



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Angélica Sofia Jesus Correia

**O PROBLEMA NÃO É O PERFECCIONISMO: A RELAÇÃO
ENTRE VERGONHA EXTERNA E ANSIEDADE AOS
TESTES E O PAPEL MEDIADOR DO PERFECCIONISMO E
DA ANSIEDADE SOCIAL**

Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais,
em Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Maria do Céu
Salvador e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade de Coimbra

Julho de 2024

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

O problema não é o perfeccionismo: A relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes e o papel mediador do perfeccionismo e da ansiedade social

Angélica Sofia Jesus Correia

Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Maria do Céu Salvador e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2024



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Declaração de integridade.

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Enquadramento institucional.

A presente dissertação foi realizada no âmbito do projeto estratégico do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) (UIDB/00730/2020).

Agradecimentos

À Professora Doutora Maria do Céu por me inspirar desde as primeiras aulas de mestrado e por ter cumprido as minhas expectativas (bem altas) para ser sua orientanda. Pelas palavras compassivas e pelos conhecimentos partilhados ao longo deste percurso, que me tornaram uma melhor pessoa e profissional. Irá ser sempre uma inspiração.

Ao meu namorado incrível que esteve presente em todos os momentos, principalmente pelo apoio nos momentos difíceis, em que acreditaste em mim mais do que eu acreditava. Obrigada por me teres dado força para nunca desistir, e por teres me feito rir quando o mundo parecia desabar. Um obrigado nunca será suficiente.

À minha família por terem me apoiado neste caminho e por todos os esforços que fizeram para conseguir realizar este sonho. Em especial um obrigado à minha avó, por me ter ensinado a ser uma guerreira tal como ela é.

À Inês e à Maria, pela compreensão, apoio e paciência para as minhas crises existenciais e por terem estado sempre presentes neste longo caminho.

Ao meu grupo de tese, pelas gargalhadas genuínas nos momentos de dificuldades na elaboração desta tese.

A Coimbra, por ter me feito crescer como pessoa e por ter me ensinado a aproveitar cada segundo, sentirei tantas saudades.

Muito obrigada.

Resumo

A realização de testes e a avaliação do seu desempenho é uma preocupação comum, que pode desencadear elevada ansiedade causando interferência no desempenho acadêmico em estudantes universitários. Alguns estudos têm encontrado associações entre a ansiedade aos testes e a vergonha e entre a ansiedade aos testes e diferentes dimensões do perfeccionismo. Por outro lado, a ansiedade aos testes e a ansiedade social parecem partilhar alguns aspetos perfeccionistas de funcionamento. Dada a inexistência de estudos que incluam estas variáveis no mesmo modelo, este estudo teve como objetivo explorar o efeito da vergonha externa na ansiedade aos testes e o potencial papel mediador do perfeccionismo adaptativo, maladaptativo, autoapresentação perfeccionista e ansiedade social nesta relação. A amostra foi constituída por 238 estudantes do ensino superior, 146 do sexo feminino (61.3%) e 92 do sexo masculino (38.7%), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ($M = 21.31$; $DP = 2.46$). Os resultados indicaram que o perfeccionismo maladaptativo (mas não o adaptativo nem a autoapresentação perfeccionista) e a ansiedade social se revelaram mediadores individuais da relação entre a vergonha externa e a ansiedade aos testes. Para além disto, a autoapresentação perfeccionista e a ansiedade social foram mediadores sequenciais na mesma relação. No geral, este estudo destaca a importância de avaliar a preocupação com o julgamento dos outros e as diferentes estratégias perfeccionistas na compreensão e intervenção na ansiedade aos testes. As limitações e implicações práticas e para estudos futuros são também discutidos.

Palavras-chave: vergonha externa, perfeccionismo, ansiedade social, ansiedade aos testes

Abstract

The process of taking tests and evaluating one's performance is a common concern that may trigger high anxiety and interference in academic performance among university students. Some studies have found associations between test anxiety and shame and between test anxiety and different dimensions of perfectionism. On the other hand, test anxiety and social anxiety seem to share some perfectionist aspects of functioning. Given the inexistence of studies that include all these variables in the same model, this study aimed to explore the effect of external shame on test anxiety and the potential mediating role of adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, perfectionistic self-presentation and social anxiety in this relationship. The sample consisted of 238 higher education students, with 146 female (61.3%) and 92 male (38.7%), aged between 18 and 30 years ($M = 21.31$; $SD = 2.46$). The results indicated that maladaptive perfectionism (but not adaptive perfectionism nor perfectionistic self-presentation) and social anxiety served as individual mediators in the relationship between external shame and test anxiety. Furthermore, perfectionistic self-presentation and social anxiety acted as sequential mediators in the same relationship. Overall, this study highlights the importance of evaluating concerns about others' judgment and different perfectionistic strategies in understanding and addressing test anxiety. The limitations and practical implications, as well as directions for future research, will also be discussed.

Keywords: external shame, perfectionism, social anxiety, test anxiety

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
O problema não é perfeccionismo: A relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes e o papel mediador do perfeccionismo e da ansiedade social	7
Método	13
Participantes.....	13
Procedimentos.....	13
Instrumentos	13
Análise de Dados	15
Resultados	17
Discussão	22
Referências.....	28

O problema não é perfeccionismo: A relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes e o papel mediador do perfeccionismo e da ansiedade social

Ansiedade aos Testes

Na nossa sociedade, é muito comum a utilização de testes em diversos contextos como instrumento de avaliação. É extremamente difícil os indivíduos conseguirem alcançar os seus objetivos e metas, sem terem que realizar algum tipo de teste, quer seja um teste de matemática numa sala de aula, um exame para entrada no ensino superior, ou um teste de aptidões para aceder a um emprego (Zeidner, 1998). “Vivemos numa cultura orientada para testes, na qual as vidas das pessoas são, em parte, determinadas pelo seu desempenho nos testes” (Sarason, 1959, p. 26). Esta afirmação continua atual. O facto de os testes serem tão valorizados e com um papel tão importante na nossa vida desencadeia em alguns indivíduos reações ansiógenas. Apesar de os alunos de várias faixas etárias apresentarem algum grau de ansiedade, no ensino superior cerca de 15 a 20% dos estudantes relatam níveis altos de ansiedade aos testes (Zeidner, 1998) e um estudo mais recente (Gerwing et al., 2015) reportou que 38,5% dos alunos universitários apresentavam ansiedade aos testes em algum momento do seu percurso académico.

A ansiedade aos testes refere-se a um conjunto de respostas fenomenológicas, fisiológicas e comportamentais que conduzem a uma preocupação sobre as consequências negativas ou o fracasso, uma vez que o indivíduo acredita que as suas capacidades intelectuais, motivacionais, e sociais não são suficientes face à situação de avaliação. Este tema tem tido destaque na literatura, uma vez que culmina num conjunto de resultados desfavoráveis para os estudantes, tais como insucesso escolar, sofrimento psicológico e problemas de saúde (Zeidner, 1998).

Segundo Libert e Morris (1967), a ansiedade aos testes pode ser conceptualizada por duas componentes: uma componente emocional, que está relacionada com as reações fisiológicas tais como taquicardia, tonturas, náuseas e sensações de pânico; e uma componente cognitiva associada à preocupação do indivíduo, isto é, o seu diálogo interno, antes, durante e depois dos testes, sobre as consequências do fracasso. A componente cognitiva, nomeadamente os pensamentos de comparação com os pares acerca das consequências de um mau desempenho, entre outras preocupações, (Cassady & Johnson, 2002) está fortemente associada ao declínio no desempenho (Hembree, 1988).

Ansiedade aos testes e ansiedade social

A ansiedade aos testes, ocorrendo numa situação ou contexto específico em que o desempenho do indivíduo está a ser avaliado, possui também uma dimensão social que se refere a como esse desempenho será julgado pelos outros (Putwain, 2008). De facto, o medo central dos indivíduos que possuem ansiedade aos testes, é o receio da avaliação negativa, semelhante ao pensamento daqueles que preenchem critérios para a ansiedade social (Beidel & Turner, 1988). Assim, a ansiedade aos testes assemelhar-se-ia à perturbação de ansiedade social do tipo desempenho, em que os indivíduos temem a rejeição devido a um desempenho inadequado. O medo que a sintomatologia ansiosa possa prejudicar o desempenho é comum num indivíduo com ansiedade aos testes, por exemplo, ter receio de ficar nervoso e ter uma branca durante um exame, como acontece também na ansiedade social do tipo desempenho, em que um violinista pode recear tremer durante um concerto (Bogels et al, 2010). Embora na ansiedade aos testes, o medo central resida em obter um mau desempenho no teste que leve a consequências negativas não-sociais (por exemplo, repetir um exame), essas consequências, poderão também resultar em consequências sociais, isto é, o fracasso académico pode afetar a vida social do indivíduo, por temer a rejeição dos outros (Bogels et al, 2010). Por este motivo, e considerando que a ansiedade aos testes, mesmo quando é interferente, não possui classificação nosológica nos manuais de diagnóstico, alguns autores (Liebowitz, 1987; Schneier & Welkowitz, 1996; Bogels et al, 2010) defendem que ela deveria ser considerada um subtipo específico de perturbação de ansiedade social, uma vez que consideraram a realização de um teste como exemplo de uma situação tipicamente temida em indivíduos com Perturbação de Ansiedade Social, dado o receio da avaliação indireta dos outros nesse contexto.

A ansiedade aos testes, ansiedade social e vergonha

Tendo em conta a influência significativa das relações sociais na formação e desenvolvimento do cérebro, os seres humanos são fortemente motivados a construir imagens e emoções positivas na mente dos outros, com objetivo de serem considerados indivíduos socialmente atraentes (Gilbert, 1998, 2007b; Keltner & Harker, 1998). Em termos evolutivos, a vergonha atua como alerta de possíveis danos sociais e está vinculada a estratégias de defesa que surgem em situações em que as mudanças na posição social do indivíduo podem resultar em críticas, rejeição ou exclusão (Gilbert, 1998, 2007).

Assim., a vergonha pode ser definida como uma emoção complexa e autoconsciente, que implica a presença de um público social (real ou imaginário) que critica e rejeita o sujeito

que a experiência, como sendo não atraente, indesejável, inferior ou defeituoso (Gilbert, 1997; Gilbert, 1998; Tracy et al, 2007). Segundo o modelo biopsicossocial de Gilbert (Gilbert, 1998, 2002, 2007) existem dois tipos de vergonha que, embora correlacionados, são conceitos distintos entre si: a vergonha externa e vergonha interna. A vergonha externa está relacionada com a percepção de si mesmo como objeto na mente dos outros, ou seja, diz respeito à percepção de que os outros avaliam o eu de forma negativa (Gilbert, 1998; 2007). Esta atenção focada em imaginar ou antecipar o que outros pensam de si mesmo, leva a que os indivíduos experienciem o mundo como um lugar inseguro, em que os outros são ameaçadores e críticos. Desta forma, envolvem-se em comportamentos (de submissão, apaziguamento ou exibição de qualidades desejáveis) orientados para tentar influenciar positivamente a imagem de si na mente do outro (Gilbert, 1998, 2002, 2007). Efetivamente, a exposição aos “olhos julgadores dos outros” é uma questão central na experiência de vergonha externa (Lewis, 1992) bastante semelhante ao medo da avaliação negativa presente na ansiedade social e na ansiedade aos testes (Beidel & Turner, 1988).

Vários autores propuseram que a vergonha pode estar associada a um conjunto de características centrais da ansiedade social, tais como o autocriticismo e o evitamento social (Buss, 1980; Cox et al., 2004; Gilbert, 2000; Gilbert & Procter, 2006; Harder et al., 1992; Lutwak & Ferrari, 1997; Moscovitch, 2009), tendo sido encontradas associações positivas entre a vergonha externa e a ansiedade social (Oliveira, 2016). As cognições associadas à vergonha e à ansiedade social são comuns, uma vez que na vergonha externa o indivíduo acredita que os outros o veem como como defeituoso e inferior (Gilbert, 1998, 2007), comparativamente à ansiedade social em que o indivíduo acredita que falhou ou que não irá corresponder às expectativas dos outros (Rapee & Heimberg, 1997). Desta forma, parece improvável, talvez impossível, experienciar ansiedade social de forma significativa, sem experienciar algum nível de vergonha (Swee et al, 2021).

Por outro lado, a vergonha parece ser um preditor da ansiedade aos testes (Rodrigues, 2023). Quando os alunos não conseguem alcançar um excelente resultado em um teste, podem sentir vergonha, sentindo-se em desvantagem em relação aos seus colegas (Tang, 2019), o que pode levar ao desenvolvimento da ansiedade aos testes (Rodrigues, 2023).

Lewis (1996) defende que a vergonha é uma reação afetiva à desaprovação pública que desencadeia um desejo de fuga e de se esconder da situação. Como estratégia para evitar o sentimento de vergonha, as pessoas tendem a evitar situações sociais ou de desempenho, um comportamento comum em indivíduos com ansiedade social e com ansiedade aos testes. Efetivamente, indivíduos com ansiedade aos testes envolvem-se frequentemente em estratégias

de evitamento, como a procrastinação dos estudos e evitamento das situações de exame (Schwarzer & Quast, 1985; Spielberger & Vagg, 1995) que comprometem o desempenho e têm um impacto negativo nos resultados desses indivíduos (Beck et al., 1985).

No entanto, a adoção de padrões elevados também é utilizada como mecanismo compensatório para lidar com a ansiedade e possíveis fontes de inferioridade. Os indivíduos acreditam que ao se dedicarem muito ao trabalho ou cultivarem padrões perfeccionistas, se colocam acima de qualquer crítica ou avaliação negativa, evitando o julgamento social e sentimentos de inadequação (Nathanson, 1992).

Ansiedade aos testes, ansiedade social, vergonha e perfeccionismo

Diversos autores defendem que o perfeccionismo pode ser definido pelo estabelecimento de padrões excessivamente elevados para o seu desempenho pessoal (Burns 1980; Frost et al., 1990; Hamachek, 1978; Shafran & Mansell, 2001). No entanto, é importante perceber até que ponto a busca pela perfeição é impulsionadora e onde é que se transforma numa armadilha que pode ser fonte de limitações. De acordo com esta posição, o perfeccionismo pode ser compreendido como construto multidimensional, composto por elementos adaptativos e maladaptativos. Indivíduos com perfeccionismo adaptativo possuem padrões elevados, mas têm a capacidade de se sentirem satisfeitos e realizados quando esses padrões são alcançados (Hamachek, 1978). Perfeccionistas adaptativos conseguem ser livres para serem menos rigorosos consoante o que a situação permite. Pelo contrário, indivíduos com perfeccionismo maladaptativo, estabelecem padrões irrealisticamente elevados e não há flexibilidade para margens de erro. Para além disto, são altamente autocríticos e têm a perceção que aquilo que fazem não é suficientemente bom, preocupando-se com desapontar os outros (Hamachek, 1978). Este perfeccionismo não se resume apenas ao indivíduo exigir de si mesmo um certo nível de desempenho, como também a não aceitação ou contentamento com nada que não seja a perfeição (Hollender, 1965). A preocupação excessiva com os erros, leva à busca da perfeição conduzida pelo medo do fracasso e não pela necessidade de realização (Hamachek, 1978). No entanto, por este medo e busca serem tão intensos, alguns perfeccionistas evitam cumprir estes padrões, e adotam comportamentos paradoxais como a procrastinação e abandono precoce da tarefa (Antony & Swinson, 1998; Frost et al., 1990; Shaframenor prn et al., 2002).

De acordo com a literatura, indivíduos perfeccionistas saudáveis indicaram níveis mais elevados de bom ajustamento, de afeto positivo, menor propensão à vergonha e menos

sofrimento e angústia, pela busca ser realizada de uma forma apropriada e realista comparativamente a perfeccionistas maladaptativos (Stoeber et al., 2007).

Uma outra dimensão do perfeccionismo é a dimensão interpessoal, em que a autoapresentação perfeccionista reflete a necessidade excessiva de parecer perfeito aos olhos dos outros (Hewitt et al., 2003). Este conceito é extremamente relevante para o perfeccionismo, uma vez que a autoapresentação perfeccionista não reflete apenas a imposição de elevados padrões, como também uma pressão para cumpri-los na presença de outros, dada a sua dimensão interpessoal. Esta diferencia-se de outras dimensões do perfeccionismo, uma vez que o sujeito não precisa de ser perfeito, apenas de parecê-lo. Assim, a autoapresentação perfeccionista é composta por três facetas: a autopromoção perfeccionista, a não exibição de imperfeições e a não divulgação de imperfeições (Hewitt et al., 2003). O fator que distingue estas facetas entre si é se o foco é colocado na demonstração da suposta perfeição aos outros, através da promoção de aspetos positivos do eu nas interações sociais, na minimização da apresentação das falhas, ou ocultando qualquer aspeto negativo que possa ser exibido (Leary, 1993; Higgins, 1998; Roth et al., 1988).

A autoapresentação perfeccionista pode ser um potencial preditor para o desenvolvimento, manutenção e manifestação da ansiedade social, uma vez que a preocupação com a possibilidade de cometer erros em público é um tema central (Flett & Hewitt, 2014). Alguns estudos demonstram uma forte correlação entre esta dimensão do perfeccionismo e a ansiedade social (Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2008; Nepon et al., 2011), dado que a autoapresentação perfeccionista poderá desempenhar um papel em alguns fenómenos envolvidos na ansiedade social, tais como ocultar sinais de ansiedade e crenças irracionais (Nepon et al., 2011; Voncken et al., 2006).

Perfeccionistas maladaptativos são também mais propensos a sentir vergonha dado que, independentemente do que fizerem, sentem que poderiam ter feito melhor, respondendo com vergonha aos seus supostos fracassos (Stoeber et al, 2007). Esta associação é intensificada quando se trata da relação entre a vergonha e a autoapresentação perfeccionista, devido à exposição social dos seus erros (Stoeber et al, 2007), resultando também numa maior vulnerabilidade à ansiedade social (Hewitt et al., 2003). Por outro lado, o medo do fracasso é uma preocupação presente nos indivíduos perfeccionistas, sendo também uma característica de indivíduos com ansiedade aos testes. Nesta linha, Stoeber (2009) encontrou que expectativas pessoais excessivamente elevadas resultavam numa maior preocupação com os resultados dos testes. De facto, alunos com perfeccionismo maladaptativo são altamente propensos a experienciar níveis altos de ansiedade aos testes (Graça, 2015), enquanto não há uma

associação significativa entre perfeccionismo adaptativo e ansiedade aos testes, talvez por a ansiedade resultar mais das reações negativas ao fracasso do cumprimento dos padrões perfeccionistas do que às próprias expectativas elevadas (Eum & Rice, 2011).

Objetivos e Hipóteses

Considerando a relação da ansiedade social com o medo de avaliação negativa (APA, 2013), parece existir também uma relação com a vergonha externa, que se baseia na percepção de si mesmo como objeto que existe de forma negativa na mente (Gilbert, 1998; 2007) e perante os "olhos julgadores dos outros" (Lewis, 1992). Por outro lado, tendo em conta a dimensão social da ansiedade aos testes, o medo de avaliação negativa pode levar os indivíduos a recear não ter um desempenho adequado (Bogels et al., 2010), pelos sentimentos de vergonha que isso desencadearia (Tang, 2019). Dessa forma, para evitar sentimentos de vergonha e qualquer crítica social, os indivíduos podem desenvolver padrões perfeccionistas como uma estratégia de compensação (Nathanson, 1992), o que impactaria numa elevada ansiedade aos testes. Assim, parece evidente que a ansiedade aos testes, a ansiedade social, o perfeccionismo e a vergonha externa estão associados e poderão revelar relações complexas entre si. No entanto, não obstante a literatura científica ter encontrado relações entre algumas destas variáveis entre si, parece existir uma lacuna científica relativamente a este tema, não existindo nenhum estudo que tenha explorado um modelo que incluísse todas elas.

Assim, o presente estudo teve como objetivo principal explorar o papel da vergonha, da ansiedade social e de várias dimensões do perfeccionismo na ansiedade aos testes (Figura 1). Face a este objetivo, hipotetizou-se que:

H1: A vergonha externa se associaria positivamente à ansiedade aos testes.

H2: O perfeccionismo maladaptativo e a autoapresentação perfeccionista mediarão a relação entre a vergonha externa e a ansiedade aos testes, e o perfeccionismo adaptativo não seria mediador nesta mesma relação.

H3: A ansiedade social mediará a relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes.

H3: A vergonha externa se associaria apenas ao perfeccionismo maladaptativo e à autoapresentação perfeccionista (e não ao perfeccionismo adaptativo), que por sua vez se associariam à ansiedade social, associando-se finalmente à ansiedade aos testes.

Método

Participantes

Tendo em conta os objetivos, o presente estudo apresenta uma natureza quantitativa e um desenho não experimental (correlacional) e transversal. Foram utilizados como critérios de exclusão: sujeitos que não se encontrem a estudar no Ensino Superior; idades fora do intervalo dos 18-30 anos; e o preenchimento incompleto e o incumprimento das instruções dos instrumentos aplicados.

A amostra foi constituída por 238 estudantes do ensino superior, 146 do sexo feminino (61.3%) e 92 do sexo masculino (38.7%), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ($M = 21.31$; $DP = 2.46$). Da amostra total, 177 sujeitos frequentavam uma Licenciatura (74.4%) e 61 sujeitos (25.6%) frequentavam um Mestrado. Em relação às diferenças entre géneros, não houve diferenças estatisticamente significativas relativamente à idade, $t_{(152,349)} = -.104$; $p = .917$, nem relativamente às habilitações literárias $\chi^2(1) = .187$, $p = .665$.

Procedimentos

Este estudo utilizou uma base de dados já existente, de um projeto de pesquisa mais amplo intitulado “Perfeccionismo, auto-criticismo e auto-compaixão na ansiedade aos testes em estudantes do ensino superior”. A investigação foi aprovada pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. A recolha da amostra foi realizada presencialmente, após as investigadoras contactaram previamente professores de várias instituições do ensino superior. Após o consentimento informado destes, as investigadoras aplicaram os protocolos em sala de aula. Foi explicado aos indivíduos o objetivo do estudo e a forma de preenchimento dos instrumentos que seriam aplicados. Para além disto, foi sublinhada a participação voluntária e confidencial, e a não existência de respostas corretas ou erradas. Em seguida, os sujeitos que assinaram o consentimento informado preencheram os instrumentos.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário sociodemográfico, de forma a recolher informações sobre sexo, idade, ano de escolaridade, estatuto socioeconómico, presença de problemas de saudade e acompanhamento psicológico. Concomitantemente, foram utilizados os questionários de auto-resposta descritos em seguida.

Questionário de Reação aos Testes (RT - Reactions to Tests; Sarason, 1984; versão portuguesa de Baptista, 1989). O RT é um instrumento de autorresposta que avalia o grau de

ansiedade em situações de teste. É constituído por 40 itens na sua versão original, e 34 itens na versão portuguesa, divididos por quatro fatores: Pensamentos Irrelevantes, Tensão, Preocupação e Sintomas Somáticos. As respostas são medidas através de uma escala tipo *Likert* entre 1 (*Nada Típico*) e 4 (*Muito Típico*), em que maiores pontuações correspondem a maiores graus de ansiedade. Na versão original, o RT apresentou uma boa consistência interna para o total ($\alpha = .79$) e para as subescalas (α entre $.61$ e $.81$). A versão portuguesa também apresentou uma boa consistência interna, com valores de alfa entre $.90$ e $.92$. Na versão portuguesa a fidelidade teste-reteste e validade convergente apresentaram valores aceitáveis. No presente estudo, foi apenas utilizado o total da escala, tendo sido obtido um alfa de $.94$.

Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social (SIAS - Social Interaction Anxiety Scale; Mattick & Clarke, 1998; versão portuguesa de Pinto Gouveia & Salvador, 2001). A SIAS avalia o grau de ansiedade nas relações interpessoais. É uma escala unidimensional, constituída por 19 itens respondidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos que variam entre 0 (*Nada característico*) a 4 (*Extremamente característico*), em que quanto mais elevadas forem as pontuações, maior o nível de ansiedade social. Na versão original o valor de alfa foi $.94$. A versão portuguesa apresentou um valor de alfa de $.90$, uma boa estabilidade temporal e correlações moderadas com outras medidas de ansiedade social. No presente estudo o valor do alfa para a escala total foi de $.94$.

Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS - Multidimensional Perfectionism Scale; Frost et al., 1990; versão portuguesa de Amaral et al., 2013). A MPS tem como objetivo avaliar o perfeccionismo como um construto multidimensional. A versão original (Frost et al., 1990) é constituída por 36 itens divididos por 6 fatores, enquanto a versão portuguesa contém 35 itens divididos em 4 ou 6 subescalas. Segundo Stöber (1998) e Hawkins (2005) defenderam que a utilização da estrutura mais simples (4 fatores) era mais robusta, pelo que foi esta a utilizada neste estudo, sendo constituída pelos seguintes fatores: Padrões Pessoais, Preocupação com Erros e Dúvidas acerca das Ações, Expectativas e Criticismo Parental, e Organização. Segundo Hawkins (2005) estes quatro fatores podem ser divididos em duas dimensões: perfeccionismo adaptativo (incluindo os fatores de Organização e de Padrões Pessoais) e perfeccionismo maladaptativo (incluindo os fatores de Preocupação com os Erros e Dúvidas acerca das Ações e de Expectativas e Criticismo Parental). Os itens são avaliados numa escala tipo *Likert* entre 1 (*Discordo completamente*) e 5 (*Concordo completamente*), em que valores superiores correspondem a níveis mais elevados de perfeccionismo. A escala original possuía uma boa consistência (α entre $.77$ e $.93$) e na versão portuguesa os valores da consistência interna variaram entre $.73$ e $.93$, tendo apresentado uma boa estabilidade temporal,

validade convergente e divergente. No presente estudo, os valores de consistência interna obtidos foram .81, no perfeccionismo adaptativo e .91 no maladaptativo.

Escala de Autoapresentação Perfeccionista (PSPS - Perfectionistic Self-Presentation Scale; Hewitt et al., 2003; versão portuguesa de Pereira et al., 2017). A PSPS é composta por 27 itens que avaliam a necessidade de um indivíduo parecer ou se apresentar perfeito aos olhos dos outros. Compreende 3 subescalas: a autopromoção perfeccionista, ocultação das imperfeições e não-revelação das imperfeições. Os itens são respondidos de acordo com uma escala tipo *Likert* de 7 pontos, onde 1 é *Discordo completamente* e 7 *Concordo completamente*, com valores mais elevados a representarem graus mais elevados de autoapresentação perfeccionista. A versão original revelou boas qualidades psicométricas, com valores de alfa entre .72 e .91. Na versão portuguesa os valores de alfa variaram entre .84 e .89. Neste estudo, foi usado apenas o total da escala que apresentou um valor de .92.

Other As Shamer-2 (OAS2; Matos et al., 2015) é um instrumento de autorrelato que avalia a vergonha externa, ou seja, a percepção de que se existe de forma negativa na mente dos outros. A OAS2 é uma versão reduzida da *Other as Shamer* (OAS; Goss, 2015), sendo constituída por 8 itens com uma estrutura unidimensional. Os itens são respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos, na qual 0 corresponde a *Nunca* e 4 a *Quase sempre*. Pontuações mais elevadas revelam níveis mais elevados de vergonha externa. Esta versão revelou uma consistência interna de .82. No presente estudo, o valor do alfa total da escala foi de .93.

Análise de Dados

Para o tratamento estatístico dos dados recolhidos, utilizou-se a versão 27 do IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences; IBM Corp., 2010), e do PROCESS macro (versão [4.2]) para o SPSS (Hayes, 2018).

Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para analisar a adesão à normalidade da distribuição dos dados através dos desvios da assimetria e da curtose de cada variável, sendo que para valores entre 2 e -2 para a assimetria e curtose é considerado que os dados estão distribuídos de forma razoavelmente normal (George & Mallery, 2010). Foram utilizados diagramas de caixas para avaliar os outliers (Field, 2017). Também foram considerados os princípios desenvolvidos por Pestana e Gageiro (2005) no que diz respeito às regressões, particularmente linearidade, homocedasticidade (avaliado por meio do teste de Goldfield e Quandt), autocorrelação (avaliado através do teste de Durbin-Watson) e normalidade dos resíduos.

Foram efetuadas estatísticas descritivas nas variáveis sociodemográficas e nas variáveis em estudo para avaliar as diferenças de gênero, através da realização de testes t para variáveis contínuas, e, testes qui-quadrado (χ^2) para as variáveis categoriais (Field, 2017). Foram utilizados os critérios propostos por Cohen (1988) para interpretar os parâmetros de magnitude de efeito para variáveis contínuas: valores de d de Cohen entre .20 e .49 são considerados pequenos, entre .50 e .79 médios, e maiores que .80 grandes. Para variáveis categoriais, o parâmetro de magnitude de efeito foi interpretado usando o V de Cramér, onde valores entre .10 e .29 indicam um efeito pequeno, entre .30 e .49 indicam um efeito médio, e valores superiores a .50 indicam um efeito forte (Cohen, 1988).

Em relação às diferenças de gênero nas variáveis em estudo, foram feitas análises univariadas de variância (One Way ANOVA), tendo considerados como valores de eta quadrado parcial entre .01 e .06 baixo, entre .07 e .13 médio e superiores a .14 elevado (Cohen, 1988).

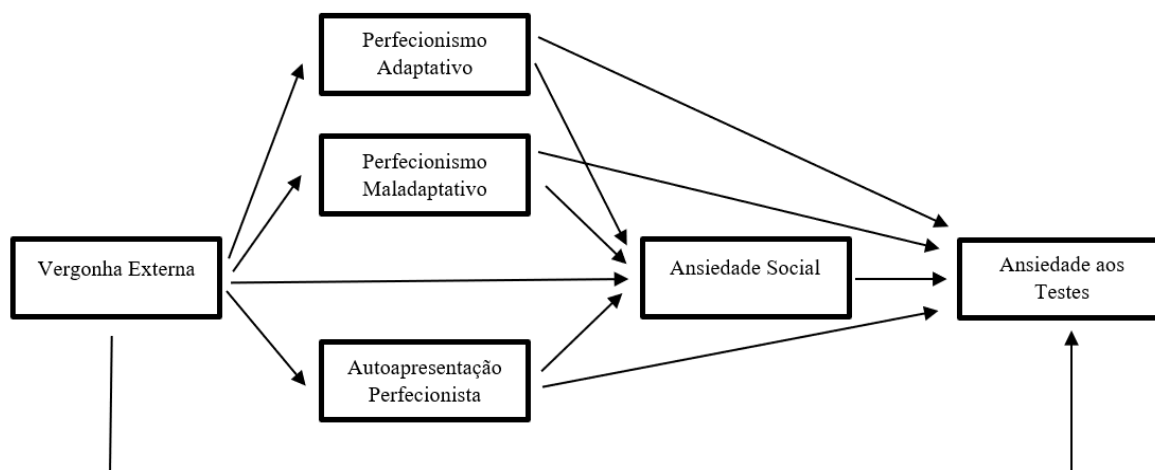
De forma a analisar a consistência interna utilizou-se os valores estipulados por George e Mallery (2022) como referência, que indicam um alfa de Cronbach de valores inferiores a .50 como inaceitáveis, entre .50 a .59 fracos, entre .60 a .69 questionáveis, entre .70 a .79 aceitáveis, de .80 a .89 bons e acima de .90 excelentes.

Foi utilizado o teste paramétrico de Pearson para obter as matrizes de correlação. Para a avaliação dos quocientes de correlação, os valores de referência, segundo Dancey e Reidy (2020) são os seguintes: coeficientes de correlação abaixo de .30 representam uma associação baixa; entre .30 e .69 uma associação moderada; e acima de .70 uma associação forte.

Foi utilizado um modelo de mediação paralela e sequencial (Modelo 80 do PROCESS; Hayes, 2018), no qual: a vergonha externa foi utilizada como variável independente; a ansiedade aos testes como variável dependente; e o perfeccionismo adaptativo, o perfeccionismo maladaptativo, a autoapresentação perfeccionista e a ansiedade social como variáveis mediadoras (cf. Fig. 1).

Figura 1

Modelo de Mediação da Relação entre a Vergonha Externa e a Ansiedade aos Testes através de diferentes Dimensões do Perfeccionismo e da Ansiedade Social



Resultados

Análises preliminares

O total do RT e o perfeccionismo maladaptativo ($S-K(308) = 0.04, p = .200$) foram as únicas variáveis que apresentam uma distribuição normal, segundo o teste de Kolmogorov-Smirnov. Apesar de as outras variáveis em estudo não revelarem uma distribuição normal, os valores de assimetria e curtose não apresentam violações severas, uma vez que os valores se encontram dentro do intervalo de 2 e -2. Embora tenham existido alguns *outliers*, eles representaram menos de 5% da amostra, pelo que não foram retirados para manter a validade ecológica do estudo. Não existiram *missings*.

De forma a verificar as diferenças entre género nas variáveis em estudo foi realizado análises univariadas da variância (cf. Quadro 1). Apesar das diferenças observadas, o valor do eta quadrado parcial (η^2) revelou-se pequeno na maioria dos casos, só se revelando moderado para a escala Autoapresentação Perfeccionista (PSPS_total) e para o Perfeccionismo Maladaptativo (este último por arredondamento). Atendendo a estas diferenças de género, a mediação foi testada utilizando o sexo como covariável. No entanto, tendo constatado que as diferenças eram mínimas, optamos por não controlar este fator no estudo para manter a parcimónia dos resultados.

Quadro 1

Diferenças de Género nas Variáveis em Estudo

Instrumentos	Sexo Feminino	Sexo Masculino	Total	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>			
RT_total	67.60(17.86)	68.33(19.02)	67.88(18.28)	.010	.920	.000
MPS_pa	41.16(8.45)	43.07(7.53)	41.90(8.15)	2.803	.095	.012
MPS_pm	50.25(14.94)	57.96(14.42)	53.23(15.19)	14.293	.000	.057
PSPS_total	89.49(26.28)	106.00(25.39)	95.87(27.11)	21.737	.000	.085
SIAS_total	25.32(15.17)	28.43(15.50)	26.51(15.34)	2.323	.129	.010
OAS_total	7.97(6.05)	10.53(7.99)	8.96(6.96)	6.721	.010	.028

Nota. RT_total = Reações aos Testes; MPS_PA = dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da Escala Multidimensional do Perfeccionismo; MPS_pm = dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; PSPS_total = Total da Escala de Autoapresentação Perfeccionista; SIAS_total = Total da Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social; OAS_total = Total da Escala da Vergonha Externa

Associação entre Ansiedade aos Testes, Perfeccionismo, Ansiedade Social e Vergonha Externa

As correlações entre os diferentes instrumentos utilizados neste estudo encontram-se no Quadro 2. As variáveis apresentaram correlações positivas, moderadas e significativas entre si, à exceção do perfeccionismo adaptativo que apresentou correlações positivas baixas, embora significativas, com a vergonha externa, ansiedade social e a ansiedade aos testes.

Quadro 2

Análises Descritivas e Correlações para as Variáveis em Estudo

Variáveis	1	2	3	4	5	6
1. OAS_Total	–					
2. MPS_pa	.27**	–				
3. MPS_pm	.62**	.52**	–			
4. PSPS_Total	.56**	.49**	.68**	–		

5. SIAS_Total	.65**	.19**	.47**	.53**	–	
6. RT_Total	.55**	.25**	.49**	.39**	.60**	–

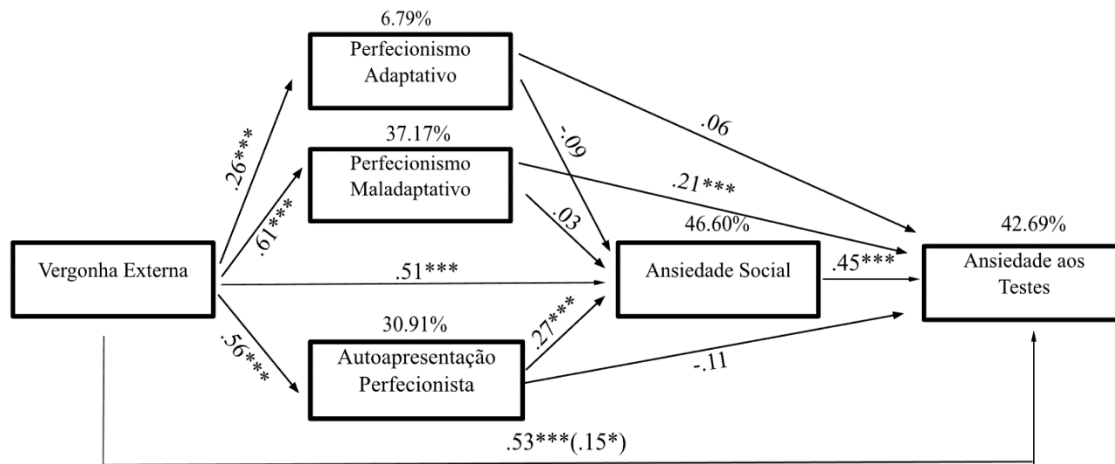
Nota. RT_total = Reações aos Testes; MPS_PA = dimensão do Perfeccionismo Adaptativo da Escala Multidimensional do Perfeccionismo; MPS_pm = dimensão do Perfeccionismo Maladaptativo da MPS; PSPS_total = Total da Escala de Autoapresentação Perfeccionista; SIAS_total = Total da Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social; OAS_total = Total da Escala da Vergonha Externa

Efeito Indireto de diferentes dimensões do perfeccionismo e da ansiedade social na relação entre a vergonha externa e a ansiedade aos testes

Como demonstrado na Figura 2, a vergonha externa juntamente com as diferentes dimensões do perfeccionismo e a ansiedade social, explicaram 43% da variância da ansiedade aos testes, $F(5,231) = 34,41, p < .001$. O efeito total (c) da vergonha externa na AT foi significativo, $\beta = .53, EP = 0.15, < .001$. O efeito direto (c') da vergonha externa na ansiedade aos testes apresentou também um efeito direto significativo, $\beta = .15, EP = 0,20, = 0,04$, significando que maiores graus de vergonha externa estão associados a maiores níveis de ansiedade aos testes, mesmo após considerar as variáveis mediadoras. Relativamente aos efeitos indiretos do perfeccionismo adaptativo, $-\beta = .01, EP = 0.017, 95\% \text{ IC } [-0.0163, 0.0522]$, e da autoapresentação perfeccionista, $-\beta = -.06, EP = 0.048, 95\% \text{ IC } [-0.1583, 0.0313]$, ambos não se revelaram significativos na relação entre a vergonha externa na AT. Por outro lado, os efeitos indiretos do perfeccionismo maladaptativo, $-\beta = .13, EP = 0.049, 95\% \text{ IC } [0.0351, 0.2279]$, e da ansiedade social, $-\beta = .23, EP = 0.052, 95\% \text{ IC } [0.1369, 0.3381]$, foram significativos na relação entre Vergonha Externa e Ansiedade aos Testes. Quanto aos efeitos indiretos conjuntos do perfeccionismo adaptativo e da ansiedade social, $-\beta = -.01, EP = 0.077, 95\% \text{ IC } [-0.0281, 0.0023]$, e do perfeccionismo maladaptativo e da ansiedade social, $-\beta = .01, EP = 0.0215, 95\% \text{ IC } [-0.0338, 0.0515]$, estes não se revelaram significativos na relação entre a vergonha externa na ansiedade aos testes. No entanto, o efeito indireto conjunto da autoapresentação perfeccionista e da ansiedade social na relação entre a vergonha externa na AT foi significativo $-\beta = .07, EP = 0.0232, 95\% \text{ IC } [0.0269, 0.1186]$. O efeito indireto total da vergonha externa na AT, através das diferentes dimensões do perfeccionismo e da ansiedade social, também se mostrou significativo $-\beta = .38, EP = 0.0634, 95\% \text{ IC } [0.2547, 0.5030]$. Os sumários dos efeitos diretos, indiretos e total encontram-se apresentados no Quadro 3.

Figura 2

Modelo de Mediação da Relação entre a Vergonha Externa e a Ansiedade aos Testes através de diferentes Dimensões do Perfeccionismo e da Ansiedade Social



Nota. Os valores dos caminhos entre as variáveis representam os coeficientes estandardizados de regressão. Na seta que liga a vergonha externa e a ansiedade aos testes, o valor do efeito total é representado fora dos parênteses e o valor do efeito direto encontra-se entre parênteses.

*** $p < .001$.

Quadro 3

Coefficientes de Regressão Estandarizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação

Efeitos Diretos	β	EP	t	p	95% IC	
					LI	LS
Vergonha Externa → Perfeccionismo adaptativo	.26	0.75	4.14	< .001	0.1631	0.4596
Vergonha Externa → Perfeccionismo maladaptativo	.61	0.11	11.79	< .001	1.1229	1.5734
Vergonha Externa → Autoapresentação Perfeccionista	.56	0.21	10.25	< .001	1.7802	2.6271
Vergonha Externa → Ansiedade Social	.51	0.14	7.99	< .001	0.8570	1.4171
Perfeccionismo Adaptativo → AS	-.09	0.11	-1.55	0.12	-0.3850	0.0453

Perfeccionismo Maladaptativo → AS	.03	0.76	0.39	0.70	-0.1198	0.1781
Autoapresentação Perfeccionista → AS	.27	0.04	3.91	< .001	0.0759	0.2300
Vergonha Externa → AT	.15	0.20	2.07	0.03	0.0204	0.7953
Perfeccionismo Adaptativo → AT	.06	0.13	0.94	0.35	-0.1383	0.3914
Perfeccionismo Maladaptativo → AT	.21	0.09	2.79	< .001	0.748	0.4397
Autoapresentação Perfeccionista → AT	-.11	0.04	-1.48	0.14	-0.1708	0.0241
AS → AT	.45	0.08	6.61	< .001	0.3729	0.6898
<hr/>						
Efeitos Indiretos	β	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% IC	
					<i>LI</i>	<i>LS</i>
Vergonha Externa → Perfeccionismo Adaptativo → AT	.01	0.02	–	–	-0.0163	0.0522
Vergonha Externa → Perfeccionismo Maladaptativo → AT	.13	0.05	–	–	0.0351	0.2279
Vergonha Externa → Autoapresentação Perfeccionista → AT	-.06	0.05	–	–	-0.1583	0.0313
Vergonha Externa → Ansiedade Social → AT	.23	0.05	–	–	0.1369	0.3381
Vergonha Externa → Perfeccionismo Adaptativo → Ansiedade Social → AT	-.01	0.01	–	–	-0.0281	0.0023
Vergonha Externa → Perfeccionismo Maladaptativo → Ansiedade Social → AT	.01	0.02	–	–	-0.0338	0.0515
Vergonha Externa → Autoapresentação Perfeccionista → Ansiedade Social → AT	.07	0.02	–	–	0.0269	0.1186
<hr/>						

Efeito Total	β	EP	t	p	95% IC	
					LI	LS
Vergonha Externa → Diferentes Dimensões do Perfeccionismo → Ansiedade Social → AT	.53	0.15	9.59	<.001	1.1192	1.6979

Nota. β = Coeficiente de regressão estandardizado; EP = Erro padrão; IC = Intervalo de confiança; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; AT = Ansiedade aos Testes.

Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar as relações entre a vergonha, diferentes dimensões do perfeccionismo, ansiedade social e ansiedade aos testes. De forma a alcançar este objetivo, foi explorado o papel do perfeccionismo (adaptativo, maladaptativo e autoapresentação perfeccionista) e da ansiedade social, como mediadores na relação entre a vergonha externa e a ansiedade aos testes.

As análises preliminares apresentaram algumas diferenças significativas entre géneros, que revelaram níveis mais elevados de autoapresentação perfeccionista e de perfeccionismo maladaptativo em homens comparativamente às mulheres. O estudo de Vicent e colaboradores (2023) obteve resultados semelhantes numa amostra de estudantes universitários, em que os homens também indicaram maiores níveis de autoapresentação perfeccionista comparativamente às mulheres. Este resultado pode dever-se à pressão social, visto que tradicionalmente o homem deve ser forte, autoconfiante e transmitir uma imagem perfeita, ocultando qualquer defeito ou vulnerabilidade, sendo também reforçado pela sociedade este comportamento perfeccionista. Outros estudos (Cowie et al., 2018; Crăciun & Dudău, 2014; Macsinga & Dobrita, 2010) encontraram também uma maior tendência dos homens para esconder suas falhas dos outros, e, maior preocupação com os erros face ao sexo feminino. No entanto, estes resultados não são consistentes, uma vez que outros estudos não encontraram diferenças entre os géneros (Flett et al., 1992; Flett et al., 2020; Hassan et al., 2012; Hewitt & Flett, 1991; Lee et al., 2011). Apesar destas diferenças terem sido encontradas no nosso estudo, depois de efetuadas as análises de mediação com o género como covariável e verificado que não havia diferenças nos resultados, optou-se por não controlar o género nas análises subsequentes.

De acordo com a Hipótese 1, era esperado que a vergonha externa se associasse positivamente à ansiedade aos testes. Esta hipótese foi corroborada, tanto em termos de

correlação como no modelo de mediação, uma vez que esta associação foi positiva e significativa. Desta forma, indivíduos que se percebem negativamente na mente do outro tendem a experimentar níveis elevados de ansiedade aos testes. Embora a literatura seja relativamente escassa relativamente à ligação entre estas variáveis, parece que a vergonha (externa e interna) contribuem para a ansiedade aos testes (Rodrigues, 2023; Santos, 2020).

De acordo com H2, seria de esperar que o perfeccionismo maladaptativo e a autoapresentação perfeccionista mediassem a relação entre a vergonha externa e ansiedade aos testes e que o perfeccionismo adaptativo não fosse preditor desta mesma relação. Neste sentido, a vergonha externa e ansiedade aos testes tiveram correlações moderadas e positivas com a dimensão maladaptativa e correlações baixas e positivas com a dimensão adaptativa do perfeccionismo. Em termos de mediação, o perfeccionismo maladaptativo foi mediador significativo da relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes, ao contrário do perfeccionismo adaptativo, confirmando H2. Os resultados são congruentes com outros estudos, que também encontraram o perfeccionismo maladaptativo associado à ansiedade aos testes (Bieling et al., 2004; Eum & Rice, 2011; Mills & Blankstein, 2000; Weiner & Carton, 2012), ao contrário de perfeccionistas adaptativos (Eum & Rice, 2011; Weiner & Carton, 2012). Estes resultados podem ser explicados pelo fato de os indivíduos com perfeccionismo adaptativo serem conduzidos pelo reforço positivo e pelo desejo genuíno de aprender, mesmo que também manifestem desejos de obter notas elevadas, enquanto indivíduos com perfeccionismo maladaptativo são impulsionados pelo reforço negativo, havendo uma maior preocupação em causar uma boa impressão e um medo intenso do fracassar. (Eum & Rice, 2011; Mills & Blankstein, 2000; Skinner, 1968 citado por Slade & Owens, 1998). Para além disto, as expectativas excessivamente elevadas e irrealistas de perfeccionistas maladaptativos levam a que acreditem que poderiam sempre ter feito melhor, estão relacionadas com sentimentos de vergonha face aos seus supostos fracassos, fechando um círculo vicioso entre a vergonha e o perfeccionismo. Em contraste, perfeccionistas saudáveis relatam maior afeto positivo e menor propensão à vergonha (Stoeber et al., 2007), provavelmente por não serem tão rígidos no cumprimento dos seus padrões. O medo de ser julgado negativamente pelos outros pode levar a sentimentos de inadequação e à necessidade de ser perfeito para evitar a crítica. Contudo, o estabelecimento de padrões excessivamente irrealistas, pode também aumentar a ansiedade devido à pressão e o medo de falhar, pois qualquer fracasso será visto como uma confirmação da inferioridade percebida. No entanto, embora os perfeccionistas adaptativos possam ser motivados por sentimentos de vergonha, a forma equilibrada, organizada e saudável como lidam com os seus padrões pessoais elevados e com os seus erros, pode impedir que essa

vergonha resulte numa maior ansiedade aos testes. Outros estudos serão necessários para confirmar estas hipóteses de compreensão.

Relativamente à autoapresentação perfeccionista, apesar das correlações moderadas e positivas com a vergonha externa e a ansiedade aos testes, e da associação significativa com a vergonha externa, a autoapresentação perfeccionista não foi um mediador na relação entre esta e a ansiedade aos testes, confirmando-se parcialmente H2. Este resultado poderá ser explicado pelo facto de o foco principal da autoapresentação perfeccionista está relacionado com a maneira como os outros nos veem, enquanto o perfeccionismo maladaptativo envolve expectativas pessoais extremas e autocrítica severa. Na ansiedade aos testes, os indivíduos acreditam que as suas capacidades serão insuficientes face à situação de avaliação, pelo que o medo de não atingir os próprios padrões elevados, presente no perfeccionismo maladaptativo, parece ter mais pontos em comum com a ansiedade aos testes do que a autoapresentação perfeccionista.

A associação entre vergonha externa, ansiedade social e ansiedade aos testes mostrou ser positiva e significativa, quer na análise das correlações quer no modelo de mediação, confirmando assim a H3. Na sequência dos resultados encontrados nas análises de regressão, sugere-se que a ansiedade aos testes é influenciada pela ansiedade social, uma vez que a ansiedade aos testes se assemelha à perturbação de ansiedade social do tipo desempenho, em que o medo central é a avaliação negativa dos outros (Beidel & Turner, 1988; Bogels et al, 2010; Putwain, 2008; Salvador, 2009; Sarason & Sarason, 1990). A vergonha externa relaciona-se com a ansiedade social, dada a preocupação comum à exposição ao julgamento do outro, parecendo improvável a inexistência de sentimentos de vergonha em indivíduos com níveis de ansiedade social altos (Swee et al., 2021). Não existem estudos que tenham testado associações entre estas variáveis em conjunto, no entanto a literatura relaciona estes conceitos, devido às suas características comuns. Este resultado indica que níveis elevados de vergonha podem contribuir para o medo da avaliação negativa dos outros, e que essa preocupação pode aumentar a ansiedade e o medo de falhar, não só no contexto social, como em situações de teste.

De acordo com H4, era esperado que a vergonha se associasse ao perfeccionismo maladaptativo e à autoapresentação perfeccionista, contrariamente ao perfeccionismo adaptativo, que por sua vez, se associariam à ansiedade social, associando-se finalmente à ansiedade aos testes. Esta hipótese foi parcialmente confirmada. A única mediação sequencial verificada foi a que envolveu a autoapresentação perfeccionista e a ansiedade social, na relação entre a vergonha externa e a ansiedade aos testes. Fortes correlações entre estes dois mediadores tinham já sido encontradas noutros estudos (Flett & Hewitt, 2014; Hewitt et al., 2003; Hewitt

et al., 2008; Nepon et al., 2011). Por exemplo, Mackinnon e outros autores (2014) encontraram que a autoapresentação perfeccionista foi preditora da ansiedade social numa amostra de universitários. Do nosso conhecimento, não existe nenhum estudo que tenha utilizado estas variáveis em conjunto de modo a permitir comparações, contudo este resultado parece apontar que indivíduos que experienciam vergonha externa podem desenvolver uma tendência à autoapresentação perfeccionista como estratégia de lidar com a vergonha (Oliveira, 2016). Essa autoapresentação perfeccionista resulta num aumento da ansiedade social, pois o esforço para parecer perfeito aos olhos dos outros, pode intensificar a ansiedade em situações sociais. Consequentemente, a ansiedade social pode intensificar a ansiedade aos testes, pelo medo de avaliação negativa que ambas parecem partilhar.

A ausência de um efeito de mediação sequencial do perfeccionismo maladaptativo e da ansiedade social na relação entre vergonha externa e ansiedade aos testes, deve-se há também ausência de efeito direto entre o perfeccionismo maladaptativo e a ansiedade social. Este resultado poderá ser explicado pelo facto de na presença da autoapresentação perfeccionista, também ela um mediador, a preocupação com os erros e/ou a perceção de elevadas expectativas parentais (componentes do perfeccionismo maladaptativo) se tornarem irrelevantes na ansiedade social. Por outras palavras, se o indivíduo não quiser parecer perfeito aos olhos dos outros, a preocupação com os erros ou com as expectativas elevadas dos pais não conduzem a um medo do julgamento negativo dos outros e, por sua vez, não resultará num aumento na ansiedade aos testes. O perfeccionismo adaptativo também não foi mediador nesta mesma relação, de acordo com o esperado na hipótese H4.

Limitações e Estudos Futuros

Do nosso conhecimento, este foi o primeiro estudo que explorou o papel mediador de diferentes tipos de perfeccionismo e a ansiedade social, na relação entre a vergonha externa e ansiedade aos testes em estudantes do ensino superior. Contudo, é necessário ter em conta as limitações do estudo ao analisar os seus resultados. Primeiramente, a natureza transversal do estudo impossibilita a inferência de relações de causalidade entre as variáveis. Seria relevante a replicação destes resultados num estudo longitudinal com vários momentos de avaliação. Por outro lado, os instrumentos utilizados para medir os diferentes tipos de perfeccionismo, a vergonha externa e a ansiedade social não avaliavam estes construtos especificamente em situações de teste. Futuras investigações que tenham em conta este aspeto, desenvolvendo medidas específicas, poderão, eventualmente, encontrar resultados mais discriminativos e representativos. Em suma, tendo em conta sua característica inovadora e as limitações

envolvidas, é importante considerar os resultados deste estudo como preliminares e procurar replicá-los em estudos futuros.

Implicações para a Investigação e Prática Clínica

O presente estudo aponta para a importância do perfeccionismo maladaptativo, da autoapresentação perfeccionista e da ansiedade social como variáveis relevantes para compreender a relação da vergonha externa com a ansiedade aos testes. Em primeiro lugar, é importante destacar a ansiedade social, uma vez que apresenta uma forte associação com vergonha e com a ansiedade aos testes. Desta forma, é crucial abordar na avaliação e na intervenção com estudantes com ansiedade aos testes, o receio da avaliação negativa e a percepção negativa de si mesmo na mente dos outros relativamente a questões de desempenho académico e à possibilidade de fracasso. Para além disto, poderá ser relevante avaliar a forma como estratégias compensatórias poderão estar a ser utilizadas de forma a evitar sentimentos de vergonha e a prevenir um mau desempenho, uma vez que a adoção de padrões elevados por si só, não resulta num aumento da ansiedade aos testes. A adoção destes padrões elevados torna-se prejudicial quando são feitos de forma inflexível, não permitindo margens para erros ou falhas resultando em autocrítica e insatisfação.

Uma vez que o perfeccionismo funciona como uma resposta defensiva contra a vergonha, e uma tentativa de compensar um sentimento subjacente de imperfeição, acreditando que se tornarem-se perfeitos não serão vulneráveis à vergonha (Kaufman, 1992), a Terapia Focada na Compaixão de Gilbert (TFC; Gilbert, 2009) e o equilíbrio dos sistemas de regulação emocional, poderia ser uma abordagem terapêutica eficaz, dado que é um antídoto contra a vergonha e autocrítica comum nos perfeccionistas maladaptativos. Para além disso, esta abordagem também seria pertinente na ansiedade social (Gharraee et al., 2018), dada a relação estreita desta com a vergonha externa, e, possivelmente, para a ansiedade aos testes uma vez que a preocupação presente é muito semelhante a de indivíduos com ansiedade social do tipo desempenho (Bogels et al, 2010). A autocompaixão poderia ser extremamente útil para reduzir os efeitos adversos da vergonha externa na sintomatologia ansiógena (Callow et al., 2021) e permitiria uma visão mais positiva e compassiva de si quando não conseguisse corresponder às expectativas, quando se compara desfavoravelmente com os outros ou quando se sente julgado (Gilbert, 2009; Leary et al., 2007).

Por último, esperamos que o presente estudo tenha contribuído para o avanço do entendimento da relação entre as variáveis apresentadas, as quais foram pouco exploradas até

ao momento. Apesar das limitações existentes, acreditamos que este estudo oferece uma contribuição pertinente, não só para preencher a lacuna deste tema na investigação, como para proporcionar uma melhor compreensão e orientação na avaliação e na intervenção na prática clínica.

Referências

- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 1143–1154. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00083-7)
- Balsamo, M., Macchia, A., Carlucci, L., Picconi, L., Tommasi, M., Gilbert, P., & Saggino, A. (2015). Measurement of external shame: An inside view. *Journal of Personality Assessment*, *97*(1), 81-89. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.947650>
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1988). Comorbidity of test anxiety and other anxiety disorders in children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *16*(3), 275-287. <https://doi.org/10.1007/BF00913800>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, *36*(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, *27*(2), 168-189. <https://doi.org/10.1002/da.20670>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, *14*, 34–52.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. W. H. Freeman.
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: The moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, *56*(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Cândeia, D. M., & Szentágotai-Táatar, A. (2018). The impact of self-compassion on shame-proneness in social anxiety. *Mindfulness*, *9*(4), 1816–1824. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0924-1>

- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). *Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. Personality and Individual Differences*, 123, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.027>
- Cox, B. J., et al. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012>
- Crăciun, B., & Dudău, D. P. (2014). The relation between perfectionism, perfectionistic self-presentation and coping strategies in medical employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 509–513. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.300>
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2020). *Statistics without maths for psychology* (8th ed.). Pearson.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2013). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.488723>
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.026>
- Field, A. (2017). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications Ltd.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and perfectionistic self-presentation in social anxiety: Implications for assessment and treatment. In S. G. Hofmann & P. M.

- DiBartolo (Eds.), *Social anxiety* (pp. 159-187). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00007-8>
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 85–94. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fuller, L. K. (2008). Perfectionism and shame: Exploring the connections. *Journal of Pastoral Theology*, 18(1), 44–60. <https://doi.org/10.1179/jpt.2008.18.1.004>
- George, D., & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Gerwing, T. G., Rash, J. A., Allen Gerwing, A. M., Bramble, B., & Landine, J. (2015). Percepções e incidência de ansiedade de teste. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(3). <https://doi.org/10.5206/cjsotl-rcacea.2015.3.3>
- Gharraee, B., Tajrishi, K. Z., Farani, A. R., Bolhari, J., & Farahani, H. (2018). A randomized controlled trial of compassion focused therapy for social anxiety disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(4). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.80945>
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113-147. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x>
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture* (pp. 3-36). Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174–189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U)

- Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview, with treatment implications. In P. Gilbert & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment* (pp. 3-54). Brunner.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283-309). Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- 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(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures—I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 713-717. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90149-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90149-X)
- Gouveia, J. P. (2000). *Ansiedade social: Da timidez à fobia social*. Livros Horizonte.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.
- Harder, D. W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59(3), 584–604. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5903_12
- 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. <https://doi.org/10.1989/ejep.v5i2.97>
- 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.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis, second edition: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77. <https://doi.org/10.3102/00346543058001047>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, pp. 1–46). New York: Academic Press.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- IBM Corp. (2020). *IBM SPSS statistics for windows* (Version 27.0) [Computer software]. IBM Corp.
- Kaufman, G. (1992). *Shame: The power of caring*. Schenkman Books.
- Keltner, D., & Harker, L. A. (1998). The forms and functions of the nonverbal signal of shame. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 75-98). Oxford University Press.
- Leary, M. R. (1993). The interplay of private self-processes and interpersonal factors in self-presentation. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self: The self in social perspective* (pp. 127–155). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, D.-G., Suh, H., & Lee, H.-K. (2011). Factor structure of the perfectionistic self-presentation scale in Korea. *Psychological Reports*, *109*(3), 990–1000. <https://doi.org/10.2466/07.08.21.pr0.109.6.990-1000>
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Shumaker, E. A., Menatti, A. R., Weeks, J. W., White, E. K., ... & Liebowitz, M. R. (2015). Perception matters for clinical perfectionism and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *29*, 61-71. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.11.002>
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. *Psychoanalytic Review*, *58*(3), 419–438.
- Lewis, M. (1995). *Shame: The exposed self*. Paperback edition. Touchstone.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, *20*(3), 975-978. <https://doi.org/10.2466/pr0.1967.20.3.975>
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, *30*(2), 96-116. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.9>
- Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1997). Shame-related social anxiety: Replicating a link with various social interaction measures. *Anxiety, Stress, & Coping*, *10*(4), 335–340. <https://doi.org/10.1080/10615809708249307>
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, *56*, 143–148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.038>

- 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.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., Gilbert, P., Duarte, C., & Figueiredo, C. (2015). The Other As Shamer Scale–2: Development and validation of a short version of a measure of external shame. *Personality and Individual Differences, 74*, 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.037>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 455-470. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29*(6), 1191–1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)
- Moscovitch, D. A. (2009). *What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. Cognitive and Behavioral Practice, 16*(2), 123–134. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.04.002>
- Nathanson, P. L. (1992). The Deadline Demon: Fear of failure and perfectionism in high-achieving college students. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(1), 95-104.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(4), 297-306. <https://doi.org/10.1037/a0025032>
- OECD. (2017). Resultados do PISA 2015 (Volume III): Bem-estar dos alunos. PISA, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Pereira, A. T., Marques, C., Martins, M. J., Araújo, A. I., Cabaços, C., Brito, M. J., ... & Macedo, A. (2017). Portuguese validation of the Perfectionism Self Presentation Scale.

- 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., & Salvador, M. D. C. (2001, June). The social interaction anxiety scale and the social phobia scale in the Portuguese population. In *XXXI Annual Congress of European Association For Behavioural and Cognitive Therapies*, Istanbul, Turkey.
- Putwain, D. W. (2008). Deconstructing test anxiety. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 13(2), 141-155. <http://dx.doi.org/10.1080/13632750802027713>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Rezazadeh, M., & Tavakoli, M. (2009). Investigating the relationship among test anxiety, gender, academic achievement and years of study: A case of Iranian EFL university students. *English Language Teaching*, 2(4), 68-74.
- Roth, D. L., Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1988). An individual differences measure of attributive and repudiative tactics of favourable selfpresentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 159–170.
- Salvador, M. D. C. T. (2010). *Ser eu próprio entre os outros. Um novo protocolo de intervenção para adolescentes com fobia social generalizada* (Doctoral dissertation).
- Santos, R. F. (2020). *Performance-avoidance goal orientation and test anxiety: The mediating role of insecure striving, shame and self-compassion* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/94604>
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1990). Test Anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 475-495). New York: Plenum Press.

- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Schneier, F. R., & Welkowitz, L. (1996). *The Hidden Face of Shyness: Understanding and Overcoming Social Anxiety*. New York: Avon Books.
- Schwarzer, R., & Quast, H. (1985). Multidimensionality of the anxiety experience: Evidence for additional components. In H. M. van der Ploeg, R. Schwarzer, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* (Vol. 4, pp. 3-14). Swets & Zeitlinger.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). *Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment*. *Clinical Psychology Review*, 21, 879-905. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00072-6)
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C. D. Spielberger & P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Taylor & Francis.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- 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(5), 423-428.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012>
- Swee, M. B., Hudson, C. C., & Heimberg, R. G. (2021). *Examining the relationship between shame and social anxiety disorder: A systematic review. Clinical Psychology Review*.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102088>
- Tang, W. K. (2019). Resilience and self-compassion related with achievement emotions, test anxiety, intolerance of uncertainty, and academic achievement. *Psychological Studies*, 64(1), 92-102. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00482-6>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The self in self-conscious emotions: A cognitive appraisal approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Vicent, M., Sanmartín, R., Otáñez-Enríquez, N., & García-Fernández, J. M. (2022). Perfectionistic self-presentation scale in Ecuador: Psychometric properties and latent mean differences across genders. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(3), 178-186. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.20>
- Voncken, M. J., Alden, L. E., & Bogels, S. M. (2006). Hiding anxiety versus acknowledgment of anxiety in social interaction: Relationship with social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1673-1679. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.11.005>
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 632–636.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.009>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.

Anexo A

Figura 1 - Desenho do Estudo

