



UC/FPCE — 2015

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Estudo das propriedades psicométricas da Escala de
Autocompaixão e Autocriticismo Situacional para a
população portuguesa**

Andreia Filipa da Graça Fernandes
(e-mail: andreia.f.g.fernandes@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Saúde, Área de
Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas
Perturbações Psicológicas e de Saúde, sob a orientação do
Professor Doutor José Augusto Veiga Pinto Gouveia

**Estudo das propriedades psicométricas da
Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional
para a população portuguesa**

Andreia Fernandes (e-mail: andreia.f.g.fernandes@hotmail.com)

Dissertação orientada pelo Professor Doutor José Augusto Pinto Gouveia e
submetida à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação para obter o
Mestrado em Psicologia Clínica, na área de Intervenções Cognitivo-
Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde



*“Compassion is not religious business,
it is human business,
it is not luxury,
it is essential for our own peace and stability,
it is essential for human survival”*

Dalai Lama XIV

Agradecimentos

Ao Professor Doutor José Pinto Gouveia, orientador desta dissertação, por sempre me ter desafiado a ter um espírito crítico perante o que nos rodeia e pela constante partilha e incentivo ao conhecimento.

À Doutora Marcela Matos e à Mestre Joana Duarte, pela ajuda indispensável na elaboração desta dissertação e pelas aprendizagens proporcionadas ao longo deste ano.

À Rita, a minha companheira na realização desta investigação, por ter aturado as constantes oscilações que marcaram este nosso percurso, pela partilha e pelo amparo que proporcionámos uma à outra e por ter sempre uma palavra de incentivo quando a estatística não colaborava comigo.

A todas as pessoas que (voluntariamente ou não) colaboraram nesta investigação e a tornaram possível, por amavelmente terem aceitado participar neste estudo e por terem dispensado o seu tempo.

A todos os colegas de estágio, pela entreaajuda e pelas preciosas trocas de palavras de incentivo e coragem.

À minha irmã, que viveu comigo este ano, e que foi uma figura presente ao longo desta caminhada e que tantas vezes foi quem me incentivou a não desistir e me levou a acreditar que eu era capaz.

Aos meus pais, por tudo! Pela vida, pelo amor, por me terem ensinado a sonhar e a querer mais, pela audácia com que me ensinaram a viver e a lutar por aquilo em que acredito, por eles próprios terem sido uns lutadores para me proporcionar o que preciso, por me terem ensinado que crescer e aprender são processos contínuos.

Ao meu namorado, por todo o amor partilhado, por ter sempre palavras de incentivo, mas sobretudo por apaziguar o turbilhão de incertezas presente nesta última etapa.

Aos meus tão queridos familiares, vizinhos e amigos, pela influência positiva que tiveram na minha educação, nos meus valores, e por me ensinarem a ter esperança e confiança em mim, nos outros e no mundo. E claro, por estar sempre presente em todos os pequenos grandes passos da minha vida.

À família que ganhei em Coimbra, por ter partilhado mais do que estes 5 anos de curso que agora terminam e por me ter ensinado o que é a verdadeira amizade. Pelas aventuras e pelos sonhos partilhados. Pelas lágrimas e pelos sorrisos. Obrigada por terem dado sentido a toda esta viagem que as palavras não conseguem descrever.

A todas as pessoas que aqui não mencionei, mas que estiveram sempre presentes ao longo do meu percurso de vida, fica o meu eterno obrigada!

Estudo das propriedades psicométricas da Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional para a população portuguesa

Resumo

Ser autocompassivo implica ser sensível e estar aberto ao próprio sofrimento – não o evitando. Envolve o desejo de aliviar esse sofrimento e a adoção de uma postura de bondade e de compreensão imparcial para consigo mesmo; exige ainda que a própria experiência seja vista como parte da experiência humana comum e que o sofrimento, o fracasso e as inadequações sejam reconhecidos como fazendo parte dessa condição humana. Não esquecendo que todas as pessoas, incluído o próprio, são dignas de compaixão. Pelo contrário, o autocriticismo é uma forma de relação do *Eu* com o *Eu*, em que uma parte desse *Eu* descobre falhas e/ou imperfeições, critica ou até condena a outra parte. O autocriticismo pode assumir diferentes formas e funções e dirigir-se a diferentes aspetos do *Eu*. Essas diferentes formas e funções do autocriticismo podem estar associadas de forma diferente à psicopatologia.

A presente investigação teve como objetivo primordial o estudo das características psicométricas da *Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional* (Falconer, King, & Brewin, 2015), para a população portuguesa. Esta escala baseia-se em cenários específicos para avaliar a forma como o sujeito é autocompassivo ou autocrítico. Foi realizada uma Análise de Componentes Principais com rotação *direct oblimin*, numa amostra composta por 374 sujeitos. Os resultados corroboram a estrutura encontrada no estudo original, apresentando de dois componentes: Autocompaixão Situacional e Autocriticismo Situacional. A escala apresenta uma boa consistência interna e uma validade temporal moderada para ambas as subescalas. As validades convergente e divergente mostraram-se aceitáveis. Desta forma, os resultados da escala permitem concluir que esta é um instrumento útil para avaliar estado de autocompaixão e autocriticismo simultaneamente.

Palavras-chave: Autocompaixão, Autocriticismo, Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional, Análise de Componentes Principais.

Study of the psychometric properties of Self-Compassion and Self-Criticism Scale to Portuguese population

Abstract

To be self-compassionate implies being sensitive and open to one's own suffering – and not to avoid it. It involves the desire to relieve that suffering and adopting a posture of kindness and impartial understanding towards oneself. It also requires that one's own experience is seen as part of the common human experience and that suffering, failure and inadequacies are recognized as part of the human condition. Not forgetting that all people, including oneself, are worthy of compassion. On contrary, self-criticism is a form of self-to-self relationship where one part of self finds fault and/or imperfection, accuses or even condemns the self. Self-criticism can have different forms and functions and can target different aspects of the self. Self-criticism different dimensions can be associated with different forms of psychopathology.

The present study main aim was to study the psychometric characteristics of the Self-Criticism and Self-Compassion Scale (Falconer, King, & Brewin, 2015), in the Portuguese population. This scale is based on specific scenarios that evaluate how the subject is self-compassionate or self-critical. We conducted a Principal Component Analysis with a direct oblimin rotation in a sample of 374 participants. Results are in line with the original study, showing a two-component structure: State Self-Compassion and State Self-Criticism, with good internal consistency and moderate temporal validity for both scales. Convergent and divergent validities showed acceptable values. Thus, the findings reveal that this scale is a useful tool for assessing situational/or state self-compassion and self-criticism simultaneously.

Keywords: Self-compassion, Self-criticism, Self-Criticism and Self-Compassion Scale, Principal Component Analysis.

Introdução

A palavra compaixão deriva do latim *compati*, que significa “*sofrer com*”. Foi definida por Dalai-Lama (1995) como uma “*sensibilidade ao próprio sofrimento e ao sofrimento dos outros, com um profundo compromisso de tentar aliviá-lo*” (p.12), isto é, adotar uma postura de abertura ao sofrimento do Eu (*self*) e dos outros, tendo uma atitude não defensiva e de não julgamento. A compaixão envolve ainda o desejo de aliviar o sofrimento e de compreender as causas do mesmo, assim como envolve o comportamento que adotamos (agir com compaixão). Além disto ser compassivo implica oferecer uma compreensão imparcial para com aqueles que falham ou cometem erros, de forma a perceber as ações e os comportamentos no contexto da falibilidade da condição humana (Neff, 2003a; Wispé, 1991). A compaixão é uma competência que pode ser aprendida (Germer & Neff, 2013).

Gilbert (1992, 2005) define a compaixão com base no legado da psicologia evolutiva, sugerindo que esta deriva da evolução do sistema fisiológico dos mamíferos subjacente à vinculação e ao comportamento de prestação de cuidados. O mesmo autor advoga que a compaixão é uma propriedade emergente no nosso cérebro, que depende da interação de vários processos complexos (onde se incluem genes, sistemas psicológicos, experiências de vida precoces e ecologias sociais). Assim a compaixão surge de uma combinação de motivos, emoções, pensamentos e comportamentos, que nos abre ao sofrimento dos outros e de nós próprios de uma forma não avaliativa, tendo o intuito de o compreender e levando-nos a atuar tendo em conta o alívio deste sofrimento (Gilbert, 2005). Wispé (1991) defende ainda que a compaixão mostra a verdadeira nobreza e magnanimidade de um ser humano por outro.

No entanto, a experiência de sermos autocríticos e punitivos é também comum na condição humana. Segundo Gilbert (2000, 2007) o autocrítico é uma forma de autoavaliação negativa dirigida a vários aspetos do *self*, como a aparência/atributos físicos, comportamentos, pensamentos e emoções. No geral, as pessoas autocríticas sentem-se controladas e derrotadas pelo seu estilo de pensamento crítico. Quando este se forma precocemente e se manifesta de forma excessivamente marcada, pode ser um fator preditor de futuros problemas psicológicos e de dificuldades interpessoais (Zuroff, Koestner, & Powers, 1994; Zuroff, Moskowitz, & Côté, 1999)

Contudo, continua por explorar e clarificar a forma como a autocompaixão e o autocrítico interagem em situações específicas do dia-a-dia. Ademais, há uma total ausência de uma medida aferida e adaptada à população portuguesa que avalie esta interação. Desta forma, o presente estudo pretende analisar a dimensionalidade, as características psicométricas e as validades convergente e diferente da versão portuguesa da Escala de Autocompaixão e Autocrítico Situacional (EAAS, Falconer, King, & Brewin, 2015).

I – Enquadramento Conceptual

Autocompaixão

O conceito de autocompaixão existe no pensamento filosófico oriental há séculos, no entanto, é um conceito relativamente novo na psicologia ocidental (Neff, 2003a). Esta pode ser entendida como uma estratégia de regulação emocional, que é extremamente útil, uma vez que os pensamentos e sentimentos negativos são vistos com uma consciência clara e compreensiva e com um sentimento de partilha comum da experiência (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011a). A autocompaixão representa uma postura emocional positiva em relação a si mesmo, na qual coexistem sentimentos de bondade e carinho para com o próprio (Neff, 2003a).

A autocompaixão envolve ser gentil para consigo mesmo, quando se recorda que ser humano significa ser imperfeito, cometer erros e aprender com estes. Baseia-se no reconhecimento de aspetos comuns e universais da experiência de vida, tendendo a destacar mais as semelhanças do que as diferenças com os outros. Assim, promove a sensação de conexão social e encoraja, em vez de minar, o sentimento de responsabilidade pelos outros. A autocompaixão envolve ainda ter consciência dos pensamentos e das emoções negativos, mantendo uma perspetiva equilibrada dos mesmos. Não sendo uma representação cognitiva do *self* ou uma forma deste se autoavaliar, é um tipo de consciência aberta que abarca todos os aspetos da experiência pessoal. Assim, a autocompaixão requer que os indivíduos não se identifiquem com suas emoções e que não evitem ou reprimam os seus sentimentos dolorosos, de forma a serem capazes de reconhecer e sentir compaixão pelas suas experiências (Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009). Neff (2003a) salienta que ser compassivo para consigo próprio não implica ser autocentrado. A mesma autora defende que a autocompaixão tende a aumentar o sentimento de compaixão e preocupação para com os outros, assim como a diminuir o julgamento de si mesmo, o que também leva a um menor julgamento dos outros.

Segundo Neff (2003a) a autocompaixão é composta por três componentes básicos: (1) calor/compreensão (*self-kindness*), que pode ser entendido como a capacidade para ser amável e compreensivo para consigo próprio, em oposição a ser demasiado crítico e punitivo; (2) condição humana (*common humanity*), que significa entender as próprias experiências como parte de uma experiência humana maior em vez de as ver como isoladas e separadas do todo; e (3) *mindfulness*, que constitui manter uma consciência equilibrada e de aceitação dos próprios sentimentos e pensamentos dolorosos, ao invés de se sobre-identificar com os mesmos. Embora estas componentes da autocompaixão sejam conceitualmente e fenomenologicamente distintos são interativas e interdependentes. Assim, ser verdadeiramente autocompassivo pressupõe querer bem-estar ao self, encorajá-lo a mudar de uma forma calorosa quando necessário e corrigir padrões de comportamento disfuncionais e dolorosos.

Embora ter autocompaixão requeira não se autocriticar de forma exacerbada por falhar no cumprimento de padrões ideais, isso não significa

que falhar passe despercebido ou não seja retificado. A autocompaixão permite ver as experiências relacionadas com o self e o outro sem enfatizar sentimentos egocêntricos de separação dos outros e sem exagerar a extensão do sofrimento pessoal (ao contrário da autopiedade; Neff, 2003a).

Gilbert e Irons (2005) sugerem que a autocompaixão melhora o bem-estar, uma vez que ajuda as pessoas a sentirem um maior sentimento de segurança e ligação aos outros. Neff e Vonk (2009) defendem que a autocompaixão é justamente sentida quando a vida não está a correr tão bem e que esta pode permitir uma maior capacidade de resiliência e estabilidade, independentemente de resultados particulares.

Segundo Castilho e Pinto-Gouveia (2011a), a autocompaixão requer uma atividade metacognitiva que possibilite o reconhecimento das experiências interativas do self com os outros, que quebre o ciclo da sobre-identificação; e que aumente o sentimento de ligação e de interconetividade, diminuindo os sentimentos egocêntricos de separação e isolamento. A autocompaixão é uma mentalidade de prestação de cuidados que recruta os sistema motivacional, cognitivo e emocional específico (baseado na afiliação e vinculação) e que está associada ao cuidar, a emoções positivas (preocupação com o bem-estar, empatia e simpatia) e a competências de processamento social que identificam e analisam as necessidades do self (Gilbert, 2005).

Pesquisas recentes sugerem que a autocompaixão está associada ao bem-estar e à saúde mental (Barnard & Curry, 2011). Níveis altos de autocompaixão têm sido associados a maior satisfação com a vida, estratégias de *coping* adaptativas, conexão social e inteligência emocional; e por outro lado a menos autocrítico, depressão, ruminação e supressão de pensamentos. Baixos níveis de autocompaixão têm sido associados a depressão e ansiedade (Neff, 2003b, 2004; Neff & Vonk, 2009; MacBeth & Gumley, 2012).

Autocrítico

O conceito de autocrítico não é novo e têm sido muitas as abordagens feitas aos problemas que a autocrítica e a autocondenação podem provocar, sendo que a psicoterapia tenta abordar estas dificuldades com o intuito de ajudar as pessoas a desenvolver uma orientação de melhor aceitação do self (Gilbert & Irons, 2005).

Existem várias conceptualizações de autocrítico. Segundo Gilbert e Irons (2005), o autocrítico é uma forma de relação do self com o self, em que uma parte deste descobre falhas/defeitos, acusa, condena ou até odeia uma outra parte. O autocrítico pode dirigir-se a diferentes aspetos do self. Gilbert, Clarke, Hempel, Miles e Irons (2004) sugeriram que o autocrítico pode assumir diferentes formas e funções, e que estas formas e funções podem estar associadas de diferentes formas à psicopatologia. Por exemplo, a crítica interna (que pode funcionar como um outro dominante) pode avisar e/ou sinalizar possíveis ameaças, prestar atenção e identificar

falhas e/ou erros, comandar, delimitar regras condicionais e rotular, nomear e envergonhar (Gilbert & Irons, 2005).

A avaliação negativa que fazemos de nós pode atuar como sinal interno que irá ter efeitos similares aos sinais externos. Estes sinais internos negativos podem ativar sistemas neuro-cerebrais desenvolvidos para lidar com a ameaça e o ataque e são responsáveis pela emissão de comportamentos e emoções de proteção/defesa, tais como comportamentos de submissão e de derrota, ansiedade, raiva e vergonha (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b). Assim, o autocrítico é uma estratégia de autorregulação emocional defensiva, que está ligada ao sistema de processamento defesa-ameaça. O autocrítico e o autoataque são tipicamente ativados quando as pessoas sentem que falharam em tarefas importantes ou quando algo não tem o resultado esperado (Gilbert, 2000, 2007).

Podemos então dizer que as qualidades patológicas do autocrítico estão ligadas a dois processos básicos: (1) o grau de hostilidade, desprezo e repugnância dirigida ao próprio (Gilbert, 2000; Whelton & Greenberg, 2005) e (2) a relativa incapacidade de gerar sentimentos de calor, tranquilização e aceitação pelo próprio (Gilbert et al., 2004; Neff, 2003b). Podemos ainda dizer que os aspetos patológicos do autocrítico não estão só relacionados com o conteúdo dos pensamentos autocríticos, mas também com os efeitos da raiva e aversão contidos na visão crítica do self. Estes efeitos estão associados às dificuldades na autocompaixão (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b).

O excesso de autocrítico é um dos processos psicológicos que mais significativamente influenciam a vulnerabilidade, manutenção e recaída de muitas formas de psicopatologia, tendo sido vários os estudos que confirmaram que o autocrítico desempenha um papel importante no aparecimento da psicopatologia (Ingram, 2003; Mongrain & Zuroff, 1995; Pagura, Cox, Sareen, & Enns, 2006; Sturman & Mongrain, 2005) e que pode ser um preditor de fraco ajustamento interpessoal (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b).

Podemos então resumir que o autocrítico é uma forma de autoavaliação negativa dirigida a vários aspetos do self (e.g., aparência, atributos físicos, comportamentos, pensamentos, emoções), sendo que a experiência de sermos autocríticos e punitivos é comum à condição humana (Gilbert, 2000). Por sua vez, a autocompaixão é uma atitude emocionalmente positiva para com o self, que funciona como fator protetor das consequências negativas do autocrítico, do isolamento, da vivência de derrota, da comparação social negativa e da ruminação (Gilbert et al., 2004).

De salientar que existe alguma evidência de que a cultura provê mensagens relativas ao valor de autocompaixão *vs.* autocrítico e que a variação individual na autocompaixão pode ser em parte devido à tendência de aceitar ou rejeitar mensagens culturais dominantes (Neff, Pisitsungkagard, & Hsieh, 2008).

Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional

O interesse de longa data no autocriticismo e o foco que existiu na última década em medir a autocompaixão levou ao surgimento de vários questionários fiáveis e válidos para ambos os constructos (Brewin & Shapiro, 1984; Gilbert et al., 2004; Neff, 2003b). No entanto, existe uma carência de medidas que avaliem autocompaixão e autocriticismo em paralelo. Coincidindo com esta carência há na literatura uma lacuna quanto a pesquisas que abordem como é que estes processos (autocompaixão e autocriticismo) interagem em momentos específicos ou sob circunstâncias específicas. Sendo que um dos poucos estudos que investiga autocriticismo e autocompaixão ao mesmo tempo é o de Longe e colaboradores (2010), que investigou a atividade neuronal enquanto o sujeito respondia a cenários ameaçadores. No entanto, os dados do fMRI sugeriram que as respostas críticas e compassivas são independentes (pelo menos em parte), sendo que as respostas subjetivas, para cada um dos cenários, não foram avaliadas.

O presente estudo procura aferir, para a população portuguesa, uma nova medida – a Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional (EAAS) – que incorpora ambas os constructos. A escala foi criada com o objetivo de aprofundar a compreensão das relações dinâmicas entre autocompaixão e autocriticismo em situações específicas do dia-a-dia, e também com o objetivo de criar uma medida de estado de autocompaixão/autocriticismo (Falconer et al., 2015).

Segundo Falconer e colaboradores (2015) a autocompaixão e o autocriticismo são respostas emocionais complexas que têm relações temporais específicas e que dificilmente podem ser avaliados em abstrato pelos indivíduos. Por esta razão, os autores supramencionados desenvolveram a EAAS em torno de cenários imaginados, inspirados nos utilizados por Longe e colaboradores (2010). Nesta nova escala a autocompaixão foi operacionalizada como calor/compreensão (*self-kindness*) ou autotranquilização (*self-reassurance*; Gilbert, 2010a, b; Falconer et al., 2015).

No que concerne a resultados do estudo original, a EAAS, apresentou uma estrutura de dois componentes, demonstrou ser uma escala com boas características psicométricas ao nível da consistência interna (Autocompaixão Situacional: $\alpha = .91$; Autocriticismo Situacional: $\alpha = .87$) e apresentou valores de validade convergente razoáveis.

II – Objetivos

O presente estudo pretende analisar as características psicométricas da Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional (EAAS: *Self-Compassion and Self-Criticism Scale*; Falconer et al., 2015), na população portuguesa. Designadamente, visa (1) a tradução e adaptação da EAAS para a população portuguesa; (2) analisar a estrutura fatorial da EAAS; e, por fim (3) examinar as características psicométricas da medida, nomeadamente, a

consistência interna, fidelidade teste-reteste, a validade convergente e divergente.

Foram estabelecidas algumas hipóteses de estudo que vão de encontro ao que foi verificado no estudo original. Quanto à estrutura fatorial, espera encontrar-se uma estrutura de duas componentes, uma relativa à Autocompaixão Situacional (composta pelos itens construídos como parte da autocompaixão: Tranquilização, Apaziguamento e Compaixão) e outra relativa ao Autocriticismo Situacional (composta pelos itens construídos como parte do autocriticismo: Desconsideração, Crítica e Dureza). É esperado que estas componentes da EAAS estejam negativa e significativamente correlacionadas entre si.

Na componente Autocompaixão Situacional e relativamente à validade convergente, é esperado que esta se mostre positivamente correlacionada com o total da Escala de Autocompaixão, assim como com as subescalas positivas desta: Calor/Compreensão, Mindfulness e Humanidade Comum; com a subescala Objetivos Compassivos da Escala de Objetivos Compassivos e de Autoimagem; com a subescala Eu Tranquilizador da Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização; com a Escala de Satisfação com a Vida; e ainda com a Escala de Comparação Social. Quanto à validade divergente da componente Autocompaixão Situacional, espera encontrar-se correlações negativas com as subescalas negativas da Escala de Autocompaixão: Isolamento, Autojulgamento e Sobre-identificação; com a subescala Objetivos de autoimagem da Escala de Objetivos Compassivos e de Autoimagem; com as subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização, com a soma destas duas subescalas que dá um total de autocriticismo; com a Escala dos Motivos para a Compaixão e com indicadores de psicopatologia: ansiedade, depressão e stress.

Quanto à componente Autocriticismo Situacional é esperado que esta se comporte de forma oposta. Ou seja, relativamente à validade convergente espera encontra-se uma correlação positiva com as subescalas negativas da Escala de Autocompaixão: Isolamento, Autojulgamento e Sobre-identificação; com a subescala Objetivos de Autoimagem da Escala de Objetivos Compassivos e de Autoimagem; com as subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização, com a soma destas subescalas; com a Escala dos Motivos para a Compaixão; e com indicadores de psicopatologia: ansiedade, depressão e stress. Na validade divergente da componente Autocriticismo Situacional, é esperado uma correlação negativa com o total da Escala de Autocompaixão, assim como com as subescalas positivas desta: Calor/Compreensão, Mindfulness e Humanidade Comum; com a subescala Objetivos Compassivos da Escala de Objetivos Compassivos e de Autoimagem; com a subescala Eu Tranquilizador da Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização; com a Escala de Satisfação com a Vida; e ainda com a Escala de Comparação Social

III – Metodologia

Descrição da Amostra

As características sociodemográficas da amostra estão resumidas na Tabela 1. A amostra é composta por 374 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M = 27.95$; $DP = 11.89$), estando distribuídos por dois grupos: 138 indivíduos são da população geral (36.6%) e 236 são estudantes (63.4%). Relativamente ao género, 296 indivíduos são do sexo feminino (79.1%) e 76 do sexo masculino (20.3%), existindo 2 indivíduos que não indicaram o género. Os sujeitos têm entre 6 e 24 anos de escolaridade ($M = 13.46$; $DP = 2,97$). Quanto ao estado civil, a maioria da população é solteira (71.9%). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres em todas as variáveis sociodemográficas, no entanto a amostra foi utilizada como um todo, pois devido ao reduzido número de homens não seria possível realizar as análises em amostras separadas.

Tabela 1.

Caraterísticas demográficas da amostra: idade, género, escolaridade e nível socioeconómico (n = 372); testes t de Student para amostras independentes e Quiquadrado para análise das diferenças entre géneros.

	Feminino (n = 296)		Masculino (n = 76)		t	p
	M	DP	M	DP		
Idade	26.18	0.62	34.89	1.59	25.87	< .001
Anos Escolaridade	13.65	0.16	12.67	0.41	8.9	00.003
	n	%	n	%	X ²	p
Idade					46.39	< .001
18-25	219	74.0	32	42.1		
26-35	19	6.4	10	13.2		
36-45	36	12.2	8	10.5		
46-55	15	5.1	18	23.7		
56-65	7	2.4	8	10.5		
Estado Civil					19.18	.001
Solteiro	228	77.0	40	52.6		
Casado	48	16.2	28	36.8		
União de Facto	8	2.7	4	5.3		
Viúvo	2	0.7	1	1.3		
Divorciado	10	3.4	3	3.9		
Nível Socioeconómico					61.01	< .001
Baixo	27	9.1	28	36.8		
Médio	32	10.8	18	23.7		
Alto	9	3.0	6	7.9		
Estudantes	212	71.6	23	30.3		
Inativo ou reformado	16	5.4	1	1.3		

Procedimentos

Procedimentos metodológicos.

Foi constituída uma bateria de instrumentos de autorresposta por forma a permitir o estudo das propriedades psicométricas da EAAS. A ordem dos instrumentos foi contrabalançada, para controlar o possível efeito da ordem de administração dos questionários nas respostas dos participantes. Na folha de rosto do protocolo era apresentada uma breve descrição dos objetivos do estudo, era referido o anonimato e a confidencialidade de cada participante, assim como era mencionado que a colaboração na investigação seria voluntária. Por último, era explicada a importância do preenchimento global das escalas e pedia-se que fosse assinado o consentimento informado. Era ainda pedida informação sociodemográfica para posterior caracterização da amostra. O preenchimento da bateria de escalas demorava cerca de 45 minutos.

A administração do protocolo foi feita pela investigadora do estudo, que procedeu à recolha da amostra no contexto de aula a estudantes universitários, na sua grande maioria da Universidade de Coimbra, sendo que os professores foram previamente contactados e concordaram que o protocolo fosse administrado na sua aula. Aquando da entrega do protocolo, foram explicados os objetivos do estudo e foram esclarecidas quaisquer dúvidas. Foi ainda feita recolha junto da população geral, de diversas regiões do país, através do método de amostragem por conveniência.

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão dos participantes: (a) idade compreendida entre 18 e 65 anos; (b) escolaridade mínima 6º ano; (c) compreensão das instruções e (d) preenchimento da totalidade do protocolo.

Procedimento estatístico.

Concluída a recolha dos dados, procedeu-se ao tratamento estatístico dos mesmos através do programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* – versão 22.0).

Para a análise da dimensionalidade da EAAS, optou-se por uma Análise de Componentes Principais (ACP) com rotação *direct oblmin* (Marôco, 2014), tendo sido testados os pressupostos necessários à realização desta análise estatística. Justifica-se a utilização deste procedimento por ser uma replicação da metodologia do estudo original (Falconer et al., 2015) e por se tratar de uma metodologia flexível que, no caso de amostras alargadas como a do presente estudo, permite apurar dimensões semelhantes ao procedimento de Análise Fatorial Exploratória (Tabachnick & Fidell, 2013). Este procedimento exploratório permite verificar o agrupamento das variáveis em componentes, considerando a variância total disponível. Utilizou-se a rotação *direct oblmin* por se considerar que os fatores estão correlacionados (Marôco, 2014; Pestana & Gageiro, 2005). Os dados obtidos mostraram-se adequados e viabilizaram o estudo da dimensionalidade da medida.

Segundo Marôco (2014), existem essencialmente duas regras que ajudam a decidir o número de componentes a reter: (1) Regra de Kaiser ou Regra do *eigenvalue* superior a 1, que delimita que se devem reter os componentes que explicam mais informação (ou seja, os componentes que explicam mais variância) do que a informação estandardizada de uma variável (que é 1); (2) Regra do *Screen plot*, que representa graficamente os componentes (no eixo das abcissas) e o respetivo *eigenvalue* (no eixo das ordenadas) e determina que devem ser retidos os componentes até àquele em que se observa a inflexão da curva (ou seja, devem reter-se os componentes até àquele em que o ganho da variância total explicada já não é considerável). Foram utilizadas ambas as regras supramencionadas, uma vez que o uso isolado de cada uma delas pode conduzir a erros, isto é, pode levar à retenção de mais/menos fatores do que os pertinentes para a estrutura. Com o objetivo de testar a validade ACP, utilizou-se o teste da Esfericidade de Bartlett. Este teste é muito sensível à dimensão da amostra e exige ainda que as variáveis apresentem uma distribuição normal multivariada, sendo muito sensível à violação deste pressuposto. Utilizou-se ainda o critério da medida de adequação da amostragem de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO), que é o método geralmente usado, sendo este uma medida da homogeneidade das variáveis que compara as correlações simples com as correlações parciais observadas entre as variáveis (Marôco, 2014). Foram considerados os valores propostos por Pestana e Gageiro (2005), em que o valor de KMO é considerado Inaceitável se é inferior a .5, Mau se está entre .5 e .6, Razoável se está entre .6 e .7, Médio se está entre .7 e .8, Bom se está entre .8 e .9 e Muito Bom se está entre .9 e 1. Sendo que Tabachnick e Fidell (2013) sugerem um valor mínimo de .6.

A consistência interna da EAAS foi medida através do cálculo do alfa de *Cronbach*, que é considerada a melhor estimativa de fidelidade de um teste (Nunnally, 1978). Foram tidos em consideração os critérios de Pestana e Gageiro (2005), segundo os quais se classifica a consistência interna como Inadmissível se o valor de alfa for inferior a .6, Fraca se está entre .6 e .7, Razoável se está entre .7 e .8, Boa se está entre .8 e .9 e Muito Boa se o valor for superior a .9.

A qualidade dos itens foi examinada através do cálculo da correlação do item com o total da escala exceto o próprio item (Nunnally, 1978). A correlação dos itens com o respetivo fator, a validade convergente e divergente e a fidelidade teste-reteste foram analisadas através do Coeficiente de Correlação de Pearson (*r de Pearson*). Foram considerados os valores os propostos por Pestana e Gageiro (2005) que sugerem que a correlação é: Muito Baixa se o valor de *r* for inferior a .2, Baixa se o valor está entre .2 e .39, Moderada se o valor está entre .4 e .69; Elevada se o valor está entre .7 e .89, e Muito Elevada se está entre .9 e 1 (de notar que aos valores negativos é aplicada uma lógica semelhante). Quanto às validades, foi considerada validade convergente as correlações positivas e validade divergente as correlações negativas (Anastasi & Urbina, 1997; Nunnally, 1978)

Para caracterização da amostra calcularam-se várias estatísticas descritivas como médias, desvios-padrão e frequências. Para testar diferenças de género nas características sociodemográficas foi utilizado o teste *t de Student* para amostras independentes (idade e anos de escolaridade) e o teste de *Quiquadrado* (idade em classes, estado civil e estatuto socioeconómico).

Foram consideradas diferenças estatisticamente significativas todos os valores com probabilidade associada igual ou inferior a .05 (Howell, 2013). De notar que os *missings* foram mantidos como tal e não substituídos pela média, o que por vezes leva a pequenas oscilações no número de sujeitos nas correlações.

O enviesamento em relação à média, ou seja, a normalidade foi analisado através das medidas de assimetria (*Skewness*) e de achatamento (*Kurtosis*). Foram considerados os valores propostos por Kline (2005); assim, na assimetria o ponto de corte considerado foi o valor de 3 e no achatamento foi considerado o valor de 8 (sendo que valores acima destes são considerados com extremos).

Instrumentos

Escala de Autocompaixão e Autocriticismo Situacional (EAAS: Self-Compassion and Self-Criticism Scale; Falconer et al., 2015; Tradução por Matos, Duarte, Catarino & Pinto-Gouveia, 2014). A escala é composta por 5 cenários auto-ameaçadores que podem suscitar diferentes graus de autocompaixão ou autocriticismo (e.g., “Chega a casa e percebe que deixou as suas chaves no trabalho.”). Para cada cenário o sujeito tem que avaliar, numa escala de tipo *Likert* de 1 (*Nada*) a 7 (*Muito*), a forma com se sente tendo em conta 6 parâmetros (Tranquilização, Apaziguamento, Desconsideração, Compaixão, Crítica e Dureza). Na versão original a escala é composta por dois componentes: Autocompaixão (Tranquilização, Apaziguamento e Compaixão) e Autocriticismo (Desconsideração, Crítica e Dureza). A escala original apresentou um bom alfa de Cronbach para ambos os componentes (autocompaixão: $\alpha = .91$; autocriticismo: $\alpha = .87$).

Escala de Autocompaixão (SELFCS: Self Compassion Scale; Neff, 2003b; Tradução e adaptação de Castilho e Pinto-Gouveia, 2006). A SELFCS é a escala de autorresposta mais utilizada para medir a autocompaixão e é composta por 26 itens, divididos em 6 subescalas. Três subescalas medem aspetos positivos: Calor/Compreensão (e.g., “Sou tolerante com os meus erros e inadequações.”); Condição Humana (e.g., “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.”); Mindfulness (e.g., “Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.”); e três medem aspetos negativos: Autojulgamento (e.g., “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.”); Isolamento (e.g., “Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.”); e Sobre-Identificação (e.g., “Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.”). Os itens são cotados numa escala de tipo

Likert de 1 (*Quase nunca*) a 5 (*Quase sempre*). Na versão original, a cotação da escala é feita somando os totais das subescalas, sendo que são invertidos os totais das escalas negativas, obtendo-se um total de autocompaixão. A versão original da escala apresentou muito boa consistência interna (.92) e estabilidade temporal muito elevada (.93). A versão portuguesa apresenta também boa consistência interna (.89) e estabilidade temporal elevada (.78). Na nossa amostra o alfa de Cronbach foi .89.

Escala de Objetivos Compassivos e Autoimagem (Compassionate and Self-Image Goals Scale; Crocker, & Canavello, 2008; Duarte, Pinto-Gouveia, Lopes, & Nogueira, 2013). Esta escala é composta por 13 itens, a que os sujeitos devem responder tendo como referência a forma como agiram durante a semana anterior. A escala de resposta é de tipo *Likert* de 1 (*Nada*) a 5 (*Bastante*). A escala é composta por duas subescalas: Objetivos Compassivos (7 itens; e.g., “Ser construtivo em relação aos outros.”) e Objetivos de Autoimagem (6 itens; e.g., “Evitar demonstrar as suas fraquezas.”), no estudo original os alfas de Cronbach foram, respetivamente, .90 e .83. A versão portuguesa apresenta valores razoáveis de consistência interna (.74 para Objetivos Compassivos e .76 para Objetivos de Autoimagem). Na nossa amostra o alfa foi de .78 para Objetivos Compassivos e .76 para Objetivos de Autoimagem.

Escala das Formas de Autocriticismo e Autotranquilização (FSCRS: The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale; Gilbert et al., 2004, Tradução e adaptação de Castilho & Pinto-Gouveia, 2005). Esta escala tem como objetivo avaliar a forma como as pessoas se autocriticam e/ou autotranquilizam perante situações de fracasso e erro. A escala é constituída por 22 itens divididos em três subescalas: Eu Tranquilizador (8 itens; “Perdoe-me facilmente.”); Eu Inadequado (9 itens; “Penso que mereço o meu autocriticismo.”); Eu Detestado (5 itens; “Não gosto de ser como sou.”). Cada item é cotado numa escala de tipo *Likert* de 0 (*Não sou assim*) a 4 (*Sou extremamente assim*). Pode ainda ser obtido um total de autocriticismo somando o resultado das subescalas Eu Inadequado e Eu Detestado. A versão original demonstrou boa consistência interna (Eu Inadequado: .90; Eu Tranquilizador: .86; Eu Detestado: .86). Na versão portuguesa os resultados da consistência interna foram: .89 no Eu Inadequado, .87 no Eu Tranquilizador e .62 no Eu Detestado (o resultado mais baixo nesta subescala pode ser explicado pelo reduzido número de itens e pela natureza semântica e interpretativa dos itens). Na nossa amostra, os valores de consistência interna para o Eu Inadequado, Eu Detestado e Eu Tranquilizador foram, respetivamente, .88, .76 e .87.

Escala dos Motivos para a Compaixão (MCS: Motives for Compassion Scale; Gilbert et al., 2013; Castilho, Gaspar & Catarino, 2014). A versão portuguesa da escala é composta por 10 itens, que avaliam os motivos pelos quais as pessoas têm comportamentos de cuidado e suporte com os outros, mais exatamente de que forma as razões subjacentes a estes comportamentos podem ser estratégias defensivas/submissas, com o intuito de parecer aos outros uma pessoa simpática, obtendo dessa forma a aceitação por parte dos outros (e.g., evitar ser rejeitado – item 3: “Tento fazer o que os

outros querem para não ficar sozinho(a).”). A escala de resposta é de tipo *Likert* de 0 (*Não sou assim*) a 4 (*Sou extremamente assim*). Na versão original, assim como na versão portuguesa, o valor de alfa de Cronbach da escala final foi de .89; na nossa amostra foi de .91.

Escala de Comparação Social (SCS: Social Comparison Scale; Allan & Gilbert, 1995; tradução e adaptação de Gato & Pinto-Gouveia, 2003). A escala tem com objetivo avaliar a comparação que a pessoa faz de si no relacionamento com os outros. Assim o sujeito deve avaliar a forma como se sente no relacionamento com os outros em 11 atributos dispostos numa escala bipolar de 10 pontos (e.g., 1 – *Inferior*; 10 – *Superior*). O resultado total da escala é a soma da pontuação em cada atributo, e quanto maior a pontuação, mais positiva é a forma como o sujeito se autoavalia. No estudo original obteve-se uma muito boa consistência interna (.91). A adaptação para a população portuguesa revelou uma consistência interna boa (.82) e na nossa amostra apresenta um alfa de Cronbach de .88.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens (DASS-21: Depression Anxiety, Stress Scales; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). Os 21 itens da escala dividem-se de forma igual pelas três subescalas: Ansiedade (salienta as ligações entre os estados persistentes de ansiedade e respostas intensas de medo), Depressão (caracterizada principalmente pela perda de autoestima e de motivação, estando associada com a perceção de baixa probabilidade de alcançar objetivos de vida) e Stress (sugere estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão). Os sujeitos respondem numa escala de tipo *Likert* de 0 (*Não se aplicou nada a mim*) a 3 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*), tendo por referência as duas semanas anteriores. Cada item consiste numa afirmação, que remete para sintomas emocionais negativos. O resultado é calculado por subescalas, sendo determinado pela soma das pontuações dos 7 itens que compõe a subescala, (a pontuação de cada subescala varia entre 0 e 21). Pontuações mais elevadas em cada subescala correspondem a estados afetivos mais negativos. Tanto para a versão original como para a versão portuguesa a escala revelou alfas entre .74 e .91. Na nossa amostras, o alfa de Cronbach foi .82 para a escala de depressão, .83 para a de ansiedade e .86 para a de stress.

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS: Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Neto, Barros, & Barros, 1990). Esta constitui uma medida subjetiva acerca da satisfação com a vida, avaliando o juízo crítico que cada indivíduo faz acerca da sua qualidade de vida. É um instrumento de autorresposta, composto por 5 itens, sendo a escala de resposta tipo *Likert* de 1 (*Totalmente em desacordo*) a 7 (*Totalmente de acordo*). Os resultados variam assim entre 7 e 35, sendo que quanto maior o resultado maior a satisfação com a vida. No estudo original a consistência interna da escala foi de .87. A SWLS foi validada por Neto et al. (1990), obtendo na consistência interna um alfa de .78. A nossa amostra apresenta um de alfa de Cronbach de .83.

IV – Resultados

Validade de Conteúdo

Após terem sido garantidos os aspetos éticos relativos à autorização para utilização da EAAS pelos autores originais procedeu-se à tradução da mesma, tendo sido utilizado o Método de tradução e retroversão (Hill & Hill, 2002). Assim, a escala foi traduzida da Língua Inglesa para a Língua Portuguesa por uma equipa que domina ambas as línguas e que é perita no modelo conceptual subjacente à construção da medida. Posteriormente, e de forma a assegurar a equivalência de conteúdo de ambas as versões, foi feita a retroversão e a revisão deste procedimento por um tradutor especializado.

Dimensionalidade

Seguindo os passos que foram realizados no estudo original, começou por se realizar uma Análise de Componentes Principais (ACP) com rotação direct oblímín, para cada um dos cinco cenários separadamente por forma a averiguar se os itens iriam, como era esperado, saturar em dois componentes (Autocompaixão Situacional e Autocriticismo Situacional). O pressuposto de adequabilidade dos dados relativamente ao tamanho da amostra, e tendo por base o que foi sugerido por Nunnally (1978), que seriam 10 sujeitos por item, foi cumprido ($N = 374$).

Para cada um dos cenários a ACP demonstrou um valor razoável de adequação da amostragem ($KMO > .62$), o que assegura a sua realização. O teste da Esfericidade de Bartlett apresentou um p -value $< .001$, o que indica que as variáveis estão correlacionadas significativamente, e que prova a validade da ACP.

Como era esperado, surgiu em cada cenário uma estrutura de dois componentes, indicada segundo a regra do eigenvalue superior a 1 e a regra do Screen plot. Assim, no primeiro cenário (*Chega a casa e percebe que deixou as suas chaves no trabalho.*) surgiu um Componente 1 com eigenvalue igual a 2.50, que explica 50% da variância total e onde saturam os itens 1, 2 e 4; e um Componente 2, com eigenvalue igual a 1.35, que explica 27.04% da variância total e onde saturam os itens 5 e 6. Quanto ao item 3 (*Desconsideração*) satura em ambos os componentes (.68 no Componente 1 e .38 no Componente 2). No segundo cenário (*Recebe uma carta no correio que é um lembrete de que tem uma conta por pagar.*) surgiu um Componente 1 com eigenvalue igual a 2.54, que explica 50.75% da variância total e onde saturam os itens 1, 2 e 4; e um Componente 2, com eigenvalue igual a 1.48, que explica 29.74% da variância total e onde saturam os itens 5 e 6. Relativamente ao item 3 satura em ambos os componentes (.68 no Componente 1 e .40 no Componente 2). No terceiro cenário (*Acaba de deixar cair e riscar o seu novo telemóvel*) surgiu um Componente 1 com eigenvalue igual a 2.67, que explica 53.46% da variância total e onde saturam os itens 1, 2 e 4; e um Componente 2, com eigenvalue igual a 1.31, que explica 26.10% da variância total e onde saturam os itens 5

e 6. Quanto ao item 3 satura em ambos os componentes (.57 no Componente 1 e .55 no Componente 2). No quarto cenário (*Abre a máquina de lavar e descobre que a sua roupa branca está tingida de cor-de-rosa.*) surgiu um Componente 1 com eigenvalue igual a 2.48, que explica 49.54% da variância total e onde saturam os itens 1, 2 e 4; e um Componente 2, com eigenvalue igual a 1.51, que explica 30.36% da variância total e onde saturam os itens 5 e 6. Relativamente ao item 3 satura em ambos os componentes (.56 no Componente 1 e .46 no Componente 2). No quinto cenário (*Depois de procurar na sua carteira apercebe-se que perdeu uma nota de 20€*) surgiu um Componente 1 com eigenvalue igual a 2.38, que explica 47.61% da variância total e onde saturam os itens 1, 2 e 4; e um Componente 2, com eigenvalue igual a 1.76, que explica 35.13% da variância total e onde saturam os itens 5 e 6. Quanto ao item 3 satura em ambos os componentes (.43 no Componente 1 e .54 no Componente 2).

Seria de esperar que o item 3 saturasse no Componente 2, por ser um item construído como parte do autocrítico. No entanto verificou-se que este item satura em ambos os componentes, tendo por vezes maiores valores de saturação no Componente 1. Foi calculada a consistência interna da componente 2, ou seja, todos os itens 3, 5 e 6 dos cinco cenários, e verificou-se que o alfa de Cronbach aumentava (de .85 para .88) se o item 3 fosse removido. Decidiu-se então que o item 3 seria retirado das análises subsequentes.

Assim, realizou-se nova ACP com rotação direct oblímica para cada um dos cinco cenários, removendo o item 3. Para todos os cenários, o teste da Esfericidade de Bartlett apresentou um $p\text{-value} < .001$ e a ACP demonstrou um valor razoável de adequação da amostragem (Cenário 1: KMO = .62, Cenário 2: KMO = .61, Cenário 3: KMO = .62, Cenário 4: KMO = .60 e Cenário 5: KMO = .58). Em cada um dos cinco cenários surgiu uma estrutura de dois componentes, indicada segundo a regra do eigenvalue superior a 1 e a regra do Screen plot. Num Componente 1, com eigenvalue entre 2.38 e 2.67 nos cinco cenários, que explica entre 47.61 e 53.46% da variância total, saturam sempre os itens 1, 2 e 4 de todos os cenários (com valores de saturação entre .71 e .91). Num Componente 2, com eigenvalue entre 1.31 e 1.77 nos cinco cenários, que explica entre 26.10 e 35.13% da variância total, saturam sempre os itens 5 e 6 de todos os cenários (com valores de saturação entre .93 e .97). No conjunto, os dois fatores explicam entre 77.04 e 82.74% da variância total. Verificou-se que a saturação dos itens aumentou nos respetivos componentes assim como aumentou os valores de comunalidade, com a remoção do item 3 das análises o que reforçou a decisão de retirar o item.

À semelhança do estudo original foram adicionalmente realizadas duas ACP com rotação direct oblímica. Uma primeira à componente Autocompaixão Situacional, ou seja, a todos os itens 1, 2 e 4 dos cinco cenários. Obteve-se um valor bom de adequação da amostragem (KMO = .81) e o teste da Esfericidade de Bartlett apresentou um $p\text{-value} < .001$. Embora surjam quatro componentes com valor de eigenvalue superior a 1, a observação do Screen plot indica um ponto de inflexão da curva que

determina que deve ser retido apenas um componente. Assim, surgiu uma estrutura de uma componente, com um valor de eigenvalue de 6.62 e que explica 49.14% da variância total.

Uma segunda ACP foi realizada para a componente Autocriticismo Situacional, isto é, com os itens 5 e 6 de todos os cenários. Obteve-se um valor razoável de adequação da amostragem ($KMO = .69$) e o teste da Esfericidade de Bartlett apresentou um $p\text{-value} < .001$. Embora surjam três componentes com valor de eigenvalue superior a 1, a observação do Screen plot indica um ponto de inflexão da curva que determina que deve ser retido apenas um componente. Assim, surgiu uma estrutura de uma componente, com um valor de eigenvalue de 4.92 e que explica 49.15% da variância total.

Na Tabela 2, podem ser observados os valores de saturação fatorial em cada componente e as comunalidades¹ dos itens. Podemos observar na tabela que todos os itens apresentam bons valores de saturação fatorial ($> .47$ na subescala Autocompaixão Situacional, e $> .57$ na subescala Autocriticismo Situacional). Podemos notar que ambas as escalas apresentam bons valores de comunalidade para os itens ($\lambda^2 > .57$ para Autocompaixão Situacional e $\lambda^2 > .58$ para Autocriticismo Situacional).

Tabela 2.

Saturações Fatoriais e Comunalidades dos itens da EAAS da solução ACP com rotação direct oblimin (N = 374)

Item	Autocompaixão Situacional		Autocriticismo Situacional	
	Saturação	Comunalidades	Saturação	Comunalidades
	Fatorial	λ^2	Fatorial	λ^2
1. Chega a casa e percebe que deixou as suas chaves no trabalho.				
1. Tranquilização	.67	.85		
2. Apaziguamento	.70	.84		
4. Compaixão	.47	.68		
5. Crítica			.69	.65
6. Dureza			.69	.64
2. Recebe uma carta no correio que é um lembrete de que tem uma conta por pagar.				
1. Tranquilização	.67	.82		
2. Apaziguamento	.64	.84		
4. Compaixão	.49	.71		
5. Crítica			.57	.83
6. Dureza			.63	.84
3. Acaba de deixar cair e riscar o seu novo telemóvel.				
1. Tranquilização	.76	.65		
2. Apaziguamento	.76	.65		

¹ A comunalidade de um item é a variância desse item que é explicada pela componente, varia entre 0 e 1 (Tabachnick & Fidell, 2013).

4. Compaixão	.52	.61		
5. Crítica			.67	.85
6. Dureza			.72	.84
<hr/>				
4. Abre a máquina de lavar e descobre que a sua roupa branca está tingida de cor-de-rosa.				
1. Tranquilização	.75	.71		
2. Apaziguamento	.75	.71		
4. Compaixão	.51	.73		
5. Crítica			.75	.58
6. Dureza			.79	.64
<hr/>				
5. Depois de procurar na sua carteira apercebe-se que perdeu uma nota de 20€.				
1. Tranquilização	.77	.75		
2. Apaziguamento	.78	.74		
4. Compaixão	.57	.57		
5. Crítica			.76	.76
6. Dureza			.72	.75

Análise dos itens e Consistência interna

O cálculo da consistência interna foi realizado para cada uma das subescalas em separado. O mesmo aconteceu para a análise dos itens, que foi efetuada através da correlação do item com o total da subescala (exceto o próprio item) o que permite afirmar a qualidade de cada item na componente.

Autocompaixão Situacional (componente 1).

A subescala de Autocompaixão Situacional é constituída pelos itens 1, 2 e 4 de cada cenário, o que perfaz um total de 15 itens. Este fator apresenta um valor de alfa de Cronbach muito bom (.91). Na Tabela 3, pode observar-se que os valores de correlação item-total variam de moderados a elevados para todos os itens (variam entre .44 e .71). A observação do valor de alfa de Cronbach se o item for excluído permite concluir que a retirada de qualquer um dos itens não aumenta o valor do alfa.

Tabela 3.

Valores médios, de desvio padrão, correlação item-total corrigida e alfa de Cronbach se o item for excluído (N = 364).

	M	DP	r Item-total	α Cronbach
EAAS_1_1	3.07	1.77	.60	.90
EAAS_1_2	3.17	1.63	.64	.90
EAAS_1_4	3.05	1.51	.44	.91

EAAS_2_1	3.21	1.83	.61	.90
EAAS_2_2	3.29	1.74	.59	.90
EAAS_2_4	3.11	1.62	.46	.91
EAAS_3_1	2.56	1.77	.68	.90
EAAS_3_2	2.72	1.63	.69	.90
EAAS_3_4	2.96	1.55	.49	.91
EAAS_4_1	2.50	1.66	.68	.90
EAAS_4_2	2.68	1.60	.68	.90
EAAS_4_4	3.10	1.56	.47	.91
EAAS_5_1	2.36	1.69	.69	.90
EAAS_5_2	2.47	1.61	.71	.90
EAAS_5_4	2.92	1.59	.52	.90

Autocriticismo Situacional (componente 2).

A subescala de Autoempatia Situacional é constituída pelos itens 5 e 6 de cada cenário, o que perfaz um total de 10 itens. Este componente apresenta um valor de alfa de Cronbach bom (.88). Na Tabela 4, pode observar-se que os valores de correlação variam entre moderadas a elevadas para todos os itens (variando entre .49 e .70). A observação do valor do alfa se o item for excluído permite concluir que a retirada de qualquer um dos itens não faz aumentar o valor do alfa.

Tabela 4.

Valores médios, de desvio padrão, correlação item-total corrigida e alfa de Cronbach se o item for excluído ($n = 370$).

	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>r</i> Item-total	α Cronbach
EAAS_1_5	4.42	1.66	.60	.87
EAAS_1_6	3.89	1.76	.60	.87
EAAS_2_5	3.67	1.80	.49	.88
EAAS_2_6	3.45	1.81	.55	.87
EAAS_3_5	4.49	1.80	.59	.87
EAAS_3_6	4.28	1.91	.64	.87
EAAS_4_5	4.43	1.70	.66	.87
EAAS_4_6	4.11	1.90	.70	.87
EAAS_5_5	4.61	1.76	.68	.87
EAAS_5_6	4.41	1.94	.63	.87

Fidelidade Teste-reteste

A estabilidade temporal da EAAS foi calculada, tendo em conta os dois componentes, através do coeficiente de correlação de Pearson. Utilizou-se uma amostra de estudantes universitários ($N = 35$) que, após um intervalo de tempo entre quatro a oito semanas, voltaram a responder à EAAS. Os resultados indicaram uma validade temporal moderada tanto para a

Subescala Autocompaixão Situacional ($r = .64$; $p < .001$), como para a Subescala Autocriticismo Situacional ($r = .57$; $p < .001$).

Estatísticas Descritiva

Na Tabela 5 são apresentadas as estatísticas descritivas de todas as medidas utilizadas no protocolo. Todas as escalas apresentam uma consistência interna pelo menos razoável ($\alpha > .71$). Todas as escalas apresentam valores de achatamento e assimetria inferiores aos pontos de corte sugeridos na literatura como adequados (Kline, 2005), o que nos indica que a amostra segue uma distribuição normal.

Tabela 5.

Estatísticas descritivas, medidas de dispersão e alfas de Cronbach das medidas utilizadas.

Medidas	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Ku^a</i>	<i>Sk^b</i>	α
EAAS					
Autocompaixão Situacional	43.17	16.32	0.10	0.56	.91
Autocriticismo Situacional	41.76	12.61	-0.39	-0.21	.88
SELFCS					
Amabilidade	15.14	3.43	0.13	0.09	.80
Humanidade comum	13.30	3.00	-0.34	-0.25	.76
Mindfulness	12.98	2.68	0.21	-0.05	.71
Autojulgamento	14.18	3.55	-0.09	-0.25	.74
Isolamento	10.65	3.16	-0.30	0.04	.74
Sobre-identificação	11.34	2.96	-0.18	0.09	.73
Escala de Objetivos Compassivos e Autoimagem					
Objetivos compassivos	25.77	4.51	0.34	-0.52	.78
Objetivos de autoimagem	17.72	4.40	-0.50	-0.25	.76
FSCRS					
Eu Tranquilizador	19.91	5.82	0.14	-0.53	.87
Eu Inadequado	13.15	7.19	-0.58	0.32	.88
Eu Detestado	2.16	2.96	6.75	2.24	.76
MCS	12.28	8,08	-0.86	0.35	.91
SCS	69.73	13.88	0.78	-0.54	.88
DASS-21					
Ansiedade	2.74	3.34	2.94	1.74	.82
Depressão	2.82	3.00	1,65	1.43	.83
Stress	5.68	3.90	0.17	0.72	.86
SWLS	24.96	4.93	0.89	-0.93	.83

^a Achatamento; ^b Assimetria.

Validade Convergente e Divergente

Na Tabela 6, encontram-se a matriz de correlações entre todas as escalas usadas no protocolo.

Tabela 6.
Matriz das correlações de Pearson's (two tailed) das variáveis em estudo.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	
1. EAAS_Autoconpaixão	1																					
2. EAAS_Autocriticismo	-.31***	1																				
3. SELFCS_Total	.27***	-.28***	1																			
4. Kindness	.26***	-.26***	.73***	1																		
5. Common_Humanity	.15**	.00	.53***	.41***	1																	
6. Mindfulness	.30***	-.16**	.75***	.63**	.54***	1																
7. Judgment	-.17**	.35***	-.73***	-.44***	-.13*	-.29***	1															
8. Isolation	-.15**	.19***	-.71***	-.24***	-.11*	-.40***	.56***	1														
9. Over_Identification	-.15**	.21***	-.74***	-.30***	-.14**	-.43***	.58***	.70***	1													
10. FSCRS_eu_tranquilizador	.17**	-.08	.57***	.57***	.40***	.44***	-.37***	-.37***	-.32***	1												
11. FSCRS_eu_detestado	-.01	.13*	-.49***	-.30***	-.21***	-.21***	.44**	.46***	.41***	-.35***	1											
12. FSCRS_eu_inadequado	-.16**	.29***	-.70***	-.38***	-.20***	-.39***	.68***	.65***	.64***	-.33***	.60***	1										
13. AutoCriticismo_TOTAL	-.13*	.26***	-.70***	-.39***	-.22***	-.37***	.67***	.65***	.63***	-.37***	.79***	.97***	1									
14. MCS_Total	-.07	-.01	-.09	.03	.02	-.02	.11*	.15**	.17**	.08	.21***	.19**	.22***	1								
15. Objetivos_compassivos	-.05	.08	-.03	.07	.20***	.11*	.21***	.13*	.17**	.16**	-.01	.20**	.15**	.12*	1							
16. Objetivos_autoimagem	-.09	.16**	-.19***	.02	.04	-.01	.23***	.29***	.27***	.06	.16**	.32***	.29***	.24***	.50***	1						
17. SCS_Total	.16**	-.03	.33**	.27**	.27***	.27***	-.21***	-.20***	-.20***	.31***	-.26***	-.29***	-.31***	-.00	.08	.04	1					
18. Depressão	-.04	.10*	-.44***	-.26***	-.22***	-.24***	.38***	.44***	.35***	-.34***	.48**	.47***	.52***	.19***	-.00	.10*	-.18**	1				
19. Ansiedade	-.04	.11*	-.25***	-.07	-.10	-.11*	.25***	.29***	.22***	-.19***	.35***	.35***	.39***	.15**	.09	.18***	-.09	.62***	1			
20. Stress	-.06	.10	-.41***	-.16**	-.18***	-.23***	.40***	.39***	.42***	-.27***	.37***	.47***	.49***	.20***	.06	.15**	-.20***	.67***	.69***	1		
21. SWLS_Total	.04	.05	.25***	.20***	.18**	.14**	-.17**	-.30***	-.13*	.38***	-.37***	-.22***	-.29***	-.05	.13*	-.03	.17**	-.40***	-.23***	-.30***	1	

Nota: EAAS_Autoconpaixão = Situação de EAAS; EAAS_Autocriticismo = Subescala Autocriticismo Situacional; SELFCS_Total = Total da Escala de Autoconpaixão; Kindness = Subescala Calor/Compreensão da SELFCS; Common_Humanity = Subescala Condição Humana da SELFCS; Mindfulness = Subescala Mindfulness da SELFCS; Judgment = Subescala autojulgamento da SELFCS; Isolation = Subescala Isolamento da SELFCS; Over_Identification = Subescala Sobre-identificação da SELFCS; FSCRS_eu_tranquilizador = Subescala Eu Tranquilizador da Escala das Formas de Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização; FSCRS_eu_detestado = Subescala Eu Detestado da Escala de FSCRS; FSCRS_eu_inadequado = Subescala Eu Inadequado da Escala de FSCRS; AutoCriticismo_TOTAL = Soma das Subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da FSCRS; MCS_Total = Total da Escala de Motivos para a Compaixão; Objetivos_compassivos = Subescala Objetivos compassivos da Escala de Objetivos Compassivos e Autoimagem; Objetivos_autoimagem = Subescala Objetivos de Autoimagem da Escala de Objetivos Compassivos e Autoimagem; SCS_Total = Total da Escala de Comparação Social; Depressão = Subescala Depressão da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens (DASS-21); Ansiedade = Subescala Ansiedade da DASS-21; Stress = Subescala Stress da DASS-21; SWLS_Total = Total da Escala de Satisfação com a Vida.

*. $p < .05$; **. $p < .01$; ***. $p < .001$.

Foi utilizado o coeficiente de correlação r de Pearson para avaliar as validades convergente e divergente das subescalas da EAAS com as escalas incluídas no protocolo.

No que concerne à subescala Autocompaixão Situacional da EAAS a validade convergente foi analisada através das correlações entre esta e instrumentos que medem autocompaixão, satisfação com a vida e a comparação social. Assim, foi encontrada uma correlação positiva baixa mas significativa entre a Subescala Autocompaixão Situacional e o total da Escala de Autocompaixão, tendo também sido verificadas correlações positivas significativas, que variam entre muito baixas e baixas, entre a Subescala Autocompaixão Situacional e as três subescalas positivas da Escala de Autocompaixão: Calor/Compreensão, Condição Humana e Mindfulness. Foi também encontrada uma correlação positiva significativa muito baixa entre a Subescala Autocompaixão Situacional e a subescala Eu Tranquilizador da FSCRS. Por fim, foi encontrada uma correlação positiva significativa muito baixa entre a Subescala Autocompaixão Situacional e a Escala de Comparação Social.

Quanto à validade divergente da subescala Autocompaixão Situacional, foram analisadas as correlações entre esta e a subescala Autocriticismo Situacional, as três subescalas da Escala de Autocompaixão que medem aspetos negativos, as subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da FSCRS (assim como com a soma destas duas subescalas), a Escala dos Motivos para a Compaixão e com variáveis que são indicadoras de psicopatologia (ansiedade, depressão e stress). Assim foi encontrada uma correlação negativa significativa baixa entre as duas subescalas da EAAS. Encontrámos também uma correlação negativa significativa e muito baixa entre a subescala Autocompaixão Situacional e as três subescalas da Escala de Autocompaixão que medem aspetos negativos da compaixão (Autojulgamento, Isolamento e Sobre-identificação). Pode ser também observada uma correlação negativa significativa muito baixa entre a subescala Autocompaixão Situacional e a subescala Eu Inadequado da FSCRS. Por último foi observada uma correlação negativa significativa entre a subescala Autocompaixão Situacional e o total de criticismo da FSCRS

No que concerne à Subescala de Autocriticismo Situacional da EAAS a validade convergente foi analisada através da correlação positiva com instrumentos que medem autocriticismo, nomeadamente com as subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da FSCRS, com as três subescalas da Escala de Autocompaixão que medem aspetos negativos da compaixão, com a Escala dos Motivos para a Compaixão e com variáveis que são indicadoras de psicopatologia (ansiedade, depressão e stress). Assim, observou-se uma correlação positiva significativa, entre muito baixa e baixa, entre a subescala Autocriticismo Situacional e as subescalas Eu Detestado e Eu Inadequado da FSCRS, assim como com o total de autocriticismo desta escala. Foi também observada uma correlação positiva significativa, entre muito baixa e baixa, entre a subescala Autocriticismo Situacional e as três subescalas que medem aspetos negativos da Escala de Autocompaixão (Autojulgamento, Isolamento e Sobre-Identificação). Existe ainda uma correlação positiva

significativa muito fraca entre a subescala Autocriticismo Situacional e a Subescala Objetivos de Autoimagem da Escala de Objetivos Compassivos e de Autoimagem. Por último foi observada uma correlação positiva significativa e muito baixa entre a Subescala Autocriticismo Situacional e as subescalas Depressão e Ansiedade da DASS-21.

Quanto à validade divergente da subescala Autocriticismo Situacional foram analisadas as correlações entre esta e o total da Escala de Autocompaixão (e as três subescalas da que medem aspetos positivos), a subescala Eu Tranquilizador da FSCRS. Assim, foi observada uma correlação negativa significativa, embora baixas, com o total da Escala de Autocompaixão, foram também encontradas correlações negativas entre muito baixas e baixas entre a Subescala Autocriticismo Situacional e duas das subescalas da Escala de Autocompaixão que medem aspetos positivos: Calor/Compreensão e Mindfulness.

V – Discussão

A autocompaixão é uma estratégia de regulação emocional adaptativa, em que pensamentos e sentimentos negativos são vistos de forma clara e compreensiva. Esta permite-nos estar atentos ao nosso sofrimento de uma forma não avaliativa e tem como intuito compreender esse sofrimento para que seja possível atuar no sentido de o aliviar. De salientar que o sofrimento é visto como parte da condição humana e portanto comum a todas as pessoas e não como uma experiência nossa isolada, o que leva a um sentimento de partilha. Os estudos têm demonstrado que níveis elevados de autocompaixão estão associados a maior satisfação com a vida, melhores estratégias de *coping*, conexão social e inteligência emocional; e, por outro lado, menor autocriticismo, depressão, ruminação e supressão de pensamentos. Menores níveis de autocompaixão têm sido associados a sintomatologia depressiva e ansiosa (Neff, 2003b, 2004; Neff & Vonk, 2009; MacBeth & Gumley, 2012). Por sua vez, o autocriticismo é uma forma de autoavaliação negativa dirigida a vários aspetos do self (e.g., comportamentos, pensamentos e emoções), podendo ser considerado como uma relação do self com o self. O autocriticismo pode assumir diferentes formas e funções, que estão associadas de forma diferente à psicopatologia e à dificuldade em ter autocompaixão (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b; Gilbert, 2000, 2007; Gilbert & Irons, 2005; Gilbert et al, 2004). Tem sido demonstrado que o excesso de autocriticismo é um dos processos psicológicos que influencia, de forma mais significativa, a vulnerabilidade, manutenção e recaída de muitas formas de psicopatologia, tendo um papel importante no surgimento desta (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b; Ingram, 2003; Mongrain & Zuroff, 1995; Pagura, Cox, Sareen, & Enns, 2006; Sturman & Mongrain, 2005).

Apesar dos muitos estudos sobre autocompaixão e autocriticismo, a forma como estes dois processos interagem em situações do quotidiano contínua por estudar, o que levou Falconer e colaboradores (2015) a desenvolver a EAAS, como o intuito de criar uma medida de estado de autocompaixão/autocriticismo. Este estudo teve como objetivo analisar a

dimensionalidade, as características psicométricas e a validade desta nova medida na população portuguesa.

No estudo da dimensionalidade da escala foram realizados os procedimentos descritos no estudo original. Tendo sido encontrada uma estrutura de duas componentes, que podem ser consideradas como duas subescalas da EAAS. Estas subescalas correspondem a medidas de estado de autocompaixão e autocrítico. A subescala Autocompaixão Situacional é composta pelos três itens construídos como parte da autocompaixão: Tranquilização, Apaziguamento e Compaixão. A escala apresentou uma muito boa consistência interna e os itens apresentam bons valores de saturação fatorial e comunalidade. Estes resultados corroboram a nossa hipótese e vão ao encontro do reportado no estudo original da EAAS (Falconer et al., 2015).

A subescala Autocrítico Situacional é composta por dois dos três itens construídos como parte do autocrítico: Crítica e Dureza. Este resultado não era esperado, uma vez que no estudo original, esta componente era também composta pelo item *Desconsideração*. A decisão de retirada do item foi tomada por este saturar em ambas as componentes e por no estudo da consistência interna se ter percebido que a remoção do item aumentava o valor de alfa de Cronbach. Com a retirada do item *Desconsideração* as saturações dos restantes itens aumentaram no respetivo componente assim como aumentaram as comunalidades, o que também reforçou a nossa decisão. Quanto a este resultado parece pertinente pôr como hipótese a existência de uma dificuldade na compreensão do item. Nomeadamente, uma dificuldade em saber o que é ou em reconhecer o sentimento de desconsideração por nós próprios. Sugerimos então que estudos futuros devem rever a tradução da escala, por forma a confirmar se este resultado se deveu a uma questão de não compreensão do item ou se na população portuguesa este item não se comporta como era esperado (isto é, saturar na subescala Autocrítico Situacional). Esta subescala apresenta um valor bom de consistência interna e os itens apresentam bons valores de saturação fatorial e comunalidade.

A estabilidade temporal da EAAS foi calculada tendo em consideração um intervalo de tempo de quatro a oito semanas. Os resultados mostraram valores moderados de estabilidade temporal para ambas as subescalas, o que nos indica que a escala é consistente ao longo do tempo.

No âmbito da interação entre as subescalas da EAAS foi encontrada uma correlação negativa entre a subescala Autocompaixão Situacional e a subescala Autocrítico Situacional. Este resultado indica que indivíduos que apresentam níveis mais elevados de autocompaixão situacional tendem a revelar níveis mais baixos de autocrítico situacional e vice-versa. Este resultado está de acordo como a nossa hipótese de estudo e com a literatura que descreve os constructos de autocompaixão e autocrítico como sendo opostos. Por exemplo, Neff (2003a) considera que uma das componentes da autocompaixão é o Calor/Compreensão. Esta componente implica que tenhamos uma atitude compreensiva para com o próprio quando se sofre/falha ou quando existe um sentimento de inadequação, em vez

apresentarmos uma atitude autocrítica. Ou seja, esta autora defende que quanto mais somos autocompassivos menos somos autocríticos. Os resultados apontam neste sentido, assim parece que, quanto maiores níveis de autocompaixão situacional uma pessoa apresentar perante situações auto-ameaçadoras menores serão os níveis de autocriticismo situacional. Estudos anteriores tinham demonstrado que pessoas mais autocompassivas eram menos autocríticas (Barnard & Cury, 2011; Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b; Neff 2003b; Gilbert, 2005), o que corrobora o nosso resultado. Também nos indica que embora esta escala meça um constructo novo – estado de autocompaixão/autocriticismo – a relação que estes constructos continua a ser oposta.

Análise das validades convergentes e divergentes da EAAS apontam para valores de correlação muito baixos ou baixos, mas na generalidade estas correlações são no sentido esperado, ou seja, de acordo com as nossas hipóteses iniciais.

Relativamente à subescala Autocompaixão Situacional foram encontradas associações positivas com o total da Escala de Autocompaixão, assim como com as três subescalas dessa escala que medem aspetos positivos da autocompaixão, o que mais uma vez vai de encontro ao que era esperado e ao estudo original. Assim, uma pessoa que reage para consigo mesmo de uma forma compassiva perante uma situação auto-ameaçadora do dia-a-dia (ou seja, que apresenta estado de autocompaixão) parece também ser autocompassiva noutras circunstâncias (ou seja, parece tentar a apresentar traços de autocompaixão). Parece então que quanto mais uma pessoa for autocompassiva em situações auto-ameaçadoras, maior será a sua capacidade ser amável e compreensível para consigo próprio, melhor entende as suas experiências como parte de uma experiência humana comum e melhor será a sua capacidade para manter uma consciência equilibrada, de aceitação dos próprios sentimentos e pensamentos dolorosos (Neff, 2003a). Esta subescala da EAAS apresentou correlações positivas com a subescala Eu Tranquilizador da Escala das Formas do Autocriticismo e Autotranquilização. O Eu Tranquilizador pressupõe uma atitude calorosa e positiva para com o self o que vai de encontro ao que é ser autocompassivo (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b). Esta correlação positiva parece indicar que uma pessoa que tem uma atitude mais calorosa e compreensiva para consigo, é também mais autocompassiva em situações auto-ameaçadoras. Foi ainda encontrado uma associação positiva entre a subescala Autocompaixão Situacional e a Escala de Comparação Social, este era também uma das hipóteses colocadas. Este resultado vai de encontro ao que foi reportado em estudos anteriores (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011a). Este resultado parece indicar que indivíduos que tenham uma visão de si mais positiva (isto é, que se comparem positivamente com os outros), tenham, em situações auto-ameaçadoras, uma atitude mais autocompassivos para consigo. Tínhamos colocado como hipótese que esta subescala da EAAS estaria positivamente correlacionado com a satisfação com a vida. Embora a correlação existente não seja significativa é positiva, ou seja, os resultados sugerem que pessoas que são tendencialmente mais compassivas para

consigo em situações específicas de auto-ameaça têm, no geral, maiores níveis de satisfação com a vida.

A subescala Autocompaixão Situacional correlacionou-se negativamente com as três subescalas da Escala de Autocompaixão que medem aspetos negativos da compaixão, o foi de encontro à nossa hipótese. Assim uma pessoa que é compassiva para consigo em situações ameaçadoras parece ser menos crítica e punitiva, ver menos as suas experiências pessoais como isoladas e separadas do todo e não se sobre-identificar como os próprios sentimentos e pensamentos dolorosos (Neff, 2003a). Como hipótese inicial tínhamos proposto que a subescala de Autocompaixão Situacional estaria negativamente correlacionada com a Escala dos Motivos para a Compaixão. No entanto, embora negativa esta correlação não se revelou significativa. Isto indica-nos que há uma tendência para que indivíduos que sejam mais autocompassivos para consigo apresentem menos motivações submissas/defensivas para a compaixão, não tendo como objetivo parecer ser uma pessoa simpática ou obter aceitação. Tinha ainda sido posta a hipótese de que a subescala Autocompaixão Situacional estaria negativamente correlacionado com alguns indicadores de psicopatologia, nomeadamente depressão, ansiedade e stress. Embora as correlações não sejam significativas, são negativas, o que vai de encontro à nossa hipótese inicial e ao que tem sido encontrado na literatura (MacBeth & Gumley, 2012). Assim, os resultados parecem indicar que uma pessoa mais compassiva para consigo apresenta tendencialmente menores níveis destes indicadores de psicopatologia.

Quanto à subescala Autocriticismo Situacional foram encontradas correlações positivas com as três subescalas negativas da Escala de Autocompaixão, o que vai de encontro à nossa hipótese inicial. Parece então que quanto mais uma pessoa é autocrítica em situações auto-ameaçadoras é também mais punitiva, vê mais as suas experiências pessoais como isoladas e separadas do todo e mais se sobre-identificar como os próprios sentimentos e pensamentos dolorosos. De acordo com as nossas hipóteses foi também encontrada uma correlação com as subescalas Eu Inadequado e Eu Detestado. Neste sentido, parece que uma pessoa que seja mais crítica consigo, em situações de auto-ameaça, avalie de forma mais negativa o sentimento de inadequação do self perante o fracasso, obstáculos e/ou erros (Eu Inadequado). Parece também que, perante estas situações de auto-ameaça o sujeito se avalie mais tendo por base o seu sentimento de autorrepugnância, raiva e aversão (Eu Detestado: relação com o self caracterizada pelo não gostar do mesmo e por um desejo de magoar, perseguir e agredir o eu; Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b). Encontrou-se também uma correlação positiva entre esta subescala da EAAS e os Objetivos de Autoimagem. Assim, parece que quando o cenário é auto-ameaçador e/ou eventualmente se cometeram erros e quanto mais uma pessoa tem objetivos de autoimagem elevados (ou seja, quanto mais a pessoa quer criar, manter e defender uma imagem desejável do self; Crocker & Canavelo, 2008), maiores parecem ser os valores de autocriticismo. Por último foi encontrada uma correlação positiva entre a subescala Autocriticismo Situacional e

indicadores de psicopatologia. Este resultado leva-nos a crer que uma pessoa que seja mais autocrítica apresenta tendencialmente valores mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa (o stress também se correlacionou positivamente mas não de forma significativa). Inicialmente foi colocada a hipótese de que a subescala Autocriticismo Situacional estaria positivamente correlacionado com a Escala dos Motivos para a Compaixão. Esta hipótese baseava-se no que tem sido encontrado da literatura: motivações submissas/defensivas para a compaixão tem sido associadas à compaixão submissa (que corresponde a uma necessidade de ajudar o outro com a finalidade de ficar “bem visto” aos olhos dos outros – evitando, dessa forma, cometer erros ou falhas que possam constituir motivo de vergonha ou rejeição); e níveis superiores de compaixão submissa têm sido associados a níveis mais elevados de autocriticismo e vergonha externa (Catarino et al., 2013). No entanto este resultado não se verificou na nossa amostra.

No que concerne à validade divergente da subescala Autocriticismo Situacional da EAAS foram encontradas correlações negativas desta subescala com o total da Escala de Autocompaixão e com duas das subescalas positivas: Calor/Compreensão e Mindfulness. Este resultado corrobora as nossas hipóteses na medida que se acredita que uma pessoa que seja mais autocrítica apresenta menos capacidade para ser amável e compreensível para consigo próprio e tem mais dificuldade em manter uma consciência equilibrada, de aceitação dos próprios sentimentos e pensamentos dolorosos (Neff, 2003a). No entanto não foi encontrada qualquer correlação entre esta subescala da EAAS e a subescala Humanidade Comum, era esperado que estas se correlacionassem de forma negativa. Na medida que se espera que quanto maior for a nossa tendência para sermos autocríticos, menor deveria ser a nossa capacidade para ver a nossa experiência como parte de uma experiência humana maior. O que não se verifica nos nossos resultados. Embora não seja significativa, foi encontrada uma correlação negativa entre a subescala Autocriticismo Situacional e a subescala Eu Tranquilizador. Esta correlação era esperada, na medida que o Eu Tranquilizador indica uma atitude para com o self positiva, calorosa, de conforto e compaixão (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b), o que é contrário ao que é ser autocrítico.

VI – Implicações para a clínica

Sabemos que o autocriticismo é um dos processos psicológicos que influencia de formas mais significativas a vulnerabilidade, manutenção e recaída de muitas formas de psicopatologia e que pode ser um preditor de fraco ajustamento interpessoal (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011b; Ingram, 2003; Mongrain & Zuroff, 1995). Assim como sabemos que o autocriticismo é uma estratégia de autorregulação emocional defensiva, que está ligada ao sistema de processamento defesa-ameaça (Gilbert, 2000, 2007) e que, por outro lado, experienciar compaixão e ser compassivo consigo ativa o sistema de regulação do afeto que inibe o sistema de defesa-ameaça (Gilbert, 2009a). Parece ser pertinente fazer uma avaliação destes constructos (autocompaixão e autocriticismo). Parece então que o autocriticismo pode ser um entrave à psicoterapia e nesse sentido é útil a utilização da EAAS, pois esta permite

avaliar numa só escala a autocompaixão e o autocrítico em situações específicas do dia-a-dia.

Esta escala pode assim, ser aplicada no início da psicoterapia e se se concluir que o doente reage maioritariamente de forma autocrítica, pode ser adequado uso de intervenções psicoterapêuticas que trabalhem o autocrítico e promovam a autocompaixão. A Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2009b) pode assim ser útil nestes pacientes para estimular competências de compaixão. Germer e Neff (2013) também desenvolveram um programa de 8 semanas com o objetivo de desenvolver competências de autocompaixão, que também pode ser usado com estes doentes. Por outro lado, o próprio ambiente terapêutico pode ser um contexto de compaixão em que o terapeuta estimula no paciente (através de demonstrações de calor e amabilidade) segurança e proximidade, tornando a pessoa mais capaz de receber compaixão (Gilbert, 2009a). A escala pode ser usada para medir/comparar os níveis de autocompaixão/autocrítico antes e o depois da terapia.

VII – Limitações e Estudos Futuros

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser apontadas e tidas em consideração em estudos futuros. Nomeadamente, as diferenças de género existentes nas variáveis sociodemográficas. A nossa amostra é composta maioritariamente por mulheres. O mesmo acontece com a heterogeneidade da amostra relativamente à situação profissional, sendo que a grande maioria é estudante. Estas diferenças podem trazer limitações metodológicas (e.g., o limitado número de indivíduos do sexo masculino não permitiu realizar uma análise de diferenças entre géneros na EAAS) e não permite generalização dos resultados para outras populações. Deste modo, investigações futuras devem procurar estudar as propriedades psicométricas da EAAS em amostras mais homogêneas no que concerne ao género e à profissão. O estudo de valores normativos para a população portuguesa seria também importante para possibilitar/facilitar o uso desta escala na clínica.

A nossa amostra é composta apenas por população não clínica, mas considera-se importante avaliar a forma como a EAAS se comporta em população clínica (e.g., Depressão Major) e se tem poder discriminativo entre populações.

Como já foi referido, consideramos ainda ser pertinente que em estudos futuros seja revista a tradução da escala, nomeadamente quanto ao item 3 (*Desconsideração*; na versão original *Contemptuous*), uma vez que este item saturava em ambos os componentes.

Quanto às correlações que a EAAS apresenta com outras escalas, estas são muito baixas ou baixas. Nesse sentido consideramos importante que estudo futuros voltem a estudar a correlação entre as subescalas da EAAS e outras medidas, com o intuito de averiguar se estas correlações se mantêm baixas (e.g., devido ao facto desta ser uma escala que mede estado de autocompaixão e estado de autocrítico que são constructos novos na literatura).

VIII – Conclusão

Nos últimos anos tem crescido o número de investigações que abordam os constructos autocompaixão e autocrítico em separado, e têm também surgido algumas medidas que os avaliam conjuntamente. No entanto, essas medidas são de traço, isto é, medem a predisposição para ser autocompassivo e autocrítico. Havendo então, uma falta de medidas que meçam estado de autocompaixão/autocrítico, isto é, um instrumento que permita medir mais especificamente a forma como a pessoa reage perante situações auto-ameaçadoras, tendo sido construída a EAAS com o intuito de colmatar esta lacuna. Esta investigação permitiu estudar as características psicométricas e a estrutura da EAAS na população portuguesa. O estudo da dimensionalidade confirmou a existência de duas subescalas, uma relativa à Autocompaixão Situacional e outra relativa ao Autocrítico Situacional, as subescalas apresentaram bons resultados de consistência interna. As validades convergente e divergente corroboram os resultados obtidos em investigações anteriores, reforçando a ideia de que autocompaixão e autocrítico têm uma relação contrária. Assim, a EAAS evidencia poder trazer implicações para a prática clínica, uma vez que nos parece possível que esta seja usada como medida de controlo de eficácia de terapia. Para a investigação em torno dos constructos de autocompaixão e autocrítico, a EAAS trás a possibilidade de estudar o estado de autocompaixão e autocrítico, abrindo assim a possibilidade de novas investigações.

Referências Bibliográficas

- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
- American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed). Washington, DC: American Psychological Association.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*. Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4) 289–303. doi: 10.1037/a0025754
- Brewin, C. R., & Shapiro, D. A. (1984). Beyond locus of control: Attribution of responsibility for positive and negative outcomes. *British Journal of Psychology*, 75, 43–49. doi:10.1111/j.2044-8295.1984.tb02788.x.
- Catarino, F., Gilbert, P., & Baião, R.(2014). Compassion motivations: distinguishing submissive compassion from genuine compassion and

its association with shame, submissive behavior, depression, anxiety and stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 399-412.

- Castilho, P.; & Pinto-Gouveia, J. (2011a). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia, *Psychologica*, 54, 203-230.
- Castilho, P.; Pinto-Gouveia, J. (2011b). Auto-Criticismo: Estudo de validação da versão portuguesa da Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS) e da Escala das Funções do Auto-Criticismo e Auto-Ataque (FSCS), *Psychologica*, 54, 63-86.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555–575. doi:10.1037/0022-3514.95.3.555.
- Dalai-Lama. (1995). *The power of compassion*. India: HarperCollins.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J., Lopes, J., & Nogueira, A. (2013). Self-centred or other-centred: The factor structure of the Compassionate and Self-image Goals Scale and its relation with self-compassion, fears of compassion and psychological distress. *Manuscrito em preparação*
- Falconer, C. J., King, J. A., & Brewin, C. R. (2015). Demonstrating mood repair with a situation-based measure of self-compassion and self-criticism. *Psychology and Psychotherapt: Research and Practice*, doi:10.1111/papt.12056
- Gaspar, A. C. (2014). *Compaixão submissa, uma estratégia de ranking social: compreensão da sua natureza e função*. Dissertação de mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Gato, J. (2003). *Evolução e ansiedade social*. Tese de doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856–867. doi: 10.1002/jclp.22021

- Gilbert, P. (1992). *Human nature and suffering*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert & K. G. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (pp. 118-150). Hove: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualization, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2007). Thinking, self-awareness, social goals and the role of shame in depression. In P. Gilbert (Ed.), *Psychotherapy and counselling for depression* (3rd Ed.) (pp. 112-144). London: Sage.
- Gilbert, P. (2009a). The Nature and Basis for Compassion Focused Therapy. *Hellenic Journal of Psychology*. (6), 273-291.
- Gilbert, P. (2009b). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010a). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3, 97-112. doi:10.1521/ijct.2010.3.2.97.
- Gilbert, P. (2010b). *Compassion focused therapy*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Hill, M. M. & Hill, A. (2002). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Sílabo.
- Howell, D. (2013). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 77-88. doi:10.1023/a:1022590730752.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, *49*, 1849–1856.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335-343.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*, 545–552 doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.0031.
- Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. (6^a Eds.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Mongrain, M. & Zuroff, D. C. (1995). Motivational and Affective correlates of dependency and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, *18*(3). 347-354.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*, 85–102. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250. doi: 10.1080/1529886039020935.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, *9*(2), 27–37.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*, 267-285.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. *A Acção Educativa: Análise psico-social*, 105-117.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. (2nd Eds.). New York: McGraw-Hill, Inc.

- Pagura, J., Cox, B. J., Sareen, J., & Enns, M. W. (2006). Childhood adversities associated with self-criticism in a nationally representative sample. *Personality and Individual Differences, 41*, 1287–1298. doi:10.1016/j.paid.2006.05.003.
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(2), 229-239.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais: A Complementaridade de SPSS*. (4th Eds.). Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- Sturman, E. D. & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: Na evolutionary perspective. *The British Journal of Clinical Psychology, 44*, 505-519.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edd.). Belmont, CA: Duxbury. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Whelton, W., & Greenberg, L. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1583-1595. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.024.
- Wispé, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. New York: Plenum Press.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., & Powers, T.A. (1994). Self-criticism at age 12: A longitudinal study of adjustment. *Cognitive Therapy & Research, 18*(4), 367-385.
- Zuroff, D. C., Moskowitz, D. S., & Côté, S. (1999). Dependency, self-criticism, interpersonal behaviour and affect: Evolutionary perspectives. *British Journal of Clinical Psychology, 38*, 231-250.