. Depois, analisou-se o poder explicativo do perfeccionismo maladaptativo no auto-criticismo (FSCRS\_i) (trajetória *a*), explicando este 38,5% da VD (Modelo 1:  $R^2 = .385$ ,  $F_{(1,305)} = 191.046$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .621$ ,  $p < .001$ ). Depois, foi analisado o poder preditivo do auto-criticismo na percepção da interferência da ansiedade nos estudos (trajetória *b*), explicando esta componente 23.7% da VD (Modelo 1:  $R^2 = .237$ ,  $F_{(1,303)} = 94.575$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .487$ ,  $p < .001$ ). Em seguida, foi realizada a mediação, onde o perfeccionismo maladaptativo foi a VI, o auto-criticismo a variável mediadora e a percepção da interferência da ansiedade nos estudos a VD (trajetória *c'*). Esta mediação foi significativa (Modelo 2:  $R^2 = .249$ ,  $F_{(2,303)} = 50.123$ ,  $p < .001$ ;  $\Delta R^2 = .147$ ,  $\Delta F_{(1,302)} = 41.265$ ,  $\Delta p < .001$ ;  $\beta_{FSCRS_i} = .405$ ,  $p < .001$ ;  $\beta_{MPS\_pm} = .136$ ,  $p = .032$ ), diminuindo o efeito da trajetória *c* e sugerindo a existência de uma mediação parcial (Figura 3). Por último, o teste de *Sobel* foi calculado, o qual se revelou significativo ( $z = 7.809$ ;  $p < .001$ ), o que sugere que a mediação é significativa.



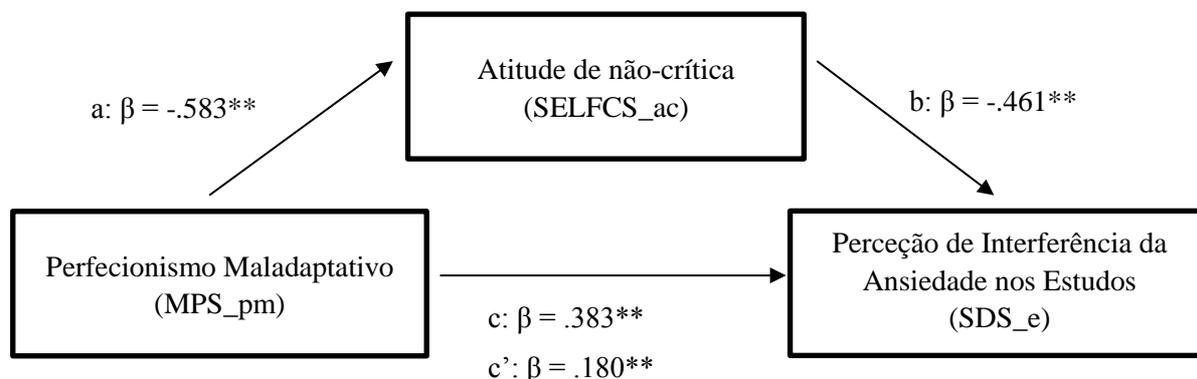
*Figura 3.* Coeficientes de Regressão Para a Relação entre o Perfeccionismo Maladaptativo (MPS\_pm) e a Percepção de Interferência da Ansiedade nos Estudos (SDS\_e) Mediada pela componente de Eu Inadequado do Autocriticismo (FSCRS\_i). a = Efeito da variável independente na variável mediadora. b = Efeito da variável mediadora na variável dependente. c = Efeito direto da variável independente na variável dependente. c' = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelos mediadores.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

### **Efeito Mediador da Auto-compaixão na Relação entre Perfeccionismo Maladaptativo e Percepção de Interferência da Ansiedade nos Estudos**

Em primeiro lugar, analisou-se a trajetória  $c$  pela predição da percepção da interferência da ansiedade nos estudos (SDS\_e) pelo perfeccionismo maladaptativo (MPS\_pm), a qual foi estatisticamente significativa (Modelo 1:  $R^2 = .227$ ,  $F(1,304) = 89.157$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .476$ ,  $p < .001$ ) e explicando a VI 22.7% da VD. A trajetória  $a$  analisou a predição da atitude não-crítica (SELFCS\_ac) pelo perfeccionismo maladaptativo, tendo esta obtido significância estatística (Modelo 1:  $R^2 = .340$ ,  $F(1,304) = 156.851$ ,  $p < .001$ ;  $\Delta R^2 = .340$ ;  $\beta = -.583$ ,  $p < .001$ ) e explicando 34% da VD. A trajetória  $b$  analisou a predição da percepção da interferência da ansiedade nos estudos pela atitude não-crítica, explicando esta variável 21.2% da VD (Modelo 1:  $R^2 = .212$ ,  $F(1,303) = 81.587$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = -.461$ ,  $p < .001$ ). Foi realizada a trajetória  $c'$ , através de uma mediação, tendo como VI a AT, como variável mediadora atitude de não-crítica e como VD a Percepção da Interferência da Ansiedade nos Estudos. Esta mediação revelou-se estatisticamente significativa (Modelo 2:  $R^2 = .234$ ,  $F(2,301) = 217.238$ ,  $p = .000$ ;  $\Delta R^2 = .086$ ;  $\Delta F(1,301) = 33.819$ ;  $\Delta p < .001$ ;  $\beta_{\text{SELFCS\_ac}} = -.358$ ,  $p = .034$ ;  $\beta_{\text{MPS\_pm}} = .180$ ,  $p = .004$ ), diminuindo o efeito da trajetória  $c$ , sugerindo a existência de uma mediação parcial (Figura 4). Por fim, o teste de *Sobel* foi calculado, tendo este se revelado

significativo ( $z = 7.353$ ;  $p < .001$ ) e, conseqüentemente, sugerido que a mediação é significativa.



*Figura 4.* Coeficientes de regressão para a relação entre o Perfeccionismo Maladaptativo (MPS\_pm) e a Percepção Interferência da Ansiedade nos Estudos mediada pela componente de Atitude não-crítica da auto-compaixão. a = Efeito da variável independente na variável mediadora 1. b = Efeito da variável mediadora na variável dependente. c = Efeito direto da variável independente na variável dependente. c' = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelos mediadores.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

### Discussão

A presente investigação teve como objetivo explorar as relações entre AT (e sua percepção de interferência), perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compaixão. Assim, de forma a atingir tal objetivo, foram realizadas correlações e regressões, que nos permitiram analisar as relações acima descritas, explorando o papel mediador do auto-criticismo e auto-compaixão na relação do perfeccionismo maladaptativo com AT e percepção de interferência.

As análises preliminares revelaram algumas diferenças interessantes entre gêneros, embora o tamanho do efeito das diferenças de gênero encontradas tenha apenas sido moderado para o fator Eu Detestado do FSCRS, relacionado com o auto-criticismo. Os dados deste estudo apontaram para níveis mais elevados de perfeccionismo maladaptativo nos homens. Tais diferenças foram inesperadas, dado que outros estudos não encontraram diferenças de gênero nesta variável (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Hassan, Abd-El-Fattah, Abd-El-Maugoud, & Badary, 2012; Hewitt & Flett, 1991). Outros autores encontraram dados semelhantes aos nossos. Macsinga e Dobrita (2010) encontraram maior

preocupação com os erros nos homens. Caglar et al. (2010, cit in Hassan, Abd-El-Fattah, Abd-El-Maugoud, & Badary, 2012) verificaram que os rapazes adolescentes apresentavam pontuações mais elevadas no perfeccionismo socialmente prescrito – isto é, percepção de que os outros têm padrões excessivamente elevados para o próprio (Hewitt & Flett, 1991). Este tipo de perfeccionismo é também considerado maladaptativo, encontrando-se associado ao auto-criticismo (Dunkley & Blankstein, 2000). Este dado vai de encontro aos nossos resultados relativamente ao facto de o género masculino ter apresentado maiores valores de auto-criticismo, o que foi também encontrado por Shahar et al. (2013) numa amostra de adolescentes.

Ainda no âmbito das diferenças entre géneros, embora investigações existentes sugiram que o género feminino possui maiores níveis de AT (Cunha & Paiva, 2012; Eman, Dogar, Khalid, & Haider, 2012; Farooqi, Ghani, Spielberg, 2012; Putwain & Daly, 2014), o nosso estudo não revelou diferenças estatisticamente significativas.

No que toca às correlações, foi parcialmente confirmada a hipótese H1. Foram encontradas associações significativas e positivas entre: AT e percepção de interferência com perfeccionismo maladaptativo e auto-criticismo (fatores de Eu Inadequado e Eu Detestado); e de auto-criticismo com perfeccionismo maladaptativo. Foram também encontradas associações significativas e negativas entre: AT e percepção de interferência com auto-compaixão; e auto-compaixão com perfeccionismo maladaptativo. Os nossos resultados corroboraram os dados de outros estudos nas relações positivas encontradas entre AT e o perfeccionismo maladaptativo (Eum & Rice, 2011; Soysa & Weiss, 2014; Weiner & Carton, 2012) e entre percepção de interferência e perfeccionismo maladaptativo (Eum & Rice, 2011; Grzegorek et al., 2004; Rice et al., 2003). Ainda de acordo com a H1, foram verificadas associações positivas entre AT e auto-criticismo, conforme o estudo de Cunha e Paiva (2012) e entre perfeccionismo maladaptativo e auto-criticismo, indo de encontro a estudos anteriores

(Gilbert, Durrant, & McEwan, 2006; Hewitt & Flett, 1991; James, Verplanken, & Rimes, 2015). Assim, podemos assumir que quanto maior AT e maior percepção de interferência, maior o grau de perfeccionismo maladaptativo, maiores sentimentos de nojo perante falhas e maiores sentimentos de inadequação.

Ao contrário do hipotetizado por H1, encontramos correlações positivas, embora baixas, do perfeccionismo adaptativo com AT, percepção de interferência e auto-criticismo; e negativas com algumas variáveis de auto-compaixão. A associação entre AT e perfeccionismo adaptativo, contrasta com os resultados de Eum e Rice (2011), que não encontraram correlações entre estes dois construtos e com os de Weiner e Carton (2012), que encontraram uma associação negativa e muito baixa entre os dois. Este aspeto poderá estar relacionado com propriedades da medida de perfeccionismo adaptativo utilizada. De notar que Eum e Rice (2011) utilizaram uma medida diferente da utilizada no nosso estudo e Weiner e Carton (2012), ainda que tenham utilizado a mesma medida, calcularam o perfeccionismo adaptativo segundo uma abordagem diferente. Assim, a medida por nós utilizada poderá estar a medir também aspetos negativos do perfeccionismo, como o autocriticismo, relacionados com o desenvolvimento da AT e percepção de interferência.

No que toca às associações negativas hipotetizadas em H1, tanto a AT como o perfeccionismo maladaptativo, se associaram negativamente à auto-compaixão, tal como o encontrado, respetivamente, por Cunha e Paiva (2012) e Gilbert et al. (2006). No entanto, apenas certos fatores da auto-compaixão se relacionaram significativamente com AT, nomeadamente os fatores Auto-crítica, Isolamento, Sobre-identificação, Calor/Compreensão e Mindfulness, ainda que as correlações tenham sido muito baixas para estes dois últimos fatores. Neste sentido, quanto maior AT, menores as atitudes de Calor/Compreensão para com o próprio, de não-crítica, de não-isolamento, de mindfulness e de não sobre-identificação. Nas associações entre percepção de interferência e o perfeccionismo

maladaptativo, todos os fatores anteriormente mencionados, excepto Mindfulness, obtiveram também associações significativas. Consequentemente, quanto maior a percepção de interferência, menores as atitudes anteriormente mencionadas.

Relativamente às regressões, apenas o perfeccionismo maladaptativo se revelou um preditor significativo da AT e da percepção de interferência, corroborando H2 e indo de encontro a estudos anteriores (Bieling, Israeli, & Anthony, 2004; Eum & Rice, 2011; Grzegorek et al., 2004; Rice et al., 2003). Dados sugerem que o perfeccionismo se encontra presente numa variedade de psicopatologia, como ansiedade social (Shumaker & Rodebaugh, 2009), depressão (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Terry-Short et al., 1995) e distúrbios alimentares (Ferreira, 2011; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995). Visto que o perfeccionismo maladaptativo é considerado como tendo uma componente auto-crítica (e.g. Ryce & Ashby, 2007) e dados sugerirem que o auto-criticismo tem mais poder explicativo do que o perfeccionismo na ansiedade, depressão e distúrbios alimentares (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006), os nossos resultados contribuem para esta perspectiva de que a existência de padrões elevados, por si só, não é patológica e, mais especificamente, não influencia significativamente a AT e a percepção de interferência.

No que toca à predição da AT e da percepção de interferência pelo auto-criticismo, apenas o fator Eu Inadequado do FSCRS se revelou um preditor significativo, contrariamente ao fator Eu Detestado. Estando o Eu Inadequado relacionado com funções de auto-correção e um sentimento de inadequação perante fracasso e o Eu Detestado relacionado com funções de auto-perseguição e sentimentos de repugnância, raiva e aversão perante o fracasso (Gilbert et al., 2004), os nossos resultados sugerem que é o sentimento de inadequação ligado ao eu que melhor poderá predizer a AT, corroborando os resultados de Cunha & Paiva (2012).

No que toca à auto-compaixão, a atitude não-crítica e a atitude de não-isolamento foram os únicos preditores significativos da AT. Isto sugere que o simples facto de um

indivíduo não ser crítico nem ter uma atitude de isolamento, quando se confronta com adversidades (e.g. fracasso num teste), poderá ter um efeito positivo na AT. Contrastando com os nossos resultados, no estudo de Cunha e Paiva (2012), o mindfulness foi um preditor significativo da AT. No entanto, a medida utilizada pelas autoras foi diferente da utilizada neste estudo. No contexto da perceção da interferência da ansiedade nos estudos, apenas a atitude não-crítica se revelou um preditor negativo significativo, indicando que o facto de o sujeito não se auto-criticar é suficiente para o proteger de uma perceção de maior interferência da ansiedade nos estudos. Seguindo o raciocínio de Werner et al. (2012), num estudo sobre auto-compaixão e ansiedade social, a ausência de predição da AT pelos fatores Calor/Compreensão, Humanidade Comum e Mindfulness, típicos de uma atitude verdadeiramente compassiva, pode dever-se à possibilidade da auto-compaixão funcionar numa estrutura cognitiva diferente, mas que pode ocorrer concomitantemente a outros processos relacionados com AT (e.g. auto-criticismo).

De acordo com H3, era esperado que a relação entre perfeccionismo maladaptativo e AT fosse mediada pelo auto-criticismo. Segundo H5, era também esperado que a relação entre perfeccionismo maladaptativo e perceção de interferência da ansiedade nos estudos fosse mediada pelo mesmo construto. Ambas as mediações, cujo mediador foi o fator Eu Inadequado do FSCRS, se revelaram significativas e parciais, o que significa que apenas uma parte da explicação da AT e da perceção de interferência pelo perfeccionismo maladaptativo é transportada pelo auto-criticismo, mais especificamente pelos sentimentos de inadequação. Assim, este resultado sugere que existem aspetos do perfeccionismo maladaptativo que não estão relacionados com o auto-criticismo. A variável de perfeccionismo maladaptativo utilizada compreendia os fatores de Preocupação com os Erros e Dúvidas acerca das Ações e de Expetativas e Criticismo Parental. Portanto, hipotetizamos que as dúvidas acerca das ações possam ser um componente cujo efeito não passe pelo auto-criticismo, uma vez que reflete

dúvidas persistentes e exageradas acerca do desempenho dos sujeitos, que podem não estar tão relacionadas com auto-criticismo.

O perfeccionismo tem sido associado a uma maior preocupação com a possibilidade de falhar (Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Kandemir, 2013; Sagar & Stoeber, 2009). Assim, nos indivíduos com elevados níveis de perfeccionismo maladaptativo, a sensação de inadequação do eu poderá levar a um conjunto de pensamentos que aumentam as preocupações e medo de falhar, constituindo, assim, um fator de risco para AT. No que toca à percepção de interferência, uma vez que esta está relacionada com a avaliação que os sujeitos fazem do seu próprio desempenho, refletirá necessariamente uma componente mais julgadora. Assim, na presença de perfeccionismo maladaptativo, o auto-criticismo funciona como um fator de risco para a percepção de interferência, uma vez que poderá influenciar negativamente a avaliação do desempenho.

Tal como era esperado em H4, a relação entre perfeccionismo maladaptativo e AT foi mediada, ainda que parcialmente, pela auto-compaixão, mais propriamente pelos componentes de atitude não-crítica e atitude de não-isolamento. A AT é, portanto, influenciada pela existência de uma atitude não-crítica, e não necessariamente calorosa, bem como de uma atitude onde o sujeito não tenha uma visão de si como diferente e isolado no seu sofrimento ou fracasso. Werner et al. (2012) hipotetizaram, no contexto da ansiedade social, que o excessivo auto-focus poderia ser exacerbado pelo sentimento de isolamento. Visto que os estudantes com AT apresentam elevado auto-focus (Pires, 2015; Wine, 1979) e dados sugerem a existência duma relação entre perfeccionismo maladaptativo e auto-focus (Saboonchi & Lundht, 1997), podemos assumir que, se o sujeito não possuir sentimentos de isolamento, então o auto-focus não será tão elevado, funcionando aquele como fator protetor da AT. Por esta mesma lógica, hipotetizamos que o facto de o sujeito não ser auto-crítico tem uma influência positiva na AT, não só por não aumentar as preocupações com o insucesso,

mas também por não exacerbar o auto-focus. Neste sentido, estas atitudes de auto-compaixão agem como fatores protetores de alguns dos efeitos negativos do perfeccionismo maladaptativo, uma vez que a mediação foi apenas parcial. Por último, de acordo com H6, verificou-se que a relação entre perfeccionismo maladaptativo e percepção de interferência fosse mediada parcialmente pela auto-compaixão. Assim, tal mediação enfatiza o papel protetor da atitude não-crítica, na percepção de interferência dos sujeitos com perfeccionismo maladaptativo.

Tendo em conta os resultados encontrados, este estudo sugere algumas implicações. Desta forma, a terapia focada na compaixão poderá ter um papel crucial na intervenção na AT, permitindo o desenvolvimento de uma mente compassiva. Assim, seria importante para os sujeitos com AT: compreender o auto-criticismo; aprender a não criticar os erros e falhas, nomeadamente desempenhos menos bons nos testes; aprender a aceitar as experiências de insucesso sob uma perspetiva em que o próprio sujeito não se veja como isolado e diferente em tais experiências.

### **Conclusões gerais e limitações**

Do nosso conhecimento, esta é a primeira investigação que examina o impacto do auto-criticismo e auto-compaixão nas relações entre AT e percepção de interferência com o perfeccionismo em estudantes do ensino superior. Porém, este estudo possuiu algumas limitações. Devido ao seu design transversal, não permitiu analisar a causalidade das inferências. É também de referir que não houve uma medida de interferência real que pudesse ser comparada com a percepção de interferência. Assim, seria pertinente que estudos futuros abordassem o tema sobre uma perspetiva longitudinal, incluindo medidas de percepção de interferência e de interferência real. Por outro lado, as medidas de perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compaixão, utilizadas neste estudo, não foram específicas de situações de teste, pelo que investigações futuras deverão ter isto em conta. Teria também sido

interessante explorar o papel da vergonha nas relações analisadas neste estudo e a introdução de uma amostra clínica. Por fim, seria interessante averiguar que facetas do perfeccionismo maladaptativo não são mediadas pelo auto-criticismo e auto-compassão na sua relação com AT e percepção de interferência.

Assim, em tom de conclusão, esta investigação chama a atenção para o papel crucial do auto-criticismo e auto-compassão na compreensão da relação entre AT (e sua percepção de interferência) e perfeccionismo, sendo uma componente mais crítica do perfeccionismo que influencia o desenvolvimento e manutenção da AT. Este estudo enfatiza também a importância do uso de técnicas baseadas na auto-compassão na intervenção a este nível.

## Referências

- Abbad, G. & Torres, C. V. (2002). Regressão múltipla stepwise e hierárquica em psicologia organizacional: Aplicações, problemas e soluções. *Estudos em Psicologia Natal*, 7, 19- 29.
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pereira, A. T., Bos, S. C., Marques, M., Valente, J., ... & Macedo, A. (2013). Frost multidimensional perfectionism scale: The portuguese version. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40(4), 144-149.
- Baptista, A., Soczka, L., Pinto, A. (1989). Ansiedade dos exames: Aplicação de reacções aos testes (RT) a uma amostra da população portuguesa. *Psicologia*, 7(1), 39-49.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Anthony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00235-6
- Cassady, J. C. (2004a). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 311-325. doi: 10.1002/acp.968
- Cassady, J. C. (2004b). The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. *Learning and Instruction*, 14, 569-592. doi: 10.1016/j.learninstruc.2004.09.002
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295. doi:10.1006/ceps.2001.1094
- Castilho, P., & Pinto-Gouveia, J. (2011a). Auto-compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da escala da auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 54, 203-230.
- Castilho, P. & Pinto-Gouveia, J. (2011b). Auto-criticismo: Estudo de validação da versão portuguesa da escala das formas do auto-criticismo e auto-tranquilização (FSCRS) e

da escala das funções do auto-criticismo e auto-ataque (FSCS). *Psychologica*, 54, 63-86.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>a</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cunha, M., & Paiva, M. J. (2012). Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish Journal of Psychology*, 2, 533-543.

Deffenbacher, J. L. (1986). Cognitive and physiological components of test anxiety in real-life exams. *Cognitive Therapy and Research*, 10(6), 635-644. doi: 10.1007/BF01173751

Deffenbacher, J. L., & Hazaleus, S. L. (1986). Cognitive, emotional, and physiological components of test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 9(2), 169-180. doi: 10.1007/BF01204848

Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.

Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 63-84. doi: 10.1016/j.brat.2004.12.004

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 665-676. doi: 10.1016/j.paid.2005.08.008

Eman, S., Dogar, I. A., Khalid, M., & Haider, N. (2012). Gender differences in test anxiety and examination stress. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 9(2), 80-85. doi: 10.5923/j.ijpbs.20120202.06

- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 167-178. doi: 10.1080/10615806.2010.488723
- Farooqi, Y. N., Ghani, R., & Spielberg, C. D. (2012). Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 2*(2): 38-43. doi: 10.5923/j.ijpbs.20120202.06
- Ferreira, C. (2011). *O Peso da Magreza: o corpo como um instrumento de ranking social*. (Dissertação de doutoramento não publicada). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Flett, G.L., Blankstein, K., Hewitt, P.L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behaviour and Personality, 20*, 85–94.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. doi:10.1007/BF01172967
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: internal social conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In: Gilbert, P., & Bailey, K.G. (Eds.), *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (pp. 118–150). Hove: Brunner-Rotledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research, and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-Criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring

- oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., Durrant, R., McEwan, K. (2006). Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down. *Personality and Individual Differences*, 41, 1299-1308. doi: 10.1016/j.paid.2006.05.004
- Grzegorek J. , Slaney R.B. , Franze S. , & Rice K. G. 2004 Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 192-200 doi: 10.1037/0022-0167.51.2.192
- Hassan, H. K., Abd-El-Fattah, S. M., Abd-El-Maugoud, M. K., & Badary, A. H. (2012). Perfectionism and performance expectations at university: Does gender still matter? *European Journal of Education and Psychology*, 5(2), 133-147.
- Hawkins, C. C. (2005). *A clarification of multidimensionality and perfectionist typology with the Frost Multidimensional Perfectionism Scale*. Trabalho apresentado em Annual Australian Association for Research in Education Conference, Sydney.
- 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. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128. doi: 10.1016/j.paid.2015.01.030
- Jose, P. (2013). *Doing statistical mediation & moderation*. Nova Iorque: The Guilford Press.
- Kandemir., M. (2013). A model explaining test anxiety: perfectionist personality traits and performance achievement goals. *International Journal of Academic Research*, 5(5),

272-277. doi: 10.7813/2075-4124.2013/5-5/B.42.

Kenny, D. A. (2014). *The four steps*. Acedido a 10 de Junho de 2015 em <http://davidakenny.net/cm/mediate.htm#BK>

Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*, 545- 552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003.

Macsinga, I., & Dobrita, O. (2010). More educated, less irrational: gender and educational differences in perfectionism and irrationality. *Romanian Journal of Applied Psychology, 12*(2), 79-85.

McDonald, A.S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology, 21*(1), 89–101. doi: 10.1080/01443410020019867

Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion* (Dissertação de doutoramento não publicada). Universidade da Florida, Gainesville, FL.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102. doi: 10.1080/15298860390129863

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035

Pereira, A., Masson, A., Ataíde, R., & Melo, A. (2004). Stresse, ansiedade e distúrbios emocionais em estudantes universitários. In J. Pais-Ribeiro & I. Leal (Eds.), *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 119-125). Lisboa, Portugal: ISPA edições.

Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (4th ed.). Lisboa: Edições Sílabo

Pinto-Gouveia, J., Cunha, M. & Salvador, M.C. (2000). Um protocolo para a avaliação

- clínica da fobia social através de questionários de auto-resposta. In José Pinto Gouveia (Ed.), *Ansiedade Social: da timidez à fobia social* (pp.237-258). Coimbra: Quarteto.
- Pires, C. (2015). *Ansiedade aos testes: uma leitura à luz do Modelo Cognitivo de Clark & Wells para a Perturbação de Ansiedade Social* (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Putwain, D. & Daly, A. L. (2014) Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of english secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570. doi: 10.1080/03055698.2014.953914
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal* 33(2), 207–19. doi: 10.1080/01411920701208258
- Putwain, D. W. (2008). Deconstructing test anxiety. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 13(2), 141-155. doi: 10.1080/13632750802027713
- Rice K. G. , Bair C. , Castro J. , Cohen B. , & Hood C. (2003) Meanings of perfectionism: A quantitative and qualitative analysis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 17, 39-58 doi: 10.1521/jscp.2005.24.4.580
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72-85. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.72
- Saboonchi, F., & Lundh, L. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921–928.
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1996). Domains of cognitive interference. In

- I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: theories, methods, and findings* (pp. 139–152). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sarason, I.G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46* (4), 929–938. doi: 10.1037//0022-3514.46.4.929
- Shahar, G., Henrich, C. C., Winokur, A., Blatt, S. J., Kuperminc, G. P., & Leadbeater, B. J. (2013). Self-criticism and depressive symptomatology interact to predict middle school academic achievement. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(1). 147-15.
- Sheehan, T. J. (1996). Creating a psychosocial measurement model from stressful life events. *Social Science and Medicine*, *43* (2), 265-271. doi:10.1016/0277-9536(95)00377-0
- Shumaker, E. A., & Rodebaugh, T. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *40*, 423-433. doi:10.1016/j.jbtep.2009.04.002
- Soysa, C. K., & Weiss, A. (2014). Mediating perceived parenting styles-test anxiety relationships: Academic procrastination and maladaptive perfectionism. *Learning and Individual Differences*, *34*, 77–85. doi: 10.1016/j.lindif.2014.05.004
- Stöber, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, *24*(4), 481-491. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00207-9
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(4), 295-319. doi: 10.1207/s15327957pspr1004\_2

- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 47*, 423-428. doi:10.1016/j.paid.2009.04.014
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663-668.
- Thompson, R., & Zurrof, D. C. (2004). The levels of self-criticism scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences, 36*, 419- 430. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00106-5
- Trifoni, A., & Shahini, M. (2011). How does exam anxiety affect the performance of university students? *Mediterranean Journal of Social Sciences, 2*(2), 93-100.
- Trumpeter, N., Watson, P. J., & O'Leary, B. J. (2006). Factors within multidimensional perfectionism scales: Complexity of relationships with self-esteem, narcissism, self-control, and self-criticism. *Personality and Individual Differences, 41*, 849-860. doi:10.1016/j.paid.2006.03.014
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 52*, 632–636. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.009
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping, 25*(5), 543-558. doi: 10.1080/10615806.2011.608842
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin, 76*(2), 92-104. doi: 10.1037/h0031332
- Yıldırım, I., Genctanirim, D., Yalcin, İ., & Baydan, Y. (2008). Academic achievement, perfectionism and social support as predictors of test anxiety. *H. U. Egitim Fakultesi*

*Dergisi*, 34, 287-296.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: State of art*. New York: Plenum Press.

Quadro 2

*Correlações entre as variáveis em estudo*

Instrumento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Género	1												
2. RT	.001	1											
3. SDS_e	.052	.476**	1										
4. MPS_pa	.103	.224**	.189**	1									
5. MPS_pm	.238**	.500**	.383**	.494**	1								
6. FSCRS_i	.160**	.601**	.487**	.336**	.621**	1							
7. FSCRS_d	.303**	.395**	.323**	.115*	.427**	.558**	1						
8. SELFCS_c	-.038	-.186**	-.100	-.040	-.269**	-.345**	-.187**	1					
9. SELFCS_ac	-.138*	-.532**	-.461**	-.385**	-.583**	-.791**	-.460**	.247**	1				
10. SELFCS_h	-.053	.026	-.038	.015	-.100	-.099	-.116*	.570**	-.027	1			
11. SELFCS_i	-.112*	-.565**	-.386**	-.316**	-.534**	-.719**	-.415**	.156**	.740**	.008	1		
12. SELFCS_m	.011	-.143*	-.106	.014	-.091	-.189**	-.146*	.641**	.020	.566**	.083	1	
13. SELFCS_si	-.073	-.540**	-.372**	-.293**	-.496**	-.744**	-.428**	.167**	.791**	-.030	.780**	.133*	1

*Nota.* RT = Escala de Reações aos Testes; SDS\_e = fator Estudos da Escala de Interferência de Sheehan; MPS\_PA = dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da Escala Multidimensional do Perfeccionismo; MPS\_pm = dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; FSCRS\_i = fator Eu Inadequado da Escala de Formas de Auto-criticismo e Auto-tranquilização; FSCRS\_d = fator Eu Detestado da FSCRS; SELFCS\_c = fator Calor/Compreensão da Escala de Auto-compaixão; SELFCS\_ac = fator Auto-crítica da SELFCS; SELFCS\_h = fator Humanidade da SELFCS; SELFCS\_m = fator Mindfulness da SELFCS; SELFCS\_i = fator Isolamento da SELFCS; SELFCS\_si = fator Sobre-identificação da SELFCS.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$