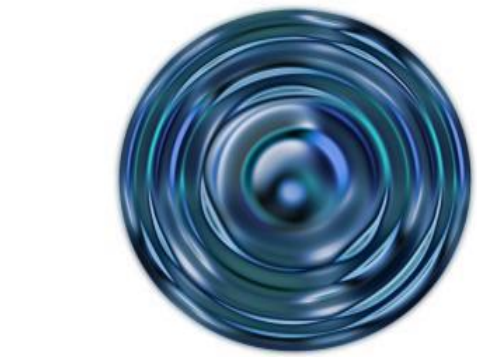




UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Adaptação Portuguesa da Escala de Auto-Compaixão

João M. Moreira (Universidade de Lisboa) e Adelaide Claudino (Universidade Lusíada de Lisboa)



VIII Congresso Iberoamericano
de Avaliação/Evaluación Psicológica
XV Conferência Internacional
Avaliação Psicológica: Formas e Contextos

Introdução

Ao longo dos anos, a investigação em psicologia tem demonstrado que existe uma relação positiva entre a atitude favorável que as pessoas têm para com elas próprias e a atitude que têm para com os outros (e.g., Fey, 1957). A tradição que acompanhou essas anteriores investigações foi baseada nos escritos de psicólogos humanistas como Carl Rogers (1974) e Erich Fromm (1956), que postulavam que a aceitação incondicional ou o amor que uma pessoa tinha para com os outros dependia dessas mesmas atitudes que tinham para com elas próprias. O presente estudo pretende seguir essa linha de investigação, estendendo-a à área das representações mentais e processos subjacentes, tendo como contexto a compaixão. Em termos latos, a auto-compaixão, significa desenvolver preocupação com o nosso bem-estar, ser compelido a curar a dor e o sofrimento próprios (Neff, 2003a, 2004).

Objectivos

Esta investigação tem como objectivo apresentar o estudo preliminar da validação da Escala de Auto-compaixão (EAC), versão Portuguesa da Self-Compassion Scale, um questionário que avalia a auto-compaixão. A EAC baseia-se num modelo teórico que postula que a auto-compaixão é uma forma adaptativa de relacionamento com o próprio, uma atitude emocional positiva que advém da utilização de competências no relacionamento consigo mesmo: Bondade-pelo-próprio (versus Julgamento-do-próprio), Humanidade Partilhada (versus Isolamento) e “Mindfulness” (versus Sobre-Identificação). A EAC permite avaliar estes três pares de componentes em separado, bem como a auto-compaixão em termos globais.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 130 estudantes universitários, maioritariamente do sexo feminino (14 homens, 10.8% da amostra). As idades variaram entre os 18 e os 40 anos, tendo como média 20.97 e um desvio-padrão de 2.77.

Adaptação à língua Portuguesa

A tradução e adaptação da escala foram feitas através da discussão de ideias dos dois autores deste relatório. Ainda não foi obtida uma retroversão independente, embora esteja nos nossos planos. A tradução foi feita com a consciência de que a retroversão seria obtida, por isso, foram tomadas as devidas cautelas para que a retroversão fosse capaz de conseguir recuperar a formulação original dos itens.

Procedimento:

A versão traduzida da escala foi usada numa investigação no âmbito de uma dissertação de mestrado, com o intuito de realizar tanto o pré-teste como a recolha de substancial informação de validação. A maioria dos 130 participantes eram estudantes de licenciatura de psicologia das Universidades de Évora e Lisboa. Apenas alguns (16) eram estudantes de mestrado de Terapia da Fala de um instituto politécnico perto de Lisboa. A aplicação da escala foi feita em grupos, com um máximo de 15 alunos na sala, embora a alguns participantes fosse permitido levar os questionários após ouvirem as instruções, devolvendo-os depois.

Medidas

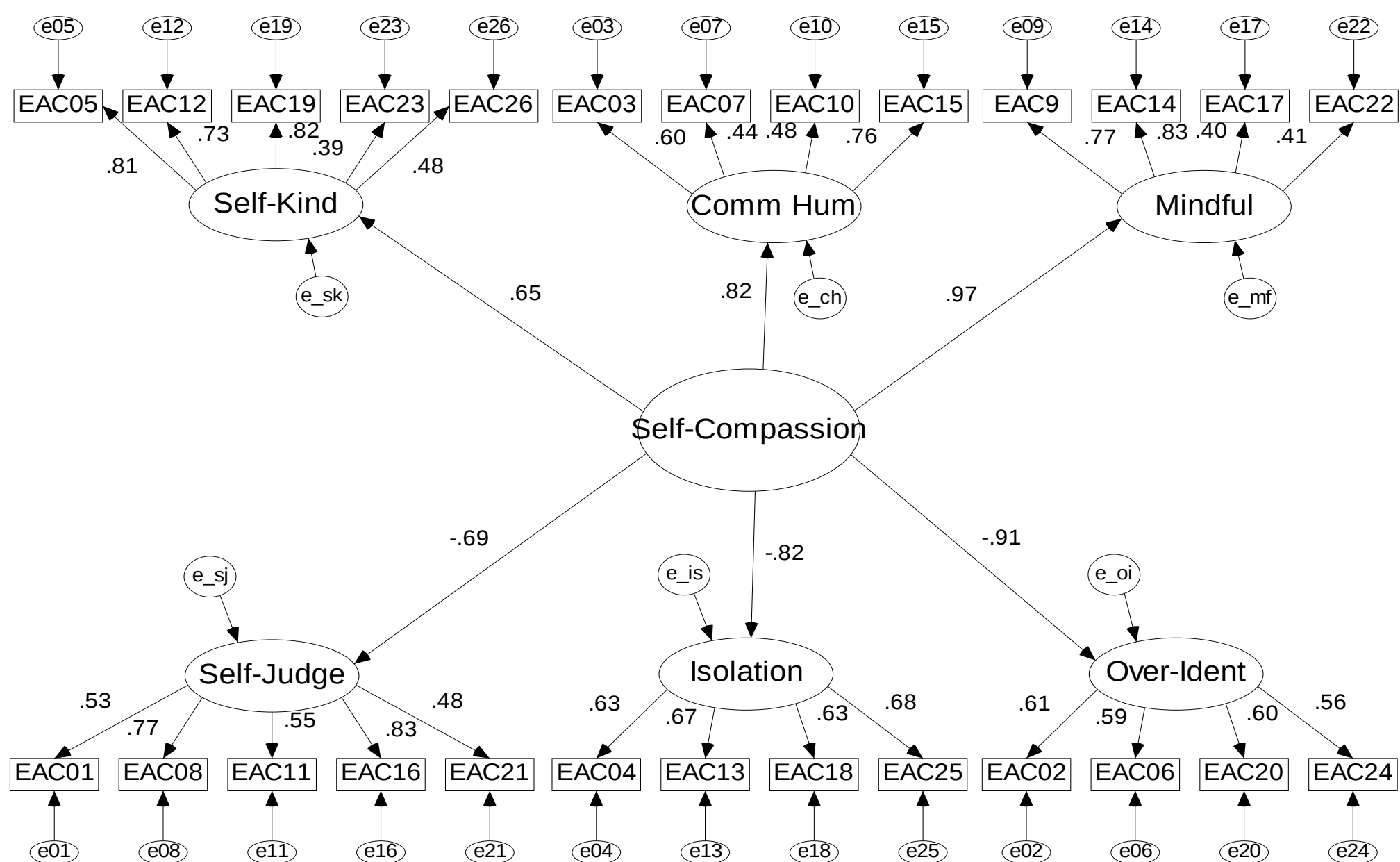
Self Compassion Scale (SCS; Neff, 2003a). Versão Portuguesa (Moreira e Claudino, 2009, manuscrito não publicado)

Resultados

Análise da estrutura factorial

Seguindo o procedimento usado em Neff (2003), e Neff, Pisitsungkagarn e Hsieh (2008), começamos por fazer uma análise factorial confirmatória (AFC), testanto um modelo com seis factores, passando para um factor de segunda ordem de auto-compaixão. Esta análise foi feita utilizando o software estatístico AMOS 16, com o recurso ao método de estimação de máxima verosimilhança, resultando o seguinte diagrama (Figura 1). Os valores dos parâmetros parecem adequados, com todos os itens a saturar no factor pretendido com um valor mínimo de .39, e cada factor principal com uma associação de pelo menos .65 no factor de segunda ordem, na direcção pretendida. Outros indicadores de ajustamento, no entanto, tiveram resultados menos adequados, NNFI=.74, CFI=.76, RMSEA=.09. Estes valores comparam desfavoravelmente com os resultados obtidos na amostra original (Neff, 2003) com a versão final e um factor secundário, NNFI=.90, CFI=.92, mas também com os de Neff, Pisitsungkagarn, and Hsieh (2008), para as amostras Americanas, de Taiwan e Tailandesas, CFI=.90, .87, e .88, RMSEA=.07, .06, e .06 respectivamente.

Figura 1. Análise factorial confirmatória da EAC



Dadas estas inadequações, foi realizada uma análise fatorial exploratória. Uma vez que o modelo teórico que sustenta a construção da escala postula a existência de três factores bipolares ou seis factores unipolares, o nosso procedimento foi extrair seis factores, tal como a análise confirmatória aponta para esta escala. Foi usada a análise factorial dos eixos principais, seguida da rotação varimax. Os resultados obtidos em termos de associação de itens aos factores estão apresentados no quadro 1, com as associações acima de .40 assinaladas a negro.

Quadro 1. Itens e Saturações na Análise Factorial Exploratória da EAC (seis factores).

	1	2	3	4	5	6
1. Sou muito severo e crítico com os meus defeitos e imperfeições.	0.07	-0.51	-0.02	0.08	0.34	0.15
2. Quando me sinto “em baixo”, tento a ruminar e a fixar-me em tudo	0.21	-0.14	-0.14	-0.11	0.08	0.78
03. Quando as coisas me correm mal, encaro as dificuldades como uma coisa natural que acontece a toda a gente.	-0.26	0.12	0.18	0.38	-0.08	-0.26
04. Quando penso nos meus defeitos, isso faz-me sentir mais desligado e isolado do resto do mundo.	0.48	-0.19	-0.16	-0.01	0.26	0.16
05. Tento ser afectuoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.	-0.18	0.12	0.78	0.18	-0.12	-0.01
06. Quando fracasso nalguma coisa importante para mim, deixo-me consumir pelos meus sentimentos de incompetência.	0.41	-0.05	-0.21	-0.03	0.34	0.24
07. Quando me sinto completamente “em baixo”, recorro a mim próprio que há muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.	0.01	0.01	0.13	0.71	-0.03	-0.04
08. Quando passo por fases muito difíceis, tendo a ser duro comigo próprio.	0.22	-0.27	-0.16	-0.07	0.66	0.09
09. Quando algo me perturba, tento manter o meu equilíbrio emocional.	-0.47	0.19	0.21	0.35	-0.18	-0.35
10. Quando, de alguma forma, me sinto incapaz, tento lembrar-me de que a maior parte das pessoas também tem sentimentos de incapacidade.	0.03	0.10	0.07	0.82	0.02	-0.04
11. Sou intolerante e impaciente em relação aos aspectos de que não gosto na minha personalidade.	0.26	-0.57	-0.15	-0.02	0.18	0.13
12. Quando estou a passar por um período muito difícil, dou a mim próprio os cuidados e a ternura de que necessito.	-0.07	0.11	0.71	0.16	-0.11	-0.14
13. Quando me sinto “em baixo”, tenho tendência a pensar que os outros são, provavelmente, mais felizes do que eu.	0.65	-0.17	-0.08	-0.09	0.03	0.14
14. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tento manter uma perspectiva equilibrada da situação.	-0.57	0.27	0.15	0.30	-0.13	-0.36
15. Tento olhar para os meus defeitos como parte da condição humana.	-0.40	0.51	0.13	0.36	-0.07	-0.20
16. Quando noto aspectos de mim próprio dos quais não gosto, sou duro comigo mesmo.	0.19	-0.43	-0.06	-0.13	0.72	0.01
17. Quando falho nalguma coisa importante para mim, tento não exagerar as proporções desse fracasso.	-0.28	0.19	0.09	0.10	-0.10	-0.12
18. Quando estou em dificuldades, tenho tendência a sentir que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.	0.72	0.01	-0.11	0.04	0.13	-0.05
19. Sou bondoso comigo próprio quando estou a sofrer.	-0.21	0.15	0.74	0.18	-0.16	-0.12
20. Quando alguma coisa me perturba, deixo-me arrastar pelas minhas emoções.	0.39	-0.12	-0.09	-0.04	0.43	0.21
21. Tendo a ser frio para comigo próprio quando estou a sofrer.	0.18	-0.01	-0.33	0.01	0.45	0.04
22. Quando me sinto “em baixo”, tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.	-0.19	0.17	0.21	0.38	-0.05	0.00
23. Sou tolerante em relação aos meus defeitos e imperfeições.	-0.10	0.86	0.06	0.19	-0.10	-0.05
24. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tendo a exagerar o que aconteceu.	0.32	-0.23	-0.04	-0.01	0.22	0.36
25. Quando falho em alguma coisa importante para mim, tendo a sentir-me sozinho no meu fracasso.	0.56	-0.17	-0.11	-0.05	0.25	0.08
26. Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.	-0.15	0.70	0.20	0.19	-0.14	-0.06

Análise de consistência Interna

As inadequações encontradas na estrutura factorial também se reflectem nos valores de alpha de Cronbach, apresentados no quadro 2. Tal como se observa na análise factorial, o item 23, que se refere a aspectos da personalidade, não se enquadra bem com os itens de bondade-pelo-próprio, estando mais próximos dos itens de auto-julgamento (o mesmo acontece com o item 26, mas em menor extensão, não sendo suficiente para afectar o coeficiente de alpha). Com um padrão semelhante, o item 21, que se refere à experiência de sofrimento, não encaixa bem com os itens de auto-crítica, e provavelmente estaria melhor na escala de bondade-pelo-próprio. Um problema mais sério envolve os itens 17 e 22: estes comprometem seriamente a consistência interna da escala de *Mindfulness*, pois não saturam de forma satisfatória em nenhum factor.

Quadro 2. Alfas de Cronbach para as Sub-Escalas da EAC

Sub-Escalas	Alfa	Itens a excluir	Novo alfa
Bondade-pelo-próprio	.781	23	.784
Julgamento –do-Próprio	.760	21	.764
Humanidade Partilhada	.708	-	-
Isolamento	.747	-	-
Mindfulness	.674	17, 22	.774
Sobre-Identificação	.682	-	-

A escala como um todo parece funcionar, apesar das circunstâncias. Tem um coeficiente global de alfa de Cronbach de .907, e apenas dois itens, se removidos, beneficiariam ligeiramente o alfa global (para .908). Estes seriam dois itens do factor humanidade partilhada, itens 7 e 10.

Conclusões e recomendações

Parece evidente que a estrutura original de seis factores não tem uma estrutura ajustada. Isto deve-se, primeiro, à distinção entre a dimensão da “atitude para consigo próprio”, que se divide em aspectos teóricos não menos interessantes e relevantes, embora de forma distinta ao que foi encontrado nas amostras americanas originais. Segundo, também se deve a dois itens da escala de mindfulness (17 e 22), que parecem não ser adequados. Foi realizada uma análise factorial confirmatória alterando a atribuição dos itens 21 (para a escala de bondade-pelo-próprio), 23 e 26 (para a escala de auto-crítica), eliminando os itens 17 e 22. Estas alterações demonstraram uma estrutura mais ajustada, NNFI=.81, CFI= .83, RMSEA =.08. Permitindo erros de correlação entre itens da mesma escala muito semelhantes em conteúdo (7 e 10, 8 e 16) correspondendo a um melhor desempenho, NNFI=.88, CFI=.89, RMSEA=.09. Recomendamos, portanto, que em aplicações futuras da versão portuguesa, os itens 21, 23, e 26 devem ser redireccionados como indicado. Itens 17 e 22 devem ser reformulados para que melhor reflectam a dimensão de mindfulness. Podem, no entanto, ser consideradas outras opções. Por exemplo, pode argumentar-se que a amostra usada tem um tamanho insuficiente para uma análise credível, devendo ser recolhida mais informação antes de proceder a alterações na escala. Segundo, pode considerar-se que há problemas com alguns itens e que, devem ser introduzidas alterações à sua tradução. A nossa preocupação foi a de manter a tradução fiel ao original em inglês. É contudo possível que alterações em alguns itens sejam necessárias para que estes se associem de forma mais efectiva e específica aos factores pretendidos.

Referências Bibliográficas

- Enzmann, D. (1997). RanEigen: A program to determine the parallel analysis criterion for the number of principal components. *Applied Psychological Measurement*, 21, 232.
- Fey, W. F. (1957).Correlates of certain subjective attitudes toward self and other. *Journal of Clinical Psychology*, 13, 44-49
- From, E. (1956). The art of loving. New York: Harper
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 2, vol. 9, 27-37.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Zwick, W. R., & Velicer, W. F. (1986). Comparison of five rules for determining the number of components to retain. *Psychological Bulletin*, 99, 432-442.