

SALÃO DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
XXIX SIC

UFRGS
PROPESQ



múltipla 
UNIVERSIDADE
inovadora  inspiradora

| | |
|-------------------|--|
| Evento | Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2017 |
| Local | Campus do Vale |
| Título | Autocompaixão: Como Você Trata a Si Mesmo? Um Estudo Comparativo de Duas Religiões |
| Autor | INAJÁ TAVARES |
| Orientador | CLAUDIO SIMON HUTZ |

Autocompaixão: Como Você Trata a Si Mesmo? Um Estudo Comparativo de Duas Religiões.

Autora: Inajá Tavares

Orientador: Claudio Simon Hutz

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

A Autocompaixão é uma atitude positiva direcionada a si mesmo. Ela é formada por seis elementos: bondade consigo, senso de humanidade, *mindfulness*, sobreidentificação, isolamento e autocrítica severa. 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 compreende a experiência negativa vivida como uma experiência humana, sujeita a todos, e não individualmente, isolando-se dos demais. Já *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. Trata-se de um construto central no pensamento budista, cujo exame fora iniciado pela psicologia ocidental há pouco tempo. Um estudo original sobre Autocompaixão comparou-a entre budistas praticantes e estudantes universitários, revelando maiores escores nos budistas. Visando colaborar com a limitada literatura científica sobre o construto no Brasil, o presente trabalho busca explorar diferenças nos níveis de autocompaixão entre praticantes budistas e católicos, bem como entre os sexos das respectivas amostras. Participaram 128 adultos (89 mulheres; média de idade de 33,3), sendo 69 católicos (54%) e 59 budistas (46%). Os dados foram coletados a partir de dois instrumentos: um questionário sociodemográfico e a Escala de Autocompaixão. Foi realizado teste t para amostras independentes, e a média dos praticantes budistas foi significativamente maior ($M = 4,45$; $DP = 0,51$) que a dos praticantes católicos ($M = 2,98$; $DP = 0,67$): $t = 13,92$; $gl = 124,5$; $p < 0,001$ ($d = 2,45$). Uma vez que a literatura sustenta existirem diferenças significativas nos níveis de autocompaixão entre homens e mulheres, foram comparadas as médias dos homens e mulheres budistas. Não foram encontradas diferenças significativas: $t(57) = -0,85$; $p = 0,39$ ($d = 0,23$). O mesmo ocorreu quando compararam-se as médias de homens e mulheres católicos: $t(67) = -0,57$; $p = 0,57$ ($d = 0,22$). Ademais, dada a majoritária composição feminina da amostra católica, foram comparadas as médias de autocompaixão entre todos os homens católicos ($n = 8$) e o mesmo número de mulheres, com idade aproximada a dos homens. Novamente, não foram encontradas diferenças significativas: $t(14) = -0,78$; $p = 0,44$ ($d = 0,40$). Conclui-se que, de fato, a autocompaixão é um construto teoricamente atrelado à filosofia budista, posto que os resultados demonstraram maior autocompaixão nos budistas, como esperado. Outrossim, novas pesquisas devem ser realizadas para verificar se os resultados se mantêm. Mais especificamente, amostras maiores de homens católicos praticantes contribuirão nessa direção, uma vez que as limitações deste estudo incluem o tamanho da amostra e a desigual proporção de mulheres.