



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA

JESSICA KARINE WATHIER SILVA

**Perfis de Personalidade e Autoconsciência e a relação com a Satisfação de Vida**

Trabalho de Conclusão de Curso

Porto Alegre

2017

JESSICA KARINE WATHIER SILVA

**Perfis de Personalidade e Autoconsciência e a relação com a Satisfação de Vida**

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
como exigência parcial à obtenção do grau de  
Psicóloga, sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dra. Claudia  
Hofheinz Giacomoni

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Porto Alegre

2017

## **AGRADECIMENTOS**

A minha mãe Roseli e ao meu pai Sérgio pela infinita dedicação, amor e compreensão, por confiarem no meu potencial e por sempre me darem forças.

A professora Claudia Giacconi, minha orientadora, por acreditar no meu projeto e me guiar durante todo esse percurso, por estar sempre disponível e por compartilhar o conhecimento para que tudo isso fosse possível.

Ao professor Claudio Hutz, pela orientação em pesquisa durante todos os meus anos de graduação, por me apoiar neste trabalho e oferecer o suporte necessário para o seu desenvolvimento. Por incentivar meu interesse científico e por ser uma referência como profissional.

Ao professor e amigo Wagner Machado, por me auxiliar com o trabalho estatístico e por conseguir tornar tudo mais leve e divertido.

Aos meus amigos de perto e de longe, por não desistirem de mim, por compreenderem minhas ausências e por me confortarem

## **RESUMO**

O objetivo desse trabalho foi investigar a relação entre autorreflexão e insight, pensamento ruminativo e reflexivo e satisfação de vida. De acordo com a literatura, estilo de pensamento ruminativo e o insight estão inversamente associados a satisfação de vida. Os resultados indicaram que Ruminação e Insight estão associados com menores índices de Satisfação de Vida. O estilo de pensamento foi apontado como fator que influencia na percepção da satisfação de vida e do bem-estar. Essas relações contribuem para pensar o desenvolvimento de intervenções focadas na modificação do estilo de pensamento uma vez que esses apresentam maior flexibilidade comparados a fatores de personalidade em geral.

**Palavras-chave: Satisfação de Vida, Personalidade, Autoconsciência**

## **ABSTRACT**

The objective of this study was to investigate the relationship between self-reflection, insight, ruminative thinking, reflective thinking and satisfaction with life. According to the literature, ruminative thinking style and insight are inversely associated with satisfaction with life. Correlations between the scales demonstrated the consistency between the findings and the theoretical expectations. The results indicated that Rumination and Insight are associated lower levels of Satisfaction with Life. The thinking style was denoted as an influencing factor in the perception of satisfaction with life and well-being. These relations could contribute to the development of interventions focused on the modification of thinking styles, since these have higher flexibility compared to personality factors in general.

**Key-words: Life Satisfaction, Personality, Self-Consciousness**

**SUMÁRIO**

SUMÁRIO.....	7
INTRODUÇÃO .....	8
JUSTIFICATIVA.....	11
OBJETIVOS.....	12
MÉTODO.....	13
CONCLUSÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXOS.....	20

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a área da psicologia que se dedica ao estudo do bem-estar subjetivo vem se desenvolvendo rapidamente. Diversos estudos tem explorado a variação dos índices de bem-estar subjetivo e suas consequências, às quais estão comumente associadas a características de personalidade e padrões cognitivos de pensamento. O estilo de pensamento, e, principalmente, o modo de pensar sobre si, contribui para o resultado da avaliação sobre a satisfação de vida.

Apesar da grande quantidade de informações sobre a importância da satisfação com a vida presentes na literatura, não foram encontradas pesquisas que investiguem o construto juntamente com outras variáveis que apresentam possíveis relações, como ruminação, reflexão, e autoconsciência. Assim, a proposta deste estudo é buscar relacionar esses construtos e analisar variáveis que possivelmente configurem um fator de proteção para psicopatologias, como o estilo de pensamento reflexivo e a autorreflexão.

Se, de fato, o padrão de pensamento ruminativo estiver associado a pontuações mais baixas em satisfação de vida esse resultado teria importantes implicações para as práticas clínicas e o estudo da psicopatologia. Como recurso psicoterapêutico, possibilitaria elaborar estratégias para treinar o pensamento reflexivo em pacientes depressivos e com transtornos de ansiedade, minimizando os efeitos negativos do estilo de pensamento ruminativo.

Há evidências teóricas e empíricas que ressaltam que nem sempre o pensamento sobre si contribui para uma vida melhor. O estilo de pensamento ruminativo vem sendo destacado pela literatura como sólido indício de predisposição a psicopatologias. Nolen-Hoeksema (1991) sugeriu que o nível de depressão de um indivíduo é proporcional ao tempo que passa envolto em pensamentos ruminativos. Segundo a autora, os pensamentos ruminativos sobre a depressão influenciam o tempo de duração do humor negativo. Pessoas pouco reflexivas apresentariam também mais dificuldades em solucionar seus problemas, ou o fariam com pouca frequência, o que poderia acarretar menor satisfação com suas aspirações e metas. Por outro lado, pessoas mais reflexivas provavelmente seriam mais felizes, pois geralmente obteriam êxito em seus impasses (Zanon & Hutz, 2010a).

Possibilitar recursos para lidar com as demandas sociais e ambientais, assim como estimular o padrão de pensamento reflexivo para um maior autoconhecimento possibilitariam então maiores níveis de satisfação de vida.

### *Bem-Estar Subjetivo: Satisfação de Vida*

O construto de Bem-Estar Subjetivo (BES) é definido a partir de dois componentes, um afetivo e outro cognitivo. O primeiro componente foi introduzido por Bradburn (1969), e diferencia o afeto positivo do negativo, o autor define a felicidade como o resultado do equilíbrio entre os dois tipos de afetos. O componente afetivo engloba as experiências vividas pelo sujeito e é resultado de seu humor e suas emoções. O segundo componente, cognitivo, que norteia o presente estudo, destaca a satisfação de vida como o principal indicador de bem-estar. A satisfação de vida é considerada o componente cognitivo que complementa a felicidade, ela configura a dimensão afetiva do funcionamento positivo (Ryff & Keyes, 1995). Caracteriza-se pela percepção que o sujeito possui de sua satisfação e completude com a vida, ou seja, o quão feliz se percebe. Essa avaliação é feita de forma global, considerando amplos aspectos da vida, como satisfação com o presente, passado e futuro (Zanon & Hutz, 2010b).

A satisfação de vida é definida como um construto que reflete a avaliação pessoal do indivíduo sobre sua qualidade de vida geral ou relativa a domínios como trabalho, lazer, amor, saúde, finanças, etc. (Diener; Suh & Oishi, 1997; Diener; Suh; Lucas & Smith, 1999). Essa avaliação é feita a partir da comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele definido, além de aspectos como renda e status ocupacional (Argyle, 1999; Diener; Diener; Diener, 1995). A satisfação de vida reflete, então, o bem-estar individual, a maneira e os motivos que levam as pessoas a conceber suas experiências de vida a partir de um viés otimista ou não (Diogo, 2003).

### *Ruminação e Reflexão*

A ruminação e a reflexão são duas formas distintas de pensar sobre si mesmo, presentes em todas as pessoas em maior ou menor grau. A ruminação tem uma atuação importante nos estados emocionais. Em estudos com amostras clínicas e de estudantes, foram encontradas evidências de que o padrão de pensamento ruminativo está altamente correlacionado com o afeto negativo (Segerstrom et al. 2000).

Contudo, esta diferenciação não esteve sempre evidente no meio acadêmico (Zanon & Hutz, 2010b). Em meados da década de 70, surgiu o primeiro instrumento que buscava mensurar a autoatenção, pensamentos individuais e autorreflexões, a Escala de Autoconsciência (EAC), desenvolvida por Fenigstein, Scheier e Buss (1975). Porém, como assinalaram Trapnell

e Campbell (1999), essa escala não distinguia necessidades neuróticas (ansiedade) de motivações epistêmicas (curiosidade).

Com o objetivo de diferenciar tais motivações envolvidas nos processos de pensar sobre si, Trapnell e Campbell (1999) desenvolveram o Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR). O QRR apresenta duas dimensões distintas da autoatenção: a ruminação e a reflexão. A reflexão foi definida como uma forma de autoatenção que implica curiosidade e um interesse filosófico sobre si mesmo, enquanto a Ruminação é apontada como o aspecto desadaptativo da autorreflexão, uma faceta patológica e não-construtiva de autoavaliação.

De acordo com Joireman (2004), é possível que o pensamento reflexivo atenuar as angústias psicológicas e seja um fator de proteção contra psicopatologias, uma vez que amenizaria o impacto negativo da ruminação. Fleckhammer (2004) avaliou como as diferentes medidas combinadas de ruminação e reflexão relacionavam-se com traços de personalidade, psicopatologias, autoconsciência e memórias pessoais. O autor propõe que diferentes níveis de ruminação e reflexão estão associados a tendências adaptativas diversas.

#### *Autorreflexão e Insight*

O fato de que altos níveis de autoconsciência podem estar associados ao bem-estar psicológico e também ao sofrimento psicológico é descrito como o paradoxo da autoconsciência (Trapnell e Campbell, 1999). Com base nisso, pesquisadores apontaram a necessidade de distinguir entre os benefícios relacionados ao conhecimento dos próprios pensamentos e crenças (o lado adaptativo de autoconsciência), e os aspectos contraproducentes da autoatenção que é incapaz de avançar no pensamento crítico (sua faceta mal adaptada).

A fim de oferecer uma nova medida que contemplasse essa faceta bidimensional da autoconsciência, Grant et al. (2002) criaram a Self-Reflection and Insight Scale (SRIS). Os autores consideraram importante que a escala tivesse aplicabilidade para profissionais e pesquisadores que desejassem acessar e avaliar os processos metacognitivos relacionados à autoconsciência. Segundo os autores, por não estar correlacionada a medidas de psicopatologia e por contemplar as dimensões de Autorreflexão e Insight, a SRIS representa a medida mais confiável e atualizada para avaliar a autoconsciência.

## **JUSTIFICATIVA**

Conforme mencionado, o estilo de pensamento ruminativo vêm sendo destacado pela literatura como sólido indício de predisposição a psicopatologias. A partir desses apontamentos, se destaca a importância deste projeto em analisar variáveis que possivelmente configurem um fator de proteção contra psicopatologias.

Nolen-Hoeksema (1991) sugeriu que o nível de depressão em um indivíduo é proporcional ao tempo em que passa envolto em pensamentos ruminativos, segundo ela, os pensamentos ruminativos sobre a depressão influenciam o tempo de duração do humor negativo. Pessoas pouco reflexivas apresentariam também mais dificuldades em solucionar seus problemas, ou não o fariam com frequência, o que poderia acarretar menor satisfação com suas aspirações e metas. Por outro lado, pessoas mais reflexivas provavelmente seriam mais felizes, pois geralmente obteriam êxito em seus impasses (Zanon & Hutz, 2010a).

Possibilitar recursos para lidar com as demandas sociais e ambientais, assim como estimular o estilo de pensamento reflexivo para um maior autoconhecimento possibilitariam então maiores níveis de satisfação de vida.

## **OBJETIVOS**

### *Objetivo Geral*

O presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre Autorreflexão, Reflexão e Satisfação de Vida em adultos.

### *Objetivo Específico*

Explorar a relação entre Autorreflexão e reflexão e a variância da satisfação de vida.

## **MÉTODO**

### *Participantes*

Participaram deste estudo 400 adultos brasileiros de ambos os sexos. A idade média da amostra foi de 31 anos (DP= 10,9), sendo 72% mulheres. Do total de participantes, 48% cursaram superior completo, 43% possuíam ensino superior incompleto, 5,75% cursaram até o ensino médio, 1,25 possuíam ensino médio incompleto, 0,75 cursaram até o ensino fundamental, e 0,75% possuíam ensino fundamental incompleto. Todos os participantes responderam a escala para mensuração de Autorreflexão e Insight, Satisfação de vida e Ruminação e Reflexão.

### *Procedimentos e Considerações Éticas*

Este estudo apresenta um delineamento correlacional e preditivo/explicativo. O projeto foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética do Instituto de Psicologia da UFRGS sob número: 72027317.7.0000.5334. Para a realização deste estudo, foi criado um questionário virtual na plataforma SurveyMonkey contendo os instrumentos e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participantes (Anexo A). Os participantes participaram através de convite virtual em redes sociais.

### *Instrumentos*

Questionário Sociodemográfico (Anexo B) abrangendo sexo, idade, grau de instrução e local de residência.

Quatro instrumentos psicológicos, dois respondidos através de escalas Likert de cinco pontos: a Escala de Autorreflexão e Insight e o Questionário de Ruminação e Reflexão; E um através de escala Likert de sete pontos: a Escala de Satisfação de Vida. A seguir, apresenta-se uma breve descrição dos instrumentos utilizados no processo de validação deste trabalho.

Escala de Autorreflexão e Insight: A Escala de Autorreflexão e Insight (Anexo C) é uma escala australiana criada por Grant et al. (2002), um aprimoramento da tradicional Escala de Autoconsciência (EAC), aplicada aos processos de autorregulação. Sua estrutura fatorial original foi composta por duas dimensões: Autorreflexão e Insight, originalmente composta por 20 itens, sendo oito itens referentes à dimensão Insight e 12, à dimensão Autorreflexão. Esse questionário foi traduzido e adaptado para a população brasileira por DaSilveira, Castro & Gomes (2012).

Escala de Satisfação de Vida: A Escala de Satisfação de Vida (Anexo D) foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Possui cinco itens de autorelato que avaliam o nível de satisfação das pessoas com suas condições de vida. Foi adaptada no Brasil por Hutz, Zanon & Bardagi (2014).

Questionário de Ruminação e Reflexão: O Questionário de Ruminação e Reflexão (Anexo E) criado por Trapnell & Campbell (1999), composto por 24 itens, visa a acessar duas formas de autoconsciência privada, entendidas como, respectivamente, construtiva e mal adaptativa: Reflexão (self-reflection) e Ruminação (self-rumination). Este questionário foi traduzido e adaptado para a população brasileira por Zanon & Teixeira (2006).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo de bem-estar subjetivo tem grande relevância em diversos contextos da psicologia. O conhecimento sobre os mecanismos subjacentes que influenciam no modo como as pessoas se percebem possibilita o planejamento de estratégias de intervenção qualificadas. Para tal, é necessário investigar como esse construto relaciona-se com outras variáveis psicológicas.

Os objetivos deste trabalho foram analisar as correlações entre as escalas de padrão cognitivo, personalidade e satisfação de vida.

Conforme se observou na análise de correlações, maiores escores de Ruminação e Insight estão associados com menores índices de Satisfação de Vida. Esses achados corroboram o que havia sido encontrado na literatura (Zanon & Hutz, 2010a). Nesse contexto, Ruminação e Insight poderiam explicar parte da variância de Satisfação de Vida.

O padrão cognitivo ruminativo também apresentou correlação com maiores índices de ansiedade, sugerindo que o tempo em que um sujeito passa envolto em pensamentos ruminativos possivelmente influencia no quanto ele experencia ansiedade. A partir desses dados podemos concluir que o estilo de pensamento influencia a percepção da satisfação de vida e do bem-estar. As contribuições destas relações para intervenções são relevantes uma vez que há evidencia de que estilo de pensamento é passível de adaptação, enquanto fatores de personalidade em geral apresentam uma estrutura mais rígida.

De acordo com Joireman (2004), esperava-se que o pensamento reflexivo apresentasse correlação com maiores índices de satisfação de vida, uma vez que esse padrão atenuaria angústias psicológicas e configurasse um fator de proteção contra psicopatologias, já que poderia estar amenizando o impacto negativo da ruminação. Já entre satisfação de vida e autorreflexão e reflexão, não foi encontrada uma correlação positiva.

Sugere-se, para estudos futuros, explorar mais detalhadamente os mecanismos subjacentes à ruminação, os quais podem contribuir para o desenvolvimento de terapias breves mais efetivas. Além disso, destaca-se a necessidade de estudos compostos por uma amostra com maior equilíbrio entre sexos, visto que os participantes deste estudo foram, em sua grande maioria, mulheres. E a necessidade de avaliar as correlações entre os afetos negativo e positivo e estilos de pensamento.

Por fim é necessário investigar se o pensamento reflexivo pode representar um mediador da satisfação de vida em indivíduos com alto escore em pensamento ruminativo. E quais fatores subjacentes ao estilo de pensamento reflexivo estariam relacionados a uma percepção de maior

satisfação de vida. Uma vez que o padrão adaptativo de interpretação dos eventos de vida não foi capaz de explicar por si o aumento de satisfação de vida, é preciso buscar por fatores relacionados.

## REFERÊNCIAS

- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses? *Social Indicators Research*, 105, 447-460.
- Angleitner, A., Kohnstamm, G. A., Slotboom, A. M., & Besevegis, E. (1998). Emotional stability: developmental perspectives from childhood to adulthood. In G. A. Kohnstamm, C. F. Halverson Jr., I. Mervielde & V. L. Havill (Orgs.), *Parental descriptions of child personality* (pp.85-103). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Anglim, J., & Grant, S. (2014). Predicting psychological and subjective well-being from personality: incremental prediction from 30 facets over the big 5. *Journal of Happiness Studies*, 15(5).
- Argyle, M. Causes and correlates of happiness. In: Kahneman, D.; Diener, E.; Schwarz, N. (Ed). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* New York: Russell Sage Foundation. 1999. p. 354-373.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Diener, E.; Diener, M.; Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, n. 5, p. 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1998). Personality and Subjective Well-Being. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Orgs.), *Hedonic Psychology: Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and well-being*. New York, NY: Rusell Sage.
- Diener, E.; Suh, E.; Oishi, S. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, v. 24, n. 1, p. 25-41. 1997.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E.; Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of Progress. *Psychological Bulletin*, v. 125, n. 2, p. 276-302. 1999.
- Diogo, M. J. D. E. Satisfação global com a vida e determinados domínios entre idosos com amputação de membros inferiores. *Revista Panamericana de Saúde Pública*, v. 13, n. 6, p. 395-400, 2003.
- Fenigstein, A., Scheier, M., & Buss, A. (1975). Public and private self-consciousness: Assesment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 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.

- Flora, D. B., & Curran, P. J. (2004). An empirical evaluation of alternative methods of estimation for confirmatory factor analysis with ordinal data. *Psychological Methods*, 9(4), 466–491. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.9.4.466>.An
- Grant, A., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 30, 821-836.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Harlow, UK: Pearson Education Limited.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hutz, C. S., Nunes, C. H. S. S., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M., & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos Cinco Grandes Fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11, 395-409.
- Hutz, C. S., Zanon, C., Bardagi, M. P. (2014). Satisfação de Vida. In: Hutz, C. S. (org.). *Avaliação em Psicologia Positiva*. Porto Alegre: Artmed.
- 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.
- Matta, A., Bizarro, L., Reppold, C. (2009). Crenças irracionais, ajustamento psicológico e satisfação de vida em estudantes universitários. *Psico,USF*, v. 14, n. 1, p. 71-81, Jan./Abr.
- McKenzie K., Hoyle R. H. (2008). The self-absorption scale: reliability and validity in non-clinical samples. *Pers. Individ. Dif.* 45 726–731. 10.1016/j.paid.2008.07.020
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Nunes, Carlos Henrique S.; Hutz, Claudio S.; Giacomoni, Claudia H.; (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, Abril-Sin mes, 99-108.
- Nunes, C. H. S. S., & Hutz, C. (2002). O modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. In R. Primi. *Temas de Avaliação Psicológica*. Campinas: IBAP.
- Ryff, C. D. e Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Segerstrom, S., Tsao, J., Alden, L. & Craske, M. (2000). Worry and rumination: repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671-688.
- Simsek O. F. (2013). Self-absorption paradox is not a paradox: illuminating the dark side of self-reflection. *Int. J. Psychol.* 48 1109–1121. 10.1080/00207594.2013.778414.

- 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. & Hutz, C. S. (2010a). Estilos de pensamento, personalidade e bem-estar subjetivo: avanços e polêmicas. *Aletheia*, Mayo-agosto, 80-91.
- Zanon, C. & Hutz, C. S. (2010b). Relações entre bem estar subjetivo, neuroticismo, ruminação, reflexão e sexo. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 118-127.
- Zanon, C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Relationships between positive and negative affect and the five factors of personality in a Brazilian sample. *Paidéia*, 23(3), 285-292.

## ANEXOS

### *Anexo A*

#### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participantes

Você está sendo convidado (a) a participar como voluntário do estudo “Perfis de Personalidade e Autoconsciência e a relação com a Satisfação de Vida”. Esta pesquisa faz parte do trabalho de Conclusão do Curso de Jessica Karine Wathier Silva, graduanda em psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com orientação da Profa. Dra. Cláudia Hofheinz Giacomoni, professora do departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade e coordenadora do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva.

Este estudo tem como objetivo explorar a relação entre autoconsciência e reflexão e a variância da satisfação de vida. Os padrões ruminativos de auto atenção estão fortemente relacionados com quadros psicopatológicos. A importância deste projeto é analisar variáveis que possivelmente configurem um fator de proteção contra psicopatologias e possibilitem pensar a elaboração de recursos para o aumento dos níveis de satisfação com a vida na população em geral.

A pesquisa consiste em um questionário com perguntas objetivas e dura cerca de 20 minutos para ser respondido. Você não será identificado em nenhum momento e pode se recusar a participar ou desistir de sua participação em qualquer altura da pesquisa, sem que isso traga qualquer penalidade ou prejuízo.

Não existem riscos envolvidos na sua participação nessa pesquisa além daqueles esperados em uma atividade cotidiana realizada via computador. Caso se sinta desconfortável com as perguntas, encerre sua participação e sinta-se à vontade para entrar em contato com a pesquisadora, que poderá encaminhá-lo (a) para algum atendimento especializado.

Lembre-se de que não existem respostas certas nem erradas. As respostas dependem de como você se sente. Porém, é muito importante que as suas respostas sejam sinceras.

Garantimos anonimato e rigoroso sigilo, omitindo qualquer informação que possa identificá-lo ao divulgar os resultados obtidos. Os dados coletados serão armazenados em uma conta no repositório virtual Dropbox durante o período de 5 anos e, posteriormente, apagados. Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo e-mail: [jessica.wathier@ufrgs.br](mailto:jessica.wathier@ufrgs.br), ou ainda pela entidade responsável – Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS, localizado no endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2777, bairro Santa Cecília. Contato através do telefone: (51)33085968 / (51)33085066; ou email: [cep-psico@ufrgs.br](mailto:cep-psico@ufrgs.br)

Eu aceito participar da pesquisa “Perfis de Personalidade e Autoconsciência e a relação com a Satisfação de Vida” e declaro estar ciente do objetivo. Entendi que posso aceitar participar, mas que, a qualquer momento, posso desistir. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas.

Não concordo em participar do estudo.

### *Anexo B*

#### Questionário Sociodemográfico

Data de Nascimento:

Gênero:  Masculino  Feminino  Outro

Nível de escolaridade:

Nível Fundamental Incompleto  Nível Fundamental Completo

Nível Médio Incompleto  Nível Médio Completo

Nível Superior Incompleto  Nível Superior Completo

Estado:            Cidade:

### *Anexo C*

#### Escala de Autorreflexão e Insight

Responda em uma escala de 1 a 5, sendo 1 equivalente a Não me Identifico e 5 equivalente a Me Identifico Muito, o quanto você se identifica com as seguintes afirmações:

1. Eu não penso muito frequentemente em meus pensamentos.

1 2 3 4 5

2. Eu realmente não estou ciente de meus pensamentos.

1 2 3 4 5

3. Eu normalmente estou interessado em analisar meu comportamento.

1 2 3 4 5

4. Eu frequentemente estou confuso sobre o modo como realmente me sinto sobre as coisas.

1 2 3 4 5

5. É importante para mim avaliar as coisas que faço.

1 2 3 4 5

6. Eu normalmente tenho uma idéia bem clara sobre por que tenho me comportado de uma certa maneira.

1 2 3 4 5

7. Eu sou muito interessado em examinar o que eu penso.

1 2 3 4 5

8. Eu raramente despendo tempo na reflexão sobre mim.

1 2 3 4 5

9. Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é.

1 2 3 4 5

10. Eu frequentemente examino meus sentimentos.

1 2 3 4 5

11. Meu comportamento frequentemente me desafia.

1 2 3 4 5

12. É importante para mim tentar entender o que significam meus sentimentos.

1 2 3 4 5

13. Eu realmente não penso sobre o porquê eu me comporto da forma com que me comporto.

1 2 3 4 5

14. Pensar sobre meus pensamentos me deixa ainda mais confuso.

1 2 3 4 5

15. Eu definitivamente tenho uma necessidade em entender a forma como minha mente funciona.

1 2 3 4 5

16. Eu frequentemente reservo um tempo para refletir sobre meus pensamentos.

1 2 3 4 5

17. Frequentemente eu acho difícil compreender a forma com que me sinto sobre as coisas.

1 2 3 4 5

18. É importante para mim estar apto a entender como meus pensamentos surgem.

1 2 3 4 5

19. Eu frequentemente penso sobre como me sinto sobre as coisas.

1 2 3 4 5

20. Eu normalmente sei porque me sinto da forma com que me sinto.

1 2 3 4 5

*Anexo D*

## Escala de Satisfação de Vida

Abaixo você encontrará cinco afirmativas. Assinale na escala abaixo de cada afirmativa o quanto ela descreve a sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas afirmativas:

A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7  Concordo Plenamente

Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7  Concordo Plenamente

Eu estou satisfeito com a minha vida.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7  Concordo Plenamente

Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7  Concordo Plenamente

Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 6 7  Concordo Plenamente

*Anexo E*

## Questionário de Ruminação e Reflexão

Responda em uma escala de 1 a 5, sendo 1 equivalente a Não me Identifico e 5 equivalente a Me Identifico Muito, o quanto você se identifica com as seguintes afirmações:

1. Minha atenção é frequentemente focada em aspectos de mim mesmo sobre os quais eu gostaria de parar de pensar.

1 2 3 4 5

2. Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que eu disse ou fiz.

1 2 3 4 5

3. Às vezes, é difícil para mim parar de pensar sobre mim mesmo.

1 2 3 4 5

4. Muito depois de uma discordância ou discussão ter acabado, meus pensamentos continuam voltados para o que aconteceu.

1 2 3 4 5

5. Eu tendo a ruminar ou deter-me sobre coisas que acontecem comigo por um longo período depois.

1 2 3 4 5

6. Eu não perco tempo repensando coisas que já estão feitas e acabadas.

1 2 3 4 5

7. Eu frequentemente fico revendo em minha mente o modo como eu agi em uma situação passada.

1 2 3 4 5

8. Eu frequentemente me pego reavaliando alguma coisa que já fiz.

1 2 3 4 5

9. Eu nunca fico ruminando ou pensando sobre mim mesmo por muito tempo.

1 2 3 4 5

10. É fácil para mim afastar pensamentos indesejados da minha mente.

1 2 3 4 5

11. Eu frequentemente fico pensando em episódios da minha vida sobre os quais eu não devia mais me preocupar.

1 2 3 4 5

12. Eu passo um bom tempo lembrando momentos constrangedores ou frustrantes pelos quais passei.

1 2 3 4 5

13. Coisas filosóficas ou abstratas não me atraem muito.

1 2 3 4 5

14. Eu realmente não sou um tipo meditativo de pessoa.

1 2 3 4 5

15. Eu gosto de explorar meu interior.

1 2 3 4 5

16. Minhas atitudes sobre as coisas fascinam-me.

1 2 3 4 5

17. Eu realmente não gosto de coisas introspectivas ou auto reflexivas.

1 2 3 4 5

18. Eu gosto de analisar por que eu faço as coisas.

1 2 3 4 5

19. As pessoas frequentemente dizem que eu sou um tipo de pessoa introspectiva , “profunda”.

1 2 3 4 5

20. Eu não me preocupo em auto analisar-me.

1 2 3 4 5

21. Eu sou uma pessoa muito auto investigadora por natureza.

1 2 3 4 5

22. Eu gosto de meditar sobre a natureza e o significado das coisas.

1 2 3 4 5

23. Eu frequentemente gosto de ficar filosofando sobre minha vida.

1 2 3 4 5

24. Não acho graça em ficar pensando sobre mim mesmo.

1 2 3 4 5