

Autocompaixão em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura

Mara Dantas Pereira¹
Joilson Pereira da Silva¹

¹Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil

Resumo

O objetivo deste estudo foi revisar a produção científica, em busca de reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. A revisão integrativa abrangeu artigos publicados no período de 2009 a 2021, indexados nas bases PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Um total de 183 estudos foram encontrados e, após as etapas de triagem, elegibilidade e seleção, foram incluídos 9 artigos, seguindo as diretrizes propostas pelo PRISMA. A análise dos resultados foi categorizada a partir de dois tópicos: (i) intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos e (ii) a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Os resultados mostraram que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo e ao desenvolvimento de características que reflipam dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico em estudantes universitários.

Palavras-chave: compaixão; estudantes universitários; educação superior

Self-Compassion in University Students: An Integrative Literature Review

Abstract

The objective of this study was to review the scientific literature in order to gather empirical evidence about self-compassion in college students. The integrative review included articles published from 2009 to 2021, indexed in the PsycINFO, PubMed, Scopus, and Web of Science databases, available in Portuguese, English, or Spanish. A total of 183 studies were found, and after undergoing the screening, eligibility, and selection steps, 9 articles were included, following the guidelines as established by PRISMA. The analysis of the results was categorized into two main topics: (i) self-compassion-based interventions for academics and (ii) self-compassion as a psychological protective factor for the mental health of higher education students. The results showed that self-compassion is considered an important protective factor for positive psychological functioning and for the development of characteristics that reflect positive dimensions of mental health and academic performance in college students.

Keywords: compassion, college students, higher education.

Autocompasión en los Estudiantes Universitarios: Revisión Integrativa de la Literatura

Resumen

El objetivo de este estudio fue revisar la producción científica, con el propósito de reunir evidencias empíricas sobre la autocompasión en estudiantes universitarios. La revisión integrativa incluyó artículos publicados entre 2009 y 2021, indexados en PsycINFO, PubMed, Scopus y Web of Science, en portugués, inglés o español. Se encontraron 183 estudios y, tras las fases de cribado, elegibilidad y selección, se incluyeron 9 artículos, siguiendo las pautas propuestas por PRISMA. El análisis de los resultados se categorizó a partir de dos temas: (i) intervenciones basadas en la autocompasión para académicos y (ii) la autocompasión como factor psicológico protector de la salud mental de los estudiantes de educación superior. Los resultados mostraron que la autocompasión se considera un importante factor de protección para el funcionamiento psicológico positivo y el desarrollo de características que reflejan dimensiones positivas de la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Palabras clave: compasión, estudiantes universitarios, educación superior.

Introdução

A psicologia positiva vem recebendo cada vez mais atenção nas três últimas décadas, devido as suas pesquisas estarem centradas na compreensão dos aspectos positivos do funcionamento humano e nas variáveis que podem oportunizar uma vida alegre e saudável (Chen, 2021). Esse campo de estudo busca entender os fatores de proteção para a saúde pretendendo criar métodos preventivos ao adoecimento, a partir do desenvolvimento de técnicas e instrumentos

que possibilitem analisar as virtudes e as forças humanas (Seligman, 2019).

Neste sentido, o conceito de autocompaixão, pode atuar como fator protetivo contra o adoecimento psicológico e vem despertando o interesse de diversos pesquisadores da área (Akin & Akin, 2015; Fung et al., 2021; Neff, 2003a; Shapiro & Sousa, 2016; Wu et al., 2021). Assim, pressupõe-se que para um melhor entendimento do que é autocompaixão, faz-se necessário compreender a sua definição. Neff (2003a), a define como um estado mental que implica estar aberto

ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de cuidado e de compreensão consigo, em uma atitude de observação curiosa e de percepção não avaliativa em relação aos próprios erros e inadequações, ao reconhecer as experiências como parte da vivência humana comum. De fato, a autocompaixão revela-se um processo psicológico protetor que pressupõe ser sensível ao próprio sofrimento, com menos ruminação sobre os aspectos negativos de si mesmo ou de sua experiência de vida (Pujalte et al., 2020).

Teoricamente, a autocompaixão é composta por três componentes: a) auto bondade em vez de autojulgamento - o indivíduo tende a ser amável e compreensivo consigo mesmo, ao invés de crítico (Neff, 2003b); b) humanidade compartilhada em vez de isolamento - aceitação e reconhecimento de falhas e inadequações, evitando isolar-se (Tóth-Király & Neff, 2020); c) *mindfulness* em vez de sobreidentificação - capacidade de estar presente, consciente de forma intencional e sem julgamento, concentrando-se na experiência que se desdobra no momento, por meio da aceitação dos pensamentos (Kabat-Zinn, 2003).

Desta forma, autocompaixão significa cuidar de si e tratar-se com gentileza em situações difíceis, gerando equilíbrio emocional e se tornando um preditor eficiente de felicidade (Neff & Vonk, 2009). De acordo com Leary et al. (2007), a autocompaixão se correlaciona de forma positiva com a inteligência emocional. A literatura demonstra, ainda, que a autocompaixão proporciona um sistema de apoio que favorece o otimismo e a satisfação com a vida, assim como reduz sintomas de ansiedade e depressão (Chen, 2021; Neff & Vonk, 2009).

Há consenso de que as Intervenções Baseadas na Compaixão (IBCs) têm aumentado nos últimos anos para tratar uma variedade de problemas psicológicos e somáticos (Linardon, 2020). Destaca-se que as IBCs mais utilizadas são: Terapia Focada na Compaixão (*Compassion-Focused Therapy*, CFT; Gilbert, 2010); Programa de *Mindfulness* e Autocompaixão (*Mindful Self-Compassion*, MSC; Neff & Germer, 2013); Treinamento do Cultivo da Compaixão (*Compassion Cultivation Training*, CCT; Jazaieri et al., 2014); Programa de Treinamento Compassivo-Cognitivo (*Cognitively Based Compassion Training*, CBCT; Dodds et al., 2015); e Terapia de Compaixão Baseada nos Estilos de Apego (*Attachment-Based Compassion Therapy*, ABCT; García-Campayo et al., 2016).

A partir das IBCs apresentadas, surgem os programas e protocolos baseados em autocompaixão para estudantes universitários (Haukaas et al., 2018), uma

vez que estes indivíduos encontram-se em alto risco de apresentar sofrimento emocional que se expressa em ansiedade e depressão (Conley et al., 2014; Zhang et al., 2021). Frente a esse cenário, uma pesquisa realizada com uma amostra de acadêmicos da área da saúde nos Estados Unidos, evidenciou uma alta prevalência de ansiedade (14,9%) e depressão (12,2%) nesse público, gerando assim diversas repercussões negativas e significativas ao longo da vida acadêmica (Oswalt et al., 2018). De modo semelhante, no Brasil, Zancan et al. (2021) constataram altos níveis de estresse (82,6%), ansiedade (18,1%) e depressão (14,6%) em estudantes de 30 instituições de ensino superior públicas ou privadas, localizadas no Estado do Rio Grande do Sul.

Os estudantes universitários, já no primeiro ano da graduação, tendem a apresentar um rápido declínio no bem-estar psicológico e social, em decorrência da presença constante de vergonha e angústia, o que pode ocasionar consequências negativas nos processos cognitivos e afetivos (Conley et al., 2014). A angústia nesses alunos se manifesta especialmente pela presença de controle excessivo de emoções, projeções fantasiosas sobre o futuro, esgotamento mental, níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão; tendo implicações no rendimento acadêmico e na qualidade de vida desses estudantes (Dyrbye et al., 2005).

Em resposta a esse cenário, faz-se importante a implementação de programas de promoção de saúde mental embasados na teoria da autocompaixão em estudantes universitários, visto que oferecem técnicas e ferramentas para lidar com o sofrimento, as emoções negativas, o estresse, a ansiedade, e desenvolver estratégias de regulação emocional (Haukaas et al., 2018). Esses autores enfatizam que a intervenção estudada foi adaptada do programa MSC (Neff & Germer, 2013) para o contexto da educação superior, e realizada com um grupo de alunos noruegueses. Evidenciou-se tanto uma redução significativa dos níveis de ansiedade e depressão, quanto um aumento da autocompaixão e da flexibilidade cognitiva nos participantes avaliados após a intervenção, o que gerou um impacto positivo no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico.

Dessa maneira, tem-se que a autocompaixão pode fornecer uma maneira de regular a afetividade negativa relacionada à angústia no contexto da universidade (Callow et al., 2021). Akin e Akin (2015) afirmaram que a autocompaixão explicou 47% das variações correspondentes às emoções positivas e ao funcionamento psicológico positivo entre os estudantes universitários turcos.

Embora o tema que envolve a importância da autocompaixão na promoção da saúde mental de universitários seja pertinente, a literatura científica sobre o assunto no Brasil ainda é pouca (Machado et al., 2021; Nonnenmacher & Pureza, 2019), demandando a necessidade de novos estudos empíricos para uma melhor compreensão do fenômeno no contexto brasileiro.

Frente a isso, destaca-se o estudo brasileiro de Nonnenmacher e Pureza (2019), que investigou as relações entre autocompaixão, ansiedade social e segurança social em uma amostra de adultos. Os resultados evidenciaram correlações positivas entre os componentes da autocompaixão com a segurança social, resultando em baixo nível de ansiedade social. Embora, não tenham sido encontradas investigações específicas sobre a efetividade da autocompaixão em estudantes universitários que moram no país, com base nas evidências empíricas encontradas na pesquisa supracitada, levanta-se a hipótese que os seus benefícios também poderiam se estender aos estudantes de graduação.

Neste contexto e considerando a importância da temática do presente estudo, questiona-se: O que tem sido divulgado em publicações científicas internacionais com relação à autocompaixão em estudantes universitários? Sua elaboração foi baseada na estratégia PICo [População, Interesse e Contexto] (Sousa et al., 2018), sendo: (P) – estudantes universitários; (I) – autocompaixão; e (Co) – produção científica no cenário internacional.

Para responder à questão levantada, o presente estudo teve como objetivo geral revisar a produção científica, em busca de reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. De modo mais específico, identificar e caracterizar as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos, bem como verificar a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior.

Método

Tipo de Estudo

A presente revisão integrativa da literatura foi conduzida conforme recomendação proposta pela diretriz PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Galvão et al., 2015; Moher et al., 2016). Optou-se por realizar esse tipo de revisão, visto que esse método resume a literatura científica sobre um determinado tema para fornecer um entendimento maior sobre a pergunta condutora. Revisões integrativas

apresentam o estado da ciência, colaborando para o desenvolvimento da teoria, com aplicabilidade direta à prática baseada em evidências científicas (Whittemore & Knafl, 2005). Ademais, esta revisão encontra-se em conformidade com os critérios do *checklist Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence* (SQUIRE), versão 2.0, utilizado para nortear as etapas de organização e estruturação dos dados coletados (Ogrinc et al., 2016).

Coleta de Dados e Fluxo de Seleção de Artigos

Como fonte de análise, foram utilizados artigos disponíveis nas bases de dados *American Psychological Association* (PsycINFO), PubMed, *Scopus* e *Web of Science*. Tais bases de dados foram definidas em função do seu conteúdo e a abrangência de estudos multidisciplinares, envolvendo produções internacionais, e os enfoques teórico e metodológico, alvos deste estudo.

Em seguida, realizaram-se buscas no banco de terminologias científicas da APA (*American Psychological Association – Thesaurus of Psychological Index Items*), no *Medical Subject Headings* da U.S. National Library of Medicine (MESH) e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para definição dos descritores, os quais foram definidos em conjunto com os operadores booleanos: “Students” AND (“Self-Compassion” OR “Self-Pity” OR “Compassion”) AND (“Education, Higher” OR “University”).

Os descritores supracitados foram utilizados em inglês e espanhol, associados em dupla e em trio por meio do operador booleano “AND” e “OR”. Foram empregadas as aspas (“”) para restringir e estabelecer a ordem dos termos compostos. E os operadores booleanos foram utilizados para os relacionamentos dos termos, sendo o AND empregado para interseção dos termos e o OR para agrupamento/soma dos sinônimos.

O primeiro levantamento das publicações ocorreu em abril de 2021, sem delimitação temporal para considerar abrangentemente os trabalhos publicados sobre a temática. Em maio de 2021 foi realizada a última busca manual conduzida por dois pesquisadores, de modo independente, a fim de recuperar os trabalhos que ainda não haviam sido incluídos.

Os critérios de elegibilidade foram: artigos publicados em periódicos revisados por pares; indexados; disponíveis na íntegra; publicados entre 2009 e 2021; do tipo quantitativo e qualitativo; em português, inglês e espanhol; e que versassem acerca da autocompaixão em estudantes universitários. Excluíram-se publicações duplicadas nas bases de dados, livros, teses,

dissertações, estudos de revisão, literatura cinzenta e publicações que se referiam à autocompaixão em alunos da Educação Básica.

O processo de análise dos estudos encontrados transcorreu inicialmente pela seleção de títulos, resumos e análise temática. Esse processo foi conduzido de forma independente por dois psicólogos pesquisadores, sendo um doutor com experiência profissional docente. Para descrição do processo de busca e seleção, utilizou-se o fluxograma PRISMA (Johnson & Hennessy, 2019) para detalhar as informações pertinentes à busca: o processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme representado na Figura 1.

Análise dos Dados

Durante as buscas nas bases de dados, foram identificados 183 artigos utilizando a estratégia escolhida. Na primeira rodada de seleção, com o auxílio do software *State of the Art through Systematic Review* (StArt

(Fabbri et al., 2018), foram excluídas as referências duplicadas ($n = 89$). Assim, estavam 94 estudos disponíveis para a próxima fase da seleção. Após a leitura exploratória do título e do resumo, foram excluídos 85 artigos que não apresentaram aderência à questão de pesquisa, restando 54 para análise do conteúdo integral. Ao final, 9 estudos constituíram o *corpus* da investigação e passaram por leitura interpretativa (Figura 1) com o objetivo de extrair as seguintes informações: título, país de origem e ano de publicação, metodologia, resultados e conclusões da pesquisa em concordância com as indicações do SQUIRE versão 2.0 (Ogrinc et al., 2016).

Resultados

Informações Gerais sobre os Artigos Revisados

As principais informações dos 9 estudos sobre a autocompaixão em estudantes universitários foram

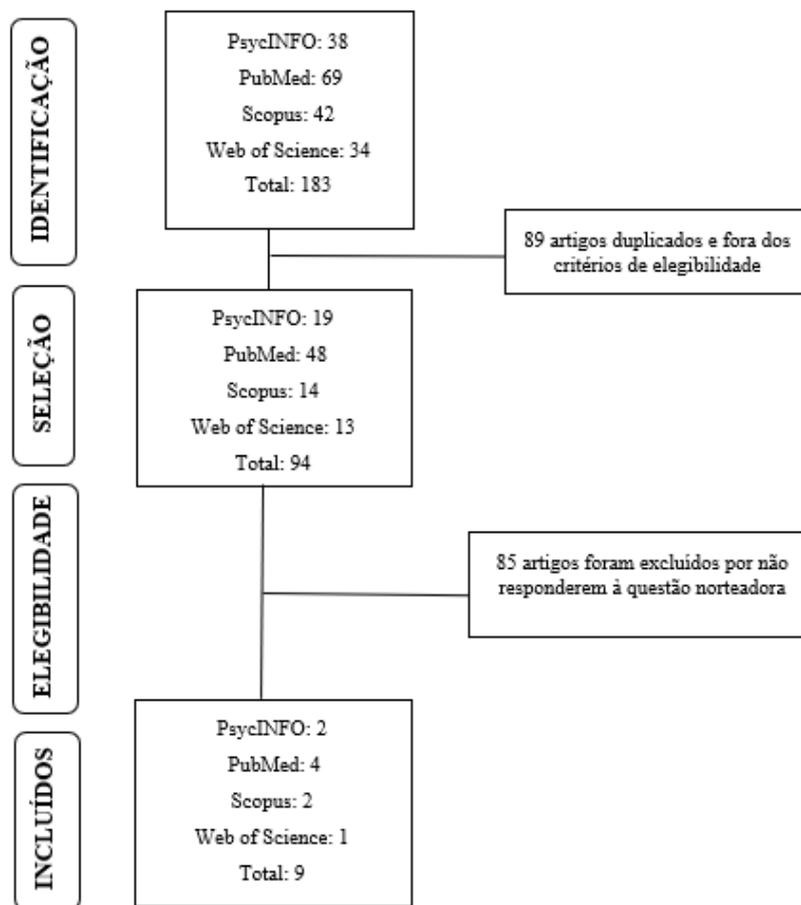


Figura 1. Fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos conforme as recomendações PRISMA.

organizadas na Tabela 1, que apresenta uma síntese analítica das informações bibliométricas (autoria, ano, país, população e suas características, delineamento, instrumentos e/ou intervenção e análises estatísticas) dos artigos incluídos nesta revisão.

Os artigos se distribuíram por todo o período pesquisado (2009 - 2021), com maior concentração ($n = 3$) em 2017, seguido por duas publicações em 2021, o que evidencia a discussão atual da prática de autocompaixão por estudantes universitários. Quanto à origem dos estudos, foram encontrados 8 países: Turquia ($n = 2$; 23%), Portugal, Noruega, Estados Unidos, Canadá, Arábia Saudita, Egito e Espanha ($n = 1$; 11% em cada) (Tabela 1).

Sobre o método, foram encontradas 4 pesquisas com delineamento transversal de caráter correlacional (Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Ainda, há um estudo de caráter descritivo (Alquwez et al., 2021). Além dessas investigações, há quatro outras de caráter experimental, incluindo dois ensaios clínicos randomizados (ECRs; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) e dois quase-experimentais (QEs; Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016). No que tange ao idioma, majoritariamente os artigos incluídos nesta revisão foram na língua inglesa ($n = 7$; 78%), com exceção de um estudo publicado em língua portuguesa (11%) e outro em língua espanhola (11%). A maioria dos estudos foi realizado com estudantes do sexo feminino, com idade variando entre 18 e 25 anos. Ainda, cinco pesquisas informaram apenas que os participantes incluídos na amostra se encontravam matriculados em cursos de licenciatura, bacharelado (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Dundas et al., 2017; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) e mestrado (Greeson et al., 2014), mas nas pesquisas em que a informação é acessível, identificou-se o curso de Enfermagem (Alquwez et al., 2021), Odontologia (El-Masri & El-Monshed, 2021) e Medicina (Danilewitz et al., 2016). Em relação ao período da graduação, cinco estudos omitiram essa informação (Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015), e quatro indicaram períodos entre o 1º e o 5º semestres (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Greeson et al., 2014), e o 2º semestre da pós-graduação (Greeson et al., 2014).

Quanto ao local no qual as investigações foram realizadas, nota-se o predomínio de universidades públicas (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Iskender, 2009; Satici

et al., 2015), sendo duas pesquisas mistas efetuadas em instituições de ensino públicas e privadas (Dundas et al., 2017; Alquwez et al., 2021), e duas somente em uma universidade particular (El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014).

Em adição, o instrumento base utilizado por oito (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) dos nove estudos para aferir os níveis autocompaixão foi a *Self-Compassion Scale* - SCS (escala de autocompaixão) de Neff (2003b). Cabe aqui ressaltar, que este instrumento foi adaptado para alguns idiomas [Alemão (Hupfeld & Ruffieux, 2011); chinês (Chen & Zhou, 2011); francês (Kotsou & Leys, 2016); e japonês (Arimitsu, 2014)] e foram conduzidos estudos de evidências de validade (Deniz et al., 2008; Galiana et al., 2022; Halamová et al., 2017; Mantzios et al., 2015; Raes et al., 2011) em diferentes grupos e culturas, inclusive no Brasil (Souza & Hutz, 2016).

As publicações analisadas foram organizadas em duas categorias distintas, conforme o tema investigado: a primeira engloba estudos que abordavam as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014); e a segunda inclui artigos que versavam sobre a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Para tanto, os resultados foram analisados e interpretados criteriosamente, sendo agrupados em semelhanças e diferenças.

Intervenções Baseadas em Autocompaixão para Acadêmicos

Esta categoria propõe apresentar as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Nesse sentido, a Tabela 2 sumariza a descrição dos estudos contendo autoria, objetivo e resultados obtidos com as intervenções realizadas.

Na Tabela 2, notou-se que foi comum às pesquisas selecionadas a primeira sessão (duração média de 15 minutos) apresentar aos participantes sobre os aspectos teóricos da autocompaixão e finalizar esta sessão com práticas breves (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Em geral, observou-se que os estudos analisados utilizaram diversas técnicas ao longo das demais sessões, tais

Tabela 1.

Caracterização dos estudos (n = 9)

Autoria/ Ano/ País	População e suas características	Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas
Iskender 2009 Turquia	<i>n</i> = 268 estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: <i>M</i> = 18,17 (<i>DP</i> = 1,22). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local: Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SCS e MSLQ. Análises estatísticas: Análise inferencial; χ^2 ; e Coeficiente de correlação de Pearson ($p < 0.001$).
Cabral et al. 2017 Portugal	<i>n</i> = 662 estudantes (34,6% homens e 65,4% mulheres). Idade: <i>M</i> = 21,86 anos (<i>DP</i> = 4,86). Curso: Licenciatura em geral. Ano cursado: 1º ao 3º. Local: Universidade Pública em Açores em Portugal.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, FSCRS e QVA-r. Análises estatísticas: Análise univariada (frequências, medidas de tendência central e dispersão); a análises bivariadas (coeficiente de correlação de Pearson, χ^2 e V de Cramer); e a comparações de grupo [teste t de Student e tabelas de contingência] ($p < 0.001$).
Dundas et al. 2017 Noruega	<i>n</i> = 158 estudantes (85% mulheres) [grupo 1 = grupo de intervenção e grupo 2 = grupo lista de espera]. Idade: <i>M</i> = 25,0 anos (<i>DP</i> = 4,9). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local: Universidades Públicas e Privadas da Noruega.	Delineamento: Pesquisa experimental (Ensaio Clínico Randomizado). Intervenção: MBCT em sessões de 90 minutos, em um período de 3 semanas. Instrumentos: PGIS, SCS e MDI. Análises estatísticas: Análise inferencial; correlação bivariada; e ANOVA ($p < 0.001$).
Greeson et al. 2014 Estados Unidos	<i>n</i> = 90 estudantes (50 de graduação, 40 de pós-graduação) Idade: <i>M</i> = 25,4 (<i>DP</i> = 5,7). Curso: Licenciatura, bacharelado e mestrado em geral. Ano cursado: graduação (1º ao 5º); pós-graduação (2º). Local: Serviço de Aconselhamento Psicológico de uma Universidade dos Estados Unidos Privada.	Delineamento: Pesquisa experimental (Ensaio Clínico Randomizado). Intervenção: MBSR (As aulas incluem de 12 a 14 alunos por sala ministradas por 1 ou 2 professores) em sessões de 75 minutos, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, PSS, CAMS-R, SCS e GQ-6. Análises estatísticas: Análise inferencial; χ^2 ; e ANOVA ($p < 0.001$).
Danilewitz et al. 2016 Canadá	<i>n</i> = 30 estudantes (<i>N</i> = 22; 73,3% mulheres). Idade: Não informada. Curso: Medicina. Ano cursado: Não informado. Local: Universidade Pública de Ottawa no Canadá.	Delineamento: Pesquisa quase-experimental. Intervenção: TMC em sessões de 1-1,5 horas, em um período de 8 semanas. Instrumentos: DASS-21, FFMQ e SCS. Análises estatísticas: Análise descritiva; teste t de Student; e ANCOVA ($p < 0.05$).
Autoria/ Ano/ País	População e suas características	Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas
Satici et al. 2015 Turquia	<i>n</i> = 268 estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: <i>M</i> = 18,17 (<i>DP</i> = 1,22). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local: Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, ELES e SCS. Análises estatísticas: Análise multivariada, coeficiente de correlação de Pearson, modelagem por equações estruturais e distância de Mahalanobis ($p < 0.01$).

(Continua)

Tabela 1.
Caracterização dos estudos (n = 9) (Continuação)

Autoria/ Ano/ País	População e suas características	Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas
Alquwez et al. 2021 Arábia Saudita	n = 961 estudantes (461 homens e 500 mulheres). Idade: M = 22,27 (DP = 3,19). Curso: Enfermagem. Ano cursado: 1º ao 4º. Local. Universidades Públicas e Privadas da Arábia Saudita.	Delineamento: Estudo transversal de caráter descritivo. Instrumentos: QS, SCS, CBI, CCS e CBI-16-A. Análises estatísticas: Análise descritiva, teste t de Student, ANOVA One-Way, teste de Tukey e coeficiente de correlação de Pearson ($p < 0.001$).
El-Masri e El-Monshed 2021 Egito	n = 249 estudantes (62,65% homens). Idade: M = 21,79 (DP = 5,3). Curso: Odontologia. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade particular no Egito.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SBQ-R, SCS-SF e RSES. Análises estatísticas: Análise descritiva (frequências, média e DP) e coeficiente de correlação de Pearson ($p < 0.05$).
Bellosta-Batalla et al. 2017 Espanha	n = 23 estudantes (grupo experimental = 14 e grupo controle = 9). Idade: M = 21,22 (DP = 6,38). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: 1º. Local: Universidade Pública em Valência na Espanha.	Delineamento: Pesquisa quase-experimental. Intervenção: LKMem sessões de 2 horas, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, FFMQ, SCS e TTCT. Análises estatísticas: χ^2 ; correção de Bonferroni e ANOVA ($p < 0.001$).

Nota. n = tamanho da amostra; M = média; DP = desvio padrão; QS = questionário sociodemográfico; SCS = escala de autocompaixão; MSLQ = *motivated strategies for learning questionnaire*; χ^2 = teste qui-quadrado; p = valor para o nível de significância; FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas; MBCT = terapia cognitiva baseada em *mindfulness*; ANOVA = análise de variância; PGIS = *personal growth initiative scale*; HINT = *habit index of negative thinking*; STAI = *state-trait anxiety inventory*; MDI = *major depression inventory*; MBSR = programa de redução do estresse baseado em *mindfulness*; PSS = escala de estresse percebido; MOS-SLP9 = *medical outcome study sleep scale*; CAMS-R = *cognitive and affective mindfulness scale-revised*; GQ-6 = *gratitude questionnaire*; TMC = treinamento da mente compassiva; MMP = programa de meditação em *mindfulness*; DASS-21 = escala de estresse, ansiedade e depressão; FFMQ = questionário das cinco facetas de *mindfulness*; ANCOVA = análise de covariância; ELES = *early life experiences scale*; CBI = *caring behavior inventory*; CCS = *compassion competence scale*; CBI-16-A = validade e confiabilidade do CBI-16 versão em Árabe; ANOVA One-Way = Análise de Variância One-Way; SBQ-R = *the suicidal behavior questionnaire*; SCS-SF = *the self-compassion scale – short form*; RSES = escala de autoestima de rosenberg; LKM = *loving-kindness meditation*; TTCT = *torrance test of creative thinking*.

como: varredura corporal, respiração consciente, movimento consciente, exercício de comer uma uva passa (*i.e.*, busca integrar os estímulos sensoriais à experiência do momento presente), *yoga* e meditação da bondade amorosa. Nestas pesquisas, observou-se que utilizaram ferramentas específicas para auxiliar no aprendizado das técnicas de autocompaixão, como por exemplo, o material impresso (Greeson et al., 2014) e as gravações de áudio (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014).

No que se refere a condução dos protocolos, houve predominância de programas conduzidos por profissionais da área da Psicologia e da Medicina capacitados e com experiência na aplicação de intervenções

baseadas em autocompaixão. Por sua vez, de maneira geral, as intervenções abarcaram de 3 a 8 semanas, todas fizeram pré e pós-teste, com duração de 75 minutos a 2 horas por sessão. Para tanto, foi utilizado em cada intervenção o modelo grupal escolhido considerando as características da amostra estudada e o contexto acadêmico em que estavam inseridos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014).

Os estudos de Greeson et al. (2014) e Danilewitz et al. (2016) observaram que a intervenção de curta duração é um método eficaz para aumentar os níveis de autocompaixão e promover uma redução da prevalência de estresse e distúrbios de sono, o que traz

Tabela 2.

Características dos estudos selecionados de acordo a autoria, objetivo e resultados (n = 4)

Autoria/ Objetivo	Resultados
Dundas et al., 2017/Examinar os efeitos de um curso de três semanas de autocompaixão nos níveis de ansiedade e depressão.	Houve um aumento significativo da autocompaixão (0,55; $p < 0,001$) e uma redução de ansiedade (-0,34; $p < 0,001$) e depressão (-0,52; $p < 0,001$).
Greeson et al., 2014/Avaliar a efetividade do Koru.	Verificou-se elevados níveis de autocompaixão (18,08; $p < 0,001$) e <i>mindfulness</i> (26,80; $p < 0,001$), assim como uma redução dos níveis de estresse (4,50; $p < 0,037$) e dos distúrbios do sono (4,71; $p < 0,03$).
Danilewitz et al., 2016/Avaliar a viabilidade e os benefícios de um programa de MMP para o bem-estar e o profissionalismo dos estudantes de medicina.	Houve redução dos níveis de estresse (12,3; $p < 0,019$) e aumento da autocompaixão (86,0; $p < 0,024$), <i>mindfulness</i> (25,5; $p < 0,05$) e altruísmo (42,6; $p < 0,033$).
Bellosta-Batalla et al, 2017/Analisar os efeitos de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> e autocompaixão na criatividade verbal e figurativa em um grupo de estudantes universitários ingressantes.	Observou-se aumento nos níveis de autocompaixão (20,81; $p = 0,000$), <i>mindfulness</i> (31,29; $p = 0,000$), e da criatividade verbal e figurativa (36,98; $p = 0,000$).

Nota. MMP = programa de meditação *mindfulness* liderado por pares; Koru = programa de treinamento em *mindfulness* para estudantes universitários e outros adultos emergentes; p = valor para o nível de significância.

benefícios à saúde mental dos estudantes universitários. Além disso, três pesquisas (Bellosta-Batalla et al., 2017; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) abordaram técnicas e ferramentas para ensinar habilidades de autoconhecimento, para lidar com o estresse, ansiedade e gerir emoções negativas para um melhor entendimento entre pensamentos, sentimentos e comportamentos, bem como auxiliar no enfrentamento dos desafios da vida acadêmica. Outra pesquisa também detectou que as práticas de autocompaixão auxiliaram no desenvolvimento do autocontrole emocional, competências pessoais e acadêmicas para lidar com os obstáculos ao longo do ensino superior (Danilewitz et al., 2016).

Quanto aos efeitos das intervenções analisados na presente revisão, dois estudos (Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) evidenciaram que a autocompaixão é um fator de proteção contra o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão entre os universitários após a intervenção. Também, alguns achados chamam a atenção, visto que se observou uma importante relação entre a autocompaixão e o *mindfulness* (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014). Estes autores reportaram que estes dois construtos psicológicos promoveram uma profunda mudança da relação da perspectiva pessoal do estudante universitário com os seus próprios processos internos para melhor enfrentamento frente aos obstáculos acadêmicos.

Por fim, o único estudo que evidenciou correlações positivas entre a autocompaixão, o *mindfulness*, e a criatividade verbal e figurativa em acadêmicos foi investigado por Bellosta-Batalla et al. (2017). Nessa pesquisa, os autores observaram que a autocompaixão desempenha um papel de grande importância para o desenvolvimento da criatividade verbal e figurativa desses estudantes.

A Autocompaixão como Fator Psicológico Protetivo à Saúde Mental de Estudantes do Ensino Superior

Esta categoria sumariza o efeito da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). À vista disso, a Tabela 3 apresenta informações bibliométricas (autoria, objetivo e resultados) dos estudos incluídos neste tópico.

Na Tabela 3, observou-se que dois artigos (Alquwez et al., 2021; Iskender, 2009) evidenciaram a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Para estes autores, a autocompaixão é tida como um preditor significativo de *mindfulness*, das crenças de autoeficácia, das crenças no processo de aquisição e aprendizagem, das competências de compaixão e da presença do comportamento de cuidado entre

Tabela 3.

Características dos estudos selecionados de acordo a autoria, objetivo e resultados (n = 5)

Autoria/ Objetivo	Resultados
Iskender, 2009/Examinar as relações entre autocompaixão, autoeficácia e crenças no processo de aquisição e aprendizagem.	Houve correlações positivas e significativas entre a autocompaixão ($r = 0,32; p < 0,01$), autoeficácia ($r = 0,44; p < 0,01$) e as crenças no processo de aquisição e aprendizagem ($r = 0,44; p < 0,01$).
Cabral et al., 2017/Analisar a relação entre a autocrítica, autocompaixão e variáveis acadêmicas.	Existe uma relação fraca, significativa, entre o autocriticismo e as reprovações ($r = 0,30; p < 0,01$).
Satici et al., 2015/Examinar as relações entre as primeiras experiências de vida e a autocompaixão.	As subescalas positivas da autocompaixão (auto bondade; humanidade compartilhada e <i>mindfulness</i>) foram previstas de modo positivo através das primeiras experiências de vida. Já as subescalas negativas da autocompaixão (autojulgamento, isolamento e a sobreidentificação) foram previstas de forma negativa.
Alquwez et al., 2021/Examinar a relação entre autocompaixão, comportamento de cuidado e competência de compaixão.	Houve níveis elevados de autocompaixão (3,15; $p < 0,001$), <i>mindfulness</i> (3,35; $p < 0,001$), comportamento de cuidado (4,76; $p < 0,001$) e competências de compaixão (3,73; $p < 0,001$). Além de baixos níveis de autojulgamento (2,92; $p < 0,001$).
El-Masri e El-Monshed, 2021/Explorar a relação entre autocompaixão, autoestima e ideação suicida em uma amostra de estudantes universitários.	Níveis elevados de autocompaixão (26,88; $p < 0,001$) e autoestima (21,24; $p < 0,001$) podem atenuar os pensamentos e comportamentos suicidas.

Nota. FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas; r = coeficiente de correlação; p = valor para o nível de significância.

os graduandos. Manifesta-se, assim, a grande importância da autocompaixão para promover qualidade de vida aos acadêmicos.

De modo geral, é possível constatar, nas pesquisas analisadas, que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo (Alquwez et al., 2021; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Ainda, para estes autores, a autocompaixão é um fator de proteção contra a autocrítica, o baixo desempenho acadêmico e o elevado histórico de reprovação ao longo da graduação. Por sua vez, outro estudo revisado expressou que a autocompaixão desempenha a mesma função contra pensamentos e comportamentos suicidas em acadêmicos (Cabral et al., 2017).

Alguns pesquisadores, ainda trouxeram em discussão a importância dos serviços de aconselhamento psicológico nas universidades, visto que estes locais podem realizar intervenções baseadas em autocompaixão para promoção de saúde mental dos estudantes universitários (Alquwez et al., 2021; El-Masri & El-Monshed, 2021). Nesse contexto, Cabral et al. (2017)

defenderam que a autocompaixão é uma variável importante na prática psicológica, elucidando a relevância da mesma ser considerada em casos de comportamento suicida em estudantes universitários.

Por último, uma pesquisa elencada neste tópico temático evidenciou que as primeiras experiências de vida têm uma repercussão direta sobre os componentes positivos da autocompaixão (autobondade, humanidade compartilhada e *mindfulness*) em estudantes universitários (Satici et al., 2015). Nesse estudo, os eventos negativos durante a fase da infância encontram-se relacionados aos componentes negativos da autocompaixão como autojulgamento, isolamento e a sobreidentificação (i.e., refere-se ao engajamento excessivo com os eventos mentais e emocionais da própria experiência), o que pode gerar emoções negativas e comportamentos desadaptativos entre os estudantes universitários.

Discussão

O conjunto de evidências analisadas permitiu identificar a efetividade das intervenções

autocompaixão em estudantes universitários. Nesse sentido, todos os estudos incluídos na revisão apontaram para os efeitos positivos da autocompaixão no público analisado (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Os autores, em geral, defenderam que o modelo teórico da autocompaixão é constituído pela gentileza e a compreensão das próprias dificuldades acadêmicas que enfrentam, ao cultivar a resiliência. Portanto, a autocompaixão é considerada um preditor-chave para o bem-estar de estudantes universitários.

Foi possível identificar que as intervenções baseadas em autocompaixão produzem efeitos positivos tanto na saúde mental quanto no desempenho acadêmico dos alunos no ensino superior (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Esses autores também afirmaram que as intervenções supramencionadas ampliam o autoconhecimento e, por consequência, oferecem uma visão realista aos estudantes universitários sobre suas próprias limitações. Dessa forma, a autocompaixão atua como uma importante estratégia de enfrentamento à autocritica e aos pensamentos negativos associados às dificuldades enfrentadas por estes indivíduos na universidade. Isso pode ser explicado pelo fato de que a autocompaixão promove a motivação e encoraja iniciativas pessoais para conseguir lidar com as adversidades da vida acadêmica, e consequentemente reduz os sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Danilewitz et al., 2016).

Quatro estudos foram conduzidos pré-teste e pós-teste, e optou-se por realizar as intervenções de forma grupal, buscando oferecer técnicas de autocuidado e gerenciamento de emoções destinadas aos acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Porém, mesmo diante dos resultados promissores, Fung et al. (2021) alertam que a realização de programas de autocompaixão para acadêmicos enfrenta obstáculos que incluem a disponibilidade de recursos e estrutura física, ofertados pelas instituições de ensino superior para oferecê-los. Além disso, a aplicação das intervenções demanda profissionais com experiência na condução de programas baseados em autocompaixão (Gilbert & Procter, 2006; Kotera et al., 2021). Aqui, ressalta-se a necessidade de que as instituições de ensino superior destinem recursos financeiros para

o planejamento de ações interventivas de promoção à saúde mental dos estudantes universitários.

Dentre as pesquisas que avaliaram a efetividade da ação da autocompaixão, evidenciou-se seu papel na proteção da saúde mental dos estudantes universitários (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009). Diante disso, por exemplo, Satici et al. (2015) constataram que autocompaixão minimiza os estados emocionais negativos e maximiza os construtos psicológicos positivos como a autoeficácia e *mindfulness*. Igualmente, diferentes autores referiram que a autocompaixão se encontra significativamente relacionada à maximização da autoeficácia e de *mindfulness* (Chen, 2021; Neff, 2003a). Também há uma minimização dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, trazendo importantes benefícios à saúde mental dos estudantes de graduação (Neff et al., 2018; Neff & Germer, 2019).

De acordo com os achados dos estudos de Danilewitz et al. (2016) e Greeson et al. (2014), as intervenções breves são eficientes para aumentar os níveis de autocompaixão e promover uma minimização de distúrbios de sono e sintomas de estresse, oportunizando uma melhor saúde mental entre os estudantes universitários. Tal resultado está em consonância com os achados de intervenções embasadas em autocompaixão com adultos, os quais constataram que este modelo terapêutico contribuiu para a redução de níveis de estresse (Neff et al., 2018) e distúrbios do sono (Serrão & Alves, 2018).

Em relação aos principais efeitos relatados da autocompaixão, emergiram frequentemente relatos sobre a atuação como preditor de *mindfulness*, de autoeficácia, de aquisição de aprendizagem, das competências de compaixão e da presença do comportamento de cuidado entre os estudantes universitários (Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014). Adicionalmente, Plante e Halman (2016) relataram que os anos passados nas instituições de ensino superior são um excelente período para fomentar o desenvolvimento de habilidades de autocompaixão entre os estudantes. Os referidos autores consideram que estas competências podem auxiliar no desenvolvimento de crenças de autoeficácia acadêmica, atitudes positivas e valores. E isto pode ser explicado, de modo direto, pelas experiências ao longo da graduação ter um impacto significativo sobre a visão do mundo do indivíduo, e consequentemente oportuniza o desenvolvimento de habilidades pessoais e acadêmicas essenciais para adentrar no mercado de trabalho (Gilbert & Procter, 2006).

Houve uma associação entre a autocompaixão e o *mindfulness* (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014), além de que se evidenciou correlações positivas entre a autocompaixão, o *mindfulness*, e a criatividade verbal e figurativa em estudantes do ensino superior (Bellosta-Batalla et al., 2017). De acordo com a literatura, o construto de *mindfulness* sempre foi um elemento fundamental implícito das intervenções baseadas em autocompaixão, visto que o indivíduo se encontra atento as suas experiências no contexto do presente com clareza e equilíbrio, através da aceitação dos pensamentos (Jazaieri et al., 2014; Priore & Armari, 2016; Shapiro et al., 2011). Além disso, acredita-se que essas intervenções são importantes para o desenvolvimento da criatividade verbal e figurativa e entre os estudantes universitários (Priore & Armari, 2016).

El-Masri e El-Monshed (2021), por sua vez, reportaram que a autocompaixão é um fator protetivo contra pensamentos e comportamentos suicidas em acadêmicos. Cabe aqui destacar que o comportamento suicida é complexo, multicausal e compreende diversos aspectos, dentre eles a ideação, a tentativa e o próprio suicídio, trazendo muitas nuances para o debate como prevenção, identificação do risco, tratamento e intervenções (Gomes et al., 2019). Nessa direção, Kotera et al. (2021) postulam que os estudantes universitários ao desenvolverem competências de autocompaixão criam estratégias mais assertivas para conseguir lidar com os obstáculos no decorrer da graduação, o que pode gerar um melhor rendimento acadêmico e prevenir a ideação suicida.

Além disso, Satici et al. (2015) afirmaram que as primeiras vivências de vida têm uma repercussão direta sobre os componentes positivos da autocompaixão entre os estudantes universitários, bem como os eventos negativos na fase da infância encontram-se associados aos componentes negativos da autocompaixão ocasionando emoções negativas e comportamentos desadaptativos entre estes alunos. Sobre estas questões, Neff (2003a) elucidou que as experiências da primeira infância, especialmente aquelas associadas às emoções positivas, desempenham um papel importante no desenvolvimento da autocompaixão, ao mesmo tempo, produzem efeitos protetivos nos impactos das experiências/acontecimentos negativos. Por outro lado, a mesma autora esclarece ainda que, menores níveis de autocompaixão constituem um fator de vulnerabilidade para o desenvolvimento e manutenção de comportamentos desadaptativos relacionados às emoções negativas.

Considerações Finais

Os resultados desta revisão indicaram que a autocompaixão desempenha um papel protetivo para o funcionamento psicológico positivo e o desenvolvimento de características que refletem dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico em estudantes do ensino superior. Adicionalmente, evidenciou-se que há efeitos positivos no uso de intervenções embasadas em autocompaixão entre estudantes universitários, ao verificar o aumento nos níveis de autoeficácia e de *mindfulness*.

Ressalta-se que a autocompaixão pode reduzir ou mesmo combater o surgimento de distúrbios de sono, sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. Somado a isso, foi constatado que a autocompaixão é capaz de prevenir a ideação suicida e oportunizar o surgimento de emoções positivas e comportamentos mais adaptativos nesses alunos. Portanto, traz significativos benefícios à saúde mental desta população.

De maneira geral, a maior prevalência de estudos revisados foi identificada em países da Ásia, Europa e América do Norte. Logo, ressalta-se que não foram encontrados artigos originários da América do Sul, especificamente produções brasileiras sobre a temática investigada, o que aponta a existência de importante lacuna de pesquisa no contexto brasileiro. Por conta da escassez de estudos nacionais associados ao assunto, os resultados encontrados estão restritos à literatura estrangeira.

Ainda no tocante às limitações deste estudo, pode-se apontar a reduzida quantidade de publicações encontradas nas bases de dados utilizadas, tais como: PsycINFO, PubMed, *Scopus* e *Web of Science*. Isso talvez se deva ao número de bases escolhidas para a busca, à restrição quanto ao idioma, à delimitação de um recorte temporal e à exclusão da literatura cinzenta. E, eventualmente, outras publicações podem não ter sido localizadas. Em uma tentativa de diminuir essa limitação, recomenda-se ampliar as buscas em outras bases e não restringir os estudos quanto ao ano de publicação e idiomas, pretendendo alcançar um número maior de resultados. No entanto, essa escassez de estudos sobre o tema talvez possa ser atribuída à novidade do uso das práticas de autocompaixão no cuidado em saúde mental dos estudantes universitários, denotando a necessidade de realização de mais estudos sobre a temática.

Com base no exposto, faz-se necessário ampliar investigações para além do referencial teórico sobre a

temática, especialmente estudos empíricos longitudinais e de intervenção, devem ser desenvolvidos junto aos estudantes universitários para melhor entendimento sobre os benefícios da autocompaixão no contexto acadêmico e na saúde mental dessa população. Por último, são necessárias pesquisas futuras que delimitem as diferenças entre as variáveis sociodemográficas de populações universitárias, como a idade, curso, período, semestre ou ano cursado, sexo e raça; buscando trabalhar uma melhor caracterização da amostra e sua relação com o tema, aspecto pouco explorado nos estudos analisados nesta revisão.

Referências

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examen del papel predictivo de la autocompasión sobre el bienestar psicológico (Flourishing) en estudiantes universitarios de Turquía. *Anales de Psicología*, *31*(3), 802-807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Alquwez, N., Cruz, J. P., Thobaity, A. Al, Almazan, J., Alabdulaziz, H., Alshammari, F., Albloushi, M., Tumala, R., & Albougami, A. (2021). Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among Saudi nursing students: A multi-university study. *Nursing Open*, *1*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1002/nop2.848>
- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *Japanese Journal of Psychology*, *85*(1), 50-59. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.50>
- Bellosta-Batalla, M., Alfonso-Benlliure, V., & Pérez-Blasco, J. (2017). Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. *Mindfulness & Compassion*, *2*(2), 55-63. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002>
- Cabral, J. M., Róias, C., Pereira, C., Benevides, J., Teixeira, M., & Carvalho, C. B. (2017). O Grilo Interior no Ensino Superior: Análise do autocrítico e da autocompaixão em estudantes universitários. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación*, *1*(14), 168-173. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2619>
- 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*, *1*(1), 70-80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Chen, P. L. (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between with overseas Chinese students and Taiwanese students in the Taiwan. *Personality and Individual Differences*, *183*(1), 111131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111131>
- Chen J., Yan L., & Zhou L. (2011). Reliability and validity of Chinese version of Self-compassion Scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, *19*(6), 734-736. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2012-05439-005>
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the Transition to College. *Emerging Adulthood*, *2*(3), 195-210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>
- Danilewitz, M., Bradwejn, J., & Koszycki, D. (2016). A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. *Canadian Medical Education Journal*, *7*(1), e31-e37. <https://doi.org/10.36834/cmej.36643>
- Deniz, M. E., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *36*(9), 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Dodds, S. E., Pace, T. W. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Reason, C. L., & Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: A randomized, wait list controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer*, *23*(12), 3599-3608. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2888-1>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(5), 443-450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, *80*(12), 1613-1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- El-Masri, Y. M., & El-Monshed, A. H. (2021). The Relationship between Self-Compassion, Self-Esteem

- and Suicidal Ideation among a Cohort of University Students. *Evidence-Based Nursing Research*, 3(1), 40-51. <https://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v3i1.187>
- Fabbri, S., Ferrari, F., Vincenzi, A. M. R., & Di Thomazozo, A. (2018). *State of the Art through Systematic Review (StArt)*. Versão 3.0. 3 [software]. Laboratório de pesquisa em Engenharia de Software da Universidade Federal de São Carlos (2010).
- Fung, J., Chen, G., Kim, J., & Lo, T. (2021). The Relations Between Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Functioning Among North American and Hong Kong College Students. *Mindfulness*, 12(9), 2161-2172. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01670-0>
- Galiana, L., Guillén, M., Pades, A., Flowers, S. L., Vidal-Blanco, G., & Sansó, N. (2022). The Spanish Version of the State Self-Compassion Scale-Long Form (SSCS-L): A Study of Its Validity and Reliability in a Sample of Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1-12. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610174>
- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 335-342. <https://doi.org/10.5123/s1679-49742015000200017>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., & Demarzo, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*, 1(2), 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.10.004>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. 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(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gomes, E. R., Iglesias, A., & Constatinidis, T. C. (2019). Revisão Integrativa de Produções Científicas da Psicologia Sobre Comportamento Suicida. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.616>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health*, 62(4), 222-233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2017). Self-compassion scale: IRT psychometric analysis, validation, and factor structure Slovak translation. *Psychologica Belgica*, 57(4), 190-209. <https://doi.org/10.5334/PB.398/METRICS/>
- Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students with Symptoms of Depression and Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9(1), 827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- Hupfeld, J., & Ruffieux, N. (2011). Validierung einer deutschen Version der Self-Compassion Scale (SCS-D) *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie: Forschung und Praxis*, 40(2), 115-123. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000088>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711-720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Johnson, B. T., & Hennessy, E. A. (2019). Systematic reviews and meta-analyses in the health sciences: Best practice methods for research syntheses. *Social Science and Medicine*, 233(1), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.035>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(1), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>

- Kotsou, I., & Leys, C. (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric Properties of The French Translation and Its Relations with Psychological Well-Being, Affect and Depression. *PLOS ONE*, *11*(4), 1-11. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0152880>
- 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>
- Linardon, J. (2020). Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*, *51*(4), 646-658. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- Machado, B. D., Jesus, I. T. M., Manzine, P. R., Carvalho, L. P. N., Cardoso, J. F. Z., & Orlandi, A. A. S. (2021). Autocompaixão e ações de promoção à saúde mental como moderadores da ansiedade entre idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, *23*(1), 63826-63827. <https://doi.org/10.5216/ree.v23.63826>
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric Properties of the Greek Versions of the Self-Compassion and Mindful Attention and Awareness Scales. *Mindfulness*, *6*, 123-132. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & PRISMA-P Group. (2016). Ítems de referencia para publicar Protocolos de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis: Declaración PRISMA-P 2015. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, *20*(2), 160. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.2.223>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(1), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, *17*(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D., & Germer, C. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A guide for Professionals*. The Guildford Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nonnenmacher, C. A. D., & Pureza, J. R. (2019). As relações entre a autocompaixão, a ansiedade social e a segurança social. *Contextos Clínicos*, *12*(3), 1000-1027. <https://doi.org/10.4013/ctc.2019.123.14>
- Ogrinc, G., Davies, L., Goodman, D., Batalden, P., Davidoff, F., & Stevens, D. (2016). SQUIRE 2.0 (Standards for QUality Improvement Reporting Excellence): Revised publication guidelines from a detailed consensus process. *BMJ Quality and Safety*, *25*(12), 986-992. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2015-004411>
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2018). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009 - 2015. *Journal of American College Health*, *68*(1), 41-51. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>
- Plante, T., & Halman, K. (2016). Nurturing compassion development among college students: A longitudinal study. *Journal of College and Character*, *17*(3), 164-174. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2016.1195749>
- Priore, A.A., & Armario, M. M. G. (2016). Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompaixão y estados emocionales en estudiantes universitarios. Em Costa, J. L. C. (Org.). *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 1303-1310). ACIPE.

- Pujalte, M. L. S., Mateu, D. N., & Gómez-Domínguez, M. T. (2020). Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 13(1), 2-16. Recuperado de <http://revistacdvs.ufllo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/296>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/PPP.702>
- Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2015). Early life experiences and self-compassion: a structural equation modelling. *Studies in Psychology*, 36(2), 343-365. <https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1026123>
- Seligman, M. E. P. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da auto-compaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 6(6), 85-91. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0218>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2011-20621-003>
- Shapiro, S., & Sousa, S. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. Em I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Well* (1st ed., Vol. 1, pp. 108-125). Routledge.
- Sousa, M. M., Marques, J. M., Firmino, C. F., Frade, F., Valentim, O. S., & Antunes, A. V. (2018). Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência. *Revista Investigação em Enfermagem*, 2(23), 31-39. Recuperado de https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE23_s2.pdf
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2020). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169-185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Whittemore, R., & Knaf, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
- Wu, L., Schroevers, M. J., & Zhu, L. (2021). Positive Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Outcomes in College Students: A Person-Centered Approach. *Mindfulness* 2021, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01721-6>
- Zhang, L., Zhao, S., Weng, W., Lin, Q., Song, M., Wu, S., & Zheng, H. (2021). Frequent sports dance may serve as a protective factor for depression among college students: A real-world data analysis in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(1), 405-422. <https://doi.org/10.2147/prbm.s299891>
- Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. S. (2021). Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749-767. <https://doi.org/10.12957/EPP.2021.61067>

Recebido em: 23/05/2021

Reformulado em: 25/01/2022

Aprovado em: 20/09/2022

Sobre os autores:

Mara Dantas Pereira é graduada em Psicologia pela Universidade Tiradentes (UNIT). Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Atualmente, é Doutoranda em Psicologia na Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, Bahia, Brasil. Pesquisadora do Laboratório de Psicologia Positiva (LAPP/UFBA), Brasil.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5943-540X>

E-mail: maradantaspereira@gmail.com

Joilson Pereira da Silva é doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid. Atualmente, é professor credenciado do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Pesquisador líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI/UFS).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-3020>

E-mail: joilsonp@hotmail.com

Contato com os autores:

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (UFS)

Av. Marechal Rondon, s/n., Jardim Rosa Elze

São Cristóvão-SE, Brasil

CEP: 49100-000