

AUTOCOMPAIXÃO COMO FATOR PROTETIVO DA ANSIEDADE COGNITIVA DE PROVAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Bianca Alencar Teles¹;

Faculdade de Educação e Cultura da Serra da Ibiapaba (FACIBI), Tianguá, CE.

<http://lattes.cnpq.br/5436174071026309>

Ana Maria Gomes Barbosa²;

Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Piripiri, PI.

<http://lattes.cnpq.br/2768747514223952>

Otávio Augusto Cerqueira Araujo³;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<https://lattes.cnpq.br/0118252924880253>

Enia Carine de Oliveira Dantas⁴;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<http://lattes.cnpq.br/6399398187083156>

Giovanna Figueiredo de Carvalho Santos Souza⁵;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<http://lattes.cnpq.br/7173562782804640>

Lilith Maria Gonçalves Leal Dantas⁶;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<https://lattes.cnpq.br/6967545014610862>

Antônia D'Ávila da Silva Brito⁷;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<https://lattes.cnpq.br/7950216017944984>

Karla Myllena da Silva Gomes⁸;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<http://lattes.cnpq.br/4285017846689488>

Kamyly Machado de Oliveira⁹;

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<https://lattes.cnpq.br/5824392589520848>

Icaro Antonio Brito da Silva¹⁰.

Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAr), Parnaíba, PI.

<https://lattes.cnpq.br/9250932597306165>

RESUMO: A presente pesquisa objetivou investigar a associação entre a autocompaixão e a ansiedade cognitiva de provas em estudantes universitários. Assim, trata-se de um estudo quantitativo, correlacional-causal, transversal e *ex post facto*, com amostra não probabilística composta por 248 universitários do Piauí ($M_{idade} = 22,73$), majoritariamente de instituições públicas (78,6%). Os participantes responderam a um questionário

sociodemográfico, à versão curta da Escala de Autocompaixão e à Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas. A coleta ocorreu online e os dados foram analisados no SPSS por meio de estatísticas descritivas e inferenciais (correlação de Pearson e regressão linear múltipla). Os resultados indicaram que a autocompaixão se correlacionou negativamente com a ansiedade cognitiva de provas, indicando que níveis mais elevados de autocompaixão estão associados a menores níveis de ansiedade. A regressão linear múltipla indicou que a autocompaixão explica 35% da variância da ansiedade cognitiva de provas, sugerindo seu papel protetivo. Sendo a ansiedade de provas um fenômeno comum no ambiente acadêmico, este estudo reforça a relevância da autocompaixão como fator de proteção frente à esse fenômeno, sugerindo sua inclusão em programas de promoção da saúde mental no ambiente universitário.

PALAVRAS-CHAVE: Autocompaixão. Ansiedade Cognitiva de provas. Estudantes Universitários.

SELF-COMPASSION AS A PROTECTIVE FACTOR FOR COGNITIVE TEST ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: The present study aimed to investigate the association between self-compassion and test-related cognitive anxiety in university students. Thus, it is a quantitative, correlational-causal, cross-sectional, and ex post facto study, with a non-probabilistic sample composed of 248 university students from Piauí ($M_{age} = 22.73$), mostly from public institutions (78.6%). Participants answered a sociodemographic questionnaire, the short version of the Self-Compassion Scale, and the Cognitive Test Anxiety Scale. Data collection was conducted online, and the data were analyzed in SPSS through descriptive and inferential statistics (Pearson correlation and multiple linear regression). Results indicated that self-compassion was negatively correlated with test-related cognitive anxiety, indicating that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of anxiety. Multiple linear regression indicated that self-compassion explains 35% of the variance in cognitive anxiety, suggesting its protective role. Given that test anxiety is a common phenomenon in the academic environment, this study reinforces the relevance of self-compassion as a protective factor against test-related cognitive anxiety, suggesting its inclusion in mental health promotion programs in the university setting.

KEYWORDS: Self-Compassion. Cognitive Test Anxiety. University Students.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior representa uma transição complexa, frequentemente marcada por estresse acadêmico, sobrecarga de tarefas e incertezas quanto ao futuro, fatores que podem levar ao declínio do bem-estar psicológico, sobretudo nos primeiros anos da graduação (CONLEY *et al.*, 2014; DYRBYE *et al.*, 2005). A valorização do alto desempenho acadêmico, associada ao medo de fracassar, contribui para o surgimento de

emoções negativas como angústia e vergonha (THOMAS; OZER, 2024), manifestadas em situações avaliativas por meio da ansiedade de provas, caracterizada por hiperatividade fisiológica, preocupação excessiva e pensamentos catastróficos (PUTWAIN; DALY, 2014; ZEIDNER, 1998).

O impacto da ansiedade de provas é significativo, prejudicando tanto o desempenho acadêmico (AKINSOLA; NWAJEI, 2013; PUTWAIN; DALY, 2013; VON DER EMBSE *et al.*, 2018) quanto o bem-estar geral dos estudantes (STEINMAYR *et al.*, 2016). Em casos extremos, pode ser fator de risco para ideação suicida (RODWAY *et al.*, 2016). No Brasil, estudos recentes evidenciam altas taxas de estresse, ansiedade e depressão entre universitários (ZANCAN *et al.*, 2021), reforçando a necessidade de identificar mecanismos protetivos para esse público.

Nesse contexto, a autocompaixão tem se mostrado relevante na promoção do equilíbrio emocional e no enfrentamento de situações estressoras. Conceituada por Neff (2003a) como a capacidade de ser sensível ao próprio sofrimento, aliada a uma postura de acolhimento e compreensão em relação às falhas humanas, a autocompaixão se organiza em três componentes principais: bondade consigo mesmo em vez de autocrítica, humanidade compartilhada em vez de isolamento e atenção plena em vez de sobreidentificação (NEFF, 2003b; TÓTH-KIRÁLY; NEFF, 2020; KABAT-ZINN, 2003). Evidências apontam que indivíduos autocompassivos apresentam menos ruminação negativa e maior estabilidade emocional (PUJALTE *et al.*, 2020).

A literatura sugere que a autocompaixão se associa positivamente à inteligência emocional (LEARY *et al.*, 2007), à felicidade e à satisfação com a vida (NEFF; VONK, 2009; CHEN, 2021), atuando como fator protetor contra sintomas de ansiedade e depressão (CHEN, 2021; WU *et al.*, 2021). Em estudantes universitários, esse construto tem se mostrado preditor de emoções positivas e funcionamento psicológico saudável (AKIN; AKIN, 2015; CALLOW *et al.*, 2021).

Intervenções Baseadas na Compaixão (IBCs), como a Terapia Focada na Compaixão (GILBERT, 2010) e o Programa de Mindfulness e Autocompaixão (NEFF; GERMER, 2013), demonstraram eficácia na redução de ansiedade e estresse. Ensaios clínicos randomizados confirmam que o Compassionate Mind Training reduz significativamente autocrítica e ansiedade (ANDERSSON *et al.*, 2025), enquanto meta-análises recentes reforçam o impacto positivo das intervenções em autocompaixão na redução de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse (HAN; KIM, 2023).

Portanto, diante da alta prevalência de sofrimento emocional entre universitários (OSWALT *et al.*, 2018), torna-se pertinente investigar a autocompaixão como variável protetiva contra a ansiedade cognitiva de provas.

OBJETIVO

Investigar a associação entre a autocompaixão e a ansiedade cognitiva de provas em estudantes universitários. Para tanto, buscou-se não apenas examinar a correlação

entre as variáveis, mas também determinar o poder preditivo da autocompaixão sobre a ansiedade cognitiva de provas, avaliando seu potencial papel como fator protetivo neste contexto.

METODOLOGIA

Essa pesquisa caracteriza-se como um estudo quantitativo, correlacional-causal, transversal e ex-post-facto, com amostragem não probabilística. A amostra foi composta por 248 estudantes universitários ($M_{idade} = 22,73$, variando de 18 a 56 anos), sendo estes majoritariamente estudantes de instituições públicas (78,6%) e privadas (21,4%). Além disso, a maioria dos participantes eram do estado do Piauí (83,5%), mulheres cisgênero (63,7%), heterossexuais (64,1%) e que se autodeclaram como pardos (50,8%).

A fim de caracterizar a amostra, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico contendo perguntas como sexo, gênero, idade, nível de escolaridade, estado que reside, Índice de Rendimento Acadêmico (IRA), tipo de instituição, sexualidade e cor/raça. Além disso, responderam também as seguintes escalas psicométricas: Escala de Autocompaixão (versão curta), composta por 12 itens (cada item variando de 1 “quase nunca” a 5 “quase sempre”, numa escala tipo *Likert*) e adaptada para o Brasil por Rocha *et al.* (2022), que avaliam a frequência com que as pessoas são compassivas consigo mesmas; e a Escala de Ansiedade Cognitiva de Provas, composta por 16 itens (variando de 1 “nada frequente em mim” a 4 “muito frequente em mim”, em escala do tipo *Likert*) que visam avaliar a ansiedade em situações avaliativas, e adaptada para o Brasil por Medeiros *et al.* (2020).

Ainda, a presente pesquisa foi aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisas (Número do Parecer: 7.200.054/ CAAE: 84187724.4.0000.0192) e seguiu todos os procedimentos éticos estabelecidos pelo Conselho Nacional de Saúde estabelecidos nas resoluções 466/12 e 510/16. A coleta de dados ocorreu de forma online utilizando a plataforma Google *Forms* mediante *links* de divulgação em redes sociais (por exemplo, Instagram, Whatsapp, X, Facebook), utilizando a técnica bola de neve a fim de alcançar mais participantes. Assim, os dados resultantes da coleta foram analisados por meio do software estatístico SPSS mediante análises descritivas (frequências, medidas de tendência central e dispersão) e inferenciais (correlação de Pearson e Regressão linear múltipla).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, realizou-se a análise de correlação de Pearson, em que a autocompaixão se correlacionou negativamente com a ansiedade cognitiva de provas ($r = -0,59$; $p < 0,001$), indicando que, em estudantes universitários, quanto maiores os índices de autocompaixão, menores os de ansiedade cognitiva de provas. Em complemento, verificou-se de que maneira a autocompaixão pode explicar a ansiedade cognitiva de provas, sendo assim foi realizada uma análise de regressão linear múltipla. Assim, os resultados demonstraram que a autocompaixão explica 35% da ansiedade cognitiva de provas [$F(1, 244) = 133,374$; $p <$

0,001; $R^2_{ajustado} = 0,351$; $R = -0,594$]. Isso sugere que quando estudantes universitários são mais compassivos consigo mesmos, eles tendem a serem menos ansiosos em situações avaliativas, indicando que a autocompaixão é uma variável protetiva para a ansiedade cognitiva de provas.

Pesquisas internacionais demonstram os efeitos protetivos da autocompaixão. Em estudantes de enfermagem na Arábia Saudita, ela foi associada ao desenvolvimento de comportamentos de cuidado e competência em compaixão (ALQUWEZ *et al.*, 2021). Akin e Akin (2015) evidenciaram que a autocompaixão explicou quase metade da variância das emoções positivas entre universitários turcos.

Teoricamente, a autocompaixão contribui para a diminuição da ruminação e da autocrítica excessiva (PUJALTE *et al.*, 2020), características intimamente ligadas à ansiedade de provas (PUTWAIN; DALY, 2014; ZEIDNER, 1998). Esses mecanismos podem explicar, ao menos em parte, a forte relação negativa encontrada.

Estudos experimentais reforçam a efetividade de programas de intervenção. Um ensaio clínico com universitários suecos revelou que o treinamento em compaixão reduziu a autocrítica e a ansiedade (ANDERSSON *et al.*, 2025). Meta-análises confirmam benefícios das intervenções em autocompaixão na diminuição de sintomas de ansiedade e depressão (HAN; KIM, 2023).

No cenário brasileiro, apesar de literatura ainda incipiente (MACHADO *et al.*, 2021; NONNENMACHER; PUREZA, 2019), prevalências alarmantes de estresse, ansiedade e depressão em universitários já são documentadas (ZANCAN *et al.*, 2021). Os resultados reforçam a relevância da autocompaixão como variável protetiva e preventiva em programas de promoção da saúde mental.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que a autocompaixão é uma variável preditora negativa e significativa da ansiedade cognitiva de provas, explicando 35% de sua variância. Tais achados fornecem evidências empíricas robustas de que a autocompaixão atua como um fator protetivo contra a ansiedade em situações avaliativas, reforçando a relevância do construto e a necessidade de sua inclusão em intervenções voltadas à saúde mental no contexto universitário.

REFERÊNCIAS

- AKIN, A.; AKIN, U. A study of self-compassion and perceived social support in Turkish university students. **Cogent Psychology**, v. 2, n. 1, p. 1–13, 2015. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1056581>
- ALQUWEZ, N. et al. Self-compassion influences the caring behaviour and compassion competence among Saudi nursing students: A multi-university study. **Journal of Clinical Nursing**, v. 30, n. 21–22, p. 3087–3096, 2021. <https://doi.org/10.1111/jocn.15830>
- ANDERSSON, C. et al. Compassionate mind training for university students – A randomized

controlled trial. **Acta Psychologica**, v. 252, e104678, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39701000/>. Acesso em: 19 set. 2025.

CALLOW, T. J.; MOFFITT, R. L.; NEUMANN, D. L. External shame and its association with depression and anxiety: The moderating role of self-compassion. **Australian Psychologist**, v. 1, n. 1, p. 70–80, 2021. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>

DYRBYE, L. N.; THOMAS, M. R.; SHANAFELT, T. D. Medical student distress: a call to action. **Academic Medicine**, v. 80, n. 10, p. 949–953, 2005. <https://doi.org/10.1097/00001888-200510000-00019>

HAN, J.; KIM, S. Effects of self-compassion interventions on depression, anxiety, and stress: A meta-analysis. **Mindfulness**, 2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-023-02148-x>

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

NEFF, K. D. Self-compassion: Na alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, v. 2, n. 2, p. 85–101, 2003^a. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

NEFF, K. D.; GERMER, C. K. The mindful self-compassion program. In: SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. (Org.). **Mindfulness in positive psychology**: The science of meditation and well-being. London: Routledge, 2013. P. 108–125.

PUJALTE, M. L. S.; MATEU, D. N.; GÓMEZ-DOMÍNGUEZ, M. T. Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión em estudiantes universitarios. **Calidad de Vida y Salud**, v. 13, n. 1, p. 2–16, 2020. Disponível em: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/296>. Acesso em: 19 set. 2025.

TÓTH-KIRÁLY, I.; NEFF, K. D. Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the self-compassion scale across populations. **Assessment**, v. 28, n. 1, p. 169–185, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>. Acesso em 18 set. 2025.

ZANCAN, R. K.; MACHADO, A. B. C.; BOFF, N.; OLIVEIRA, M. S. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749–767, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/EPP.2021.61067>. Acesso em: 19 set. 2025.