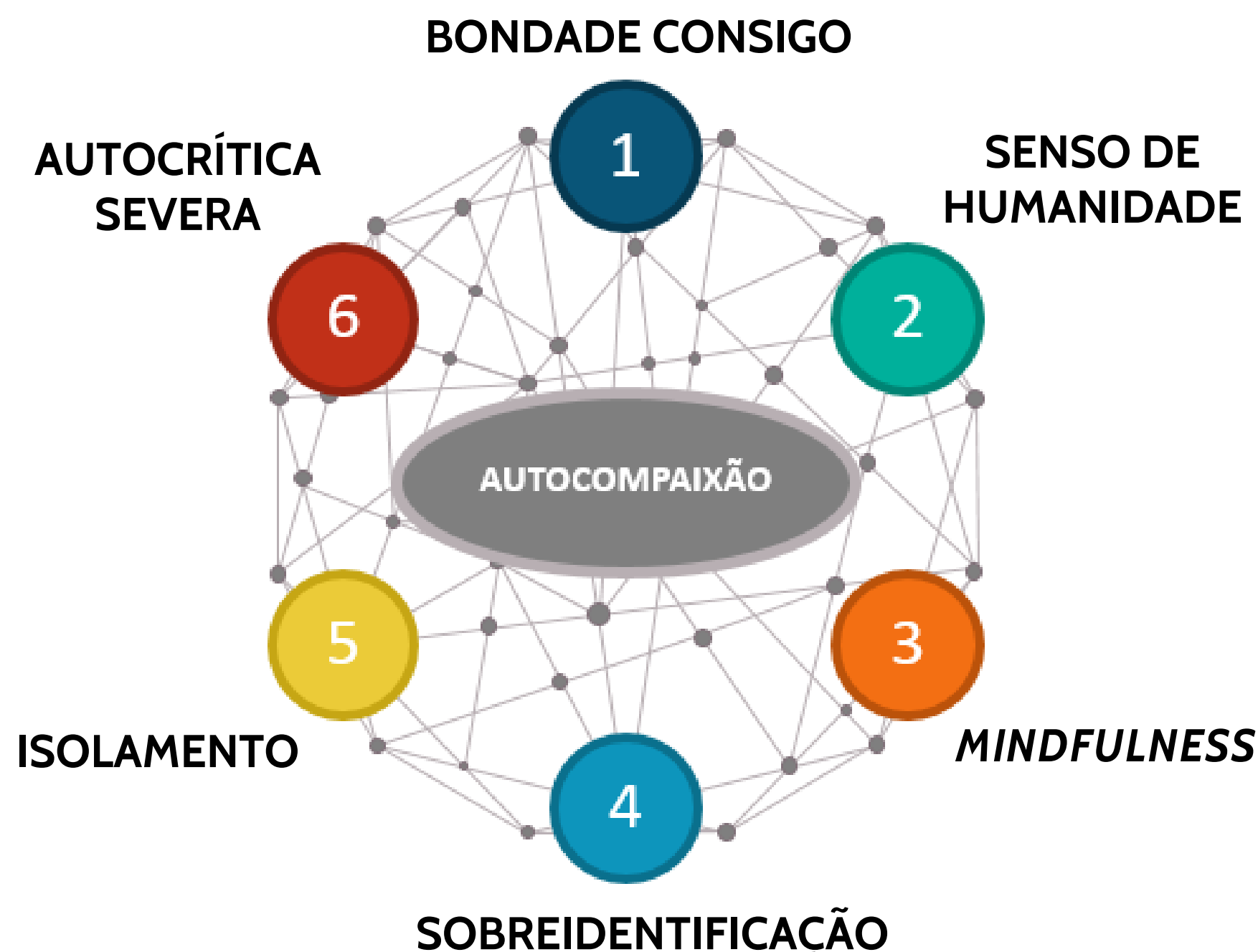


## INTRODUÇÃO E OBJETIVO

### O que é autocompaixão?

- É uma atitude positiva direcionada a si mesmo, que origina-se de um conceito budista. Forma-se por seis elementos, de forma interligada e processual (Neff, 2003a; Warren, Smeets & Neff, 2016).



A **bondade consigo** corresponde ao entendimento bondoso e tratamento gentil de si mesmo, ao invés de julgar-se com **autocrítica severa**. O **senso de humanidade** é o entendimento de que a experiência negativa vivida é uma experiência humana, a qual todos estamos sujeitos, ao invés ver-se como alguém escolhido para sofrer, **isolado** dos demais. **Mindfulness**, engloba ter uma consciência equilibrada dos pensamentos e sentimentos que acometem o sujeito em determinada experiência negativa, ao invés de uma **sobreidentificação** com eles (Neff, 2003b; Souza & Hutz, 2016c; Souza, Ávila-Souza & Gauer, 2016).

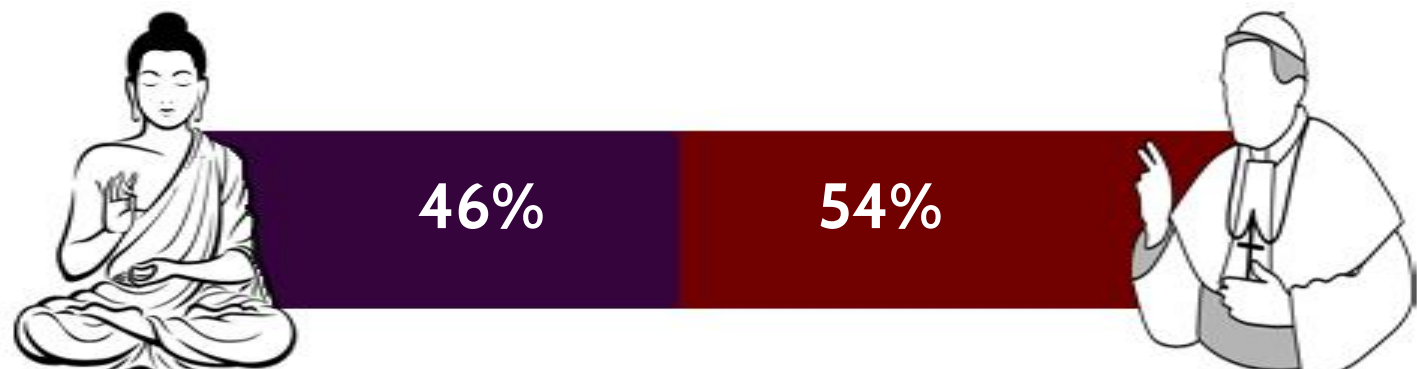
- Estudos realizados com budistas praticantes mostraram maior autocompaixão nestes, na comparação com estudantes universitários (Neff, 2003b). No Brasil, estudos prévios sugerem que a autocompaixão difere conforme a prática religiosa do indivíduo (Souza & Hutz, 2016b). Portanto, cabe-se explorar diferenças de autocompaixão entre brasileiros católicos e budistas.

- Nesta pesquisa, procurou-se explorar diferenças nos níveis de autocompaixão entre praticantes budistas e católicos.

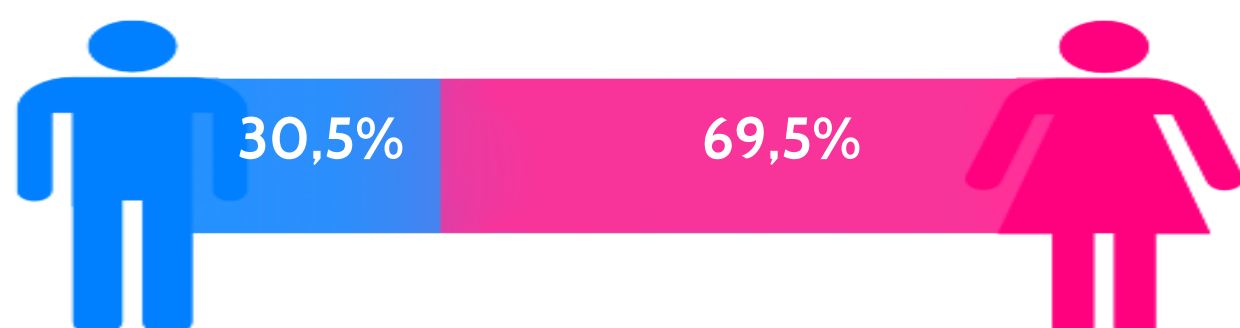
## MÉTODO

### Participantes

128 adultos (M: 33,4 anos; DP: 11,71), sendo 69 católicos (54%) e 59 (46%) budistas, todos praticantes da religião com a qual se identificam.



### AMOSTRA TOTAL



Os estados de nascimento mais frequentes foram RS (49), SP (16) e MG (14) e mais da metade da amostra possui Ensino Superior completo (66%).

Entre os católicos, o sexo feminino compôs a maioria da amostra (88,4%). Entre os budistas, o sexo masculino predominou (52,2%).

### Instrumentos

- **Questionário Sociodemográfico**: informações sobre sexo, idade, religião, se pratica a religião informada, local de nascimento, ensino superior, etc.

- **Escala de Autocompaixão**: mede os níveis de autocompaixão, por meio de uma estrutura de 6 fatores (**bondade consigo**, **senso de humanidade**, **mindfulness**, **sobreidentificação**, **isolamento** e **autocrítica severa**), ao longo de 26 itens (alfa de Cronbach:  $.92$ ) (Souza & Hutz, 2016c). Está adaptada, validada e disponível para uso no Brasil (Souza, Ávila-Souza & Gauer, 2016).

### Procedimentos de coleta e análise dos dados

- Coleta de dados com católicos praticantes: Convite enviado por e-mail ou divulgado nas redes sociais, informando o link para a participação on-line através da Plataforma SurveyMonkey. Nesta, encontrava-se um breve **questionário sociodemográfico**, seguido da **Escala de Autocompaixão**.

- Coleta de dados com budistas praticantes: Convite por email para responder aos mesmos instrumentos, após leitura do TCLE e aceite em participar da pesquisa. Localizados através de contatos pessoais dos autores do presente trabalho e/ou convites enviados a diversos centros budistas sediados no Brasil.

- Foi realizado um pareamento entre dois grupos, buscando participantes praticantes da religião católica com sexo e idade aproximados aos dos praticantes do budismo.

-Análise dos dados: foram realizados testes t para amostras independentes.

## RESULTADOS

- Na Escala de Autocompaixão, a média dos católicos foi de 2,98 (DP = 0,67), ao passo que a dos budistas foi de 4,45 (DP = 0,51). Foram detectadas diferenças significativas entre as médias:  $t(124,5) = 13,92$ ;  $p < 0,001$ . O tamanho do efeito ( $d$  de Cohen) foi de 2,45.

- Uma vez que a literatura sustenta existirem diferenças significativas nos níveis de autocompaixão entre homens e mulheres (Neff, 2003b; Souza & Hutz, 2016a), foram comparadas as médias dos homens e mulheres budistas. Não foram encontradas diferenças significativas:  $t(57) = -0,85$ ;  $p = 0,39$ .

- Pelo mesmo motivo, foram comparadas as médias dos homens e mulheres católicos, dada a majoritária **composição feminina** no grupo de católicos. Não foram encontradas diferenças significativas:  $t(67) = -0,57$ ;  $p = 0,57$ . Em seguida, foram comparadas as médias de autocompaixão entre todos os homens católicos ( $n = 8$ ) e o mesmo número de mulheres católicas, com idade aproximada à dos homens. Não foram encontradas diferenças significativas:  $t(14) = -0,78$ ;  $p = 0,44$ .

## DISCUSSÃO

Conclui-se que, de fato, a autocompaixão é um construto teoricamente atrelado à filosofia budista, uma vez que os resultados demonstraram maior autocompaixão nos budistas, como esperado. Outrossim, novas pesquisas devem ser realizadas para verificar se os resultados se mantêm. Reconhecem-se como limitações deste estudo o tamanho da amostra e a desigual proporção de homens. Portanto, mais especificamente, amostras maiores de homens católicos praticantes contribuirão com futuras pesquisas.

## REFERÊNCIAS

- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016a). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 26(64), 181-188.
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016b). A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. *Psico*, 47(2), 89-98.
- Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016c). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
- Souza, L. K. de, Ávila-Souza, J., & Gauer, G. (2016). Escala de Autocompaixão. Em C. S. Hutz, *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas* (pp. 169-177). São Paulo: Hogrefe.
- Warren, R., Smeets, E. & Neff, K. D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry*, 15(12), 18-32.

AGRADECIMENTOS: