




Burnout, Flexibilidade Psicológica e Satisfação Com a Vida Em Acadêmicos de Psicologia

Ana Claudia Pansera¹ , Isabela Siqueira Kunrath Ferrari² , Larissa Fiorese³ , Mateus João Schmoeller de Lima⁴ ,
Thais Cristina Gutstein Nazar⁵ 

Universidade Paranaense - UNIPAR, Francisco Beltrão, Paraná, Brasil.

Resumo: O ingresso e a permanência no ensino superior impõem diversas exigências emocionais, acadêmicas e sociais aos estudantes, o que pode afetar significativamente sua saúde mental e qualidade de vida. Este estudo teve por objetivo principal investigar os níveis de Síndrome de *Burnout* (SB), Satisfação com a Vida (SV) e Flexibilidade Psicológica (FP) em acadêmicos de Psicologia e suas possíveis correlações. Para isso, houve coleta de dados com 300 universitários de Psicologia, utilizando como instrumentos um questionário sociodemográfico, a MBI-SS, o AAQ-2 e a SWLS. Dos resultados, os participantes demonstraram prevalência de baixos níveis de FP, acompanhados de níveis moderados de SV, com prevalência de SB em 19,5% dos universitários. Quanto às correlações, infere-se a presença de correlação significativa entre SV e SB (-,382**), SV e FP (-,491**) e descrença com FP (.368**). Esses achados indicam que a vivência de estressores acadêmicos pode fomentar a inflexibilidade psicológica, a exaustão emocional e a descrença, aspectos que podem ser amenizados com a presença de percepção de satisfação com a vida, constructo protetivo ao desenvolvimento de SB.

Palavras-chave: Saúde Mental Universitária, *Burnout* em acadêmicos, Flexibilidade, Satisfação com a vida.

Burnout, psychological flexibility and life satisfaction in Psychology students

Abstract: Entering and remaining in higher education imposes various emotional, academic, and social demands on students, which can significantly impact their mental health and quality of life. The main objective of this study was to investigate the levels of Burnout Syndrome (BS), Life Satisfaction (LS) and Psychological Flexibility (PF) in Psychology students and their possible correlations. For this, there was data collection of 300 psychology university students, using instruments such as sociodemographic questionnaire, the MBI-SS, the AAQ-2 and the SWLS. In terms of results, the participants showed a prevalence of low levels of PF, accompanied by moderate levels of LS, with a prevalence of SB in 19.5% of university students. As for the correlations, it is inferred the presence of significant associations between LS and BS (-.382**), LS and PF (-.491**), and Disbelief and PF (.368**). These findings indicate that the experience of academic stressors can foster psychological inflexibility, emotional exhaustion and disbelief, aspects that can be mitigated with the presence of a perception of satisfaction with life, a protective construct for the development of BS.

Keywords: University Mental Health, Academic Burnout, Flexibility, Life satisfaction.

¹ Especialista em Direitos Humanos pela Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) e Bacharel em Psicologia da Universidade Paranaense (UNIPAR); Francisco Beltrão/PR, Brasil. *E-mail:* ana.pan@edu.unipar.br.

² Discente do curso de Psicologia; Universidade Paranaense (UNIPAR), campus de Francisco Beltrão; Francisco Beltrão/PR. *E-mail:* isabelakunrath@hotmail.com

³ Bacharel em Psicologia pela Universidade Paranaense (UNIPAR); Nova Prata do Iguçu/PR, Brasil. *E-mail:* larissa.fiorese@edu.unipar.br.

⁴ Bacharel em Psicologia pela Universidade Paranaense (UNIPAR), campus de Francisco Beltrão; Dois Vizinhos/PR. *E-mail:* mateus.schmoeller@edu.unipar.br

⁵ Doutora em Educação pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) e docente do curso de Psicologia da Universidade Paranaense (UNIPAR), campus de Francisco Beltrão; Francisco Beltrão/PR, Brasil. *E-mail:* thaiscg@prof.unipar.br

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, com as mudanças socioeconômicas e o acesso facilitado à universidade, o número de estudantes universitários vem crescendo vertiginosamente. Dentro desse ambiente, fatores como maturidade psicossocial, percepção de suporte social, crenças de autoeficácia, expectativas acadêmicas dos estudantes e estratégias de *coping* contribuem para compreender o sucesso acadêmico como complexo e multifacetado, ocasionando implicações em diferentes áreas, tais como pessoal, profissional, social e acadêmica (Soares *et al.*, 2018; Casanova, Araújo & Almeida, 2020). Quando existe um déficit em um ou mais dos fatores mencionados, estressores como exigência acadêmica, novas rotinas de sono e maior carga horária de estudo podem ser intensificados (Ariño & Bardagi, 2018).

Em relação às demandas que os estudantes enfrentam ao ingressarem na universidade, destacam-se: adaptação relacionada à moradia, visto que muitos precisam mudar-se para estudar em universidades, a necessidade de suporte social, autonomia e assimilação de conteúdo. Já em relação aos facilitadores da adaptação ao contexto acadêmico, Sahão e Kienen (2021) identificaram redes de apoio, fornecimento de informações, integração acadêmica, infraestrutura e integração social como fatores protetivos à vida acadêmica. Autores como Mota, Farias, Silva e Folle (2017) e Souza, Caldas e De Antoni (2017) inferem que a presença da Síndrome de *Burnout* pode impactar no desempenho acadêmico, enquanto bons níveis de satisfação com a vida e flexibilidade psicológica podem facilitar o processo de adaptação e o desempenho dos estudantes (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021; Mata, 2020; Pinto, 2020; Silva, 2021).

Dito isso, compreende-se que a Síndrome de *Burnout* (SB) é um fenômeno psicossocial decorrente da exposição do sujeito a altos níveis de estresse e de tensão emocional, atuando como resposta aos estressores interpessoais. Essa síndrome ocasiona impacto no desempenho laboral, comprometendo os serviços prestados e os relacionamentos estabelecidos no ambiente de trabalho, gerando prejuízos tanto na vida organizacional quanto na

familiar, pessoal e social e influenciando o estado de saúde do sujeito acometido. A SB envolve profissionais das mais diversas áreas e funções laborais, entretanto é vista prevalência naqueles em que o trabalho exige maior contato com público e/ou exposição a tensões e estresse intenso (Mota, Farias, Silva e Folle, 2017; Souza, Caldas & De Antoni, 2017; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021; Fenner, 2018; Mucavêa, Abacar & Aliante, 2020).

Considerando isso, as manifestações dos sintomas da SB podem ser físicas, psíquicas, comportamentais e/ou defensivas, a depender de características individuais e ambientais, a exemplo de sentimentos de angústia e incompetência, exaustão física e mental, desgaste psíquico, estresse, problemas de relacionamento e sentimento de sobrecarga. Dos sintomas principais se destacam três, os quais se relacionam entre si para predizer a presença ou não da SB, sendo eles a exaustão emocional, a despersonalização e a realização profissional. A exaustão emocional pode ser compreendida como sentimento de esgotamento físico e emocional, enquanto a despersonalização envolve mudanças nas formas de se relacionar com terceiros, alienação, irritabilidade e desmotivação para o trabalho. Por fim, a realização pessoal engloba sentimentos de insatisfação e autoavaliação negativa de si mesmo (Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021; Fenner, 2018).

Com essas implicações graves, a SB passou a ser investigada também em outros públicos, a exemplo de estudantes, visando compreender a influência dos processos educacionais no bem-estar desse público (Fenner, 2018). Mota, Farias, Silva e Folle (2017), ao comparar o ambiente laboral com o acadêmico, colocam que “O contexto vivenciado pelos estudantes universitários é diferente em várias situações, todavia os sentimentos e os sintomas são relativamente semelhantes aos dos profissionais no exercício de tarefas laborais” (p. 251). Tal afirmação está relacionada ao fato de que os fatores psicossociais, a estrutura organizacional e a necessidade de desenvolvimento de atividades específicas dos acadêmicos mostram-se como fatores geradores de estresse e tensão, podendo predispor o desenvolvimento de *Burnout* (Mota, Farias, Silva e Folle, 2017; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021).

De uma forma mais específica, condições existentes no meio acadêmico podem atuar como preditores ao desenvolvimento da SB, a exemplo de carga horária elevada, práticas de estágio, atividades extracurriculares e extraclasse, dentre outros, preconizando nos acadêmicos alterações de humor, declínio motivacional, distanciamento dos estudos, desgaste emocional e sentimento de ineficácia profissional (Mota, Farias, Silva & Folle, 2017; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021). Souza, Caldas e De Antoni (2017), em revisão bibliográfica, apontam que os fatores de risco e proteção podem variar, a depender do sujeito, conforme seu momento de vida e sua condição presente e enfatizam que os principais fatores de risco envolvem insatisfação com o curso, baixo desempenho acadêmico, tensão emocional, dificuldades para criar vínculos, cursar semestres mais avançados, pensamento de abandono do curso e falta de apoio emocional. Fatores de proteção elencados são satisfação com o curso, estar em período de conclusão e praticar atividades de lazer (Souza, Caldas & De Antoni 2017; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021).

Salgado e Au-Young-Oliveira (2021) investigaram a prevalência de SB em 207 universitários portugueses, correlacionando-a com variáveis sociodemográficas. Dos achados, os autores informam que 29% dos acadêmicos apresentam SB, assim como 37% apresentam esgotamento cognitivo e emocional e 36% demonstram incapacidade e ineficiência profissional. A pesquisa demonstra correlação entre SB e a situação profissional do aluno, a participação em atividades extracurriculares e a prática de exercícios físicos, inferindo que acadêmicos que exercem atividades laborais, não realizam atividades extracurriculares e não praticam exercícios físicos apresentam níveis mais altos de SB. Quanto a variáveis como sexo e faixa etária, os dados da pesquisa não encontraram correlações significativas.

Castro-Silva, Maciel e Melo (2021), em pesquisa quantitativa, avaliaram os níveis de SB em 135 acadêmicos de Psicologia. Os resultados encontrados demonstraram que 20% da amostra apresenta SB, assim como inferem a predominância de sentimentos de baixa eficácia profissional em todos os períodos do curso, com maior exaustão emocional no terceiro e quinto período e maior

propensão aos três fatores da SB no fim da graduação (Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021).

A Flexibilidade Psicológica (FP), por sua vez, é entendida como os comportamentos de um sujeito, baseando-se em seus valores pessoais. Tal conceito compõe a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), terapia contextual de terceira geração que compreende o adoecimento por meio de processos que envolvem a prevalência da inflexibilidade psicológica (Zancan, Constantinopolos, Pankowski & Oliveira, 2022). Em outras palavras, a ACT trabalha com os conceitos de flexibilidade e inflexibilidade psicológica, compreendendo o sofrimento humano como produto de comportamentos inflexíveis, uma vez que eles fomentam a esquiva experiencial e a redução de repertórios comportamentais (Barbosa & Murta, 2015).

Hayes, Strosahl e Wilson (2021) e Barbosa e Murta (2015) apresentam que para existir um funcionamento mental saudável é preciso haver a dominância de FP e de seus seis processos, sendo eles: atenção flexível ao momento presente; valores escolhidos; ações de compromisso; *self*-como-contexto; desfusão; aceitação. Esses processos, em conjunto, garantem bons níveis de FP, que consiste na capacidade de estar em contato com o momento presente de forma consciente e ativa, alterando comportamentos e ações conforme os valores pessoais e as demandas do contexto. Considerando isso, sujeitos com flexibilidade psicológica apresentam maiores habilidades de adaptar-se a diferentes situações e contextos, são mais resilientes, tolerantes, assertivos e persistentes, menos ansiosos e menos propensos a desenvolverem depressão (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021; Barbosa & Murta, 2015; Zancan, Machado, Boff & Oliveira 2021; Zancan, Constantinopolos, Pankowski & Oliveira, 2022; Mata, 2020).

Quanto à inflexibilidade psicológica, pode ser entendida como a interação de seis processos que fomentam a inadaptação, sendo eles a atenção inflexível, a perturbação dos valores escolhidos, a inação ou impulsividade, o apego a um *self* conceitualizado, a fusão cognitiva e a esquiva experiencial (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021). Esses processos, em conjunto, desenvolvem comportamentos rígidos, inflexíveis e controlados por comportamentos privados, como sentimentos, pensamentos e emoções.

Os comportamentos inflexíveis são emitidos como tentativa de evitar situações aversivas, fator que ocasiona afastamentos dos valores pessoais de vida, reforça restrição de repertórios comportamentais, aumenta a emissão de esquivas experienciais e de fusões cognitivas, diminuindo acesso a reforçadores. Com isso, a prevalência da inflexibilidade psicológica resulta em comportamentos disfuncionais, dificuldades de adaptação a contextos, baixa persistência, maior vulnerabilidade psicológica e maiores chances de desenvolver ansiedade e depressão (Hayes, Strosahl & Wilson, 2021; Barbosa & Murta, 2015; Zancan, Machado, Boff & Oliveira, 2021; Zancan, Constantinopolos, Pankowski & Oliveira, 2022; Mata, 2020).

Em pesquisa transversal e de levantamento, realizada com 574 acadêmicos de graduação e pós-graduação, Zancan, Machado, Boff e Oliveira (2021) demonstram correlações positivas entre a inflexibilidade psicológica e fatores como estresse percebido, ansiedade e depressão, indicando prevalência de comportamentos de evitação e de tentativas controle de eventos encobertos por parte dos estudantes.

A Satisfação com a Vida (SV), por sua vez, é um constructo dinâmico que pode ser compreendido pela percepção de contentamento do sujeito com suas condições de vida atuais, sendo determinado pelas percepções e avaliações de fatores negativos e positivos vivenciados, expectativas e conquistas alcançadas, fornecendo subsídios para compreender o bem-estar psicológico. Está associada a fatores sociais e pessoais, a exemplo de qualidade de vida, presença de rede de apoio, nível socioeconômico, autoestima, autoconceito, autoeficácia, inteligência emocional, dentre outros (Hutz, Zanon & Bardagi, 2014, Silva, 2019, Pinto, 2020).

Uma SV alta implica no desenvolvimento de algumas competências, tais como autocontrole, autonomia e empoderamento, ferramentas que reforçam habilidades psicossociais como resolução de problemas e tomada de decisões. Além disso, bons níveis de SV influenciam diretamente o comportamento do indivíduo, tornando-o mais participativo em atividades cotidianas, aumentando o nível de pertencimento, gerando mais disciplina em atividades acadêmicas e menos probabilidade de abandonar seus estudos e atuando como fator

de proteção ao adoecimento psíquico (Nogueira & Sequeira, 2018; Caballero-García & Sánchez-Ruiz, 2018; Silva, 2021). Em contrapartida, níveis insuficientes de SV podem impactar negativamente sobre a vida do indivíduo, podendo trazer menor envolvimento em tarefas cotidianas, menor satisfação com as opções vocacionais e de carreira e menor percepção de autoeficácia. Além disso, também está associada a variáveis como depressão, solidão, ansiedade, estresse, disfunção social e preocupação (Reppold, Kaiser, Zanon, Hutz, Casanova & Almeida, 2019; Pinto, 2020).

Fleury, Gomes e Fleury (2020), em pesquisa quantitativa com 583 universitários, apontam para a existência de relações entre religiosidade e maiores índices de satisfação com a vida. Além disso, também evidenciam que os índices de SV em estudantes de universidade privada é superior ao índice em estudantes em universidades públicas. Em pesquisa com 110 universitários, Andrade e Oliveira (2020) relacionaram que participantes com apego seguro obtiveram maiores índices em autoeficácia, perspectiva futura de carreira e satisfação com a vida. Já a pesquisa de Silva, Loureiro, Carvalho, Cunha e Alves (2020), com 183 estudantes universitários, apresentou maiores níveis de satisfação com a vida em participantes do gênero feminino. Os autores também encontraram correlação significativa entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida.

Conforme o exposto, investigar e caracterizar os níveis de Síndrome de *Burnout*, Satisfação com a Vida e Flexibilidade Psicológica em acadêmicos do Ensino Superior cumprem função indispensável para dimensionar o avanço do sofrimento psíquico, permitindo a identificação de possíveis estressores, fatores de risco e de proteção, possibilitando a construção de intervenções preventivas, com a finalidade de minimizar esse sofrimento, atuando como fator de proteção à formação acadêmica (Mota, 2017; Souza, Caldas & De Antoni, 2017; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021). Diante disso, a presente tem como objetivo principal investigar os níveis de Síndrome de *Burnout*, Flexibilidade Psicológica e Satisfação com a Vida em acadêmicos de Psicologia, bem como analisar as possíveis correlações entre esses constructos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi realizada em campo e teve por finalidade descrever e caracterizar os níveis de *Burnout*, satisfação com a vida e flexibilidade psicológica em acadêmicos do curso de Psicologia. A análise dos dados é de cunho quantitativo e os critérios de inclusão foram: a) estar cursando Ensino Superior em Psicologia, b) estar de acordo com os objetivos e finalidades da pesquisa e c) ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa foi realizada dentro do ambiente acadêmico, no qual alunos de todos os períodos do curso foram convidados a participar após a apresentação dos objetivos do estudo. Posteriormente à identificação dos acadêmicos interessados em participar da pesquisa, os instrumentos foram aplicados pelas pesquisadoras, seguindo os parâmetros éticos estipulados para pesquisas com seres humanos, conforme a Resolução 422/2012, com CAAE número 2 50753221.0.0000.0109, dispendo de aprovação pelo Parecer de número 5.052.317. Para a tabulação, análise e correlação dos dados, foi empregado o uso do programa SPSS na versão 21.0. Quanto aos instrumentos utilizados, estes são descritos a seguir:

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico utilizado na pesquisa foi adaptado da versão de Pasqualotto (2021), com 24 questões voltadas a investigar sobre núcleo e renda familiar e aspectos relacionados à vida acadêmica, a exemplo de participação em atividades extracurriculares e percepções dos acadêmicos quanto a dificuldades e superações vivenciadas na universidade.

Escala de Burnout de Maslach para Estudantes (MBI-SS)

A Escala de *Burnout* de Maslach para Estudantes, adaptada por Maroco e Tecedor (2009), com base na versão de Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova e Bakker (2002), é um instrumento de autoavaliação com 15 itens dispostos em uma escala do tipo Likert, com afirmativas variantes de zero (quase nunca) a seis (sempre). Os itens são

distribuídos entre os fatores de Exaustão Emocional (EE), Descrença (DE) e Eficácia Profissional (EP) e os respondentes devem selecionar a frequência de ocorrência (Maroco & Tecedor, 2009).

Para a interpretação dos dados da referida escala, utilizou-se como base o estudo de Boni, Paiva, Oliveira, Lucchetti, Fregnani e Paiva (2018) e de Castro-Silva, Maciel e Melo (2021), em que EE foi apontada como baixa quando a pontuação esteve entre 0 e 09, moderada entre 10 e 14 pontos e alta quando mais que 14. A Descrença foi interpretada como baixa quando o escore esteve entre 0 e 01, moderada quando esteve entre 02 e 06 e alta quando maior que 06. Por fim, a EP teve enquadramento como baixa quando a pontuação foi menor que 22, moderada quando esteve entre 23 e 27 e baixa quando esteve maior que 28 pontos. Para a inferência da presença da Síndrome de *Burnout*, utilizaram-se como critérios escores elevados na subescala de EE e DE e baixos escores em EP (Boni, Paiva, Oliveira, Lucchetti, Fregnani & Paiva, 2021; Castro-Silva, Maciel & Melo, 2021).

Questionário de Aceitação e Ação (AAQ-2)

O Questionário de Aceitação e Ação (AAQ-2), desenvolvido por Bond et al. (2011) e traduzido e validado no Brasil por Barbosa e Murta (2015), consiste em um instrumento de sete afirmativas, organizadas em uma escala Likert variando de 1 (nunca) a 07 (sempre) pontos, fornecendo escores entre 07 e 49 que mensuram os níveis de flexibilidade psicológica dos respondentes. Para a interpretação do questionário, realizou-se a soma dos escores para a obtenção dos pontos brutos, conforme indica Barbosa e Murta (2015). Posterior a isso, considerando-se a ausência de normas padronizadas com pontos de corte fixos, os resultados brutos foram interpretados em percentis 30 e 60, visando a uma interpretação mais acessível e contextualizada dos dados da amostra.

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida, desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) e validada por Zanon, Bardagi, Layours e Hutz (2013), fornece

dados sobre os níveis de satisfação do sujeito com suas condições de vida atual. É uma escala de autorrelato, com cinco afirmativas organizadas em uma escala likert variando de 01 (discordo plenamente) a 07 (concordo plenamente), às quais o participante responde conforme sua situação pessoal presente. Para a interpretação da escala, realizou-se a soma dos itens, conforme disposto por Hutz, Zanon e Bargagi (2014) e, após obtidos os pontos brutos, foram interpretados em percentis 30 e 60, buscando favorecer a interpretação dos dados.

RESULTADOS

Os dados sociodemográficos apontaram que 100% (n= 300) dos participantes da pesquisa estão cursando Psicologia no Ensino Superior em uma universidade particular, em turno noturno. Desses participantes, 85,2% são do sexo feminino (n= 240), solteiros (86,7%, n= 255), com idade predominante entre 17 e 22 anos (69,8%, n= 169) e renda familiar entre 1 e 3 salários mínimos (38,4%, n= 114). No que tange ao financiamento estudantil, 61,7% (n= 184) informam não ter qualquer modalidade de financiamento.

Quanto aos aspectos relacionados ao curso, 74,3% (n= 214) dos acadêmicos optaram por Psicologia como primeira escolha de curso de Ensino Superior. Os dados demonstram que 56,5% (n= 169) dos acadêmicos nunca pensaram em desistir do curso, porém 87,6% (n=262) já sentiram alguma dificuldade relacionada à vida acadêmica. A tabela 01 apresenta essas informações de maneira mais detalhada.

Tabela 01

Dados Sociodemográficos *continua*

Variável	Indicador	n	Percentual
Curso	Psicologia	300	100
Turno	Noturno	300	100
Gênero	Feminino	240	82,2
	Masculino	51	17,5
	Outro	01	0,3
	Ausentes	8	-
Idade	17-22 anos	169	69,8
	23-28 anos	41	16,9
	29-34 anos	14	5,8
	35-40 anos	7	2,9
	41-46 anos	7	2,9
	47 anos ou mais	4	1,6
	Ausentes	58	-

Tabela 01

Dados Sociodemográficos *conclusão*

Variável	Indicador	n	Percentual
Estado Civil	Solteiro	255	86,7
	Casado	28	9,5
	Separado	3	1,0
	Outro	8	2,7
	Ausentes	6	-
Renda Familiar	Menos de 1 salário	7	2,4
	Entre 1 e 3 salários	114	38,4
	Entre 3 e 6 salários	113	38,0
	Mais de 6 salários	63	21,2
	Ausentes	3	-
Conta com financiamento estudantil?	Sim	114	38,3
	Não	184	61,7
	Ausentes	2	-
O curso que frequenta foi a primeira escolha?	Sim	214	74,3
	Não	74	25,7
	Ausentes	12	-
Você já pensou em desistir do curso?	Sim	130	43,5
	Não	169	56,5
	Ausentes	1	-
Você já sentiu alguma dificuldade em sua vida acadêmica?	Sim	262	87,6
	Não	37	12,4
	Ausentes	1	-

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Da Flexibilidade Psicológica, os resultados encontrados apresentam que 28,6% (n= 83) dos acadêmicos de Psicologia apresentam altos níveis de flexibilidade psicológica, enquanto 34,8% (n= 101) deles apresentam níveis moderados e 36,6% (n= 106) demonstram níveis baixos nesse fator. Já em Satisfação com a Vida, a interpretação dos dados infere que 26,7% (n= 79) dos acadêmicos têm baixos níveis de SV, enquanto 37,2% (n= 110) deles demonstram níveis moderados e 36,1% (n= 107) níveis altos no constructo analisado.

Referente às subescalas da Escala de *Burnout* de Maslach para Estudantes, os dados apontam que 79,2% (n= 236) dos acadêmicos apresentam altos níveis de Exaustão Emocional, acompanhados de 62,3% (n= 185) de alunos com altos níveis de Descrença e 39,2% (n= 115) com altos níveis de Eficácia Profissional. Ao relacionar os dados das

subescalas, infere-se que 19,5% (n= 57) dos acadêmicos apresentam condições favoráveis à prevalência de SB. A Tabela 02 detalha as porcentagens encontradas nas subescalas.

Tabela 02
Classificações das Subescalas da MBI-SS

Variável	Indicador	n	Percentual
Exaustão Emocional (EE)	Baixo	19	6,4%
	Moderado	43	14,4%
	Alto	236	79,2%
Descrença (DE)	Baixo	33	11,1%
	Moderado	79	26,6%
	Alto	185	62,3%
Eficácia Profissional (EP)	Baixo	83	28,3%
	Moderado	95	32,4%
	Alto	115	39,2%

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

Foram realizados testes de correlação por meio do teste de correlação de Pearson entre as variáveis Satisfação com a Vida (SV), Exaustão Emocional (EE), Descrença (DE), Eficácia Profissional (EP), Síndrome de *Burnout* (SB) e Flexibilidade Psicológica (FP). Dos achados, obteve-se correlação negativa significativa entre SB e SV ($\rho = -0,382$; $p = 0,000$) e entre SV e FP ($\rho = -0,491$; $p = 0,000$), seguidas de correlação positiva significativa entre DE e FP ($\rho = 0,368$; $p = 0,000$). O quadro 01 apresenta esses dados.

Quadro 01

Relação entre variáveis

		SV	EE	DE	EP	SB	FP
Satisfação com a Vida	Correlação de Pearson	1	-,206**	-,296**	,350**	-,382**	-,491**
	Sig. (2 extremidades)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	296	294	293	289	289	286
Exaustão Emocional	Correlação de Pearson	-,206**	1	,381**	-,176**	,237**	-,342**
	Sig. (2 extremidades)	,000		,000	,002	,000	,000
	N	294	298	297	293	293	286
Descrença	Correlação de Pearson	-,296**	,381**	1	-,285**	,352**	,368**
	Sig. (2 extremidades)	,000	,000		,000	,000	,000
	N	293	297	297	292	292	288
Eficácia Profissional	Correlação de Pearson	,350**	-,176**	-,285**	1	-,669**	-,249**
	Sig. (2 extremidades)	,000	,002	,000		,000	,000
	N	289	293	292	293	293	284
Síndrome de <i>Burnout</i>	Correlação de Pearson	-,382**	,237**	,352**	-,669**	1	,290**
	Sig. (2 extremidades)	,000	,000	,000	,000		,000
	N	289	293	292	293	293	284
Flexibilidade Psicológica	Correlação de Pearson	-,491**	,342**	,368**	-,249**	,290**	1
	Sig. (2 extremidades)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	286	289	288	284	284	290

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades)

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2022.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados na pesquisa demonstram que os acadêmicos de Psicologia apresentam altos níveis de Exaustão Emocional, Descrença e Eficácia Profissional. Ao combinar os três fatores, elenca-se a condição favorável para manifestação de SB em um número significativo de participantes (19,5%, n=57). A presença de EE direciona maiores chances de fadiga física e mental, acompanhadas de distanciamento emocional, com alunos apresentando maior ansiedade, dificuldades em assimilar os conteúdos, pouco tempo de sono, privação das atividades de lazer, tendo por consequência uma redução das habilidades internas (Prado, Norte, Carvalho, Sousa & Almeida, 2019; Moura *et al.*, 2021).

No que compete à Descrença, estudantes com risco de desenvolver SB reduzem o contato com colegas e professores, afastando-se de atividades universitárias, o que acaba por favorecer a descrença em relação ao que a formação acadêmica pode proporcionar. Em complemento, a Exaustão Emocional está ligada à exigência dos processos avaliativos, elevada carga horária das disciplinas e intensas atividades realizadas extraclasse, o que contribui para o desgaste físico e mental, distúrbios do sono, dores de cabeça e musculares. Assim sendo, pode-se perceber que tanto a EE como a DE causam desmotivação e falta de interesse aos estudos e atividades extracurriculares (Tomaschewski-Barlem, Lunardi, Ramos, Silveira, Barlem & Ernandes, 2013, Moura, Brito, Pinho, Reis, Souza & Magalhães, 2019, Moura *et al.*, 2021).

Em relação à baixa Eficácia Profissional, existe insatisfação dos alunos com o próprio desempenho e percepção de que não estão sendo eficazes na realização de atividades acadêmicas. Além disso, a SB é responsável por sintomas físicos, que podem ocasionar cefaleia, fadiga constante, dificuldades em adaptação do sono, sudorese, problemas gastrointestinais, redução da memória e da atenção, palpitações, bem como imunodeficiência (Moura *et al.*, 2021).

No que se refere a flexibilidade psicológica, os dados encontrados na pesquisa possibilitam identificar a presença de déficit de FP nos

acadêmicos investigados, sendo notório o pequeno percentual de participantes com altos níveis nesse fator (28,6%, n= 83), tendo a prevalência de baixos níveis de flexibilidade psicológica (36,6%, n= 106), seguidos de níveis moderados (34,8%, n= 101). Das consequências da presença da inflexibilidade psicológica, vê-se a associação desta com o desenvolvimento de problemas psicológicos, tais como ansiedade, depressão e Síndrome de *Burnout* (Sahão & Kiene, 2020), além de problemas com ajustamento emocional e percepção de qualidade de vida, podendo comprometer a aprendizagem, o desempenho, as interações sociais e a realização de atividades rotineiras dos estudantes, tornando-os menos receptivos a desafios (Barbosa & Murta, 2015, Mata, 2020) e assumindo, assim, um fator de risco ao público pesquisado. Em contrapartida, níveis satisfatórios de flexibilidade psicológica produzem acadêmicos mais confiantes, capazes de manejar estressores mais assertivamente, com maior sucesso educacional, satisfação e desempenho profissional (Sahão & Kienen, 2020, Barbosa & Murta, 2015).

Zancan, Machado e Oliveira (2021), em pesquisa com estudantes de graduação, identificam a presença de correlação entre inflexibilidade psicológica e a sintomatologia de estresse, ansiedade e depressão. Sahão e Kiene (2020) apontam para a associação da inflexibilidade psicológica com ansiedade, depressão e Síndrome de *Burnout*. Considerando os estudos apresentados e os altos níveis nas subescalas de EE e DE, acompanhadas de baixos níveis em FP dos acadêmicos de Psicologia participantes da pesquisa, infere-se a presença de relação entre os resultados encontrados com a vivência de estressores dentro do contexto e ambiente universitário.

Sahão e Kienen (2020), em pesquisa bibliográfica descritiva, elencam informações relacionadas a comportamentos adaptativos de universitários, explicitando sobre a necessidade do estudante de enfrentar novas situações e estar em contato com grande heterogeneidade de pessoas dentro da universidade. Muitas vezes isso acontece sem as informações adequadas quanto ao Ensino Superior e seu funcionamento, com baixos repertórios de habilidades acadêmicas básicas que, somadas

à ausência de suporte social adequado, podem acarretar isolamento social e sentimentos de solidão e não pertencimento. Outros pesquisadores apontam a presença de diversos estressores enfrentados por estudantes de graduação, tais como mudança de hábitos e rotinas, enfrentamento de situações e ambientes desconhecidos, expectativas não correspondidas, elevadas cargas horárias, cobranças relacionadas a desempenho e independência, dentre outros, impactando em diversas áreas da vida e tendo por consequência a manifestação de grande carga emocional (Zancan, Machado & Oliveira, 2021; Zancan, Constantinopolos, Pankowski & Oliveira, 2022).

Dispondo disso, percebe-se que os estudantes enfrentam diversos desafios ao adentrar o espaço universitário, condição que aumenta a propensão de vivenciar problemas de cunho emocional e psicológico, facilitando a emergência de SB e de inflexibilidade psicológica, em que a presença de fatores protetivos pode amenizar esses efeitos. Nessa lógica, a Satisfação com a Vida, relacionada a sentimentos de bem-estar e prazer, rotina, experiência e expectativas, pode atuar como constructo protetivo a essas adversidades acadêmicas, considerando sua relevância em diversas esferas da vida do estudante, como saúde, relações interpessoais e desempenho em inúmeras áreas, incluindo a acadêmica e profissional (Pinto, 2020; Nogueira & Sequeira, 2018).

Dos dados encontrados na pesquisa, infere-se que os acadêmicos de Psicologia investigados detêm níveis adequados de SV, a maioria (73,3%, n= 217) apresenta níveis altos e moderados desse fator, resultados que corroboram com os encontrados em pesquisas semelhantes (Silva, 2019; Nogueira & Sequeira, 2018; Alcedo, Garay, Romero, Lambertinez & Alvarez, 2022). Bons níveis nesse constructo predizem acadêmicos menos agressivos, mais resilientes e mais capazes de enfrentar desafios e frustrações acadêmicas (Pinto, 2020), com maiores sentimentos de pertencimento e de percepção de suporte social, acompanhados de menores chances de abandono dos estudos (Reppold, Kaiser, Zanon, Hutz, Casanova & Almeida, 2019; Silva, 2019).

Silva (2019), em pesquisa descritiva, quantitativa e correlacional com 183 universitários,

aponta para a associação entre SV, qualidade de vida e saúde física e mental, elencando a influência positiva de bons níveis de SV na autoestima, no desempenho acadêmico e nas relações sociais. Nogueira e Sequeira (2018), por meio de estudo correlacional com 500 estudantes universitários, discorre sobre a presença de correlações entre satisfação com a vida e bem-estar psicológico, inferindo que quanto mais satisfatórios os níveis de SV, maior a percepção de bem-estar nesse público. Outra pesquisa correlacional aponta para a correlação entre SV e hábitos de vida mais saudáveis (Alcedo, Garay, Romero, Lambertinez & Alvarez, 2022), direcionando para o papel protetivo da satisfação da vida nos estudantes universitários. Ao considerar essas investigações com a correlação negativa encontrada na presente pesquisa entre SV e a prevalência de Síndrome de *Burnout* ($\rho = -0,382$; $p = 0,000$), percebe-se que quanto maiores os níveis de satisfação com a vida, menores as probabilidades de os acadêmicos desenvolverem sintomatologias relacionadas a SB, aspecto consonante com o apontado por Silva (2019), em seu estudo.

Por fim, foram encontradas duas correlações significativas em relação à Inflexibilidade Psicológica, a saber: correlação negativa entre SV e FP ($\rho = -0,491$; $p = 0,000$) e correlação positiva entre DE e FP ($\rho = 0,368$; $p = 0,000$). Entende-se a esquivia experiencial como um dos processos da Inflexibilidade Psicológica, advindo de um padrão comportamental em que há um grande esforço em controlar pensamentos, sentimentos e sensações, o que acaba restringindo o contato do indivíduo com novas contingências, limitando sua interação com o mundo externo. Diante disso, a correlação entre SV e FP fomenta a presença de alunos mais flexíveis psicologicamente e, por consequência, mais satisfeitos com a vida, por estarem mais abertos a novas experiências internas e aptos a enfrentar situações conflitantes, ocasionando maior rendimento acadêmico e aumento do bem-estar (Neto, 2020; Alcedo, Garrai, Romero, Lambertinez & Alvarez, 2022).

Quanto à correlação entre DE e FP ($\rho = 0,368$; $p = 0,000$), infere-se que estudantes inflexíveis psicologicamente tendem a ter um maior índice de descrença, o que corrobora com pesquisa de Neto (2020), que contextualiza sobre o evitamento

experencial restringir a ampliação de repertório comportamental e de criação de novas contingências, pois os alunos tendem a se ausentar da sala e limitar interação com colegas e professores, o que acaba por aumentar o isolamento e diminuir as perspectivas profissionais, fortalecendo sentimentos de baixa autoestima, procrastinação, inferioridade e insegurança, afetando a maneira como o indivíduo se relaciona com o curso e, conseqüentemente, interferindo na sua Satisfação com a Vida (Neto, 2020; Moura, Brito, Pinho, Reis, Souza & Magalhães, 2019; Moura et al., 2021; Alcedo, Garrai, Romero, Lambertinez, & Alvarez, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados desta pesquisa, foi possível descrever e caracterizar os níveis de *Burnout*, Satisfação com a Vida e flexibilidade psicológica, evidenciando-se assim, a necessidade de cuidado com a saúde mental dos universitários, que enfrentam exigências emocionais e acadêmicas. A prevalência significativa de indicadores de Síndrome de *Burnout*, aliada a baixos níveis de flexibilidade psicológica, ressalta a urgência de estratégias preventivas e interventivas que promovam o bem-estar estudantil. Por isso, é imprescindível que instituições de Ensino Superior desenvolvam políticas de apoio psicológico e ações que promovam a flexibilidade e a satisfação, considerando a exposição a grande número de fatores de risco ao adoecimento psíquico.

Por fim, embora a presente pesquisa tenha se restringido a uma amostra específica, espera-se que os dados obtidos sirvam como subsídio para futuras investigações e para a implementação de práticas educacionais mais sensíveis às necessidades subjetivas dos estudantes, contribuindo para uma formação integral e mais humanizada.

REFERÊNCIAS

- Alcedo, J. M. G.; Garay, J. P. P.; Romero, L. C. E.; Lambertinez, L. E. M. & Alvarez, F. R. J. (2022). Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Vive Revista de Salud*, 5(14), 432-443. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i14.158e>
- Andrade, A. L. & Oliveira, M. Z. (2020). Apego e o efeito mediador da Autoeficácia e Satisfação com Vida na Expectativa de Sucesso de Universitários. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(1),33-52. <https://doi.org/10.26864/pcs.v10.n1.2>
- Ariño, D. O. & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol. Pesquisa (Juiz de Fora)*, 12(03), 44-52.
- Barbosa, L. M. & Murta, S. G. (2015). Propriedades psicométricas iniciais do Acceptance and Action Questionnaire - II - versão brasileira. *Psico-USF (Bragança Paulista)*, 20(01), 75-85. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200107>
- Bond, F. W.; Hayes, S. C.; Baer, R. A.; Carpenter, K. M.; Guenole, N.; Orcutt, H. K., ... & Waltz, T. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Boni, R. A. S.; Paiva, C. E.; Oliveira, M. A.; Lucchetti, G.; Fregnani, J. H. T. G. & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors. *Plos One (São Francisco)*, 13(03), e0191746. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>
- Caballero-García, P. A. & Sánchez-Ruiz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Casanova, J. R.; Araújo, A. M. & Almeida, L. S. (2020). Dificuldades na adaptação acadêmica

- dos estudantes do 1º ano do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 165-181.
- Castro-Silva, I. I.; Maciel, J. A. C. & Melo, M. M. (2021). Saúde Mental e vida universitária: desvendando *Burnout* em estudantes de Psicologia. *Rev. SUSTINERE (Rio de Janeiro)*, 09(01), 05-22.
- Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Fenner, N. S. (2018). *Estudo da possível incidência de fatores que levam a Burnout em estudantes formandos da Universidade Federal da Fronteira Sul Campus Cerro Largo-RS* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, RS].
- Fleury, L. F. O.; Gomes, A. M. T. & Fleury, M. L. O. (2020). Verificação de um modelo empírico sobre Religiosidade, Ação Direta e Satisfação com a Vida: diferenças entre estudantes de universidades públicas e privadas. *Research, Society and Development*, 09(10), e9619109329. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9329>
- Hayes, S. C.; Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2021). Flexibilidade psicológica como um modelo unificado do funcionamento humano. In: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. Porto Alegre: Artmed.
- Hutz, C. S.; Zanon, C. & Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de vida. In: Hutz, C. S. (Org.). *Avaliação em psicologia positiva*. (pp. 43-47) Porto Alegre: Artmed.
- Maroco, J. & Tecedeiro, M. (2009). Inventário de *Burnout* de Maslach para estudantes portugueses. *Psicologia, Saúde e Doenças (Lisboa - Portugal)*, 10(02), 227-23. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000500008>
- Mata, M. S. B. (2020). *Estudo exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos e da aceitação e ação da ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes* [Dissertação de Mestrado., Instituto Superior Miguel Torga - Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra, 2020].
- Mota, Í. D.; Farias, G. O.; Silva, R. & Folle, A. (2017). Síndrome de *Burnout* em estudantes universitários: um olhar sobre as investigações. *Motrivivência (Florianópolis)*, 29, 243-256. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2017v29nespp243>
- Moura, R. S.; Cruz, L. T. S., Rodrigues, I. M., Silva, C. M. A., Ferreira, V. L., Siqueira, B. R., ... & Mendonça, M. A. (2021). Síndrome de *Burnout* em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(11), 01-08. <https://doi.org/10.25248/REAS.e9205.2021>
- Moura, G.; Brito, M.; Pinho, L.; Reis, V.; Souza, L. & Magalhães, T. (2019). Prevalência e Fatores Associados à Síndrome De *Burnout* Entre Universitários: Revisão de Literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(2), 300-318. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200203>
- Mucavêa, P. L. A.; Abacar, M. & Aliante, G. (2020). *Burnout* em estudantes de Psicologia em uma universidade pública em Moçambique. *Trab. En(Cena) (Palmas/TO)*, 5(01), 163-180. <https://doi.org/10.20873/2526-1487V5N1P163>
- Neto, M. J. O. (2020). Estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas da versão portuguesa do Acceptance and Action Questionnaire – University Students (AAQ-US) [Dissertação de Mestrado]. Instituto Superior Miguel Torga. Coimbra, PT].
- Nogueira, M. J. & Sequeira, C. (2018). A satisfação com a vida académica: relação com bem-estar e distress psicológico. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, spe. 6, 71-76. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0216>
- Pasqualotto, R. A. (2021). *Variáveis relacionadas a resiliência de estudantes universitários no ensino superior* [Tese de Doutorado, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR].
- Pinto, M. M. P. (2020). *Relação entre a satisfação com a vida e a agressão* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal].
- Prado, M. S. F. M.; Norte, M. N.; Carvalho, I. G. M.; Sousa, I. F. & Almeida, R. J. (2019). Avaliação da Síndrome de *Burnout* entre estudantes do último ano de um curso de medicina no Brasil.

- Arch. Health. Sci.*, 26(1), 41-46. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1207>
- Reppold, C.; Kaiser, V.; Zanon, C.; Hutz, C.; Casanova, J. R. & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 15-23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Salgado, S. & Au-Yong-Oliveira, M. (2021). Student Burnout: A Case Study about a Portuguese Public University. *Education Sciences (Basileia)*, 11 (01), 31. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
- Sahão, F. T. & Kienen, N. (2021). Adaptação e Saúde Mental do Estudante Universitário: uma Revisão Sistemática de Literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Sahão, T. F. & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia | 2020*, Vol. 22 (01), e1612. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612>
- Schaufeli, W. B.; Martinez, I. M.; Pinto, A. M.; Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross-national study. *J Cross Cult Psychol*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Silva, J. P. R. (2019) *Relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida na população universitária* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal].
- Silva, J. P.; Loureiro, M.; Carvalho, P.; Cunha, A. & Alves, M. (2020). Iniciativa de crescimento pessoal e satisfação com a vida em estudantes universitários. 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde.
- Silva, M. R. F. (2021). *Preditores de Satisfação com a Vida dos Jovens Adultos durante a pandemia de COVID-19* [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal].
- Soares, A. B.; Leme, V. B. R.; Gomes, G.; Penha, A. P.; Maia, F. A.; Lima, C. A.; Valadas, S., ... & Araujo, A. M. (2018). Expectativas acadêmicas de estudantes nos primeiros anos do Ensino Superior. *Arquivos Brasileiros de Psicologia (Rio de Janeiro)*, 70(01), 206-223.
- Souza, M. R.; Caldas, T. C. G. & De Antoni, C. (2017). Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia e saúde em debate*, 3(01), 99-126. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A8>
- Tomaschewski-Barlem, J. G.; Lunardi, V. L.; Ramos, A. M.; Silveira, R. S.; Barlem, E. L. D. & Ernandes, C. M. (2013). Manifestações da síndrome de *Burnout* entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto & Contexto: Enfermagem*, 22(03), 754-762. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000300023>
- Zancan, R. K.; Constantinopolos, L. B.; Pankowski, B. E. & Oliveira, M. S. (2022). Fatores Preditores de Abandono em um Programa Baseado na Terapia de Aceitação e Compromisso para Redução do Estresse em Universitários. *Contextos clínicos*, 15(01), 162-185. <https://doi.org/10.4013/ctc.2022.151.08>
- Zancan, R. K.; Machado, A. B. C.; Boff, N. & Oliveira, M. S. (2021). Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Rio de Janeiro)*, 21(02), 749-767. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>
- Zanon, C.; Bardagi, M. P.; Layout, K. & Hutz, C. S. (2013). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: evidence of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research*, 114(2), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0478-5>