

Relações entre Bem-Estar Subjetivo, Neuroticismo, Ruminação, Reflexão e Sexo¹

Relationships among Subjective Well-Being, Neuroticism, Rumination, Reflection and Sex

Cristian Zanon² & Claudio Simon Hutz

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

Resumo

A ruminação e a reflexão são tipos distintos de pensamento presentes em todas as pessoas em maior ou menor grau. A literatura sugere que as diferentes combinações de ruminação e reflexão estão associadas a traços de personalidade e sintomas psicopatológicos. O objetivo deste estudo foi avaliar as relações entre os estilos de pensamento ruminativo e reflexivo com bem-estar subjetivo (satisfação de vida, afeto positivo, afeto negativo), facetas do Neuroticismo (vulnerabilidade, ansiedade, depressão, desajustamento psicossocial) e sexo. Compuseram a amostra 361 estudantes universitários (48,5% do sexo feminino), com média de idade de 19,9 anos. Os estudantes foram testados coletivamente em sala de aula. Os resultados mostraram que a ruminação predisse aproximadamente 6% da variância da satisfação de vida e 19% do afeto negativo. Foram também encontradas correlações com depressão, ansiedade e vulnerabilidade. Esses resultados corroboram os achados descritos na literatura, embora as correlações mais elevadas de ruminação com ansiedade do que com depressão são incomuns.

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

Abstract

Rumination and reflection are different kinds of thoughts in which everybody engages in some measure. The literature points out that different combinations of rumination and reflection are associated with personality traits and psychopathology symptoms. The aim of this study was to evaluate the relationship among ruminative and reflective thinking, subjective well-being (life satisfaction, positive and negative affect), dimensions of Neuroticism (vulnerability, anxiety, depression and psychological maladjustment) and sex. The Participants were 361 undergraduate students (48,5% female, mean age = 19,9 years) who The students answered the instruments in groups in their classrooms. The results showed that rumination predicted approximately 6% of the life satisfaction variance and 19% of the negative affect variance. Correlations between depression, anxiety, and vulnerability were found. These results corroborate the main findings described in the literature although the finding of higher correlations of rumination with anxiety rather than with depression are unusual.

Keywords: Rumination, Reflection, Neuroticism, Subjective Well-Being

Este artigo tem por finalidade testar as hipóteses levantadas por Zanon (2009) de que ruminação e reflexão seriam traços estáveis e estariam associados aos fatores de personalidade, especialmente, neuroticismo do modelo dos Cinco

Grandes Fatores (Trapnell & Campbell, 1999, Teasdale & Green, 2004) e também ao bem-estar subjetivo. Ruminação e reflexão são dois modos distintos de pensar sobre si mesmo e coexistem em todas as pessoas em diferentes graus (Trapnell &

¹ Apoio: CNPq.

² Contato: cristianzanon@yahoo.com.br

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 autoconhecimento (Trapnell & Campbell, 1999), podendo ser negativo ou não.

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 altos em reflexão e baixos em ruminação seriam os adaptáveis, os altos em ruminação e baixos em reflexão seriam os vulneráveis, os altos em ruminação e reflexão seriam sensitivos e os baixos 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, ou seja, que se percebam mais felizes ou menos felizes e identifiquem-se com padrões mais positivos ou mais negativos de ser (Zanon, 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 desajustamento 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 preditor de depressão, ansiedade e vulnerabilidade, é plausível que ruminação também esteja associada ao bem-estar subjetivo (Zanon, 2009). Além disso, a reflexão também pode estar relacionada ao bem-estar, pois poderia 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 & Korteland, 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, 2009). Esses achados são consistentes com a literatura sobre depressão que tem mostrado sistematicamente que mulheres apresentam escores mais elevados que homens em amostras não-clínicas (Broderick & Korteland, 2002; Nolen-Hoeksema, 1991). Neste sentido, o conhecimento sobre diferenças de sexo nos níveis de ruminação e reflexão 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 e 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 de sexo. 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, 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.

Método

Participantes

Compuseram a amostra deste estudo 361 estudantes universitários de vários cursos (48,5% mulheres e 51,5% homens), com idades entre 16 e 55 anos ($M = 19,9$ anos; $dp = 3,6$). Todos os participantes foram escolhidos por conveniência e a participação dos alunos foi voluntária.

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 “amável”, “cuidadoso”, “afrito”, “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”. Esta escala apresenta consistência interna adequada ($\alpha = 0,91$). A chave de respostas é uma escala *Likert* de 7 pontos. Ambas as escalas descritas foram adaptadas e validadas no Laboratório de Mensuração da UFRGS.

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. A EFN apresenta bons índices de consistência interna (alfa de Cronbach entre 0,82 e 0,97) em todos fatores.

Procedimentos

Os participantes responderam, coletivamente, aos questionários em sala de aula. Inicialmente foi realizado um *rapport* de apresentação da pesquisa e explicitação do caráter voluntário da participação, garantindo o anonimato. Os estudantes que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. 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.

A seguir, quatro grupos de estilos de pensamento foram definidos através dos escores de ruminação e reflexão. Foram considerados altos em ruminação e reflexão aqueles sujeitos que apresentarem escore acima da média nos respectivos estilos de pensamento; e foram considerados baixos, em ruminação e reflexão, aqueles que apresentaram escores abaixo da média (39,4 em ruminação e 38,2 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, sensitivo e vulnerável) X 2 (masculino e feminino). A Tabela 2 apresenta as médias e desvios-padrão das variáveis nos grupos da tipologia.

Tabela 1

Médias, desvios-padrão e a consistência interna das escalas

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

Tabela 2

Médias e desvios-padrão das variáveis nos grupos da tipologia

Variáveis	Adaptativo (n = 74)		Repressivo (n = 98)		Sensitivo (n = 79)		Vulnerável (n = 108)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Satisfação de vida	26,7	6	26,8	5,6	24,7	5,9	24,2	5,8
Afeto positivo	67,1	8,8	63,9	10,7	62,8	12,1	61,1	11,2
Afeto negativo	40,2	10,4	40,3	9,8	48	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	25,8	11,1	27,7	14,1	30,7	22,5	29,7	14,9
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; $F(1, 351) = 7,07$; $p < 0,01$]. 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 sensitivo ($d = 0,3$ e $p < 0,08$) para satisfação de vida ($\eta^2 = 0,04$); adaptativo e vulnerável ($d = 0,6$ e $p < 0,03$) e adaptativo e sensitivo ($d = 0,3$ e $p = 0,07$) para afeto positivo ($\eta^2 = 0,03$); e adaptativo e vulnerável ($d = 0,7$ e $p = 0,01$), adaptativo e sensitivo ($d = 0,7$ 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 ($\eta^2 = 0,12$). Apesar de verificar-se que duas dessas comparações apresentaram $p > 0,05$, essa diferença foi considerada significativa por ser teoricamente esperada. A MANOVA não verificou interação entre grupos e sexo.

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; $F(1, 350) = 10,90$; $p < 0,01$]. 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.

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 e 5 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 preditoras 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 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**

Nota. * p < 0,05; ** p < 0,01

Tabela 4

Variáveis predictoras da satisfação de vida

Satisfação de Vida	Beta	p <	R	R2
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

Tabela 5

Variáveis predictoras do afeto positivo e negativo

Variáveis do Modelo	Beta	p <	R	R2
Afeto Positivo				
Ruminação	-0,07	0,17	0,2	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	0,5	0,25
Ansiedade	0,14	0,04	0,51	0,26
Afeto Negativo				
Ruminação	0,25	0,01	0,44	0,19
Ansiedade	0,3	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

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 predictoras. Ou seja, a exclusão desses casos aumentou em aproximadamente 5% a predição do afeto positivo.

O terceiro modelo, apresentado na tabela 5, teve como variável critério o afeto negativo e como predictoras 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 predictoras do modelo. A exclusão de *outliers* multivariados neste modelo não foi associada a um aumento considerável do R^2 .

Um teste t comparando médias de ruminação entre homens ($M = 39,08$) 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 adequadas e a maioria dos resultados corroborou a hipótese de que ruminação e reflexão estão associadas com BES. Alguns achados divergiram das expectativas e requerem explicações adicionais.

Como conjecturado (Zanon, 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 satisfação de vida. 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 quão feliz a pessoa se sente, é plausível que a reflexividade não esteja diretamente associada ao modo como a vida é percebida.

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.

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. É possível que a reflexão tenha amenizado os efeitos da ruminação, permitindo que os sujeitos vivenciem mais afetos positivos. Em 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 sensitivo e vulnerável. Assim, o fato de se ter escores de reflexão altos ou baixos parece pouco relevante, comparado ao nível de ruminação.

Verificou-se que os grupos adaptativo e repressivo apresentaram escores de ansiedade e depressão menores do que os grupos sensitivo e vulnerável como constatado por Fleckhammer (2004). Porém, as médias de ansiedade e depressão foram próximas entre adaptativos e repressivos e entre vulneráveis e sensitivos. 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. Esse resultado, contudo, deve ser interpretado com cautela, considerando as características da amostra, especialmente, a faixa etária ampla que foi utilizada nesse estudo.

Outro dado interessante é que os níveis de depressão foram maiores em homens nos quatro grupos. Estes resultados contrariam uma série de estudos (Broderick & Korterland, 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.

Outra possibilidade para explicar esse achado contraditório é uma característica da nossa amostra. Quase 50% dos homens eram estudantes de engenharia, cursando os primeiros semestres do curso. Na Universidade em que os dados foram coletados, a reprovação de estudantes de engenharia em disciplinas de matemática nos primeiros semestres chega a perto de 60%. Portanto, este resultado pode estar apenas refletindo o momento em que estes estudantes vivem.

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 a 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 os de Hutz e Nunes (2001) que apontaram que homens podem estar mais propensos a infringir leis, realizar comportamentos sexuais de risco e manipular pessoas. Estes dados sugerem que ruminação e reflexão não estão diretamente relacionadas ao desajustamento.

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 prever 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.

Não se verificou diferença significativa entre homens e mulheres nos níveis de ruminação, contrariando a literatura. 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 (Broderick & Korteland, 2003; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001), 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 conseqüência, pode haver diminuição nos níveis de vulnerabilidade, depressão e ansiedade dos pacientes. Neste estudo, verificou-se que a reflexão não está associada a um padrão específico de BES. Ainda assim, 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 essa possibilidade.

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.
- 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.
- 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 Technology. Hawthorn, Austrália.
- Giacomoni, C. H. & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. In Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313). São Paulo: SIP.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of tree measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723-727.
- Hutz, C. S., Bardagi, M. P., Souza, L. K. & Sternert, F. (2009). *Adaptação, Validação e Normatização da Escala de Satisfação de Vida* (manuscrito não publicado).
- Hutz, C. S. & Nunes, C. H. S. S. (2001). *Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- 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.

- 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.
- 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. & Jackson, B. (2001). Mediator of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
- 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. (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.
- 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. (2009). *Relações da ruminação e reflexão com o bem-estar subjetivo, facetas do neurocitismo e sexo*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre.
- 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.

Recebido em: 06/04/10

Aceito em: 19/04/10