

## Estilos de pensamento, personalidade e bem-estar subjetivo: avanços e polêmicas<sup>1</sup>

Cristian Zanon  
Claudio Simon Hutz

**Resumo:** O objetivo deste artigo é apresentar algumas possíveis relações entre ruminação e reflexão com sexo, Neuroticismo/ajustamento emocional e bem-estar subjetivo (BES), decorrentes de uma análise crítica da literatura científica da área. O pensamento ruminativo, cujo conteúdo é negativo e desadaptado à resolução de problemas, deve estar inversamente associado ao BES. Porém, é possível que a reflexão melhore o BES, pois poderia amenizar o impacto negativo da ruminação. Nesse contexto, discute-se se ruminação e reflexão poderiam explicar BES independentemente do que as facetas da dimensão de personalidade Neuroticismo já predizem. Uma tipologia definida por diferentes níveis de ruminação e reflexão combinados é sugerida para verificação das diferenças de BES em homens e mulheres com diferentes níveis de ruminação e reflexão. As contribuições destas relações para intervenções são apresentadas.

**Palavras-chave:** Estilos de Pensamento, Bem-Estar Subjetivo, Neuroticismo.

### Thinking styles, personality and subjective well-being: Advances and polemics

**Abstract:** The aim of this paper is to present possible relationships of rumination and reflection with gender, Neuroticism/Emotional Adjustment, and subjective well-being (SWB) as reflected on the current scientific literature. Ruminative thinking is negative and not adapted to problem solving and, therefore, may be inversely associated with SWB. However, reflection may improve SWB because it might diminish the negative impact of rumination. In this context, it is discussed if rumination and reflection could explain SWB beyond the explanation obtained from the subscales of the personality dimension of Neuroticism. It is also presented a typology of coping and adjustment, obtained from the combination of different levels of rumination and reflection, for evaluating differences of SWB in males and females with diverse levels of rumination and reflection. Contributions of these relationships for interventions are presented.

**Keywords:** Styles of Thought, Subjective Well-Being, Neuroticism

---

### Introdução

“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 consequente habilidade de resolver problemas

---

<sup>1</sup> Este trabalho contou com financiamento do CNPq e é parte da Dissertação de Mestrado, de autoria do primeiro autor, sob orientação do segundo autor.

(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.

### *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 Autoconsciência (EAC) de Fenigstein, Scheier e Buss (1975), foi possível estudar a autoatenção, 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 autoatenção, 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 as escalas apresentaram alta fidedignidade ( $\alpha=0.90$  para ambas) e bons indícios de validade discriminante e convergente. Ou seja, as escalas de ruminação e reflexão apresentaram baixa correlação entre si, mas apresentaram correlações moderadas 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 descontextualizadas de tempo e lugar<sup>2</sup>, 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 deter-se em nenhum padrão específico de lembranças.

A partir dos 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

---

<sup>2</sup> O termo original é “*not at oneness*”.

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, Dkane & Gotlib, 2006). Zanon e Teixeira (2006) replicaram os achados de Trapnell e Campbell (1999) e Teasdale e Green (2004) fazendo uso do QRR adaptado para universitários brasileiros.

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

### *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 ideia que possa surgir pela contemplação constante da situação atual e de seus estados de humores (Joormann & cols., 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).

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, que constitui uma cadeia de pensamentos negativos, é comum e difícil de interromper.

Uma visão alternativa para o entendimento da ruminação é a do Modelo do Funcionamento Executivo Autorregulatório (MFEAR) (Matthews & Wells, 2004; Wells & Matthews, 1996). 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 distanciam 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). Esta questão faz sentido uma vez 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 & Korteland, 2002; Jose & Bronw, 2008; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Strauss, Muday, McNall & Wong, 1997).

Ainda que não se saiba ao certo em que idade inicia a diferença de ruminação entre os sexos, 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 Korteland (2002) sugerem que mulheres atentam mais para suas emoções e seus sentimentos, e expressam suas angústias mais frequentemente do que os homens. Além disso, eles também constataram que há uma crença implícita (em ambos os 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 & Korteland, 2002).

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 frequência 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. Nesse 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.

### *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 socioeconômico, 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. Deste modo, o afeto do indivíduo surge de um balanço entre os sentimentos agradáveis e desprazerosos como alegria, prazer, ansiedade, raiva, entre outros. 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 & Oishi, 2002). 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; Nunes & Hutz, 2002). 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 autoestima e hostilidade (Hutz & Nunes, 2001), não é de se surpreender que pessoas com tais atributos sejam infelizes e insatisfeitos 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.

#### *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 consequências dos próprios sintomas depressivos (Nolen-Hoeksema, 1991), altos escores de afeto negativo (Trapnell & Campbell, 1999) e menor habilidade para resolver problemas (Lyubomirsky, Karsi, & Zehm, 2003; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell & Berg, 1999) é possível que a ruminação seja responsável, 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 frequentemente. 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 atenuar 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 retroalimentam, 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 autoconhecimento, 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 neutralizando 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 quatro 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. Em suma, a tipologia apresentada 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 poderão contribuir com acréscimo de conhecimentos sobre o bem-estar subjetivo à tipologia proposta. 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 permitirá 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.

### *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 autoestima são variáveis inversamente correlacionadas. Assim, é de se esperar que ruminação e satisfação de vida também o sejam, visto que satisfação de vida e autoestima 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 autoconhecimento, 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 despercebida como pouco satisfatória.

2) Há diferenças de afeto positivo e afeto negativo entre os grupos da tipologia?

No estudo de Trapnell e Campbell (1999) o afeto negativo e ruminação apresentaram correlação positiva. Uma vez que os grupos vulnerável e sensitivo caracterizam-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 autorreflexão (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?

Considerando-se que depressão e ansiedade são positivamente associadas com ruminação (Muris & cols., 2005) e que a reflexão pode atenuar o impacto de psicopatologias, é plausível que o grupo adaptativo apresentará 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. 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?

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 (Lyubomirsky & Tkach, 2004; Matthews & Wells, 2004; Nolen-Hoeksema, 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.

## 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.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Em: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *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: Three 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 Technology. Hawthorn, Austrália.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 34*(1), 723-727.
- 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*(1), 225-238.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy, 37*(1), 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*(1), 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., Tucker, K. 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., Kasri, F., & Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 309-330.
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2004). The consequences of dysphoric rumination. Em: 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. Em: 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(1), 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(1), 1105-1111.
- 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. Em: 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(1), 37-47.
- Nunes, C. H. S. S., & Hutz, C. S. (2002). O modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. Em: R. Primi (Org.), *Temas em avaliação psicológica* (pp. 40-49). Campinas: IBAP.
- 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.
- 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(1), 1933-1943.
- 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.

---

**Recebido em julho de 2009**

**Aprovado em maio de 2010**

---

**Cristian Zanon:** Psicólogo; Mestre e Doutorando em Psicologia (UFRGS).

**Claudio Simon Hutz:** Psicólogo; Doutor em Psicologia (Universidade de Iowa); Professor titular do PPG – Psicologia (UFRGS).

**Endereço eletrônico para contato:** cristianzanon@yahoo.com.br