

**RELAÇÕES DA RUMINAÇÃO E REFLEXÃO COM BEM-ESTAR
SUBJETIVO, FACETAS DO NEUROTICISMO E SEXO**

Cristian Zanon

Dissertação apresentada como requisito parcial
para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia

Sob Orientação do

Prof. Dr. Claudio Simon Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Janeiro, 2009.

AGRADECIMENTOS

Muito obrigado ao meu orientador, Professor Claudio Hutz, pela confiança que depositou em mim para a realização deste trabalho, por todo auxílio prestado no desenvolvimento desta pesquisa e por todo aprendizado que me proporcionou ao longo do mestrado. Obrigado ao Professor Marco Teixeira por todo apoio ao longo do mestrado, que já começara na época da graduação. Obrigado a Priscilla e Fernanda que auxiliaram na coleta de dados. Obrigado a minha mãe por todo apoio incondicional e incentivo aos meus estudos em todos os momentos. Obrigado ao meu pai pela compreensão e estímulo. Obrigado aos meus irmãos – Silvano, Inesita e Silmar – por acreditarem em mim e por me auxiliarem em várias etapas da minha vida acadêmica e pessoal. Obrigado a Candice que esteve sempre presente nos momentos de alegria e tristeza e sempre me incentivou para alcançar meus sonhos. Obrigado a todos os amigos e colegas que estiveram presentes e que compartilharam comigo momentos muito agradáveis nestes dois anos.

SUMÁRIO

	página
LISTA DE TABELAS.....	5
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	6
RESUMO	7
ABSTRACT	8
APRESENTAÇÃO	9
CAPITULO I.....	10
INTRODUÇÃO	10
1.1. Relações do Pensamento Ruminativo e Reflexivo com Bem-Estar Subjetivo e Facetas do Neuroticismo	10
1.1.1. Ruminação e Reflexão: Estilos de Pensamentos	10
1.1.2. Ruminação	12
1.1.3. Bem-Estar Subjetivo	14
1.1.4. Ruminação e Reflexão: Possíveis Relações com o Bem-Estar Subjetivo	16
1.1.5. Questões de Pesquisa em Aberto.....	18
CONCLUSÃO	20
CAPÍTULO II.....	21
INTRODUÇÃO	21
2.1. Ruminação e Reflexão: Relações com Bem-Estar Subjetivo, Facetas do Neuroticismo e Sexo	21
MÉTODO.....	24
2.2. Participantes	24
2.3. Instrumentos	24
2.4. Procedimentos	25
RESULTADOS	26
DISCUSSÃO	32
CONCLUSÃO	36
CAPITULO III.....	37
INTRODUÇÃO	37

3.1. Propriedades psicométricas da Escala Fatorial de Neuroticismo e do Questionário de Ruminação e Reflexão.....	37
MÉTODO.....	39
3.2. Participantes	39
3.3. Procedimento.....	39
RESULTADOS	40
CONCLUSÃO	42
CONCLUSÃO GERAL.....	42
REFERÊNCIAS.....	44
ANEXO A.....	48
ANEXO B	49

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Médias, Desvios-Padrão e a Consistência Interna das Escalas	26
Tabela 2. Médias e Desvios-Padrão das Variáveis nos Grupos da Tipologia	27
Tabela 3. Correlações entre as Variáveis do Bem-Estar Subjetivo, Estilos de Pensamento e as Facetas do Neuroticismo.....	28
Tabela 4. Variáveis Predictoras da Satisfação com a Vida - Modelo Final da Regressão	29
Tabela 5. Variáveis Predictoras do Afeto Positivo - Modelo Final da Regressão.....	30
Tabela 6. Variáveis Predictoras do Afeto Negativo – Modelo Final da Regressão.....	31

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

BES – Bem-Estar Subjetivo.....	07
MFEAR – Modelo do Funcionamento Executivo Auto-Regulatório.....	12
TER – Teoria de Estilo de Resposta.....	12
EFN – Escala Fatorial de Neuroticismo.....	25
QRR – Questionário de Ruminação e Reflexão.....	09
EAC – Escala de Auto-Consciência.....	10
CGF – Cinco Grandes Fatores.....	10

RESUMO

O objetivo desta dissertação é apresentar relações entre ruminação e reflexão com sexo, Neuroticismo/ajustamento emocional (vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, depressão e ansiedade) e bem-estar subjetivo (BES) (satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo) e testá-las empiricamente. Participaram deste estudo 361 universitários que responderam coletivamente em sala de aula questionários de auto relato. Verificou-se que ruminação está relacionada com afeto negativo, depressão, ansiedade e vulnerabilidade. As implicações teóricas e clínicas destes resultados são discutidos a luz da literatura da área.

Palavras-chave: Ruminação. Reflexão. Neuroticismo. Bem-Estar Subjetivo

ABSTRACT

The aim of this thesis is to present relationships among rumination and reflection with sex, neuroticism (vulnerability, psychological maladjustment, depression and anxiety) and subjective well-being (SWB) (life satisfaction, positive affect and negative affect) and test them empirically. For this, 361 undergraduate students answered self-report questionnaires in groups. The results showed that rumination is related with negative affect, anxiety, depression and vulnerability. Theoretical and clinical implications of these results are discussed.

Key-words: Rumination, Reflection, Neuroticism, Subjective Well-Being

APRESENTAÇÃO

Esta dissertação divide-se em dois artigos e uma nota técnica. O primeiro artigo é uma revisão sobre o bem-estar subjetivo (satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo) e suas possíveis relações com ruminação, reflexão, vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade, depressão e sexo (masculino e feminino). O segundo artigo tem por objetivo testar empiricamente as questões propostas pelo artigo anterior em uma amostra de estudantes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Por fim, a nota técnica trata das propriedades psicométricas de dois dos testes usados no estudo, a saber: O Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR: Trapnell & Campbell, 1999; Zanon & Teixeira, 2006) e a Escala Fatorial de Neuroticismo (EFN: Hutz & Nunes, 2001).

O artigo teórico descreve que o bem-estar subjetivo trata de quão felizes as pessoas se sentem, bem como, quão satisfeitas estão com suas vidas. De acordo com esta concepção, sujeitos felizes não apresentam (ou apresentam baixos níveis) de sintomas depressivos, de ansiedade e de vulnerabilidade.

Por outro lado, é possível que sujeitos pouco satisfeitos com suas vidas ruminem em grande escala sobre elas, já que a ruminação é um pensamento repetitivo, de caráter negativo, que tende a exacerbar sintomas depressivos e ansiogênicos. A reflexão, por sua vez, é um tipo de pensamento bem-adaptado à resolução de problemas e pode amenizar o impacto negativo da ruminação. Por isso, acredita-se que a reflexão pode estar também relacionada ao modo com que as pessoas percebem suas vidas e sentem-se felizes.

Esta revisão também descreve uma tipologia de *coping* e ajustamento, proposto por Trapnell e Campbell, (1999), que combina de diferentes níveis de ruminação e reflexão. Ao fim deste artigo são conjecturadas algumas questões sobre: a) as possíveis relações dos grupos da tipologia com o conjunto de variáveis apresentadas, b) o papel da ruminação e reflexão, juntamente com as demais variáveis, em predizer o bem-estar subjetivo e c) sobre diferenças dos níveis de ruminação entre homens e mulheres.

O artigo empírico apresenta os resultados da pesquisa e discute-os à luz da literatura da área. Por fim, a nota técnica testa a estrutura fatorial do QRR e da EFN e comenta os dados.

CAPITULO I

INTRODUÇÃO

1.1. Relações do Pensamento Ruminativo e Reflexivo com Bem-Estar Subjetivo e Facetas do Neuroticismo

“Pense duas vezes antes de agir”! De acordo com o dito popular, pensar sobre si mesmo seria a chave para o sucesso. Contudo, há evidências teóricas e empíricas que ressaltam que nem sempre o pensamento sobre si contribui para uma vida melhor. De acordo com Nolen-Hoeksema (1991), a ruminação seria uma forma desadaptada e mal-sucedida de pensar sobre si mesmo, enquanto a reflexão possibilitaria um autoconhecimento mais fidedigno e uma conseqüente habilidade de resolver problemas (Trapnell & Campbell, 1999). Neste sentido, esta revisão da literatura tem como objetivo apresentar possíveis relações do pensamento ruminativo e reflexivo com o bem-estar subjetivo e com as facetas do traço de personalidade Neuroticismo.

1.1.1. Ruminação e Reflexão: Estilos de Pensamentos

A ruminação e a reflexão são duas formas distintas de pensar sobre si mesmo presentes em todas as pessoas em maior ou menor grau. Contudo, esta diferenciação não foi sempre evidente no meio acadêmico. Na década de 70, com o surgimento da Escala de Auto-Consciência (EAC) de Fenigstein, Scheier e Buss (1975), foi possível estudar a auto-atenção, pensamentos individuais e reflexões sobre o *self* através de um instrumento padronizado. Porém, como apontaram Trapnell e Campbell (1999), a escala não distinguia necessidades neuróticas (ansiedade) de motivações epistêmicas (curiosidade).

Com o intuito de diferenciar as motivações envolvidas nos processos de auto-atenção, Trapnell e Campbell (1999) desenvolveram o Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR). Iniciado de uma análise léxica dos itens da EAC, o QRR apresentou duas dimensões distintas de pensar sobre si: a ruminação e a reflexão. Ambas escalas apresentaram alta fidedignidade ($\alpha=0.90$ para ambas) e bons indícios de validade discriminante e convergente. Ou seja, as escalas não se correlacionaram significativamente entre si, mas apresentaram correlações com dois fatores de personalidade do modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF). Como esperado, a ruminação correlacionou-se com o fator Neuroticismo, enquanto a reflexão o fez com o fator Abertura para Experiências. Estes

achados corroboraram a suposição de que existem modos distintos de pensar sobre si. Além disso, a tendência a ruminar sobre eventos passados, presentes e futuros ou refletir, de forma a obter *insights* sobre problemas em geral, parece estar associada a diferentes traços de personalidade.

Em outro experimento, Teasdale e Green (2004) replicaram o estudo de Trapnell e Campbell (1999). Novamente, foram encontradas evidências da distinção entre ruminação e reflexão. Além de encontrarem o mesmo padrão de correlações entre os construtos com os traços de personalidade antes descritos, estes autores verificaram diferenças em relação a qualidades afetivas de memórias. Enquanto a ruminação associou-se com lembranças de momentos infelizes e desintegrados¹, a reflexão não apresentou qualquer relação com a afetividade das lembranças. Estes dados sugerem que nas pessoas em que o tipo de pensamento ruminativo é proeminente encontram-se também mais lembranças desagradáveis e tristes, enquanto que pessoas mais reflexivas não parecem se deter em nenhum padrão específico de lembranças.

Com base nos resultados de Teasdale e Green (2004), conjectura-se que pessoas reflexivas buscam ativamente *insights* para suas novas questões-problema com base em uma análise cuidadosa de suas lembranças. No caso desta suposição estar correta, reflexivos evocariam tanto lembranças agradáveis como desagradáveis para pensar sobre si, sobre eventos de vida e então tomarem suas decisões. Diferentemente, ruminativos parecem evocar predominantemente lembranças negativas (Teasdale & Green, 2004) para pensar sobre seus problemas (Nolen-Hoeksema, 1991), além de acreditarem que a ruminação ajudará obter *insights* para resolução de seus problemas (Joormann, Dnake & Gotlib, 2006).

Outras evidências apontam que ruminação e reflexão são construtos distintos, tais como achados neuroanatômicos (Niebauer, 2004), pesquisas tratando de culpa e vergonha (Joireman, 2004), empatia (Joireman, Parrot & Hammersla, 2002; Joireman, 2004) e psicopatologias (Fleckhammer, 2004; Burwell & Shirk, 2007). Recentemente, o QRR foi adaptado para universitários brasileiros por Zanon e Teixeira (2006) replicando os achados de Trapnell e Campbell (1999) e Teasdale e Green (2004).

No campo da psicopatologia, especialmente da depressão, a ruminação tem sido sistematicamente estudada (Watkins & Teasdale, 2001; Papageorgiou & Siegle, 2003; Papageorgiou & Wells, 2003; Park, Goodyer, & Teasdale, 2004). Segundo Nolen-Hoeksema (1991), pensamentos repetitivos sobre causas, sintomas e conseqüências da

¹ O termo original é “*not at oneness*”.

depressão influenciam o tempo de duração do humor negativo. Esta autora sugere que o tempo de depressão é proporcional ao nível de ruminação dos sujeitos. Coerentemente, Lyubomirsky, Caldwell e Nolen-Hoeksema (1998) constataram que a ruminação em contextos de humor negativo contribuiu para desesperança futura, avaliações mais negativas do presente e evocação de lembranças desagradáveis. Assim, a ruminação poderia ser o mecanismo responsável pela manutenção do círculo de pensamentos negativos que se retro-alimentam em quadros depressivos. Ademais, Muris, Roelofs, Rassin, Franken e Mayer, (2005) sugerem que a ruminação e a preocupação potencializam os sintomas da ansiedade e depressão.

1.1.2. Ruminação

De acordo com a Teoria de Estilo de Resposta (TER: Nolen-Hoeksema, 1991), há diversos modos de se lidar com eventos estressores. Algumas pessoas evitam pensar no assunto, procuram distrações em outras atividades ou agem efetivamente para resolver seus problemas. Outros focam sua atenção sobre si mesmos, sobre seus sentimentos e sobre suas situações de forma a procurar/esperar *insights* sobre seus estados de humor negativo (Lyubomirsky & Tkach, 2004). Ou seja, ruminam. Estes últimos, chamados ruminativos, na maioria das vezes desejam resolver suas questões, problemas ou situações estressoras, através de alguma idéia que possa surgir pela contemplação constante da situação atual e de seus estados de humor (Joormann, *et al.* 2006). Contudo, o que acontece durante esta busca por soluções não conduz ao desfecho inicialmente almejado. Pelo contrário, o ruminador patológico tende a não solucionar suas questões, percebe-se como incapaz e ainda pode exacerbar suas emoções negativas (Lyubomirsky & Tkach, 2004).

O pensamento ruminativo parece caracterizar-se por uma cadeia de pensamentos negativos que se perpetuam por longo tempo. Segundo a TER, o conteúdo dos pensamentos negativos que compõe o processo ruminativo varia de pessoa para pessoa, mas a forma da ruminação é semelhante. Em outras palavras, a estrutura da ruminação depressiva constitui-se pela evocação de lembranças negativas que formam uma cadeia de pensamentos que se perpetua, sendo difícil interrompê-la.

Uma visão alternativa e complementar para o entendimento da ruminação é a do Modelo do Funcionamento Executivo Auto-Regulatório (MFEAR: Wells & Matthews, 1996, Matthews & Wells, 2004). Segundo este modelo, a ruminação consiste de pensamentos repetitivos que visam amenizar autodiscrepâncias percebidas em diversos contextos (Matthews & Wells, 2004). Assim, diante de episódios em que a condição

almejada afasta-se significativamente da vivida, sujeitos ruminativos buscam a redução da discrepância através de pensamentos não apropriados à resolução das questões e que se afastam do contexto.

Tanto a TER quanto o MFEAR concebem a ruminação como um tipo de pensamento característico de sujeitos com depressão. Porém, o MFEAR sustenta que a ruminação aumenta a vulnerabilidade para o estresse e está presente também em transtornos de ansiedade e no transtorno obsessivo-compulsivo (Matthews & Wells, 2004). Ademais, qualquer um que passe por uma situação emocionalmente impactante ou constrangedora poderá engajar-se em pensamentos repetidos sobre o evento durante alguns momentos (Kocovski, Endler, Rector & Flett, 2005).

O que difere um ruminativo patológico de um ruminativo “normal” é o tempo que a pessoa despende com pensamentos de caráter negativo e repetitivos (Matthews & Wells, 2004). Enquanto um ruminativo patológico pode passar dias, semanas ou meses revendo e reavaliando a situação estressante, um ruminativo não patológico dificilmente permanecerá, continuamente, pensando sobre isso mais do que algumas horas ou dias. Segundo Lyubomirsky e Tkach (2004), a ruminação na ausência de sintomas disfóricos não prejudica significativamente a capacidade individual de resolver problemas. Em suma, estes estudos apontam que nem toda ruminação é prejudicial. Ainda que pouco se saiba sobre os mecanismos subjacentes à ruminação, o fator sexo parece estar relacionado à tendência em ruminar.

Os efeitos da ruminação podem ser igualmente prejudiciais para ambos os sexos. Contudo, é provável que mulheres façam mais uso desta estratégia mal-adaptada (Nolen-Hoeksema, 2004). O interesse por esta questão surgiu do fato que a incidência de depressão em mulheres é maior que em homens. Com isso, alguns estudos foram realizados para compreender essa disparidade e investigar o possível papel preditivo da ruminação neste processo. Como resultado, verificou-se que de fato mulheres ruminam mais que homens e que os níveis de ruminação são preditores de sintomas depressivos futuros (Broderick & Kortelrand, 2002; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Strauss, Muday, McNall & Wong, 1997; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial & Jonhsen, 2003).

Ainda que não se saiba ao certo em que idade a diferença de ruminação relacionada ao sexo inicie, há evidências que já aos 12 anos de idade garotas apresentam níveis significativamente superiores de ruminação que garotos (Jose & Bronw, 2008). Esta diferença precoce pode ser resultado de maiores preocupações femininas com questões que não se pode exercer muito controle, como: aparência física, segurança pessoal e relações interpessoais. Já Broderick e Kortelrand (2003) sugerem que mulheres atentam mais para

suas emoções e sentimentos, e expressam suas angústias mais freqüentemente do que os homens. Além disso, eles também constataram que há uma crença implícita (em ambos sexos) de que garotos devem utilizar estratégias como distração para lidar com seus problemas e não ruminação. Estes dados sugerem que a ruminação pode ser aprendida no meio familiar como uma forma de reagir a situações emocionalmente impactantes. Neste sentido, as meninas seriam mais propensas a ruminar sobre suas questões, enquanto os meninos adotariam outras estratégias como distração ou enfrentamento direto (Broderick e Korteland, 2003).

Outra possível explicação para a diferença dos níveis de ruminação entre sexos é que as meninas vivenciam situações estressoras como abusos físicos e/ou sexuais com maior freqüência que meninos (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Logo, o impacto desses eventos poderia ser responsável por maiores níveis de angústia, ansiedade e estresse na vida dessas pessoas desde a infância. Neste caso, o mecanismo ruminativo poderia ser desenvolvido precocemente e permaneceria ao longo da adolescência e adultez servindo como estratégia predominante para lidar com situações estressoras ao longo da vida. Além disso, as mulheres podem ser vítimas de preconceitos em relação a suas competências e, por isso, são designadas a cargos inferiores com remunerações mais baixas (Nolen-Hoeksema, 2004). Com base nos estudos acima citados, a ruminação pode tornar-se crônica pela falta de maneiras mais adequadas para lidar com as frustrações cotidianas. A ruminação pode também ser decorrente de eventos específicos que possivelmente pré-disponham sintomas depressivos, afeto negativo e baixa satisfação com a vida no futuro.

1.1.3. Bem-Estar Subjetivo

“Por que algumas pessoas são mais felizes que outras?” Segundo Lyubomirsky (2001), o que difere pessoas felizes de outras infelizes são as estratégias emocionais e cognitivas usadas de forma inconsciente e automática pelos indivíduos. Historicamente, a felicidade ou bem-estar foram associados a algumas variáveis demográficas isoladas, como por exemplo: nível sócio-econômico, estado civil, escolaridade, estado de saúde, atratividade, etc. Nesta concepção, o indivíduo feliz seria um jovem rico, saudável, bem-educado, casado e de boa aparência. Contudo, em uma revisão sobre o bem-estar subjetivo, Diener, Suh, Lucas e Smith, (1999) afirmaram que este conjunto de variáveis explicava pouco do bem-estar subjetivo.

Atualmente, o bem-estar subjetivo tem sido estudado, principalmente, a partir de dois componentes: um afetivo e outro cognitivo. O componente afetivo constitui-se das

vivências experienciadas pelo sujeito e é o resultado de seu humor e emoções. Por outro lado, o componente cognitivo caracteriza-se pela percepção que o sujeito possui de sua satisfação e completude com a vida. Ou seja, o quão feliz se é. Esta avaliação é feita de forma global, considerando amplos aspectos da vida, a saber: satisfação com o presente, passado e futuro. Esta dimensão não contempla domínios específicos da vida pessoal. Assim, o bem-estar subjetivo, como um todo, parece ser construído a partir de julgamentos que as pessoas realizam de suas vidas de um modo geral (Diener, Lucas e Oishi, 2005). Além disso, o bem-estar parece ser um traço estável ao longo do tempo e estreitamente relacionado com a personalidade.

Um modelo de personalidade bastante relacionado ao bem-estar subjetivo é conhecido como *Big Five* ou dos Cinco Grandes Fatores (McCrae & John, 1992). Este modelo, composto por cinco dimensões globais da personalidade, acumulou evidências de estabilidade fatorial em diferentes culturas ao longo dos anos (McCrae & Costa, 1997). Estas dimensões ou fatores são: Neuroticismo, Extroversão, Abertura a Experiências, Socialização e Realização. Cada fator, por sua vez, é formado por facetas que representam importantes traços específicos dos fatores. Por exemplo: o fator Neuroticismo é composto por quatro facetas conhecidas como depressão, ansiedade, vulnerabilidade e desajustamento psicossocial. O grau e frequência com que as características evidenciadas pelas facetas manifestam-se nas pessoas determinam a predominância dos fatores na personalidade como um todo. Apesar dos cinco fatores apresentarem inter-relações, o modo como eles se configuram nas pessoas tende a perpetuar-se durante a vida, assim como os traços do bem-estar subjetivo. Por isso, é plausível que os CGF estejam associados em algum grau com o bem-estar subjetivo.

De fato, há evidências (Diener, 1996; Hayes & Joseph, 2003) de que os traços de personalidade Extroversão, Socialização e Neuroticismo predizem parte da variância do bem-estar. Enquanto o fator Extroversão está fortemente correlacionado com o afeto positivo, o Neuroticismo está ligado à baixa satisfação de vida e afeto negativo. Uma vez que as facetas do Neuroticismo representam características como desesperança, irritabilidade, baixa auto-estima e hostilidade (Hutz & Nunes, 2001), não é de se surpreender que pessoas com tais atributos sejam infelizes e insatisfeitas com suas vidas. Se, por um lado, sabe-se que os traços de personalidade estão associados a diferentes percepções de bem-estar, faltam pesquisas que contemplem a influência de estilos de pensamento (ruminação e reflexão) sobre o bem-estar subjetivo.

1.1.4. Ruminação e Reflexão: Possíveis Relações com o Bem-Estar Subjetivo

De acordo com o que já foi mencionado, é plausível que a ruminação e reflexão estejam envolvidas na produção e percepção do bem-estar subjetivo. Se sujeitos ruminativos apresentam pensamentos e comportamentos focados nas conseqüências dos próprios sintomas depressivos (Nolen-Hoeksema, 1991), altos escores de afeto negativo (Trapnell & Campbell, 1999) e menor habilidade para resolver problemas (Lyubomirsky, Tucker, Cadwell & Berg, 1999; Lyubomirsky, Karsi, & Zehm, 2003) é possível que a ruminação associe-se, de alguma forma, pela baixa satisfação com a vida. Por outro lado, é possível que a reflexão também esteja relacionada com o bem-estar subjetivo, mesmo que indiretamente.

Uma vez que pessoas reflexivas parecem fazer uso de lembranças positivas e negativas (Teasdale & Green, 2004) para obter *insights* sobre seus problemas, possivelmente o pensamento reflexivo encontra-se associado em algum grau tanto com afeto positivo e satisfação de vida, quanto com afeto negativo. Sendo a reflexão um modo bem-sucedido de buscar soluções para questões do dia-a-dia, pessoas mais reflexivas provavelmente serão também mais felizes, pois obteriam êxito em seus impasses freqüentemente. Por outro lado, pessoas pouco reflexivas apresentariam mais dificuldades em solucionar seus problemas, ou não os fariam seguidamente, o que poderia acarretar menor satisfação com suas aspirações e metas.

Seguindo este raciocínio, não se esperaria que reflexão e psicopatologias apresentassem correlações positivas. Segundo Joireman (2004), é provável que o pensamento reflexivo atenua angústias psicológicas e seja um fator de proteção contra psicopatologias, já que poderia estar amenizando o impacto negativo da ruminação. Se, de fato, a capacidade de refletir é capaz de neutralizar em alguma medida os efeitos indesejáveis do pensamento ruminativo, como a cadeia de pensamentos negativos que se retro-alimentam, esta suposição teria importantes implicações clínicas e teóricas. Primeiro, a estimulação do pensamento reflexivo beneficiaria pacientes depressivos e com transtorno de ansiedade, pois amenizaria os efeitos negativos dos altos níveis de ruminação. Segundo, o desenvolvimento de estratégias bem-adaptadas na resolução de problemas facilitaria a obtenção de êxito em problemas diários e metas futuras. Esta melhor adaptação às demandas sociais e do ambiente somadas ao maior auto-conhecimento, propiciado pelo desenvolvimento da reflexão, possibilitaria maiores níveis de satisfação com a vida e afeto positivo.

Porém, é possível que o aumento da reflexão sem diminuição dos níveis de ruminação não produzam resultados satisfatórios em contextos clínicos. Ainda que não

existam estudos que abordem diretamente esta questão, Fleckhammer (2004) verificou que sujeitos com altos escores de ruminação e reflexão apresentaram também elevados níveis de ansiedade. Ou seja, os altos escores de reflexão parecem não ter neutralizado o impacto negativo da ruminação. Apesar de não se tratar de uma amostra clínica, este estudo sugere que a ruminação parece afetar consideravelmente os níveis de ansiedade e preocupação mesmo em sujeitos caracterizados por altos níveis de reflexão.

Ainda nesta pesquisa, Fleckhammer avaliou como as diferentes medidas combinadas de ruminação e reflexão relacionavam-se com traços de personalidade, psicopatologias, autoconsciência e memórias pessoais. Para isso, ela utilizou a tipologia de *coping* e ajustamento, sugerida por Trapnell e Campbell (1999), que se estrutura em 4 grupos. O grupo adaptativo é composto por sujeitos com altos escores de reflexão e baixos de ruminação; o repressivo por baixos escores de reflexão e ruminação; o sensitivo por altos escores de reflexão e ruminação e o vulnerável por altos escores de ruminação e baixos de reflexão.

Como principais resultados, verificou-se que os grupos adaptativo e repressivo apresentaram menores escores de sintomas psicopatológicos que os demais. No entanto, eles diferiram significativamente. Enquanto os sujeitos adaptativos mostraram-se mais curiosos sobre si mesmos, os repressivos pareceram mais fechados para experiências internas. Além disso, os repressivos apresentaram altos escores de ansiedade social. Por outro lado, sujeitos sensitivos mostraram-se curiosos sobre si e sobre os outros, contudo parecem estar motivados por necessidades neuróticas (medos e ameaças). Eles pareceram bastante preocupados com informações negativas, superestimando seus efeitos. Finalmente, o grupo vulnerável associou-se com angústias psicopatológicas e com o traço de personalidade neuroticismo (Fleckhammer, 2004). Em suma, a tipologia de Trapnell e Campbell (1999) sugere que diferentes níveis de ruminação e reflexão estão associados a tendências adaptativas diversas. Porém, pouco se sabe como eles se relacionam com o bem-estar subjetivo.

Devido à ausência de estudos que tratem, conjuntamente, da ruminação, reflexão, bem-estar subjetivo, sexo e neuroticismo (e suas facetas), esta revisão teórica busca elucidar possíveis relações entre estas variáveis. Com isso, futuros estudos englobando estas variáveis em diferentes culturas e contextos contribuirão com acréscimo de conhecimentos sobre o bem-estar subjetivo à tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999). Talvez também se possa futuramente desenvolver diferentes tipos de intervenções clínicas considerando o perfil dos pacientes. Ou seja, os diferentes níveis combinados de ruminação e reflexão poderiam favorecer ou dificultar determinadas abordagens

psicoterápicas. Neste sentido, é possível que pessoas baixas em reflexão não se beneficiem de terapias voltadas para o *insight* (Fleckhammer, 2004) e talvez consigam lidar melhor com ansiedade e situações estressoras pelo aprendizado de estratégias adequadas de *coping*. Além disso, a realização de pesquisas que contemplem estas variáveis permitirão verificar se os padrões de relações apontadas pela literatura internacional são verificadas no Brasil. A seguir são apresentadas algumas questões de pesquisa que serão úteis para orientar estudos que tratem destas variáveis.

1.1.5. Questões de Pesquisa em Aberto

1) Há diferenças de satisfação com a vida nos grupos da tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999)?

Zanon e Teixeira (2006) verificaram que ruminação e auto-estima são variáveis inversamente correlacionadas. Assim, é de se esperar que ruminação e satisfação de vida também o sejam, visto que satisfação de vida e auto-estima são construtos próximos e associados positivamente. Devido aos baixos escores de ruminação nos grupos adaptativo e repressivo, é plausível que a satisfação com a vida seja maior nestes grupos do que no vulnerável e sensitivo. O grupo adaptativo provavelmente apresentará os maiores níveis de satisfação, já que a alta reflexão poderá produzir maior auto-conhecimento, adaptação ao meio e êxito na resolução de problemas diários. Por sua vez, é esperado que o grupo vulnerável apresente os escores mais baixos de satisfação, pois a baixa capacidade de refletir sobre sua situação, dificuldade em solucionar problemas e evocação predominante de lembranças negativas, podem contribuir para que a vida seja percebida como pouco satisfatória.

2) Há diferenças de afeto positivo e afeto negativo entre os grupos da tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999)?

No estudo de Trapnell e Campbell (1999) o afeto negativo e ruminação apresentaram correlação positiva. Uma vez que os grupos vulnerável e sensitivo caracterizem-se por escores elevados de ruminação, é plausível que estes apresentem médias mais elevadas de afeto negativo e médias mais baixas de afeto positivo que os demais grupos. Especificamente, o grupo vulnerável seria o mais baixo em afeto positivo e mais alto em afeto negativo, por conta da baixa capacidade de auto-reflexão (possível neutralizadora dos efeitos da ruminação). Por outro lado, seria esperado que o grupo adaptativo apresentasse médias mais elevadas de afeto positivo e mais baixas de afeto negativo, já que altos níveis de reflexão (com baixa ruminação) parecem estar associados

com melhor adaptação e êxito para lidar com situações estressoras. Esta hipótese considera que o modo com que as pessoas definem o quão alegres, confiantes, arrojadas ou, ao contrário, tristes, desmotivadas, inseguras elas são pode ser mediado não apenas por traços de personalidade, mas também por estilos de pensamento.

3) Há diferenças nos níveis de ansiedade e depressão entre os grupos da tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999)?

Considerando-se que depressão e ansiedade são positivamente associadas com ruminação (Muris *et al.* 2005) e que a reflexão pode atenuar o impacto de psicopatologias, é plausível que o grupo adaptativo apresente médias de ansiedade e depressão menores que os demais grupos. É possível também que os grupos vulnerável e sensitivo apresentem as maiores médias de depressão e ansiedade (como verificado por Fleckhammer, 2004) já que apresentam escores elevados de ruminação. Porém, em comparação com o grupo vulnerável, espera-se que no grupo sensitivo os níveis de depressão e ansiedade sejam menores, pois a reflexão poderia neutralizar de algum modo os efeitos da ruminação sobre sintomas psicopatológicos. Finalmente, o grupo repressivo deve caracterizar-se por baixos níveis de depressão, mas não de ansiedade como sugere Fleckhammer (2004).

4) Há diferenças de vulnerabilidade e desajustamento psicossocial entre os grupos da tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999)?

É possível que os grupos que apresentem altos níveis de ruminação apresentem valores mais elevados em relação a estas variáveis. Assim, espera-se que o grupo vulnerável seja o que apresente maiores escores de vulnerabilidade e desajustamento. Por outro lado, é plausível que o grupo adaptativo apresente os menores escores destas variáveis.

5) Em que medida a ruminação e a reflexão predizem a variância do afeto positivo, afeto negativo e satisfação de vida juntamente com as facetas do fator Neuroticismo (depressão, ansiedade, vulnerabilidade e desajustamento psicossocial)?

Como mencionado, os fatores de personalidade (modelo dos CGF) são importantes preditores do bem-estar subjetivo, sendo que o fator Neuroticismo é um dos que mais explica. Assim, é plausível que ruminação e reflexão componham os modelos explicativos das variáveis do BES.

6) Há diferenças nas médias de ruminação entre homens e mulheres?

Nolen-Hoeksema (1991) propôs que diferentes taxas de depressão encontradas entre homens e mulheres são em parte devido ao modo como os sujeitos respondem a seus sintomas depressivos. Assim, se mulheres costumam apresentar médias mais elevadas de depressão e ansiedade, é possível que mulheres ruminem mais que homens.

CONCLUSÃO

Ruminação e reflexão são variáveis associadas a traços de personalidade e possivelmente ao modo como as pessoas percebem-se (de forma mais positiva ou negativa, ou então, mais felizes ou infelizes). Caso esta relação seja corroborada, estes resultados serão de fundamental importância para o desenvolvimento de intervenções clínicas que busquem melhorar a qualidade de vida de pacientes com altos níveis de ruminação. Já que o pensamento ruminativo pode contribuir para o surgimento e manutenção de muitas psicopatologias (Nolen-Hoeksema, 2004; Lyubomirsky & Tkach, 2004 e Matthews & Wells, 2004), o conhecimento detalhado dos mecanismos subjacentes à ruminação é imprescindível, juntamente com possíveis atenuadores de seus efeitos deletérios. Sendo a reflexão um estilo de pensamento que parece favorecer a adaptação a situações novas e resolução de problemas, seu desenvolvimento em contextos clínicos pode diminuir os efeitos negativos da ruminação e auxiliar o desenvolvimento de estratégias de *coping* bem-adaptadas. Por isso, novas pesquisas focadas nestas questões podem contribuir para a criação de terapias mais efetivas e breves.

CAPÍTULO II

INTRODUÇÃO

2.1. Ruminação e Reflexão: Relações com Bem-Estar Subjetivo, Facetas do Neuroticismo e Sexo

Ruminação e reflexão são dois modos distintos de pensar sobre si mesmo (Trapnell & Campbell, 1999). Enquanto a ruminação caracteriza-se por uma cadeia de pensamentos repetitivos de caráter negativo que se perpetuam por longo tempo (Nolen-Hoeksema, 1991), a reflexão é um modo de pensar sobre o *self* motivado por interesses epistêmicos e pela busca de auto-conhecimento (Trapnell & Campbell, 1999), podendo ser negativo ou não. Estes dois tipos de pensamento coexistem em todas as pessoas em diferentes graus. Além disso, ruminação e reflexão parecem traços estáveis e estão associados aos fatores de personalidade neuroticismo e abertura à experiência do modelo dos Cinco Grandes Fatores (Trapnell & Campbell, 1999, Teasdale & Green, 2004, Zanon & Teixeira, 2006). Em suma, este artigo tem por finalidade testar as hipóteses conjecturadas no estudo anterior de que ruminação e reflexão estão associadas ao bem-estar subjetivo.

Trapnell e Campbell (1999) propuseram uma tipologia 2x2 em que diferentes níveis de ruminação e reflexão estariam relacionados a modos distintos de ajustamento e *coping*. Nesta tipologia, sujeitos com altos escores em reflexão e baixos em ruminação seriam os adaptáveis, os com altos escores em ruminação e baixos em reflexão seriam os vulneráveis, os com altos escores em ruminação e reflexão seriam sensitivos e os com baixos escores em ambas variáveis seriam os repressivos. Fleckhammer (2004) verificou que estes grupos podem ser diferenciados pelos níveis de psicopatologias e traços de personalidade. Por isso, é plausível que estes grupos também apresentem diferenças em relação a como percebem suas vidas. Mais especificamente, é possível que se percebam mais felizes ou menos felizes e identifiquem-se com padrões mais positivos ou mais negativos de ser (Zanon & Hutz, 2009).

O bem-estar subjetivo também está associado com traços de personalidade (Diener, 1996; Hayes & Joseph, 2003), sendo que neuroticismo é um fator relacionado à baixa satisfação de vida e alto afeto negativo. O fator neuroticismo é composto por quatro facetas - depressão, ansiedade, vulnerabilidade e ajustamento psicossocial – que se referem

à instabilidade emocional apresentada por sujeitos que experienciam desconfortos psicológicos (Hutz & Nunes, 2001). Assim, sujeitos com altos escores de neuroticismo (ou nas suas facetas) tendem a ter baixo bem-estar. Já que ruminação é um importante preditor de depressão, ansiedade e vulnerabilidade, é plausível que ruminação também esteja associada ao bem-estar subjetivo (Zanon & Hutz, 2009). Além disso, a reflexão também pode estar relacionada ao bem-estar, já que pode amenizar os efeitos da ruminação (Joireman, 2004).

Outra questão refere-se a diferenças entre homens e mulheres nos níveis de ruminação. Alguns estudos sugerem que mulheres ruminam mais que homens (Broderick & Korterland, 2002; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001), por isso, é provável que mulheres sintam-se menos satisfeitas com suas vidas e vivenciem padrões mais elevados de afeto negativo (Zanon & Hutz, 2009). Neste sentido, o conhecimento sobre diferenças de sexo considerando os níveis de ruminação e reflexão dos participantes pode elucidar possíveis diferenças no modo como homens e mulheres identificam-se com padrões mais positivos, mais negativos ou com a satisfação de vida.

Devido à ausência de estudos que tratem, conjuntamente, da ruminação, reflexão, bem-estar subjetivo, sexo, depressão, ansiedade, vulnerabilidade e ajustamento psicossocial, esta pesquisa visa suprir esta lacuna teórica investigando possíveis relações entre estas variáveis. Os resultados deste estudo contribuirão com acréscimo de conhecimentos sobre diferenças de bem-estar subjetivo na tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999). Além disso, talvez se possa futuramente desenvolver diferentes tipos de intervenções clínicas considerando o perfil dos pacientes. Ou seja, os níveis combinados de ruminação e reflexão poderiam favorecer ou dificultar determinadas abordagens psicoterápicas. Neste sentido, é possível que pessoas baixas em reflexão não se beneficiem de terapias voltadas para o *insight* (Fleckhammer, 2004). A baixa capacidade de refletir pode dificultar a tomada de consciência sobre eventos traumáticos, ansiogênicos e retardar o desenvolvimento de estratégias adequadas para lidar com estas situações.

O objetivo geral deste estudo foi comparar os níveis de bem-estar subjetivo nos quatro grupos da tipologia de Trapnell e Campbell (1999), considerando diferenças entre homens e mulheres. Para isso, foram comparadas as médias dos escores da Escala de Satisfação de Vida e das Escalas de Afeto Positivo e Negativo nos grupos adaptativo, vulnerável, repressivo e sensitivo. Como objetivo secundário deste estudo, foram mensuradas também as facetas do neuroticismo nos grupos já citados. Buscou-se modelos preditivos compostos por ruminação, reflexão e as facetas do neuroticismo que expliquem a variância da satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo.

Objetivos específicos

Questão 1: Há diferenças nas médias de bem-estar subjetivo nos grupos? Devido aos baixos escores de ruminação nos grupos adaptativo e repressivo, é plausível que o bem-estar seja maior nestes grupos do que no vulnerável e sensitivo.

Questão 2: Há diferenças de afeto positivo e afeto negativo entre os grupos? Os grupos vulnerável e sensitivo devem apresentar médias de afeto negativo mais elevadas e afeto positivo baixas devido aos altos índices de ruminação nestes grupos. No estudo de Trapnell e Campbell (1999) o afeto negativo e ruminação apresentaram correlação significativa.

Questão 3: Há diferenças nas médias de ansiedade e depressão entre os grupos? O grupo adaptativo deve apresentar médias de ansiedade e depressão menores que os demais grupos. Além disso, os grupos vulnerável e sensitivo devem apresentar as maiores médias de depressão e ansiedade, como já verificado (Fleckhammer, 2004).

Questão 4: Há diferenças de vulnerabilidade e desajustamento psicossocial entre os grupos? É possível que os grupos que apresentem altos níveis de ruminação apresentem valores mais elevados em relação a estas variáveis.

Questão 5: Em que medida a ruminação e a reflexão predizem a variância do afeto positivo, afeto negativo e satisfação de vida juntamente com as facetas do fator Neuroticismo (depressão, ansiedade, vulnerabilidade e desajustamento psicossocial)? Como mencionado, os fatores de personalidade (modelo do *Big Five*) são importantes preditores do bem-estar subjetivo, sendo que o fator Neuroticismo é um dos que mais explica. Assim, é plausível que ruminação e reflexão compõem os modelos explicativos das variáveis do BES.

Questão 6: Há diferenças nas médias de ruminação entre homens e mulheres?

Espera-se que mulheres apresentem níveis superiores de ruminação porque na literatura elas geralmente apresentam maiores escores de depressão e ansiedade que homens.

MÉTODO

2.2. Participantes

Compuseram a amostra deste estudo 361 estudantes (48,5% mulheres e 51,5% homens), com idades entre 16 e 55 anos ($M=19,9$ anos; $dp=3,6$), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul dos seguintes cursos: Física, Engenharia Elétrica, Engenharia Florestal, Enfermagem, Farmácia e Odontologia. Apenas 10% dos participantes da amostra estavam casados. Todos os participantes foram escolhidos por conveniência e a participação dos alunos foi voluntária.

2.3. Instrumentos

Foi usado um questionário que além de conter questões sobre estado civil, sexo e idade avaliou também as seguintes variáveis:

Afeto Positivo e Afeto Negativo: estas variáveis foram mensuradas pela Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS, Giacomoni & Hutz, 1997). Esta escala é formada por dois fatores ortogonais: afeto positivo ($\alpha=0,88$) e afeto negativo ($\alpha=0,86$). Cada fator é composto por 20 adjetivos que representam humores e emoções dos sujeitos, como, por exemplo: “amável”, “cuidadoso”, “aflito”, “impaciente”. Cada adjetivo é avaliado pelos participantes em uma escala Likert de 5 pontos.

Satisfação com a Vida: foi avaliada através da Escala de Satisfação de Vida (Hutz, Bardaggi, Souza & Sternert, 2009), que é composta de cinco itens como: “A minha vida está próxima do meu ideal” e “Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida”. Esta escala apresenta consistência interna adequada ($\alpha=0,91$). A chave de respostas é uma escala Likert de 7 pontos. Ambas as escalas, acima descritas, foram adaptadas e validadas no Laboratório de Mensuração da UFRGS, encontrando-se atualmente em preparação para publicação.

Ruminação e Reflexão. Foram medidas pelo Questionário de Ruminação e Reflexão – QRR (Trapnell & Campbell, 1999; recentemente adaptado para o português por Zanon & Teixeira, 2006). O QRR, composto por duas escalas de 12 itens cada, foi criado para avaliar o quanto indivíduos engajam em pensamentos ruminativos e reflexivos. Alguns exemplos de itens de reflexão e ruminação, respectivamente, são: “Eu sou um tipo de pessoa muito auto investigadora por natureza” e “Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que disse ou fiz”. O QRR apresentou validade fatorial e bons

índices de consistência interna – alfa de Cronbach – para avaliar ruminação e reflexão no estudo brasileiro ($\alpha=0.87$ para ambas as escalas).

Neuroticismo. Foi avaliado através da Escala Fatorial de Neuroticismo (EFN; Hutz & Nunes, 2001). A EFN é um instrumento auto-administrável, baseado no modelo dos Cinco Grandes Fatores, que permite uma avaliação rápida e objetiva de uma dimensão da personalidade humana denominada Neuroticismo. A escala é composta por 82 itens divididos em quatro sub-escalas: Vulnerabilidade, Desajustamento Psicossocial, Ansiedade e Depressão. Os itens do EFN foram construídos na forma de frases que descrevem atitudes, crenças e sentimentos dos participantes. Exemplos de itens: “Gosto de envolvimento sexuals incomuns” e “Não tenho nenhum objetivo a buscar na vida”. A EFN apresentou bons índices de consistência interna – alfa de Cronbach – em relação a todos fatores, a saber: neuroticismo ($\alpha=0.97$), vulnerabilidade ($\alpha=0.89$), desajustamento psicossocial ($\alpha=0.82$), ansiedade ($\alpha=0.82$) e depressão ($\alpha=0.82$).

2.4. Procedimentos

Os participantes responderam, coletivamente, aos questionários em suas salas de aula. No primeiro momento, foi realizado um *rapport* de apresentação da pesquisa e dos procedimentos éticos, explicitando o caráter voluntário e não obrigatório da mesma, e que as informações obtidas seriam mantidas em anonimato. Os estudantes que concordaram em fazer parte do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este procedimento foi realizado em diversas turmas até completar a amostra.

Logo após a assinatura do consentimento, foi solicitado aos participantes que lessem atentamente o questionário e respondessem os itens de acordo com suas opiniões. A coleta de dados foi realizada em uma única sessão para cada turma de estudantes e o total de tempo utilizado para a realização do estudo foi de, aproximadamente, 45 minutos.

RESULTADOS

Primeiramente, os dados foram analisados buscando avaliar as características psicométricas dos instrumentos aplicados. Como pode ser verificado na Tabela 1, todos os instrumentos apresentaram índices de consistência interna satisfatórios (alfas de Cronbach > 0,82) e semelhantes aos estudos originais brasileiros. Estes dados apontam que os instrumentos mantiveram seus níveis de fidedignidade e podem ser usados adequadamente neste estudo.

Tabela 1
Médias, Desvios-Padrão e a Consistência Interna das Escalas

Variáveis	M	SD	alfa de Cronbach	M original	SD original	alfa de Cronbach original
1.Satisfação com a vida	25,5	5,84	0,84	23,5	5,61	0,91
2.Afeto positivo	63,7	11,02	0,87	61,4	10,21	0,88
3.Afeto negativo	44,5	11,38	0,88	40,81	10,30	0,86
4.Ruminação	39,4	9,71	0,87	40,8	8,80	0,87
5.Reflexão	38,7	10,36	0,88	41,4	8,31	0,87
6.Vulnerabilidade	68,7	22,7	0,90	70,50	22,89	0,89
7.Desajustamento psicológico	28,9	17,70	0,92	24,87	10,78	0,82
8.Ansiedade	77,0	25,64	0,88	73,38	22,92	0,87
9.Depressão	46,6	23,32	0,93	41,90	16,15	0,87

A seguir, criou-se quatro grupos de estilos de pensamento que foram definidos através de diferentes escores de ruminação e reflexão (alto e baixo). Foram considerados altos em ruminação e reflexão aqueles sujeitos que apresentarem escores acima da média nos respectivos estilos de pensamento; e foram considerados baixos, em ruminação e reflexão, aqueles que apresentaram escores abaixo da média. Ou seja, acima ou abaixo de 39,42 em ruminação e acima ou abaixo de 38,69 em reflexão.

Para analisar as possíveis diferenças do bem-estar subjetivo e das facetas do Neuroticismo nos 4 grupos de estilos de pensamento, assim como em relação ao sexo dos participantes, foram realizadas duas Análises Multivariadas de Variâncias (MANOVA): 4

(adaptativo, repressivo, sensível e vulnerável) X 2 (masculino e feminino). A Tabela 2 apresenta as médias e desvios-padrão das variáveis nos grupos da tipologia.

Tabela 2

Médias e desvios-padrão das variáveis nos grupos da tipologia

Variáveis	Adaptativo		Repressivo		Sensitivo		Vulnerável	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Satisfação de vida	26,7	6,0	26,8	5,6	24,7	5,9	24,2	5,8
Afeto positivo	67,1	8,8	63,98	10,70	62,8	12,1	61,1	11,2
Afeto negativo	40,2	10,4	40,3	9,8	48,0	11,1	47,9	10,2
Vulnerabilidade	58,8	17,1	58,5	21,3	68,5	22,8	81,3	21,9
Ansiedade	69,2	21,5	67,7	25,7	84,4	23,8	87,2	25,4
Desajustamento psicossocial	25,89	11,1	27,79	14,1	30,77	22,57	29,75	14,98
Depressão	37,7	14,6	41,7	21,5	51,8	25,5	50,8	24

A primeira MANOVA teve como variáveis dependentes: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. A MANOVA revelou diferença global significativa em relação a sexo [Lambda de Wilks=0,94; $F(7, 351)=7,07$; $p<0,01$]. Foram encontradas diferenças significativas para satisfação de vida (mulheres $M=26,2$; $dp=5,4$ e homens $M=25,0$; $dp=4,2$; $d=0,2$ e $\eta^2=0,01$) e para afeto negativo (mulheres $M=45,7$; $dp=12,0$ e homens $M=43,0$; $dp=10,1$; $d=0,3$ e $\eta^2=0,02$). O η^2 representa o quanto de variância da variável dependente, em porcentagem, é explicado pela variável dependente. Ou seja, ser homem ou mulher explica 1% da variância da satisfação de vida e 2% da variância do afeto negativo. Em relação aos grupos, também se verificou efeito multivariado significativo [Lambda de Wilks=0,88; $F(7,351)=6,14$; $p<0,01$]. A MANOVA revelou diferenças significativas para satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo. Os grupos adaptativo e repressivo apresentaram níveis mais elevados de satisfação de vida e afeto positivo, contudo obtiveram os níveis mais baixos de afeto negativo que os demais. Testes *post hoc* (Tukey) mostraram que as diferenças significativas observadas foram entre os grupos: adaptativo e vulnerável ($d=0,4$; e $p=0,03$), repressivo e vulnerável ($d=0,4$; $p=0,02$) e repressivo e sensível ($d=0,3$ e $p=0,08$)¹ para satisfação de vida ($\eta^2=0,04$); adaptativo e vulnerável ($d=0,6$ e $p=0,03$) e adaptativo e sensível ($d=0,3$ e $p=0,07$)² para afeto positivo ($\eta^2=0,03$); e adaptativo e vulnerável ($d=0,7$ e $p=0,01$), adaptativo e sensível ($d=0,7$ e

p=0,01), repressivo e vulnerável (d=0,7; p=0,01) e repressivo e sensitivo (d=0,7; p=0,01) para afeto negativo ($\eta^2=0,12$). A MANOVA verificou interação entre grupos e sexo em relação à variável afeto negativo, mas ANOVAs adicionais revelaram que a interação não produziu padrões de resultados diferentes para cada sexo.

Tabela 3

Correlações entre as variáveis do bem-estar subjetivo, estilos de pensamento e as facetas do neuroticismo

Variáveis	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1.Satisfação com a Vida	-							
2.Afeto Positivo	0,32**	-						
3.Afeto Negativo	-0,39**	-0,37**	-					
4.Ruminação	-0,24**	-0,20**	0,44**	-				
5.Reflexão	-0,07	0,09	0,07	0,29**	-			
6.Vulnerabilidade	-0,27**	-0,35**	0,45**	0,49**	0,07	-		
7.Desajustamento Psicológico	-0,06	-0,05	0,04	0,15**	0,03	0,38**	-	
8.Ansiedade	-0,27**	-0,18**	0,43**	0,38**	0,11*	0,66**	0,52**	-
9.Depressão	-0,35**	-0,37**	0,31**	0,29**	0,05	0,61**	0,68**	0,62**

* p<0,05

** p<0,01

A segunda MANOVA teve como variáveis dependentes: vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão. A MANOVA revelou diferença global significativa em relação a sexo [Lambda de Wilks=0,89; F(7, 350)=10,90; p<0,01]. Foram verificadas diferenças significativas entre sexo em relação a desajustamento psicossocial (homens M=31,5; dp=18,3 e mulheres M=26,0; dp=16,6; d=0,2 e $\eta^2=0,03$), ansiedade (homens M=73,9; dp=25,4 e mulheres M=80,7; dp=25,5; d=0,2; $\eta^2=0,01$) e depressão (homens M=48,3; dp=23,5 e mulheres M=43,6; dp=22,1; d=0,3; $\eta^2=0,02$). Verificou-se também efeito multivariado entre os grupos [Lambda de Wilks=0,79; F(7, 350)=6,95; p<0,01]. Os grupos adaptativo e repressivo apresentaram menores escores de vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão que os demais. Testes *post hoc* (Tukey) mostraram diferenças significativas entre alguns grupos. Os grupos adaptativo e vulnerável (d=1,0 e p<0,01), adaptativo e sensitivo (d=0,4 e p<0,01),

repressivo e vulnerável ($d=1,0$; $p<0,01$) e repressivo e sensitivo ($d=0,4$; $p<0,01$) diferiram em relação à vulnerabilidade ($\eta^2=0,18$). Os grupos adaptativo e vulnerável ($d=0,7$ e $p<0,01$), adaptativo e sensitivo ($d=0,6$ e $p<0,01$), repressivo e vulnerável ($d=0,8$; $p<0,01$) e repressivo e sensitivo ($d=0,6$; $p<0,01$) diferiram em relação à ansiedade ($\eta^2=0,11$). E os grupos adaptativo e vulnerável ($d=0,5$ e $p<0,01$), adaptativo e sensitivo ($d=0,5$ e $p<0,01$), repressivo e vulnerável ($d=0,4$; $p<0,01$) e repressivo e sensitivo ($d=0,4$; $p<0,01$) diferiram em relação à depressão ($\eta^2=0,07$). A MANOVA não constatou efeito de interação de sexo e grupos.

Para verificar as inter-relações entre satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo, ruminação, reflexão, vulnerabilidade, desajustamento psicossocial, ansiedade e depressão foram realizadas correlações de Pearson. Na Tabela 3 pode-se observar que satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo apresentam correlações significativas com todas as variáveis exceto reflexão e desajustamento psicossocial. Ruminação apresentou correlações positivas com todas variáveis, exceto afeto positivo e satisfação com a vida. Além disso, todas as facetas do Neuroticismo apresentaram correlações significativas e positivas entre si.

Tabela 4

Variáveis predictoras da satisfação com a vida – modelo final

Variáveis do Modelo	Beta	p<	R	R ²
Ruminação	-0,14	0,006	0,24	0,06
Depressão	-0,52	0,001	0,38	0,14
Desajustamento psicossocial	-0,31	0,001	0,44	0,19

Nota. A coluna chamada Beta indica o coeficiente padronizado de regressão.

Foram realizadas três Análises de Regressão Múltipla Hierárquica (método *Stepwise*) para verificar o quanto ruminação e reflexão podem contribuir para explicar a variância da satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo, além do que as facetas de Neuroticismo já explicam. As análises foram realizadas em dois passos. Inicialmente, inseriu-se ruminação e reflexão no modelo e posteriormente as demais variáveis. Como pode ser visto nas Tabelas 3, 4, 5 e 6 as variáveis ruminação, depressão e desajustamento psicossocial foram selecionadas nos três modelos explicativos das análises de regressão.

O primeiro modelo, apresentado na Tabela 4, que teve como variável critério a satisfação de vida, obteve como variáveis predictoras somente ruminação, depressão e desajustamento psicossocial. Tal procedimento evidenciou que quanto mais essas variáveis

estão presentes, menores os níveis de satisfação com a vida. Além disso, ele forneceu um coeficiente de variância (R^2) de 0,19, o que determina que essas variáveis explicam aproximadamente 19% da variância da satisfação de vida dos participantes. Verificou-se que retirando da análise seis *outliers* multivariados, cujos resíduos padronizados foram menores que -2,5 e maiores que 2,5, obteve-se $R^2=0,24$ o que significa que 24% da variância da variável critério foi explicada pelas variáveis preditoras. Ou seja, a exclusão desses casos aumentou em aproximadamente 5% a predição da satisfação com a vida.

Tabela 5

Variáveis preditoras do afeto positivo - modelo final

Variáveis do Modelo	Beta	p<	R	R^2
Ruminação	-0,07	0,17	0,20	0,04
Reflexão	0,12	0,01	0,25	0,06
Depressão	-0,54	0,01	0,41	0,17
Desajustamento Psicossocial	0,33	0,01	0,49	0,24
Vulnerabilidade	-0,21	0,01	0,50	0,25
Ansiedade	0,14	0,04	0,51	0,26

O segundo modelo, apresentado na Tabela 5, teve como variável critério o afeto positivo e como preditores ruminação, reflexão, depressão, vulnerabilidade e ansiedade. Tal procedimento apontou que ruminação, depressão e vulnerabilidade estão associadas a níveis mais baixos de afeto positivo, contudo a presença de reflexão, desajustamento psicossocial e ansiedade está associada a níveis mais altos de afeto positivo. Ademais o modelo forneceu $R^2=0,26$, o que determina que 26% da variância do afeto positivo pode ser explicada por essas variáveis. Verificou-se que retirando da análise seis *outliers* multivariados, cujos resíduos padronizados foram menores que -2,5 e maiores que 2,5, obteve-se $R^2=0,31$ o que significa que 31% da variância da variável critério foi predita pelas variáveis preditoras. Ou seja, a exclusão desses casos aumentou em aproximadamente 5% a predição do afeto positivo.

O terceiro modelo, apresentado na tabela 6, teve como variável critério o afeto negativo e como preditoras ruminação, ansiedade, desajustamento psicossocial, depressão e vulnerabilidade. O modelo evidenciou que, exceto para desajustamento psicossocial, todas as variáveis associaram-se com níveis mais elevados de afeto negativo. Tal procedimento forneceu $R^2=0,35$, evidenciando que aproximadamente 35% da variância do afeto negativo

dos participantes foi explicado pelas variáveis preditoras do modelo. A exclusão de *outliers* multivariados neste modelo não foi associada a um aumento considerável do R^2 .

Tabela 6

Variáveis preditoras do afeto negativo - modelo final

Variáveis do Modelo	Beta	p<	R	R^2
Ruminação	0,25	0,01	0,44	0,19
Ansiedade	0,30	0,01	0,52	0,27
Desajustamento Psicossocial	-0,33	0,01	0,56	0,31
Depressão	0,19	0,05	0,58	0,34
Vulnerabilidade	0,13	0,05	0,59	0,35

Um teste t comparando médias de ruminação entre homens (M=39,10) e mulheres (M=39,70) não mostrou diferença significativa entre os grupos [$t(350)=0,60$; $p=0,55$].

DISCUSSÃO

As propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados foram consideradas adequadas neste estudo e a maioria dos resultados corroborou as questões apresentadas no estudo anterior de que ruminação e reflexão estão associadas com BES. Contudo, outros achados divergiram das expectativas enunciadas e requerem explicações adicionais. Por isso, a discussão será apresentada seguindo a ordem das seis questões apresentadas como objetivos específicos. *Questão 1: Há diferenças de satisfação com a vida nos grupos?*

Como conjecturado (Zanon & Hutz, 2009), os grupos adaptativo e repressivo, caracterizados por baixos escores de ruminação, apresentaram os níveis mais altos de satisfação com a vida. Os grupos sensível e vulnerável, altos em ruminação, apresentaram os menores escores de SV. A reflexividade não parece ter favorecido diretamente a percepção da vida como mais satisfatória, já que o grupo repressivo apresentou escores próximos ao adaptativo e o sensível foi semelhante ao vulnerável. Contudo, o grupo sensível não diferiu significativamente do adaptativo, o que sugere que a reflexão pode ter atenuado os efeitos da ruminação (Joireman, 2004).

Uma possível explicação para esses achados é que de fato a reflexão e satisfação de vida não sejam variáveis associadas. Pessoas reflexivas podem fazer uso da reflexão para buscar *insights* sobre suas questões e assim resolver seus problemas e sentirem-se satisfeitos com isso. Porém, elas podem também perceber mais facilmente as incoerências e injustiças do mundo (Trapnell & Campbell, 1999) e achar que suas vidas estão longe do que considerariam adequado e por isso sentem-se insatisfeitas. Além disso, Zanon e Teixeira (2006) verificaram que auto-estima e reflexão também não apresentam correlação em universitários. Considerando-se que auto-estima e satisfação de vida são variáveis correlacionadas ao quanto contente, satisfeito e feliz a pessoa se sente, é plausível que a reflexividade não esteja diretamente associada ao modo como a vida é percebida (melhor ou pior).

Verificou-se também que mulheres apresentaram níveis de satisfação de vida mais elevados nos quatro grupos, sendo que homens do grupo vulnerável apresentaram os escores mais baixos. Estes achados sugerem que a ruminação prejudicou mais o sexo masculino, o que contraria a suposição de que mulheres ruminariam mais e apresentariam níveis inferiores de satisfação de vida. Porém, também é possível que a reflexão tenha beneficiado mais o sexo feminino.

Questão 2: Haverá diferenças de afeto positivo e afeto negativo entre os grupos?

As expectativas de que: a) os grupos adaptativo e repressivo apresentariam médias mais baixas de afeto negativo e mais altas de afeto positivo e b) que os grupos sensível e vulnerável apresentariam escores mais altos de afeto negativo e mais baixos de afeto positivo foram corroboradas. Porém não houve diferenças significativas entre os grupos sensíveis e repressivos em relação ao afeto positivo. Novamente, é possível que a reflexão tenha amenizado os efeitos da ruminação, permitindo que os sujeitos vivenciem mais afetos positivos. De forma geral, escores baixos ou altos de ruminação estão ligados a maior identificação com afetos positivos ou negativos respectivamente. Assim, é possível que pessoas com escores elevados de ruminação percebam-se mais como hostis, culpados e irritados do que sujeitos com baixos escores de ruminação que devem perceber-se mais como orgulhosos, amáveis e fortes.

Novamente, a reflexão não parece estar diretamente relacionada ao modo com que as pessoas experienciam seus afetos positivos e negativos. Não houve diferenças estatisticamente significativas nos níveis de afeto positivo e afeto negativo entre os grupos adaptativo e repressivo, e entre o sensível e vulnerável. Assim, o fato de se ter escores de reflexão altos ou baixos parece pouco relevante, comparado ao nível de ruminação.

Questão 3: Haverá diferenças nos níveis de ansiedade e depressão entre os grupos?

Verificou-se que os grupos adaptativo e repressivo apresentaram escores de ansiedade e depressão menores do que os grupos sensível e vulnerável como já constatado por Fleckhammer (2004). Porém, as médias de ansiedade e depressão foram próximas entre adaptativos e repressivos e entre vulneráveis e sensíveis. Ainda que estas diferenças não sejam significativas, observou-se que as médias de ansiedade foram superiores nos grupos com alta reflexividade. Estes resultados contrariam, em parte, a suposição de que a reflexão pode atenuar os efeitos negativos da ruminação (Joireman, 2004) relacionados à ansiedade, mas não em relação à depressão.

Outro dado interessante é que os níveis de depressão foram maiores em homens nos quatro grupos. Estes resultados contrariam uma série de estudos (Broderick & Korteland, 2002; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Strauss, Muday, McNall & Wong, 1997; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial & Jonhsen, 2003) que constataram que mulheres apresentam níveis superiores de depressão. Broderick e Korteland (2002) sugerem que mulheres têm mais facilidade de expressar suas angústias do que os homens, por isso é possível que universitárias busquem mais apoio social para lidar com suas aflições e o façam com mais êxito. Como resultado, elas poderiam reduzir seus níveis de depressão.

No entanto, verificou-se que mulheres apresentaram níveis superiores de ansiedade nos grupos vulnerável e sensitivo (ainda que a diferença não seja estatisticamente significativa), o que reforça a idéia de que altos níveis de ruminação estão associados à maior ansiedade, principalmente entre mulheres. Novamente, a reflexão não parece ter favorecido a redução de ansiedade em homens ou mulheres.

Questão 4: Haverá diferenças de vulnerabilidade e desajustamento psicossocial entre os grupos?

O grupo vulnerável apresentou os maiores escores de vulnerabilidade seguido pelo sensitivo. Por outro lado, o grupo adaptativo apresentou a menor média nesta variável, seguido pelo repressivo. Não houve diferença de sexo em relação à vulnerabilidade. Estes resultados sugerem que a ruminação é um importante fator na determinação do nível de vulnerabilidade.

Contrariamente ao esperado, não houve diferenças significativas de desajustamento psicossocial entre os grupos. Esperava-se que o grupo adaptativo estaria associado ao maior ajustamento que os demais. Isto aponta que alta reflexão não parece inibir comportamentos desajustados, ainda que os sujeitos do grupo adaptativo possam vislumbrar as possíveis conseqüências de seus atos, melhor que os de outros grupos.

Quando considerada a variável sexo, constatou-se que homens apresentaram níveis de desajustamento superiores a mulheres em todos os grupos. Este resultado é coerente com Hutz e Nunes (2001) que apontam que homens podem estar mais propensos a infringirem leis, realizar comportamentos sexuais de risco e manipular pessoas. Estes dados sugerem que ruminação e reflexão não estão diretamente relacionadas ao desajustamento.

Questão 5: Ruminação e reflexão predizem a variância do afeto positivo, afeto negativo e satisfação de vida juntamente com as facetas do Neuroticismo (depressão, ansiedade, vulnerabilidade e desajustamento psicossocial)?

Os modelos de regressão apresentaram a ruminação como uma variável relevante para a predição da satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo. No entanto, reflexão foi relevante apenas para o modelo de afeto positivo. Ruminação, depressão e desajustamento psicossocial compuseram o modelo apresentado para predizer a satisfação de vida. Estes resultados sugerem que quanto maior a ruminação, a depressão e o desajustamento, menor a satisfação de vida.

Em relação ao afeto negativo, a ruminação foi a variável que mais contribuiu para o modelo (aproximadamente 19%, de um total de 35% da explicação da variância). Isto sugere que ruminação está diretamente relacionada ao modo negativo como os sujeitos

experienciam seus afetos. Ansiedade, desajustamento psicossocial, depressão e vulnerabilidade também compuseram o modelo de predição para afeto negativo.

Ruminação e reflexão entraram na equação de regressão do afeto positivo, juntamente com depressão, desajustamento psicossocial, vulnerabilidade e ansiedade. Ainda que os estilos de pensamento predigam conjuntamente uma pequena parcela da variabilidade do afeto positivo (6%), verificou-se que quanto mais reflexivos os sujeitos, mais eles se percebem de forma positiva. Por outro lado, quanto mais ruminativos, menor a auto-percepção positiva.

Questão 6: Haverá diferenças nas médias de ruminação entre homens e mulheres?

Não se verificou diferença significativa entre homens e mulheres nos níveis de ruminação. Contrariando as expectativas da literatura, os níveis de ruminação entre homens e mulheres foram semelhantes. Os resultados neste estudo são coerentes, ao menos em parte, com o fato de que nas mulheres que apresentaram baixa ruminação também foi verificado maior satisfação de vida e afeto positivo que em homens. Por sua vez, mulheres com altos escores de ruminação apresentaram médias mais elevadas de ansiedade. No entanto, a hipótese de que mulheres ruminariam mais que homens (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Broderick & Korteland, 2003; Jose & Bronw, 2008), não se confirmou no presente estudo.

CONCLUSÃO

Ruminação e reflexão são variáveis relacionadas ao bem-estar subjetivo, sendo que a ruminação parece estar bastante associada a afeto negativo. Estes resultados têm implicações clínicas e teóricas importantes, pois sugerem que o modo negativo com que as pessoas percebem suas vidas e vivenciam seus afetos está relacionado ao quanto elas ruminam. Desta forma, é possível que uma diminuição nos níveis de ruminação conseguido através de intervenções produza uma diminuição no afeto negativo e insatisfação com a vida. Como consequência, pode haver diminuição nos níveis de vulnerabilidade, depressão e ansiedade dos pacientes. Contudo, estas suposições requerem investigações futuras.

Neste estudo, verificou-se que a reflexão não está associada a um padrão específico de BES, mas é possível que ela possa auxiliar no tratamento de pacientes porque ela pode facilitar o desenvolvimento de estratégias de *coping* mais eficazes. Estudos específicos teriam que ser desenvolvidos para explorar melhor essa possibilidade.

CAPITULO III

INTRODUÇÃO

3.1. Propriedades psicométricas da Escala Fatorial de Neuroticismo e do Questionário de Ruminação e Reflexão

A Escala Fatorial de Neuroticismo (EFN) é um teste psicométrico que, de forma geral, mede o desajustamento emocional das pessoas no modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF) da personalidade (Hutz & Nunes, 2001). O modelo dos CGF considera que a personalidade humana pode ser dividida em cinco grandes dimensões: Neuroticismo, Extroversão, Socialização, Realização e Abertura para Experiência. Estes fatores, por sua vez, subdividem-se em facetas que medem construtos específicos. Por exemplo, o fator Neuroticismo é composto por quatro sub-dimensões que avaliam sintomas e predisposições a: depressão, ansiedade, vulnerabilidade e desajustamento psicossocial.

A EFN (Hutz & Nunes, 2001) é um instrumento auto-administrável que avalia de forma rápida e objetiva características de ajustamento e instabilidade emocional. Ela é composta de 82 itens, dispostos em escalas Likert ancoradas nas extremidades em que “1” significa que a pessoa discorda completamente que a sentença descreva uma característica sua e “7” significa que o participante concorda plenamente que a sentença o descreve bem. Os itens da EFN foram construídos na forma de frases que descrevem atitudes, crenças e sentimentos dos participantes como, por exemplo, “Sinto-me muito mal quando recebo alguma crítica”; “Gosto de envolvimento sexuais incomuns”; “Sou uma pessoa irritável”; “Não tenho nenhum objetivo a buscar na vida”.

O Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR; Trapnell & Campbell, 1999) foi desenvolvido pela necessidade de se avaliar a maneira com que os sujeitos pensavam sobre si próprios. Nos anos 70, Fenigstein, Scheier e Buss (1975) desenvolveram a Escala de Auto-Consciência (EAC) que permitiu estudar a auto-atenção, pensamentos individuais e reflexões sobre o *self* através de um instrumento padronizado. Porém, esta escala não distinguia pensamentos motivados por ansiedade, medo e insegurança de motivações epistêmicas relacionado à busca por auto-conhecimento. Com este intuito, Trapnell e Campbell (1999), desenvolveram o QRR. Segundo eles, o pensar sobre si mesmo, motivado pela busca de maior auto-conhecimento, seria uma forma bem-adaptada de contemplação do *self* chamada reflexão. Por outro lado, pensamentos repetitivos de caráter

negativo que se perpetuam por longo tempo seria uma forma mal-sucedida de auto-reflexão chamada ruminação. A ruminação é o tipo característico de pensamento de pessoas depressivas e também está associada a sintomas de ansiedade. Trapnell e Campbell (1999) verificaram que estes tipos distintos de pensamento são estáveis e que apresentam correlação com os fatores Neuroticismo e Abertura à Experiência dos CGF. Enquanto ruminação está associada ao fator Neuroticismo, reflexão correlaciona-se com o fator Abertura à Experiência. Estes achados foram corroborados também por Fleckhammer, (2004), Teasdale e Green (2004) e Zanon e Teixeira (2006).

O QRR foi criado para avaliar o quanto indivíduos se engajam em pensamentos ruminativos e reflexivos e é composto por duas escalas de 12 itens cada. A chave de respostas está disposta em um escala Likert de 5 pontos: 1 (discordo totalmente), 2 (discordo), 3 (neutro), 4 (concordo) e 5 (concordo totalmente). Alguns exemplos de itens de reflexão e ruminação, respectivamente, são: “Eu sou um tipo de pessoa muito auto investigadora por natureza” e “Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que disse ou fiz”. O QRR foi adaptado e validado para universitários brasileiros por Zanon e Teixeira (2006).

MÉTODO

3.2. Participantes

Participaram deste estudo 361 estudantes universitários em Porto Alegre (RS), 48,5% dos quais eram do sexo feminino, com média de idade de 19,9 anos ($dp=3,6$). A amostra foi de conveniência e a participação dos alunos foi voluntária.

3.3. Procedimento

Os participantes responderam, coletivamente, aos questionários em suas salas de aula. No primeiro momento, foi realizado um *rapport* de apresentação da pesquisa e dos procedimentos, explicitando o caráter voluntário e não obrigatório da mesma, e que as informações obtidas seriam mantidas em anonimato. Os estudantes que concordaram em fazer parte do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Este procedimento foi realizado em diversas turmas até completar a amostra.

Logo após a assinatura do consentimento, foi solicitado aos participantes que lessem atentamente o questionário e respondessem aos itens de acordo com suas opiniões. A coleta de dados foi realizada em uma única sessão para cada turma de estudantes e o total de tempo utilizado para a realização do estudo foi de, aproximadamente, 45 minutos por turma.

RESULTADOS

Inicialmente, foram calculadas estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) e consistências internas (alfa de Cronbach) dos testes. Esses resultados são apresentados na Tabela 1. Posteriormente, foram realizadas cinco Análises Fatoriais: uma com o QRR e as demais com os itens correspondentes às facetas do fator Neuroticismo.

O conjunto de 24 itens do QRR foi submetido a uma Análise Fatorial para verificar se emergiriam os dois componentes esperados relacionados à reflexão e ruminação. Optou-se, como no estudo original de Trapnell e Campbell (1999) por utilizar uma rotação oblíqua (Oblimin). Os resultados indicaram a presença de dois componentes mais relevantes (*scree plot*), que explicaram 44,4% da variância total. O primeiro componente (Runinação), com eigenvalue de 6,91 explicou 28,8% da variância. O segundo componente (Reflexão), com eigenvalue de 3,74 explicou 15,6% da variância. O índice Kayser-Meyer-Olkin (KMO) observado, que avalia a adequação dos dados para a realização desse tipo de análise, foi 0,90. O teste de esfericidade de Bartlett apresentou resultado significativo ($p < 0,001$), também indicando adequação dos dados para a análise. Por fim, as comunalidades observadas variaram entre 0,23 e 0,71. As cargas componenciais da subescala ruminação variaram de 0,51 a 0,77 e da subescala reflexão de 0,48 a 0,84. Essas cargas foram no componente esperado. A carga dos itens no outro fator foi sempre muito baixa (no máximo 0,33 no caso de um único item), indicando que a solução de dois fatores, coerente com as expectativas teóricas, é pertinente.

As subescalas da EFN foram avaliadas para verificar se a solução de um componente seria a mais adequada. Foi utilizada uma rotação Oblimin. O resultado dos 23 itens da subescala “vulnerabilidade” indicaram a presença de um componente (*scree plot*), que explicou 32,46% da variância total (eigenvalue=7,46). O índice KMO foi 0,91 e o teste de esfericidade de Bartlett apresentou resultado significativo ($p < 0,001$), o que indica adequação dos dados. As comunalidades observadas ficaram entre 0,11 e 0,59. Os itens apresentaram carga componencial entre 0,34 e 0,70.

Os resultados dos 14 itens da subescala “desajustamento psicossocial” revelaram a presença de um componente principal (*scree plot*) que explicou 51,45% da variância total (eigenvalue=7,20). O índice KMO foi 0,91 e o teste de esfericidade de Bartlett apresentou resultado significativo ($p < 0,001$). As comunalidades observadas ficaram entre 0,29 e 0,75 e os itens apresentaram carga componencial entre 0,54 e 0,87.

Os resultados dos 20 itens da subescala “depressão” revelaram a presença de um componente principal (*scree plot*) que explicou 47,2% da variância total (eigenvalue=9,44). O índice KMO foi 0,94 e o teste de esfericidade de Bartlett apresentou resultado significativo ($p<0,001$). As comunalidades observadas ficaram entre 0,10 e 0,71 e os itens apresentaram carga componencial entre 0,32 e 0,84.

Os resultados dos 25 itens da subescala “ansiedade” revelaram a presença de um componente principal (*scree plot*) que explicou 28% da variância total (eigenvalue=7,00). O índice KMO foi 0,88 e o teste de esfericidade de Bartlett apresentou resultado significativo ($p<0,001$). As comunalidades observadas ficaram entre 0,06 e 0,50 e os itens apresentaram carga componencial entre 0,30 e 0,71 (exceto para os itens 78 e 5 que apresentaram cargas componenciais de 0,25 e 0,27 respectivamente).

CONCLUSÃO

De forma geral, a EFN e o QRR apresentaram propriedades psicométricas satisfatórias, já que as consistências internas, médias e desvios-padrão verificados neste estudo são muito próximos aos dados dos estudos originais. As análises fatoriais indicaram que a estrutura fatorial proposta originalmente para os construtos avaliados pelo QRR e pela EFN é adequada e replica os resultados dos estudos originais.

CONCLUSÃO GERAL

Esta dissertação teve por objetivos avaliar como o pensamento ruminativo e reflexivo estão relacionados ao bem-estar subjetivo, neuroticismo e sexo. Neste sentido, o uso da tipologia proposta por Trapnell e Campbell (1999) permitiu comparar pessoas com diferentes estilos de pensamento em relação às variáveis citadas e inferir algumas relações entre elas.

O artigo empírico revelou importantes relações entre a ruminação e reflexão com o modo com que as pessoas vivenciam seus afetos, sentem-se felizes e apresentam sintomas psicopatológicos. O grupo adaptativo, considerado saudável, apresentou menor incidência de sintomas psicopatológicos e afeto negativo. Por sua vez, os grupos vulnerável e sensitivo, caracterizados por altos escores de ruminação e reflexão, apresentaram maiores médias de afeto negativo e sintomas psicopatológicos. Como esperado, constatou-se que a ruminação está associada à depressão, ansiedade, vulnerabilidade e afeto negativo. Em suma, estes resultados têm implicações teóricas e clínicas, já que a diminuição dos níveis de ruminação pode amenizar sintomas depressivos e ansiogênicos. Além disso, é possível que a reflexão auxilie o tratamento de pacientes ruminadores, já que esta pode favorecer o desenvolvimento e uso de estratégias de *coping* efetivas para problemas diários.

A nota técnica que teve por objetivo avaliar as propriedades psicométricas de dois instrumentos utilizados, revelou que os instrumentos estão adequados para o uso. Somente dois itens da EFN apresentaram carga componencial baixa e poderiam ser revisados.

Pesquisas futuras sobre estilos de pensamento poderiam avaliar o nível de reflexão existente em pacientes depressivos e também investigar se o estímulo da reflexão nestes pacientes auxilia a adaptação às demandas sociais e melhora a capacidade de resolver eventos conflitivos. Possivelmente, a reflexão será um fator de proteção contra sintomas depressivos e ansiogênicos. Ademais, o desenvolvimento da reflexão pode

representar por si só uma estratégia que rompe o ciclo de pensamentos negativos, e assim ameniza o impacto da ruminação.

Algumas limitações deste estudo referem-se ao não uso de amostra clínica para investigação das relações entre as variáveis. É possível que as relações, entre estas mesmas variáveis, encontradas em amostras de depressivos difiram das apresentadas neste estudo. Além disso, o delineamento correlacional utilizado não permite inferir causalidade entre as variáveis. Por isso, recomenda-se que estes dados devem ser interpretados com cautela.

REFERÊNCIAS

- Broderick, P. C. & Korteland, C. (2002). Coping style and depression in early adolescence: Relationships to gender, gender role and implicit beliefs. *Sex Roles, 46*(7), 201-213.
- Burwell, R. A. & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 36*(1), 56-65.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Psychology, 30*(27), 389-399.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Tree decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522-527.
- Fleckhammer, L. (2004). *Insight into the self-absorption paradox: the development of multi-faceted model of self-conscious ruminative and reflective thought*. Unpublished doctoral dissertation. Swinburne University of Tecnology. Hawthorn, Austrália.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of tree measures of subjetive well-being. *Personality and Individual Differences, 34*, 723-727.
- Hutz, C. S. & Nunes, C. H. S. S. (2001). *Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Hutz, C. S., Nunes, C. H. S. S., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M. & Wieczoreck, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 11*(2), 395-411.
- Joireman, J. (2004). Empathy and self-absorption paradox II: Self-rumination and self-reflection as mediators between shame, guilt, and empathy. *Self and Identity, 3*, 225-238.
- Joireman, J. A. Parrot, L. P. & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity, 1*, 53-65.

- Joormann, J., Dkane, M. & Gotlib, I. H. (2007). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy* 37, 269–280.
- Jose, P. E. & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth Adolescence*, 37, 180-192.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector N. A. & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 971-984.
- 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.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Lyubomirsky, S., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330.
- Lyubomirsky, S., Kari, L., Caldwell, N. D. & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 21-41). Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Matthews, G. & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 125-152). Chichester, England: John Wiley & Sons.
- McCrae, R. R & Costa, P. T. J. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-216.
- Muris, P., Roelofs, J. Rassin, E., Franken, I. & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105-1111.
- Niebauer, C. L. (2004). Handedness and the fringe of consciousness: Strong handers ruminate while mixed handers self-reflect. *Consciousness and Cognition*, 13, 730-745.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The Response Style Theory. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment of negative thinking in depression* (pp. 107-124). Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediator of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*, 37-47.
- Papageorgiou, C. & Siegle, G. J. (2003). Rumination and depression: Advances in theory and research. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 243-245.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 261-273.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons.
- Park, R. J., Goodyer, I. M., & Teasdale, J. D. (2004). Effects of induced rumination and distraction on mood and overgeneral autobiographical memory in adolescent Major Depressive Disorder and controls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 45*(5), 996-1006.
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F. & Arntz. (2007). Effects of neuroticism on depression and anxiety: Rumination as a possible mediator. *Personality and Individual Differences, 44*, 576-586.
- Strauss, J., Muday, T., McNall, K. & Wong, M. (1997). Response style theory revisited: Gender differences and stereotypes in rumination and distraction. *Sex Roles, 36*(11), 771-792.
- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences, 36*, 1933-1943.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E. & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depression symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 349-364.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, S., & Zachariae, R. (2003). Rumination – relation with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences, 34*, 1293-1301.
- 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*(2), 284-304.

- Zanon, C., & Teixeira, M. A. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia, 10*(1), 75-82.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology, 110*(2), 353-357.
- Wells, A. & Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behavior, Research and Therapy, 34*(11), 881-888.