

O papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de stresse e de bem-estar dos estudantes universitários: Um estudo preliminar

Renata Farias

Ana Marques

Raquel Pereira

Carolina Agostinho

Raquel Silva

Universidade Lusófona, Centro Universitário do Porto

Cátia Oliveira¹

Universidade Lusófona, Centro Universitário do Porto

HEI-Lab - Laboratórios Digitais de Ambientes e Interacções Humanas, Universidade Lusófona

CPUP - Centro de Psicologia da Universidade do Porto

RESUMO

A entrada no Ensino Superior caracteriza-se por ser uma das fases de vida com altos níveis de stresse, com impacto na sua saúde mental. A promoção do mindfulness e autocompaixão tem demonstrado resultados positivos na regulação de dificuldades psicológicas, do stresse crónico e dos níveis de bem-estar. O presente estudo pretendeu explorar o papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de stresse e de bem-estar nos estudantes universitários. A amostra foi constituída por 27 estudantes da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, com uma idade média de 24 anos, sendo 89% do sexo feminino. Os participantes responderam a um conjunto de questionários online. Relativamente ao bem-estar, foram encontradas correlações positivas significativas com os fatores de isolamento reduzido ($p < .001$), a sobre-identificação ($p < .001$) e o não julgar ($p < .05$). Estes três fatores explicaram cerca de 47,4% da variabilidade do bem-estar. Relativamente ao stresse, os preditores não reagir, observar e autocrítica reduzida explicaram 39,5% do variável critério. O auto criticismo reduzido ($p < .05$) e o não reagir ($p < .05$) emergiram como preditores significativos. Os resultados apontam para a relação e contribuição de diferentes dimensões do mindfulness e da autocompaixão para os níveis de stresse e bem-estar de programas baseados no mindfulness.

Palavras-chave: *Mindfulness*; Autocompaixão; Stresse; Bem-estar; Estudantes universitários.

ABSTRACT

Entering Higher Education is characterized by being one of the stages of life with high stress levels, impacting your mental health. Promoting mindfulness and self-compassion has been shown to have positive results in regulating psychological difficulties, chronic stress, and levels of well-being. The present study aimed to explore the role of mindfulness and self-compassion in stress levels and well-being in college students. The sample consisted of 27 students from Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto with an average age of 24, and 89% were female. Participants receive a set of online questionnaires. Regarding well-being, significant positive correlations were found with the factors of reduced isolation ($p < .001$), over-identification ($p < .001$) and non-judgment ($p < .05$). These three factors explained about 47.4% of the variability in well-being. Regarding stress, the predictors of not reacting, observing and reduced self-criticism explained 39.5% of the criterion variable. Reduced self-criticism ($p < .05$) and non-reaction ($p < .05$) emerged as significant predictors. The results

¹ Endereço de contacto: catioliveira@gmail.com

point to the relationship and contribution of different dimensions of mindfulness and self-compassion to the levels of stress and well-being of mindfulness-based programs.

Keywords: Mindfulness; Self-compassion; Stress; Welfare; College students.

1. Introdução

Uma situação indutora de stresse é aquela em que a relação estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente é avaliada, pelo mesmo, como excedendo os próprios recursos, prejudicando o bem-estar (Lazarus, 1984). As exigências da entrada e permanência na universidade demonstram que o estudante universitário precisa de apresentar competências cognitivas e emocionais complexas para se ajustar de forma adaptativa às novas ações que lhe são impostas. É comum uma alta prevalência de problemas de saúde mental nesta população, nomeadamente stresse, ansiedade e depressão associados à presença de expectativas desajustadas, quer da parte do estudante, quer da parte da família, rede social ou académica (Costa & Nebel, 2018). Também a ausência de condições, que não permitem o desenvolvimento e socialização saudáveis, demonstram ter um impacto negativo nos níveis de stresse dos estudantes (Días & Gómez, 2007). Um estudo realizado por Brennan e colaboradores (2018), com uma amostra de estudantes universitários, demonstrou a existência de fatores de nível moderado a extremo de stresse na vida académica, nomeadamente: o volume de estudo, a conciliação trabalho/estudo e a presença de dificuldades financeiras (Brennan et al., 2018). Estes dados reforçam a necessidade de medidas de intervenção e prevenção específicas no contexto da saúde mental em ambiente universitário.

Atualmente entende-se que a saúde mental não deve ser unicamente avaliada tendo em conta a presença ou ausência de psicopatologia. Esta é uma premissa com base no modelo biomédico de saúde (Hayes, 2021). Ao contrário deste, e tendo em conta os modelos psicoterapêuticos mais atuais e baseados na evidência, ser-se saudável não implica sentirmo-nos bem o tempo todo. Segundo Hayes (2021), é psicologicamente saudável ter pensamentos e sentimentos desagradáveis, além dos prazerosos. A questão prende-se com o como lidar de forma adaptativa com eles. O conceito de bem-estar psicológico (BEP) desenvolvido por Carol Riff (1989) é um construto que pode ser identificado a partir dos recursos psicológicos que o indivíduo dispõe. Estes processos (cognitivos, afetivos e emocionais) são globalmente descritos a partir de seis dimensões centrais num funcionamento psicológico positivo: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objetivos de vida e autonomia. Nogueira (2020), avaliou preditores de bem-estar em estudantes universitários, destacando-se o maior suporte social, a alta perceção de desempenho académico, a prática de atividade física e a presença de 7 ou mais horas de sono (Nogueira, 2020). Também a ausência de bons níveis de BEP mostraram afetar negativamente o bem-estar físico, emocional, cognitivo, social e o desempenho académico (Chow, 2018).

Uma das estratégias com evidência significativa no aumento do bem-estar e da autocompaixão é a prática regular de mindfulness. A sua prática, conceito e benefícios têm sido estudados desde meados da década de 70 (Mehan & Morris, 2018). Segundo Jonh Kabat-Zinn, o mindfulness pode ser definido como um processo que se desenvolve ao longo do tempo envolvendo a autorregulação da consciência, direção da atenção para estímulos internos e externos, introspeção e consciência metacognitiva do pensamento e emoção, e adoção de uma atitude de não julgamento (Kabat-Zinn, 2003). Corresponde a uma técnica sistematizada que pode ser treinada, sendo utilizada para aumentar a consciência e a capacidade de dar uma resposta mais adaptativa aos processos mentais que influenciam o desenvolvimento de problemas emocionais ou comportamentais. São vários os benefícios apontados decorrentes da prática regular da meditação e mindfulness, nomeadamente melhorias na aprendizagem e memória, na regulação de emoções e no sentimento de pertença (Kabat-Zinn, 2013). Estudos recentes também demonstram resultados positivos no aumento da atenção, a diminuição do stresse e aumento do bem-estar da população estudantil (Haukaas et al., 2018). A prática da meditação e mindfulness têm demonstrado um impacto em importantes regiões do cérebro relacionadas com o controlo da tomada de decisão, aprendizagem e memória, controlo de emoções e no sentimento de pertença (Kabat-Zinn, 2013). Estudos têm apontado os seus benefícios para crianças e jovens,

que devido à fase de desenvolvimento, são mais suscetíveis aos efeitos negativos do stresse (Kabat-Zinn, 2013).

A literatura também menciona que bons níveis de bem-estar e baixos níveis de stresse também se relacionam com maiores níveis de autocompaixão. Esta é definida como uma forma saudável, mais gentil e mais cooperante da pessoa se relacionar consigo própria, diminuindo os níveis de julgamento e autocrítica (Neff & Germer, 2018). A autocompaixão envolve também o reconhecimento de que todos vivemos uma experiência humana partilhada e que nenhum ser humano é perfeito (Neff, 2018). Implica a consciência da presença de sofrimento pessoal e uma menor ruminação sobre os aspetos negativos de si mesmo ou da sua experiência de vida (Gilbert, 2013). Vários estudos têm demonstrado uma associação entre os níveis da autocompaixão com o bem-estar psicológico, seja pelo aumento da satisfação com a vida e felicidade ou pela diminuição da ansiedade e depressão (MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, et al., 2015).

A literatura também aponta uma associação entre a autocompaixão e o stresse relatado por estudantes. Uma metanálise conduzida por Spijkerman e colaboradores (2016) avaliou os efeitos das intervenções baseadas no mindfulness na melhoria da saúde mental e apontou para um efeito significativo e moderado das 11 intervenções avaliadas e direcionadas para o stresse. Tendo em conta outras populações, Janssen e colaboradores (2017) apontaram para os resultados positivos ao nível da exaustão emocional (uma dimensão do *burnout*), stresse, sofrimento psicológico, depressão, ansiedade e stresse ocupacional. Snippe e colaboradores (2017) demonstraram que a prática do mindfulness reduz o afeto negativo e o stresse percebido diários. Outros estudos apresentaram bons resultados para aumento dos níveis de autocompaixão e redução da prevalência de stresse e perturbações de sono nos estudantes universitários, sendo que a autocompaixão foi um fator de proteção contra o desenvolvimento de stresse, ansiedade e depressão (Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014)

De uma forma geral, a literatura tem vindo a demonstrar que o desenvolvimento dos níveis de mindfulness e de Autocompaixão pode trazer benefícios para a saúde, tanto a nível da gestão do stresse, quanto do aumento do bem-estar. Contudo, existem ainda poucos estudos nacionais que explorem o efeito destas práticas nos estudantes universitários. O presente estudo teve como objetivo avaliar o papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de stresse e de bem-estar dos estudantes universitários, tendo-se levantado as seguintes hipóteses: 1) a presença de maiores níveis de mindfulness e a autocompaixão contribuem para maiores níveis bem-estar dos estudantes universitários; 2) a presença de maiores níveis de mindfulness e a autocompaixão contribuem para menores níveis de stresse percebido da parte dos estudantes universitários.

2. Método

2.1. Participantes

A amostra foi constituída por 27 estudantes da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, com idade igual ou superior a 18 anos, apresentando idade média de 24 anos (Tabela 1). A maioria dos participantes foram do sexo feminino (89%) e estudantes de licenciatura (81%), seguidos de estudantes de mestrado (14%) e doutoramento (5%). Pouco mais da metade da amostra encontrava-se apenas a estudar (51,8%), sendo os restantes trabalhadores-estudantes (48,1%). A maioria dos estudantes avaliam a sua saúde mental como razoável (63%) e 96,2% da amostra relatou que o nível de stresse aumentou depois da entrada na universidade. Foram excluídos do programa os participantes com a presença de sintomatologia clínica significativa, abuso de álcool e drogas e com experiência prévia na prática de mindfulness.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

Variável	N	Percentagem
Idade		
18-48	27	
Sexo		
Feminino	24	88,8
Masculino	3	11,2
Estado Civil		
Solteiro/a	25	92,5
Casado/a	2	7,5
Divorciado/a	0	-
Morada		
Sem a família	12	44,44
Com a família	15	66,66
Habilitações Literárias		
Licenciatura	22	81
Mestrado	4	14
Doutoramento	1	5
Situação Profissional		
Estudante	14	51,8
Trabalhador-Estudante	13	48,1
Stresse Percebido Após entrar na Universidade		
Sim	26	96,2
Não	1	3,8
Avaliação Saúde Mental		
Excelente	1	3,8
Boa	6	22,2
Razoável	17	62,9
Fraca	3	11,1

Nota. N = 27 para cada condição. Os participantes tinham em média 24 anos

2.2. Medidas

Questionário Sociodemográfico Introdutório. Este questionário serviu para avaliar várias dimensões sociodemográficas (por exemplo, idade, estado civil, habilitações literárias, profissão), bem como avaliar os níveis de stresse sentido aquando da entrada na universidade, avaliar a presença de perturbação psicológica ou histórico familiar da mesma e, a autoavaliação dos níveis de saúde mental.

Escala da Auto Compaixão (SCS; Neff, 2003, versão portuguesa de Castilho et al., 2015) é um questionário de autorresposta que avalia a autocompaixão com 26 itens divididos em 6 subescalas: calor/ compreensão, autocrítica reduzida, condição comum, isolamento reduzido, mindfulness e sobre identificação reduzida, que podem ser respondidos tendo em conta uma escala tipo Likert de 5 pontos (1 = Quase nunca; 2= Raramente; 3= Algumas vezes; 4= Muitas vezes e 5 = Quase sempre). Este questionário apresenta boas características

psicométricas, com uma consistência interna de 0.92 (Neff, 2003). As subescalas da versão portuguesa apresentam valores de uma boa consistência interna: calor/compreensão $\alpha = .84$; autocrítica reduzida $\alpha = .82$; condição humana $\alpha = .77$; isolamento reduzido $\alpha = .75$; mindfulness $\alpha = .73$ e sobre-identificação reduzida $\alpha = .78$. Já no presente estudo, os valores das dimensões são: calor/compreensão $\alpha = .79$; autocrítica reduzida $\alpha = .78$; condição humana $\alpha = .82$; isolamento reduzido $\alpha = .79$; mindfulness $\alpha = .79$ e sobre-identificação reduzida $\alpha = .75$. A versão portuguesa apresenta também uma boa consistência interna de .89 (Castilho et al., 2015). No presente estudo, a consistência interna apresenta o valor de alfa de Cronbach de .57.

Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP; Ryff, 1989- versão reduzida portuguesa de Novo et al., 1997), permite avaliar o bem-estar psicológico dos indivíduos. A versão original contém 84 itens que avaliam seis domínios do bem-estar: aceitação de si, crescimento pessoal, objetivos na vida, relações positivas com os outros, domínio do meio e a autonomia. A versão reduzida portuguesa contém 18 itens que avaliam os mesmos domínios da versão original, a serem respondidos numa escala de Likert de seis pontos: 1= Discordo Completamente; 2= Discordo em Grande Parte; 3= Discordo Parcialmente; 4= Concordo Parcialmente; 5= Concordo em Grande Parte e 6= Concordo Completamente). Relativamente às propriedades psicométricas, tanto na versão original como na versão traduzida e adaptada, este é um instrumento que apresenta uma boa consistência interna, apresentando um alfa de Cronbach entre 0.74 e 0.86 para as 6 escalas e 0.93 para o total (Ryff, 1989; Novo et al., 1997). No presente estudo, a consistência interna de domínio do bem-estar é a seguinte: aceitação de si $\alpha = 0.57$; crescimento pessoal $\alpha = 0.60$; objetivos na vida $\alpha = 0.57$; relações positivas com os outros $\alpha = 0.55$; domínio do meio $\alpha = 0.43$ e autonomia $\alpha = 0.61$. A consistência interna apresenta $\alpha = 0.45$.

Questionário de Atenção Plena de Cinco Facetas (FFMQ; Baer et al., 2006; versão em português Gregório & Gouveia, 2011) é a versão reduzida do questionário original de 39 itens, que mede as características disposicionais e multifacetadas do mindfulness através de cinco fatores: não julgar; observar; agir com consciência; descrever e não reagir. É um instrumento que apresenta boas características psicométricas, nomeadamente uma boa consistência interna (variando de 0.65 a 0.86). As subescalas da versão original apresentam valores de uma boa consistência interna: observar $\alpha = 0.83$; descrever $\alpha = 0.91$; agir com consciência $\alpha = 0.87$; não julgar $\alpha = 0.87$; não reagir $\alpha = 0.75$. Já no presente estudo, os valores das dimensões são os seguintes: observar $\alpha = 0.73$; descrever $\alpha = 0.78$; agir com consciência $\alpha = 0.82$; não julgar $\alpha = 0.73$; não reagir $\alpha = 0.75$. No presente estudo, a consistência interna é boa, visto que apresenta 0.92.

Escala do Stresse Percebido (PSS10; Cohen et al., 1983; versão portuguesa traduzida e adaptada por Trigo et al., 2010). É um questionário de autorresposta que permite avaliar até que nível os acontecimentos de vida são percebidos como sendo indutores do stresse. Esta escala é constituída por 10 itens, e as respostas são assinaladas mediante a escala Likert com 5 pontos (0= Nunca; 1= Quase nunca; 2= Algumas Vezes; 3= Frequentemente e 4= Muito frequentemente). Apresenta uma consistência interna de 0.78 na versão original. No presente estudo, a consistência interna é boa, apresentando 0.75.

2.3. Procedimentos

O presente estudo foi divulgado no campus da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, com panfletos e cartazes, através do newsletter da Universidade e nas redes sociais. Os interessados entraram em contato com a equipa de investigação via e-mail, sendo posteriormente informados sobre os procedimentos e respetivo consentimento informado. Após manterem o interesse, foi disponibilizado o consentimento informado em formato digital, e após consentimento, os estudantes tiveram acesso a um conjunto de questionários para preenchimento. No consentimento informado, foram esclarecidas questões de confidencialidade e privacidade, participação voluntária, assim como foi enfatizado o facto do estudo ter sido aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica da Universidade Lusófona do Porto. Para iniciarem o preenchimento dos questionários, os participantes tiveram de aceitar os termos dispostos no consentimento, além de aceitarem o tratamento dos seus dados pessoais.

Os participantes tiveram ainda acesso aos objetivos e finalidades do estudo. Foi também fornecido o contacto do investigador, caso os participantes necessitassem de algum esclarecimento antes e durante as sessões. Os Devido à natureza sensível das variáveis envolvidas no presente projeto, foi facultado apoio psicológico a todos os participantes cujo programa provocasse efeitos psicológicos indesejáveis.

O presente estudo inseriu-se num projecto mais global onde os participantes tiveram acesso ao Programa mindfulness e Compaixão para o Stresse da Breathworks, que teve a duração de 8 semanas, com sessões semanais de duas horas e meia. Ao longo das sessões foram explorados os conceitos de atenção plena, exploração dos sentidos, dos pensamentos e das experiências difíceis. Foi igualmente abordada e praticada a bondade, a dimensão social da prática de mindfulness e a manutenção da sua prática após a finalização do curso.

Todos os dados foram armazenados num suporte físico de armazenamento para proteger os dados dos participantes.

2.4. Procedimentos de análise de dados

No presente estudo foram realizadas análises de correlação e regressão múltipla (método enter) com o objetivo de avaliar a capacidade preditiva e individual de diferentes variáveis nos níveis de bem-estar e stresse percebido. Foram testados e cumpridos os pressupostos para ambas as análises, tendo-se verificado a ausência de multicolinearidade e de correlações elevadas nas variáveis dependentes.

3. Resultados

3.1. Mindfulness, autocompaixão e níveis bem-estar nos estudantes universitários

De acordo com a Tabela 2, verificaram-se correlações significativas e positivas entre a variável bem-estar e as variáveis não julgar ($r = .503, p < .01$) observar ($r = .435, p < .05$) e não reagir ($r = .456, p < .05$) do mindfulness, bem como com as variáveis autocrítica reduzida ($r = .582, p < .01$) isolamento reduzido ($r = .632, p < .01$) e sobre-identificação reduzida ($r = .616, p < .01$) da autocompaixão. Assim, para a análise de regressão linear, e devido ao limite de preditores para a nossa amostra, foram selecionadas as variáveis não julgar, isolamento reduzido e sobre-identificação reduzida por apresentarem melhor correlação.

Tabela 2. Correlações bivariadas das subescalas do Mindfulness (MDF) e das subescalas da Autocompaixão (SCS) com Bem-Estar Psicológico (EBEP) ($N = 27$)

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. EBEP	-	,503**	,435*	,200	,323	,456*	-,156	,582**	-,041	,635**	,221	,616**
2. MDF- Não julgar		-	,652**	,501**	,458*	,460*	-,190	,664**	,032	,386*	-,022	,315
3. MDF- Observar			-	,296	,540**	,674**	,012	,399*	,094	,131	,207	,011
4. MDF- Agir com consciência				-	,255	,356	,111	,044	,173	,378	,211	,008
5. MDF- Descrever					-	,606**	,357	,159	,034	,164	,344	-,008
6. MDF- Não Reagir						-	,210	,268	,279	,192	,480*	-,070
7. SCS- Calor/compreensão							-	-,655**	,334	-,316	,500**	-,492**
8. SCS- Autocrítica Reduzida								-	-,146	,510**	-,347	,630**
9. SCS- Condição Humana									-	-,396*	,631**	-,382*
10. SCS- Isolamento Reduzido										-	-,423*	,679**
11. SCS- Mindfulness											-	-,665**
12. SCS- Sobre Identificação Reduzida												-

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$

De acordo com a Tabela 3, o modelo de regressão linear demonstrou ser estatisticamente significativo, explicando 47,4% da variância da variável bem-estar psicológico ($R^2_{\Delta} = .474$, $F = [3,23] = 88,15\%$, $p < .001$). Não houve nenhum preditor estatisticamente significativo que contribuísse de forma particular para o modelo.

Tabela 3. Modelo de Regressão Linear das variáveis Mindfulness e Autocompaixão como predictoras do Bem-estar Psicológico ($N = 27$)

Variável	B	β	t	p	95% CI
MDF- Não Julgar	.503	.283	1.830	.080	[-.036,.588]
SCS - Isolamento Reduzido	.651	.312	1.560	.132	[-.212,1.514]
SCS – Sobre-identificação Reduzida	.643	.315	1.621	.119	[-.178,1;465]

Nota. CI = Intervalo de Confiança. * $p < .05$

3.2. Mindfulness, autocompaixão e percepção do stresse em estudantes universitários

De acordo com a Tabela 4, verificaram-se correlações significativas e positivas entre a variável critério Percepção de Stresse e as variáveis independentes não julgar ($r = .491$, $p < .01$) observar ($r = .493$, $p < .01$), agir com consciência ($r = .402$, $p < .05$), descrever ($r = .457$, $p < .05$), e não reagir ($r = .585$, $p < .01$) do mindfulness, bem como as variáveis independentes autocrítica reduzida ($r = .493$, $p < .01$) e isolamento reduzido ($r = .414$, $p < .05$). Assim, para a análise de regressão linear foram tidas em conta estas variáveis e foram seleccionadas as variáveis não reagir, observar e autocrítica reduzida como sendo as que apresentam melhor correlação, devido ao limite de preditores para a nossa amostra.

Tabela 4. Correlações bivariadas das subescalas do Mindfulness (MDF) e das subescalas da Autocompaixão (SCS) com o Stresse Percebido (PSS) ($N = 27$)

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PSS	-	.491**	.493**	.402*	.457*	.585**	-.187	.493**	.123	.414*	.103	.367
2. MDF- Não julgar		-	.652**	.501**	.458*	.460*	-.190	.664**	.032	.386*	-.022	.315
3. MDF- Observar			-	.296	.540**	.674**	.012	.399*	.094	.131	.207	.011
4. MDF- Agir com consciência				-	.255	.356	.111	.044	.173	.378	.211	.008
5. MDF- Descrever					-	.606**	.357	.159	.034	.164	.344	-.008
6. MDF- Não Reagir						-	.210	.268	.279	.192	.480*	-.070
7. SCS- Calor/compreensão							-	-.655**	.334	-.316	.500**	-.492**
8. SCS- Autocrítica Reduzida								-	-.146	.510**	-.347	.630**
9. SCS- Condição humana									-	-.396*	.631**	-.382*
10. SCS- Isolamento Reduzido										-	-.423*	.679**
11. SCS- Mindfulness											-	-.665**
12. SCS- Sobre- Identificação Reduzida												-

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$

De acordo com a Tabela 5, o modelo de regressão linear demonstrou ser estatisticamente significativo, explicando 39,5% da variância da variável Stresse Percebido ($R^2_{\Delta} = .395$, $F = [3,23] = 66,65\%$, $p < .005$). Em relação aos preditores, as variáveis não reagir ($\beta = .034$) e autocrítica reduzida ($\beta = .045$) foram as que contribuíram significativamente para o modelo ($p < .05$), sendo que níveis mais altos de autocrítica reduzida, e de não reagir predisseram níveis mais altos de stresse percebido.

Tabela 5. Modelo de regressão linear das variáveis Mindfulness e AutoCompaixão como predictoras do Stresse Percebido ($N = 27$)

Variável	B	β	t	p	95 % CI
MDF- Não Reagir	,642	,464	2,249	,034*	[.052, 1.232]
MDF- Observar	,042	,039	,181	,858	[-.441, .525]
SCS- Autocrítica Reduzido	,597	,353	2,124	,045*	[.016, 1.179]

Nota. CI = Intervalo de Confiança. * $p < .05$

4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo avaliar o papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de stresse e de bem-estar dos estudantes universitários, testando as seguintes hipóteses: a presença de maiores níveis de mindfulness e a autocompaixão contribuem para maiores níveis de bem-estar dos estudantes universitários; a presença de maiores níveis de mindfulness e a autocompaixão contribuem para menores níveis de stresse percebido da parte dos estudantes universitários.

No que diz respeito à primeira hipótese, verificou-se que tanto as cinco facetas do mindfulness quanto as subescalas da autocompaixão se relacionam com os níveis de bem-estar dos estudantes, explicando 47.4% da variância do bem-estar. No entanto, não houve nenhuma dimensão em particular que se mostrasse um preditor significativo, ainda que a faceta não julgar tenha estado próxima da significância estatística ($\beta = .283$, $p = .080$). Poder-se-ia considerar que estes resultados apontam para que maiores níveis de não julgamento estejam associados a maior bem-estar, mas tal consideração ainda não é suficientemente robusta do ponto de vista estatístico. Ainda assim, os resultados desta análise vão ao encontro da literatura, uma vez que demonstra que a capacidade de estar no aqui e agora e de ser autocompassivo contribui para um maior bem-estar psicológico (Baer, 2006; Linehan, 1993; Segal et al., 2002). O estudo de Baer e colaboradores (2006), em particular, refere que as facetas agir com consciência, não julgar e não reagir têm maior relevância nos sintomas psicológicos, já que contribuem para o processo de aceitação. Neste sentido, e segundo a literatura, a aceitação é vista como o foco da atenção plena. Segundo outros autores (e.g., Linehan, 1993; Segal et al., 2002), a aceitação, poderá ter menos utilidade do que outras dimensões, para o bem-estar. Segundo estes, a explicação prende-se com o fato dos entrevistados poderem fazer comparações da aceitação com o fato de terem de confirmar condições não desejáveis. No entanto, e segundo Baer (2006), denota-se que o não reagir e o não julgar são facetas úteis, pois aceitar uma situação, e admitir estar ansioso, faz com que se abstenha de possíveis julgamentos ou de autocrítica e, desta forma, não reagir. Os autores do questionário utilizado no presente estudo ressaltam a associação das cinco facetas com outros constructos e mostram que as cinco facetas podem estar ligadas a diferentes variáveis, sendo todas elas fulcrais para entender o mindfulness. No que se refere a atitude não julgar, Kabat-Zinn (2003) aponta que quanto mais o indivíduo consegue contemplar o fluxo de pensamentos, sem julgamento sobre certo ou errado, bom ou mau, mais ele se encontra conscientemente no momento presente, sem ruminacões ou preocupações, o que por si já pode contribuir com o bem-estar. Estudos sobre programas de mindfulness corroboram o mesmo, com resultados como níveis significativamente maiores de realização pessoal, aumento significativo no senso total de autoeficácia e mudanças positivas significativas na satisfação com a vida e bem-estar geral (Cohen-Katz et al., 2005; Poullin, 2008; Jennings, 2013).

Outros estudos também correlacionam altos níveis de autocompaixão com bons níveis de bem-estar psicológico (Akin & Akin, 2015; Neff, 2018; Alquwez et al., 2021). À semelhança destes, esta investigação avaliou os contributos das seis subescalas no BEP e encontrou resultados mais significativos no isolamento reduzido e sobre-identificação reduzida, ou seja, quanto mais comportamento isolado reduzido e mais sobre-identificação reduzida um indivíduo apresentar, maior bem-estar ele tende a ter. Em conformidade, e segundo o estudo de Hayes (2006) e de Teasdale (2000), a autocompaixão possibilita o conhecimento de experiências

participativas, sendo que vai diminuir a sobre-identificação e, por sua vez, diminuir o isolamento. Na própria definição de autocompaixão, Neff (2003), reforça que experimentá-la permite-nos conectar melhor conosco e com os outros, na medida em que conseguimos adotar uma atitude de distanciamento dos problemas, quebrando o ciclo da sobre-identificação. Esta sobre-identificação com a experiência interna negativa torna difícil o distanciamento da situação e a adoção de uma perspectiva mais objetiva (Bennett-Goleman, 2001). À medida que se aumenta a autocompaixão de forma global, tende a aumentar-se o sentimento de ligação e de interconectividade, diminuindo os sentimentos autocentrados de separação e isolamento. O BEP remete para uma dimensão afetiva que abrange a própria vivência pessoal e valorização em todas as áreas da vida, não só das vivências positivas, como as relações interpessoais satisfatórias e autorrealização, mas também para as vivências negativas como a incapacidade de ultrapassar os obstáculos da vida.

No que diz respeito à influência do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de stresse, verificou-se que o modelo foi capaz de explicar significativamente uma variância de 39,5% do stresse percebido pelos estudantes, sendo o autocriticismo reduzido e a dimensão não reagir os preditores mais significativos. Em relação à variável do autocriticismo, estes resultados vão ao encontro do esperado, e corroboram a literatura existente, já que indicam que uma menor autocrítica se relaciona com um menor stresse percebido. Gilbert e colaboradores (2005) afirmam que os indivíduos autocríticos podem apresentar intensas dificuldades no processo de auto-tranquilização e que a incidência do autocriticismo é maior em indivíduos que experienciam ambientes invalidantes, hostis e críticos (Gilbert & Irons, 2005). Se é verdade que indivíduos que vivem em ambientes hostis são mais autocríticos, também é verdade que estes mesmos ambientes são geradores de stresse pois ativamos o nosso sistema de alarme e drive, muito mais do que o sistema de tranquilização quando submetidos a situações stressoras (Gilbert, 2005). Ou seja, a autocrítica costuma ser a nossa primeira reação quando as coisas correm mal. Sentir-se ameaçado pode despoletar stresse na mente e no corpo, e o stresse crónico influencia maiores níveis de ansiedade e depressão (Gilbert, 2013). No estudo de Callow e colaboradores (2021), a autocompaixão foi referida como uma forma de regular o afeto negativo, diminuindo a angústia no contexto da universidade (Callow et al., 2021). Também no estudo de Akin e Akin (2015) a autocompaixão explicou 47% da variância correspondente às emoções positivas e ao funcionamento psicológico positivo entre os estudantes universitários turcos. Para Plante e Halman (2016), o período em que os estudantes se encontram no ensino superior é excelente para desenvolver as competências de autocompaixão. Segundo os autores, o desenvolvimento da autocompaixão pode ajudar no desenvolvimento de crenças de autoeficácia académica, atitudes positivas e valores, que lhes serão muito úteis para a entrada no mercado de trabalho.

Já no que se refere à correlação entre não reagir e o stresse percebido, que também foi positiva, os resultados não foram ao encontro do que seria de esperar. Contrário ao esperado, os níveis de stresse aumentaram na medida em que a faceta não reagir aumentou. Estudos prévios não corroboram este resultado, visto que tanto o estudo original de validação da escala quanto a versão portuguesa apresentam esta variável com correlação negativa na presença de psicopatologia (Baer et al., 2008; Gregório & Gouveia, 2011). Ainda assim, podemos interpretar este resultado tendo em conta que a nossa amostra, além de reduzida, corresponde a estudantes sem experiência de meditação. Assim, o não reagir pode não ser equacionado como um comportamento consciente e com propósito, mas sim uma estratégia de evitamento da experiência e, por isso, disfuncional. Segundo Hayes (2021), o evitamento experiencial acontece quando uma pessoa não entra em contato com experiências privadas particulares (e.g., sensações corporais, emoções, pensamentos, lembranças, predisposições comportamentais) e age no sentido de alterar a sua forma, a frequência ou a sensibilidade situacional, mesmo que isso não seja necessário (Hayes, 2021). O evitamento pode ser um comportamento adaptativo (Mitmansgruber et al., 2008), contudo, quando utilizado indiscriminadamente, tem um efeito negativo na capacidade de adaptação (Bonnano et al., 2004). Assim, o não reagir como evitamento pode contribuir para uma atitude passiva, não compassiva, aumentando os níveis de stresse percebidos.

No que diz respeito às limitações do estudo, salienta-se o número reduzido de participantes, o que acarreta muitas restrições para a generalização dos resultados. Outras limitações devem ser tidas em conta, como o fato dos questionários terem sido respondidos em formato online, não permitindo um controlo sobre o ambiente em que os participantes respondem. O facto de todos os questionários serem dependentes do autorrelato do participante também pode condicionar a interpretação dos resultados obtidos. Outra limitação importante é o fato de o estudo não incluir nenhum instrumento para medir os níveis de psicopatologia, o que nos impossibilita explorar a presença de perturbações psicológicas. Também as análises estatísticas apresentam vulnerabilidade,

tendo havido uma limitação na exploração de preditores, visto que a amostra é reduzida. Alguns questionários apresentaram baixa consistência interna no estudo, nomeadamente a Escala de Autocompaixão (SCS) e do Bem-Estar Psicológico (EBEP). Porém, pela literatura descrita, os resultados encontrados vão ao encontro ao esperado, à exceção da relação positiva da faceta não reagir com o stresse percebido.

Apesar destas limitações, o presente estudo evidencia o papel do mindfulness e da autocompaixão nos níveis de bem-estar e stresse percebido de estudantes universitários. Contudo, é importante que estudos com amostras mais robustas de estudantes universitários sejam realizados, a fim de confirmar estes e outros resultados possíveis. Também se torna importante realizar estudos com indivíduos com e sem experiência em meditação para que a hipótese sobre a faceta não reagir possa ser confirmada ou refutada. Finalmente, este estudo reforça a importância da implementação de programas baseados no mindfulness nas instituições de ensino superior, visto que numa amostra de 27 estudantes foi possível perceber como o mindfulness e a autocompaixão podem prever menores níveis de stresse e melhorar o bem-estar desta população que, segundo vários estudos, apresentam altos níveis de sofrimento nestas dimensões. A implementação de programas de mindfulness e de autocompaixão nas universidades pode ainda contribuir significativamente para a prevenção da saúde mental desta população, bem como para a deteção precoce de problemas psicológicos mais graves que possam ser tratados em fase inicial. A sua aplicação poderá contribuir para a desmistificação de mitos relacionados com a saúde mental e a psicologia clínica, fatores que parecem fortemente relacionados com a fraca adesão dos estudantes universitários a este tipo de iniciativas.

Concluindo, entende-se que este estudo contribui para investigações futuras e para o desenvolvimento de programas de saúde mental nesta população, e espera-se que tenha impacto positivo no debate sobre sucesso académico e diminuição do abandono escolar em Portugal.

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>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Kopskins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Sage Publications*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Walsh, E. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.
- Baptista, M. N., Ferraz A. S., & Inácio, A. L. M. (2020). Adaptação académica e saúde mental no Ensino Superior. In A. B. Soares, L. Mourão, & M. C. Monteiro (Orgs.), *O estudante universitário brasileiro: Saúde mental, escolha profissional, adaptação à universidade e desenvolvimento de carreira*. Appris.
- Bonnano, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). A importância de ser flexível: A capacidade de aumentar e suprimir a expressão emocional como um preditor de ajustamento a longo prazo. *Ciência Psicológica*, 15, 482–487.
- Brennan, A., Dempsey, M., & O'Dea, M. (2018, March). *The link between off campus work for students, reduced academic performance and increased mental health issues*. In INTED2018, 12th International Technology, Education and Development Conference. International Academy of Technology, Education and Development, Valencia, Spain. <https://doi.org/10.21125/inted.2018.1429>
- 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>

- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, *54*, 203-230.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J., (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the Self-Compassion Scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(9), 856-870. <https://doi.org/10.1002/jclp.22187>.
- Chow, H. P. (2010). Predicting academic success and psychological wellness in a sample of Canadian undergraduate students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *8*(2), 473-496.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study. *Holistic nursing practice*, *19*(1), 26-35.
- Costa, E. G. D., & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis. Revista Latinoamericana*, (50).
- Danilewitz, M., Bradwejn, J., & Koszycki, D. (2016). A pilot feasibility study of a peerled mindfulness program for medical students. *Canadian Medical Education Journal*, *7*(1), 31–37. <https://doi.org/10.36834/cmej.36643>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short selfcompassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomised control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, *58*(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74).
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325).
- Gilbert, P. (2013). *Mindful compassion*. Hachette.
- Gregório, S., & Gouveia, J. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, *54*, 259-280. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_10156
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful attention and awareness: Relationships with psychopathology and emotion regulation. *The Spanish Journal of Psychology*, *16*, 1-10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.79>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomised 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>
- 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>.
- Hart, R., Ivtzan, I., & Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, *17*(4), 453-466.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behavior Research Therapy*, *44*(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de aceitação e compromisso: O processo e a prática da mudança consciente*. Artmed Editora.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Efeitos da redução do estresse baseado em mindfulness na saúde mental dos funcionários: uma revisão sistemática. *PLoS ONE* *13*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>
- Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomised controlled trial. *School Psychology Quarterly*, *28*(4), 374.
- Jorge, C. C. (2019). *Das necessidades do eu: A relação entre a autocompaixão e a satisfação das necessidades psicológicas* [Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa].

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Uma abordagem psicossocial do estresse escolar. *Educação e Educadores*, 10(2), 11-22.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schüßler, G. (2008). “Ajudantes conscientes”: evitação experiencial, metaemoções e regulação emocional em paramédicos. *Jornal de Pesquisa em Personalidade*, 42(5), 1358-1363.
- Neff, K. D. (2003a). Autoempatia: Uma conceituação alternativa de uma atitude saudável em relação a si mesmo. *Eu e Identidade*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion workbook: A proven way to accept yourself, find inner strength, and thrive*. Guilford Press.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., & Breines (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autoempatia: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Artmed Editora.
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2020). Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. *Revista ROL de Enfermeria*, 43(1), 356-363.
- Novo, R., Silva, M. E. D., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, 4, 313-323.
- 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>
- Poulin, P. A., Mackenzie, C. S., Soloway, G., & Karayolas, E. (2008). Treinamento de atenção plena como um método baseado em evidências bordagem para reduzir o estresse e promover o bem-estar entre os profissionais de serviços humanos. *Revista Internacional de Promoção e Educação da Saúde*, 46(2), 35-43.
- Ryff, C. D. (1989). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*.
- Snippe, E., Dziak, J. J., & Lanza, S. T. (2017). The shape of change in perceived stress, negative affect, and stress sensitivity during mindfulness-based stress reduction. *Mindfulness*, 8, 728-736. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0650-5>.
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical psychology review*, 45, 102-114.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse recurrence in major depression by mind-fulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psicologica*, 53, 353-378.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.