

Escala de Autorreflexão e Insight: Nova Medida de Autoconsciência Adaptada e Validada para Adultos Brasileiros

Amanda da Costa DaSilveira
Thiago Gomes DeCastro
William Barbosa Gomes

*Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Porto Alegre, RS, Brasil*

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi adaptar e validar a Escala de Autorreflexão e Insight (EAI) com uma amostra de 690 adultos brasileiros. A EAI é um aprimoramento da tradicional Escala de Autoconsciência (EAC), aplicada aos processos de autorregulação. Sua estrutura fatorial original foi composta por duas dimensões: Autorreflexão e Insight. Neste estudo, a escala foi traduzida e adaptada para o Português e, para fins de validade convergente, foi aplicada juntamente a outras medidas de autoconsciência (Escala de Autoabsorção, Questionário de Ruminação e Reflexão e Escala de Autoconsciência). Os resultados apresentaram índices satisfatórios de confiabilidade da matriz e corroboraram a estrutura bifatorial do instrumento. Correlações entre as subescalas evidenciaram a adequação do modelo às expectativas teóricas. Os achados reforçam a divisão entre aspectos públicos e privados que perpassam as medidas relacionadas à autoconsciência. O uso da versão brasileira é indicado como medida de avaliação de processos de automonitoramento.

Palavras-chave: Avaliação psicológica; autoconsciência; insight.

ABSTRACT

Self-Reflection and Insight Scale: New Self-consciousness Measure Adapted and Validated to Brazilian Adults

The aim of this study was to adapt and validate the Self-Reflection and Insight Scale (SRIS) in a sample of 690 Brazilian adults. The SRIS is an improvement of the traditional Self-Consciousness Scale (SCS) applied to self-regulation processes. The original SRIS' factor structure was composed of two dimensions: Self-reflection and Insight. In this study, the SRIS was translated and adapted into Portuguese and, for convergent validity purposes, it was administered along with other measures of self-consciousness (Self-Absorption Scale, Reflection-Rumination Questionnaire, and Self-Consciousness Scale). The outcomes presented satisfactory reliability, and factorial structure of the scale was confirmed. Correlations between subscales indicated adequacy between the extracted model and theoretical expectations. Findings reinforce the division between public and private aspects that underlie measures related to self-consciousness. The use of the Brazilian version is suggested as a measure of self-monitoring processes.

Keywords: Psychological assessment; self-consciousness; insight.

RESUMEN

Escala de Auto-Reflexión y Insight: Nueva Medida de Auto-consciencia Adaptada y Revalidada para Adultos Brasileños

El objetivo de este estudio fue adaptar y revalidar la Escala de Auto-Reflexión y Insight (EAI) en una muestra de 690 adultos brasileños. EAI es un perfeccionamiento sobre la tradicional Escala de Auto-Consciencia aplicada a los procesos de autorregulación. Su estructura factorial original fue compuesta de dos dimensiones: Auto-reflexión y Insight. En este estudio, la escala fue adaptada al portugués y, a efectos de la validez convergente, se administró con otras medidas de auto-conciencia (Escala de Auto-absorción, Cuestionario de reflexión-rumiación, y Escala de Auto-conciencia). Los resultados mostraron índices satisfactorios de fiabilidad, y confirmaron la estructura factorial del instrumento. Las correlaciones entre las subescalas indican la adecuación entre el modelo extraído y las expectativas teóricas. Los resultados refuerzan la división entre aspectos públicos y privados que subyacen a las medidas relacionadas con la auto-conciencia. El uso de la versión brasileña se propone como una medida de los procesos de auto-monitoreo.

Palabras clave: Evaluación psicológica; auto-consciencia; insight.

INTRODUÇÃO

A atividade humana de monitorar seus próprios pensamentos, motivações e sentimentos tem sido objeto de estudo psicológico há pelo menos meio século. Tal atividade recebe nomes diferentes, conforme autor, época ou abordagem. Assim, nos anos 1960, na busca por identificar pacientes com maior disposição a se beneficiarem do trabalho psicoterapêutico psicodinâmico, Tolar e Reznikoff (1960) utilizaram-se da expressão inglesa *psychological mindedness* para designar essa disposição individual de pensar sobre suas questões intelectuais e emocionais. Já nos anos 1970, Duval e Wicklund (1972) propuseram a Teoria da Autoconsciência, em que distinguem a capacidade de o indivíduo direcionar sua atenção para si ou para fora de si, e caracterizavam isto como um traço de personalidade, relativamente constante ao longo da vida de cada um. Applebaum (1973) ainda sugeriu que termos como *psychological mindedness*, autoconsciência, reflexividade e introspecção, poderiam ser considerados todos sinônimos.

Foi nesse contexto de autoconsciência tomada enquanto traço de personalidade, em meados dos anos 1970, que surgiu o primeiro instrumento que buscava mensurar tal constructo. Trata-se da Escala de Autoconsciência (EAC), criada por Fenigstein, Scheier e Buss (1975). A EAC visa a avaliar variações de autoconsciência nos indivíduos, com enfoque distintivo de seus aspectos privados (subescala de autoconsciência privada) e públicos (subescala de autoconsciência pública e subescala de ansiedade social). A escala foi construída com base na teoria de autoconsciência de Duval e Wicklund (1972) e no conceito de automonitoramento de Synder (1974) e fora largamente traduzida e validada em diferentes países ao longo dos anos 1980 e 1990.

À medida em que o uso da EAC tornou-se popular, devido à sua disseminação por diferentes países e seu vasto campo de aplicabilidade, aprimoramentos e variações dos constructos foram propostos, sobretudo na virada do século XXI. O foco de maior debate foi sua subescala de autoconsciência privada, que diz respeito ao direcionamento de pensamentos do indivíduo para aspectos emocionais e intelectuais de si mesmo. Assim, nos últimos 20 anos, pesquisas questionaram a natureza desta dimensão da personalidade, sugerindo a multidimensionalidade do constructo, descritas a seguir.

Segundo pesquisadores (Creed e Funder, 1998; Silvia, 1999; Anderson, Bohon, e Berrigan, 1996), a subescala de autoconsciência pode ter duas dimensões, com base em lógicas diferentes: a atividade de se

inspecionar e avaliar pensamentos, sentimentos e comportamentos próprios (a autorreflexão), e o estado de entendimento interno que se tem sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos (um estado interno de consciência, ou insight). Note-se que um indivíduo pode refletir muito sobre si, sem necessariamente chegar a um entendimento sobre o que está sentindo, ou sobre o porquê de se comportar de determinada maneira, por exemplo. Assim, estas duas dimensões são entendidas como logicamente independentes.

Além disso, nos últimos dez anos observaram-se pesquisas interessadas nas consequências mal-adaptativas de se ter o hábito de focar a atenção em si mesmo. Trapnell e Campbell (1999) sugeriram a divisão da autoconsciência privada em reflexão (um processo construtivo orientado filosoficamente para o auto-exame de pensamentos, sentimentos e comportamentos) e ruminação (uma faceta patológica e não-construtiva do autoexame). Mais recentemente, McKenzie e Hoyle (2008) questionaram a faceta unicamente privada da ruminação em Trapnell e Campbell, e sugeriram que o caráter não adaptativo da autoconsciência poderia ter também uma dimensão pública, não ficando restrito à subescala de autoconsciência privada e, criando, assim, os conceitos de autoabsorção pública e privada.

Considera-se um avanço o movimento de Trapnell e Campbell (1999) bem como o de McKenzie e Hoyle (2008) em se distinguir, dentro do conceito de autoconsciência, uma faceta patológica que não captura a essência do que se entende por autorreflexão. Contudo, nenhum destes aprimoramentos na mensuração da autoconsciência contemplam uma medida do chamado “estado interno da consciência” (*internal state of awareness*), ou seja, do entendimento ou insight que os indivíduos podem ter sobre seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Além disso, os instrumentos desenvolvidos nas últimas décadas como aprimoramento da subescala de autoconsciência privada mostraram-se preocupados e congruentes especificamente com a teoria da autoconsciência proposta por Duval e Wicklund (1972) e suas atualizações (Silvia e Duval, 2001). O conceito de automonitoramento de Synder (1974), outra fonte de inspiração dos autores da EAC e da própria teoria da autoconsciência de Duval e Wicklund, não havia recebido nenhum destaque por parte dos instrumentos de mensuração até os anos 2000. Para Synder, automonitoramento diz respeito à “auto-observação e autocontrole guiados por pistas situacionais para a apropriação social” (p. 526). Seu trabalho mostra-se atual na teoria de autorregulação, amplamente utilizada em terapias orientadas a objetivos específicos, como é o

caso das técnicas de coaching utilizadas em psicologia organizacional e da Terapia Cognitivo Comportamental (Grant, 2006).

Com o foco nos processos de autorregulação, Grant, Franklin e Langford (2002) localizaram as duas facetas da autoconsciência privada (a autorreflexão e o estado interno de consciência) dentro do ciclo autorregulatório de aprendizagem. Um esquema de ciclo de autorregulação genérico pode ser observado na Figura 1, com os processos de automonitoramento (em que se reflete sobre si) e autoavaliação (em que se requerem insights sobre si).

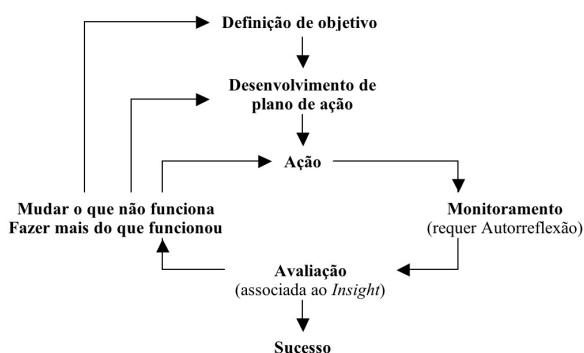


Figura 1. Processo de autorreflexão e Insight no modelo genérico do ciclo de autorregulação sugerido por Grant et al. (2002).

Foi com o intuito de oferecer uma nova medida de autoconsciência privada que Grant et al. (2002) criaram a *Self-Reflection and Insight Scale* (SRIS). Para os autores era importante que fosse contemplada a faceta bidimensional da autoconsciência privada e que a escala tivesse aplicabilidade para profissionais e pesquisadores que visam acessar e avaliar os processos metacognitivos relacionados à autoconsciência privada. Segundo os autores, trata-se de uma medida mais confiável e atualizada do que a subescala privada da Escala de Autoconsciência de Fenigstein et al. (1975), por não estar correlacionada a medidas de psicopatologia e por contemplar as dimensões de Autorreflexão e Insight. Além disso, a dimensão de Autorreflexão da SRIS buscou distinguir aspectos de interesse na autorreflexão da real execução da ação de autorrefletir, aspectos que foram chamados de necessidade por reflexão (NAR) e engajamento na reflexão (EAR).

A partir desta análise, observa-se que as escalas produzidas nos últimos anos buscaram suprir as limitações da Escala de Autoconsciência de 1975. Neste contexto, escalas voltadas à distinção entre o lado construtivo e o mal-adaptativo da autoconsciência

foram já validadas para a população brasileira. Zanon e Teixeira (2006) validaram o QRR de Trapnell e Campbell, e DaSilveira, DeCastro e Gomes (2011) validaram a Escala de Autoabsorção de McKenzie e Hoyle. Contudo, inexistente no Brasil uma versão mais atual para mensurar a atividade autoconsciente não-patológica individual e que considere as dimensões autorreflexiva e autoavaliativa (insight) individuais. Além disso, também é inédito no Brasil um instrumento como a SRIS, destinado a mensurar a autoconsciência visando ao seu uso por profissionais e pesquisadores em psicologia que lidam com programas de mudanças sistemáticas, tal como ocorrem nas atividades de orientação profissional, planejamento de carreira, coaching e na prática clínica cognitivo-comportamental.

Desse modo, o objetivo geral deste trabalho foi realizar a adaptação e validação da *Self-reflection and Insight Scale* para adultos brasileiros e verificar se a estrutura fatorial do estudo original se mantém. O nome dado à escala no Brasil foi Escala de Autorreflexão e Insight (EAI). Os objetivos específicos foram os seguintes: 1) Verificar a validade fatorial da EAI. A hipótese é de que a versão para a língua portuguesa também apresente dois fatores, indicando as dimensões Autorreflexão e Insight; 2) Verificar o índice de consistência interna da EAI e de suas subescalas, utilizando-se o α de Cronbach; 3) Buscar indícios de validade convergente entre as subescalas da EAI e variáveis teoricamente relacionadas aos constructos. Sendo assim, espera-se encontrar correlação positiva entre Autorreflexão da EAI e Reflexão mensurada pelo QRR, e entre a Autoconsciência Privada (mensurada pela EAC). Espera-se, ainda, não encontrar correlações de Autorreflexão com indicadores maladaptativos da Autoconsciência Privada, mensurados pela subescala de Ruminação do QRR, e pela Escala de Autoabsorção (EAA). Em relação à dimensão Insight, espera-se encontrar correlações negativas com Ruminação e ambas as facetas da Autoabsorção.

MÉTODO

Participantes

Os instrumentos foram aplicados a uma amostra de conveniência de 690 adultos brasileiros predominantemente das regiões sul e sudeste do país (respectivamente 69% e 20% dos respondentes). O nordeste brasileiro teve uma representatividade de 5% da amostra, a região centro-oeste 1% e o norte brasileiro contou com menos de 1% da amostra. Além disso, 4% dos respondentes estavam residindo no exterior no momento da pesquisa. A idade média dos respondentes foi de 30 anos (DP=10.63); sendo 38% homens e 62%

mulheres. Do total de participantes, 38,4% eram alunos de pós-graduação, 29,3% estavam cursando o ensino superior, 26,7% possuíam o ensino superior completo, e 5,5% cursaram até o ensino médio. O restante dos participantes (4,8%) não informou sua escolaridade.

Instrumentos

Protocolo com dados sociodemográficos (sexo, idade, grau de instrução e local de residência) e quatro instrumentos psicológicos respondidos através de escalas Likert de cinco pontos: a Escala de Autorreflexão e Insight, cuja adaptação é o objeto dessa pesquisa, e as versões brasileiras da Escala de Autoconsciência, a Escala de Autoabsorção e o Questionário de Ruminação e Reflexão. Este estudo faz parte de um projeto maior que buscou validar para o Brasil escalas relacionadas ao conceito de autoconsciência. A seguir, apresenta-se uma breve descrição dos instrumentos utilizados no processo de validação deste trabalho.

1. Escala de Autorreflexão e Insight (EAI): Escala australiana criada por Grant et al. (2002) originalmente composta por 20 itens, sendo oito itens referentes à dimensão Insight e 12, à dimensão Autorreflexão.
2. Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (Scheier e Carver, 1985): Escala composta por 22 itens e uma estrutura trifatorial, a saber: autoconsciência privada (com nove itens, por exemplo: “Eu estou sempre tentando me entender”), autoconsciência pública (com sete itens, por exemplo: “Eu me preocupo com a maneira como me apresento”), e ansiedade social (com seis itens, por exemplo: “É difícil para mim trabalhar quando há alguém me olhando”). A versão adotada na pesquisa foi a traduzida e validada para a população brasileira por Teixeira e Gomes (1995).
3. Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR): Questionário criado por Trapnell e Campbell (1999), composto por 24 itens, visa a acessar duas formas de autoconsciência privada, entendidas como, respectivamente, construtiva e mal-adaptativa: Reflexão (*self-reflection*) (com 12 itens, por exemplo: “Eu adoro analisar por que eu faço as coisas”) e Ruminação (*self-rumination*) (com 12 itens, por exemplo: “Minha atenção está frequentemente focada em aspectos sobre mim sobre os quais eu gostaria de parar de pensar”). Este questionário já foi traduzido e adaptado para a população brasileira por Zanon e Teixeira (2006).
4. Escala de Autoabsorção (EAA): Escala criada por McKenzie e Hoyle (2008), traduzida e validada para a população adulta brasileira (DaSilveira, DeCastro, & Gomes, 2011), visa a mensurar a faceta

mal-adaptativa da autoconsciência tanto privada quanto pública. Consta de 17 itens, compostos por sentenças pessoais e afirmativas. Exemplo de itens: “Depois de estar entre outras pessoas, eu penso sobre o que deveria ter feito diferente quando eu estava com elas”, para a dimensão pública da autoabsorção, e “Quando eu tenho que realizar uma tarefa, eu não a faço tão bem como deveria porque minha concentração é interrompida com pensamentos sobre mim ao invés da tarefa”, para a dimensão privada da autoabsorção.

Procedimentos

A amostra foi composta por conveniência através de divulgação por meio eletrônico, seguindo a técnica de amostragem de bola-de-neve. No convite enviado aos participantes constava uma explicação sobre o objetivo da pesquisa e um link para acessar a página de coleta de dados. Nesta página, primeiramente era apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido, e, no caso de aceite, o participante era redirecionado para os instrumentos, os quais foram apresentados em ordem aleatória para cada participante. Ao final do preenchimento, os participantes eram redirecionados a uma tela de agradecimento e encerravam-se suas respectivas sessões de coleta de dados.

Tradução e adaptação da escala

A escala foi traduzida do inglês australiano para o português brasileiro por dois pesquisadores de forma independente, enfatizando-se a tradução conceitual e não estritamente literal dos itens da escala. Ambas as traduções foram comparadas e realizaram-se modificações para fins de se obter uma única tradução consensual. Logo após, procedeu-se uma tradução reversa (*back-translation*) e, por fim, os pesquisadores (fluentes em inglês) averiguaram se a versão traduzida refletia a versão original. Para todos os itens, ao menos dois dos autores deste trabalho concordaram com a correspondência de sentido entre a tradução e o original, sugerindo a equivalência semântica (gramática e vocabulário) e idiomática/conceitual (expressões com sentidos equivalentes) entre os itens.

A versão preliminar do instrumento foi aplicada em 20 participantes voluntários que foram questionados a respeito de possíveis dificuldades encontradas para responder o instrumento, o que não foi constatado. Sendo assim, a versão final do instrumento brasileiro pode ser conferida na Tabela 1.

Análise dos dados

Para se verificar a validade fatorial da EAI, realizou-se a análise fatorial do instrumento, optando-se por

um método de extração por componentes principais, com rotação Promax, tendo em vista a indicação de correlação entre os itens e conforme consta na validação da escala original (Roberts e Stark, 2008). Para avaliar a fidedignidade, utilizou-se o índice de consistência interna *alpha* de Cronbach. Para verificar possíveis diferenças entre homens e mulheres, foi realizada uma análise de teste *t* para amostras independentes. Correlações de Pearson foram utilizadas na análise das interações entre as subescalas da EAI e as demais variáveis avaliadas.

RESULTADOS

Análise dos fatores da EAI e fidedignidade das subescalas

Para a avaliação dos parâmetros de fatoriabilidade da matriz de correlação, foram utilizados o método de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de esfericidade de Bartlett. Ao avaliar o índice de adequação dos dados da amostra, o KMO apresentou valor de 0,901. O teste de esfericidade de Bartlett também apresentou resultado adequado ($X^2=6349,881$, $gl=190$ e $p<0,001$).

Na primeira etapa da análise fatorial do instrumento, utilizou-se o método de extração por componentes principais, com rotação Promax. Para avaliar o número de fatores a serem retidos, utilizaram-se os critérios de autovalores maior do que 1,00 e do teste *scree*. Nesta primeira análise, foram extraídos três fatores, que alcançaram autovalores maiores que 1,00. Os três fatores indicaram uma variância explicada acumulada de 56,274%; o primeiro fator explicou 30,9% da variância, o segundo, 18,3%, e o terceiro, 7,07%.

Contudo, o *scree plot* indicou claramente a retenção de dois fatores (ver Figura 2). De fato, os fatores 2 e 3 da análise fatorial exploratória indicaram os itens correspondentes a uma única subescala: Insight. Assim, realizou-se uma nova análise fatorial, desta vez retendo dois fatores para o modelo. O resultado bifatorial reduziu a explicação da variância acumulada para 49,2%, o que ainda pode ser considerado satisfatório. Os antigos fatores 2 e 3 passaram a compor o fator 2 na reanálise, com cargas fatoriais dos itens acima de 0,499. O fator 1, extraído na primeira análise, manteve-se sólido e as comunalidades de todos os itens apresentam valores acima de 0,429.

A solução de dois fatores foi testada em vista dos valores de *alpha* para as subescalas. O fator 1, nomeado Autorreflexão, foi composto por 12 itens e obteve um valor de $\alpha=0,902$, enquanto o fator 2, nomeado Insight, foi composto por 8 itens e obteve um valor de $\alpha=0,825$. Esses índices podem ser considerados bastante satisfatórios.

Na escala original os valores de *alpha* obtidos haviam sido 0,91 e 0,87 respectivamente.

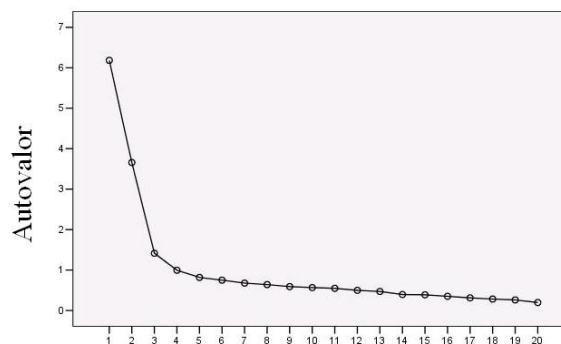


Figura 2. Scree Plot / Análise fatorial exploratória

Ao analisar a matriz fatorial de cada uma das subescalas (Autorreflexão e Insight), utilizando-se o método de extração de componentes principais e rotação Promax, o KMO obtido para o Fator 1 (subescala de Autorreflexão) foi de 0,916. O *scree plot* evidenciou a distinção de apenas um fator, que explicou 49,71% da variância da matriz. O KMO obtido para o Fator 2 (subescala de Insight) foi de 0,846, com a extração de dois fatores, com variância explicada de 62,641%. O *scree plot* e a variância específica de cada um dos fatores (Fator 1 com 45,189% e Fator 2 com 17,452%) sugeriram a manutenção da dupla extração, contradizendo a estrutura indicada pelo teste *scree* inicial, onde se consideraram todos os itens da escala. Entretanto, ao se utilizar o método de extração por eixo principal, obteve-se apenas um fator com autovalor acima de 3,00, cuja variância explicada foi de 40%. O segundo fator, por apresentar autovalor inferior a 1,00, foi desconsiderado. Assim, o modelo unifatorial da subescala Insight foi mantido.

Os resultados da análise de componentes principais podem ser acompanhados na Tabela 1. Evidencia-se nesta tabela que cada um dos itens apresentou cargas componenciais superiores a 0,499 exclusivamente no componente esperado, explicitando a coerência dos achados da escala com as expectativas teóricas.

Assim como na escala original (Grant et al., 2002), não foram encontradas diferenças significativas entre sexo nos escores das subescalas da EAI. Para a subescala de Autorreflexão, os valores encontrados foram $[t(215)=0,258, p>0,05]$, e para a subescala de Insight $[t(211)=0,600, p>0,05]$.

Investigação da validade convergente

Foram realizadas análises correlacionais de Pearson entre as variáveis elucidadas e as mensuradas pelas subescalas da EAA, EAC e

QRR Os resultados obtidos estão indicados na Tabela 2. Destacam-se as fortes correlações positivas entre Autorreflexão e Autoconsciência Privada (EAC) ($r=0,678$, $p<0,001$), e entre Autorreflexão da EAI e Reflexão do QRR ($r=0,705$,

$p<0,001$). Correlações negativas moderadas foram encontradas entre as variáveis Insight e Autoabsorção Pública ($r=-0,494$, $p<0,001$), Insight e Autoabsorção Privada ($r=-0,445$, $p<0,001$), e Insight e Ruminação ($r=-0,522$, $p<0,001$).

TABELA 1
Carga componencial dos itens nos Fatores I e II / rotação Promax

<i>Itens</i>	<i>Fator 1</i>	<i>Fator 2</i>
Autorreflexão		
1. Eu não penso muito frequentemente em meus pensamentos. (R)	.569	
2. Eu realmente não estou interessado em analisar meu comportamento. (R)	.584	
5. É importante para mim avaliar as coisas que faço.	.728	
7. Eu sou muito interessado em examinar o que eu penso.	.827	
8. Eu raramente despendo tempo na reflexão sobre mim. (R)	.687	
10. Eu frequentemente examino meus sentimentos.	.628	
12. É importante para mim tentar entender o que significam meus sentimentos.	.814	
13. Eu realmente não penso sobre o porquê eu me comporto da forma com que me comporto. (R)	.499	
15. Eu definitivamente tenho uma necessidade em entender a forma como minha mente funciona.	.770	
16. Eu frequentemente reservo um tempo para refletir sobre meus pensamentos.	.702	
18. É importante para mim estar apto a entender como meus pensamentos surgem.	.784	
19. Eu frequentemente penso sobre como me sinto sobre as coisas.	.737	
Insight		
3. Eu normalmente estou ciente de meus pensamentos.		.499
4. Eu frequentemente estou confuso sobre o modo como realmente me sinto sobre as coisas. (R)		.764
6. Eu normalmente tenho uma idéia bem clara sobre por que tenho me comportado de uma certa maneira.		.527
9. Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é. (R)		.629
11. Meu comportamento frequentemente me desafia. (R)		.638
14. Pensar sobre meus pensamentos me deixa ainda mais confuso. (R)		.796
17. Frequentemente eu acho difícil compreender a forma com que me sinto sobre as coisas. (R)		.831
20. Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto.		.623

Nota: São exibidas apenas as cargas de valor superior a 0,34. O símbolo (R) indica itens revertidos.

TABELA 2
Correlações entre as subescalas

<i>Subescalas</i>	<i>(1) Autorreflexão (EAI)</i>	<i>(2) Insight (EAI)</i>
(1) Autorreflexão (EAI)	-	.056*
(2) Insight (EAI)	.056*	-
(3) Autoconsciência privada (EAC)	.678*	-.078*
(4) Autoconsciência pública (EAC)	.270*	-.115**
(5) Ansiedade Social (EAC)	-.018	-.364*
(6) Reflexão (QRR)	.705*	.057
(7) Ruminação (QRR)	.204*	-.522*
(8) Autoabsorção Privada (EAA)	.269*	-.445*
(9) Autoabsorção Pública (EAA)	.038	-.494*

* Correlações de Pearson para $p<0,001$.

** Correlação de Pearson para $p<0,003$.

DISCUSSÃO

As análises estatísticas conduzidas evidenciaram a adequação da estrutura fatorial da versão brasileira em relação à escala original (Grant et al., 2002), confirmando a hipótese da divisão entre as dimensões Autorreflexão e Insight. Em observação aos índices de consistência interna (*alpha* de Cronbach), os resultados foram muito satisfatórios (*alpha*=0,902 para Autorreflexão, e *alpha*=0,825 para Insight), atingindo em ambas as subescalas valores semelhantes aos obtidos na escala original.

Diferentemente do estudo de validação da EAI (Roberts e Stark, 2008), não se diferenciaram subdimensões dentro da escala de Autorreflexão, que seguiriam as distinções lógicas entre o engajamento autorreflexivo (EAR) e a necessidade de se autorrefletir (NAR). Portanto, nossos achados corroboram o modelo unifatorial da Autorreflexão encontrado por Grant et al. (2002), no primeiro estudo feito com a EAI. Este resultado sugere que a distinção entre a prática reflexiva (EAR) e reconhecimento da importância da autorreflexão (NAR) são características logicamente independentes, porém não suficientemente sensíveis no instrumento. Autorreflexão, enquanto único fator, explicou a maior variância do modelo (30,9%), além de seus itens apresentarem fortes cargas fatoriais.

Por outro lado, de forma inédita, a subescala de Insight apresentou uma bifatorialidade quando realizada a análise por componentes principais. Ao avaliar a distribuição dos itens entre os dois fatores gerados, constatou-se que os mesmos não se referem a constructos distintos, mas sim a julgamentos positivos ou negativos do mesmo processo. A bifatorialidade pode, portanto, ser decorrência de um problema na forma com que o conteúdo fora descrito nas sentenças. Assim, itens associados à imprecisão e confusão da identificação de sentimentos e comportamentos se aglomeraram no fator com maior variância explicada (por exemplo, o item “Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é”). Em contraste, no segundo fator, aglomeraram-se os itens com descrições afirmativas em relação ao conceito de Insight (por exemplo, o item “Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto”). Além disso, a segunda análise fatorial da subescala Insight, que utilizou o método de extração por eixo principal, não evidenciou a existência de dois fatores dentro da subescala, o que reforçou a opção pela extração unifatorial.

Em referência à validação convergente, as correlações esperadas para Autorreflexão com base na teoria foram corroboradas. A dimensão Autorreflexão

apresentou fortes correlações positivas com as medidas de Autoconsciência Privada da EAC, e Reflexão do QRR. Em contrapartida, correlações não esperadas com facetas mal-adaptativas da autoconsciência, como Ruminação do QRR e Autoabsorção Privada da EAA, foram observadas com intensidade baixa. Sugere-se que estas baixas correlações sejam indícios do fator em comum que as subescalas Ruminação, Autoabsorção Privada e Autorreflexão guardam em relação à teoria original que fundamenta a Escala de Autoconsciência de Fenigstein et al. (1975). Afinal, estas subescalas que correlacionaram com Autorreflexão se propõem a serem refinamentos da dimensão privada da autoconsciência. Além disso, tal interpretação é coerente com o achado de que não houve correlação entre Autorreflexão e Autoabsorção Pública. Sendo assim, as correlações encontradas com a dimensão Autorreflexão são coerentes com a distinção entre aspectos públicos e privados da teoria de Duval e Wicklund (1972).

As correlações negativas moderadas encontradas entre a subescala Insight e as medidas de Ruminação, Autoabsorção Pública e Privada estavam previstas e representam, portanto, indícios de que se trata de constructos que reagem de forma oposta. A ruminação e a autoabsorção são entendidos como subprodutos mal-adaptativos da autorreflexão, e a produção circular de pensamentos que não levam o indivíduo a nenhuma solução construtiva sobre si nem sobre o mundo drenam recursos cognitivos individuais que podem acarretar várias consequências negativas, incluindo decréscimos em bem-estar subjetivo (Harrington e Loffredo, 2007; Jain et al., 2007; Lyubomirsky, 2001), ou no insucesso, em situações de resolução de problemas (Grant, 2006).

Assim, os achados desta validação brasileira reiteram a aplicabilidade da EAI enquanto uma escala que pode ser utilizada como alternativa ao QRR de Trapnell e Campbell (1999) quando o objetivo dos psicólogos e/ou pesquisadores não seja frisar os dados de facetas psicopatológicas da autoconsciência. Além disso, a dimensão Reflexão do QRR não deixa claro se está necessariamente atrelada aos fatores metacognitivos envolvidos no processo de autorregulação. A EAI oferece, ainda, uma medida do estado interno de consciência com sua subescala de Insight, propiciando aos profissionais uma avaliação mais acurada de possíveis falhas e também da eficácia de intervenções nos processos autorregulatórios observados.

Por fim, sugere-se que se realizem estudos que comparem as subescalas de Insight da EAI com medidas de bem-estar, para se verificar se o constructo Insight está de fato correlacionando com medidas de bem-estar subjetivo, uma vez que este estudo apenas correlacionou

a subescala com fatores negativos e opostos ao Insight, isto é, a ruminação e a autoabsorção. Também se observa aqui a necessidade de se realizarem estudos que utilizem a versão brasileira da EAI como medida de avaliação de intervenções terapêuticas psicológicas no Brasil juntamente a outras medidas de avaliação de eficácia terapêutica, para fins de relatar como este instrumento em sua versão brasileira se comporta dentro de terapias focadas em objetivos específicos, dentro dos moldes para os quais o instrumento fora originalmente criado na Austrália.

REFERÊNCIAS

- Anderson, E.M., Bohon, L.M. & Berrigan, L.P. (1996). Factor structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144-152.
- Applebaum, S.A. (1973). Psychological-mindedness: Word, concept and essence. *International Journal of Psycho-Analysis*, 54, 35-46.
- Creed, A.T. & Funder, D.C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self-report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- DaSilveira, A.C., DeCastro, T.G. & Gomes, W.B. (2011). Escala de Autoabsorção: Tradução e adaptação para adultos brasileiros. *Interação em Psicologia*, 15(1), 1-10.
- Duval, T.S. & Wicklund, R.A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F. & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 1241-1250.
- Grant, A. (2006). Rethinking Psychological Mindedness: Metacognition, Self-reflection, and Insight. *Behavior Change*, 18(1), 8-17.
- Grant, A.M., Franklin, J. & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30, 821-836.
- Harrington, R. & Loffredo, D.A. (2007). Private Self-Consciousness Factors and Psychological Well-Being. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 1(1). Retrieved in 2010, 15 Oct. from <http://www.scientificjournals.org/journals2007/articles/1086.htm>
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I. & Schwarz, G.E.R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- McKenzie, K. & Hoyle, R.H. (2008). The Self-Absorption Scale: Reliability and validity in non-clinical samples. *Personality and Individual Differences*, 45, 726-731.
- Roberts, C. & Stark, P. (2008). Readiness for self-directed change in professional behaviors: factorial validation of the Self-reflection and Insight Scale. *Medical Education*, 2008, 1-10.
- Scheier, M.F. & Carver, S.C. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- Silvia, P.J. (1999). Explaining personality or explaining variance? A comment on Creed and Funder (1998). *European Journal of Personality*, 13, 533-538.
- Silvia, P.J. & Duval, T.S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 230-241.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Teixeira, M.A.P. & Gomes, W. (1995). Self-consciousness scale: A Brazilian Version. *Psychological Reports*, 77, 423-427.
- Tolar, A. & Reznikoff, M. (1960). A new approach to insight: A preliminary report. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 130(4), 286-296.
- Trapnell, P.D. & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Zanon, C. & Teixeira, M.A.P. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia*, 10, 75-82.

Recebido em: 18.10.2010 Aceito em: 26.04.2011

Autores:

Amanda da Costa DaSilveira – Doutora em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
 Thiago Gomes DeCastro – Doutorando em Psicologia no Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
 William B. Gomes – Professor no Programa de Pós-Graduação em Psicologia e coordenador do Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Endereço para correspondência:

William B. Gomes.
 Instituto de Psicologia UFRGS – Campus da Saúde.
 Rua Ramiro Barcelos, 2600/123.
 CEP 90035-003, Porto Alegre, RS, Brasil.
 E-mail: gomesw@ufrgs.br