

Rebeca Feltes Bender<sup>1</sup>  
Juliana Rosa Pureza<sup>1</sup>

# Associações entre traços de personalidade e níveis de autocompaixão e autocrítica

## *Associations between personality traits and levels of self-compassion and self-criticism*

### RESUMO

Este trabalho buscou investigar relações entre traços de personalidade, dentro da teoria dos cinco grandes fatores, e níveis de autocompaixão e autocrítica em adultos brasileiros. Caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, correlacional e de corte transversal. A amostra foi composta por 87 participantes, selecionados por conveniência e em formato *on-line*, que responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Autocompaixão (Self-Compassion Scale – SCS) e ao Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP-5). Foi realizada uma análise de correlação de Spearman e foram encontradas associações significativas entre os diferentes traços de personalidade e os níveis de autocompaixão e autocrítica. A autocompaixão foi associada positivamente com extroversão, abertura à experiência e conscienciosidade, e negativamente com neuroticismo. Já o autocrítica foi associado positivamente com neuroticismo e negativamente com amabilidade, extroversão e conscienciosidade. Espera-se que a maior compreensão sobre a autocompaixão e o autocrítica em perfis de personalidade possa promover estratégias mais potentes e eficazes de prevenção e tratamento em processos psicoterápicos. Os estudos nessa temática são escassos, de forma que novas pesquisas são sugeridas no contexto brasileiro.

**Palavras-chave:** Personalidade, Autocompaixão, Autoavaliação (Psicologia).

### ABSTRACT

This paper aimed to investigate relationships between personality traits, within the Big Five Factors theory, and levels of self-compassion and self-criticism in Brazilian adults. It is characterized as a quantitative, correlational, and cross-sectional research. The sample consisted of 87 participants, selected for convenience and in an online format, who answered a sociodemographic questionnaire, the Self-Compassion Scale (SCS) and the Inventory of the Big Five Personality Factors (IGFP-5). A Spearman correlation analysis was performed and found significant associations between different personality traits and levels of self-compassion and self-criticism. Self-compassion was positively associated with extroversion, openness to experience, conscientiousness and negatively with neuroticism. Self-criticism was positively associated with neuroticism and negatively with lovability, extroversion, and conscientiousness. It is expected that a greater understanding of self-compassion and self-criticism in personality profiles can promote more potent and effective prevention and treatment strategies in psychotherapeutic processes. Studies on this topic are scarce, so new research is suggested in the Brazilian context.

**Keywords:** Personality, Self-Compassion, Self-Assessment.

<sup>1</sup> Universidade Feevale, Curso de Psicologia - Novo Hamburgo - RS - Brasil.

#### Correspondência:

Rebeca Feltes Bender.  
E-mail: rebeca.feltes@hotmail.com

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 16 de Dezembro de 2022. cod. 358.  
Artigo aceito em 4 de Setembro de 2023.

DOI: 10.5935/1808-5687.20230018

## INTRODUÇÃO

O autocrítico surge quando, diante das próprias falhas e sofrimentos, adota-se uma postura dura, intolerante e de autoavaliação negativa (Kim et al., 2020). Essa postura, quando em excesso, é considerada uma influência significativa em muitas psicopatologias, estando relacionada a sintomas depressivos e ansiosos, bem como a problemas em relacionamentos interpessoais (O'Neill et al., 2021; Zerkowicz & Cole, 2020). Além disso, correlaciona-se negativamente com a autoestima, a satisfação com a vida, a autocompaixão e a recuperação pessoal em transtornos da personalidade (Biermann et al., 2021; Castilho et al., 2015; Donald et al., 2019; Killham et al., 2018). Dessa forma, o autocrítico torna-se um importante foco de intervenções de tratamento e prevenção em saúde mental, em decorrência da sua relação com o sofrimento psíquico e da influência que exerce em resultados terapêuticos (Wakelin et al., 2022).

Respondendo a esse cenário, surge um construto que tem recebido grande atenção como proposta de solução para o autocrítico elevado, de forma a neutralizar o sofrimento a ele associado: a autocompaixão (Lutz et al., 2020). Para entender esse conceito, é importante compreender, primeiramente, o significado da compaixão, que é estar sensível ao sofrimento dos outros, com a possibilidade de abrir-se para essa dor, sem se desconectar dela (Condon & Makransky, 2020).

De forma complementar, a autocompaixão surge como uma possibilidade de direcionar essa percepção para o lado de dentro, com abertura e sensibilidade ao próprio sofrimento (Mascaro et al., 2020; Neff, 2003a). Ela age de forma a reduzir o autocrítico, porque desenvolver uma atitude autocompassiva abre espaço para uma relação interna que neutraliza as vozes autocríticas e reduz as emoções negativas (Gilbert, 2010). Algumas diferenças de gênero têm sido observadas em estudos sobre autocompaixão, revelando que o seu desenvolvimento é diferente em homens e mulheres (Yarnell et al., 2015).

No momento em que há o contato com o sofrimento pessoal, a autocompaixão se dá embasada em três pilares: a autobondade, a humanidade comum e a atenção plena (*mindfulness*) (Neff, 2003a; Neff & Germer, 2017; Neff & Tóth-Király, 2022). De forma semelhante, o autocrítico também é composto por três fundamentos que agem de forma inversa aos anteriores, sendo, respectivamente: o autojulgamento, o isolamento e a sobreidentificação (Neff & Germer, 2019; Neff & Tóth-Király, 2022).

Autobondade significa estender a bondade para si próprio em situações desafiadoras, trazendo uma escuta para o que se precisa no presente (Neff, 2003a; Neff & Germer, 2017). De forma oposta, o autojulgamento resume-se a relacionar-se de forma crítica e punitiva diante dessas situações (Neff & Tóth-Király, 2022). O segundo pilar da autocompaixão, a humanidade comum, segundo Neff (2003a), é a possibilidade de ver as experiências de erro como parte da vida humana, não se

desconectando dos demais. Essa percepção de desconexão, também chamada de isolamento, é uma das bases do autocrítico, e aumenta o sofrimento, por interpretar que o fracasso é algo incomum (Neff & Germer, 2022; Neff & Tóth-Király, 2022).

A atenção plena (ou *mindfulness*), por sua vez, é a capacidade de manter uma consciência equilibrada diante de sensações desconfortáveis, conectando-se com o momento presente, em vez de gerar uma identificação com essas sensações (Pommier et al., 2020). Em contrapartida, a sobreidentificação envolve ficar absorvido pelo sofrimento, em uma perspectiva de identificação com sensações negativas (Neff & Germer, 2022).

A autocompaixão e o autocrítico têm sido alvo de muitos estudos, e têm sido associados, respectivamente, de forma direta e indireta a indicadores de saúde mental como estratégias de regulação emocional (Neff, Long et al., 2018; Paucsik et al., 2022), bem-estar psicológico (Kotera et al., 2022), imagem corporal (Papini et al., 2022) segurança social (Nonnenmacher & Pureza, 2019), inteligência emocional, e também a traços de personalidade, segundo o modelo dos cinco grandes fatores (Di Fabio & Saklofske, 2021; Neff et al., 2007). Esse modelo propõe que a personalidade pode ser explicada a partir da combinação de variações de cinco traços diferentes: extroversão, abertura à experiência, neuroticismo, conscienciosidade e amabilidade (Costa & McCrae, 2017). Essa proposta é considerada uma teoria explicativa e preditiva da personalidade humana (Garcia, 2006), além de apresentar critérios, validade e estrutura bem estabelecidos, envolvendo maior consenso entre diferentes autores (Costa & McCrae, 2017).

Segundo Costa e McCrae (2000), o traço neuroticismo busca relacionar a capacidade de adaptação *versus* a instabilidade emocional, em que pessoas com alto neuroticismo tendem a experimentar com mais intensidade o afeto negativo, como tristeza, raiva ou culpa. De forma oposta, pessoas com baixa pontuação costumam ser emocionalmente mais estáveis e calmas, e apresentam capacidade de enfrentar situações de tensão com mais tranquilidade (Andrade, 2008). A extroversão pode ser compreendida a partir da quantidade e intensidade em que ocorrem as interações interpessoais. Pessoas com alta extroversão são mais sociáveis, otimistas, enérgicas e entusiasmadas. No outro extremo, indivíduos com baixa extroversão, os introvertidos, são mais reservados, tímidos e preferem um ritmo mais calmo em suas vivências (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000).

A abertura à experiência diz respeito à apreciação da experiência por si própria, ao desejo pelo desconhecido e à curiosidade pelo mundo exterior. Indivíduos com maior pontuação são mais receptivos a novas ideias, abertos a variadas emoções e imaginativos. Quando esse traço apresenta pontuações baixas, surge um perfil mais conservador, mais crítico, com menores tendências artísticas e leque de interesses reduzido (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000). A amabilidade significa a intensidade da orientação interpessoal, na qual pessoas

com níveis mais altos são benevolentes, amáveis, confiáveis e mais inclinadas a perdoar. Em contraposição, pessoas com baixa amabilidade apresentam mais cinismo, desconfiança, hostilidade, por vezes são vingativas e pouco cooperativas (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000).

Por fim, a conscienciosidade diz respeito ao grau de organização, persistência e motivação dedicada a ações orientadas para um objetivo. Pessoas com alta conscienciosidade têm muita determinação, pontualidade, dedicação a tarefas e ambição nas diferentes áreas da vida. Já indivíduos com baixos níveis costumam ser mais despreocupados com as atividades, menos persistentes, mais descuidados e apresentam reduzida força de vontade para atingir objetivos (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000).

Alguns estudos realizados na América do Norte, na Ásia e na Europa têm relacionado os cinco grandes fatores de personalidade com a autocompaixão. Neff et al. (2007) examinaram a relação da autocompaixão com a saúde psicológica positiva e o modelo de cinco grandes fatores de personalidade em um estudo, nos Estados Unidos, do qual participaram 177 estudantes de graduação. A autocompaixão teve uma associação positiva significativa com medidas de extroversão, amabilidade e conscienciosidade, além de associação negativa significativa com o neuroticismo.

Thurackal et al. (2016) estudaram a relação entre a personalidade e a autocompaixão em adultos jovens indianos, com uma amostra de 998 homens católicos. Os resultados apontaram que conscienciosidade, abertura à experiência, amabilidade e extroversão foram positivamente associadas à autocompaixão, enquanto neuroticismo teve grande correlação negativa com autocompaixão. Analisando o impacto dos traços de personalidade na autocompaixão, observou-se que essa foi significativa e positivamente prevista por amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência para os seminaristas, e por extroversão, amabilidade e conscienciosidade para os não seminaristas. O neuroticismo foi preditor negativo significativo de autocompaixão para ambas as amostras.

Castanheira (2018) estudou, em Portugal, as associações entre personalidade, afetos positivos e negativos, autocompaixão, *mindfulness* e esperança, com uma amostra de 556 participantes. O autor constatou que, quanto maiores os níveis de neuroticismo, mais baixos eram os níveis de autocompaixão, e que, quanto mais elevados os níveis de extroversão, amabilidade e conscienciosidade, maiores os níveis de autocompaixão. Os participantes com maior abertura à experiência foram os que tiveram autocompaixão mais elevada.

Compreender níveis de autocompaixão e autocrítica em perfis de personalidade pode oferecer grande suporte no entendimento do funcionamento psíquico em processos clínicos, embasando e direcionando intervenções que considerem as diferenças individuais. Em atendimentos psicoterapêuticos, espera-se que essa compreensão leve a estratégias mais potentes e eficazes, tanto em aspectos de prevenção como

de tratamento. Atualmente, embora algumas associações já tenham sido feitas entre autocompaixão e traços de personalidade, poucas pesquisas relacionaram e aprofundaram apenas os dois conceitos, revelando uma lacuna na literatura. A partir disso, esta pesquisa buscou investigar relações entre traços de personalidade, dentro da teoria dos cinco grandes fatores, e níveis de autocompaixão e autocrítica em adultos brasileiros.

## MÉTODO

### DELINEAMENTO DO ESTUDO

Este estudo tem delineamento transversal, quantitativo e correlacional (Flick, 2012; Prodanov & Freitas, 2013).

### PARTICIPANTES

A amostra foi selecionada por conveniência, usando-se da técnica de seleção bola de neve, na qual os participantes podem indicar outros que, por sua vez, podem indicar os seguintes, e assim sucessivamente. Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (a) ter idade entre 18 e 65 anos; (b) residir no Brasil; (c) ter nível de compreensão que permitisse o preenchimento dos questionários; e (d) ter acesso à internet para acessar os questionários em formato *on-line*. Participaram deste estudo 87 adultos, residentes em diferentes estados brasileiros, em sua maioria residindo no Rio Grande do Sul (74,7%, n = 65). A partir da análise descritiva dos dados, foi possível identificar que a amostra apresentou idade entre 19 e 62 anos, sendo a idade média 37,21 (DP = 12,12). Houve predominância de participantes do gênero feminino (88,5%, n = 77), com renda familiar acima de 4 salários (60,9%, n = 53), e de estado civil casado ou união estável (57,5%, n = 50). Quanto à escolaridade, houve predomínio de participantes com ensino superior incompleto ou com pós-graduação completa (72,4%, n = 63). A maioria referiu ter religião (82,8%, n = 72), não ter doença psicológica diagnosticada (82,8%, n = 72) e não fazer uso de psicotrópicos (80,5%, n = 70). Quando questionados sobre terem feito psicoterapia em algum momento da vida, 85,1% (n = 74) dos participantes afirmaram já ter realizado.

### INSTRUMENTOS

- **Questionário sociobiodemográfico:** desenvolvido pelas autoras e utilizado com o intuito de caracterizar a amostra. Foi composto por 13 perguntas abrangendo gênero, idade, escolaridade, cidade de residência, estado civil, religiosidade, renda familiar, presença de doença psicológica, uso de psicotrópicos e realização de processo psicoterápico.

- **Escala de Autocompaixão (Self-Compassion Scale – SCS):** elaborada por Neff (2003b) e traduzida e adaptada por Souza e Hutz (2016) para o português brasileiro. É um instrumento psicométrico considerado consistente e validado para medir a autocompaixão e o autocrítica, buscando compreender como o indivíduo responde ao seu sofrimento

(Neff, Tóth-Király et al., 2018). Em cada item, é necessário que se responda a uma escala de 5 pontos (1 = “quase nunca”; 5 = “quase sempre”). O instrumento é composto por 26 questões distribuídas entre os componentes: autocompaixão, humanidade compartilhada e *mindfulness* (componentes da autocompaixão), e autojulgamento, isolamento e sobreidentificação (componentes do autocriticismo).

- Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP-5): esse instrumento foi elaborado originalmente em língua inglesa, por John et al. (1991), tendo sido adaptado para o espanhol por Benet-Martinez e John (1998) e validado no Brasil por Andrade (2008). É composto por 44 itens, estruturados em sentenças simples, que são respondidos em uma escala de respostas tipo Likert, de cinco pontos. A escala tem os seguintes extremos: 1 = “Discordo totalmente” e 5 = “Concordo totalmente”. O instrumento foi elaborado para permitir uma eficiente e flexível avaliação da personalidade, quando não há necessidade de diferenciação entre as facetas individuais. Os itens são originalmente agrupados em cinco fatores, a saber: “Abertura”, “Conscienciosidade”, “Extroversão”, “Amabilidade” e “Neuroticismo”.

### PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

O presente estudo seguiu os procedimentos éticos conforme Resolução nº 510 de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde, e foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Universidade Feevale, pelo número CAAE 59843522.3.0000.5348, em julho de 2022. A pesquisa foi disponibilizada em formato *on-line*, via formulário Google. O acesso foi feito por meio de um *link* compartilhado nas redes sociais Facebook, Instagram e Whatsapp, e por *e-mail*. Ao acessar o formulário, os participantes, inicialmente, foram informados a respeito do objetivo, da justificativa, da relevância e dos aspectos éticos do estudo, e apresentados ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram orientados a respondê-lo de um local tranquilo, com calma e atenção, e informados de que precisariam disponibilizar de 15 a 20 minutos para a atividade. Após a aceitação do TCLE, foram direcionados à página de resposta dos questionários, onde foram apresentados, na seguinte ordem, o questionário sociobiodemográfico, o IGFP-5 e a SCS.

### PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

Inicialmente, foram feitas análises descritivas para identificar o perfil da amostra e observar o comportamento das variáveis. Em seguida, realizaram-se testes de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e, considerando que a amostra não apresentou distribuição normal, optou-se por utilizar testes não paramétricos. Dessa forma, para verificar a correlação entre autocompaixão, autocriticismo e os traços de personalidade dos participantes, foi aplicado o Teste de Correlação de Spearman. As análises estatísticas foram efetuadas no programa SPSS

(Statistical Package for the Social Sciences), versão 20, e o nível de significância adotado foi o de 0,05 ( $p < 0,05$ ). Considerou-se correlação fraca de 0,1 a 0,3; moderada de 0,4 a 0,5; e forte de 0,6 a 0,9 (Dancey & Reidy, 2006).

## RESULTADOS

A partir da correção e da interpretação dos instrumentos IGFP-5 e SCS, foi possível identificar os níveis de autocompaixão e autocriticismo, bem como os indicadores de personalidade dos participantes. Os resultados podem ser observados nas Tabelas 1 e 2.

**Tabela 1.** Estatística descritiva do IGFP-5.

Fatores	Média	Desvio Padrão
Extroversão	3,320	0,820
Neuroticismo	2,892	0,762
Conscienciosidade	3,675	0,656
Abertura	3,668	0,649
Amabilidade	3,464	0,451

Elaborada pelas autoras.

**Tabela 2.** Estatística descritiva da SCS.

Subescalas da SCS	Média	Desvio Padrão
Autocompaixão	3,250	0,892
Humanidade Comum	3,370	0,966
Mindfulness	3,646	0,882
Autojulgamento	3,241	0,959
Isolamento	2,830	1,169
Sobreidentificação	3,160	0,967

Elaborada pelas autoras.

No que se refere às análises inferenciais, foram encontradas algumas correlações significativas entre fatores de personalidade e vários componentes da autocompaixão e do autocriticismo. Essas análises estão descritas de forma mais detalhada na Tabela 3.

O fator neuroticismo apresentou correlação significativa positiva moderada com todos os componentes de autocriticismo: autojulgamento, isolamento e sobreidentificação. Apresentou, ainda, correlação significativa negativa moderada com os componentes autocompaixão e *mindfulness* da autocompaixão, e correlação significativa negativa fraca com humanidade comum. Esses dados indicam que indivíduos com índices maiores de neuroticismo revelaram maiores níveis de autocriticismo e menores níveis de autocompaixão.

O fator amabilidade demonstrou correlação significativa negativa fraca com todos os componentes de autocriticismo: autojulgamento, isolamento e sobreidentificação. Não foram encontradas correlações significativas entre amabilidade e

**Tabela 3.** Correlações entre os cinco fatores da personalidade e componentes da autocompaixão e autocriticismo.

Fatores de personalidade		Autobondade	Humanidade Comum	Mindfulness	Autojulgamento	Isolamento	Sobreidentificação
Extroversão	r	0,212*	0,172	0,374**	-0,271*	-0,363**	-0,244*
	p	0,048	0,110	0,000	0,011	0,001	0,023
Neuroticismo	r	-0,414**	-0,293**	-0,452**	0,593**	0,464**	0,578**
	p	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000
Conscienciosidade	r	-0,047	0,199	0,235*	-0,215*	-0,163	-0,106
	p	0,667	0,065	0,028	0,046	0,132	0,330
Abertura	r	0,131	0,023	0,263*	-0,287**	-0,217*	-0,146
	p	0,227	0,835	0,014	0,007	0,043	0,176
Amabilidade	r	0,060	0,150	0,145	-0,385**	-0,257*	-0,310**
	p	0,582	0,165	0,182	0,000	0,016	0,003

\* $p < 0,05$ . \*\* $p < 0,01$ . Elaborada pelas autoras.

componentes da autocompaixão. Isso mostra que os participantes com maior amabilidade apresentaram menor autocrítica.

O fator extroversão mostrou correlação significativa positiva fraca com autobondade e *mindfulness*. Apresentou, ainda, correlação significativa negativa fraca com autojulgamento, isolamento e sobreidentificação. Isso revela que indivíduos mais extrovertidos demonstraram maior autobondade e *mindfulness* na forma de relacionarem-se consigo mesmos, além de serem menos autocríticos.

O fator abertura exibiu correlação significativa positiva fraca com *mindfulness*. No entanto, exibiu correlação significativa negativa fraca com autojulgamento e isolamento. Isso indica que as pessoas que apresentaram maior abertura à experiência também tiveram maior consciência sobre seus conteúdos internos e menor tendência a adotar atitudes de autojulgamento e isolamento em situações difíceis.

Por fim, o fator conscienciosidade apresentou correlação significativa positiva fraca com *mindfulness* e correlação significativa negativa fraca com autojulgamento. Esses dados mostram que indivíduos mais conscienciosos demonstraram maior consciência sobre seus processos internos e tiveram menor tendência a adotar atitudes de autojulgamento em momentos desafiadores.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi investigar relações entre traços de personalidade, dentro da teoria dos cinco grandes fatores, e níveis de autocompaixão e autocriticismo em adultos brasileiros. Nesse sentido, foram encontradas associações que serão discutidas a seguir. A amostra foi majoritariamente composta por mulheres adultas, residentes no Rio Grande do Sul, dado que deve ser considerado, pois a literatura aponta diferenças entre os níveis de autocompaixão de homens e mulheres (Yarnell et al., 2015), além de haver especificidades culturais importantes nessa região do País.

O neuroticismo foi o traço de personalidade que apresentou maior associação tanto com a autocompaixão quanto com o autocriticismo. Esses dados estão alinhados com outros estudos (Thurackal et al., 2016), considerando que Neff et al. (2007) obtiveram o mesmo resultado para esse traço em relação aos demais, o que mostrou que maior autocompaixão levava a níveis significativamente mais baixos de neuroticismo. Além disso, Castanheira (2018) também apresentou, em seu estudo, correlações negativas de magnitude alta do neuroticismo com a sobreidentificação, que é um componente do autocriticismo (Neff & Germer, 2019), e com a autocompaixão total.

O neuroticismo é um traço de personalidade que relaciona a capacidade de adaptação *versus* a instabilidade emocional (Costa & McCrae, 2000), enquanto a autocompaixão envolve ter compaixão com as próprias dificuldades, insuficiências e falhas, vistas como inerentes à vida (Neff, 2003a). Neff et al. (2007) apontam que o fato de o neuroticismo estar associado negativamente com a autocompaixão pode ser explicado por essa agir de forma inversa à depressão, à ansiedade e à ruminação (Neff, 2003b), consideradas afetos negativos frequentemente vivenciados por indivíduos com traços de neuroticismo mais elevados. Esse mesmo estudo mostrou que uma mentalidade autocompassiva levava a mais experiências de bem-estar psicológico, que é uma tendência de pessoas com menos neuroticismo. De forma complementar, o trabalho de Thurackal et al. (2016) mostrou que o neuroticismo foi capaz de prever a autocompaixão a partir de uma relação causal.

Pessoas com neuroticismo elevado são caracterizadas por apresentar instabilidade emocional e dificuldades na regulação das emoções (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000). A autocompaixão, por sua vez, é vista como uma forma saudável de entrar em contato com elas, ajudando os indivíduos a lidar melhor com emoções difíceis (Souza & Hutz, 2016). Acredita-se que esse fato auxilia na compreensão de que pessoas com maior neuroticismo apresentam menos autocompaixão. Além disso, sabe-se que indivíduos muito autocríticos desenvolvem

uma forma de relacionarem-se consigo mesmos caracterizada pela autoacusação e pela condenação diante de falhas e defeitos (Amaral et al., 2010). Esse funcionamento leva a sentimentos de frustração e inadequação, e está relacionado à ansiedade e à depressão, o que ajuda a explicar sua relação com o neuroticismo elevado.

A amabilidade não apresentou associação com os componentes da autocompaixão. Isso diverge da literatura, considerando que nas pesquisas de Neff et al. (2007) e Thurackal et al. (2016) foram identificadas associações entre os dois construtos. Sabe-se que a autocompaixão está relacionada a processos direcionados ao próprio indivíduo (Neff, 2003a), enquanto a amabilidade diz respeito à intensidade da orientação interpessoal (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000), o que pode contribuir para esses fatores não estarem associados neste estudo.

Por sua vez, nesta pesquisa, a amabilidade apresentou associação com todos os componentes do autocrítico, o que sugere que uma postura punitiva e rígida consigo mesmo está relacionada a uma menor capacidade de se conectar e ter sensibilidade e empatia com os outros. Sabe-se, também, que o componente isolamento do autocrítico traz a percepção de estar desconectado e de ser diferente das demais pessoas quando se está em sofrimento (Germer & Neff, 2013). Essa perspectiva traz como resultado um olhar mais autocentrado e isolado das outras pessoas, características presentes naqueles com índices baixos de amabilidade (Germer & Neff, 2013; Costa & McCrae, 2000). De forma semelhante, Neff et al. (2007) relacionaram seus resultados ao fato de que a autocompaixão apresentou associação com maior conexão social em outras pesquisas, aspecto muito relacionado à amabilidade (Neff, 2003a).

A extroversão apresentou associação com autobondade e *mindfulness*, o que converge com a literatura. O estudo de Neff et al. (2007) também mostrou que os participantes autocompassivos eram significativamente mais propensos a serem extrovertidos. Da mesma forma, Thurackal et al. (2016) apresentaram resultados de que a autocompaixão teve uma relação positiva com a extroversão, e o estudo de Castanheira (2018) mostrou associações entre a extroversão e a autobondade (calor/compreensão) e a autocompaixão total. Neff et al. (2007) trouxeram a reflexão de que há relação entre os dois construtos devido a indivíduos mais autocompassivos importarem-se menos com a impressão que causam a terceiros, o que, por consequência, leva a um comportamento menos tímido e retraído (presente em pessoas com baixos níveis de extroversão). Também, de forma similar à amabilidade, indicaram que a extroversão pode ser reflexo de sentimentos de interconexão social, muito presentes em pessoas autocompassivas.

Neste estudo, a extroversão também foi associada a todos os componentes do autocrítico. Quando mais elevado, esse traço de personalidade é caracterizado por maior quantidade e intensidade de interações interpessoais, o que pode

envolver uma expectativa reduzida de julgamento de terceiros (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000). De forma oposta, o autocrítico envolve maior preocupação com a opinião alheia (Germer & Neff, 2013), podendo levar a comportamentos mais inibidos, o que auxilia na compreensão de que as pessoas com índices menores de extroversão são mais autocríticas nesta amostra.

O fator abertura foi associado apenas ao componente *mindfulness* da autocompaixão. Thurackal et al. (2016) apresentaram resultados semelhantes, nos quais esse traço teve associação com a autocompaixão. O estudo de Neff et al. (2007) teve resultados divergentes, os quais mostravam que essa era a única faceta da personalidade que não foi significativamente associada à autocompaixão. Esses pesquisadores avaliaram o resultado como surpreendente, considerando a natureza receptiva e não julgadora da autocompaixão. Thurackal et al. (2016) propuseram que a relação da autocompaixão com esse traço de personalidade pode ocorrer devido à abertura envolver contato com sentimentos mais intensos, o que a aproximaria da autocompaixão. Também sugeriram que as divergências de resultado, em comparação com o estudo de Neff et al. (2007), podem ter ocorrido devido a diferenças culturais das amostras.

A abertura à experiência diz respeito à apreciação da experiência por si só, caracterizando pessoas receptivas a novas ideias e abertas a variadas emoções (Andrade, 2008; Costa & McCrae, 2000). Esse perfil é muito semelhante ao componente *mindfulness* da autocompaixão, porque envolve a capacidade de manter uma consciência equilibrada diante de sensações desconfortáveis e de conectar-se com o presente de forma harmoniosa (Pommier et al., 2020). Além disso, oferece um olhar para os sentimentos como eles realmente são, mesmo quando desagradáveis (Neff, 2003a; Neff & Germer, 2022). Acredita-se na possibilidade de que níveis mais elevados de abertura à experiência possam favorecer o espaço para o *mindfulness* como uma forma de entrar em contato com o sofrimento humano.

O fator conscienciosidade teve associações com *mindfulness* e autojulgamento. A literatura refere resultados semelhantes, sendo que o estudo de Neff et al. (2007) apresentou uma relação significativa entre a autocompaixão e a conscienciosidade. Thurackal et al. (2016) apresentaram os mesmos resultados entre os seus participantes. Neff et al. (2007) apontam que essa relação pode ser explicada pelo fato de a estabilidade emocional proporcionada pela autocompaixão levar a um comportamento mais responsável, o que é característico de pessoas conscienciosas, que são frequentemente mais organizadas, dedicadas e ambiciosas.

Como já citado, o autocrítico é uma forma de relação interna que vem ganhando atenção em pesquisas devido à sua influência significativa em patologias, além da sua interferência negativa em resultados de terapias tradicionais (Loew et al. 2020). Pessoas mais autocríticas tendem a ter menos satisfação com a vida, menos autoestima e menos autocompaixão (Bier-

mann et al., 2021; Castilho et al., 2015). Além disso, pacientes com níveis mais altos de autocrítica costumam ter maiores prejuízos no funcionamento da personalidade (Donald et al., 2019). Dessa forma, entende-se que promover a redução do autocrítico é uma forma de promover saúde mental.

Diante desse cenário, a compaixão surge como uma possibilidade de reduzir o autocrítico elevado, neutralizando o sofrimento a ele associado (Lutz et al., 2020; Wakelin et al., 2022). Pessoas autocompassivas tendem a ter menos indicadores de depressão, ansiedade, raiva, sentimentos negativos, autocrítica, fracasso acadêmico e estresse (Egan et al., 2021; Ferrari et al., 2019; Muris et al., 2019), fatores comumente associados a queixas de personalidade (Barańczuk, 2019; Odachi et al., 2022; Tao et al., 2022). No contexto clínico, inclusive, a autocompaixão pode trazer muitos benefícios para diferentes tratamentos, promovendo impactos positivos tanto no profissional quanto em seus pacientes e, por consequência, na relação terapêutica (Neff & Germer, 2022), sendo um fator central no trabalho com pacientes com demandas de personalidade (Schütz & Silva, 2021).

Nesse contexto, é válido ressaltar que tratamentos que incluam um olhar sobre os traços de personalidade permitem uma prática que considera as diferenças individuais tanto em psicopatologia quanto em saúde mental (Lamers et al., 2012). De forma complementar, no momento que se compreende a relação da autocompaixão e do autocrítico nesses perfis de personalidade, pode-se ter um entendimento mais amplo sobre o funcionamento psíquico dos pacientes, o que permite intervenções mais efetivas.

Além disso, algumas pesquisas têm enfatizado os aspectos desenvolvimentais da autocompaixão, entendendo-a como uma construção desde a infância, baseada nos primeiros relacionamentos humanos com seus cuidadores primários (Gilbert, 2020). De forma semelhante, o autocrítico também é visto como um fator presente nas experiências iniciais de vida e como potencial preditor de dificuldades de ajustamento do indivíduo no futuro (Zuroff et al., 1994). Essa perspectiva relaciona-se com a do desenvolvimento da personalidade, que é resultante de fatores genéticos e ambientais (Braghirolli et al., 2003), em uma construção que começa no início da vida (Costa & McCrae, 2017) e que se encaminha para a consolidação de padrões de funcionamento futuros.

Considerando essas semelhanças, propõe-se que a autocompaixão e o autocrítico podem estar presentes, muitas vezes, de forma mais associada às características dos indivíduos do que a estados momentâneos. Dessa forma, sugere-se que a autocompaixão seja incorporada a atendimentos psicológicos mais longos e endereçados às questões de personalidade, como um componente do tratamento. Além disso, pode-se pensar em estratégias precoces, durante a infância e adolescência, que estimulem a autocompaixão, como uma forma de lidar com as dificuldades e o sofrimento pessoal, tornando-se, também, um fator de proteção para o desenvolvimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo investigar relações entre traços de personalidade, dentro da teoria dos cinco grandes fatores, e níveis de autocompaixão e autocrítico em adultos brasileiros. Conclui-se que o objetivo da pesquisa foi atingido, sendo identificadas diversas associações entre os construtos.

A partir das análises realizadas, observa-se convergência deste estudo com dados já apresentados na literatura (Castanheira, 2018; Neff et al., 2007; Thurackal et al., 2016). O neuroticismo foi o traço de personalidade que apresentou maior associação tanto a autocompaixão quanto a autocrítico. A amabilidade não apresentou associação a autocompaixão, mas a apresentou a todos os componentes do autocrítico. A extroversão foi associada a autobondade e *mindfulness* e, também, a autocrítico. O fator abertura à experiência foi associado apenas ao componente *mindfulness* da autocompaixão. Por fim, o fator conscienciosidade foi associado a *mindfulness* e autojulgamento.

É válido considerar algumas limitações deste estudo. A primeira delas é referente à coleta de dados, que foi realizada em formato *on-line*, o que impossibilita o controle sobre as condições do ambiente e a forma como os participantes responderam ao questionário. A segunda limitação diz respeito à amostra, uma vez que o estudo não explorou amostras clínicas ou a população geral. Além disso, é necessário considerar que o gênero feminino foi majoritário nesta pesquisa, e que os participantes eram, em sua maioria, residentes no Rio Grande do Sul. Quanto às análises realizadas, sabe-se que estudos de correlação não medem relação causal entre diferentes construtos, o que pode sugerir novas pesquisas com delineamentos explicativos.

Outra limitação encontrada foi o instrumento utilizado para mensurar os perfis de personalidade (IGFP-5), que é adequado para o uso em pesquisa, mas não se propõe a medir as facetas dos diferentes traços de personalidade. Considerando-se essas limitações, novas pesquisas são sugeridas, de forma a complementar os resultados encontrados.

O presente estudo contribui para o crescente campo de pesquisa da autocompaixão e do autocrítico, trazendo resultados sobre a relação entre eles e as diferenças individuais mais estáveis ao longo da vida, que são os traços de personalidade. Os achados deste trabalho apontam para a importância da promoção do autoconhecimento e de estratégias que propiciem uma relação saudável com o próprio eu (Neff & Germer, 2017; Neff & Germer, 2022), de forma a gerar qualidade de vida (Neff & Germer, 2017) e um desenvolvimento sadio da personalidade (Neff et al., 2007; Neff et al., 2007). Apesar de os cinco grandes fatores terem sido associados a muitas variáveis de saúde (Lamers et al., 2012), observa-se uma lacuna na literatura em relação a estudos que os associem à autocompaixão.

Dessa forma, sugere-se novas pesquisas com amostras maiores e mais diversificadas, que ampliem os achados deste

estudo e possam apontar a realidade dessas relações dentro do contexto brasileiro. Também se indica que sejam feitos estudos que avaliem a relação causal entre traços de personalidade e autocompaixão e autocrítica, com propostas mais explicativas. Essas pesquisas promoverão maior compreensão sobre esses construtos de saúde mental na população, trazendo informações mais bem fundamentadas, para possibilitar intervenções mais contextualizadas. Pesquisas com amostras clínicas também são sugeridas, de forma a contribuir para o campo de estudo da psicopatologia.

Espera-se que este estudo favoreça o trabalho de avaliação e intervenção no campo da psicologia clínica, mais especificamente no que se refere a queixas de personalidade. Também se espera que a maior compreensão sobre autocompaixão e autocrítica em perfis de personalidade possa promover estratégias mais potentes e eficazes de prevenção e tratamento. Pessoas que compreendem melhor sua personalidade e conhecem práticas de autocompaixão podem ter melhor estilo de vida e envolver-se em relacionamentos mais saudáveis e em práticas de autocuidado significativas, fatores de proteção contra transtornos mentais.

## REFERÊNCIAS

- Amaral, V., Castilho, P., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Relação entre autocrítica, experiências precoces de subordinação e sintomatologia depressiva na idade adulta. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, Universidade do Minho, Braga.
- Andrade, J. M. D. (2008). *Evidências de validade do inventário dos cinco grandes fatores de personalidade para o Brasil* [Tese de doutorado]. Universidade de Brasília.
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217-227.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.
- Biermann, M., Bohus, M., Gilbert, P., Vonderlin, R., Cornelisse, S., Osen, B., ... Lyssenko, L. (2021). Psychometric properties of the German version of the forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS). *Psychological Assessment*, 33(1), 97-110.
- Braghirolli, E. M., Pereira, S., & Rizzon, L. A. (2003). *Temas de psicologia social*. Vozes.
- Castanheira, L. I. C. (2018). *Relação entre personalidade e dimensões psicológicas positivas (afetos, autocompaixão, mindfulness e esperança)* [Dissertação de mestrado]. Instituto Superior Miguel Torga.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Exploring self-criticism: Confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(2), 153-164.
- Condon, P., & Makransky, J. (2020). Sustainable compassion training: Integrating meditation theory with psychological science. *Frontiers in Psychology*, 11, 2249.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (2017). The NEO Inventories as instruments of psychological theory. In T. A. Widiger (Ed.), *Oxford handbook of the five-factor model* (pp. 11-37). Oxford University.
- Costa, P., & McCrae, R. (2000). *Inventário de personalidade NEO revisado*. Hogrefe.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para psicologia: Usando SPSS para Windows* (3. ed.). Artmed.
- Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109.
- Donald, F., Lawrence, K. A., Broadbear, J. H., & Rao, S. (2019). An exploration of self-compassion and self-criticism in the context of personal recovery from borderline personality disorder. *Australasian Psychiatry*, 27(1), 56-59.
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... Finlay-Jones, A. (2021). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(3), 385-403.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473.
- Flick, U. (2012). Introdução à metodologia de pesquisa: Um guia para iniciantes. Penso.
- García, L. F. (2006). Teorias psicométricas da personalidade. In C. E. Flores-Mendoza, & R. Colom (Orgs.), *Introdução à psicologia das diferenças individuais* (pp. 219-242). Artmed.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2020). Compassion: From its evolution to a psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, 586161.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. (1991). *The Big Five Inventory: Versions 4a and 54*. Institute of Personality and Social Research.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., & Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297-307.
- Kim, J. J., Kent, K. M., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2020). Attachment styles modulate neural markers of threat and imagery when engaging in self-criticism. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.
- Kotera, Y., Maybury, S., Liu, G., Colman, R., Lieu, J., & Dosedlová, J. (2022). Mental well-being of Czech university students: Academic motivation, self-compassion, and self-criticism. *Healthcare*, 10(11), 2135.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Kovács, V., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Differential relationships in the association of the Big Five personality traits with positive mental health and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 517-524.
- Loew, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 75, 101808.

- Lutz, J., Berry, M. P., Napadow, V., Germer, C., Pollak, S., Gardiner, P., ... Schuman-Olivier, Z. (2020). Neural activations during self-related processing in patients with chronic pain and effects of a brief self-compassion training—a pilot study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 304, 111155.
- Mascaro, J. S., Florian, M. P., Ash, M. J., Palmer, P. K., Frazier, T., Condon, P., & Raison, C. (2020). Ways of knowing compassion: How do we come to know, understand, and measure compassion when we see it?. *Frontiers in Psychology*, 11, 547241.
- Muris, P., Otgaar, H., & Pfattheicher, S. (2019). Stripping the forest from the rotten trees: Compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology. *Mindfulness*, 10(1), 196-199.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2022). Self-Compassion Scale (SCS). In N. Oleg, O. N. Medvedev, C. U. Krägeloh, R. J. Siegert, & N. N. Singh (Eds.), *Handbook of assessment in mindfulness research*, 1-11..
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... Breines, J. (2018a). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2018b). Self-compassion is best measured as a global construct and is overlapping with but distinct from neuroticism: A response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32(4), 371-392.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-385). Oxford University.
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Artmed.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry*, 21(1), 58-59.
- Nonnenmacher, C. A. D., & Pureza, J. da R. (2019). As relações entre a autocompaixão, a ansiedade social e a segurança social. *Contextos Clínicos*, 12(3), 1000-1027.
- Odachi, R., Takahashi, S., Sugawara, D., Tabata, M., Kajiwara, T., Hironishi, M., & Buyo, M. (2022). The Big Five personality traits and the fear of COVID-19 in predicting depression and anxiety among Japanese nurses caring for COVID-19 patients: A cross-sectional study in Wakayama prefecture. *Plos One*, 17(10), e0276803.
- O'Neill, C., Pratt, D., Kilshaw, M., Ward, K., Kelly, J., & Haddock, G. (2021). The relationship between self-criticism and suicide probability. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1445-1456.
- Papini, N. M., Mason, T. B., Herrmann, S. D., & Lopez, N. V. (2022). Self-compassion and body image in pregnancy and postpartum: A randomized pilot trial of a brief self-compassion meditation intervention. *Body Image*, 43, 264-274.
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2022). Self-compassion and emotion regulation: Testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49-61.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Prodanov, C. C., & De Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico* (2. ed.). Feevale.
- Schütz, N. T., & Silva, J.V. A. (2021). Estudos de casos em terapia do Esquema. Sinopsys.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
- Tao, Y., Liu, X., Hou, W., Niu, H., Wang, S., Ma, Z., & Zhang, L. (2022). The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Big Five Personality Traits and Anxiety and Depression Among Chinese Firefighters. *Frontiers in Public Health*, 10, 901686.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion: Exploring their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 18-35.
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Zelkowitz, R. L., & Cole, D. A. (2020). Longitudinal relations of self-criticism with disordered eating behaviors and nonsuicidal self-injury. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1097-1107.
- Zuroff, D. C., Koestner, R., & Powers, T. A. (1994). Self-criticism at age 12: A longitudinal study of adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 367-385.