

EFICÁCIA ADAPTATIVA E CRENÇAS IRRACIONAIS EM UNIVERSITÁRIOS

Jessica Particelli Gobbo

Faculdade de Psicologia
Centro de Ciências da Vida
jessica.pg@puccampinas.edu.br

Elisa Medici Pizão Yoshida

Psicoterapia breve psicodinâmica: Avaliação de mudança e instrumentos de medida.
Centro de Ciências da Vida
eyoshida@puc-campinas.edu.br

Resumo: O presente estudo teve como principal objetivo avaliar o grau de associação da EDAO –AR (Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada de Auto-Relato) com uma medida de crenças irracionais (ECI), junto a amostra de universitários. A EDAO-AR é um instrumento pretende avaliar a qualidade da eficácia adaptativa segundo dois setores da personalidade: afetivo-relacional (A-R) e Produtividade (Pr). São consideradas crenças irracionais aquelas que levam a consequências apropriadas e funcionais; e são consideradas crenças irracionais aquelas que levam a consequências inapropriadas e/ou disfuncionais. A hipótese de pesquisa era de que a qualidade da eficácia adaptativa estaria negativamente associada à presença de crença irracional. A amostra ficou constituída por 80 universitários, equiparados quanto ao sexo. A coleta de dados foi coletiva e a participação voluntária, antecedida da assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Cada participante respondeu aos dois instrumentos: EDAO-AR e ECI. Foram realizadas análises descritivas das duas escalas e estimados coeficientes de correlação de Pearson para a amostra total e por subamostras divididas em função do sexo. Os resultados apontaram que entre universitários prevalece adaptação eficaz e que para avaliações do nível de crenças irracionais medidos pela ECI, escores em torno de 60 devem ser esperados. Quanto à existência de correlação negativa entre a eficácia adaptativa e crenças irracionais, é verdadeira especialmente para o setor A-R. Quanto ao setor da Pr, os resultados não foram conclusivos. Sugere-se novas pesquisas, com amostras mais representativas.

Palavras-chave: eficácia adaptativa, crenças irracionais, avaliação psicológica.

Área do Conhecimento: Grande Área: Ciências Humanas – Área: Psicologia.

1. INTRODUÇÃO

No processo de responder às demandas e vicissitudes da vida (eficácia adaptativa) [1], estão em jogo as crenças que orientam as respostas do indivíduo frente às situações problemas. São consideradas na literatura as crenças racionais, que são premissas e conclusões que seguem uma sequência científica e estão baseadas em dados empíricos, e crenças irracionais que ocorrem quando os indivíduos constroem crenças ilógicas, que têm pouca sustentação empírica e dificultam a obtenção das metas estabelecidas por este. Isto não significa que não exista um raciocínio em cima destas crenças, das situações que as disparam, mas é um raciocínio errôneo, já que se pode concluir que o indivíduo chegou a conclusões errôneas [2]. Segundo Ellis [3] o pensamento e a emoção estão interligados, de forma que toda a ação do indivíduo e sua consequência vão ser determinadas a partir do repertório, do sistema de crenças da pessoa e relacionadas com experiências ou eventos. Um exemplo claro que se pode destacar é que as crenças irracionais podem ser avaliadas como fatores de risco estáveis para a depressão, além de poderem estar associadas aos grupos sociais onde o indivíduo está inserido, tais como a família, pois no decorrer de sua vida este pode não ter recebido o suporte familiar adequado e assim repercutir no desenvolvimento de suas crenças [4].

O conceito de crença irracional foi proposto por Ellis [3] é central na RET (Terapia Racional Emotiva), recentemente renomeada, Terapia do Comportamento Racional Emotivo - REBT. Esta terapia está fundada na chamada teoria ABC dos distúrbios humanos, segundo a qual A corresponde a eventos ativadores indesejáveis de experiências (Activating events of experiences), o B a crenças (Beliefs) e o C a consequências cognitivas, emocionais e comportamentais. Ellis propõe que as pessoas erroneamente culpam todos os fatores externos por sua infelicidade. Porém, ele discute que o que vai causar um

stress psicológico é a interpretação que cada pessoa faz perante esses fatores externos, que consequentemente cada pessoa terá uma interpretação diferente perante um mesmo acontecimento e então um diferente stress [3].

É fácil de se perceber através da teoria que o estudo é muito difícil e principalmente a definição clara de crenças irracionais. Pode-se relacionar estes fatos devido ao próprio estudo destas, e a maneira como são feitos estes estudos. O instrumento que será utilizado nesta pesquisa é a Escala de Crenças Irracionais – ECI, desenvolvida por Malouff e Schutte [5]. Um estudo brasileiro com a ECI que pode ser citado é a pesquisa feita por Lipp, Pereira e Sadir [6] relacionando as crenças irracionais como sendo uma possível fonte para o desenvolvimento do stress emocional. Esta foi desenvolvida com uma amostra de 86 adultos (40 homens e 46 mulheres), entre 19 e 66 anos, diagnosticados como portadores de stress excessivo. O material utilizado para a apuração de dados foi o Inventário de Sintomas de Stress (ISSL) para adultos [7] e o Questionário de Crenças Irracionais de Ellis [3] traduzido e adaptado por Yoshida e Colugnati [8]. O ISSL é um teste validado e padronizado para a população brasileira que permite o diagnóstico do stress e determinar a fase do processo de stress em que o respondente se encontra. Composto de quadros listando sintomas que se referem às quatro fases do stress (alerta, resistência, quase - exaustão e exaustão), o ISSL oferece também informação sobre a área de maior vulnerabilidade ao stress que a pessoa tem, isto é, permite identificar se o respondente é mais suscetível de desenvolver sintomas na área física ou psicológica. O Questionário de Crenças Irracionais de Ellis é composto de 11 afirmações que se referem às crenças estudadas por Albert Ellis, com as quais a pessoa responde se concorda ou discorda [6]. Os pesquisadores concluíram que existe uma alta correlação entre níveis de stress e o número de crenças irracionais, o que aponta para a possibilidade de que as distorções cognitivas funcionem como fontes internas de stress no ser humano adulto. Quando o fator idade é considerado, esta relação é ainda mais evidente, indicando que os pensamentos disfuncionais se consolidam e se tornam mais estressantes com o passar do tempo.

Como pode ser constatado, a ECI tem sido utilizada em diversas pesquisas para correlacionar fatores, como, por exemplo, nesta pesquisa correlacionou-se a adequação da eficácia adaptativa do indivíduo com crenças irracionais. Esperava-se que as crenças irracionais guardassem relação inversa

com a qualidade de eficácia adaptativa. Isto é, eram esperadas correlações negativas – partiu-se do pressuposto de que quanto mais crenças irracionais o indivíduo possuísse, menor seria a qualidade da sua eficácia adaptativa. Para tanto, utilizou-se medidas da eficácia adaptativa por meio da Escala Diagnóstica Adaptativa de Autorrelato – EDAO-AR. A verificação empírica desta hipótese corresponde a uma medida de validade das medidas envolvidas [9].

A Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada (EDAO), que foi desenvolvida por Ryad Simon na década de 70 e tem sido objeto de pesquisas desde a década de 80. A partir de sua criação, inúmeros profissionais têm feito uso da escala em diferentes processos, como o de avaliação dos recursos adaptativos, ou para a definição da intervenção psicológica mais apropriada ao paciente [9]. Para Simon, adaptação é definida como um “conjunto de respostas de um organismo vivo, em vários momentos, a situações que o modificam, permitindo manutenção de sua organização (por mínima que seja) compatível com a vida. De tal forma que a adaptação é a condição para a sobrevivência” [1]. A EDAO foi inicialmente criada para avaliar a qualidade de eficácia adaptativa de estudantes universitários [1], mas hoje é também utilizada como objeto em diversas pesquisas. Pode-se constatar que o autor sempre procurou aperfeiçoá-la, havendo assim, diferenças significativas desde a sua criação, como por exemplo, inicialmente os indivíduos eram avaliados quanto à eficácia da adaptação geral segundo três critérios: 1º – o grau de satisfação que a resposta propiciava ao sujeito; 2º – a medida que constituía solução para a situação enfrentada; e 3º – o grau em que se compatibilizava ou não com as normas culturais. E então a avaliação era feita de modo que, se predominassem mais respostas que atendessem aos três critérios, a qualidade de adaptação era considerada adequada; se somente dois destes critérios fossem atendidos, seria pouco adequada; e, se apenas um dos critérios fosse atendido, pouquíssimo adequada [9].

A partir de 1977, os parâmetros de avaliação da qualidade da eficácia adaptativa mudaram, de forma que passaram a ser o resultado da combinação de respostas do sujeito a quatro setores da personalidade: Afetivo- Relacional (A-R); Produtividade (Pr); Sócio- Cultural (S-C) e Orgânico (Or). Cada setor corresponde ao conjunto de atitudes, sentimentos e ações do indivíduo relacionados à esfera de ação, como a A-R corresponde à esfera interpessoal e intrapessoal, da Pr à principal atividade (trabalho) do indivíduo naquele período avaliado

(podendo ser artístico, filosófico ou religioso); a S-C é integrado pelo contexto social, valores e costumes da cultura em que está inserido. E o Or corresponde ao funcionamento e cuidados com o próprio corpo, sono, sexo e vestimenta [1;10]. As respostas então eram avaliadas em adequadas, pouco-adequadas e pouquíssimo adequadas. Lembrando que esta avaliação era feita em uma entrevista psicológica individual e a listagem das respostas mais frequentemente encontradas na população de calouros resultou na escala propriamente dita.

A EDAO passou por diversas modificações até chegar à chamada EDAO-R, Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada – Revisada [1] e pode-se destacar que a principal diferença da EDAO-R em relação a EDAO é que na EDAO, todos os setores eram avaliados e na EDAO-R, somente o A - R e a Pr. O S-C e o Or, passaram a ser considerados apenas do ponto de vista qualitativo. A avaliação da qualidade da adaptação (EDAO-R) poderia resultar em um dos cinco grupos, adaptação eficaz, adaptação ineficaz leve, adaptação ineficaz moderada, adaptação ineficaz severa ou adaptação ineficaz grave. A resposta adaptativa pode ser considerada adequada se soluciona a situação problema, traz satisfação ao sujeito, sem conflito interno ou externo, de modo a preservar a autoestima deste. Ela é considerada pouco adequada, quando a solução atende a apenas duas destas condições e pouquíssimo adequada, se apenas a uma delas.

A versão que será utilizada no presente estudo é a Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada de Autorrelato (EDAO-AR), composta por 45 itens e que, atualmente, está na sua segunda versão desenvolvida por Yoshida[9]. Esta avalia a eficácia adaptativa de dois setores da personalidade, o Afetivo Relacional (A-R) e Produtividade (Pr). O processo de construção desses itens se baseou na teoria de adequação da adaptação de Simon [1], de forma que cada item apresenta uma situação problema correspondente ao setor a ser avaliado. Cada item contém três opções de resposta, dentre as quais, o respondente deve escolher apenas uma, e estas referem-se a soluções adaptativas segundo diferentes níveis de adequação: adequado, pouco adequado e pouquíssimo adequado. A EDAO-AR foi desenvolvida com o propósito de reduzir o tempo de aplicação e também no sentido de aperfeiçoar o tempo do psicólogo na identificação da eficácia adaptativa, sendo que o próprio participante responde as alternativas impressas no papel. Ela é apropriada para o desenvolvimento de pesquisas que envolvam uma quantidade significativa de sujeitos, pois não é mais

necessário ter privacidade para a realização de entrevistas. Por ser uma versão de autorrelato, a EDAO-AR é constituída a partir da percepção que o sujeito tem de si mesmo, diferente da EDAO-R que envolve a avaliação de um clínico [1] [10].

Sabe-se que todo ser humano é adaptado em seu ambiente, senão, todos estariam mortos, mas a grande questão é a qualidade e adequação que esta adaptação está sendo feita no ambiente, o quão eficiente é a resposta de um sujeito mediante as situações problema e demandas da vida. E se tais respostas lhe proporcionam a satisfação de suas necessidades [1]. As crenças irracionais vão justamente coincidir neste ponto, na medida em que estas levam os indivíduos a adotarem pensamentos e atitudes que resultam em comportamentos que comprometem a eficácia adaptativa.

2. OBJETIVOS

Geral

Avaliar o grau de associação dos escores totais e parciais (AR e Pr) da EDAO-AR com uma medida de crenças irracionais, cujas propriedades psicométricas do instrumento já tenham sido evidenciadas junto a diferentes estratos da população brasileira.

Específicos

Avaliar a qualidade da eficácia adaptativa de estudantes universitários de acordo com a EDAO-AR, para a amostra total e de acordo com o sexo; Avaliar o índice de crenças irracionais utilizado por estudantes universitários de acordo com a Escala de Crenças Irracionais – ECI para a amostra total e de acordo com o sexo; Avaliar o grau de associação entre a qualidade da eficácia adaptativa de estudantes universitários e o índice de crenças irracionais da amostra total, de acordo com o sexo.

3. MÉTODO

3.1 Participantes

A amostra foi composta por 80 universitários de uma universidade confessional do estado de SP, pareada pelo sexo, com idades entre 18 e 32 anos, com média 21,80 anos (DP= 2,23), moda e mediana de 22 anos. Quanto ao estado civil, 96% eram solteiros e os demais casados.

3.2 Instrumentos

Segunda versão de auto-relato da Escala Diagnóstica Operacionalizada Redefinida (EDAO-AR) [9]. Esta escala tem como objetivo medir a qualidade da eficácia adaptativa, conforme proposta por Ryad Simon [1;10]. Ficou constituída por 39 itens divididos

em duas escalas independentes. Uma com 21 itens, para avaliar a qualidade da eficácia adaptativa do setor A-R e 18 para o setor Pr. Para cada item há uma resposta correspondente a cada nível de qualidade adaptativa: adequado, pouco- adequado, ou pouquíssimo adequado. Cada resposta é ponderada de acordo com os critérios propostos por Simon [10]. No setor A-R: 3 (adequada), 2 (pouco- adequada), 1 (pouquíssimo adequada) e no setor Pr: 2 (adequada), 1 (pouco-adequada), 0,5 (pouquíssimo adequada). A avaliação da Escala Geral é feita obtendo-se a média dos escores das Escalas A-R e Pr e a seguir, o escore total, resultante da somatória dos escores das Escalas A-R e Pr.. A avaliação final segue os mesmos critérios de classificação por Grupos da EDAO-R [1;10]. Grupo 1. Adaptação eficaz, quando AR e Pr são adequados (soma 5,0); Grupo 2. Adaptação ineficaz leve, quando um dos setores é adequado e o outro é pouco adequado (soma 4,0); Grupo 3. Adaptação ineficaz moderada, quando ambos são pouco adequados (soma 3,0), ou um é adequado e o outro pouquíssimo adequado (soma 3,5 ou 3,0); Grupo 4. Adaptação ineficaz severa, quando um setor é pouco e o outro pouquíssimo adequado (soma 2,0 ou 2,5); Grupo 5. Adaptação ineficaz grave, quando ambos são pouquíssimo adequados (soma 1,5).

Versão brasileira da Escala de Crenças Irracionais – ECI [8], adaptada da versão original de Schutte e Malouff [5] –, composta por 20 itens aos quais o sujeito deve responder através de uma escala Likert de 5 pontos que vai de discordo fortemente (1), a concordo fortemente (5). Fornece uma medida das crenças irracionais utilizadas pelo sujeito. A soma de pontos pode variar entre 20 e 100 pontos, estando os maiores índices associados a mais crenças irracionais. A validação brasileira do instrumento foi realizada com estudantes universitários. Não há estudos para identificação do ponto de corte na população brasileira.

3.3 Procedimento

Para a realização da coleta de dados, foram escolhidos três cursos de graduação da PUC-Campinas, Biologia, Nutrição e Administração, e foram feitas autorizações, cartas formais para os respectivos diretores destes cursos. Os diretores então autorizavam, ou não, a aplicação dos instrumentos em sala de aula. Todos os diretores autorizaram a aplicação dos instrumentos, o que totalizou 80 estudantes equilibrados igualmente enquanto ao sexo. Para a aplicação foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de

cada participante, que também recebeu uma cópia. E em seguida, aplicados coletivamente os instrumentos EDAO-AR E ECI após uma clara explicação de como teria que ser respondido. A ordem da distribuição dos formulários foi alternada para cada um, de forma a se controlar eventual viés nos resultados, devido à ordem de aplicação dos instrumentos.

4. PLANO DE ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para a análise dos resultados, estatísticas descritivas indicaram a distribuição dos participantes em relação às variáveis sócio-demográficas (sexo e idade) e também em relação às medidas das duas escalas: EDAO-AR e ECI. As medidas de validade foram estimadas por coeficientes de correlação de Pearson (para a amostra total e por sub- amostras divididas em função do sexo).

5.RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a estatística descritiva dos escores da EDAO-AR e ECI, para a amostra geral (n=80).

Tabela 1. Estatística descritiva da eficácia adaptativa de acordo com a EDAO-AR e das crenças irracionais, de acordo com a ECI (n=80).

Medida	EDAO-AR					Eficácia Adaptativa	ECI
	A-R		Pr		Gr.		
Média	2,64	Ad	1,64	Ad	1	Eficaz	61,0
(DP)	(0,20)		(0,21)				7
Med.	2,64	Ad	1,64	Ad.	1	Eficaz	61
Moda	2,58	Ad	1,64	Ad.	1	Eficaz	61
Min.					3,27		37
Máx.					5,20		79

Os resultados da avaliação das medidas de tendência central da eficácia adaptativa com a EDAO-A-R e das crenças irracionais com a ECI ,

para a amostra dividida de acordo com o sexo, são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 . Avaliação da Eficácia Adaptativa de acordo com a EDAO-AR e de crenças irracionais de acordo com a ECI para a amostra dividida por sexo.

		EDAO-AR		ECI	
		A-R	Pr		
F	M	2,65	A 1,61	A	61,9
	DP	0,23	0,21		8,3
	Mo	2,5	A 1,64	A	48
	Med	2,5	A 1,64	A	60
M	M	2,64	A 1,65	A	60,2
	DP	0,18	0,20		9,5
	Mo	2,58	A 1,64	A	61
	Med	2,66	A 1,64	A	61

A-R = Afetivo –Relacional; Pr =produtividade

A Tabela 3 mostra os coeficientes de correlação de Pearson, entre os setores da EDAO-AR (A-R e Pr) e a Escala de crenças Irracionais (ECI), e também com o escore total da EDAO-AR.

Tabela 3- Coeficientes de Correlação de Pearson entre a EDAO-AR e a ECI (n=80).

EDAO-AR	ECI
A-R	- 0,36**
Pr	- 0,13
EDAO-AR TOTAL	- 0,28**

1.1 5. DISCUSSÃO

Os resultados apontam valores muito semelhantes entre as medidas de tendência central (média, mediana e moda), tanto para o setor A-R quanto da Pr (Tabela 1), indicando o predomínio de adaptação eficaz entre universitários. Apesar do predomínio de participantes com adaptação adequada no setor A-R, o valor mínimo igual a 1, mostra a presença de participantes com adaptação pouquíssimo adequada nesse setor, ainda que em minoria. Ou seja, haveria na amostra pessoas que estariam tendo mais dificuldades no setor afetivo-relacional, que envolve as relações de natureza intra e interpessoal, e que é considerado o principal setor da personalidade [10]. Em relação ao setor da Pr, por outro lado, a adequação da adaptação ficou entre pouco adequada (valor mínimo) e adequada (valor máximo), sugerindo que nesse setor, os universitários tendem a ter menos dificuldade de adaptação. Em população de universitários é de fato esperada uma maioria de sujeitos com adaptação adequada, com poucos casos de adaptação pouco adequada, por se constituir em estrato da população considerada saudável do ponto de vista psicológico.

Especificamente em relação aos valores da média e do desvio padrão da ECI (61,07/ 8,91), é possível dizer que ficaram bem próximos aos encontrados por Yoshida e Colugnati [8], em amostra composta por 849 universitários de uma universidade privada da capital do estado de SP, em que o escore médio foi igual a 59,67 e o DP igual a 10,68. Em relação às demais medidas (mediana e moda), apesar de elas não serem relatadas no referido estudo, ficaram muito próximas da média. Nesse sentido é possível concluir que um escore da ECI em torno de 60, deve ser esperado para universitários.

Quando se analisa os dados de acordo com o sexo dos participantes (Tabela 2), verifica-se que não houve diferenças em relação à amostra geral, no que se refere à eficácia adaptativa. Tanto homens quanto mulheres apresentaram predominantemente, adaptação eficaz. Em relação às crenças irracionais, as mulheres apresentaram valor médio, ligeiramente superior, mas um escore modal (48) bem inferior ao dos homens (61), cujo valor do escore modal foi o mesmo do mediano. Ou seja, de acordo com esses resultados, os homens tenderiam a usar mais crenças irracionais do que as mulheres, ainda que na média, não se possa falar em diferenças entre eles.

Os resultados da estimativa de associação entre os escores da EDAO-AR e ECI (Tabela 3) su-

gerem que a eficácia adaptativa está associada negativamente com a presença de crenças irracionais, conforme o esperado, especialmente em relação à adequação da adaptação no setor Afetivo-Relacional, em que a correlação se apresentou significativa ($p < 0,01$). Ou seja, quanto melhor a adequação da adaptação no âmbito das relações intra e interpessoal menor a probabilidade de se observar crenças irracionais. Esta relação não pode, todavia se aplicada ao setor da Pr, uma vez que os dados não foram conclusivos ($p > 0,05$). Nesse sentido, é possível hipotetizar que a associação negativa e significativa observada em relação ao escore total da EDAO-AR, se deve, sobretudo à correlação constatada entre o setor A-R e a ECI.

6. REFERÊNCIAS

- [1] Simon, R. (1989). *Psicologia clínica preventiva: novos fundamentos*. São Paulo: EPU. (Original publicado em 1983).
- [2] Lega, L.I. (2002). A terapia racional-emotiva: uma conversa com Albert Ellis. In V. Caballo (Ed.)
- [3] Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT).
- [4] Lemos, V.A, Baptista, M.N & Carneiro, A.M. (2011). Suporte familiar, crenças irracionais e sintomatologia depressiva em estudantes universitários. *Psicologia Ciência e Profissão*, 31 (1), 20-29.
- [5] Malouff, J.M. & Schutte, N.S. (1986). Development and validation of a measure of irrational belief. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (6), 860-862.
- [6] Lipp, M.E.N, Pereira, M.B & Sadir, M.A. (2005). Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional. *Revista Brasileira Teoria e Cognição*. 1 (1), 29-34.
- [7] Lipp, M. E. N. (2000). Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- [8] Yoshida, E.M.P., & Colugnati, F.A.B. (2002). Questionário de Crenças Irracionais e Escala de Crenças Irracionais: propriedades psicométricas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 437-445.
- [9] Yoshida, E.M.P. (2012). Construção e Validação de versão de auto-relato da Escala Diagnóstica Adaptativa Operacionalizada – Revisada. Relatório Final de Pesquisa. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. (manuscrito).
- [10] Simon, R. (2005). Psicoterapia breve operacionalizada: teoria e técnica, São Paulo: Casa do Psicólogo.