



# TEST YOURSELF TO BE THE BEST: IMPLICAÇÕES DO AUTO-CRITICISMO NA ANSIEDADE FACE AOS TESTES

Joana Benevides<sup>1</sup>, Marina Sousa<sup>1</sup>, Joana Cabral<sup>1</sup>, Carolina da Motta<sup>1,2</sup> & Célia Barreto Carvalho<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidade dos Açores, Portugal; <sup>2</sup>CINEICC – Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Portugal.

## INTRODUÇÃO

A prevalência das perturbações mentais em Portugal situa-se nos 23%, destacando-se destas as perturbações de ansiedade (PA) que assumem os valores mais elevados (Carvalho, Mateus, Xavier & Miguel, 2014).

A nível desenvolvimental, a infância e a adolescência constituem uma fase de risco para o desenvolvimento de sintomas de PA, a qual pode variar desde a experiência de sintomas moderados e passageiros a quadros de ansiedade completos (Beesdo, Knappe & Pine, 2009).

No caso particular da ansiedade face aos testes, esta consubstancia-se num estado comportamental, cognitivo e emocional, derivado da experiência de medo (APA, 2013) e apreensão na execução de avaliações, relacionada com a antecipação de um perigo ou a confrontação com estímulos ameaçadores, determinando tensão e desconforto subjetivo [APA, 2013]. Certamente, o fenómeno da ansiedade face aos testes mostra-se, possivelmente, tão antigo quanto a própria escola (Bzuneck & Silva, 1989).

A ansiedade face aos testes pode, ainda, ser considerada transversal a todos os alunos para quem os momentos de avaliação podem representar obstáculos no progresso académico (Von der Embse, Barterian, & Segool, 2013; Crişan & Copaci, 2015).

Alguns estudos têm associado à Ansiedade Social, onde se insere a ansiedade face aos testes, o auto-criticismo considerando que esta variável psicológica possa constituir um fator de vulnerabilidade no desenvolvimento e manutenção deste (Cox, Fleet & Stein, 2004) e de outros quadros psicopatológicos (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus & Palmer, 2006). O auto-criticismo pode ser entendido como uma forma nociva de autoavaliação que conduz o sujeito a experienciar sentimentos de inadequação e inutilidade face ao insucesso (Gilbert & Procter, 2006), resultante da reduzida ou inexistência de recursos que o individuo possui que o farão estimular uma resposta tranquilizadora face à angustia sentida (Gilbert et al., 2006).

## OBJETIVOS

Estudar a relação entre a ansiedade face aos testes e o auto-criticismo numa população adolescente da ilha de São Miguel.

## METODOLOGIA

### AMOSTRA

Participaram no estudo 535 alunos do 6.º (41.3%), 9.º (31.4%), 11.º (15.9%) e 12.º (11.4%) anos de escolaridade com idades compreendidas entre os 10 e os 20 anos. Registou-se um total de 297 (55.5%) participantes do sexo feminino e 238 (44.5%) participantes do sexo masculino.

### PROCEDIMENTOS

A escolha das escolas e das turmas para a recolha dos dados foi efetuada de forma aleatória. A administração dos instrumentos e a recolha de informação foi realizada em contexto de sala de aula durante um tempo letivo de 45 minutos. Ao longo de todo o processo foram asseguradas todas as questões éticas envolvidas.

Para o tratamento estatístico dos dados recorreu-se à versão 21.0 do software de análise estatística: Statistical Packdge for Social Sciences (SPSS). A análise dos resultados foi realizada com recurso à estatística descritiva e estatística inferencial.

### INSTRUMENTOS

- Questionário Sociodemográfico;
- Questionário da Ansiedade Face aos Teste (QAT; Pedro Rosário & Serafim Soares, 2004);
- Escala das Formas do Auto-criticismo e Auto-tranquilização (FSCRS; Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale Gilbert, Clarke, Hempel, Miles e Irons 2004; Validação e adaptação para a população portuguesa de Castilho & Pinto-Gouveia, 2005).



## DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A correlação encontrada entre o auto-criticismo e a ansiedade face a testes/avaliações consolida a evidência empírica e destaca a importância do auto-criticismo no funcionamento do sujeito. Embora neste estudo a ansiedade face aos testes não tenha sido considerada como psicopatologia, vários teóricos convergem na ideia de que pessoas com maiores níveis de auto-criticismo são mais propensas à psicopatologia em comparação com pessoas que se auto-tranquilizam (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, 2004). Isto é, a adoção de uma postura de afeto, compreensão e aceitação para consigo mesmo, desenvolvendo estratégias de regulação (Gilbert & Procter, 2006). A explicação para este resultado no estudo poderá residir nesta ótica, onde pessoas com níveis mais elevados de auto-criticismo, quando comparadas com pessoas que se auto-tranquilizam, tendem a encontrar-se em maior risco de psicopatologia (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, 2004). Pessoas com elevados níveis de auto-criticismo tendem a sentir dificuldades em se auto-tranquilizar, nomeadamente em tarefas que envolvam a cognição (Lee, 2005).

Assim, os resultados deste estudo apontam para a importância de se incorporar em contexto psicoterapêutico a aprendizagem e o desenvolvimento de competências ligadas ao coping face ao insucesso, onde a incrementação de estratégias ligadas à auto-tranquilização se mostra essencial como impulsionadora do bem-estar do individuo.

## RESULTADOS

### QUADRO I

Ansiedade face aos testes e Auto-criticismo (N=535)

	Auto-criticismo	Eu Tranquilizador
QAT Global	.429**	-.024
Tensão	.370**	-.086*
Pensamentos em Competição	.331**	.058

\*\*A correlação é significativa ao nível 0.01

\*A correlação é significativa ao nível 0.05