

Alice Calori Filisetti <sup>1</sup>  
Isabela Maria Freitas Ferreira <sup>2</sup>  
Carmem Beatriz Neufeld <sup>1</sup>

# A relação entre autoeficácia e autocompaixão: uma revisão integrativa da literatura

## *The Relationship between Self-Efficacy and Self-Compassion: An Integrative Systematic Review of the Literature*

### RESUMO

A literatura demonstra que tanto a autoeficácia quanto a autocompaixão são construtos relacionados negativamente com o desenvolvimento de psicopatologias e positivamente com diferentes esferas de saúde mental e bem-estar. O objetivo deste estudo foi realizar uma pesquisa baseada no método de revisão integrativa para investigar como a literatura aborda a relação entre autoeficácia e autocompaixão. A partir da busca realizada em sete bases de dados, foram incluídos 45 artigos científicos cujos principais resultados confirmam a associação entre os construtos, indicam a escassez de literatura nacional e o caráter contemporâneo do tema. Um total de 43 artigos encontraram relação significativa entre os dois construtos, variando quanto ao grau e a natureza dessa relação. As explicações teóricas por trás da associação encontrada se dão, em sua maioria, por caminhos unidirecionais, nos quais a autocompaixão influi sobre autoeficácia, sendo importante que futuras pesquisas explorem a bidirecionalidade dessa relação. Por fim, é possível concluir que a literatura demonstra que esses construtos estão positiva e significativamente relacionados. Além disso, esta revisão aponta para a necessidade de incentivar e diversificar as pesquisas na área e sugere que futuras intervenções levem em consideração a relação entre os dois construtos.

**Palavras-chave:** Autoeficácia, Autocompaixão, Revisão.

### ABSTRACT

The literature demonstrates that both self-efficacy and self-compassion are constructs negatively related to the development of psychopathology and positively related to different spheres of mental health and well-being. The objective of this study was to carry out an integrative review to investigate how the literature addresses the relationship between self-efficacy and self-compassion. Based on the search carried out in 7 databases, 45 scientific articles were included in this review, the main results of which confirm the association between the constructs, indicate a lack of Brazilian literature and the contemporary nature of the topic. Forty-three articles found a significant relationship between the two constructs, varying in terms of the degree and nature. The theoretical explanations behind the association found are, for the most part, unidirectional paths through which self-compassion influences self-efficacy. It is important to stress the need for future research to explore the bidirectionality of this relationship. Finally, it is possible to conclude that the literature demonstrates that these constructs are positively and significantly related. Furthermore, this review points to the need to encourage and diversify research in the area and suggests that future interventions consider the relationship between both constructs.

**Keywords:** Self Efficacy, Self-Compassion, Review.

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Departamento de Psicologia - Ribeirão Preto - SP - Brasil.

<sup>2</sup> Universidade de São Paulo, Programa de Pós-graduação em Psicologia - Ribeirão Preto - SP - Brasil.

#### Correspondência:

Alice Calori Filisetti.  
E-mail: alice.calori.silva@alumni.usp.br

**Fonte de financiamento:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) – Bolsa regular a nível de iniciação científica para a primeira autora (processo nº 2020/09368-4) e bolsa produtividade do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPQ) para a terceira autora (processo nº 307703/2020-7).

#### Editora responsável:

Angela Donato Oliva.  
Trabalho vencedor na categoria Monografia de Graduação do Prêmio Monográfico Bernard Rangé do ano de 2022

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 3 de Outubro de 2023. cod. 431.  
Artigo aceito em 16 de Novembro de 2023.

DOI: 10.5935/1808-5687.20230044-pt

## INTRODUÇÃO

Para Bandura (1986, p. 391), “a percepção de autoeficácia se refere às crenças de um indivíduo em suas capacidades para organizar e executar os cursos de ação requeridos para produzir determinadas realizações.” Em outras palavras, a crença de autoeficácia está relacionada à percepção/julgamento de um indivíduo sobre suas próprias capacidades, ou seja, sua competência para agir de determinada forma em determinada situação (Pervin & Jonh, 2004).

Segundo a teoria social cognitiva, a base dos efeitos da autoeficácia está no fato de que, em sua relação com o mundo, as pessoas são orientadas por suas crenças (o que acreditam) e, por intermédio delas, fazem escolhas, definem ações, expressam emoções, entre outros (Pajares & Olaz, 2008). Assim, o nível de convicção de uma pessoa em sua própria eficácia provavelmente afetará como ela irá lidar com certas situações (Bandura, 1977).

Atualmente, existem muitas evidências empíricas, em diversos campos do conhecimento, de como as crenças de autoeficácia influenciam o funcionamento humano. A autoeficácia tem sido relacionada com comportamentos de saúde (Gangwani et al., 2022; Sugiharto et al., 2023), aprendizagem (Klassen & Klassen, 2018), motivação (Gangwani et al., 2022; Williams & Rhodes, 2016), rendimento atlético (Machado et al., 2014), desempenho acadêmico (Honick & Broadbent, 2016), entre outros. No campo da saúde mental, a autoeficácia tem apresentado relação negativa com ansiedade e depressão (Bassi et al., 2021; Soysa & Wilcomb, 2015; Yeo et al., 2023).

Para Kristin Neff, a autocompaixão é uma forma de relação estabelecida consigo mesmo que envolve o tratamento do *eu* com a mesma bondade, compreensão e apoio que se dá a um bom amigo (Neff, 2010; Neff et al., 2014). A atitude autocompassiva implica cultivar sentimentos de cuidado, compreensão e gentileza para com o *eu* e, a partir disso, responder a experiências de sofrimento pessoal e aspectos negativos de si mesmo (Castilho & Gouveia, 2011; Neff, 2003). Nesse sentido, é possível se desassociar das expectativas irreais de perfeição e aceitar os erros como condição humana (Neff, 2010).

Segundo Neff (2010), a autocompaixão envolve três componentes positivos, que interagem mutuamente entre si para criar um estado autocompassivo, e três elementos negativos opostos: 1) autobondade *versus* autojulgamento; 2) senso de humanidade compartilhada *versus* isolamento; 3) atenção plena ou *mindfulness versus* superidentificação (Neff, 2003; Neff et al., 2014). Autobondade envolve ser gentil, compreensivo e cuidadoso consigo, em oposição a uma postura dura e autocrítica, baseada em julgamento (Neff et al., 2014). A humanidade compartilhada envolve ver as próprias experiências (incluindo dificuldades e deficiências pessoais) como parte da vivência humana mais ampla, originando-se, assim, um sentimento de conexão com outros, em oposição ao isolamento e à alienação, e tendências do sofrimento (Neff, 2010; Neff et al.,

2014). A atenção plena diz respeito à habilidade de manter uma consciência equilibrada do momento presente, sem ignorar o sofrimento, mas também sem exagerá-lo. É também por meio desse componente que se evita a sobreidentificação com os aspectos negativos de si mesmo ou da própria vida, tendência de muitos indivíduos frente a experiências pessoais negativas (Neff, 2010; Neff et al., 2014).

A autocompaixão leva o indivíduo a exibir comportamentos proativos de exploração, afiliação, engajamento e cuidado pelo eu. Além disso, promove estados mentais positivos, relacionados ao otimismo e à alegria (Neff, 2010), sendo associada com o bem-estar e inversamente com psicopatologias, como ansiedade e depressão (Bassi et al., 2021; Bernard e Curry, 2011; Soysa & Wilcomb, 2015; Yeo et al., 2023). Além disso, há uma variedade de estudos que demonstram evidências de que a autocompaixão se relaciona com a resiliência (Bluth et al., 2018; Trompeter et al., 2017), uma vez que tem papel mediador nas reações a situações difíceis.

A autoeficácia e a autocompaixão são construtos que vem sendo estudados na área acadêmica por conta de seu impacto e influência em diversos domínios do funcionamento humano e da saúde mental. Uma vez que ambos são relacionados negativamente com o desenvolvimento de psicopatologias, e positivamente com diferentes esferas da saúde mental e bem-estar, entender melhor sua inter-relação faz sentido do ponto de vista da prevenção e promoção de saúde.

Nas últimas décadas, a literatura tem mostrado resultados sobre a associação entre ambos os construtos (Liao et al., 2021), entretanto, dada a natureza preliminar e diversificada das publicações, é relevante realizar uma revisão integrativa sobre o que há na literatura a respeito da relação entre autoeficácia e autocompaixão, como uma forma de sistematizar os resultados já encontrados. Neste sentido, esta revisão integrativa pretende facilitar o acesso à uma sumarização dos achados já veiculados na área, para o uso da comunidade científica, futuros pesquisadores buscando lacunas no conhecimento e para profissionais de diversas áreas buscando base para sua atuação. O objetivo deste estudo foi realizar uma pesquisa baseada no método de revisão bibliográfica sistemática integrativa para investigar como a literatura aborda a relação entre autoeficácia e autocompaixão.

## MÉTODO

Este estudo conta com o método de revisão integrativa da literatura. Segundo Botelho et al. (2011), esse método de pesquisa pode ser dividido em seis etapas, sendo elas: 1) identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; 2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; 3) identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; 4) categorização dos estudos selecionados; 5) análise e interpretação dos resultados; 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A pergunta de pesquisa foi definida com base na estratégia PICO, sigla que representa o acrônimo de População, Intervenção, Comparação das intervenções e “Outcomes” (resultados e desfechos), sendo estes componentes importantes na construção de uma boa pergunta de pesquisa para a busca bibliográfica de evidências (Santos et al., 2007). A pergunta de pesquisa estabelecida foi: “Como a literatura aborda a relação entre autoeficácia e autocompaixão?”. A estratégia de busca estabelecida contou com o levantamento bibliográfico de estudos publicados em sete bases de dados: PsycINFO, Portal de Periódicos Capes, LILACS, SciELO, PubMed, PEPsic e Web of Science. A coleta de dados foi realizada a partir de pares de descritores combinados entre si por meio do operador booleano “AND” em três idiomas diferentes (português, inglês e espanhol), sendo estes: “*self-efficacy*” AND “*self-compassion*”, “autoeficácia” AND “autocompaixão” e “autoeficacia” AND “autocompasión”. Os pares de descritores foram buscados nas categorias resumo, palavras-chave ou assunto, de acordo com as especificidades de cada base de dados. A busca foi realizada a partir da conexão ao Virtual Private Network (VPN) da Universidade de São Paulo, por essa condição permitir maior acessibilidade nas bases de dados.

A fim de responder à pergunta de pesquisa de forma mais completa, não foi delimitado um período específico em relação ao ano de publicação dos estudos incluídos, e os critérios de inclusão e exclusão buscaram ser o mais abrangentes possível. Assim, foram incluídos artigos científicos em três idiomas (português, inglês e espanhol), publicados até setembro de 2023, sem data de início, e produções com qualquer tipo de delineamento. Com o objetivo de manter a coerência e o foco na pergunta de pesquisa preestabelecida, foram excluídos artigos que não citavam um, ou nenhum, dos descritores em seu resumo, e trabalhos que não abordavam em seu resumo a relação entre autoeficácia e autocompaixão.

Os artigos incluídos nesta revisão foram examinados em relação a categorias de análise específicas, sendo estas: 1) ano de publicação; 2) local em que foi desenvolvido; 3) população amostral; 4) subcategoria dos construtos autoeficácia ou autocompaixão; 5) nível de evidência; 6) ter, ou não, como objetivo principal encontrar a relação entre autoeficácia e autocompaixão; 7) encontrar, ou não, em seus resultados a relação entre os construtos, direta ou indiretamente; 8) discussão teórica apresentada sobre a relação entre os construtos.

Com o intuito de garantir maior precisão e rigor metodológico na extração de dados, foram elaboradas uma tabela de fichamento e uma matriz de síntese. A tabela de fichamento foi utilizada na etapa de seleção do *corpus* de análise e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, tornando possível certificar critérios claros e minimizar erros durante essa fase. A matriz de síntese foi elaborada durante os processos de extração de resultados, análise e síntese, tratando-se de um sistema de categorização, de acordo com categorias analíticas definidas pelo pesquisador (Ânima Educação, 2014; Botelho et al., 2011).

A partir da matriz de síntese, os principais resultados foram analisados, sintetizados e discutidos de forma descritiva e interpretativa, dialogando com a literatura já publicada sobre o tema. Para avaliar criticamente as evidências dos estudos selecionados, esta revisão utilizou a classificação adotada por Souza et al. (2010), que descreve seis níveis de evidência.

## RESULTADOS

### CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

A busca inicial resultou em 314 estudos encontrados nas sete bases de dados. Após a identificação de duplicidade, 124 trabalhos foram excluídos, restando 190 para a etapa de triagem. Com base na tabela de fichamento e nos critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 145 estudos, restando 45 artigos. As etapas da estratégia de busca e de seleção de artigos para compor a amostra da revisão integrativa podem ser observadas na Figura 1, elaborada a partir do método Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis (PRISMA) (Page et al., 2021). A última busca foi feita em setembro de 2023. Entre os estudos triados, havia uma correção referente a um artigo publicado anteriormente, assim, a correção foi considerada e a versão atualizada do artigo foi incluída (Jang, Smith et al., 2021a, 2021b).

Algumas das principais informações dos 45 artigos incluídos nesta revisão foram extraídas e sintetizadas nos Quadros 1 e 2. Ademais, o Quadro 2 apresenta um resumo dos resultados mais notáveis encontrados no que se refere à relação entre autoeficácia e autocompaixão. Cabe ressaltar que esse quadro representa um esforço das autoras em sintetizar os principais resultados de forma reduzida. Nesse sentido, os estudos apresentam individualmente resultados mais aprofundados e até outros achados que, para melhor compreensão, devem ser lidos na íntegra.

Ao caracterizar os artigos incluídos de maneira geral, determinadas particularidades podem ser ressaltadas. No que tange ao ano de publicação, a maioria foi publicada na última década, com exceção de dois (Iskender, 2009; Pinto-Gouveia et al., 2012). Além disso, foi possível identificar maior concentração de estudos realizados nos últimos cinco anos ( $n = 36$ ). Apenas três dos artigos foram produzidos na América do Sul, mais especificamente no Brasil (Pereira & Silva, 2022; Souza & Hutz, 2016a, 2016b), os 42 restantes se dividem entre os continentes, sendo possível observar uma prevalência de estudos advindos da América do Norte ( $n = 19$ ). Ao analisar a amostra dos estudos (somente aqueles que tinham população amostral), é possível identificar determinados padrões – 30 tinham sua composição amostral majoritariamente feminina e, em certos casos, a amostra era 100% composta por mulheres (p. ex., Abdoli et al., 2020; Chasson e Taubman-Ben-Ari, 2022); 16 tinham uma população amostral bastante específica, de estudantes universitários, como no caso dos estudos realizados por Jang, Clark et al. (2021) e Chow e Hui (2021).

FLUXOGRAMA PRISMA DO PROCESSO DE IDENTIFICAÇÃO, ELEGIBILIDADE E INCLUSÃO DOS ARTIGOS DA REVISÃO

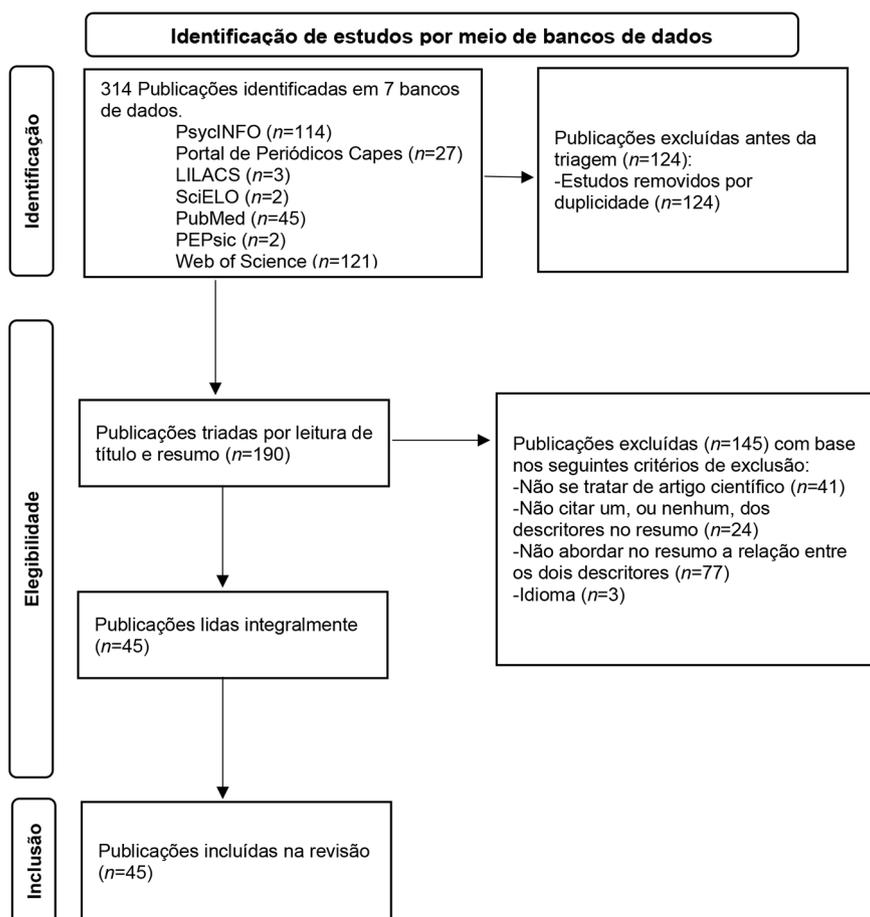


Figura 1. Fluxograma PRISMA dos processos de identificação, elegibilidade e inclusão dos artigos da revisão.

Em relação ao conceito de autoeficácia e autocompaixão, foi possível identificar definições principalmente com base em dois autores: Kristin Neff (autocompaixão) e Albert Bandura (autoeficácia). Em determinados estudos, os dois construtos apareceram com diferentes “formas” ou “subcategorias”. A autoeficácia apareceu dotada de subcategorias em 27 artigos, por exemplo: autoeficácia acadêmica, autoeficácia social, autoeficácia de crescimento pessoal. Já a autocompaixão apareceu com subcategorias em sete estudos, por exemplo: autocompaixão acadêmica, autocompaixão social, estado de autocompaixão. Além disso, foi utilizada uma variedade de instrumentos, tanto de autoeficácia quanto de autocompaixão, para mensurar essas variáveis.

A maioria dos estudos incluídos no *corpus* de análise ( $n = 30$ ) é categorizada como nível 4 de evidência – evidências de estudos descritivos (não experimentais) ou com abordagem qualitativa. Apenas 12 artigos eram baseados em intervenções, dividindo-se entre dois níveis de evidência – evidências de estudos quase-experimentais (nível 3) e evidências obtidas

em estudos individuais com delineamento experimental (nível 2). Além disso, dois artigos são revisões de literatura e um é estudo teórico sobre o tema.

### RESULTADOS DA RELAÇÃO ENTRE AUTOEFICÁCIA E AUTOCOMPAIXÃO DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

Os objetivos dos estudos são bastante diversificados e apenas 15 artigos têm como objetivo principal encontrar a relação entre autoeficácia e autocompaixão. Os demais estudos ( $n = 30$ ) têm outros objetivos centrais e a relação entre autoeficácia e autocompaixão é investigada de forma secundária. Não obstante 95,5% dos estudos incluídos ( $n = 43$ ) terem encontrado, entre seus resultados, uma relação positiva entre autoeficácia e autocompaixão, dois deles não obtiveram em seus resultados uma relação significativa entre os construtos. As relações encontradas foram majoritariamente diretas, porém três estudos encontraram, além de uma relação direta, uma relação indireta entre autoeficácia e autocompaixão (mediada por outra variável) e um estudo encontrou apenas uma relação

**Quadro 1.** Caracterização dos estudos incluídos.

Nº	Nome	Autores	Ano	População (geral)
I	How does trait self-compassion benefit self-control in daily life? An experience sampling study.	Tak Sang Chow & Chin Ming Hui	2020	Estudantes universitários
II	Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: A thematic analysis.	Gyanesh Kumar Tiwari, Rakesh Pandey, Pramod Kumar Rai, Ruchi Pandey, Yogendra Verma, Priyanka Parihar, Geeta Ahirwar, Ari Sudan Tiwari & Satchit Prasun Mandal	2020	Estudantes universitários
III	Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial.	Sunny H. W. Chan, Calvin Kai-Ching Yu & Alex W. O. Li	2021	Estudantes universitários
IV	The social self-compassion scale (sscs): Development, validity, and associations with indices of well-being, distress, and social anxiety.	Alison L. Rose & Nancy L. Kocovski	2020	Estudantes universitários
V	Rationale, methods, feasibility, and preliminary outcomes of a transdiagnostic prevention program for at-risk college students.	Anne S. Burke, Benjamin G. Shapero, Andrea Pelletier-Baldelli, Wisteria Y. Deng, Maren B. Nyer, Logan Leathem, Leah Namey, Carrie Landa, Corinne Cather & Daphne J. Holt	2020	Estudantes universitários com com sintomas leves a moderados de depressão e/ou experiências psicóticas
VI	Test of a social cognitive model of well-being among breast cancer survivors.	Trisha L Raque-Bogdan, Robert W Lent & Brooke Lamphere	2019	Mulheres sobreviventes de câncer de mama
VII	Examining the importance of academic-specific self-compassion in the academic self-control model.	Rebecca D. Martin, Deborah J. Kennett & Nicholas M. Hopewell	2019	Estudantes universitários
VIII	Examining the relationship between math self-efficacy and statistics motivation in the introductory business statistics course: Self-compassion as a mediator.	Leslie Ramos Salazar	2018	Estudantes universitários de cursos básicos de estatística de negócios
IX	Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial.	Ingrid Dunas, Per-Einar Binder, Tia G. B. Hansen & Signe Hjelen Stige	2017	Estudantes universitários
X	Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects.	Luciana Karine de Souza & Claudio Simon Hutz	2016	Público geral: pessoas de 18 a 66 anos
XI	The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy.	Davood Manavipour & Yasser Saeedian	2016	Estudantes universitários
XII	Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths.	Peter Muris, Cor Meesters, Anna Pierik & Bo de Kock	2016	Estudantes do colegial
XIII	A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. / Self-compassion in Brazilian women and relations with self-esteem, self-efficacy and demographic aspects.	Luciana Karine de Souza & Claudio Simon Hutz	2016	Mulheres
XIV	Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students.	Elke Smeets, Kristin Neff, Hugo Alberts, & Madelon Peters	2014	Estudantes universitárias mulheres
XV	The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students.	Murat Iskender	2009	Estudantes universitários
XVI	Effects of Self-Compassion and Social Support on Lesbian, Gay, and Bisexual College Students' Positive Identity and Career Decision-Making	Hansori Jang, Hongryun Woo & Injung Lee	2020	Estudantes universitários LGBT

XVII	Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents	Luke M. Allen, Carly Roberts, Melanie J. Zimmer-Gembeck & Lara J. Farrell	2020	Estudantes do ensino fundamental 2 e colegial
XVIII	The effects of self-compassion education on the self-efficacy of the clinical performance of nursing students	Mahin Moeini, Esmaeil Sarikhani- Khorrami & Amir Ghamarani.	2019	Estudantes universitários de enfermagem
XIX	Does self-compassion help to deal with dietary lapses among overweight and obese adults who pursue weight-loss goals?	Cecilie Thøgersen-Ntoumani, Louisa A. Dodos, Andreas Stenling & Nikos Ntoumanis	2020	Adultos com sobrepeso
XIX	Does self-compassion help to deal with dietary lapses among overweight and obese adults who pursue weight-loss goals?	Cecilie Thøgersen-Ntoumani, Louisa A. Dodos, Andreas Stenling & Nikos Ntoumanis	2020	Adultos com sobrepeso
XX	The effect of self-compassion training on craving and self-efficacy in female patients with methamphetamine dependence: a one-year follow-up	Nasrin Abdoli , Vahid Farnia , Farnaz Radmehr, Mostafa Alikhani, Mehdi Moradiazar, Mehdi Khodamoradi, Safora Salemi a , Mansour Rezaei & Omran Davarinejad	2020	Mulheres usuárias de metanfetamina
XXI	Correction to: LGB identity and career decision-making self-efficacy among sexual minority college students	Hansori Jang, Carol K. Smith & David K. Duys	2021	Estudantes universitários LGB
XXII	Effectiveness of a Positive Writing Intervention for Chronic Pain: A Randomized Trial	Kathryn Schaefer Ziemer, Amy Fuhrmann & Mary Ann Hoffman	2015	Indivíduos com dor crônica
XXIII	Protective emotional regulation processes towards adjustment in infertile patients	José Pinto-Gouveia, Ana Galhardo, Marina Cunha & Marcela Matos	2012	Casais inférteis
XXIV	Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets?	Loise Wasykwiw, Sophie Hanson, Laurence Macrae Lynch, Elise Vaillancourt & Chelsea Wilson	2020	Estudantes universitários matriculados em Psicologia Introdutória
XXV	A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults	Fuschia M. Sirois	2015	Adultos emergentes
XXVI	Mindful Mentors: Is a Longitudinal Mind–Body Skills Training Pilot Program Feasible for Pediatric Cardiology Staff?	Vicki A Freedenberg, JiJi Jiang, Carla A Cheatham, Erica MS Sibinga, Cynthia A Powell, Gerard R Martin, David M Steinhorn, & Kathi J Kemper	2020	Equipe de cardiologia: enfermeiras, médicos, técnicos, assistentes sociais, especialistas em vida infantil
XXVII	A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy	Kelly Yu-Hsin Liao, & Graham B. Stead & Chieh-Yu Liao	2021	Estudo de revisão de literatura, portanto sem população amostral específica.
XXVIII	Perceived social support and life satisfaction in infertile women undergoing treatment: A moderated mediation model	Xiying Chu, Yaoguo Geng, Ruiying Zhang & Wenjing Guo	2021	Mulheres com infertilidade primária ou secundária
XXIX	A systematic review of self-compassion in chronic pain: From correlation to efficacy.	Camile Lanzaro, Sérgio A. Carvalho, Teresa A. Lapa, Ana Valentim & Bruno Gago	2021	Estudo de revisão de literatura, portanto sem população amostral específica.
XXX	The contribution of childhood experiences, maternal disintegrative responses, and self-compassion to maternal self-efficacy and role satisfaction: A prospective study.	Miriam Chasson & Orit Taubman – Ben-Ari	2022	Mulheres com bebês de até 16 semanas de idade
XXXI	When you try your best to help but don't succeed: How self-compassionate reflection influences reactions to interpersonal helping failures.	Yu Tse Heng & Ryan Fehr	2022	Funcionários empregados de tempo integral
XXXII	Developing resilience from attachment anxiety/avoidance: The roles of self-compassion and self-efficacy in an adolescent sample in the u.S.	Ming-hui Li & Danielle Preziosi	2022	Adolescentes

XXXIII	Psychological functioning and well-being before and after bariatric surgery; what is the benefit of being self-compassionate?	Johanna Eveliina Pyykkö, Ömrüm Aydın, Victor E. A. Gerdes, Yairi. Z. Acherman, Albert K. Groen, Arnold W. van deLaar, Max Nieuwdorp, Robbert Sanderman & Mariët Hagedoorn	2022	Pessoas que passaram por cirurgia bariátrica
XXXIV	The relationship between mindfulness and self-compassion for self-assessed competency and self-efficacy of psychologists-in-training.	Chelsea Latorre, Monica Leppma, Lisa F. Platt, Natalie Shook & Jeffrey Daniels	2023	Estudantes de doutorado matriculados em programas de aconselhamento psicológico e psicologia clínica
XXXV	Paternal attachment in the first five years: The role of self-compassion, negative emotional symptoms, parenting stress, and parent self-efficacy.	Vincent O. Mancini, Mia De Palma, James L. Barker, Sohail Kharrazi1, Elizabeth Izett, Rosanna Rooney & Amy L. Finlay-Jones	2023	Pais homens com, pelo menos, um filho com menos de 5 anos
XXXVI	Self-compassion and pain disability in adults with chronic pain: The mediating role of future self-identification and self-efficacy	Erin G. Mistretta, Mary C. Davis, Eva M. Bartsch & Meryl S Olah	2023	Pessoas com dor Crônica
XXXVII	Does coping with pain help the elderly with cardiovascular disease? The association of sense of coherence, spiritual well-being and self-compassion with quality of life through the mediating role of pain self-efficacy	Nahid Salehi, Majid Yousefi Afrashteh, Mohammad Reza Majzoobi, Arash Ziapour, Parisa Janjani & Sahar Karami	2023	Idosos com doenças cardiovasculares
XXXVIII	Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy	Shuge Zhang, Clare Roscoe & Andy Pringle	2023	Adultos com saúde
XXXIX	Positive Identity and Career Decision-Making Self-Efficacy: Implications for Pansexual, Asexual, Demisexual, and Queer College Students	Hansori Jang, Madeline Clark & Tanesha L. Walker	2021	Estudantes universitários pertencentes a minorias sexuais emergentes
XL	The effect of self-compassion-based programs for infertility (SCPI) on anxiety and depression among women pursuing fertility treatment: a three-armed, randomised controlled trial	Anne Njogu, Francis Kaburu, Julius Njogu, Emmanuel Barasa, Albanus Mutisya & Yang Luo	2023	Mulheres lidando com infertilidade
XLI	Psychological well-being of midlife women: a structural equation modeling approach	Jiwon Lee & Jong-Eun Lee	2022	Mulheres de meia idade que estavam na fase reprodutiva tardia (estágio pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa)
XLII	Virtual Mindfulness Workshops for Parents of Children on the Autism Spectrum	Emily L. Curl & Lauren H. Hampton	2023	Cuidadores primários em famílias com pelo menos uma criança pequena no espectro autista
XLIII	The self-efficacy in distress tolerance scale (SE-DT): a psychometric evaluation	Sven Alfonsson, Karolina Mardula, Christine Toll, Martina Isaksson & Martina Wolf-Arehult	2022	Pessoas pertencentes a categoria não clínica e clínica psiquiátrica
XLIV	Can We Boost Treatment Adherence to an Online Transdiagnostic Intervention by Adding Self-Enhancement Strategies? Results From a Randomized Controlled Non-inferiority Trial	Andreea Bogdana Isbășoiu, Bogdan Tudor Tulbure, Andrei Rusu & Florin Alin Sava	2021	Pessoas com pelo menos um diagnóstico clínico de transtorno depressivo maior e/ou transtorno de ansiedade generalizada e/ou transtorno de ansiedade social e/ou transtorno de ansiedade de pânico e/ou agorafobia e/ou fobia específica ou qualquer combinação dessas condições
XLV	Autoeficácia, Mindfulness e Autocompaixão: Possíveis Interloquções a partir da Psicologia Positiva na Educação Superior	Mara Dantas Pereira & Joilson Pereira da Silva	2022	Estudo teórico, portanto não tem população amostral

**Quadro 2.** Extração de resultados dos estudos incluídos.

Nº	Encontra relação entre AC e AE? Direta ou indireta?	Principais resultados sobre a relação entre AE e AC
I	SIM. Indireta	A autocompaixão a nível de traço interagiu com a dificuldade percebida na previsão da autoeficácia. O efeito negativo da dificuldade percebida na autoeficácia foi encontrado entre os participantes com baixa autocompaixão, mas não entre aqueles com alta autocompaixão.
II	SIM. Não descreve	A autocompaixão pode promover a percepção de autoeficácia ou facilitar o alcance desta.
III	SIM. Direta	Os resultados sugerem que um alto nível de autocompaixão deve levar a um nível mais alto de Autoeficácia de Desafios do <i>Counseling</i> .
IV	SIM. Direta	1- Correlação moderada entre autocompaixão social e autoeficácia social percebida (com base em escores de instrumentos). 2- A correlação entre autoeficácia social percebida e os escores da Escala de Autocompaixão Social continuou significativa após controle de efeito fatores de risco (autocriticismo, ansiedade social e depressão). 3- No que diz respeito à predição da autoeficácia social percebida, a autocompaixão social adicionou significativamente 6,8% adicionais de variância nas pontuações de autoeficácia social percebida.
V	SIM. Direta	1- Correlação entre autocompaixão e autoeficácia com base nos escores pré intervenção. 2- Após a intervenção (que inclui componentes de autocompaixão mindful) houve aumento significativo na autoeficácia.
VI	SIM. Direta	Correlação positiva entre autocompaixão e Autoeficácia para enfrentamento de câncer (com base em escores de instrumentos).
VII	SIM. Direta	1-Correlação positiva entre autocompaixão acadêmica e autoeficácia acadêmica (com base em escores de instrumentos). 2- Correlação positiva entre autocompaixão geral e autoeficácia acadêmica (com base em escores de instrumentos). 3- As correlações positivas entre a autoeficácia acadêmica e a autocompaixão geral vs. autocompaixão acadêmica nos dois estudos não foram estatisticamente diferentes. 4- Por fim, a autoeficácia acadêmica somada a outras 6 variáveis previu 37% da variabilidade nas pontuações de autocompaixão acadêmica.
VIII	SIM. Direta	1- Correlação entre autoeficácia matemática e autocompaixão (com base em escores de instrumentos). 2- Além disso, a autocompaixão mediou parcialmente a relação entre a autoeficácia matemática e a motivação estatística
IX	SIM. Direta	1- Correlação entre Autocompaixão e autoeficácia de crescimento pessoal (com base em escores de instrumentos). 2- Além disso, durante a intervenção, houve um aumento da autoeficácia de crescimento pessoal apenas para o grupo intervenção e isso se manteve ao longo do tempo. Os resultados mostraram que o aumento da autocompaixão foi associado a ganhos na autoeficácia do crescimento pessoal.
X	SIM. Direta	Correlação positiva e significativa entre autoeficácia e autocompaixão (com base em escores de instrumentos). Desta forma, estes são constructos relacionados, mas não representam o mesmo fenómeno.
XI	SIM. Direta	1- A autocompaixão geral e seus três componentes positivos individualmente (auto-bondade, humanidade compartilhada e atenção plena) apresentaram correlações positivas com autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- Os componentes negativos de autocompaixão (superidentificação e isolamento) mostraram-se associados negativamente com a autoeficácia,
XII	SIM. Direta	1- A autocompaixão geral e seus três componentes individualmente (auto-bondade, humanidade compartilhada e atenção plena) apresentaram correlações positivas com autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- Dentre os componentes da autocompaixão, a atenção plena mostrou maior relação com autoeficácia, enquanto humanidade compartilhada teve a correlação menos clara.
XIII	SIM. Direta	Correlação positiva e significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos).
XIV	SIM. Direta	1- Correlação positiva e significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- O grupo de intervenção de autocompaixão mostrou aumentos significativos pré-pós na autoeficácia. Os resultados mostraram que o aumento da autocompaixão previu significativamente aumentos na autoeficácia.
XV	SIM. Direta	Resultados demonstraram que existem relações significativas entre 6 dimensões de autocompaixão e autoeficácia. Em primeiro lugar, auto-bondade, humanidade compartilhada e a atenção plena se relacionaram positivamente com a autoeficácia. Enquanto isso, o autojulgamento, o isolamento e a superidentificação foram considerados negativamente relacionados à autoeficácia.
XVI	SIM. Direta	1- Correlação positiva entre autocompaixão e autoeficácia de tomada de decisão de carreira (com base em escores de instrumentos). 2- O apoio social e a autocompaixão mediaram, sequencialmente, o caminho entre a identidade positiva e autoeficácia de tomada de decisão de carreira entre bissexuais.
XVII	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia foi relacionada positivamente com a tomada de perspectiva autocentrada (conjunto da escala de autocompaixão que engloba os 3 componentes positivos da autocompaixão: auto-bondade, humanidade compartilhada e atenção plena). 3- A autoeficácia foi relacionada negativamente com o senso negativo de si mesmo (conjunto da escala de autocompaixão que engloba os 3 componentes negativos da autocompaixão: autojulgamento, superidentificação e isolamento).

XVIII	SIM. Direta	Diferença significativa entre a pontuação média da autoeficácia geral de desempenho clínico e seus domínios no grupo experimental 1 mês após a intervenção de autocompaixão.
XIX	SIM. Direta	1- Correlação positiva entre autoeficácia e estado de autocompaixão e autocompaixão em nível de traço (com base em escores de instrumentos), sendo a primeira mais significativa que a segunda. 2- Quando os participantes relataram níveis mais altos de estado de autocompaixão após um lapso alimentar, eles apresentaram níveis mais elevados de autoeficácia para comer de forma saudável e relataram maiores intenções de continuar fazendo dieta, indicando que a autocompaixão pode ser um poderoso recurso interno a ser cultivado para aumentar a autoeficácia dessa população.
XX	SIM. Direta	No grupo experimental a pontuação média de autoeficácia pós-intervenção aumentou significativamente. Os resultados mostraram que o treinamento de autocompaixão leva a um aumento da autoeficácia para usuários de metanfetaminas.
XXI	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia de tomada de decisão de carreira (com base em escores de instrumentos). 2- Além disso, a relação direta significativa entre autocompaixão e autoeficácia de tomada de decisão de carreira de indivíduos LGB foi confirmada no modelo estrutural hipotético entre as variáveis de pesquisa.
XXII	NÃO	Os escores de autocompaixão e autoeficácia não mudaram significativamente ao longo do tempo, em média, para nenhum dos grupos de intervenção (nem o grupo de escrita de autocompaixão nem o grupo de escrita de autoeficácia). Apesar disso, poucas diferenças foram encontradas entre os dois tipos de escrita e ambos os tipos de escrita levaram a resultados semelhantes, indicando que autoeficácia e autocompaixão podem ser tópicos semelhantes o suficiente para que se desenvolvam mutuamente, resultando assim em resultados semelhantes.
XXIII	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- O modelo de regressão proposto foi significativo para mulheres, com a autocompaixão emergindo como único preditor global significativo para a autoeficácia.
XXIV	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- Os resultados indicam que a autocompaixão e a autoeficácia moderadamente se sobrepõem. 3- Os dois construtos mostraram padrões semelhantes de relacionamento com outras variáveis.
XXV	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- A autocompaixão previu as intenções dos adultos emergentes de se envolver em comportamentos de promoção da saúde. Maior autoeficácia em saúde e menor afeto negativo foram recursos de autorregulação significativos que, junto com alto afeto positivo, mediaram totalmente essa associação.
XXVI	SIM. Direta	A intervenção, que continha como uma de suas bases autocompaixão, foi viável, aceitável e mostrou benefício significativo e estatisticamente significativo para os médicos na melhoria da autoeficácia no fornecimento de terapias não medicamentosas, com benefícios sustentados ao longo dos 12 meses do programa.
XXVII	SIM. Direta	1- Correlações de tamanho de efeito (ES r) foram estatisticamente significativas para associação entre o escore total de autocompaixão e a autoeficácia, assim como entre as diferentes subescalas de autocompaixão e a autoeficácia. 2- A idade não foi um moderador significativo entre os escores totais de autocompaixão e autoeficácia e entre as subescalas de autocompaixão e autoeficácia. 3- O tipo de amostra (estudante ou não estudante) não foi uma variável moderadora estatisticamente significativa para o escore total de autocompaixão e autoeficácia, mas foi variável moderadora estatisticamente significativa entre as subescalas autocompaixão e autoeficácia. 4- Para a humanidade comum (subescala da autocompaixão), os artigos de pesquisa publicados tiveram um tamanho de efeito mais forte para a relação autocompaixão e autoeficácia do que os artigos de pesquisa não publicados.
XXVIII	SIM. Direta	1- Correlação positiva entre autocompaixão e autoeficácia em infertilidade (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia na infertilidade apresentou um efeito moderador na relação entre o apoio social percebido e a autocompaixão: o apoio social percebido foi um preditor mais forte de autocompaixão quando mulheres inférteis apresentavam alto nível de autoeficácia em infertilidade do que quando mulheres inférteis apresentavam baixo nível de autoeficácia em infertilidade.
XXIX	SIM. Direta	Um estudo incluído na revisão sistemática encontra correlação positiva entre AC e AE, mas não uma relação de predição significativa: análise correlacional constatou que a autocompaixão estava associada a autoeficácia da dor, entretanto, por meio de outra análise realizada, a autocompaixão não foi um preditor significativo da autoeficácia da dor.
XXX	SIM. Direta e indireta	1- Correlação positiva entre autocompaixão e autoeficácia materna (com base em escores de instrumentos) em dois momentos distintos do estudo. 2- Um nível mais elevado de autocompaixão semanas pós-parto, foi associado a mais autocompaixão seis meses depois, o que por sua vez foi associado a uma maior percepção de autoeficácia materna. 3- A associação entre experiências benevolentes na infância e autoeficácia materna foi mediada por uma mediação serial de autocompaixão nas fases 1 e 2 do estudo: mulheres que relataram experiências infantis mais benevolentes relataram um nível mais elevado de autocompaixão na Fase 1, que foi associado a um nível mais elevado de autocompaixão na Fase 2, que por sua vez foi associado a um nível mais elevado de autoeficácia materna. 4- As mulheres que relataram experiências infantis mais benevolentes relataram um nível mais elevado de autocompaixão na Fase 1, o que foi associado a um nível mais baixo de experiências dissociativas na Fase 2, que por sua vez foi associado a um nível mais elevado de autoeficácia materna.

XXXI	SIM. Direta	1- Após uma falha na ajuda, a autocompaixão está positivamente relacionada à autoeficácia para ajudar (efeito positivo significativo da autocompaixão na autoeficácia para ajudar). 2- Após uma falha na ajuda, a autocompaixão tem um efeito indireto positivo na ajuda futura através da autoeficácia para ajudar (a autoeficácia para ajudar mediou a relação entre autocompaixão e ajuda futura). 3- A baixa atribuição de culpa aos colegas de trabalho fortaleceu a ligação entre a autocompaixão e a autoeficácia para ajudar.
XXXII	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia (com base em escores de instrumentos). 2- O efeito da autocompaixão sobre a resiliência foi fortemente mediado pela autoeficácia. 3- O apego evitante ( <i>attachment avoidance</i> ) influenciou a autoeficácia por meio da autocompaixão. 4- O apego evitante influenciou a resiliência por meio da autocompaixão e da autoeficácia como mediadores em sequência.
XXXIII	SIM. Direta	1- Correlação positiva entre autocompaixão e autoeficácia em controlar o comportamento alimentar (com base em escores de instrumentos). 2- Nenhuma associação significativa estatisticamente entre autocompaixão e autoeficácia para praticar atividade física.
XXXIV	SIM. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia de <i>counseling</i> (com base em escores de instrumentos). 2- As pontuações médias de autocompaixão foram responsáveis por 20,9% da variância na autoeficácia de <i>counseling</i> dos participantes. 3- A autocompaixão mediou a associação entre atenção plena e autoeficácia de <i>counseling</i> .
XXXV	Sim. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia de parentalidade (com base em escores de instrumentos).
XXXVI	Sim. Direta	1- Correlação positiva entre autocompaixão e autoeficácia em saúde (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia de saúde mediou a relação entre autocompaixão e incapacidade de dor ( <i>pain disability</i> ). Estas descobertas sugerem que, entre diversos indivíduos com dor crônica, níveis mais elevados de autocompaixão estão associados a menos incapacidades relacionadas com a dor através de uma maior autoeficácia em saúde.
XXXVII	Sim. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e autoeficácia para dor (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia para dor mediou a relação entre autocompaixão e qualidade de vida.
XXXVIII	SIM. Direta e indireta	1- Correlação positiva significativa moderada entre autocompaixão e autoeficácia de barreira (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia de barreira mediou a relação entre: A) autocompaixão e Atividade Física Moderada à Vigorosa (AFMV), B) autocompaixão e Atividade Física Leve (AFL) e C) autocompaixão e Comportamento Sedentário (CS). 3- Autoeficácia e autocompaixão também se mostraram relacionadas indiretamente, através da diminuição de estresse psicológico. Essas descobertas revelam que a autocompaixão manifesta efeitos diretos e indiretos significativos, contribuindo para aumentar a autoeficácia de barreira para a atividade física.
XXXIX	Sim. Direta	1- Correlação positiva significativa entre autocompaixão e Autoeficácia na Tomada de Decisões de Carreira (com base em escores de instrumentos). 2- A autocompaixão, juntamente com apoio social, mediou a relação entre Identidade positiva (IP) e Autoeficácia na Tomada de Decisões de Carreira (AETDC): a IP foi associado ao aumento do apoio social, que foi associado ao aumento da autocompaixão, que por sua vez está ligado ao aumento do AETDC.
XL	Sim. Direta	Tanto o treinamento de autocompaixão usando vídeos (SCV) quanto o treinamento de autocompaixão usando histórias digitais (SC-DS), resultaram em um aumento dos escores de autoeficácia para infertilidade, em comparação com o grupo controle, que não teve efeito significativo. Além disso, os participantes que passaram pelo treinamento de SC-DS tiveram maiores escores em autoeficácia para infertilidade do que os que passaram pelo SCV.
XLI	SIM. Direta e indireta	1- Autoeficácia foi associada a autocompaixão (com base em escores de instrumentos). 2- A autoeficácia teve um efeito total e um efeito indireto positivo e significativo sobre a autocompaixão. 3- A autoeficácia teve associação positiva significativa com o bem-estar psicológico através do efeito do mediador de dois mediadores consecutivos (estresse percebido e autocompaixão).
XLII	Sim. Direta	Os participantes que receberam a intervenção de 3 workshops de Autocompaixão <i>mindful (mindful self-compassion)</i> tiveram escores mais altos de Autoeficácia Parental de Intervenção Precoce.
XLIII	Sim. Direta	1- O instrumento desenvolvido, a Escala de Autoeficácia na Tolerância ao Sofrimento (SE-DT), apresentou correlação significativa moderada positiva com o instrumento medindo autocompaixão, a Escala de Autocompaixão – formato abreviado (SCS-SF). A autoeficácia na tolerância ao sofrimento apresentou correlação significativa com a autocompaixão.
XLIV	NÃO	O estudo propôs e testou uma adaptação/aprimoração de uma intervenção já validada (9UP), adicionado à ela breves técnicas inspiradas na terapia de aceitação e compromisso, específicas para autoconceitos como autocompaixão e outros (Self-enhanced short version of the Unified Protocol- 9UP). O pós-intervenção resultou no aumento de escores de autoeficácia geral. Porém não houve diferença significativa entre o aumento da autoeficácia no grupo de intervenção adaptada e no grupo de intervenção tradicional.
XLV	SIM Direta	O estudo discute de forma teórica sobre a relação entre autocompaixão, autoeficácia (e <i>mindfulness</i> ). Os autores concluem que “os pontos de interlocução percebidos entre a AE, <i>mindfulness</i> e autocompaixão no ensino superior, foram: suscitar o desenvolvimento de novas habilidades para o gerenciamento das emoções e obstáculos durante a graduação; fornecer estratégias para enfrentar as dificuldades ao longo do percurso acadêmico; oferecer proteção contra o adoecimento psicológico; e promover um maior senso de ajustamento psicológico, oportunizando uma perspectiva mais positiva da graduação entre os estudantes.” Além disso, concluem que a autocompaixão desempenha um papel de proteção da autoeficácia do aluno diante de seus erros.

indireta entre os construtos. As relações encontradas variam no que diz respeito a natureza e grau. Foi possível identificar relações de correlação, predição e mediação, com diferentes graus e especificidades, como pode ser visualizado no Quadro 2.

Apesar de 43 estudos encontrarem relação entre autoeficácia e autocompaixão, nem todos eles discutem sobre ela, elucidando sua natureza, fundamento e os caminhos pelos quais os dois construtos se relacionam. No que concerne à discussão por trás da relação entre autoeficácia e autocompaixão, é possível identificar diferentes abordagens nos estudos analisados, sendo possível destacar algumas delas e evidenciar algumas similaridades.

Os artigos VIII, X, XIX, XXIII, XLV e XLIII (numeração vide Quadro 1) discorrem teoricamente sobre a relação entre autoeficácia e autocompaixão de forma semelhante, envolvendo situações de fracasso. O artigo X (Souza & Hutz, 2016a) explica que, em situações em que o indivíduo está no controle e cujos resultados são atribuídos aos próprios esforços, tentativas bem-sucedidas aumentam as crenças de autoeficácia, enquanto a percepção de fracasso tem efeito inverso. Pessoas mais autocompassivas são capazes de perceber o próprio fracasso como algo compartilhado pela humanidade, de ser gentis consigo mesmas frente a situação e de lidar com seus sentimentos e pensamentos de forma mais equilibrada, explicando, assim, a relação significativa entre autoeficácia e autocompaixão. Tratando de uma subcategoria da autoeficácia, o artigo VIII explica que a autoeficácia matemática dos alunos tende a diminuir após experiências de reprovação em um curso. Porém, a autoeficácia pode se manter se os alunos dispuserem alto nível de autocompaixão sobre seu fracasso percebido, tratando-se com gentileza e atenção plena (Salazar, 2018). De forma semelhante, o artigo XIX expõe que quando indivíduos em dieta experimentam os contratempos inevitáveis durante os esforços de perda de peso, a autocompaixão pode aliviar as reações negativas associadas ao fracasso da autorregulação, contribuindo para conservar a autoeficácia (Thøgersen-Ntoumani, et al., 2020). No artigo XXIII, os autores expõem que a capacidade de ser gentil e compreensivo consigo mesmo em casos de dor e fracasso é uma habilidade importante para lidar com dificuldades que emergem da condição de infertilidade. Assim, as atitudes autocompassivas parecem ser condutas adaptativas em relação à percepção de autoeficácia para lidar com a infertilidade (Pinto-Gouveia et al., 2012). No artigo XLV, a autocompaixão desempenha um papel de proteção da autoeficácia do aluno diante de seus erros (Pereira & Silva, 2022) e, no artigo XLIII, a autocompaixão protege a autoeficácia de um indivíduo diante de falhas, o que explica a associação positiva entre as duas variáveis (Alfonsson et al., 2022).

O resultado do estudo I diz respeito a como o traço de autocompaixão moderou o impacto da dificuldade percebida (em uma tarefa) na autoeficácia do indivíduo. Ao discorrer teoricamente sobre esse resultado, os autores expõem que, ao avaliar sua autoeficácia para manter o controle, os indivíduos

levam em conta informações como experiência de domínio, *feedback* de outros, estados emocionais e fisiológicos. Desse modo, os resultados encontrados poderiam se explicar de acordo com dois efeitos: 1) a autocompaixão inspira pensamentos calmantes; e 2) ao permitir que indivíduos aceitem e reavaliem experiências aversivas sob uma luz diferente, a autocompaixão reduz demandas de regulação emocional (Chow & Hui, 2021). De forma semelhante, para os autores do artigo III, no que diz respeito à autoeficácia dos desafios de *counseling*, o *mindfulness* (elemento da autocompaixão) pode trazer um tipo de consciência para o terapeuta, que, em última análise, leva a um melhor enfrentamento dos desafios de *counseling*, elevando a autoeficácia do terapeuta (Chan et al., 2021).

Os artigos X, XII, XIII e XVII trazem conclusões e observações semelhantes quanto à relação entre autoeficácia e autocompaixão, em suma baseando-se na ideia de que são construtos similares e ao mesmo tempo diferenciados. O artigo X aponta que a autoeficácia e a autocompaixão são construtos distintos, porém mensuram aspectos semelhantes e estão relacionados, uma vez que, em última análise, ambos se referem a como o sujeito lida com ele mesmo (Souza & Hutz, 2016a). O artigo XII traz que a autocompaixão e a autoeficácia (e também a autoestima) são aspectos da identidade pessoal distintos, mas relacionados (Muris et al., 2016). Para Allen et al. (2020), a força moderada da associação entre autoeficácia e autocompaixão (encontrada como um de seus resultados), sugere que estas, embora sejam altamente relacionadas, também parecem ter qualidades distintas. Por fim, o artigo XIII conclui que a autoeficácia e a autocompaixão são aspectos autoperceptivos saudáveis e complementares (Souza & Hutz, 2016b).

Um resultado interessante foi que diversos artigos encontraram relação direta entre autocompaixão e autoeficácia, porém, inserida no meio de um processo de mediação com outra variável, ou seja, a autocompaixão como mediadora na relação entre autoeficácia e uma terceira variável, ou autoeficácia como mediadora de autocompaixão e uma terceira variável. Esse é o caso dos estudos I, XVI, XXV, XXVIII, XXX, XXXI, XXXII, XXXIV, XXXV, XXXVI, XXXVII. Por exemplo, a autoeficácia para ajudar mediou a relação entre autocompaixão e ajuda futura, ou seja, após uma falha na ajuda, a autocompaixão tem um efeito indireto positivo na ajuda futura por meio da autoeficácia para ajudar (Heng & Fehr, 2022). A associação entre experiências benevolentes na infância e autoeficácia materna estabeleceu-se por meio de uma mediação serial de autocompaixão nas fases 1 e 2 do estudo: mulheres com experiências infantis mais benevolentes relataram um nível mais elevado de autocompaixão na fase 1 do estudo, que foi associado a um nível mais elevado de autocompaixão na fase 2, sendo associado, por sua vez, com um nível mais elevado de autoeficácia materna (Chasson & Taubman-Ben-Ari, 2022). A autoeficácia de saúde mediou a relação entre autocompaixão e incapacidade de dor (*pain disability*): níveis mais elevados de autocompaixão estão associados a menos incapacidades

relacionadas com a dor por meio de uma maior autoeficácia em saúde (Mistretta et al., 2023).

Os artigos XXIV e XXII trazem em sua discussão o efeito similar de autoeficácia e autocompaixão em terceiras variáveis. O artigo XXIV (Wasylikiw et al., 2020) faz uma importante discussão sobre associação e sobreposição entre os construtos. Além de outros resultados, o estudo expõe a sobreposição moderada entre autoeficácia e autocompaixão e como ambas exibem padrões semelhantes de relacionamento com outras variáveis (p. ex., a autoestima). Assim, é difícil discernir se uma supera a outra em resultados específicos. O artigo XXII (Ziemer et al., 2015) buscou avaliar como indivíduos com dor crônica respondem a dois tipos de exercícios de escrita positiva: escrita em autoeficácia e escrita em autocompaixão. Os dois tipos levaram a resultados semelhantes, influenciando de forma similar outras variáveis envolvidas no estudo. Além disso, os autores discutem que a autoeficácia e a autocompaixão podem ser tópicos parecidos o suficiente para que se desenvolvam mutuamente, apresentando, desse modo, resultados semelhantes. Por exemplo, participantes que compunham o grupo de escrita sobre autoeficácia podem usar aspectos da autocompaixão (como a atenção plena) para ajudar a controlar sua dor, assim, ao escrever sobre autoeficácia, também podem estar escrevendo sobre autocompaixão. No mesmo sentido, participantes que compunham o grupo de escrita de autocompaixão podem começar a usá-la para lidar com sua dor e, se descobrirem que ela ajuda a controlar a dor, isso pode, conseqüentemente, aumentar suas crenças de autoeficácia.

Para o artigo XXXIV, a autoeficácia de *counseling* tem ênfase na avaliação e no julgamento sobre o desempenho, relacionando-se com os três aspectos da autocompaixão (atenção plena, bondade e humanidade comum). Nesse sentido, para estabelecer uma alta crença de autoeficácia, é preciso estar consciente das próprias capacidades, envolver-se na autobondade para cultivar a abertura à autoavaliação e acreditar que o sucesso, bem como o fracasso e os erros, são inerentes ao ser humano. Em suma, o componente avaliativo da autoeficácia é suscitado por meio dos aspectos cognitivos e afetivos que surgem quando se pratica a autocompaixão (Latorre et al., 2023).

O estudo de Liao et al. (2021) expõe dois caminhos para a relação entre autoeficácia e autocompaixão. Uma vez que uma das fontes da autoeficácia são os estados psicológicos/emocionais, e como a autocompaixão pode ajudar a transformar emoções negativas em positivas, isso explica como a autocompaixão pode auxiliar a fomentar as crenças de autoeficácia. Além disso, a baixa crença de autoeficácia pode gerar no indivíduo uma tendência em reagir a eventos com emoções negativas. Como a autocompaixão contribui para uma perspectiva equilibrada diante de deficiências e falhas, em vez de vê-las através da autocritica severa ou de uma superidentificação com as reações emocionais negativas, aqueles com autocompaixão mais alta provavelmente terão percepções mais positivas de suas habilidades e maiores crenças de autoeficácia.

No artigo XI, os autores discutem o fato de a autoeficácia ser influenciada pela autoavaliação e, apesar de esta estar relacionada ao quão bem (ou não) o indivíduo realizou a tarefa, a forma como se reage às emoções durante atividades de aprendizagem pode afetar o desempenho. Assim, conforme os estudantes adotam uma perspectiva equilibrada em relação a suas emoções e pensamentos, e evitam a superidentificação em face ao fracasso (componentes tratados pela autocompaixão), são mais inclinados a se concentrar em dominar tarefas (em oposição a se preocupar com avaliações de desempenho), promover motivação e manter a confiança em sua competência. Dessa maneira, entende-se que componentes da autocompaixão podem facilitar o processo de aprendizagem e, conseqüentemente, aumentar o nível de autoeficácia (Manavipour & Saeedian, 2016).

A maioria das explicações sobre a relação entre autoeficácia e autocompaixão apresentadas pelos artigos está pautada em caminhos em que a autocompaixão influencia a autoeficácia. Apenas os artigos XV e XLV (Iskender, 2009; Pereira & Silva, 2022) discorrem sobre os caminhos pelos quais a autoeficácia influencia a autocompaixão. Entre outros resultados do estudo XV, tem-se que o autojulgamento, o isolamento e a superidentificação se relacionaram negativamente com a autoeficácia. Os componentes negativos da autocompaixão se correlacionam positivamente com ansiedade, depressão, autocritica, neuroticismo, ruminação, supressão de pensamento e perfeccionismo neurótico. Logo, pode-se dizer que essas dimensões negativas da autocompaixão são mal-adaptativas. Em contrapartida, a literatura aponta associação negativa entre autoeficácia e variáveis mal-adaptativas como vergonha, estresse psicológico e ansiedade. O estudo conclui que é possível dizer que um aumento na autoeficácia pode diminuir variáveis mal-adaptativas como o autojulgamento, o isolamento e a superidentificação, havendo uma relação causal bidirecional entre esses três componentes de autocompaixão e a autoeficácia (Iskender, 2009). Para Pereira e Silva (2022), de maneira geral, acadêmicos com altas crenças de autoeficácia tendem a apresentar um senso de ajustamento psicológico maior, o que está relacionado a um repertório mais robusto de habilidades acadêmicas. Logo, estudantes que têm crenças de autoeficácia mais altas sentem-se capazes de gerenciar suas atividades, favorecendo um maior bem-estar e o desenvolvimento de competências de autocompaixão e *mindfulness*.

## DISCUSSÃO

Com o intuito de elucidar como a literatura aborda a relação entre autoeficácia e autocompaixão, a presente revisão integrativa traz resultados importantes sobre o tema, seguindo categorias de análise específicas. Assim, o objetivo deste estudo foi atingido.

Com base nos resultados encontrados, é possível afirmar que a literatura vem evidenciando a presença da relação entre os construtos de forma significativa (95,5% dos estudos encontram a relação). Esse resultado está de acordo com os achados da metanálise de Liao et al. (2021), na qual foram encontradas correlações de tamanho de efeito estatisticamente significativas para as associações entre escore total de auto-compaixão e autoeficácia e entre suas subescalas, evidenciando associação positiva e significativa entre os construtos.

De maneira geral, é possível observar que a explicação teórica a respeito da relação entre autocompaixão e autoeficácia variou em relação aos estudos incluídos, ou seja, quais são os motivos e por quais caminhos elas se relacionam. Essa variação levanta algumas indicações importantes. Primeiro, isso evidencia a natureza incipiente dos estudos que relacionam autoeficácia e autocompaixão, portanto, ainda não há uma explicação uniforme e consolidada sobre como estão associadas. Segundo, a multiplicidade de explicações pode apontar para mais de um caminho pelo qual autoeficácia e autocompaixão podem relacionar-se, indicando, possivelmente, a expressividade e o dinamismo dessa relação.

É interessante notar, contudo, que, na presente revisão, a maioria das explicações da relação entre autoeficácia e autocompaixão dada pelos artigos está pautada pela influência da autocompaixão sobre a autoeficácia, evidenciando uma tendência de unidirecionalidade da explicação teórica. Nesse sentido, a identificação dessa lacuna indica a necessidade de futuras pesquisas realizarem estudos experimentais capazes de explorar a relação causal entre autoeficácia e autocompaixão, possibilitando compreender melhor se se influenciam unidirecional ou bidirecionalmente.

Com base nas explicações teóricas dos artigos, é possível levantar algumas hipóteses: 1) uma das formas em que a autocompaixão e a autoeficácia se relacionam é por meio dos efeitos da autocompaixão nas experiências e percepção de sucesso e fracasso; 2) outro caminho está ligado a uma consciência mais clara e equilibrada que permite aos indivíduos avaliarem experiências aversivas de diferentes maneiras; 3) outra via envolve a forma como a autocompaixão contribui para emoções mais positivas e equilibradas, já que um dos fatores que influenciam as crenças de autoeficácia são os estados emocionais; 4) autoeficácia e autocompaixão são construtos que, apesar de distintos, se relacionam, podendo até ser complementares e semelhantes em certos aspectos; 5) a relação entre autoeficácia e autocompaixão pode estar envolvida no processo de mediação da sua relação com terceiras variáveis; 6) autoeficácia e autocompaixão têm efeitos similares em outras variáveis, o que pode explicar e/ou ser consequência da relação entre esses dois construtos.

Os resultados encontrados nesta revisão integrativa evidenciam o caráter incipiente da literatura sobre a relação entre autoeficácia e autocompaixão, uma vez que 95,5% dos estudos ( $n = 43$ ) são dos últimos 10 anos, assim como também

é evidenciado na metanálise realizada por Liao et al. (2021). Cabe ressaltar que 36 trabalhos foram publicados nos últimos cinco anos, deixando ainda mais expressivo o caráter atual da discussão sobre a relação entre autoeficácia e autocompaixão.

Os resultados encontrados também apontam para o caráter internacional da literatura na área. Dessa forma, é preciso ponderar e avaliar limitações importantes quanto ao grau de generalização que se pode fazer dos resultados encontrados na literatura internacional, considerando diferenças relevantes entre populações, como fatores culturais, sociais e econômicos. Assim, é preciso incentivar estudos sobre essa temática no Brasil, bem como na América Latina de maneira geral, levando-se em consideração especificidades culturais da população e possíveis discrepâncias em relação a pesquisas internacionais.

Os padrões identificados na composição amostral (predominância de mulheres e universitários) são relevantes, passíveis de análise e é importante discorrer sobre suas implicações. Essa falta de diversificação diminui a abrangência e o grau de generalizações que podem ser feitas sobre os resultados dos estudos que compõem o *corpus* de análise desta revisão. Além disso, apesar de Rose e Kocovski (2021) discutirem sobre a importância e o quanto é possível e significativo avaliar a autoeficácia e a autocompaixão nas suas diferentes formas/subcategorias, é relevante considerar que os resultados podem variar de acordo com o domínio específico em que o construto se insere (subcategoria específica ou avaliado de forma geral). Assim, os resultados encontrados nesta revisão tornam-se mais diversificados, o que é preciso ter em vista.

Uma vez identificada a lacuna de investigações sobre o tema que utilizem metodologia experimental, outra indicação para futuras pesquisas é o desenvolvimento de estudos experimentais com delineamentos adequados à pergunta de pesquisa, focados em controle de variáveis e com intervenções delimitadas, buscando diminuir vieses e garantir a exploração mais precisa e significativa sobre a relação de causa e efeito entre autoeficácia e autocompaixão.

## LIMITAÇÕES

No que diz respeito às limitações desta revisão integrativa, em primeiro lugar está o fato de que não foi possível realizar a leitura dos trabalhos na íntegra e o preenchimento da matriz de síntese por dois avaliadores independentes. A presença de dois avaliadores é recomendada com o intuito de diminuir os erros de extração de dados e limitar os vieses de análise passíveis de uma interpretação individual. Todavia, dois instrumentos foram elaborados para garantir maior precisão e rigor metodológicos: a tabela de fichamento e a matriz de síntese. Além disso, todas as escolhas metodológicas foram baseadas em uma ampla gama de livros, artigos e materiais que indicam como elaborar uma revisão integrativa adequada. Por fim, o desenvolvimento de todas as etapas buscou atender a todos os itens do *checklist* intitulado “indicativos de

qualidade para artigos de revisão integrativa” desenvolvido por duas pesquisadoras pertencentes a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) (Reis et al., 2015).

Outra limitação deste estudo foi a inclusão somente de artigos científicos já publicados sobre o tema. Pode ser que outras categorias, como teses, dissertações, livros, e estudos não publicados, possam ter contribuições importantes a respeito da relação entre autoeficácia e autocompaixão. Além disso, com o intuito de manter a coerência e o foco na pergunta de pesquisa preestabelecida, foram excluídos artigos que não abordavam em seu resumo a relação entre autoeficácia e autocompaixão. Essa escolha metodológica, apesar de necessária e justificada, também pode representar uma limitação para este estudo, já que talvez existam outros artigos que abordem a relação entre autoeficácia e autocompaixão, mas que não a cite no resumo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa foi desenvolvida com o objetivo de responder à seguinte pergunta de pesquisa: “Como a literatura aborda a relação entre autoeficácia e autocompaixão?”. De modo geral, é possível concluir que a literatura demonstra que esses construtos estão positiva e significativamente relacionados. A relação encontrada por diferentes estudos varia no que diz respeito a natureza e grau, exibindo resultados bastante diversificados. Entretanto, a literatura sobre o tema se configura como incipiente, na qual os estudos encontrados têm objetivos variados, pouca diversidade populacional e desenhos de pesquisa e escolhas metodológicas que trazem algumas limitações no que diz respeito à generalização dos resultados e às conclusões acerca da relação entre autoeficácia e autocompaixão. Esta revisão aponta para a necessidade de incentivar e diversificar as pesquisas na área, bem como realizar estudos com desenhos e escolhas metodológicas específicas sobre o tema, a fim de possibilitar generalizações e conclusões mais precisas e abrangentes sobre a relação entre os construtos. Também se faz necessário incentivar as pesquisas nacional e latino-americana na área, considerando diferenças e particularidades culturais. Ademais, a síntese de resultados aqui apresentados possibilita a incorporação de evidências na prática clínica e em intervenções, servindo de base para diferentes profissionais pensarem em futuras intervenções tanto no âmbito da autocompaixão quanto da autoeficácia. Nesse sentido, intervenções que tenham como objetivo promover e aumentar crenças de autoeficácia em uma população devem considerar incluir aspectos de autocompaixão nesse processo e, da mesma forma, se o intuito for aumentar a autocompaixão, também pode ser vantajoso promover autoeficácia da população de interesse.

## REFERÊNCIAS

- Abdoli, N., Farnia, V., Radmehr, F., Alikhani, M., Moradinazar, M., Khodamoradi, M., Salemi, S., Rezaei, M., & Davarinejad, O. (2020). The effect of self-compassion training on craving and self-efficacy in female patients with methamphetamine dependence: a one-year follow-up. *Journal of Substance Use*, 1–6.
- Alfonsson, S., Mardula, K., Toll, C., Isaksson, M., & Wolf-Arehult, M. (2022). The self-efficacy in distress tolerance scale (SE-DT): a psychometric evaluation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1), 1-10.
- Allen, L. M., Roberts, C., Zimmer-Gembeck, M. J., & Farrell, L. J. (2020). Exploring the relationship between self-compassion and body dysmorphic symptoms in adolescents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 25.
- Ânima educação (2014). Manual Revisão Bibliográfica Sistemática Integrativa: a pesquisa baseada em evidências. Belo Horizonte: Grupo Ânima Educação.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bassi, G., Mancinelli, E., Di Riso, D., & Salcuni, S. (2021). Parental stress, anxiety and depression symptoms associated with self-efficacy in paediatric type 1 diabetes: a literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 152.
- Bernard, L. K. & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions. *American Psychological Association*, 15 (4), 289–303.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047.
- Botelho, L. L. R., Cunha, C. C. de A., Macedo, M. (2011). O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*, 5(1), 121-136.
- Burke, A.S., Shapero, B.G., Pelletier-Baldelli, A., Deng, W.Y., Nyer, M.B., Leathem, L., Namey, L., Landa, C., Cather, C. & Holt, D. J. (2020). Rationale, Methods, Feasibility, and Preliminary Outcomes of a Transdiagnostic Prevention Program for At-Risk College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 1030.
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011, Julho). 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.
- Chan S. H. W., Yu, C. K.-C. & Li, A.W.O. (2021). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 360-368.
- Chasson, M., & Taubman-Ben-Ari, O. (2022). The contribution of childhood experiences, maternal disintegrative responses, and self-compassion to maternal self-efficacy and role satisfaction: a prospective study. *Current Psychology*, 1-10.
- Chow, T. S. & Hui, C. M. (2021). How Does Trait Self-Compassion Benefit Self-Control in Daily Life? An Experience Sampling Study. *Mindfulness*, 12(1), 162–169.

- Chu, X., Geng, Y., Zhang, R., & Guo, W. (2021). Perceived social support and life satisfaction in infertile women undergoing treatment: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 12*, 651612.
- Cozby, P. C. (2003). Métodos de Pesquisa em Ciências do Comportamento (P. I. C. Gomide & E. Otta, Trad.). Atlas. (Trabalho original publicado em 2001).
- Curl, E. L., & Hampton, L. H. (2023). Virtual Mindfulness Workshops for Parents of Children on the Autism Spectrum. *Journal of Early Intervention, 0*, 0.
- Dunas, I., Binder, P., 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*, 443-450.
- Freedenberg, V. A., Jiang, J., Cheatham, C. A., Sibinga, E. M., Powell, C. A., Martin, G. R., Steinhorn, D. M., & Kemper, K. J. (2020). Mindful Mentors: Is a Longitudinal Mind-Body Skills Training Pilot Program Feasible for Pediatric Cardiology Staff? *Global Advances in Health and Medicine, 9*, 1-11.
- Gangwani, R., Cain, A., Collins, A., & Cassidy, J. M. (2022). Leveraging factors of self-efficacy and motivation to optimize stroke recovery. *Frontiers in Neurology, 13*, 113.
- Heng, Y. T., & Fehr, R. (2022). When you try your best to help but don't succeed: How self-compassionate reflection influences reactions to interpersonal helping failures. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 171*, 104151.
- Honick, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational research review, 17*, 63-84.
- Isbășoiu, A. B., Tulbure, B. T., Rusu, A., & Sava, F. A. (2021). Can We Boost Treatment Adherence to an Online Transdiagnostic Intervention by Adding Self-Enhancement Strategies? Results From a Randomized Controlled Non-inferiority Trial. *Frontiers in psychology, 12*, 752249.
- 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.
- Jang, H., Woo, H. & Lee, I. (2020). Effects of Self-Compassion and Social Support on Lesbian, Gay, and Bisexual College Students' Positive Identity and Career Decision-Making. *Journal of Counseling & Development, 98*(4), 402-411.
- Jang, H., Smith, C. K., & Duys, D. K. (2021a). LGB identity and career decision-making self-efficacy among sexual minority college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 21*, 61-79.
- Jang, H., Smith, C. K., & Duys, D. K. (2021b). Correction to: LGB identity and career decision-making self-efficacy among sexual minority college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 21*, 717.
- Jang, H., Clark, M., & Walker, T. L. (2021). Positive Identity and Career Decision-Making Self-Efficacy: Implications for Pansexual, Asexual, Demisexual, and Queer College Students. *Journal of LGBTQ Issues in Counseling, 15*(4), 356-371.
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspectives on medical education, 7*, 76-82.
- Lanzaro, C., Carvalho, S. A., Lapa, T. A., Valentim, A., & Gago, B. (2021). A systematic review of self-compassion in chronic pain: from correlation to efficacy. *The Spanish Journal of Psychology, 24*, e26.
- Latorre, C., Leppma, M., Platt, L. F., Shook, N., & Daniels, J. (2023). The relationship between mindfulness and self-compassion for self-assessed competency and self-efficacy of psychologists-in-training. *Training and Education in Professional Psychology, 17*(2), 213.
- Lee, J., & Lee, J. E. (2022). Psychological well-being of midlife women: a structural equation modeling approach. *Menopause, 29*(4), 440-449.
- Li, M. H., & Preziosi, D. (2022). Developing Resilience from Attachment Anxiety/Avoidance: The Roles of Self-Compassion and Self-Efficacy in An Adolescent Sample in the US. *International Journal for the Advancement of Counseling, 44*(2), 318-336.
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B., & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness, 12*, 1878-1891.
- MacBeth, A. & Gumley, A (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*, 545-552.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Berbetz, S. R. & Stefanello, J. M. F. (2014). Autoeficácia esportiva: uma revisão integrativa dos instrumentos de medida. *Revista da Educação Física / UEM, 25*(2), 323-333.
- Mancini, V. O., De Palma, M., Barker, J. L., Kharrazi, S., Izett, E., Rooney, R., & Finlay-Jones, A. L. (2023). Paternal attachment in the first five years: The role of self-compassion, negative emotional symptoms, parenting stress, and parent self-efficacy. *Mindfulness, 14*(2), 335-347.
- Manavipour, D. & Saeedian, Y. (2016). The role of self-compassion and control belief about learning in university students' self-efficacy. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*, 121-126.
- Martin, R. D., Kennett, D. J. & Hopewell, N. M. (2019). Examining the importance of academic-specific self-compassion in the academic self-control model. *The Journal of Social Psychology, 159* (6), 676-691.
- Mistretta, E. G., Davis, M. C., Bartsch, E. M., & Olah, M. S. (2023). Self-compassion and pain disability in adults with chronic pain: The mediating role of future self-identification and self-efficacy. *Journal of Health Psychology, 135*91053231167275.
- Moeini, M., Sarikhani-Khorrami, E., & Ghamarani, A. (2019). The effects of self-compassion education on the self-efficacy of the clinical performance of nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 24*(6), 469.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. & Kock, B. (2016). Good for the Self: Self-Compassion and Other Self-Related Constructs in Relation to Symptoms of Anxiety and Depression in Non-clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 607-617.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101.
- Neff, K. D., Lockard, A., Hayes, J. & Locke, B. (2014). Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences. *Journal of College Counseling, 17*(3), 249-259.
- Neff, K. (2010). *Autocompaixão: pare de se torturar e deixe suas inseguranças pra trás* ( B. M. Flores, Trad.). Rio de Janeiro: Lúcida letra.
- Njogu, A., Kaburu, F., Njogu, J., Barasa, E., Mutisya, A., & Luo, Y. (2023). The effect of self-compassion-based programs for infertility (SCPI) on anxiety and depression among women pursuing fertility treatment: a three-armed, randomised controlled trial. *Journal of Assisted Reproduction and Genetics, 40*(4), 911-927.

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Bmj*, 372.
- Pajares, P. & Olaz, F. (2008). Teoria social cognitiva e auto-eficácia: uma visão geral. In A. Bandura, R. G. Azzi, & S. Polydoro (Org.), *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos* (pp. 97-114). Porto Alegre: Artmed.
- Pereira, M. D., & da Silva, J. P. (2022). Autoeficácia, mindfulness e auto-compaixão: possíveis interlocuções a partir da Psicologia Positiva na educação superior. *Memorandum: Memória e História em Psicologia*, 39.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2004). A Teoria Sociocognitiva: Bandura e Mischel. In L. A. Pervin & O. P. John, *Personalidade: Teoria e pesquisa* (pp. 346-363). Porto Alegre: Artmed
- Pinto-Gouveia, J., Galhardo, A., Cunha, M., & Matos, M. (2012). Protective emotional regulation processes towards adjustment in infertile patients. *Human Fertility*, 15(1), 27-34.
- Pyykkö, J. E., Aydin, Ö., Gerdes, V. E., Acherman, Y. I., Groen, A. K., van de Laar, A. W., ... & Hagedoorn, M. (2022). Psychological functioning and well-being before and after bariatric surgery; what is the benefit of being self-compassionate?. *British journal of health psychology*, 27(1), 96-115.
- Raque-Bogdan, T. L., Lent, R. W. & Lamphere, B. (2019). Test of a social cognitive model of well-being among breast cancer survivors. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 661-670.
- Reis, J. G., Martins, M. F. M. & Lopes, M. H. B. M. (2015). Indicativos de qualidade para artigos de Revisão Integrativa. *Arca Repositório Institucional da Fiocruz*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2 p. Procedimento técnico de metodologia de pesquisa. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/10952>
- Rose, A. L. & Kocovski, N. L. (2021). The Social Self-Compassion Scale (SSCS): Development, Validity, and Associations with Indices of Well-Being, Distress, and Social Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2091-2109.
- Salazar, L. R. (2018). Examining the Relationship between Math Self-Efficacy and Statistics Motivation in the Introductory Business Statistics Course: Self-Compassion as a Mediator. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 16(2), 140-160.
- Salehi, N., Afrashteh, M. Y., Majzoobi, M. R., Ziapour, A., Janjani, P., & Karami, S. (2023). Does coping with pain help the elderly with cardiovascular disease? The association of sense of coherence, spiritual well-being and self-compassion with quality of life through the mediating role of pain self-efficacy. *BMC geriatrics*, 23(1), 1-10.
- Santos, C. M. D. C., Pimenta, C. A. D. M., & Nobre, M. R. C. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista latino-americana de enfermagem*, 15, 508-511.
- Sirois, F. M. (2015). A self-regulation resource model of self-compassion and health behavior intentions in emerging adults. *Preventive Medicine Reports*, 2, 218-222.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016a). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181-188.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016b). A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. *Psico*, 47(2), 89-98.
- Souza, M. T. D., Silva, M. D. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8, 102-106.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6, 217-226.
- Sugiharto, F., Nuraeni, A., Trisyani, Y., Putri, A. M., Armansyah, N. A., & Zamroni, A. H. (2023). A Scoping Review of Predictors Associated with Self-Efficacy Among Patients with Coronary Heart Disease. *Vascular Health and Risk Management*, 719-731.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L. A., Stenling, A., & Ntoumanis, N. (2020). Does self-compassion help to deal with dietary lapses among overweight and obese adults who pursue weight-loss goals? *British Journal of Health Psychology*, 26(3), 767-788.
- Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Verma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S. & Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: a thematic analysis. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(7), 550-569.
- Trompeter, H. R., Kleine, E., & de Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468.
- Wasylikiw, L., Hanson, S., Lynch, L. M., Vaillancourt, E., & Wilson, C. (2020). Predicting undergraduate student outcomes: Competing or complementary roles of self-esteem, self-compassion, self-efficacy, and mindsets? *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 1-14.
- Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2016). The confounded self-efficacy construct: conceptual analysis and recommendations for future research. *Health psychology review*, 10(2), 113-128.
- Yeo, G., Tan, C., Ho, D., & Baumeister, R. F. (2023). How do aspects of selfhood relate to depression and anxiety among youth? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 1-23.
- Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. (2023). Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1480.
- Ziemer, K. S., Fuhrmann, A., & Hoffman, M. A. (2015). Effectiveness of a Positive Writing Intervention for Chronic Pain: A Randomized Trial. *MYOPAIN*, 23(3-4), 143-154.