

52

A auto-compaixão ajuda os adolescentes a serem mais orientados para o futuro?

Luiza Nobre-Lima

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra
Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

Liliana Ferreira

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra

Resumo:

A orientação para o futuro tem-se revelado como uma tarefa de desenvolvimento crucial na adolescência, dado o seu importante papel na motivação e auto-definição do indivíduo. Devido às suas características de calor, auto-compreensão e relativismo do erro humano, a auto-compaixão pode ser um importante recurso interno usado pelo adolescente, quando este estabelece e persegue objetivos para o seu futuro. Assim sendo, foi objetivo desta investigação verificar se a auto-compaixão nos adolescentes é preditora da sua orientação para o futuro. Participaram 410 adolescentes (52,4% raparigas; 47,6% rapazes), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade, que preencheram a Escala de Orientação Temporal e a Escala de Auto-compaixão. Os resultados revelaram que no seu conjunto, os componentes da auto-compaixão explicam 23,2% da variância da orientação para o futuro, sobretudo a atitude calorosa com o próprio, a capacidade de mindfulness e o sentimento de humanidade comum. Estes resultados convergem com outros estudos que evidenciaram que a auto-compaixão influencia

a perspectiva de futuro e que estas duas variáveis associadas podem estimular a resiliência em adolescentes. Em investigação futura, poderá ser relevante perceber o papel diferencial que os componentes da auto-compaixão exercem na orientação para o futuro dos adolescentes.

Palavras-chave:

Adolescentes, Auto-compaixão, Orientação para o futuro.

Does self-compassion help adolescents to be more oriented towards the future?

Abstract:

Future orientation has been shown to be a crucial developmental task in adolescence, as it plays an important role in motivation and self-definition. When establishing and pursuing goals for the future, self-compassion can constitute an important internal asset used by the adolescent to address his challenges and adapt to changes in life, due to its characteristics of warmth and comprehension for oneself and of relativism of human error. Thus, the main goal of this study was to understand if self-compassion is a positive predictor of future orientation in adolescence. Participants were 410 adolescents (52,4% girls; 47,6% boys), aged between 12 and 18 years old ($M=14,77$; $SD=1,57$), who completed the Temporal Orientation Scale and the Self-Compassion Scale. Results showed that self-compassion components together explain 23,2% of the variability of future orientation, mainly due to warmth, mindfulness and common humanity, converging with other studies that demonstrated that self-compassion can influence future outlook and that these two variables associated can bolster resilience in adolescents. Future research may deem important to understand the differential role of the components of self-compassion on the way adolescents orient themselves to the future.

Keywords:

Adolescents, Self-compassion, Future orientation.