



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - UFPE
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS - CFCH
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
COGNITIVA – PPGPC

MARIJAINE RODRIGUES DE LIMA FREIRE

**Autogradidão, Gratidão e Autoconsciência: Impactos sobre o desenvolvimento da
Autoestima e da Felicidade**

RECIFE

2023

MARIJAINÉ RODRIGUES DE LIMA FREIRE

**Autogratidão, Gratidão e Autoconsciência: Impactos sobre o desenvolvimento da
Autoestima e da Felicidade**

Tese apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Psicologia
Cognitiva da Universidade Federal
de Pernambuco, na área de
concentração Psicologia Cognitiva
para obtenção do título de Doutora
em Psicologia Cognitiva.

Linha de Pesquisa: Desenvolvimento Cognitivo

Orientador: Prof. Dr. Alessandro Medeiros do Nascimento

RECIFE

2023

Catálogo na fonte
Bibliotecária Maria do Carmo de Paiva, CRB4-1291

F866a Freire, Marijaine Rodrigues de Lima.
Autogratidão, gratidão e autoconsciência : impactos sobre o desenvolvimento da autoestima e da felicidade / Marijaine Rodrigues de Lima Freire. – 2023.
251 f. : il. ; 30 cm.

Orientador : Prof. Dr. Alessandro Medeiros do Nascimento.
Tese (Doutorado) - Universidade Federal de Pernambuco, CFCH.
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva, Recife, 2023.
Inclui referências, apêndices e anexo.

1. Psicologia Cognitiva. 2. Gratidão. 3. Autogratidão. 4. Autoconhecimento. 5. Autoestima. 6. Felicidade. I. Nascimento, Alessandro Medeiros do (Orientador). II. Título.

153 CDD (22. ed.)

UFPE (BCFCH2023-189)

Marijaine Rodrigues de Lima Freire

**AUTOGRATIDÃO, GRATIDÃO E AUTOCONSCIÊNCIA: IMPACTOS SOBRE O
DESENVOLVIMENTO DA AUTOESTIMA E DA FELICIDADE**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco, na área de concentração Psicologia Cognitiva para obtenção do título de Doutora em Psicologia Cognitiva.

Aprovada em: 31/08/2023

Banca examinadora:

Prof. Dr. Alexsandro Medeiros do Nascimento (Presidente da banca/Orientador)

UFPE

Prof^a Dr^a Estefânea Élide da Silva Gusmão (Titular externa à instituição)

UFCE

Prof. Dr. Thiago Gomes de Castro (Titular externo à instituição)

UFRGS

Prof. Dr. José Hugo Gonçalves Magalhães (Titular externo à instituição)

UPE

Prof. Dr. Antonio Roazzi (Titular interno ao programa)

UFPE

Prof^a Dr^a Umbelina do Rego Leite (Titular externa ao programa)

UFPE

RECIFE

2023

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, que é meu refúgio, minha fortaleza e minha consolação em todos e quaisquer momentos de minha vida. Também a Maria, mãe do nosso Senhor Jesus Cristo, em quem confio para a eternidade e a quem recorro sempre para o intermédio com o Altíssimo. Depois agradeço à minha família, sempre, por todo o suporte e pelo porto seguro que representam. Agradeço ainda ao pessoal da Secretaria dessa Pós-Graduação, em especial ao Timóteo, por toda presteza, capacidade e dedicação com que atende a nós alunos em nossas demandas. Agradeço também aos colegas dessa Pós-Graduação, pelo apoio e participação nesse meu projeto, sobretudo a Verônica, mestra em Psicologia Cognitiva, com vasta experiência em análise qualitativa que, juntamente comigo, realizou aprofundadamente as análises qualitativas desse estudo, ao Lucas que, pacientemente, ensinou-me o manuseio do programa estatístico para o lançamento dos dados e à Vanessa, pelo apoio prático e emocional sempre presente. Agradeço ainda ao meu orientador professor Alexsandro Nascimento, por orientar sempre visando ao crescimento do aluno, ao professor Antonio Roazzi, pelo apoio incondicional com os resultados estatísticos, à Professora Umbelina Leite, presente no nascedouro da escolha dessa temática e grande incentivadora, ao colega Sony que me apresentou esse tema e, ainda, à Professora Rosinha Barbosa, pela amizade, carinho e companheirismo em todos os momentos, bons e ruins. Um agradecimento mais do que especial aos participantes que fizeram parte do experimento para aprendizagem da prática da Autogratidão com o uso do Diário da Autogratidão, por toda boa vontade, paciência e dedicação que envidaram por alguns meses junto a mim na realização deste estudo. Destes, alguns mantenho contato até hoje, pois gostaram tanto da experiência e dos nossos miniencontros, que se formou um vínculo de amizade. São pessoas de São Paulo, do Mato Grosso, da Bahia e daqui mesmo do nosso estado. Por fim, agradeço muito, muito, muito a mim mesma, pela coragem, que eu não sabia que tinha, pela determinação, paciência, resiliência (muita resiliência), em atravessar essa cruzada que foi o tempo desse doutorado, durante o qual aconteceu quase tudo, pandemia, guerra, crise mundial, desmonte do país pelo poder público, atingindo a cada cidadão de alguma maneira, problemas de saúde familiares, perda de entes muito queridos, viagens não previstas, tensão e receio de não conseguir finalizar este trabalho, entre outras coisas. Mas, cheguei ao final sã e salva, cheia de novas experiências e aprendizagens, e é isso que importa.

“... Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo ...”

Inscrição no Templo de Apolo em Delfos-Grécia
(JUCKSCH, 2016, p. 121)

RESUMO

Autogratidão diz respeito ao ato de gratidão voltado para si mesmo, desta feita podendo-se entender a Gratidão como podendo ser hetero e autodirigida. Aquela possui um sólido lastro de investigações empíricas, enquanto esta encontra-se em seu nascedouro, com mais artigos especulativos do que artigos científicos. Fato este que motivou a temática desta Tese, que buscou como base para suas investigações, a empiria realizada pelo também recente campo da Psicologia Positiva, a qual já apresenta resultados que apontam para os efeitos benéficos que a adoção de atitudes positivas, seja voltada para o outro ou para si mesmo, promove na saúde de um modo geral, sobretudo na saúde psicológica. O presente trabalho teve como principais objetivos a validação de um instrumento adequado para mensurar a Autogratidão (Estudo 1), o qual foi integrado ao principal estudo realizado (Estudo 2) para investigar estatisticamente as interrelações entre os construtos que o compõem, Gratidão, Autogratidão, Autoestima, Felicidade e Autoconsciência e suas dicotomias, juntamente com as variáveis sociodemográficas; constando ainda a realização de um rastreio qualitativo pelo campo semântico da Gratidão e da Autogratidão, com vistas a comparar as concepções encontradas com as já existentes relativas àquela e a construir uma definição que expresse a potencialidade desta. Por fim, o (Estudo 3) experimental de remediação cognitiva, que buscou verificar se a aprendizagem e a prática cotidiana da Autogratidão tem potencial de minimizar e/ou eliminar sofrimentos psíquicos ao mesmo tempo em que fomenta afetos positivos. Os resultados totais mostraram-se em conformidade com as hipóteses levantadas, mostrando que há incremento de afetos positivos quando outros afetos positivos são arregimentados, havendo decréscimos em função do incremento de afetos negativos. Como também, aqueles tendem a minimizar e até anular os efeitos desses. Além do que, praticar a Autogratidão reforça esses resultados, proporcionando sentimentos de bem-estar consigo, com consequente aumento da Autoestima e da Felicidade e ainda servindo de impulso ao autoconhecimento.

Palavras-chave: gratidão; autogratidão; autoconsciência; autoestima; felicidade.

ABSTRACT

Self-gratitude concerns the act of gratitude towards oneself, this time being able to understand Gratitude as being straight and self-directed. The former has a solid base of empirical investigations, while the latter is in its infancy, with more speculative articles than scientific articles. This fact motivated the theme of this Thesis, which sought as a basis for its investigations, the empirical work carried out by the also recent field of Positive Psychology, which already presents results that point to the beneficial effects that the adoption of positive attitudes, is focused on the another or for oneself, promotes health in general, especially psychological health. The present work had as main objectives the validation of an adequate instrument to measure Self-gratitude (Study 1), which was integrated to the main study carried out (Study 2) to statistically investigate the interrelationships between the constructs that make up this work, Gratitude, Self-gratitude , Self-esteem, Happiness and Self-awareness and their dichotomies, along with sociodemographic variables; also including the realization of a qualitative screening through the semantic field of Gratitude and Self-gratitude, with a view to comparing the conceptions found with the existing ones related to that one and to construct a definition that expresses its potentiality. Finally, the experimental (Study 3) of cognitive remediation, which sought to verify whether the learning and daily practice of Self-Gratitude has the potential to minimize and/or eliminate psychic suffering while fostering positive affects. The total results were in accordance with the hypotheses raised, showing that there is an increase in positive affections when other positive affections are enlisted, with decreases due to the increase in negative affections. As well, those tend to minimize and even nullify the effects of those. In addition, practicing Self-Gratitude reinforces these results, providing feelings of well-being with oneself, with a consequent increase in Self-Esteem and Happiness and also serving as a boost to self-knowledge.

Keywords: gratitude; self-gratitude; self-consciousness; self-esteem; happiness.

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Distribuição gráfica dos autovalores da EAG.....	93
<i>Figura 2.</i> SSA da Análise dos Componentes Principais da EAG (Fator latente).....	93
<i>Figura 3.</i> Gráfico de perfil dos valores médios para a AUTOGRATIDÃO, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.....	209
<i>Figura 4.</i> Gráfico de perfil dos valores médios para a GRATIDÃO, Pré e Pós-testes e Comparativo entre os grupos Controle e Experimental.....	209
<i>Figura 5.</i> Gráfico de perfil dos valores médios para a FELICIDADE, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.....	210
<i>Figura 6.</i> Gráfico de perfil dos valores médios para a AUTOESTIMA, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental	210
<i>Figura 7.</i> Tabela integral das correlações (r de Pearson) do [E2]	251

LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 1.</i> Análise de Componentes principais da EAG	94
<i>Tabela 2.</i> Correlações r de Pearson entre Autogratidão e Autoestima unifatorial e bifatorial.....	95
<i>Tabela 3.</i> Correlações r de Pearson e Ponto Bisserial entre a Autogratidão, Autoestima unifatorial e bifatorial e variáveis sociodemográficas.....	96
<i>Tabela 4.</i> Correlações (r de Pearson) entre a <u>Autogratidão</u> e demais construtos da pesquisa.....	104
<i>Tabela 5.</i> Correlações (r de Pearson) entre a <u>Gratidão</u> e demais construtos da pesquisa.....	106
<i>Tabela 6.</i> Correlações (r de Pearson) entre a <u>Felicidade</u> e demais construtos da pesquisa.....	108
<i>Tabela 7.</i> Correlações (r de Pearson) entre a <u>Autoestima</u> e demais construtos da pesquisa.....	109
<i>Tabela 8.</i> Correlações (r de Pearson) entre o os fatores do <u>QRR</u> e demais construtos da pesquisa.....	111
<i>Tabela 9.</i> Correlações (r de Pearson) entre os fatores da <u>EAS</u> e demais construtos da pesquisa.....	112
<i>Tabela 10.</i> Correlações (r de Pearson) entre o os fatores da <u>EAD</u> e demais construtos da pesquisa.....	114
<i>Tabela 11.</i> Correlações (r de Pearson) entre os fatores da <u>EAC-R</u> e demais construtos da pesquisa.....	115
<i>Tabela 12.</i> Correlações (r de Pearson) entre todas as escalas do estudo e as variáveis sociodemográficas.....	117
<i>Tabela 13.</i> Comparação das diferenças individuais (intra-sujeitos) no pré-teste e no pós-teste, em cada uma das variáveis dependentes e também no Grupo total.....	202
<i>Tabela 14.</i> Comparação das diferenças entre-sujeitos (Experimental e Controle)...	202
<i>Tabela 15.</i> Correlações r de Pearson entre as variáveis do E3 envolvendo o Pré e o Pós-teste e o Grupo total, por variável.....	211

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
	PARTE 1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	19
2	GRATIDÃO E AUTOGRATIDÃO	19
2.1	GRATIDÃO	19
2.1.1	Estudos científicos com o construto Gratidão	22
2.1.1.1	Estudos para avaliação da Gratidão	23
2.1.1.2	Estudos envolvendo Gratidão e imageamento cerebral	26
2.1.1.3	Estudos relacionando Gratidão e saúde física	26
2.1.1.4	Estudos relacionando Gratidão e saúde mental	27
2.1.1.5	Estudos relacionando Gratidão e saúde psicológica	28
2.1.1.6	Estudos envolvendo a Gratidão e a dimensão social	28
2.1.1.7	Estudos envolvendo a Gratidão e a dimensão espiritual.....	29
2.1.1.8	Estudos nacionais com a Gratidão	30
2.2	AUTOGRATIDÃO	31
2.2.1	Menções à Autogratidão na literatura científica	36
3	PSICOLOGIA POSITIVA E O ESTUDO DA FELICIDADE	39
3.1	PSICOLOGIA POSITIVA	39
3.1.1	Positividade Tóxica	45
3.2	FELICIDADE	49
4	AUTOCONSCIÊNCIA, AUTOESTIMA E SUAS DICOTOMIAS.....	56
4.1	AUTOCONSCIÊNCIA	56
4.1.1	Emoções autoconscientes	61
4.1.2	Autoconsciência como objeto de investigação	62
4.2	AUTOESTIMA	65
5	SIGNIFICADO: CONSTRUÇÃO E HÁBITO	70
	PARTE 2 – PESQUISA	75
6	PESQUISA GERAL	75
6.1	HIPÓTESES	75
6.2	OBJETIVOS	75
6.2.1	Geral	75
6.2.2	Específicos	76

6.3	MÉTODO GERAL	76
6.3.1	Amostra geral de participantes	77
6.3.2	Critérios de inclusão e exclusão geral	78
6.3.3	Instrumentos e Materiais para a totalidade do estudo	79
6.3.4	Procedimentos	81
6.3.5	Local de pesquisa	83
6.3.6	Armazenamento dos dados coletados	83
6.4	ANÁLISES	83
7	CONSTRUÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO: Escala de Autogradidão (EAG)	85
7.1	INTRODUÇÃO	85
7.2	OBJETIVOS	87
7.2.1	Geral	87
7.2.2	Específicos	87
7.3	MÉTODO	87
7.3.1	Elaboração dos itens	87
7.3.2	Análise teórica dos itens	88
7.4	RESULTADOS	88
8	<u>ESTUDO 1</u> - VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO: Escala de Autogradidão (EAG)	90
8.1	MÉTODO	90
8.1.1	Amostra de participantes	90
8.1.2	Recrutamento dos participantes	90
8.1.3	Instrumentos de coleta de dados	90
8.1.4	Procedimentos	91
8.2	ANÁLISE DE DADOS	91
8.3	RESULTADOS	92
8.3.1	Escala de Autogradidão (EAG): validade fatorial e confiabilidade	92
8.3.2	Escala de Autogradidão (EAG): validade de critério e correlações	95
8.4	DISCUSSÃO PARCIAL	97
9	<u>ESTUDO 2</u> - INVESTIGAÇÃO DAS INTERRELAÇÕES ENTRE OS CONSTRUTOS E VARIÁVEIS DA PESQUISA	100
9.1	MÉTODO	100

9.1.1	Amostra de participantes	100
9.1.2	Recrutamento dos participantes	101
9.1.3	Instrumentos de Coleta de dados	101
9.1.4	Procedimentos	102
9.2	ANÁLISE DE DADOS QUANTITATIVA	103
9.3	RESULTADOS	103
9.3.1	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a AUTOGRATIDÃO e demais construtos do estudo	103
9.3.2	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a GRATIDÃO e demais construtos do estudo	105
9.3.3	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a FELICIDADE e demais construtos do estudo	107
9.3.4	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a AUTOESTIMA e demais construtos do estudo	109
9.3.5	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a AUTOCONSCIÊNCIA e demais construtos do estudo	110
9.3.6	Correlações estatísticas (r de Pearson) entre todos os construtos do estudo e as variáveis sociodemográficas	116
9.4	DISCUSSÃO PARCIAL	119
9.4.1	Autogratidão	121
9.4.2	Gratidão	123
9.4.3	Felicidade	125
9.4.4	Autoestima	127
9.4.5	Autoconsciência	130
9.4.6	Variáveis sociodemográficas	131
10	ANÁLISE DE DADOS QUALITATIVA [E2]: Mapeamento do campo semântico da GRATIDÃO	135
10.1	RESULTADOS E DISCUSSÃO	136
11	ANÁLISE DE DADOS QUALITATIVA [E2]: Mapeamento do campo semântico da AUTOGRATIDÃO	163
11.1	RESULTADOS E DISCUSSÃO	163

12	<u>ESTUDO 3</u> - EXPERIMENTO EM PSICOLOGIA DE REMEDIAÇÃO COGNITIVA DA GRATIDÃO, FELICIDADE E AUTOESTIMA MEDIANTE A PRÁTICA DA AUTOGRATIDÃO	192
12.1	OBJETIVO	192
12.2	MÉTODO	193
12.2.1	Amostra de Participantes	193
12.2.2	Recrutamento dos participantes	194
12.2.3	Instrumentos de Coleta de dados	194
12.2.4	Materiais	194
12.2.5	Procedimentos	195
12.2.5.1	Estrutura dos procedimentos do experimento	197
12.3	ANÁLISE DE DADOS	201
12.4	RESULTADOS	201
12.4.1	Estatística descritiva para comparação das diferenças intra-sujeitos e Testes de efeitos para comparação das diferenças entre-sujeitos	202
12.4.1.1	Diferenças intra e entre-sujeitos para a Autogratidão.....	203
12.4.1.2	Diferenças intra e entre-sujeitos para a Gratidão	205
12.4.1.3	Diferenças intra e entre-sujeitos para a Felicidade	206
12.4.1.4	Diferenças intra e entre-sujeitos para a Autoestima	207
12.4.2	Representação gráfica dos resultados da estatística Descritiva da ANOVA	208
12.4.3	Correlações entre as variáveis do E3 envolvendo Pré e Pós-testes.....	211
12.5	DISCUSSÃO PARCIAL	213
13	DISCUSSÃO GERAL.....	218
14	CONSIDERAÇÕES FINAIS	225
	REFERÊNCIAS	228
	APÊNDICE A - TEXTO INTEGRAL DA EPÍGRAFE	245
	APÊNDICE B - EXPERIMENTO COM A SUBAMOSTRA	
	CONTROLE APÓS A REALIZAÇÃO DO PÓS-TESTE.....	246
	ANEXO A -Figura 7. Tabela integral das correlações (r de Pearson) do E2	251

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda como objeto de investigação o construto Autogratidão, compreendida por McAleer (2016) e McCarthy (2012) como um aspecto da Gratidão voltado para si e ainda como Gratidão autodirigida, na definição de Freire, Nascimento e Roazzi (2019). A Autogratidão ainda não possui uma literatura científica sólida, de modo que se parte inicialmente da noção de Gratidão, conceituada pela Psicologia como o reconhecimento positivo pelos benefícios recebidos (EMMONS, 2004). A Gratidão é um construto já consolidado e com muitos estudos realizados, sobretudo por meio de investigações da Psicologia Positiva, que vêm apresentando resultados bastante significativos, contribuindo para o avanço da ciência, particularmente a psicológica, no que diz respeito à promoção de bem-estar e aumento de felicidade, complementando assim, os estudos direcionados à investigação de psicopatologias, em que os temas tratados por aquela atuam como atenuantes e preventivos das questões tratadas nestas investigações.

A Gratidão é tida tanto como um valor quanto como uma emoção e está presente cotidianamente na vida das pessoas (EMMONS, 2004). Possui raízes em rituais ancestrais, em que se prestava reverência e veneração a algo maior ou um espírito protetor (KÜNG, 2004). Posteriormente, abraçada pelas religiões e constituída como um dos seus temas clássicos, cujo significado e importância da sua prática é tido como um dos caminhos para se ter uma vida boa (EMMONS, 2004; KÜNG, 2004). Mais tarde, compõe um dos temas de investigação da Filosofia, que busca entendê-la a partir da razão, deixando de lado os aspectos místico, espiritual, transcendental. Mais adiante, a temática da Gratidão adentra à ciência psicológica, porém, timidamente, dando-se um interesse crescente a partir da década de 2000, com a emergência da Psicologia Positiva, que a refere como promotora de socialização, bem-estar, felicidade e harmonia. (EMMONS, 2004; PIETA; FREITAS, 2009; SELIGMAN, 2019).

Cognitiva e afetivamente, a Gratidão envolve diversos processos e os seus estudos abrangem os estados (dimensão da experiência de gratidão) e os traços (disposição para agradecer). Inclusive, já havendo estudos neuropsicológicos que buscam mapear as bases neurais da expressão da Gratidão (FOX et al., 2015; KINI et al., 2016) e instrumentos para sua mensuração (ver McCULLOUGH; EMMONS; TSANG, 2002; THOMAS; WATKINS, 2003, WOOD et al., 2008a), os quais foram traduzidos e validados em diferentes idiomas, experimentados em distintas faixas etárias e correlacionados com outros construtos, sempre apresentando resultados positivos associados ao bem-estar de um modo geral (ver FROH et al., 2011; GOUVEIA et al., 2019; NATIVIDADE et al., 2019; WATKINS et al., 2003).

A quase totalidade desses estudos tratam da Gratidão em terceira pessoa, tendo sido iniciado muito recentemente as investigações de sua prática em primeira pessoa (ver HOMAN; HOSACK, 2019; TACHON et al., 2021), a qual requer a mediação da Autoconsciência, pois exige um movimento de voltar-se para dentro de si mesmo, de autorreflexão. Estas são características próprias de ser do humano, processadas pelo domínio da Autoconsciência, que foi conceituada por Duval e Wicklund (1972) como a capacidade do *self* de prestar atenção em si mesmo e, conforme Morin (2005), como uma forma sofisticada de consciência. Desde sempre existiu um grande interesse na investigação deste domínio, cuja tendência é apontada em investigações de mais de cinco séculos (ROCHAT, 2018), participando como objeto de estudo nas mais diversas ciências (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018). Contudo, de tempos em tempos, tem sido deixada de lado devido à complexidade de sua investigação.

A ciência psicológica também participou desses vácuos, ao negligenciar por muito tempo os estudos da Autoconsciência, seja pela dificuldade própria de observação do construto, seja pelo foco investigativo ter se voltado por um grande período de tempo aos processos comportamentais, mais palpáveis e objetivos. Com a retomada de investigações mais consistentes datando do início da década de 70 do século passado, quando foi elaborada a Teoria da Autoconsciência Objetiva (*Objective Self-awareness Theory – OSA*) pelos pesquisadores norte-americanos Shelley Duval (1944) e Robert Wicklund (1941-2020), que trouxeram o ‘si mesmo’ como o próprio objeto de investigação e avaliação (ver DUVAL; WICKLUND, 1972; FENIGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975). Na atualidade, as pesquisas acerca dessa temática vêm sendo realizadas por alguns estudiosos, entre eles, Arrizabalaga e Velasco (2018), Nascimento (2008/2021), Peacocke (2014) e Rochat (2018).

Assim, a Autogratidão refere-se a um elemento subjetivo cujo foco da atenção motivacional é direcionado para o ‘eu’, configurando-se como mais uma forma de demonstrar Gratidão, desta feita voltada ao próprio *self* e enfocando os aspectos autoconscientes da mente humana. De acordo com McAleer (2016), a Autogratidão possui um aspecto intrínseco de simetria com a Gratidão, de modo que, qualquer desvio ou variação nos paradigmas destes fenômenos, mostram-se conceitual e avaliativamente simétricos ou paralelos, o que significa que aumentam ou caem juntos, pois onde um faz sentido e é enaltecido, o outro também mostra ser. Para ele o objeto apropriado da Autogratidão é um autobenefício intencional e que não há nada conceitualmente problemático em alguém beneficiar-se intencionalmente, pontuando ainda almejar que suas considerações filosóficas possam apontar caminhos para a exploração empírica da Autogratidão.

Exploração esta, em que se buscou um maior incremento através deste trabalho,

entendendo que o estatuto científico desse construto ainda se encontra em estado embrionário, mas apresentando um potencial vigoroso para o campo da Psicologia Cognitiva, transversalizada pela Psicologia Positiva (ver SELIGMAN, 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014). Inclusive, já vem despontando como uma temática de interesse na rede mundial de computadores (*World Wide Web*), aonde já estão disponibilizados um número considerável de matérias a esse respeito, ver por exemplo (BEAU, 2020; DINIZ, 2018; EQUILÍBRIO CONTÍNUO, 2020; VETTER, 2018). As quais enfatizam a prática da Autogratidão como um modo de alcançar um maior reconhecimento pelas próprias conquistas e potencialidades, valorizando-as. E que ao agradecer-se por elas, obtém-se como resultado melhora da autoestima, do amor e do cuidado consigo, com consequente aumento de autoconhecimento e felicidade.

De modo que, surgiu um grande interesse em tratar esse tema cientificamente, constituindo-o como um novo objeto de estudo, entronizado no também novo movimento denominado de Psicologia Positiva, o qual aborda temas relativos às potencialidades e virtudes humanas voltadas para o lado positivo da vida e como estas contribuem para o bem-estar das pessoas e para o incremento de momentos felizes. As pesquisas deste campo visam investigar e entender as bases que constituem uma vida mais saudável, feliz e realizada, como também as instituições positivas que as façam florescer, indo de encontro à Psicologia tradicional, que sempre manteve um foco maior na investigação dos sofrimentos e patologias psíquicas. Assim, visando complementar essa lacuna existente (ver SELIGMAN, 2002; 2019; SCORSOLINI-COMIN, 2012).

Por tudo isso, a Autogratidão justificou o desenvolvimento desse estudo, cujo problema de pesquisa versou sobre (i) a Autogratidão e suas interrelações com a Gratidão, a Felicidade, a Autoestima e a Autoconsciência e suas dicotomias organizacionais; (ii) os significados atribuídos pelos participantes ao ouvirem sobre Autogratidão; (iii) o impacto do ensino de estratégias de Autogratidão sobre a Gratidão, a Felicidade e a Autoestima, e, em que esses temas constituem uma lacuna para o conhecimento da Psicologia Cognitiva atual. Para tanto, contou-se com o suporte teórico em dois eixos: um envolvendo as teorias pertinentes aos construtos estudados e outro relativo aos métodos e análises efetuadas para a obtenção dos resultados.

O caminho metodológico quantitativo foi trilhado mediante a realização de análises estatísticas descritivas e índices psicométricos tradicionais, análise de variância e correlações, apoiados por projeções SSA (*Similarity Structure Analysis*), tudo seguindo em conformidade com Cozby (2003), Hair et al. (2009), Howitt e Cramer (2020) e Roazzi, Pacheco e Souza (2018). O qualitativo contou com literaturas relativas à construção social da realidade via

sentidos subjetivos e como estes interagem simbolicamente (BERGER; LUCKMAN, 2014; HAGUETTE, 2013), como também fez uso da Análise Temática, conforme Terry et al. (2017).

Esta Tese foi organizada em duas partes, uma referente à revisão teórica envolvendo os principais construtos utilizados no estudo e outra referente à pesquisa, na qual foram explanados, separadamente, os três estudos em que este trabalho foi desenvolvido. As duas partes foram estruturadas em capítulos distribuídos da seguinte maneira:

A primeira parte foi composta pela revisão teórica em quatro capítulos (2, 3, 4 e 5), em que o capítulo de número dois abordou a Gratidão e a Autogratidão, àquela de onde toda essa investigação partiu e a Autogratidão, foco principal do presente estudo, que está despontando no campo científico, já sendo mencionada na literatura ao redor do mundo, sobretudo no lado oriental do planeta. O capítulo três abordou o movimento da Psicologia Positiva e o estudo da Felicidade, que desde o seu surgimento vem trabalhando os construtos positivos, que são aqueles que fazem a vida valer a pena, já apresentando resultados surpreendentes, inclusive para o construto Gratidão. A investigação da Felicidade também está entre os seus estudos e, segundo Csikszentmihalyi e Wong (2014) e Seligman (2019), fazendo-se presente em praticamente todos os resultados decorrentes de investigações com construtos positivos.

O quarto capítulo abordou a Autoconsciência, a Autoestima e suas dicotomias organizacionais, apresentando os principais conceitos e dualidades desses construtos. Com a Autoconsciência funcionando como mediadora dos processos internalizados pelo indivíduo, entre os quais a Autogratidão e a Autoestima. Assim, dependendo da característica da autoatenção autoconsciente, esta pode tornar-se disfuncional, com potencial de levar a estados patológicos ou gerarem uma curiosidade genuína sobre si, suscitando benefícios para a saúde mental (ver Nascimento, 2008). Por fim o capítulo cinco abordou o assunto do Significado, construção e hábitos, buscando na teoria do Interacionismo Simbólico, segundo Haguette (2013) e no estudo de Berger e Luckman (2014), relativo a como se dá a construção social da realidade, ainda o apoio da Análise Temática, conforme Terry et al. (2017), o arcabouço para significar as atribuições dadas pelos participantes à Gratidão e à Autogratidão nesse estudo.

A segunda parte, apresenta como foi realizada a pesquisa e quais os estudos empreendidos, com suas respectivas análises e resultados, para se alcançar os objetivos estipulados e confirmar ou não as hipóteses levantadas, continuando com a organização em capítulos. Assim, o sexto capítulo apresenta a pesquisa como um todo, envolvendo os três estudos [E1, E2 e E3]. O capítulo sete explana o passo a passo de como foi realizada a construção de um instrumento psicométrico, que se deu conforme os critérios estipulados por Pasquali (1999), para a mensuração do construto Autogratidão, ainda aparentemente inexistente

no mundo científico. Em sua elaboração considerou-se a perspectiva disposicional de Emmons, McCullough e Tsang (2003), com inspiração no instrumento para mensuração da Gratidão elaborado por esses mesmos autores em 2002, que foi traduzido e validado no Brasil por Gouveia et al. (2019). O capítulo oito, aborda o Estudo 1 [E1] relativo à validação do referido instrumento construído, cujas análises estatísticas se deram em conformidade com Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020), Hair et al. (2009) e Roazzi, Pacheco e Souza (2018).

Os capítulos nove, dez e onze exibem o principal estudo desta Tese [E2], em que no capítulo nove é explanada uma investigação realizada e analisada quantitativamente por meio de interrelações estatísticas envolvendo todos os construtos e variáveis da pesquisa, seguindo os critérios do coeficiente de correlação r de Pearson, conforme Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020). E os capítulos 10 e 11 exibem as análises qualitativas das respostas dadas pelos participantes do [E2] às duas questões propostas no protocolo de pesquisa: O que é GRATIDÃO para você? e O que é AUTOGRATIDÃO para você? com as quais efetuou-se um mapeamento semântico, conforme os critérios da Análise Temática pontuados por Terry et al. (2017).

O capítulo 12, referente ao [E3], exhibe os resultados estatísticos dos dados advindos de uma amostra reduzida derivada do E2 para um experimento em psicologia de remediação cognitiva. Este seguiu os critérios apontados por Cozby (2003), Howitt e Cramer (2020), Davis e Bremner (2010) e Breakwell e Rose (2010), passando por um teste paramétrico via Análise de Variância (ANOVA) de método misto, Intra e Entre-sujeitos, em conformidade com Howitt e Cramer (2020). Por fim, o capítulo 13, que exhibe uma discussão geral, integrando todos os estudos realizados, seguido do 14 que contém as considerações finais.

Tudo isso culminou numa robusta contribuição para a emergência científica e uma maior compreensão acerca do construto Autogratidão, verificando-se que há tantos motivos para o autoagradecimento quanto há para a Gratidão heterodirigida, sendo muito fácil a aprendizagem de sua prática. A qual mostrou-se rica e promotora de benefícios relacionados ao aumento da autoestima, felicidade, e ainda como um incremento ao autoconhecimento.

PARTE 1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Na sequência explana-se os temas principais tratados neste estudo, em que realizou-se uma revisão em profundidade, para um maior esclarecimento dos pressupostos teóricos que o alicerçam.

2 GRATIDÃO E AUTOGRATIDÃO

Este capítulo trata desses dois construtos, que representam duas faces de uma mesma moeda, a Gratidão com seu direcionamento para terceiros e a Autogratidão com seu direcionamento voltado para o eu.

2.1 GRATIDÃO

Gratidão é um sentimento que faz parte da essência humana, constituindo um importante aspecto de sua socialização. É estabelecida como um atributo humano universal, pois sua presença é sentida e expressa de maneiras diferentes por praticamente todos os povos, de todas as culturas, em todo o mundo (EMMONS; STERN, 2013). Esses autores pontuam um duplo significado para esse construto, um mundano e um transcendente, que são complementares. No seu sentido mundano, é um sentimento que ocorre nas trocas interpessoais quando uma pessoa reconhece receber um benefício valioso de outra, sendo este um conceito recente. No sentido transcendente, é vista como um sentimento muito valorizado desde as filosofias morais antigas, nas quais era entendido pelos pensadores como uma virtude, inclusive, sendo considerada a mãe de todas as virtudes, bem como estando diretamente ligada ao foco central de várias religiões do mundo, nas quais o sentimento de gratidão é visto como uma virtude que deve ser cultivada e praticada, enfatizando seu desenvolvimento como um caminho para se ter uma vida boa (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002; FOX et al., 2015).

Entretanto, Emmons (2004) refere a Gratidão como sendo uma das emoções mais negligenciadas e uma das virtudes mais subestimadas, sendo ignorada pelos cientistas desde sempre e apenas mencionada em tratados religiosos, apesar de parecer ser essencial para a compreensão das pessoas, seus relacionamentos e o funcionamento do mundo civilizado, convertendo-se em um sentimento frequente entre as mesmas. Para esse autor, tal negligência é entendida pelo fato de o ser humano não gostar de pensar em si como devedor, pois remete a admissão de vulnerabilidade e dependência.

Seligman e Csikszentmihalyi (2014) dizem que existem muitos outros motivos além destes para que, não apenas a Gratidão, mas as emoções e experiências positivas de um modo geral, tenham sido suplantadas na ciência em detrimento das negativas. Pontuam, por exemplo, que as negativas podem se fazer mais urgentes, uma vez que, evolutivamente, faria sentido. Pois como as emoções negativas geralmente refletem problemas imediatos ou perigos objetivos, podem tornar-se poderosas o suficiente para forçar a pessoa a parar, ficar mais vigilante, refletir sobre o próprio comportamento e alterar suas ações, se necessário. Também apontam os conflitos militares enfrentados ao longo do tempo, que provocam escassez, pobreza e instabilidade, fazendo com que as pessoas passem, naturalmente, a se preocupar com a defesa e o controle de danos ao invés da prevenção. Em contrapartida, quando a adaptação é positiva, nenhum alarme é necessário, e as experiências promotoras de felicidade geralmente parecem se dar sem esforço.

O termo ‘Gratidão’ provém do latim ‘*gratia*’ que significa graça, favor e de ‘*gratus*’ que significa agradável e, por extensão, reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é reconhecido, funcionando como ajuda para regular os relacionamentos humanos de forma a solidificá-los, afirmá-los e fortalecê-los. Todos os vocábulos derivados deste radical têm a ver com bondade, generosidade, dar e receber, ou conseguir algo por nada (EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013).

Trata-se de um estado complexo, caracterizado afetivo-cognitivamente em associação à percepção de quem recebeu um benefício pessoal que não tenha sido intencionalmente procurado, merecido ou conquistado, mas devido às boas intenções de outra pessoa, e, tanto o afeto quanto a cognição são componentes de significado predominantes no termo (EMMONS, 2004; EMMONS; McCULLOUGH, 2003; YOSHIMURA; BERZINS, 2017). Afetivamente, pode envolver diversos processos como: empatia, simpatia, culpa e vergonha (McCULLOUGH; EMMONS; TSANG, 2002; KINI et al., 2016), e, cognitivamente, envolve processos como, percepção (YOSHIMURA; BERZINS, 2017), juízo de valor (FROH; BONO; EMMONS, 2010) e tomada de perspectiva (TUDGE; FREITAS, 2015).

Conforme Emmons (2004), Gratidão é uma emoção dependente de atribuição, que resulta de um processo cognitivo em duas etapas: o reconhecimento da obtenção de um resultado/benefício positivo e o reconhecimento da existência de uma fonte externa responsável por esse resultado/benefício. Essa fonte externa além de pessoas, pode ser de agentes intencionais não-humanos, como divindades, animais, natureza, universo; e o benefício pessoal também pode ser material ou não, por exemplo afeto. Pois, em um processo de agradecimento, sempre há uma estimativa de ganho associada ao julgamento de que um outro é o responsável

por esse ganho. Além do que, tem o potencial de deixar as pessoas que são gratas em um estado de espírito positivo, levando-as a retribuir o bem que receberam de maneira favorável (FROH; BONO; EMMONS, 2010).

A Gratidão é, ao mesmo tempo, privada e pública, pessoal e comunitária, e sua utilidade estende-se para além das convenções sociais (EMMONS; SHELTON, 2002). Possui uma variedade de conceitos e, na Psicologia, pode ser concebida como o reconhecimento positivo pelos benefícios recebidos (EMMONS, 2004); ou o reconhecimento do que se faz por outrem, reforçando o comportamento benéfico em relação a quem se destina, proporcionando consequente motivação para comportamentos prossociais futuros (FOX et al., 2015); também como um estado emocional e uma atitude perante a vida que funcionam como uma força que ajuda a manter e reforçar o bem-estar pessoal e as relações sociais positivas (EMMONS; CRUMPLER, 2000; KINI et al., 2016); como um sentimento de admiração e apreço pela vida que pode ser expresso em relação a outras fontes, tipicamente dando graças aos benfeitores por sua ajuda (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002); e ainda como um estado complexo que pertence à categoria de condições afetivo-cognitivas (EMMONS; McCOULLOGH, 2003).

No caso das condições afetivo-cognitivas, esses autores apontam quatro delas, chamando-as de facetas ou dimensões e referindo-as como uma disposição individual para o agradecimento ou uma tendência afetiva para reconhecer e responder à benevolência de outros (traço/afetivo), que tem o potencial de aumentar ou reduzir o limiar da experiência de gratidão (estado/cognitivo). Essas dimensões particulares da disposição para o agradecimento se manifestam na experiência emocional da gratidão cotidianamente, podendo ser percebidas como: Intensidade da Gratidão, a qual, dependendo da disposição para a gratidão individual, pode-se sentir mais intensamente grato ou menos inclinado a agradecer; Frequência da Gratidão, pode-se sentir grato várias vezes por dia, desde as coisas mais simples ou, por outro lado, não ver motivos para agradecer por tantas coisas ou por nada; Extensão da Gratidão, refere-se ao número de circunstâncias pelas quais alguém se sente grato em um determinado momento; e a Densidade da Gratidão, que refere-se a quantidade de pessoas a quem alguém se sente grato por um único resultado positivo da vida. Essas disposições foram usadas nesse trabalho na construção do instrumento para Autogratidão, no Capítulo sete.

Por tudo isso, é considerada uma emoção complexa que vai sendo experimentada na medida em que a maturidade cognitiva consegue avaliar o valor pessoal de um benefício e o custo intencional para o benfeitor, dando-se esse desenvolvimento maturacional por volta de 10 a 14 anos de idade (FROH; BONO; EMMONS, 2010). Até esta idade, não há uma completa compreensão do sentir e/ou agir para a Gratidão, o que há é apenas uma sabedoria prática que

os gregos chamavam de '*phronesis*', pois, de acordo com os teóricos do desenvolvimento, crianças são incapazes de considerar o mundo da perspectiva de outra pessoa e nem saberiam o que outra pessoa poderia gostar (TUDGE; FREITAS, 2015).

Conforme esses autores, o sentimento de gratidão não nasce com a pessoa e nem é algo que emerge espontaneamente, ele é adquirido. No entanto, ainda não se sabe como se inicia o seu desenvolvimento, pois há carência de pesquisas no campo da psicologia do desenvolvimento sobre o tema, em especial no que tange ao seu enlace ao desenvolvimento cognitivo geral e ao funcionamento de processos cognitivos de alta ordem relacionados ao *self*, como consciência e autoconsciência.

Neste trabalho, a gratidão é abordada a partir da perspectiva da Psicologia Positiva, com base no modelo teórico de Emmons e Shelton (2002), o qual a traz como uma emoção, carregada de uma força empática que compreende tanto a intenção positiva do doador quanto a do receptor, ao mesmo tempo em que, sua ação não requer uma vida cheia de confortos materiais, mas sim, uma atitude interior de sentir-se gratificado, independentemente das circunstâncias apresentadas pela vida, constituindo-se como um elemento integrador e promotor de civilidade.

Contudo, nessa visão de cerca de 20 anos atrás, esses autores também concebem a Gratidão como uma emoção interpessoal, que a impede de ser direcionada para si. Visão esta que aqui se pretende mudar e encontrar, empiricamente, os aspectos intrínsecos de simetria apontados por McAleer (2016) relativos à Autogratidão, entendida por ele como um ato de agradecimento a si por ter beneficiado intencionalmente a si próprio, sendo configurado como um fenômeno cotidiano.

2.1.1 Estudos científicos com o construto Gratidão

Estudos mais consistentes do construto Gratidão dentro do campo da Psicologia são recentes, mas vêm experimentando um interesse crescente desde o ano 2000, com a emergência do movimento denominado de Psicologia Positiva, que será tratado mais adiante. Atribui-se essa recência ao fato da ciência psicológica, tradicionalmente, ter direcionado mais o seu interesse para o estudo das patologias e a compreensão dos sofrimentos psíquicos em detrimento da compreensão das emoções positivas, promotoras de bem-estar (PIETA; FREITAS, 2009).

De modo que, o primeiro estudo empírico sobre Gratidão que se conhece, segundo Tudge e Freitas (2015), foi desenvolvido por Baumgarten-Tramer (1889-1970) em 1938, diz

respeito ao exame das mudanças relacionadas à idade na expressão da gratidão. Com o avanço dos estudos, ficou comprovado que a idade, por si só, não explica nada a esse respeito, importando apenas as experiências que as pessoas têm à medida que envelhecem, suas atividades e suas interações com os outros (ver WALDINGER, 2015).

Tudge e Freitas (2015) referem que na atualidade a grande maioria das pesquisas psicológicas sobre o tema não tratam a Gratidão como uma virtude, consideram-na como uma emoção positiva que está correlacionada com o bem-estar. Como virtude, a Gratidão está fortemente relacionada à retribuição positiva, o que, provavelmente, promove ou fortalece a conexão entre as pessoas, já como uma emoção ou afeto positivo, remete a uma orientação consciente da vida de forma positiva, sendo provável de ser sentida ao se ver um belo pôr-do-sol, reconhecer a boa saúde ou quando alguém lhe faz algo de bom. Tais sentimentos de gratidão não se prestam apenas à retribuição positiva acima descrita, o que amplia consideravelmente o seu conceito e se reflete nos principais instrumentos de coleta de dados criados para o construto.

As investigações empíricas acerca da Gratidão tiveram um grande crescimento com a emergência da Psicologia Positiva (ver SELIGMAN, 2019). Já constando o desenvolvimento de alguns instrumentos avaliativos, investigações com o uso de imagens cerebrais, estudos correlacionais envolvendo ser agradecido e a possibilidade de uma vida mais saudável, a partir de atitudes mais otimistas e voltadas para o bem, e, se esses comportamentos podem estar associados a um maior bem estar, físico, psíquico, social e também espiritual. E os resultados encontrados vêm mostrando evidências consistentes de que simplesmente ser grato e/ou sentir-se grato, como também receber o agradecimento, são ações promotoras e mantenedoras de saúde, seja ela física, psíquica, social e até espiritual (O'CONNELL; O'SHEA; GALLAGHER, 2016; YOSHIMURA; BERZINS, 2017).

2.1.1.1 Estudos acerca de instrumentos avaliativos para a Gratidão

O leque de opções para o desenvolvimento de instrumentos para este construto é amplo, vai da gratidão sentida por pequenos gestos, como por exemplo a gratidão sentida por alguém que segura uma porta para que o outro passe, até aos grandiosos, como por exemplo, o caso de doadores de órgãos, cujos presentes salvam vidas. Podem focar em um benfeitor específico ou mais amplos, com o foco recaindo em espiritualidade e em gratidão para com a vida em geral (FOX et al., 2015).

Os instrumentos foram desenvolvidos a partir de diferentes perspectivas e concepções de Gratidão (ver respectivamente EMMONS; MCCULLOUGH; TSANG, 2003; WOOD et al.,

2008a), validados em diferentes línguas e também experimentados em populações não adultas, apresentando resultados positivos e adequados, inclusive correlacionados a outros construtos (ver *e.g.* FROH et al., 2011; GOUVEIA et al., 2019; NATIVIDADE et al., 2019; WATKINS et al., 2003).

Entre os instrumentos mais conhecidos estão o *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*, desenvolvido por McCullough, Emmons e Tsang (2002), como um questionário de autorrelato de seis itens, para avaliar diferenças individuais na propensão a experimentar gratidão na vida diária, o qual será usado no presente estudo na versão traduzida e validada para o português por Gouveia (2019); o *Gratitude Adjective Checklist (GAC)*, também desenvolvido por McCullough, Emmons e Tsang, (2002), que consiste de uma medida de três itens composta pela soma dos adjetivos afetivos: *grateful*, *thankful* and *appreciative*, o qual pode ser enquadrado em períodos mais curtos ou mais longos, variando conforme o tempo especificado nas instruções, por exemplo, pense em “ontem” ou pense “nas últimas semanas”; e o *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)*, desenvolvido por Thomas e Watkins (2003), projetado para medir a gratidão disposicional, a partir das várias características que uma pessoa agradecida apresentaria. É composto de 44 itens, mas também foi elaborada uma versão em formato curto com 16 itens.

Como um construto de alta ordem, a Gratidão também vem sendo testada como um modelo cognitivo em distintas modalidades. Por exemplo, o trabalho de Wood et al. (2008b), faz uso de métodos diferenciados para testar as relações entre as diferenças individuais (traço de gratidão) e as situações objetivas envolvendo a quantidade de gratidão que as pessoas experimentam após receberem ajuda (estado de gratidão).

Esses cientistas realizaram três estudos, um utilizando o método estatístico de modelagem de equações estruturais, no caso, envolvendo uma variável latente como avaliadora de benefício, e três indicadores: atribuições de custo, valor e utilidade genuína, que foi operacionalizado a partir das respostas dos participantes à leitura de uma vinheta descrevendo uma situação ambígua de recebimento de ajuda. Um outro que utilizou a metodologia de processo diário, no qual os participantes, por 15 dias, preenchiam um questionário eletrônico recorrendo acerca de eventos reais de suas rotinas. E um terceiro, utilizando um modelo transversal que cruzou os dois estudos anteriores, com o fim de verificar se as situações apresentadas teriam um efeito causal nas avaliações de benefícios e se estas teriam efeito sobre o estado de gratidão.

Como resultados, esses pesquisadores encontraram que a gratidão por traço está fortemente associada às avaliações de benefícios, variando conforme os traços de

personalidade. Tais avaliações de benefícios também demonstraram intermediar os traços e os níveis do estado de gratidão, sugerindo explicar porque as pessoas agradecidas, invariavelmente, sentem mais gratidão depois de receberem ajuda. Bem como, a realização da manipulação experimental desse benefício causou mudanças no estado de gratidão. Em síntese, diferenças individuais na gratidão de características e fatores situacionais levam à avaliações de benefícios, e estas levam à experiência do estado de gratidão.

As limitações apresentadas nas investigações de Wood et al. (2008b), foram atribuídas ao pouco tempo em que se vem realizando estudos com o modelo sociocognitivo da Gratidão, havendo um grande caminho ainda a ser trilhado em estudos posteriores. Esses resultados forneceram suporte para o modelo sociocognitivo da Gratidão, o qual envolve avaliações de benefícios, efeitos causais, estados e traços. Em outro trabalho, Wood, Joseph e Maltby (2009), investigaram a importância de ser grato para o bem-estar psicológico. Para tal, fizeram uso do *Big Five Model* para, a partir de suas facetas, testar se a Gratidão seria preditora de bem-estar psicológico, encontrando também resultados satisfatórios.

Já o estudo de Froh et al., (2011), traz uma abordagem totalmente psicométrica, envolvendo três escalas de autorrelato com respostas do tipo *Likert*¹. Os resultados mostraram-se positivos, tanto com relação à adequação dos instrumentos, quanto com a correlação da Gratidão com outros construtos, apenas apresentando uma pontuação menor, mas ainda significativa em crianças de 10 a 13 anos, o que talvez esteja associado ao fato de ser esse o período em que se dá o desenvolvimento maturacional para a Gratidão segundo Froh, Bono e Emmons (2010).

Um outro estudo muito interessante, realizado por Toepfer, Cichy e Peters (2012), fez uso de instrumentos psicométricos e um método de escrita de cartas, entendendo que a metodologia da escrita expressiva, especificamente a escrita positiva, está associada a numerosos benefícios psicológicos e de saúde física. Os resultados foram bastante significativos, mostrando que a atividade de escrever cartas de agradecimento aumentou a felicidade e a satisfação com a vida dos participantes ao mesmo tempo que diminuiu sintomas depressivos.

¹ Escala *Likert* - Escala psicométrica para avaliação das atitudes qualitativas (ex. honestidade, auto-estima etc), que são quantificadas na medida em que são atribuídos valores numéricos como respostas de acordo com o grau de concordância ao item (HOWITT; CRAMER, 2020 p. 294).

2.1.1.2 Estudos envolvendo Gratidão e imageamento cerebral

Os mais recentes dentre estudos empíricos de Gratidão são os estudos neuropsicológicos com o uso de Imagens por Ressonância Magnética funcional e estrutural ou *functional Magnetic Ressonance Imaging (fMRI)* e *structural Magnetic Ressonance Imaging (sMRI)*, mas ainda pouco significativos, sendo escasso o saber acerca das bases neurais da expressão de Gratidão, nem como esta expressão pode levar a efeitos de longo prazo sobre a atividade cerebral (ver FOX et al., 2015; KINI et al., 2016; KONG et al., 2020).

No estudo de Kini et al. (2016), o sentimento de Gratidão foi induzido nos participantes, a partir da metodologia da escrita de cartas; no de Fox et al. (2015), deu-se a partir de estímulos extraídos de histórias de agradecimento; e no de Kong et al. (2020), examinou-se a relação entre o volume regional de substância cinzenta e branca no córtex pré-frontal medial (*MPFC*) com o traço de Gratidão, usando *sMRI* de alta resolução espacial para verificar como as estruturas cerebrais associadas à Gratidão se relacionam com a satisfação com a vida.

Respectivamente, o estudo de Kini et al. (2016) apresentou resultados que sugerem uma visão matizada dos mecanismos neurais da Gratidão, com uma certa sobreposição envolvendo um pouco de empatia, de Teoria da mente e de altruísmo, demonstrando assim, que breves expressões de Gratidão podem ter efeitos profundos e duradouros sobre a atividade neural e da sensibilidade, podendo estar relacionados ao monitoramento de si mesmo e de outros. As respostas cerebrais do estudo de Fox et al. (2020) revelaram regiões associadas à cognição moral, aos circuitos cerebrais associados à Teoria da mente e da percepção emocional e ao processamento afetivo geral. E os resultados de Kong et al. (2020), mostraram que o traço de Gratidão estava associado a um menor volume regional de substância cinzenta/branca no *MPFC*, entrelaçados aos processos sociocognitivos, consistente com as funções sociais da Gratidão, prevendo significativamente a satisfação com a vida. Kini et al. (2016) e Fox et al. (2020) também encontraram modulação neural para a gratidão no *MPFC*.

2.1.1.3 Estudos relacionando Gratidão e saúde física

De acordo com Huffman et al. (2016), pessoas com disposição a serem gratas percebem e apreciam a vida orientadas para o lado positivo que se lhes apresenta, reconhecem e agradecem as experiências vivenciadas, apresentam diminuição da ansiedade e do estresse, melhor qualidade de sono e maior vitalidade, além de serem otimistas. Também apresentam níveis de solidão mais baixos (ver O'CONNELL; O'SHEA; GALLAGHER, 2016), maior

equilíbrio emocional e uma alto nível de conscienciosidade, demonstrada na procura por uma boa nutrição, manter-se ativo física e intelectualmente, ter relações sociais de apoio, visitar o médico regularmente (ver HILL; ALLEMAND; ROBERTS, 2013; LAI; O'CARROLL, 2017).

Os estudos mostram ainda que tais resultados diferem ao longo da vida, devendo-se considerar também traços de personalidade, circunstâncias e influências externas (ex.: ambiental e cultural). Com o efeito positivo mostrando-se mais benéfico no adulto, por este apresentar uma maior propensão para os comportamentos promotores de saúde. Estes resultados têm mantido um certo padrão em todo o mundo (ver HILL; ALLEMAND; ROBERTS, 2013).

2.1.1.4 Estudos relacionando Gratidão e saúde mental

Conforme Jindal et al. (2022), problemas com o bem-estar mental podem afetar o indivíduo em todas as fases da vida, seja na infância, adolescência ou idade adulta, sendo passíveis de provocar alterações biológicas, cognitivas e psicológicas. Neste sentido, investigações associando a Gratidão com a saúde mental, vêm se mostrando numa perspectiva positiva, apresentando resultados consistentes que indicam que a disposição em ser grato tem relação direta com a ausência de psicopatologias e a presença de bem-estar mental, e que esta também é promovida com grande eficácia, buscando-se elevar a Autoestima do indivíduo por meio de intervenções de Gratidão (ver JANS-BEKEN et al., 2020; JINDAL et al., 2022).

Dentre os muitos estudos realizados envolvendo essa temática, a maioria ainda são direcionados à patologia da Depressão (ver DISABATO et al., 2017; JIANG et al., 2016; WOOD et al., 2016), com os resultados mostrando que pessoas portadoras de traços de Gratidão estão diretamente relacionadas a uma menor experiência de sintomas depressivos, apresentando taxas baixíssimas dessa patologia, juntamente com um menor acúmulo de estresse quando submetida a transições difíceis na vida, além de apresentarem um maior bem-estar de um modo geral (NELSON; LYUBOMIRSKY, 2016). A Gratidão mostra-se ainda como uma forte preditora da resiliência quando relacionada à ideações suicidas, determinando que indivíduos altamente gratos experimentam uma quase ausência dessas ideações (ver KLEIMAN et al., 2013).

Em um outro estudo, Kumar et al. (2022) testaram se a Gratidão poderia amortecer sintomas psicopatológicos no início da pandemia de COVID-19. Os resultados encontrados sugerem que os indivíduos que relataram ser mais gratos, estavam associados à redução do sofrimento psicológico e problemas de saúde mental, apresentando um incremento na

positividade durante a pandemia. Esses estudiosos sugerem que se faça uso da Gratidão por meio da promoção de habilidades de enfrentamento, como forma de criar resiliência em antecipação a dificuldades futuras.

2.1.1.5 Estudos relacionando Gratidão e saúde psicológica

Emmons e McCullough (2003) realizaram um dos primeiros experimentos controlados com esse construto. Fizeram uso de escrita em diários para verificar o efeito de uma perspectiva de gratidão no bem-estar psicológico e físico dos participantes. Os resultados mostraram que o efeito sobre o afeto positivo foi bastante significativo e que os níveis de alegria, felicidade e satisfação com a vida aumentaram rapidamente em função da Gratidão. Também Nezlek, Newman, e Thrash (2017), encontraram resultados que sugerem um vínculo causal da Gratidão para o bem-estar psicológico, mostrando que a condição de sentir-se grato, aumenta significativamente o sentimento (afeto) e o estado de gratidão (cognitivo), angariando efeitos positivos e duradouros.

Lai e O'Carroll (2017), verificaram que a sensação de bem-estar é substancialmente melhorada quando se conta para outros sobre as benesses recebidas, sugeriram ainda que tais narrativas possam ser incorporadas às psicoterapias. Hemarajarajeswari e Gupta (2021) conduziram um estudo com o objetivo de examinar a relação entre Gratidão, Bem-estar psicológico e Felicidade. Os resultados encontrados foram sugestivos de correlação altamente positiva entre esses construtos. A gratidão também foi associada à vivência de doenças graves, com potencial de ameaçar a vida, resultando positivamente (ver CROUCH; VERDI; ERICKSON, 2020; RUINI; VESCOVELLI, 2013) e ainda como intervenção psicoterapêutica (ver EMMONS; STERN, 2013; RASHID; SELIGMAN, 2019).

2.1.1.6 Estudos envolvendo a Gratidão e a dimensão social

Algoe e Way (2014) realizaram observações com o uso da abordagem genética, envolvendo os aspectos genéticos da Gratidão e sua relação com as interações sociais em adultos. Os resultados apresentaram uma gama de padrões consistentes no sistema da oxitocina, associados à variação em um determinado gene que afeta a secreção desse hormônio, cujo efeito é significativamente associado à satisfação do relacionamento global, à capacidade de resposta percebida pelo outro e às emoções positivas. De modo a sugerir que o sistema da oxitocina desempenha um papel central na promoção de vínculos sociais, facilitando os processos de

união e mudanças em resposta às interações ocorridas, promovendo relacionamentos significativos e importantes.

Algoe, Fredrickson e Gable (2013) realizaram um estudo comportamental com o uso de metodologia longitudinal, objetivando testar a relação entre uma pessoa grata e outra receptora da sua gratidão e a consequência para ambas. Os resultados apontaram a Gratidão como cultivadora eficaz de vínculos sociais, com melhorias significativas na qualidade do relacionamento ao longo do tempo (ver também FUJITANI et al., 2017; MA; TUNNEY; FERGUSON, 2017; TSANG; MARTIN, 2019). Nesse sentido, Yoshimura e Berzins (2017), referem a Gratidão como sendo uma das experiências mais significativas e conectivas que os seres humanos podem ter.

2.1.1.7 Estudos envolvendo a Gratidão e a dimensão espiritual

Há também investigações correlacionando Gratidão e o bem-estar psicológico e espiritual, encontrando-se resultados igualmente positivos, mostrando que a espiritualidade também é um fator positivo importante e que deve ser considerado. Em estudos com participantes acometidos de doenças, os resultados foram significativos, mostrando melhora do humor geral e consequente diminuição do humor deprimido, melhoria na qualidade do sono, aumento da autoeficácia e diminuição da fadiga, além de aumento na resistência à infecções, contribuindo para uma melhora substancial nos prognósticos (ver MILLS et al., 2015; SOARES-MIRANDA et al., 2015).

Em outro estudo envolvendo adultos jovens, Bali et al. (2022) encontraram que a dimensão espiritual funciona como possível mediadora na associação Gratidão e bem-estar psicológico, levando a uma compreensão mais profunda dessa relação, a partir da percepção de que a Gratidão influencia o bem-estar psicológico tanto direta quanto indiretamente por meio da espiritualidade.

Para finalizar, Emmons e Stern (2013) apontam a Gratidão como sendo um dos construtos mais vitalizantes da vida, seja em termos de melhora da saúde de um modo geral, envolvendo todas as dimensões, seja na prevenção de doenças mentais e na promoção de prosocialidade, os seus efeitos mostram-se positivos e duradouros, com potencial de melhorar a qualidade de vida, a função imunológica, reduzir a pressão sanguínea, promover a felicidade e o bem-estar e estimular a ajuda, a generosidade e a cooperação. Além de tudo isso, ainda tem o potencial de reduzir o risco de depressão, ansiedade e transtornos causados por abuso de substâncias. Podendo-se inferir, sem medo de errar, que são grandes os benefícios associados à

Gratidão, tendo no equilíbrio entre as instâncias apresentadas, um grande indicativo de saúde mental (HILL; ALLEMAND; ROBERTS, 2013). Contudo, para Emmons e Stern (2013), sua prática ainda é difícil, sendo mais fácil dizer do que fazer.

2.1.1.8 Estudos nacionais com a Gratidão

No Brasil já se tem alguns estudos envolvendo o construto Gratidão, porém percebe-se haver uma escassez. Entre os mais recentes encontrou-se alguns envolvendo investigações com a população infantil e jovem (ver *e.g.* FREITAS; SILVEIRA; PIETA, 2009; FREITAS et al., 2016; PALUDO, 2008; SIQUEIRA; FREITAS, 2016). E o trabalho de Giglio (2017), que realizou um estudo com adultos em âmbito nacional, relacionando o efeito da Gratidão na reavaliação cognitiva, no qual ficou demonstrado haver uma relação significativa entre estes, tanto referente ao aumento das emoções positivas como a diminuição das negativas, salientando que as positivas não se tornaram indiscriminadas ou generalizadas. O estudo mostrou também que o compartilhamento da Gratidão é bastante significativo para relações sociais e que esta parece funcionar como *background* para a percepção de outros estímulos positivos com o consequente aumento dos níveis de afetos positivos de autopercepção.

Encontrou-se apenas um estudo de construção de instrumento para o construto Gratidão desenvolvido no Brasil, o qual foi nomeado de B-GRAT, cujos resultados apresentaram evidência de adequação psicométrica em nível nacional (ver VAZQUEZ et al., 2019). Os demais referem-se à tradução, adaptação e validação de instrumentos internacionais para uso em território nacional, como os dois estudos de validação do instrumento *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) de McCullough, Emmons e Tsang (2002), que foi validado e correlacionado com outros construtos, encontrando-se resultados satisfatórias que mostraram evidências de validade para o contexto brasileiro, seguindo em conformidade com a literatura internacional relacionada (ver GOUVEIA et al., 2019; NATIVIDADE et al., 2019).

Nesse mesmo sentido, também os dois estudos de validação do instrumento espanhol chamado de *Cuestionario de Gratiitud-20 Ítems* (G-20) (BERNABÉ-VALERO; GARCÍA-ALANDETE; GALLEGÓ-PÉREZ, 2013), um realizado por Deluca (2021), que o validou nacionalmente, encontrando *propriedades psicométricas adequadas para a sua utilização com adultos no Brasil*. E o outro, no qual esse mesmo instrumento foi traduzido e adaptado para ser usado com a população idosa brasileira, sendo nomeado de Escala de Gratidão para Idosos Brasileiros (G20-IB). Cujos resultados mostraram adequação à esta população, apresentando

índices de consistência interna e confiabilidade satisfatórios, de modo a poder contribuir para a demanda de instrumentos psicométricos na área da gerontologia (VIANA, 2021).

Todos esses resultados corroboram os achados internacionais envolvendo outros processos cognitivos associados ao construto Gratidão (ver *e.g.* EMMONS; McCULLOUGH, 2003; KACZMAREK et al., 2014; LIN, 2015; McCULLOUGH; EMMONS; TSANG, 2002; McCULLOUGH; TSANG; EMMONS, 2004; YOSHIMURA; BERZINS, 2017). Tanto nos estudos internacionais quanto nos nacionais, a grande maioria dos participantes foram captados em escolas e universidades. Alguns fizeram uso de intervenções experimentais que, no geral, apresentaram eficácia e relevância no sentido de benefícios para a saúde psíquica (ver *e.g.* FOX et al., 2015; KINI et al., 2016; TOEPFER; CICHY; PETERS, 2012).

O que demonstra que o sentimento de Gratidão constitui-se como uma ferramenta poderosa que oferece resultados concretos cotidianamente em todas as áreas do viver humano. Configura-se assim, a importância inegável da Gratidão na vida das pessoas e, com a expansão do movimento da Psicologia Positiva, renovou-se o foco em seu estudo, tendo-a como uma experiência subjetiva valorizada, uma fonte de força humana e um elemento integral que promove o requisito de civilidade para o florescimento pessoal, familiar, comunitário e social (EMMONS; SHELTON, 2002; WATKINS; McLAUGHLIN; PARKER, 2021).

2.2 AUTOGRATIDÃO

Respondeu Jesus: 'Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento'. Este é o maior e o primeiro mandamento. E o segundo é semelhante a este: 'Amarás teu próximo como a ti mesmo'.

(Mt 22:37-39, grifo nosso)

Autogratidão é o foco do presente estudo, que terá como base a ampla literatura referente ao construto Gratidão, a qual já possui uma base científica sólida e robusta. No entanto, ao abordar a Autogratidão, esta base científica existente da Gratidão, estará voltada para os aspectos autoconscientes da mente humana, para a autoatenção. Dessa forma, a partir do conhecimento sobre a Gratidão e pela análise metateórica da literatura, foi cunhada uma definição provisória para a Autogratidão, como sendo uma Gratidão autodirigida, cujo ato direciona para si próprio todos aqueles sentimentos positivos que são direcionados ao outro quando sente-se gratidão por alguém, considerando o que se é, o que se faz para si, o que o(a)

faz se gostar (FREIRE; NASCIMENTO; ROAZZI, 2019), independentemente da opinião do outro (McCARTHY, 2012).

Desse modo, a Gratidão e a Autogratidão podem ser pensadas como sendo o mesmo sentimento, porém direcionados para entes distintos. Assim, a gratidão sempre será dirigida para um outro externo a si (heterogratidão), e, será sempre referida em terceira pessoa, enquanto que, ao ser direcionada para si mesmo (autogratidão), ao ‘eu’ ou ‘*self*’, sempre será referida em primeira pessoa. Infere-se ainda que esse direcionamento divergente também produz resultados cognitivos diferentes. Pois, como já pontuado anteriormente para a Gratidão heterodirigida, tanto o indivíduo que agradece quanto o que recebe o agradecimento, podem experimentar emoções positivas, como empatia e maior inclinação para o comportamento prósocial (KINI et al., 2016; WOOD et al., 2008b).

Já quando se pratica a Autogratidão, pressupõe-se que surja um sentimento de autorreconhecimento e maior autoconhecimento que produz um bem estar consigo mesmo, como também um melhor agenciamento do autocuidado, como correlato do comportamento prósocial quando da Gratidão heterodirigida (FREIRE; NASCIMENTO; ROAZZI, 2019). Pois, conforme Verma, Kumar e Yadav (2019), a Autogratidão é um traço positivo da Gratidão, mas que é percebido de modo diferenciado desta.

Contudo, a Autogratidão ainda não está estabelecida como uma prática cotidiana, tanto quanto a Gratidão ao outro. E, quando se trata de agradecer a si próprio por alguma situação ou atividade do dia a dia bem desenvolvida, geralmente, deixa-se passar sem se dar conta do que se fez de bom, e muito menos agradece-se a si próprio pela atitude tomada. E você, se agradece pelo que você é? pelo que você fez e faz? pelo que você foi e é capaz? Por como você é? Pois é, dificilmente se faz isso. Mas, se o fato de agradecer ao outro faz tão bem, conforme apontam os estudos a respeito (ver EMMONS; CRUMPLER, 2000; EMMONS; McCULLOUGH, 2003; FROH; BONO; EMMONS, 2010; GIGLIO, 2017; McCULLOUGH; TSANG; EMMONS, 2004), autoagradecer-se, provavelmente não fará diferente, seja psíquica seja fisiologicamente, pois trata-se de uma prática altamente positiva e de reflexão autoconsciente (ver FREIRE; NASCIMENTO, ROAZZI, 2019), sugestiva de gerar autoconhecimento (McCARTHY, 2012).

Assim como o estudo do construto Gratidão, o da Autogratidão também é muito recente. O primeiro já tendo adentrado ao campo das ciências psicológicas, como visto anteriormente, e o segundo aparecendo timidamente no campo da filosofia (ver McALEER, 2016). Mas, especulativamente, vem sendo difundida de maneira crescente no campo globalizado da rede de alcance mundial (WWW) (ver por ex.: BEAU, 2020; DINIZ, 2018; EQUILÍBRIO

CONTÍNUO, 2020; FAGERN, 2023; LUZ, 2016; MARTINEZ, 2018; MINHA VIDA, 2018; SOUNDCLOUD, 2019; VETTER, 2018).

Conforme o filósofo norteamericano McAleer (2016), embora haja escassez de literaturas psicológicas e filosóficas para a Autogratidão, esta configura como um fenômeno cotidiano, acerca do qual encontra-se passagens muito antigas na literatura, por exemplo uma referência a mesma numa das cartas de Sêneca (4 a.C - 65 d.C) a Lucílio, na qual ao lamentar o cansaço da velhice, escreve: “Eu agradeço a mim mesmo (*gratias ... mihi*) ... pois sinto que a idade não causou danos à mente, embora eu sinta seus efeitos em minha constituição” (p. 92). Em sua tese de simetria, este estudioso confronta aspectos intrínsecos de dois fenômenos psicológicos, Perdão e Gratidão, com seus simétricos respectivos, Autoperdão e Autogratidão, referindo que desvios ou variações nos paradigmas destes fenômenos são conceitual e avaliativamente simétricos ou paralelos, o que implica dizer que aumentam ou caem juntos, pois onde um faz sentido e é enaltecido, o outro também mostra ser, com a variação das variáveis para a Gratidão e a Autogratidão se dando da seguinte maneira (p. 86):

Gratidão: A é grato a B por beneficiar intencionalmente A.

Gratidão de terceiros: A é grato a B por beneficiar intencionalmente C.

Autogratidão: A é grato a A por ter beneficiado intencionalmente A.

Embora o trabalho desse autor traga um bom aporte para o estudo científico da Autogratidão e o mesmo afirme não ser esta conceitualmente problemática, não apresenta nenhuma definição operacional mais robusta para a mesma. Diferentemente das publicações especulativas acerca da Autogratidão que circulam na rede virtual. McCarthy (2012), conceitua a Autogratidão como “a capacidade de apreciar a si mesmo sem o benefício de uma influência externa” (p. 1), tal influência sendo entendida como dependência da opinião do outro. Sabe-se que comumente não se adquire o hábito de agradecer a si mesmo da mesma forma que se adquire o de agradecer ao outro, desse modo, parece não ser fácil de ser executado, muito embora possa ser facilmente aprendido por qualquer um, tanto quanto se dá com a Gratidão em terceira pessoa.

McCarthy (2012) e Luz (2016), sugerem que a prática da Autogratidão promove uma capacidade de entendimento da fala do outro, de modo a diferenciar o que é apenas uma opinião do outro para si, mas pertencente ao outro, e o que seria absorver aquela opinião como algo próprio, considerando somente o que se sente por si e como se dá a atribuição de valores às próprias capacidades e opiniões. Pontuam ainda que tal prática parece estar imbuída de um grande potencial para a constituição subjetiva dos indivíduos, não podendo jamais ser

confundida com falta de modéstia ou vangloriar-se, uma vez que tais atitudes são direcionadas para fora, para o outro, conforme salienta Froh, Bono e Emmons (2010).

A Autogratidão também não deve ser confundida com arrogância e vaidade ou com qualquer sentimento de superioridade, porque esses sentimentos não correspondem a agradecer a si próprio, mas sim, intencionam conseguir que os outros lhe agradeçam; muito menos ser associada ao ser narcísico (HOWELLS, 2021; McCARTHY, 2012), pois este, conforme o senso comum, tem um excesso de apreço por si mesmo (LOWEN, 2017) e, segundo Freud (2016/1914), os extremos, falta e excesso, estão associados às patologias psíquicas. Além do que, esse estudioso atribui o mecanismo do narcisismo ao instinto de preservação, originado da força libidinal, portanto associado ao somático, com seu direcionamento secundário voltado para o exterior. Assim, o narcisismo não pode ser confundido com a Autogratidão, sempre direcionada para o eu (*self*) e associada à subjetividade, podendo envolver, por exemplo, as emoções e processos cognitivos como sentimento e autoconsciência.

Da mesma forma, não pode ser confundida com a autocompaixão que, segundo Neff (2011), refere-se à uma análise avaliativa acerca dos aspectos negativos que se porta, reconhecendo-os como parte da própria experiência, mas sem negligenciar as próprias falhas, e sim, compadecendo-se de si, evitando autocríticas severas. Tal atitude requer um maior equilíbrio emocional de modo a promover um melhor enfrentamento das dores e fracassos vivenciados, como também sentimentos mais agradáveis para consigo. Enquanto que a Autogratidão refere-se à capacidade de apreciar e agradecer a si mesmo pelos benefícios praticados, tanto para si como para o outro, ao longo da vida (McALEER, 2016; McCARTHY, 2012).

Para McCarthy (2012), a Autogratidão é uma prática com potencial de levar ao autoconhecimento, sendo capaz de modificar para melhor certos aspectos subjetivos. Ao mesmo tempo, também é uma emoção complexa assim como a Gratidão, podendo-se inferir à Autogratidão o que disse Froh, Bono e Emmons (2010) em relação à Gratidão, que vai sendo experimentada na medida em que se avalia o valor pessoal dos benefícios, ressaltando-se o caráter cognitivo deste processo autoconsciente reflexivo. Aprender a praticá-la requer uma mudança de atitude, começando por apreciar a si próprio quando se está menos satisfeito com as próprias realizações e não somente quando se está satisfeito, o que corresponde a uma viagem interior que ajuda o indivíduo a autoconhecer-se e, assim, conscientizar-se de qualidades suas que talvez nunca viessem à tona por outros meios e, conseqüentemente, externar positividade, espalhando-a para o mundo em redor (McCARTHY, 2012).

Tal pensamento é ratificado pela pedagoga australiana Howells (2021), que pontua que o fato de ser autograto(a) ajuda em um maior reconhecimento da própria beleza interior, habilidades, talentos, conquistas e em como usar essas características na interação com os outros e com o mundo. Uma vez que, ao alimentar o amor próprio, capacita-se a lidar proativamente, ao invés de reativamente, com as adversidades. O autoagradecimento propicia que se adquira um maior apreço pelo próprio valor como ser humano, tornando imperativo que se faça uso de tempo para reconhecer os próprios pontos positivos e agradecer-se por eles (HOWELLS, 2020).

Como um construto direcionado para o eu interior, a Autogratidão tem a ver com se gostar, com autoadmiração, com satisfação consigo. O que, segundo Luz (2016) e McCarthy (2012), possibilita o desenvolvimento da autoconfiança, a partir da conscientização das próprias capacidades, entendendo ser esta a sua consequência direta. Porque gostar de si mesmo e estar satisfeito consigo, ser grato pelo que se é, faz com que se deseje o mesmo ao próximo, faz com que se tenha condição de afeto sincero para com o outro e, o mais importante, faz com que não se aceite que ajam diferente disso consigo, não se aceite ser maltratado, nem receber migalhas de afeto, ou ser injustiçado, acusado, humilhado ou enganado. Mas o contrário, pessoas que exercitam a Autogratidão adquirem um senso de que devem ser respeitadas em sua essência, que as pessoas com as quais convive devem lhe tratar com carinho e incentivo, admiração e verdade, recebendo o mesmo de volta.

Pontuam ainda que, para se autoagradecer faz-se necessário haver coerência entre o que se diz e o que se faz. Pois, como uma bola de neve que vai agregando neve à medida que vai rolando, essa coerência propicia paz interior que, por sua vez, fortalece o amor próprio e, por conseguinte funciona como uma importante estratégia para melhorar a autoestima que, em equilíbrio, pode promover autoconfiança, a qual incentiva o indivíduo a buscar metas e alcançá-las. De modo que a vivência adquira mais sentido, entendendo que a busca de sentido é tida como uma motivação primária do ser, que permite a configuração da vida de cada um sob quaisquer circunstâncias (FRANKL, 2021).

Assim, a partir dessa consciência de si, dá-se uma valorização do *self* e o ser se autopercebe como um indivíduo digno de valor e crente de seus potenciais, o que é confirmado pelo conceito de ser humano atribuído por Frankl (2021, p. 112), que este “é o ser que sempre decide o que ele é”, sendo esta uma liberdade intrínseca do humano em toda e qualquer situação. Tal liberdade, por sua vez, de acordo com a fenomenologia Husserliana, é um ato de controle que não está na esfera psíquica (impulsiva) nem corpórea (instintiva), constituindo-se como um

ato da esfera espiritual, com potencial de controle mediante reflexão, decisão e avaliação (BELLO, 2017).

Essa consciência de si também é corroborada pela literatura psicológica, ao salientar que um maior envolvimento com os detalhes de nossas vivências cotidianas, tanto boas quanto más, pode constituir-se como um caminho para a felicidade, uma vez que esta não depende de eventos externos, mas sim de como são interpretados internamente. Tais experiências vivenciais, não necessariamente precisam ser agradáveis no momento em que ocorrem, no entanto, com o tempo, dependendo da interpretação dada pelo indivíduo, essas experiências dotam a vida de sentido, a partir de um senso de participação na determinação das mesmas, fazendo com que a combinação de todos os fatores envolvidos provoque uma sensação de profundo prazer, que é tão gratificante que faz com que o indivíduo sinta que valeu a pena todo o dispêndio energético empregado, pois, após superados os desafios, tais momentos são geralmente lembrados como os mais agradáveis da vida (CSIKSZENTMIHALYI, 2008; 2020).

A partir do exposto, faz-se grande a importância em aprofundar a investigação da Autogratidão, que até o momento vem surgindo como fruto de especulação e de reflexão introspectiva advinda de trabalho filosófico. Com o campo das ciências empíricas parecendo ainda não estar se ocupando suficientemente de pesquisas acerca desse construto e dos problemas que seu cotejo científico suscita, como por exemplo, sua definição operacional e a criação de metodologias. McAleer (2016), defende que o objeto apropriado da Autogratidão é um benefício intencional, não havendo nada conceitualmente problemático em alguém que se beneficie intencionalmente. Sugere ainda que as considerações filosóficas por ele trazidas possam apontar caminhos para o trabalho empírico, explorando a psicologia da Autogratidão.

De modo que, para que haja a edificação de uma psicologia da Autogratidão bem estruturada, alguns obstáculos ainda precisam ser superados, entre os quais: uma definição do construto que seja operacionalmente precisa e válida, e provida de conteúdo psicológico, permitindo sua mensuração e experimentação; como também instrumentos que mensurem o construto com validade e fidedignidade. Ambas essas condições não estão satisfeitas ao presente, sendo esta Tese um esforço pioneiro de ultrapassar essas duas barreiras e inaugurar em solo cognitivo o estudo empírico e científico do construto.

2.2.1 Menções à Autogratidão na literatura científica

No início da escrita desse trabalho, houve uma certa dificuldade em encontrar trabalhos que discorressem sobre a Autogratidão, de modo que pareceu ser um tema novo e de raro

conhecimento. No entanto, ao realizar um rastreamento fino numa plataforma de trabalhos científicos, foram encontrados alguns que a mencionam de algum modo. Vale salientar que a quase totalidade deles são de cientistas da parte oriental do globo, onde parece que a Autogratidão já é conhecida e praticada cotidianamente, como mostram os trabalhos a seguir.

Em um estudo realizado na Índia, Verma, Kumar e Yadav (2019) mencionam a Autogratidão como um traço positivo da Gratidão, porém percebido de modo diferenciado desta. Em um outro, oriundo da Malaysia, Wahab (2007) aborda a Autogratidão juntamente com o construto Senso de realização, como sendo imposições internas da motivação intrínseca que resultam em aprendizagem para alunos de graduação em tecnologia. Esse mesmo estudo foi citado pela professora da Universidade da Nigéria, Grace Nwamaka Okorodudu em seu artigo apresentado e publicado pela Conferência Internacional Canadense sobre avanços em educação, ensino e tecnologia em 2019 (OKORODUDU, 2019).

Em um artigo científico da área da saúde na China, a Gratidão a si é referida como um senso positivo de si mesmo (ver CHUN; LEE, 2013). Os também chineses Fang e Luo (2014), analisaram o fortalecimento do ensino da Gratidão entre estudantes universitários, incluindo a Gratidão autodirigida, mencionando que o desvio na consciência de Gratidão e Autogratidão tem a ver com o não reconhecimento por tudo que lhes é oferecido pelas instituições sociais, família, escola, sociedade, entre outros. E isso faz com que essa população reclame de tudo e de todos e não consiga encontrar nada bom o suficiente para preencher sua necessidade de prazer. Ao mesmo tempo que não se dão conta de sua autonomia, responsabilidades e deveres, desconhecendo seus papéis sociais, tornando-se egocêntricos e dificilmente considerando as coisas pelo bem dos outros.

Nessa mesma direção, o estudo ucraniano de Afanasieva, Ostopolets e Svitlychna (2018), traz a Autogratidão como capaz de fazer com que o indivíduo respeite a si mesmo, aprove-se plenamente e se aceite como é, com todas as suas deficiências e fraquezas. Com isso, ele torna-se motivado a realizar ações ativas, aumentando sua satisfação com a vida. Adiantam ainda que tudo isso é possível a partir de reflexões autoconscientes maduras. Os indianos Yagnik e Chandra (2019), em seu trabalho envolvendo criatividade e empreendedorismo, compartilham da menção das ucranianas ao referir a Autogratidão como um sentimento passível de ocorrer em indivíduos que produzem algo com paixão e que zelam por produzir algo bom, que possa ajudar na solução de problemas, mas sem o desejo de vencer ou ultrapassar os outros.

Playfair (2020), em seu trabalho cita um estudo realizado na China em 2010, no qual foi realizada uma intervenção longitudinal com professores de escolas daquele país, com o método de registro escrito de coisas boas, para saber qual o impacto que a prática da Autogratidão

provocaria sobre o estresse e a autoeficácia destes profissionais. Os resultados mostraram correlações significativas para as variáveis em questão, apresentando eficácia em reduzir o esgotamento desses profissionais e um incremento na satisfação com a vida e afetos positivos (ver CHAN, 2010). Nesta mesma direção, há também o trabalho da norte americana Franks (2021), que menciona um estudo realizado em 2018, no qual os alunos escreveram cartas de Gratidão dirigidas a si mesmos acerca das coisas positivas acontecidas em suas vidas, como uma das sugestões de atividades de Gratidão para o ambiente escolar, com o intuito de ajudá-los a encontrar mais satisfação com a vida e com a escola.

Butt e Choi (2010), cientistas do Paquistão e Coreia do Sul, respectivamente, utilizaram a Autogratidão como uma das quatro variáveis de seu estudo, em que as demais foram: Orgulho próprio, raiva de si mesmo, vergonha de si mesmo, para avaliar o efeito dessas emoções em negociadores de alto e baixo poder, sobre o comportamento dos mesmos em ação. A Autogratidão também figurou como variável a ser avaliada no estudo da norte americana Adams (2019). Mais alguns estudos que mencionam a Autogratidão, o indonésio (RAMADHANA; WINARNI; WINDARWATI, 2019), o indiano (PAUL V; DEVI, 2021) e os chineses (KWOK; KIT, 2012; KWOK; GU; KIT, 2016).

Quase no final da escrita deste trabalho, foram encontrados dois estudos empíricos bem recentes, um norte americano (HOMAN; HOSACK, 2019) e outro francês (TACHON et al., 2021). O primeiro trata a Autogratidão como sendo uma forma amplificada da Gratidão, referindo-a como a Gratidão voltada ao eu. No segundo, Tachon et al. (2021) referem a Gratidão a si como Autogratidão, e seu estudo objetivou investigar como esta é considerada por leigos, testando a hipótese de que a Autogratidão ampliaria o bem que as pessoas veem em si mesmas. Seus resultados sugeriram que essa forma de agradecimento ajuda a remodelar o relacionamento que o indivíduo tem consigo mesmo, conduzindo a um funcionamento psicológico positivo. Também apresentaram evidências preliminares da estrutura interna do construto, que mostrou-se excepcionalmente alta, com um Alpha de Cronbach em torno de ($\alpha = 0,98$), além de um protótipo de definição, a saber, a Autogratidão é o reconhecimento e a valorização de benefícios significativos envolvendo o eu.

Diante desses achados, percebe-se que o tema Autogratidão está começando a se tornar saliente para as ciências empíricas, e que as lacunas anteriormente citadas, continuam carecendo de mais estudos e aprofundamentos, especialmente em língua portuguesa do Brasil.

3 PSICOLOGIA POSITIVA E O ESTUDO DA FELICIDADE

3.1 PSICOLOGIA POSITIVA

A Psicologia Positiva é um movimento da ciência psicológica surgido na segunda metade da década de 1990, a partir dos questionamentos do psicólogo e professor da Universidade da Pensilvânia nos Estados Unidos, Martin E. P. Seligman (1942), que os expôs e trouxe à pauta essa corrente de pensamento em seu discurso de posse na presidência da *American Psychological Association (APA)*. A Psicologia Positiva aborda temas relativos às potencialidades e virtudes humanas voltadas para o lado positivo da vida e como estas contribuem para o seu bem-estar e prosperidade (SCORSOLINI-COMIN, 2012; SELIGMAN, 2019). Veio na trilha da teoria *Flow*, surgida no início dessa mesma década com temática relacionada a um viver mais qualitativo e dotado de maior sentido, caracterizado pela absorção completa do que se faz no momento e sem a expectativa de uma recompensa extrínseca, parecendo servir como amortecedor contra adversidades e preventivo de patologias (ver CSIKSZENTMIHALYI; ABUHAMDEH; NAKAMURA, 2014).

Embora sejam recentes o estabelecimento e a crescente ascensão da Psicologia Positiva, o estudo dos temas por ela tratados não é novo, havendo referências a estes em doutrinas milenares, como por exemplo o Budismo (ver VOTTO; CARVALHO, 2019) e, na Grécia antiga, através de renomados filósofos, como Aristóteles e seus estudos a respeito dos princípios da ‘vida boa’ (SELIGMAN, 2019), com destaque para a cidade de Atenas, cujos filósofos mantinham seus focos nas virtudes humanas como o bom caráter e a prática de boas ações, ou mesmo, acerca do que torna a vida mais valiosa (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Na contemporaneidade, ressurge a partir da década de 1950 através de defensores da Psicologia Humanista, como Abraham Maslow (1908-1970) que utiliza o termo ‘psicologia positiva’ em seu livro “*A theory for Human Motivation*”, publicado em 1954 (BUENO, 2017); e Carl Rogers (1902-1987), que em 1957 publicou o artigo “*The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*”, contendo o construto Consideração Positiva Incondicional, que posteriormente, em 1959, juntamente com os construtos Compreensão Empática e Congruência, vieram a compor os três pilares básicos e essencialmente positivos de sua abordagem, atualmente conhecida como Abordagem Centrada na Pessoa - ACP (ALMEIDA, 2009). Além de muitos outros cientistas que acreditaram que uma ciência e uma prática completa da Psicologia deveriam incluir tanto a compreensão do sofrimento quanto a da felicidade (BUENO, 2017).

Em conformidade com esse pensamento, a Psicologia Positiva emerge com interesse em demandar trabalhos e esforços para o estudo dos fenômenos positivos da existência humana, entendendo a ciência psicológica não apenas como o estudo da doença, da fraqueza e do dano, mas também como o da força e da virtude, uma vez que a evolução favoreceu tanto as boas quanto as más qualidades (SELIGMAN, 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014). Seligman et al. (2005), pontuam que tanto a compreensão do sofrimento quanto das forças e virtudes são entendidas como estudos separáveis, mas que podem e devem envolver interações e práticas interventivas entre si, cientificamente validadas, para o alívio dos sofrimentos e o aumento da felicidade e de tudo o que torna a vida mais digna de ser vivida, assim como das instituições que permitem a esses últimos florescer. Assim, busca seus fundamentos em três bases: o estudo da emoção positiva; o estudo dos traços positivos, como forças e virtudes, habilidades e capacidades; e o estudo das instituições positivas, democracia, família e liberdade, que dão suporte às primeiras (SELIGMAN, 2019).

Juntas, essas bases objetivam catalisar uma mudança na ciência psicológica, de não apenas se preocupar em reparar as piores coisas da vida, para também construir as melhores qualidades da vida. De modo que venha a corrigir o desequilíbrio existente, levando à construção de forças na vanguarda, com foco na prevenção, mas também no tratamento de doenças mentais e distúrbios emocionais, acreditando que o tratamento psicológico não consiste apenas em consertar o que está errado, mas, sobretudo, prevenir doenças/distúrbios e promover a construção do que é certo, estando a prevenção em primeiro plano. Este objetivo abrange todos os campos da vida, pois entende a Psicologia não apenas ocupando-se de doença ou saúde, mas também de trabalho, educação, discernimento, amor, crescimento, diversão e muito mais, adaptando o que há de melhor no método científico aos problemas singulares apresentados pelo comportamento humano em toda a sua complexidade (SELIGMAN, 2002; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Tal abrangência, em um nível subjetivo, trata as experiências internas valorizadas, como: bem-estar, contentamento e satisfação (no passado); esperança e otimismo (para o futuro); e fluxo e felicidade (no presente). Em um nível individual, os traços individuais positivos como: capacidade de amor e vocação, coragem, habilidade interpessoal, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, mentalidade futura, espiritualidade, alto talento e sabedoria. E, em um nível grupal, trata das virtudes cívicas e das instituições que movem os indivíduos na direção de uma melhor cidadania como: responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética no trabalho (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Esses estudiosos vêm mostrando, através dos resultados de sólidos trabalhos científicos, que essas e outras forças humanas atuam como amortecedores na prevenção de doenças mentais e distúrbios emocionais e possuem potencial para promover virtudes, que uma vez aprendidas, autorreforçam-se (SELIGMAN et al., 2005). Bem como, vêm comprovando que a indução de emoções positivas, ajuda a dissipar rapidamente emoções negativas e que o fortalecimento das forças e virtudes funciona como proteção contra a infelicidade e desordens psicológicas, pontuando ainda que, terapeutas eficientes não somente aliviam sintomas, mas, sobretudo, ajudam a construir forças e virtudes (SELIGMAN, 2019). Esse pensamento vem atraindo a atenção de um número substancial de estudantes, conforme mostram os dados da disciplina/curso mais bem sucedida da história da universidade de Harvard. Criada pelo professor Tal Ben-Shahar (1970), sobre o tema Felicidade, alcançando cerca de 1400 inscritos por semestre, na qual ele ensina sobre como ser mais feliz a partir de atitudes/práticas simples, todas comprovadas cientificamente (BEN-SHAHAR, 2018).

Outros estudiosos da Psicologia Positiva, vêm apresentando resultados semelhantes, comprovando que pessoas que praticam atitudes positivas, são mais otimistas e acreditam verdadeiramente na importância de suas atitudes ao contrário das pessoas pessimistas. E que tal prática se reflete em estilos de vida mais saudáveis e maior satisfação com a vida, aumentando consideravelmente a probabilidade de maiores cuidados com a alimentação, prática de exercícios físicos regulares, melhoria do sono e uma consequente inibição de práticas danosas à saúde física e psíquica como a adicção em drogas lícitas (ex.: fumo, álcool e automedicação) e ilícitas, além de dependências psicológicas e compulsão (SCORSOLINI-COMIN, 2012; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Referem ainda que, apesar de serem recentes, tais estudos já apontam para os efeitos benéficos que a adoção de atitudes positivas, tanto para si como para o outro, promovem em relação à saúde como um todo, indo ao encontro da definição de saúde apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) na década de 1980 do século passado, que a refere como, ‘um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não apenas a ausência de afecções e enfermidades’ (CALDEIRA; ULRICH; DITTRICH, 2019).

As investigações da Psicologia Positiva seguem numa crescente (ver *e.g.* CSIKSZENTMIHALYI, 2014; GALLAGHER; LOPEZ, 2019; SELIGMAN et al., 2005; SNYDER; LOPEZ, 2002; 2009), no entanto, mesmo com um número substancial de estudos e resultados promissores, esses cientistas afirmam que ainda falta muito para equilibrar a balança dos estudos psicológicos que, pelo lado da patologia, já desenvolveram incontáveis maneiras confiáveis e válidas de mensuração destas, métodos sofisticados, experimentais e longitudinais,

com população diversificada, para entender as vias causais que levam para tal, bem como desenvolveram intervenções psicológicas e farmacológicas para tratamento das mesmas. De modo que, apesar dos estudos Positivos mostrarem um forte potencial de desenvolvimento, ainda carecem de muito mais pesquisas, experimentais, longitudinais, etc., envolvendo amostras diversificadas, uma vez que a maioria das amostras dos estudos existentes foram provenientes de amostras de conveniência, compostas de população amplamente instruída, branca e financeiramente confortável (SELIGMAN et al., 2005).

Mas, essa carência tem uma razão de ser, como já referido anteriormente, estudos referentes ao lado positivo da vida remontam à antiguidade tanto oriental como ocidental, mas, pelo menos no ocidente, não tiveram uma continuidade, mesmo com as investidas dos psicólogos humanistas na década de 50. Contudo, essa nova visão da Psicologia, que busca trabalhar o ser humano como um todo, considerando todos os seus aspectos mentais e comportamentais, só foi formalizada como uma área da Psicologia em 1998, a partir do discurso de posse do primeiro mandato de Martin Seligman como presidente da APA, ao escolher a Psicologia Positiva como tema. A partir de então esse ramo da psicologia não parou mais de crescer (BUENO, 2017).

No ano seguinte, 1999, já ocorreu a primeira cúpula de Psicologia Positiva e em 2002 a primeira conferência internacional. Como professor da Universidade da Pensilvania, Seligman desenvolveu nesta um programa completo de especialização na temática, o *Master of Applied Positive Psychology (MAPP)*, fazendo-a pioneira. De lá para cá milhares de cursos vêm se espalhando por todo o mundo, adentrando em instituições como a Berkeley University da Califórnia, a London University, Harvard University e muitas outras. Nesta última, o curso com temática envolvendo Psicologia Positiva e Felicidade ministrado pelo professor Tal Ben-Shahar, tornou-se o mais popular da história desta instituição, tendo alcançado mais de mil inscritos por semestre (BUENO, 2017); seu primeiro monitor Shawn Achor dá palestras no mundo inteiro e lançou um livro com essa temática que se tornou *best seller* (ver ACHOR, 2021a).

Diante de tamanho avanço, é importante destacar a criação do Manual das forças de caráter e das virtudes (*Character strengths and virtues handbook – CSV*), o qual descreve e classifica pontos fortes e virtudes que possibilitam a prosperidade humana (ver PETERSON; SELIGMAN, 2004). Este pretende fazer pelo bem-estar psicológico o que o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM*) faz com os distúrbios psicológicos. Na tentativa de evitar alguns problemas apresentados pelo *DSM*, o *CSV* fez algumas modificações no seu modelo, como considerar as

características positivas como diferenças individuais que existem em níveis variados e não como categorias completas. É baseado em seis virtudes tidas como universais, com os pontos fortes (forças) de cada uma atendendo critérios que envolvam amplamente aspectos individuais, sociais e culturais (SELIGMAN et al., 2005).

Para a criação desse manual, realizou-se uma grande investigação em mais de 3.000 anos de história humana, envolvendo tradições filosóficas e teológicas do mundo inteiro, originalmente sem relação entre si. A partir disso, selecionou-se seis virtudes principais da natureza humana, a saber: sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperamento e transcendência; e 24 forças pelas quais se alcança essas virtudes (ver Quadro 1). Os critérios para a escolha foram serem valorizadas em praticamente todas as culturas do mundo, sobretudo pelo que são e não como meios para atingir outros fins, e serem maleáveis. As características destas forças são tão importantes, que suas presenças se fazem necessárias para que os seres humanos possam viver em sociedade, configurando como traços amplamente valorizados. O manual também pretende fornecer uma estrutura teórica empírica para ajudar os profissionais de Psicologia Positiva no desenvolvimento de aplicações práticas para o campo (RASHID; SELIGMAN, 2019; SELIGMAN, 2019; SELIGMAN et al., 2005).

Quadro 1. Esquema contendo as virtudes centrais, as forças de caráter e suas definições.

VIRTUDES CENTRAIS		FORÇAS DE CARÁTER	DEFINIÇÃO
1	Sabedoria e conhecimento <i>Forças que envolvem a aquisição e o uso do conhecimento.</i>	Criatividade	<i>Pensar formas novas e produtivas de fazer as coisas.</i>
		Curiosidade	<i>Abertura às experiências; ter interesse nelas.</i>
		Mente aberta	<i>Refletir sobre as coisas e examiná-las por todos os ângulos.</i>
		Amor por aprender	<i>Dominar novas competências, tópicos e corpos de conhecimento.</i>
		Perspectiva	<i>Ser capaz de aconselhar sabiamente aos outros.</i>
2	Coragem <i>Forças emocionais que envolvem exercício de vontade para atingir os objetivos diante de oposição interna ou externa.</i>	Bravura	<i>Não recuar diante da ameaça, desafio ou dor.</i>
		Persistência	<i>Terminar o que começou; persistir nas ações apesar dos obstáculos.</i>
		Integridade	<i>Falar a verdade e se apresentar genuinamente.</i>
		Vitalidade e Entusiasmo	<i>Abordar a vida com entusiasmo e energia; não fazer as coisas pela metade ou com indecisão; viver a vida como uma aventura; sentir-se vivo e ativado.</i>
3	Humanidade <i>Forças interpessoais que envolvem cuidar e ser cuidado por outros.</i>	Amor	<i>Valorizar as relações íntimas com os outros, particularmente, aquelas em que compartilhar e cuidar são recíprocos; estar perto das pessoas.</i>
		Gentileza	<i>Fazer favores e boas ações para os outros; ajudá-los; cuidá-los.</i>
		Inteligência Social	<i>Ter consciência dos próprios motivos e sentimentos e os dos outros; saber o que fazer para se adequar a</i>

			<i>diferentes situações sociais; saber o que faz as outras pessoas progredirem.</i>
4	<u>Justiça</u> <i>Forças que são subjacentes à vida comunitária saudável.</i>	Cidadania e trabalho em equipe	<i>Trabalhar bem como membro de um grupo ou equipe; ser leal ao grupo; fazer sua parte.</i>
		Imparcialidade	<i>Tratar a todos da mesma maneira, segundo as noções de imparcialidade e justiça; não permitir que sentimentos sociais tornem parciais decisões sobre os outros; dar a todos uma chance justa.</i>
		Liderança	<i>Encorajar o grupo do qual faz parte para que as coisas sejam feitas e, ao mesmo tempo, manter boas relações dentro do grupo; organizar atividades grupais e vê-las acontecer.</i>
5	<u>Temperança</u> <i>Forças que protegem contra o excesso.</i>	Perdão e Misericórdia	<i>Perdoar aqueles que erraram; aceitar as dificuldades dos outros; dar às pessoas uma segunda chance; não ser vingativo.</i>
		Humildade e Modéstia	<i>Deixar que as próprias realizações falem por si mesmas; não procurar os holofotes; não se considerar mais especial do que é.</i>
		Prudência	<i>Ser cuidadoso com as próprias escolhas; não correr riscos indevidos; não dizer ou fazer coisas das quais poderá se arrepender depois.</i>
		Autorregulação	<i>Regular o que se sente e faz; ser disciplinado; controlar os próprios desejos e emoções</i>
6	<u>Transcendência</u> <i>Forças que forjam conexões com o universo maior e oferecem um propósito.</i>	Apreciação da Beleza e Excelência	<i>Notar e apreciar a beleza, excelência e/ou desempenho qualificado em todos os domínios da vida, desde a natureza até as artes, matemática e ciências.</i>
		Gratidão	<i>Ter consciência e ser grato pelas coisas boas; reservar um tempo para expressar agradecimento.</i>
		Esperança e Otimismo	<i>Esperar o melhor no futuro e trabalhar para atingi-lo; acreditar que um bom futuro é algo que pode ser promovido.</i>
		Humor e Ludicidade	<i>Ligação com o riso e a brincadeira; provocar sorrisos em outras pessoas, ver o lado leve; fazer brincadeiras.</i>
		Espiritualidade	<i>Saber onde a pessoa se encaixa dentro do esquema mais amplo; ter crenças coerentes sobre o maior propósito e significado da vida que moldam a conduta e propiciam bem-estar.</i>

Fonte: A autora (com base no conteúdo contido em Rashid e Seligman (2019)).

Também foi criada a *International Positive Psychology Association (IPPA)*, que já conta com milhares de membros em mais de 80 países, cujo objetivo inclui, aprofundar a ciência da Psicologia Positiva em todo o mundo; trabalhar para a aplicação efetiva e responsável desta em diversas áreas, como psicologia organizacional, aconselhamento e psicologia clínica, negócios, saúde e educação; fomentar a educação e a formação no campo (BUENO, 2017). Também já há uma considerável publicação de livros e centenas de artigos sobre os tópicos de Psicologia Positiva, que culminam em reuniões acadêmicas regulares, reunindo dezenas de países em cúpulas anuais (SELIGMAN et al., 2005; ver RASHID; SELIGMAN, 2019).

Na atualidade, os estudos e publicações da Psicologia Positiva se mantêm numa crescente, podendo-se encontrar trabalhos envolvendo mensuração e avaliação psicológica (ver GALLAGHER; LOPEZ, 2019), intervenções psicológicas positivas (ver KOYDEMIR; SÖKMEZ; SCHÜTZ, 2020; RASHID; SELIGMAN, 2019); também sobre a área organizacional e do trabalho (ver ACHOR, 2021b; BOEHS; SILVA, 2020); estudos neurocientíficos, com destaque para o trabalho do neurocientista Richard Davidson (1951), que era um dos maiores estudiosos da Depressão e da Ansiedade e, após, vários encontros e trabalhos em reciprocidade com o Dalai Lama (1935), foi aconselhado por este a inverter seus estudos e investigar o que torna as mentes saudáveis, sendo hoje um dos maiores expoentes no estudo dos efeitos da prática da meditação e como tornar as mentes saudáveis (GOLEMAN; DAVIDSON, 2017).

Seus trabalhos contaram com participantes meditadores e monges budistas, concluindo ser possível modificar o cérebro através de exercícios para controlar tanto a ansiedade quanto a depressão (ver GOLEMAN; DAVIDSON, 2017; LUTZ et al., 2008). Além de muitos outros cientistas desta linha, como por exemplo (ACHOR, 2021c; BAUER, 2020; BEN-SHAHAR, 2018; COMPTON; HOFFMAN, 2019; GARCÍA-ÁLVAREZ et al., 2020; NAKANO; PEIXOTO, 2020; RICARD, 2015; RICARD; SINGER, 2018; ZANON et al., 2020).

3.1.1 Positividade Tóxica

Como visto até aqui, o estudo científico da Psicologia Positiva é recente, embora hajam referências muito antigas acerca de investigações envolvendo os construtos positivos. Seu avanço vem se dando de modo sólido e progressivo, considerando que uma ciência psicológica integral deve incluir a compreensão e reparação dos sofrimentos humanos e também a compreensão e promoção dos valores universais que melhoram a qualidade de vida e a fazem valer a pena (SELIGMAN, 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014). Os resultados encontrados mostram-se bastante significativos e promissores em todas as áreas do viver humano, conforme o referencial anteriormente explicitado.

Esses resultados têm chegado rapidamente ao conhecimento da população e esta, devido aos padecimentos decorrentes dos acontecimentos dos últimos anos, que vêm atingindo as pessoas em escala global, impondo novos comportamentos, entre os quais o confinamento, o distanciamento social e uma assombrosa adesão às mídias sociais, tem feito uso inadequado dos construtos e princípios estudados pela Ciência Psicológica Positiva, sendo aplicados sem critério e de modo indiscriminado, sobretudo no meio digital. De modo que, essa

supergeneralização de um determinado modo de ser, com o uso indiscriminado da positividade, com o intuito de suprimir e deslocar qualquer sentimento e emoção que remetam ao negativo, como se este não devesse fazer parte das vivências, fez com que surgisse o termo ‘Positividade Tóxica’, que vem se popularizando e causando preocupação, tendo atingido seu ápice durante a pandemia do COVID-19 (GOODMAN, 2022; UPADHYAY; SRIVATSA; MAMIDI, 2022).

De acordo com a psicoterapeuta norte-americana Goodman (2022), a Positividade Tóxica surge como uma crítica a essa busca incessante pela felicidade que vem se dando na contemporaneidade, preponderantemente nas redes sociais, onde todos devem sempre mostrarem-se felizes e bem sucedidos, independentemente de como estejam se sentindo interiormente. Tal imposição de comportamento obriga as pessoas a mostrarem-se positivas o tempo todo, em todos os aspectos da vida, o que pode suscitar como consequência a aquisição de sentimentos destrutivos.

Este pensamento está em acordo com o estudo empírico dos cientistas indianos Upadhyay, Srivatsa e Mamidi (2022), que trazem a Positividade Tóxica como sendo um fenômeno no qual a positividade é usada para minimizar a experiência emocional do indivíduo, de maneira a suprimir suas emoções negativas, impedindo assim o seu processamento. Estes adiantam ainda que experiências negativas também são importantes para o fortalecimento do psiquismo, de modo que, a sua supressão pode vir a causar danos ao mesmo a longo prazo. O que vai na mesma direção dos estudos de Csikszentmihalyi (2020), Seligman (2019) e Seligman e Csikszentmihalyi (2014), que entendem que a evolução favoreceu ambas as experiências ao humano e que a ciência psicológica deve se ocupar tanto de uma quanto de outra de maneira equilibrada. Pois, quanto mais envolvimento com as vivências cotidianas, positivas e negativas, maior é a saúde emocional.

Já Brinkmann (2022), filósofo e psicólogo dinamarquês, traz a Positividade Tóxica como sendo o que a sociedade de consumo pós-moderna, do automatismo, da velocidade, do ter e não do ser, da aceleração da vida em todos os sentidos, transformou em uma ferramenta para algo não necessariamente positivo em sua essência. Nela, a velocidade tornou-se um fim em si mesma e tudo gira em torno do eu, modelo este que é apresentado como sendo a única maneira de experiência bem sucedida da vida. Assim, provocando uma corrida desenfreada em busca da felicidade, do progresso e do sucesso, com o contrário sendo julgado como ultrapassado, inflexível e negativo. Tal modelo sendo entendido psicologicamente como um estado coletivo de dependência.

Adianta ainda que tal transformação se deu a partir do uso arbitrário, superficial e sem critério de elementos retirados da Ciência Psicológica Positiva por pessoas não habilitadas para

tratá-los, as quais os utilizam intensiva e largamente como um mote de salvação para tudo. Essa instrumentalização geralmente é empregada por empresas e organizações diversas com o fim de disciplinar pessoas visando ao próprio interesse. De modo que, os que não conseguem se adaptar ou “pensar positivo e buscar soluções” (p.10), recebem imediatamente um diagnóstico e uma prescrição, que pode ir de assistir a palestras motivacionais recheadas de pensamentos positivos até realizar exercícios de atenção plena, entre muitos outros. O que, aparentemente, não é mal, desde que envolvesse também o interesse, a opinião e o favorecimento do indivíduo dito “desadaptado (?)” e não apenas o de uma das partes.

Contudo, a concordância do presente trabalho com a Positividade Tóxica apontada por Brinkmann (2022), não se dará para além do exposto até aqui. Uma vez que este autor aponta sugestões e técnicas para encontrar respostas para os conflitos internos dos indivíduos a partir de fora de si mesmo e com foco nos aspectos negativos da vida, alegando que pela introspecção corre-se o risco de descobrir que sentimentos genuínos não são dotados de sentido. Portanto, indo totalmente na direção inversa da presente proposta, pautada pela busca interna de si mesmo a partir da introspecção e da autoconsciência reflexiva, como sugere a epígrafe grafada no início deste trabalho e pela qual este é permeado “Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo...”.

Segue-se então com o pensamento de Goodman (2022), que pontua a positividade como não tendo nada a ver com a repressão das emoções e dos sentimentos, nem com o uso de máscaras no intuito de camuflá-los, mas sim, com a busca interna por valores e práticas, já há muito pensadas e refletidas pelos grandes pensadores da história da filosofia acerca de vivências representativas de uma vida ética e equilibrada, como por exemplo, Platão (428 – 347 a.C.) e Aristóteles (384 - 322 a.C.).

Para ilustrar, recorre-se a Platão através de sua ética do bom e do belo, a qual consiste do equilíbrio e compreensão do bem universal a partir de três propriedades transcendentais primárias do ser, o Bom (refere-se às atitudes humanas dotadas de equilíbrio/moderação); o Belo (que é a forma manifesta do bem universal – percebido e admirado por todos - através das ações nobres do eu); e a Verdade (que é a autenticidade empregada nessas ações) (CARNEIRO, 2017). E a Aristóteles, através dos seus estudos a respeito dos princípios da “vida boa”, considerada assim, quando vivida pautada nas boas ações e no bem viver, mediante as grandes virtudes humanas universais como: sabedoria e conhecimento, justiça, coragem, transcendência, entre outras (SELIGMAN, 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Nesta mesma direção, Upadhyay, Srivatsa e Mamidi (2022), pontuam os estudos científicos que têm mostrado a ineficácia e os efeitos deletérios da supressão emocional,

relacionando-a negativamente ao bem-estar, ao mesmo tempo que mostram a aceitação dos fatos como uma estratégia altamente eficaz. De modo que, estimular a supressão de emoções negativas, desta feita, com o uso indiscriminado e generalizado da positividade como um elixir milagroso para tudo, pode tornar-se tóxico, pois evita que essas emoções sejam experienciadas e processadas, ocasionando consequências negativas para o praticante. Por outro lado, os estudos previram que o hábito de aceitação das experiências negativas, reduz a resposta e a experiência emocional negativa e, conseqüentemente, aumenta a saúde psicológica.

Diante desses resultados e devido aos últimos acontecimentos globais, com o confinamento das pessoas e a vertiginosa adesão às mídias sociais, tem havido uma preocupação crescente com a temática da Positividade Tóxica, sobretudo envolvendo os usuários de plataformas de mídia social, que frequentemente se envolvem em discursos positivos forçados. Assim, esses estudiosos realizaram uma das primeiras, senão a primeira investigação científica a esse respeito, com o objetivo de classificar a toxicidade da positividade no meio digital. Para isso, lançaram mão de dados extraídos de um site de mídia social e um que opera com citações inspiradoras.

Resgataram um montante de 4.250 sentenças, que foram analisadas e subdivididas em quatro categorias, 512 (12%) deste total foram classificadas como pertencendo à Positividade Tóxica e o restante das sentenças correspondendo ao conceito de Positividade não-tóxica. Uma das categorias, nomeadas como Afirmação, composta de sentenças em primeira pessoa, contou com 44% das sentenças classificadas como Positividade Tóxica, por ter o foco na supressão da emoção. Contudo, também verificou-se que as sentenças desta mesma categoria, que possuíam foco na Gratidão, além de pertencerem ao percentual de classificação Positividade não-tóxica, também mostraram-se com potencial de fomentar o crescimento pessoal e a autoaceitação (UPADHYAY; SRIVATSA; MAMIDI, 2022), indo ao encontro dos achados do presente trabalho.

O resultado geral desse estudo foi realizado com dois classificadores de textos, o primeiro alcançou uma pontuação Kappa de 0,82 para classificação de Positividade Tóxica e, o segundo, apresentou resultados que alcançaram uma pontuação F1 macro de 0,71 e uma pontuação F1 ponderada de 0,85, sendo considerados melhores do que o resultado do primeiro classificador. Os autores advertem ainda sobre a importância de, ao recorrer às mídias sociais em busca de ajuda, é preciso aprender ou saber diferenciar entre as mensagens que são positivas e as com potencial tóxico, estendendo essa advertência também para as salas de bate-papo e outros sistemas automatizados que visam fornecer assistência à saúde mental.

3.2 FELICIDADE

*“A Felicidade é a verdadeira natureza original de todos os seres [...],
[...] cuja natureza consiste da felicidade da natureza.”*

(WATSON, 2018, p. 8)

Retoma-se aqui novamente Votto e Carvalho (2019), com sua referência a esta doutrina oriental milenar, o Budismo. Pois, a epígrafe em destaque provém do Budismo primitivo, considerado como a primeira psicologia que se tem conhecimento, a qual comporta em sua filosofia de processo, o mais antigo guia psicológico para viver bem cotidianamente em todas as jornadas da existência, que envolve a espiritual, a saúde (física) e a felicidade (emocional). Essa psicologia possui variados modelos de mente, de conhecimento e de *self*, que são trabalhados e desenvolvidos por meio da meditação e da atenção plena. Entretanto, esse conhecimento tão antigo, apenas recentemente vem sendo redescoberto pelas novas ciências da mente e seus campos interdisciplinares, como a Ciência Cognitiva, a Neurociência e os estudos da Consciência, incluindo também o desenvolvimento de novas tecnologias. Estas investigações retomaram como objeto de pesquisa a mente, a consciência e a experiência, e vêm revelando fatos sobre o cérebro e seu desenvolvimento que apontam implicações importantes para a educação, a saúde e a felicidade (EPSTEIN, 2018; WATSON, 2018).

Nesse sentido, a Psicologia Positiva corresponde a essa psicologia primordial, pois visa orientar para que se viva uma vida boa, consistindo na busca cotidiana da Felicidade por meio do desenvolvimento das forças pessoais (ver Quadro 1), atribuindo significado e propósito à vivência, para, assim, alcançar algo maior e além de si mesmo. Desse modo, como um construto basilar desse movimento científico, a Felicidade é concebida como uma experiência subjetiva associada ao momento presente, que define uma relação saudável com as próprias emoções. Dentro desse contexto, constitui-se como um termo abrangente que descreve os objetivos e esforços desse campo da Psicologia, incluindo tanto sentimentos quanto atividades positivas, estabelecendo, portanto, o resultado esperado por esta área do saber. Enquanto termo, ‘Felicidade’ está para o campo da Psicologia Positiva assim como ‘Cognição’ está para o da Psicologia Cognitiva, dão nome a um campo, mas não são termos das respectivas teorias nem exercem papel teórico nestas (SELIGMAN, 2019).

Segundo Csikszentmihalyi e Wong (2014), existem duas maneiras principais de conceber a Felicidade. A primeira é como uma característica pessoal, ou disposição relativamente permanente para experimentar o bem-estar, independentemente das condições externas. A segunda é considerá-la uma experiência subjetiva transitória que responde aos

eventos ou condições momentâneas no ambiente, presumindo-se interrelação entre esses dois aspectos. Para Seligman (2019), essa diferença entre felicidade momentânea e estado de felicidade, consiste que, a aquela pode ser conseguida e aumentada a partir de uma série de artifícios, comer o que gosta, assistir a uma comédia, uma roupa nova, usar drogas psicoativas, todos considerados fugazes. Enquanto que para o estado de felicidade genuína faz-se necessário o uso diário das forças pessoais ou traços morais como por exemplo: coragem, integridade e bondade, que são voluntários e podem ser aprendidos e exercitados em todas as esferas da vida, como na família, no trabalho, no amor, produzindo como resultado ações virtuosas.

Quando o indivíduo vivencia autenticidade consigo mesmo, há um foco no que intrinsecamente vale a pena. E isso tem o potencial de aumentar a vitalidade e a autodeterminação, como também as motivações para enfrentar novos desafios e aprendizagens. Tal equilíbrio entre a motivação interna (seu ‘eu’ autêntico) e as circunstâncias externas (ambientais), promovem bem-estar psicológico e consequente felicidade (GALANAKIS et al., 2020). Segundo Seligman (2019), esse estado de felicidade pode ser construído a partir do trabalho em três dimensões específicas: uma vida prazerosa, que consiste no cultivo das emoções positivas, fazendo-as duradouras; o equilíbrio entre as dimensões temporais da vida (presente, passado e futuro), a partir do exercício do perdão, da gratidão, da esperança e do otimismo; e desenvolver a atenção plena, para obter forças para lidar com emoções negativas e encontrar novas formas de ser feliz. Pois as forças e virtudes funcionam como uma resistência contra a infelicidade e as desordens psíquicas.

Para ele, a construção de uma vida boa, nada tem a ver com riqueza, religião, beleza física nem sucesso social, mas com o trabalho persistente na melhora do próprio potencial a partir das virtudes internalizadas, direcionadas para si e, sobretudo, para a felicidade do outro. De modo a entender que a felicidade é uma combinação única do que ele chamou de “pontos fortes distintos”, como: sentimento de humanidade, temperança, persistência, resiliência e capacidade de levar uma vida significativa, e, tudo isso, devendo ser cultivado diariamente, com bom humor, otimismo e gentileza. Tais atitudes não beneficiam apenas quem cultiva essas qualidades positivas, mas se irradia para tudo ao seu redor (GALANAKIS et al., 2020).

Desde os tempos mais remotos das primeiras origens do homem sobre a terra, que os vestígios deixados indicam a sua busca por Felicidade, salvação e cura (KÜNG, 2004). Os gregos antigos também concluíram que a Felicidade é algo que o homem busca mais do que qualquer outra coisa, no entanto, essa busca não teve nenhum ou quase nenhum progresso desde então. Além do que, a ciência moderna constatou que a Felicidade não é algo que se busca, que se compra ou que acontece aleatoriamente, nem tampouco depende de eventos externos. Mas

sim, trata-se de um desafio consciente e individual e que, para ser experienciada, deve haver uma preparação e um cultivo interior (CSIKSZENTMIHALYI, 2020).

Ainda conforme esse autor, a Felicidade ocorre indiretamente, a partir de detalhes das experiências vividas, as quais não necessariamente se darão apenas em condições externas boas e favoráveis, mas também em condições adversas e desfavoráveis. E que, as sensações resultantes do momento de felicidade não necessariamente serão agradáveis, podendo haver choro, dor, tremedeira, tontura entre outros. Pois, geralmente ocorrem em momentos limites, em que a ultrapassagem do desafio provoca uma expansão do ser, promovendo um sentimento de participação no domínio da própria vida, traduzidos em satisfação e felicidade, constituindo-se como os momentos mais apreciados na vida e, muitas vezes rememorados ao longo desta, o que remete à liberdade humana intrínseca de Frankl (2021), referida anteriormente, e tudo estando diretamente relacionado ao alcance de metas revestidas de sentido.

Os estudos científicos apontam que isso ocorre, invariavelmente, com todos, independentemente de gênero, idade, nacionalidade, cultura, classe social etc. Pois, o que realmente satisfaz alguém, não vem do contexto externo, mas sim de sentir-se bem consigo mesmo. Porque para experienciar a Felicidade não há uma receita padrão que possa ser aplicada, uma vez que esta tem a ver com a capacidade individual de observar e controlar o que acontece na consciência momento a momento, a partir do uso das forças pessoais, que constituem a via de manifestação das potencialidades e virtudes humanas, trazendo uma certa ordem à consciência naquele momento. Durante o qual, o indivíduo sente que alcança o controle da própria vida e sente que ela é significativa, sente Felicidade e nada resta a desejar, pois todos os padrões externos impostos como Felicidade, perdem a importância, a mente se acalma e passa-se a apreciar até mesmo as experiências mais triviais (RASHID; SELIGMAN, 2019).

Csikszentmihalyi (2020) pontua que alcançar tudo isso pode parecer simples e fácil, mas não é. Metaforicamente, pode-se entender a psique humana pelas narrativas épicas, mitológicas, contos de fada, amplamente difundidos nas sociedades ao longo do tempo, nas quais antes do “Felizes para sempre” as personagens sempre precisam enfrentar todo tipo de dificuldades, lutas, adversidades, sendo nesse intervalo que surgem as fraquezas, as frustrações, os medos, ficando cada vez mais vulneráveis aos apelos externos desenvolvidos pelas culturas como forma de proteção (religiões, artes, filosofias, confortos). Porém, estas são proteções temporárias e o ser continua à procura, desejando mais e mais e sendo atraído pelas coisas do mundo, sobretudo àquelas que são atraentes aos olhos dos outros, como por exemplo, riqueza, poder e sucesso.

Essas, semelhantemente às proteções culturais, também são temporárias e, não necessariamente, promovem a Felicidade genuína, mas sim um sentimento chamado de

felicidade hedônica, relacionado apenas à satisfação com a vida e aos prazeres constantes, derivados de eventos externos. Estes promovem uma breve sensação de felicidade e satisfação, que deixam os indivíduos presos numa constante agitação e com expectativas crescentes, para as quais dispendem tantas forças que não conseguem encontrar maneiras de escapar a esse círculo vicioso, podendo chegar a um nível de descontentamento tal, que nada mais os satisfaça e não mais encontrem sentido em viver, por vezes, chegando ao ponto de causarem a própria morte (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; GALANAKIS et al, 2020), como apontam os índices alarmantes de casos registrados entre jovens, principalmente das classes mais altas, segundo a WHO (2021).

Enquanto que, a Felicidade genuína, referida na antiga Grécia por Aristóteles (384-322 a.C.) como *Eudemonia* (espírito bom), está relacionada ao florescimento interior, assentada no autoconhecimento e na realização do verdadeiro potencial através da virtude, sendo alcançada a partir de como a mente filtra e interpreta a experiência cotidiana, por meio da harmonia interior adquiridos pelo controle da consciência. Mas, apesar de tanto a felicidade hedônica como a genuína buscarem um funcionamento positivo, contrariamente àquela, esta prepara e fortalece o indivíduo a buscar uma meta e a enfrentar as adversidades da vida (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; GALANAKIS et al, 2020; WATKINS; McLAUGHLIN; PARKER, 2021).

Csikszentmihalyi (2020) adianta ainda que, na verdade, a escalada das expectativas humanas se dá numa crescente que nunca é alcançada, porque sempre que um desejo é satisfeito, logo outro surge, e com ele a frustração e o ressentimento. De modo que, aqueles indivíduos fortalecidos pelas potencialidades e virtudes, conseguem escapar aos apelos do mundo, e, independentemente de suas condições físicas e materiais, conseguem se satisfazer e promover satisfação ao próximo, ficando e deixando-os mais felizes. Naturalmente, esses indivíduos esbanjam energia, estão abertos às novas experiências e aprendizagens, estão sempre em interação com outros e com o ambiente, com os quais mantêm laços e compromissos. Apreciam o que fazem e procuram sempre dar o melhor de si, mesmo que a tarefa seja difícil e entediante.

Dá-se dessa maneira porque estão no controle de suas próprias vidas, sempre fazem o que fazem porque querem e não porque seja apreciado na sociedade ou outro motivo externo qualquer. Pois, as raízes do descontentamento são internas e devem ser desemaranhadas individualmente, a partir das próprias forças de caráter, que envolvem as potencialidades e virtudes de cada um, ordenando e harmonizando, caso contrário pode-se sucumbir aos vazios

existenciais e a uma vida desprovida de sentido (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; RASHID; SELIGMAN, 2019).

Desde os primeiros vestígios de existência do homem na terra que se encontram registros de atividades para o controle da consciência como determinante da qualidade de vida e, por conseguinte, da Felicidade. No oriente, muitas práticas para esse fim foram desenvolvidas no decorrer de milênios. No ocidente, remontam aos registros dos oráculos gregos, como o de Delfos com sua famosa inscrição “...conhece-te a ti mesmo...”, bem como em muitos outros registros ao longo da história, envolvendo a filosofia, a teologia, a psicanálise freudiana, entre outros. No entanto, o controle da consciência não é simplesmente uma habilidade cognitiva, exige o envolvimento de outros domínios da psique e mudanças de hábitos e desejos, além de abertura para a abrangência das culturas globais. Como também não pode ser institucionalizado, sob pena de tornar-se ineficaz (CSIKSZENTMIHALYI, 2020). Todo e qualquer ganho nesse sentido, mais uma vez vai na direção daquela liberdade intrínseca trazida por Viktor Frankl, a qual deixará a vida mais rica, mais prazerosa, mais significativa e por conseguinte, mais feliz (FRANKL, 2021).

Já existem alguns instrumentos para mensuração da Felicidade. Mas, por tratar-se de uma noção baseada em uma emoção profundamente subjetiva, os resultados cognitivos das avaliações e decisões são também profundamente pessoais, o que dificulta a mensuração precisa de seus níveis nos indivíduos. Porém, nada disso significa que não possa ser estudada empiricamente, pois apesar da alta subjetividade, está associada a variáveis relativamente objetivas, como por exemplo relacionamentos interpessoais, familiares, entre outros (GALANAKIS et al, 2020). Em Seligman (2019), são apresentados dois instrumentos, o Questionário de Emoções Fordyce, desenvolvido por Michael W. Fordyce (1944-2011), que trata da felicidade momentânea, mensurando o nível de felicidade ou infelicidade usual do indivíduo; e a Escala de Felicidade Subjetiva, desenvolvida por Sonja Lyubomirsky e Heidi Lepper em 1999, que mensura o nível geral de felicidade do indivíduo, a qual foi usada neste trabalho; também fornece os resultados de muitos estudos envolvendo este construto e outras características da vida cotidiana.

Galanakis et al. (2020), também apresentam alguns resultados de estudos que apontam que pessoas com níveis mais altos de Felicidade são mais propensas a alcançar maior autocontrole, autorregulação e habilidades de enfrentamento, têm uma melhora no sistema imunológico e até vivem mais, são menos egoístas e tendem a ser mais cooperativas e altruístas, além de fornecerem evidências de que os níveis de Felicidade podem ser aumentados. Atentam ainda para o diminuído número de estudos de intervenção com a Felicidade, cuja busca é

classificada em quase todas as culturas como um dos mais valiosos objetivos na vida, e que seus efeitos positivos beneficiam não apenas o indivíduo com propensão à Felicidade, mas também famílias, comunidades e sociedades.

Buscou-se estudos empíricos relacionando a Felicidade com os demais construtos desse estudo, não sendo encontrado nenhum relacionando-a com a Autoconsciência, nem com a Autogratidão. Mas, encontrou-se um número significativo de estudos associando-a ao construto Gratidão, inclusive envolvendo as diferentes fases do desenvolvimento humano, como por exemplo, na infância (NGUYEN; GORDON, 2020), na adolescência (GOTTLIEB; FROH, 2019), na idade adulta (BEHZADIPOUR; SADEGHI; SEPAHMANSOUR, 2018; TOEPFER; CICHY; PETERS, 2012; WATKINS et al, 2003; WATKINS; McLAUGHLIN; PARKER, 2021) e na senescência (ALI; KUMAR; SINGH, 2022). Todos apresentando resultados positivos significativos independentemente da idade dos participantes, contudo, a grande maioria dos estudos ainda são realizados com participantes na fase intermediária do desenvolvimento ou fase adulta.

Há também estudos envolvendo a Felicidade e a Autoestima, como o de Yap et al. (2022), que objetivou investigar a mediação da motivação entre Autoestima e Felicidade em adolescentes. Os resultados apontaram para uma correlação positiva entre os construtos investigados, havendo de fato o papel mediador da motivação quando associada à Autoestima e à Felicidade, indicando que indivíduos possuidores de Autoestima elevada, também são mais motivados e, conseqüentemente mais felizes. Além do que, verificou-se haver uma relação direta entre Autoestima percebida e Felicidade, indicando que aquela prevê esta.

Este outro objetivou examinar a relação entre Autoestima e Felicidade com adolescentes que praticam e que não praticam esportes. Os resultados mostraram que aqueles que participaram de atividades esportivas antes de ingressarem na faculdade, relataram sentir maior Autoestima e Felicidade do que os participantes que não praticaram esportes neste mesmo período. Os resultados mostraram ainda que a prática esportiva iniciada desde a tenra juventude até antes do período de ingresso na faculdade, melhorou o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos quando entraram na idade adulta (COLLINS et al., 2023).

Pesquisas recentes da neurociência vêm mostrando haver uma diferença significativa da atividade neurológica na parte do cérebro relacionada com sentimentos de Felicidade em cérebros de meditadores de longo prazo (ver RINPOCHE; SWANSON; YAMAGAMI, 2021; HANSON; MENDIUS, 2021). Outros exemplos de estudos com este construto, ver Ben-Shahar (2018); Compton e Hoffman (2019); Gallagher e Lopez (2019); Seligman e Csikszentmihalyi (2014) e Snyder e Lopez (2002; 2009).

Todo esse aporte ao movimento da Psicologia Positiva se faz fundamental para o presente trabalho, uma vez que a temática de estudo está majoritariamente alicerçada nessa perspectiva, trazendo um construto iniciante na alçada empírica, porém apenas em sentido direcional, pois trata-se de um redirecionamento do construto Gratidão, já consolidado social e empiricamente. O qual é tido pela Psicologia Positiva como uma das Forças de caráter que compõem a Virtude central da Transcendência (ver Quadro 1). Além do que, no presente trabalho correlacionou-se a Autogratidão com outros construtos já veteranos deste movimento, na tentativa de verificar o seu impacto sobre estes, cujos resultados contribuirão para o ajuste do desequilíbrio existente entre a quantidade de estudos psicológicos associados às patologias e os associados aos aspectos que fazem a vida florescer, conforme Seligman et al. (2005).

4 AUTOCONSCIÊNCIA, AUTOESTIMA E SUAS DICOTOMIAS

4.1 AUTOCONSCIÊNCIA

Conforme Smith (2020), desde tempos remotos que os seres humanos têm consciência não só do mundo que os rodeia, mas também de si mesmos, de suas atividades, seus corpos e suas vidas mentais, sendo portanto conscientes de si ou autoconscientes. Assim, desde muito tempo que a Autoconsciência vem sendo tema de debates, tanto no ocidente como no oriente, constando como um campo bem conhecido da filosofia e cultura da Grécia antiga por meio da máxima délfica “Conhece-te a ti mesmo”. Mas o que é que alguém conhece ao conhecer a si mesmo? Segundo Aristóteles, a consciência origina a Autoconsciência, pois o ser consciente percebe coisas e, entre essas coisas, também percebe a sua própria existência. Assim, quando o intelecto assume a forma daquilo que é pensado, este passa a ser pensado como objeto. No entanto, tal pensamento contrasta com a visão platônico/agostiniana, que associam a Autoconsciência ao fato de que a mente adquire o conhecimento de si mesma, por si mesma e por estar presente a si mesma, de modo que, a Autoconsciência não requereria consciência das coisas externas.

Na modernidade, os temas sobre a Autoconsciência continuaram desempenhando um papel importante em uma variedade de questões filosóficas. Foi tema de René Descartes (1596-1650) através dos debates sobre os fundamentos e a forma do próprio cogito (PEACOCKE, 2014; SMITH, 2020). E de John Locke (1632-1704), que atribuiu-lhe o conceito de ‘pessoa’, esta como um ser inteligente pensante, que raciocina e reflete, podendo considerar-se como si mesmo em diferentes tempos e lugares. No século XX esses debates filosóficos permaneceram vivamente, com a Autoconsciência constando como o poder do ser de pensar sobre si mesmo, sendo estabelecido em Rödl (2007) que esse si mesmo é uma forma de ‘eu’. Assim, se alguém é, ou pode ser consciente de si mesmo como si mesmo, isso é uma expressão da autoconsciência, presumindo-se ser o objeto da máxima délfica supra citada (SMITH, 2020).

Na atualidade, a Autoconsciência continua sendo tema de debates filosóficos, configurando-se como uma forma de consciência, que é ter uma consciência de si mesmo e sustentando o pensamento aristotélico inicial de que a consciência implica Autoconsciência. Entretanto, um indivíduo autoconsciente não está apenas ciente de algo que é ser ele mesmo sem que haja a percepção de que é ele mesmo. Mas sim, ele está ciente de si mesmo como ele mesmo é, ou seja, como sendo ele próprio o objeto da sua consciência, portanto, sendo uma forma de consciência, ao ponto do termo Autoconsciência ser escrito na língua inglesa como

‘*self-consciousness*’, usando o pronome em primeira pessoa ‘*I*’, bem como os seus referentes como “*me*” e “*my*”, que são os termos usados para referir-se a si mesmo como si mesmo (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018; SMITH, 2020).

Desse modo, como um processo recursivo da consciência, conforme Arrizabalaga e Velasco (2018), a Autoconsciência possibilita que o indivíduo se torne objeto da sua própria atenção e examine ativa e sistematicamente suas próprias características como comportamentos, emoções, valores, sensações, entre outros, o que configura uma capacidade a qual o *self* do indivíduo reflete sobre si próprio (NASCIMENTO, 2008) e sobre sua situação no mundo (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018). Assim, a Autoconsciência constitui-se como um marco fundamental do desenvolvimento humano, possibilitando a diferenciação do indivíduo em relação aos outros indivíduos. Pois, sem o senso de distinção entre ‘eu’ e o ‘outro’ não se daria a interação, nem existiria a sensibilidade perceptiva ao que o outro sente e pensa, sendo de grande importância para os campos da cognição social e da interação humana (ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011).

No início da década de 1970 a Autoconsciência tornou-se objeto de estudo empírico, pois até então só era estudada através do método fenomenológico tradicional. Os cientistas Duval e Wicklund (1972) desenvolveram a *Theory of Objective Self-Awareness (OSA)*, dando um incremento à sua metodologia de estudo. Essa teoria considera as condições que a consciência utiliza para se concentrar em si mesma como um objeto. Seus autores a conceituaram psicologicamente como a capacidade do *self* de prestar atenção em si mesmo, com o autofoco se dando de modo dinâmico, tanto como autoavaliação quanto como um estado aversivo da mente. De acordo com Nascimento (2008), tal capacidade autorreflexiva, quando intensa, relaciona-se com um grande número de processos cognitivos e afetivos, que podem suscitar tanto estados psicopatológicos como, por exemplo, humor depressivo, como também pode levar a um nível maior de autoconhecimento e crescimento psicológico.

A literatura psicológica também categorizou a Autoconsciência em Disposicional (*Self-consciousness*), referindo-se a uma disposição do *self* à autofocalização, tanto para dentro (privado) como para fora (público), como um traço estável de cada ser, formatado ao longo da ontogênese e relativamente livre de interferência ambiental, podendo ser acessada através de questionários em primeira pessoa e instrumentos psicométricos; e em Situacional (*Self-awareness*), quando refere-se a um estado transitório da atenção autodirigida, resultante de variáveis situacionais transitórias (ambientais), disposições crônicas ou ambas, podendo ser acessada através de manipulação em laboratório de estímulos autofocalizadores como por

exemplo, espelhos, câmeras ou audiências (ver DAVIS; FRANZOI, 1999; FENIGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975; NASCIMENTO, 2008).

Os estudos de Feningstein, Scheier e Buss (1975), mostram que a Autoconsciência pode levar a diferentes formas de introspecção que acarretam distintas consequências cognitivas e comportamentais. Em suas investigações foram verificadas distinções individuais envolvendo essas formas introspectivas, tendo sido atribuído aspectos de autofoco privado e público para a Autoconsciência. No primeiro, o foco recai sobre reflexões cognitivas e privadas sobre o *self* (memórias, imaginação, sentimentos, motivos, entre outros); e no segundo, o *self* torna-se um objeto social e seu foco direciona-se para uma consciência e preocupação com o ponto de vista do outro, com a ênfase recaindo sobre as reações dos outros ao *self* (gestualidade, expressão, aparência, entre outros), fazendo desse aspecto de grande importância para as investigações envolvendo ansiedade social.

Nos estudos de Morin (2002), Nascimento (2008), Trapnell e Campbell (1999) e Zanon et al. (2012), essas formas de autofocalização da Autoconsciência são diferenciadas em duas maneiras de autoanálise que conduzem à consequências opostas da atenção sobre si mesmo ou autorreflexão, a Ruminação e a Reflexão. A primeira é caracterizada como uma atenção ansiosa prestada a si mesmo, motivada por medo ou autodúvidas, que deixam o indivíduo inseguro de si próprio. Ocorre como uma cadeia de pensamentos repetitivos de caráter negativo que se perpetuam por longo tempo, podendo levar a estados disfuncionais. Não chega a ser um transtorno em si, mas favorece dificultar fazer o controle seletivo da atenção. A Reflexão é caracterizada como uma curiosidade genuína sobre o *self*, em que a pessoa se sente motivada a aprender mais sobre si mesma, a partir de seus pensamentos, emoções, valores, atitudes, tanto positivos quanto negativos, constituindo um indicador positivo de saúde mental, uma vez que, diferenças nesses níveis de atenção autofocalizadora afetam profundamente o comportamento.

Ruminação e Reflexão estão presentes em todas as pessoas em graus diferenciados e, assim como a personalidade, são estáveis ao longo da vida (TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012). Porém, tornam-se disfuncionais quando direcionam a atenção do indivíduo sobre si próprio de maneira passiva, desadaptada e malsucedida, levando-o a focar a atenção sobre as causas e consequências dos sintomas negativos, fazendo com que haja o prolongamento e a intensificação desses episódios e este apresente baixa capacidade para resolver os problemas (ZANON et al., 2012). De modo que, todos analisam os próprios pensamentos e sentimentos internos (autoconsciência), mas alguns se sentem ansiosos com o que descobrem sobre si (autofoco ruminativo), enquanto outros se sentem curiosos e fascinados com suas autodescobertas (autofoco reflexivo) (MORIN, 2002).

Apesar dessas diferenciações na autofocalização da atenção, Nascimento (2008) refere que possuir a capacidade autorreflexiva desenvolvida proporciona ao *self* humano, ao mesmo tempo, inúmeras vantagens em relação aos demais animais, mas também é responsável pelos mais difíceis problemas enfrentados, entre os quais os existenciais. Pois, quando se dá de modo intensificado, é capaz de distorcer a percepção que se tem do mundo, fazendo com que as conclusões a que se chegue sejam deturpadas, o que pode levar a tomadas de decisão com base em informações erradas. Tudo isso acarreta grande sofrimento psíquico, revelado na forma de depressão, ansiedade, medo e outras emoções negativas que nascem e evoluem, muitas vezes, através de pensamentos ruminativos (NASCIMENTO, 2008; ZANON et al., 2012).

Tais episódios podem se dar tanto a partir da Autoconsciência pública quanto da privada, bem como, das duas simultaneamente. Também se contrapõem ao foco sobre os autoaspectos mais brandos e positivos (reflexão), quando o indivíduo, a partir de sua conscientização interna, encontra nessa introspecção sistemática sobre o *self*, uma fonte de prazer e de incremento ao autoconhecimento. Além do que, indivíduos com altos níveis de autoconsciência percebem mais o conteúdo de sua experiência subjetiva (ver CHALMERS, 1996) e são mais capazes de inferir sobre estados mentais de outros, por conseguinte, conhecem melhor a si mesmos (NASCIMENTO, 2008), o que guarda significativo potencial de otimização de percepções e juízos que edificam a Gratidão tanto hetero quanto autodirigida, sendo esta uma das hipóteses da presente investigação.

Mais recentemente, surgiram estudos que distinguem e caracterizam outras variedades de capacidades cognitivas autoconscientes, considerando o tratamento positivo dos indivíduos, como a Autoconsciência perspectiva, que atribui a este um certo tipo de pensamento objetivo sobre si mesmo, a Autoconsciência reflexiva, envolvendo a consciência dos próprios estados mentais do indivíduo, que são alcançados de maneira distinta por cada um e a Autoconsciência interpessoal, que é a consciência de que o *self* caracteriza como um indivíduo os estados mentais de outra pessoa; além das formas de cooperação entre estas (ver PEACOCKE, 2014). Surgiram também, investigações psicométricas que têm levantado estruturas do autofoco como formas disposicionais de autofocalização, no modo de Atentividade (disposição à autoatenção) e Conscientização (tendência à experiencição de autoconteúdos) (NASCIMENTO, 2008; TEIXEIRA; GOMES, 1996), carecendo ainda de maior amplitude de base empírica.

Segundo Nascimento (2008), a Atentividade e a Conscientização são operações de disposição à autofocalização que emergem da Autoconsciência não-ansiosa. Em que a Atentividade diz respeito a um traço dessa disposição autoconsciente, em que se dá uma preocupação com a autoatenção, havendo uma tendência do indivíduo em estar atento a si

mesmo e aos seus autoaspectos. Isso, por sua vez, faz com que ele se conscientize cada vez mais destes autoaspectos (Conscientização), que são aqueles que acompanham o processamento das informações autorrelevantes, cuja ênfase recai no tamanho da disposição em se estar consciente de si mesmo, inteirando-se de suas próprias características, refletindo sobre seus autoaspectos internos e externos na relação com o meio. Essa dialética entre essas duas operações do autofoco cria uma relação direta de causa e efeito entre a Atentividade (prestar atenção) e a Conscientização (estar consciente), consistindo, portanto, como processo e produto da instanciação de estados autoconscientes.

O presente estudo considerou ainda a teoria da mente dual proposta por Chalmers (1996), na qual ele considera que a mente possui uma dupla natureza, uma que se configura como um estado de ser psicológico (cognitivo), caracterizado por aquilo que a mente faz, desempenhando um papel causal e sendo expresso em terceira pessoa e uma outra configurada como um estado de ser fenomenal (apreendido pelos sentidos ou pela experiência), caracterizado por como a mente sente, sendo expresso em primeira pessoa. Para esse teórico, não há um campo de sentido apartado de um cognitivo, exemplificado por ele por meio da vivência humana, que se dá de modo particular e em primeira pessoa, não podendo jamais dar-se compartilhadamente. No entanto, o sentido atribuído a essa vivência é compartilhável linguisticamente através do discurso.

Pontua ainda que, cognitivamente, essas duas naturezas funcionam como aspectos distintos da mente, mas que não são antagônicas, simplesmente ocupam-se de fenômenos diferentes, porém reais, que desempenham papéis importantes na causação e explicação do comportamento. De modo que, cada propriedade mental ou é uma propriedade psicológica ou é uma propriedade fenomenal ou uma combinação das duas, não havendo uma terceira propriedade inteiramente distinta. Assim, sempre que se der o processamento de alguma propriedade fenomenal na mente, dar-se-á o processamento de uma propriedade psicológica correspondente, pois a experiência consciente não se dá no vácuo, ocorre apenas mediante a interligação entre essas duas instâncias da mente, permitindo a esta fazer e sentir as coisas, uma vez que a mente não só as processa, mas também as vivencia.

Tal concepção de mente torna impossível explicar o gradiente humano apenas por aspectos externos a ele. O que faz da experiência consciente, tida por Chalmers (1996) como o epicentro da consciência, um excelente elemento para a explicação do gradiente interno da mente humana. Pois trata-se de um fenômeno natural, que faz parte do mundo natural, também caracterizado como a qualidade subjetiva da experiência, a qual é apreendida por meio da

Autoconsciência. De modo que, aonde o autofoco ou a autoatenção recair nessa mediação, pode haver um maior apuramento no processamento.

4.1.1 Emoções Autoconscientes

Assim como as investigações acerca da Autoconsciência são recentes, as origens das investigações da temática emocional na sociedade ocidental também são, sobretudo quando relacionadas aos assuntos que remetem aos sentimentos, ao “eu”, ao escrutínio introspectivo, ao autoconhecimento. Essas investigações ainda passaram por um longo período histórico em que a questão da moralidade dominou as sociedades, impondo um monitoramento rigoroso à exploração das nuances e sutilezas emocionais, causando embates entre o natural e o humano e impondo negativas de todo tipo, fazendo com que as coisas relacionadas ao “eu” fossem negadas, proibidas, recalcadas. Só retornando a ter um maior relevo e valorização social a partir do século XIX, quando deu-se uma onda de peregrinação ao mundo interior, à afirmação da individualidade e à autoexploração, a partir do uso de diários íntimos, confissões escritas, cartas confidenciais, missivas de amor, ruminações religiosas, óperas, músicas, literatura entre outros, que pregavam a aceitabilidade emocional como necessária ao alcance da plena humanidade (CARVALHO, 2005).

Hoje, sabe-se que conhecer melhor a si mesmo auxilia na autorregulação do comportamento e, conseqüentemente, a reconhecer as emoções sentidas (autoconscientes) e agir de acordo com as mesmas (congruência). As emoções autoconscientes são aquelas sentidas a partir da maneira como o indivíduo se vê e como imagina que os outros o percebem, pois, toda vida emocional ocorre em ambiente social e nessa modalidade de emoção, a socialização desempenha um papel cada vez maior na determinação de qual situação irá provocá-las. Têm um papel central em motivar e regular quase todos os pensamentos, sentimentos e comportamentos das pessoas (LEWIS, 2011; TRACY; ROBINS; TANGNEY, 2007), diferem das emoções básicas porque requerem autoconsciência situacional (*self-awareness*) e autorrepresentação, e, apenas emergem cognitivamente após o surgimento das emoções básicas (TRACY; ROBINS; TANGNEY, 2007).

Emoções autoconscientes, incluem emoções como constrangimento (vergonha), ciúme, empatia, consideradas emoções autoconscientes expostas; bem como constrangimento (pudor), culpa, arrogância e orgulho, consideradas emoções autoconscientes avaliadoras. As emoções autoconscientes expostas surgem primeiro, no transcorrer do desenvolvimento, exigem capacidade cognitiva de autorreflexão, mas não requerem capacidade cognitiva elaborada,

como a compreensão de regras e padrões. O segundo grupo surge um pouco mais tarde e requer uma capacidade cognitiva mais elaborada, pois inclui uma nova forma de constrangimento, menos intensa, que se dá quando na companhia de outros ou quando viola-se alguma regra cultural, ou seja, pode ocorrer em função de ser o objeto da atenção de outrem em si mesmo, como também por ser o objeto da atenção de outros devido a uma falha legal (LEWIS, 2011; TRACY; ROBINS; TANGNEY, 2007).

Essas emoções podem ser avaliadas negativa e positivamente e, tanto uma quanto a outra configuram motivadores poderosos e saudáveis, como por exemplo, o fato de sentir remorso após cometer um erro e/ou prejudicar alguém, pode ser indício de uma futura mudança de atitude e correção ao relacionar-se. Pois, o que as tornam disfuncionais não é o fato em si de serem negativas, mas sim o excesso. Quando sentidas de maneira equilibrada podem trazer muitos benefícios, pois são responsáveis por ajudar o indivíduo a perceber como ele se enquadra na sociedade e seu funcionamento nela, resultando em níveis distintos de aceitação social (GOTTER, 2017; TRACY; ROBINS; TANGNEY, 2007).

4.1.2 Autoconsciência como objeto de investigação

Buscou-se alguns estudos envolvendo o construto Autoconsciência como objeto de investigação. Existe uma quantidade considerável destes, inclusive associando-o aos construtos do presente estudo (Gratidão hetero e autodirigida; Autoestima), não tendo sido encontrado sua associação apenas com o construto Felicidade. Com a Gratidão encontrou-se, por exemplo, os estudos de Mathews e Green (2009) e o de Hlava e Elfers (2014), com a Autogratidão, encontrou-se apenas o estudo teórico de Freire, Nascimento e Roazzi (2019), que trata desta e da Autoconsciência, bem como da Gratidão. De modo que, observou-se um aporte maior e mais sólido de investigações envolvendo a Autoconsciência com a Autoestima (ver BOOTH, 1990; MUNDADA, 2020; CHAKLADAR; RAWAT, 2020; SOUZA NETO, 2020).

Desse modo, o estudo de Mathews e Green (2009) apresenta evidências relativas às formas de autofocalização da Autoconsciência para com a Gratidão, mostrando que tanto a atenção autoconsciente disposicional quanto a situacional afetam a avaliação de uma ação proveniente de um benfeitor, que pode ser avaliada como um agradecimento ou como um endividamento. De modo que, seus resultados mostraram que quanto mais alto é o autofoco público da Autoconsciência disposicional, maior é o sentimento de endividamento perante uma ação realizada por alguém que lhe gerou um benefício, ao mesmo tempo que diminui o sentimento de Gratidão perante o benfeitor. Da mesma forma, situacionalmente, indivíduos

com autofoco autoconsciente elevado sentem-se endividados diante de um benfeitor e não gratos, demonstrando ainda menor comprometimento e proximidade com o mesmo.

O estudo de Hlava e Elfers (2014), apresenta a Autoconsciência como objeto da Gratidão, explorando a experiência fenomenal da vivência de ser grato. Os resultados mostraram que a experiencição emocional da Gratidão é facilmente autopercebida, possuindo padrões consistentes e reconhecíveis, mesmo esta possuindo um perfil fenomenal menos consistente do que emoções como o medo e a raiva, por exemplo. Com relação ao contexto da experiência, mostrou-se interrelacional, com potencial de melhorar a qualidade das relações sem, necessariamente, perder a consciência da identidade pessoal, mas sim, fazendo com que esta se expanda para incluir o outro. Somaticamente, a experiência reverberou através de sensações de liberação de energia e estresse e aumento do ânimo e da motivação.

Com a Autogratidão, o estudo de Freire, Nascimento e Roazzi (2019), inicia uma reflexão sobre o significado psicológico do termo Autogratidão, entendendo ser a Autoconsciência a mediadora de seu dinamismo psicológico, totalmente voltado para o eu. Pois, no desenvolvimento humano, desde os primeiros rudimentos de uma noção de si mesmo até as fases mais tardias do ciclo vital, a Autoconsciência constitui-se como a mediadora natural dos processos autorreferentes.

O percentual maior de investigações envolve a Autoconsciência com a Autoestima, sugere-se que tem a ver com o fato da primeira ter um papel significativo na dualidade patológica alta/baixa apresentada pela segunda, como por exemplo, no estudo de Booth (1990) foi investigado o efeito mediador da Autoconsciência para a Autoestima dos participantes, considerando a altura dos mesmos. Os resultados encontrados apontam para a significância estatística da Autoconsciência em indivíduos cuja altura está fora dos padrões tidos como normais, de modo que os altos ou baixos demais apresentam baixa Autoestima. A Autoconsciência também foi significativa para a Autoestima envolvendo os sexos, com os homens pontuando mais positivamente do que as mulheres em Autoestima. E tanto homens como mulheres altos apresentam Autoestima mais elevada.

Neste outro, Mundada (2020) investigou o efeito da Autoestima e da Autoconsciência na Ansiedade Social em estudantes. Os resultados mostraram que quanto mais Autoconsciência pública, mais Ansiedade social e menos Autoestima. Não tendo sido encontrada correlação entre Autoconsciência privada e Ansiedade social. Nesta mesma linha, Chakladar e Rawat (2020) investigaram o papel da Autoconsciência na Autoestima e na Autoeficácia entre estudantes de uma região da Índia. Seus resultados revelaram a Ansiedade Social como uma

construção da Autoconsciência, estando associada fortemente à variações da Autoestima e da Autoeficácia.

Souza Neto (2020) buscou uma maior compreensão acerca dos impactos da violência sexual sobre a estruturação da Autoconsciência e autorrepresentações do *self* na infância e adolescência, encontrando resultados consistentes que confirmam que a violência sexual nesta fase da vida, constitui-se como fator de risco ao desenvolvimento e a estruturação da Autoconsciência, promovendo processos autofocalizadores aversivos, potentes e persistentes, fomentadores de concepções e sentimentos menos propositivos sobre si, causadores de grande prejuízo na consolidação do Autoconceito e da Autoestima, potencializando o desenvolvimento de transtornos psicossociais e afetivos, cujas consequências se estendem pelas etapas subsequentes do desenvolvimento.

Em associação com outros construtos distintos dos já apresentados, tem-se o estudo teórico realizado por Nascimento et al. (2020) que investigaram a Autoconsciência e sua relação com dois tipos de Ansiedade, a Social e a de Morte, apontando possível retroalimentação entre esses afetos e a Autoconsciência que, ao longo do tempo, podem gerar estados disfuncionais da estrutura psíquica resultando em psicopatologias. Stein (2015), realizou um estudo de revisão teórica envolvendo Autoconsciência e Ansiedade Social, revelando associações entre alterações psicobiológicas e mudanças no processamento autoconsciente. E, Silva Júnior (2019) realizou uma investigação estabelecendo relações entre os tipos de autofocalizações autoconscientes e uma variedade de sintomas psicopatológicos, atravessados pelas fases do ciclo vital. Os seus resultados apontaram um número significativo de tipos de autofocalizações associadas a sintomas psicopatológicos, que vão decaindo com o amadurecimento etário.

Três outros estudos trazem uma proposição mais positiva envolvendo a Autoconsciência, o de Newman e Nezlek (2019), que examinou como nas relações pessoais cotidianas, as autoanálises autoconscientes reflexivas ou ruminativas, constroem bem-estar e significado de vida, encontrando resultados que mostraram que, contrariamente à ruminação, a reflexão diária equilibrada promove a busca de sentido para a vida, atuando ainda como moderadora entre ruminação e bem-estar nas relações pessoais, além de aumentar o afeto diário positivo que estava inoperante. Contudo, a ruminação moderada diária fez com que aumentasse a presença de significado na vida no dia seguinte, fazendo com que, pelo menos em relação a esse aspecto, não apenas a reflexão, mas também a ruminação autoconscientes, possam ser consideradas importantes na compreensão da variabilidade intrapessoal.

Martins et al. (2019) discorreu sobre Cognição Social, Autoconsciência e Bem-estar, e como a ferramenta de simulação mental pode servir como mediadora da Autoconsciência na

construção do Bem-Estar, apontando trajetórias a serem percorridas. E, Mróz e Kaleta (2023) investigaram o papel mediador da Autoconsciência na saúde física e mental. Aponta-se ainda outros trabalhos envolvendo a Autoconsciência, como por exemplo (LEE et al., 2023; FREIRE, 2016; NASCIMENTO, 2021; NASCIMENTO et al., 2023; NASCIMENTO; ROAZZI, 2013; NASCIMENTO; ROAZZI, 2021; SILVA, 2022; ZARZYCKA; RAZMUS; KROK, 2023).

Diante do exposto, percebe-se a importância da Autoconsciência na abordagem da Autogratidão e as possíveis consequências relativas aos traços disposicionais do autofoco do indivíduo, considerando os distintos tipos de autofoco pontuados na literatura, tanto os direcionados para a Gratidão, hetero e autodirigida, bem como para os demais construtos aqui trabalhados.

4.2 AUTOESTIMA

Como visto no tópico anterior sobre Autoconsciência, boa parte dos estudos com esse construto, traz também a Autoestima, sugerindo haver uma associação importante entre os tipos de autofocalização daquela e as variações desta. A Autoestima também tem relação direta com a formação do Autoconceito no indivíduo, pois aquela segue o mesmo direcionamento deste ao longo da vida. De modo que, cientificamente, tornou-se consensual entender o Autoconceito como a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, enquanto que a Autoestima, é o valor que ele atribui a essa percepção de si (MOYSÉS, 2014). Diferencia-se dicotomicamente em alta ou baixa (PINTO, 2022), cujo equilíbrio consiste da harmonia entre o amor a si mesmo, a visão que tem de si, a autoconfiança e o direcionamento das ações realizadas (VAS; DALMOLIN, 2023; LOBO, 2020).

A Autoestima possui vários conceitos, todos relacionados com o juízo de valor que um indivíduo tem de si, podendo ser concebida como o produto dos julgamentos que este faz acerca de si mesmo nas diferentes situações e eventos da vida, mediante um determinado conjunto de valores relativos aos aspectos identitários considerados relevantes e eleitos por ele como positivos ou negativos (ver NASCIMENTO et al., 2021); ou conforme a *American Psychological Association* (APA), que a concebe quanto ao grau de positividade percebida pelo indivíduo nas qualidades e características contidas no seu Autoconceito (ver JINDAL et al., 2022); ou ainda pode ser entendida como o sentimento de valor que acompanha a percepção que o indivíduo tem de si mesmo (ver MOYSÉS, 2014).

Conforme esta autora, o processo de formação da Autoestima se dá aos poucos e ao mesmo tempo que o desenvolvimento do Autoconceito no indivíduo (ver NASCIMENTO et al., 2021). Este segue os princípios do desenvolvimento cognitivo, vai se dando desde o nascimento mediante o processamento das informações advindas dos fatores externos e internos a si, conforme o ambiente no qual se está inserido, são os conceitos espontâneos. No início dá-se como um processo interpessoal, através das trocas com os pais ou pessoas significativas, através da qualidade do afeto e do nível da atenção dispensada por estes, se recebe mais aprovações ou reprovações, recompensas ou castigos, entre outros. E, mais tarde, por meio das diferentes instituições frequentadas, como escolas, universidades, clubes, igrejas, bem como da convivência com colegas, através de comentários sobre si vindos de terceiros e muito mais (MURAD, 2020; MOYSÉS, 2014).

Esses eventos do dia a dia do indivíduo, constituem-se como os aspectos externos do Autoconceito. Os internos são derivados da elaboração psíquica destes aspectos, realizada através de processos avaliativos e valorativos que, em interação com os conteúdos já existentes na sua mente, formam um novo sistema, singular, possuidor de suas próprias regras. E, o resultado das informações providas desses dois aspectos, gera o conhecimento de si (Autoconceito), que diz respeito ao que o indivíduo acha de si mesmo, envolvendo suas características pessoais e a apreciação dos próprios atributos e aptidões, dando-se em todas as dimensões da vida, física, social e psicológica (MOYSÉS, 2014; NASCIMENTO et al., 2021; PINTO, 2022).

De acordo com Liu, Cao e Gao (2022), todos esses processos não são estáticos e vão mudando ao longo do tempo. Começam deixando de ser interpessoais e passam a ser intrapessoal, quando as vozes internas e externas vão sendo ouvidas e internalizadas conforme foram se construindo desde o princípio. Somam-se a isso as percepções trazidas dos contextos social, econômico e cultural e, mais tarde, tornam-se a própria voz do indivíduo. Desse modo, conforme tenham sido internalizadas mais as positivas ou mais as negativas, o seu Autoconceito vai sendo formado sem que este se dê conta, provendo-o de uma Autoestima elevada ou diminuída, ou mesmo, equilibrada (MOYSÉS, 2014).

Em Jindal et al. (2022) e Pinto (2022), a Autoestima elevada é caracterizada por pensamentos acerca de si mais positivos do que negativos, constituindo-se como fundamentais no desenvolvimento de um viver significativo e com propósito. O qual é permeado pela presença de sentimentos de satisfação, respeito, aceitação e valorização em relação a si mesmo, independentemente das próprias limitações e defeitos. Também ocorre um desejo intrínseco de progredir, envolvimento de motivação e confiança para enfrentar os desafios e as adversidades que

surgirem no caminho, envidando esforços para superá-los e sempre acreditando na própria capacidade de contribuir para o mundo.

Enquanto que, a Autoestima baixa é caracterizada em Pinto (2022) por pensamentos acerca de si mais negativos do que positivos, com a presença de sentimentos de infelicidade e insatisfação consigo mesmo e uma tendência a apresentar cognições distorcidas acerca do ponto de vista alheio sobre si, acarretando uma maior sensibilidade avaliativa nos relacionamentos interpessoais. O que, por sua vez, prejudicam a autoaceitação, o amor e respeito próprios, seguidos de sentimentos de menor merecimento como desprezo, autodesvalorização e o desejo de ser de outra forma. A Autoestima baixa tem sido associada, além da autopercepção de incompetência social, também a dificuldades na regulação emocional, a uma menor capacidade de resolução de problemas e de desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, havendo ainda uma tendência de evitar tarefas desafiadoras (LIU; CAO; GAO, 2022; PINTO, 2022).

Assim, na medida em que vai se dando a internalização dos aspectos internos e externos do Autoconceito e os padrões de comportamento usados vão sendo assimilados, reestruturados e modificados, aqueles que se repetirem mais ao longo do tempo, determinarão como será formada a individualidade de cada um. Que se mostrará complexa e heterogênea, envolvendo múltiplas possibilidades de ação (MOYSÉS, 2014; MURAD, 2020). Ações essas que, para edificarem uma Autoestima saudável, de acordo com Lobo (2020), precisam ser realizadas em consonância com os propósitos pessoais do indivíduo, caso contrário, se forem realizadas na direção oposta desses propósitos, a Autoestima tende a diminuir, independentemente se este possui um currículo profissional brilhante, uma vida bem sucedida economicamente e outros sucessos. Se o direcionamento das ações não estiverem congruentes com os propósitos pessoais, a Autoestima será afetada negativamente.

É importante assinalar que, direcionamentos extremados dessa heterogenia da individualidade (Autoconceito), mostrando-se ou muito elevados ou muito diminuídos, levam a Autoestima para o mesmo direcionamento. Pois, os estudos apontam o nível da Autoestima como um dos fatores basilares na constituição individual que, dependendo do seu direcionamento, se positivo ou negativo, pode vir a afetar particularidades como, autoconfiança, autovalorização, autocompetência, bem como expectativas relevantes para os diferentes e variados aspectos da vida (MOYSÉS, 2014; MURAD, 2020), podendo constituir-se, quando muito alta ou muito baixa, como fator de risco para doenças mentais (ver LIU; CAO; GAO, 2022; JINDAL et al., 2022) ou, quando em equilíbrio, como fator promotor de saúde mental (ver AVILA; CAÑAS-LUCENDO, 2023; JINDAL et al., 2022; KIM; LIM, 2021; NATIVIDADE et al, 2019).

Desse modo, para que a Autoestima possa contribuir efetivamente com a saúde psíquica, é necessário que se mantenha sua díade em equilíbrio (VAS; DALMOLIN, 2023), pois, como já pontuado, os extremos podem levar a distúrbios psicopatológicos. Por exemplo, nos estudos de Liu; Cao; Gao (2022) e Pinto (2022) refere-se que uma Autoestima muito baixa tem sido motivo de grande preocupação clínica, pois esta apresenta uma associação muito forte com distúrbios e transtornos de várias ordens como Ansiedade, Depressão, Estresse, instabilidade emocional e sentimentos de desesperança. No estudo de Murad (2020), foi encontrado uma forte relação entre Autoestima muito baixa e a ocorrência de Ansiedade Social. Também tem estudos mostrando a relação desta com a Autoimagem (ver VAS; DALMOLIN, 2023), e com problemas relacionados à ideação suicida (ver COSTA, 2022; BARBOSA; FREIRE; SILVA, (no prelo); SILVA, 2019).

Da mesma forma, a necessidade de mostrar uma Autoestima muito alta também pode se revelar problemática, uma vez que a busca constante por se mostrar sempre acima da média, faz com que o indivíduo procure fazer uso do artifício da comparação entre os pares, o que pode vir a impactar negativamente sua saúde psicológica (NASCIMENTO et al., 2021). Pois, tais comparações, ao invés de melhorar, abalam a Autoestima, fazendo-a diminuir e os indivíduos sentem-se vitimizados e ressentidos (SELIGMAN, 2019), como mostra o estudo de Pinto (2022), no qual os indivíduos com baixa Autoestima valem-se das redes sociais para realizarem mais comparações, ao mesmo tempo que buscam incessantemente validação social, na ilusão de que quanto mais validação mais Autoestima. Tudo isso pode ainda desencadear outras emoções não tão positivas como por exemplo, a vaidade, que a partir de autoavaliações exageradas, encaminha a Autoestima negativamente (LOBO, 2020), e a mania de grandiosidade que, conforme Seligman (2019), é um outro nome para a Autoestima muito elevada, sendo componente do espectro de transtornos, como por exemplo o Bipolar² e o Narcisista³.

Como proteção e prevenção contra esse excesso, esse estudioso indica fazer uso das forças de caráter, Humildade e Modéstia, que são atributos específicos da virtude Temperança (ver Quadro 1). Pois, para ele, os extremos, ao compor espectros patológicos, não correspondem à Autoestima (estima por si) autêntica, a qual não necessita que o indivíduo busque sempre estar em evidência, mesmo merecendo estar, nem se mostrar melhor do que os outros, muito

² Transtorno Bipolar - Possui dois tipos: o Tipo 1, caracterizado como um distúrbio de humor com a ocorrência de pelo menos um episódio maníaco, o qual pode ter sido precedido ou sucedido de episódios hipomaniacos ou depressivos; e o Tipo 2, caracterizado como um distúrbio de humor recorrente, constituído por um ou mais episódios depressivos maiores e pelo menos um episódio hipomaniaco (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2015).

³ Transtorno de Personalidade Narcisista - caracterizado por um padrão generalizado de grandiosidade, necessidade de admiração e falta de empatia (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2015).

menos buscar maneiras de fazer os outros tomarem conhecimento explicitamente dos seus feitos e qualidades. Basta apenas estar consciente deles, como também das próprias limitações.

Percebe-se então que esses desequilíbrios afetam não apenas o pensamento, mas também o comportamento (JINDAL et al, 2022). Assim, segundo Moysés (2014), para a constituição do Autoconceito e desenvolvimento de uma Autoestima saudáveis, muitos fatores são importantes na composição da singularidade de cada um, sendo considerado o mais importante deles, a direção positiva das ações dos pais ou outros significantes para com as crianças desde o início do desenvolvimento (como amor, aprovação, empatia, solidariedade...). De modo que, estas possam avaliar o nível da importância que têm para aqueles e, assim, poderem acreditar que também poderão ser importantes para outros. Essa composição da singularidade é que explica o fato de certas situações da vida afetarem mais a uns do que a outros e também o porquê das ações voltadas para elevar a Autoestima funcionarem com uns e não com outros.

Todavia, para os casos em que fatores importantes para a constituição da identidade e da Autoestima faltaram ou foram deficientes, e, também para os que não conseguem desenvolver suficientemente as forças de Humildade e Modéstia apontadas por Seligman (2019), pode-se recorrer ao sistema de conceitos não-espontâneos, utilizados para melhorar a Autoestima que não se desenvolveu de maneira saudável. Diferentemente dos conceitos espontâneos, que vão sendo assimilados conforme vão se sucedendo os eventos no dia a dia, os não-espontâneos dizem respeito a um saber mais organizado, que foi previamente preparado a partir de novas informações reais e observáveis, advindas do domínio das competências e dos conteúdos, como por exemplo, um programa de melhoria da Autoestima, apresentações públicas de habilidades e talentos, entre outros (MOYSÉS, 2014).

Ainda conforme essa autora, esse saber não-espontâneo, semelhantemente aos conceitos espontâneos, quando experienciados sistematicamente, são passíveis de modificar as ideias mais particulares e pontuais, atribuindo-lhes um novo significado, ampliando-as e generalizando-as, fazendo o indivíduo mudar de um patamar para um outro mais elevado. Assim, experiências sistematizadas de diferentes ordens, costumam elevar o Autoconceito e por conseguinte, a Autoestima. Porém, o contrário também é verdadeiro, por exemplo, ao considerar experiências sistemáticas de insucesso.

5 SIGNIFICADO: Construção e hábito

O conteúdo desse capítulo refere-se a como o ser humano atribui significado às coisas do mundo ao seu redor. Mesmo já nascendo imerso numa cultura e num ambiente social previamente estruturado e complexo, movido por regras, hábitos, costumes e coisas, todos já pré-estabelecidos e possuindo seus significados, de acordo com Berger e Luckman (2014), sempre surgem novidades que carecem ser significadas, que carecem ser dotadas de sentido para serem compreendidas e, por conseguinte, compartilhadas no dia a dia das pessoas. Como por exemplo, o tema do presente trabalho que, apesar de já constar referências muito antigas na literatura acerca do agradecimento a si mesmo, remetendo aos tempos anteriores à era Cristã, como mencionado por McAller (2016) no tópico Autogratidão, ainda causa estranheza entre as pessoas quando questionadas sobre essa temática, como foi verificado nas respostas dos participantes à questão constante no protocolo de pesquisa elaborado para esta Tese.

Assim, considerando-se ainda a escassa literatura sobre o tema, neste trabalho foi realizada uma investigação qualitativa para trazer à luz, cientificamente, um significado mais robusto para a Autogratidão, a partir de como as pessoas a significam e embasados na literatura científica disponível acerca da significação e do sentido. E, com a intenção de um comparativo entre os achados, realizou-se a mesma investigação com a Gratidão, uma vez que seus estudos científicos já se encontram mais desenvolvidos e com muita literatura disponível.

Partiu-se então da literatura que aborda como vai se dando essa construção social da realidade à medida em que os seres vão surgindo nela, em conformidade com a perspectiva de Berger e Luckman (2014). Bem como da abordagem do Interacionalismo simbólico de George H. Mead (1863-1931), por Haguette (2013), para o qual o homem é um ser original, que faz indicações para si mesmo (reflexão), age, interage e interpreta o mundo, adaptando-se às mais diversas situações que lhe aparecem. De modo que, estando inserido em um ambiente social estruturado, este busca todo o tempo atribuir significado à realidade que o cerca, apreendendo-os. Ao longo da sua vida, este vai repetindo os significados apreendidos e espalhando-os naturalmente para serem assimilados pelos outros por meio de um processo de troca que se dá socialmente. Isso lhe possibilita agir eficientemente sobre o mundo em que vive e, à medida em que o tempo passa, os novos significados adquiridos vão se consolidando e tornando-se hábitos cotidianos, cada qual com sua história própria (BERGER; LUCKMAN, 2014; BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; GARRIDO; ÁLVARO, 2015).

De acordo com Haguette (2013), essa capacidade de transformar eventos em símbolos e/ou atribuir significado a eles, é o que define o ser humano como um ser mental, capaz de

atribuir sentido às coisas, entendendo que sua relação com o mundo também se dá por meio de símbolos. Assim, o processo mental manifesta-se sempre que o indivíduo interage consigo mesmo usando símbolos significantes. Tais significados vão sendo manipulados e modificados mentalmente, através de um processo interpretativo usado para tratar as coisas novas que surgem, inibindo-as ou favorecendo-as. De modo que, o favorecimento se dá quando o tratamento das coisas novas vão se repetindo à medida em que dá-se sua aceitação pelos demais, com o tempo, tornando-se um padrão de comportamento social, que foi conceituado por Berger e Luckman (2014) como ‘Habitualização’, cuja ação contrária resulta em inibição do fenômeno.

Para Haguette (2013), essa ação individual caracteriza-se como uma construção que ocorre por meio da percepção e da interpretação das características das situações nas quais o indivíduo atua, atribuindo-lhes significado conforme este lhe seja familiar, uma vez que o significado encontrado será sempre derivado de outros adquiridos na sua interação com os demais e com o ambiente. De modo que, tal ação, alinhada com outras ações individuais criam a ação coletiva ou grupal, sendo que o componente mais significativo de uma ação, é aquele que acontece quando o indivíduo se coloca no lugar do outro e se identifica com ele, chamado de *role-taking*, que numa tradução literal refere-se ao desempenho de papéis que cada indivíduo executa no decorrer da vida.

Essa identificação com o outro, pondo-se no lugar dele, pontuada pela autora, também é pontuada pela psicologia humanista, por meio do pensamento de Carl Rogers, para o qual é equivalente ao sentimento de empatia, que refere-se a ver o mundo com os olhos do outro e não ver o próprio mundo refletido nos olhos daquele (JARAMILLO; CARRIÓN, 2023). E, conforme a Psicologia Positiva, esta identificação é adquirida por meio do esforço em conhecer as forças de caráter uns dos outros, possibilitando a cada um uma maior percepção e apreciação das ações e intenções do outro (RASHID; SELIGMAN, 2019).

Nessa mesma direção, Berger e Luckman (2014), também caracterizam essa ação individual como uma construção, conceituada de construção social da realidade. A qual vai se dando em etapas, envolvendo conceitos como ‘Externalização’, ao se referirem à organização interpretativa das percepções externas internalizadas pelo indivíduo e externalizadas por este através do símbolo linguístico e do comportamento, que vão sendo consolidados conforme vão sendo repetidos, criando-se os hábitos, fenômeno este conceituado de ‘Objetificação’. Por fim, esses estudiosos chamaram de ‘Internalização’, quando esses hábitos e instituições socializam-se ao ponto de gerar uma consciência coletiva que molda a percepção de realidade do ser. De modo que, a interação humana consigo e com o outro, mediante a repetição de certas atribuições

simbólicas, constitui-se como um processo de fundamental importância para a determinação do comportamento na interação com o meio (BERGER; LUCKMAN, 2014; HAGUETTE, 2013).

Da mesma forma, a ação coletiva nasce da relação dos seres humanos entre si, com o desenvolvimento da habilidade de responder aos gestos uns dos outros. Isso permite que diferentes outros respondam da mesma forma ao mesmo gesto, possibilitando o compartilhamento de experiências e a incorporação de comportamentos semelhantes. Entende-se assim, que o comportamento é social e não apenas uma resposta aos outros. Desse modo, o ser humano responde a si mesmo da mesma forma que os outros lhe respondem, ou seja, interage socialmente consigo mesmo mediante o pensamento reflexivo. E, ao compartilhar a conduta dos outros, ele também a interpreta imaginativamente, tornando-se objeto de suas próprias ações, construindo assim, uma interação simbólica. (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; GARRIDO; ÁLVARO, 2015; HAGUETTE, 2013).

Nessa interação, o processo interpretativo é entendido como formador de significados, dando-se a partir da relação entre os indivíduos consigo mesmos, com os outros e com o mundo, com os significados podendo se manter ou serem alterados mediante outro processo interpretativo. Assim, a interpretação ocorre em duas etapas, primeiramente o indivíduo indica para si mesmo as coisas já dotadas de sentido sobre as quais ele está interagindo consigo mesmo, configuradas como um processo social internalizado, o qual diferencia-se do processo mental, no sentido de que nesse se dá uma comunicação consigo mesmo, chamada de fala interna ou voz interior (ver HEAVEY; HURLBURT, 2008). Assim, em virtude desse processo social internalizado, ocorre a segunda etapa, quando a interpretação passa a significar a forma como o indivíduo está manipulando o seu significado, ou seja, como está selecionando, checando, suspendendo e reagrupando novamente, transformando o significado conforme a situação que se apresenta e a direção de sua ação e, assim, faz a interpretação passar a significar (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; HAGUETTE, 2013).

Dessa maneira, o indivíduo passa a ser entendido não como um ser passivo, que simplesmente grava ou memoriza os conhecimentos, mas sim, que também os interpreta ativamente, o que permite-lhe internalizar os fatos e usar símbolos com significados específicos como instrumento psicológico e organizador de conduta, tanto a própria quanto a dos que compartilham da mesma experiência, constituindo maneiras de interação pessoal e interpessoal. Nesse sentido, a atribuição de significado dado a certo acontecimento, sempre passa pelas representações que se dispõem dentro de um contexto e num dado instante (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; GARRIDO; ÁLVARO, 2015; NASCIMENTO, 2016).

Assim, a ideia individual significada, ao ser compartilhada, pode promover uma mudança no modo de agir e reagir dos indivíduos e, com o tempo, também pode passar a ser um “símbolo significante”, o qual tem o amplo potencial de edificar condutas na sociedade. Com isso, possibilitando por exemplo, que grupos e indivíduos que pertençam a um mesmo contexto social, numa mesma época e local, na mesma posição ou função, venham a significar de maneira similar certos eventos, pois os processos de significação têm de ser entendidos como coletivos e não como realidades individuais (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017).

Por esse princípio, conforme esses autores, entende-se que a realidade existente é a realidade social, na qual os significados externos reconhecidos e compartilhados, provenientes das relações intersubjetivas, podem ser ainda significados, podendo se dar tanto num contexto de consenso quanto num de contestação. No entanto, mesmo os significados sendo considerados produtos sociais, os indivíduos agem de maneiras diferenciadas diante deles, pois cada um age conforme o significa. De modo que, é nessa interação eu-outro que o indivíduo vai se constituindo como tal, pois a construção individual só se dá com o outro, tanto num processo de interação social externa, como também interna, em que o ‘eu’ consigo mesmo é o objeto das próprias ações e a sociedade representa o contexto dentro da qual o ‘eu’ ou *self* surge e se desenvolve (HAGUETTE, 2013).

Como mencionado inicialmente, de acordo com Berger e Luckman (2014), novos significados adquiridos podem se consolidar socialmente, tornando-se símbolos significantes que participam cotidianamente da vida das pessoas, tornando-se um hábito ou um costume, como por exemplo, o ato de agradecer. Tais hábitos constituem-se como fundamentais para o direcionamento das condutas, tanto dos indivíduos com eles mesmos, quanto entre estes e o meio social. Esse processo de habituação e/ou costume, já havia sido enfatizado pelo estudioso suíço Jean Piaget (1896-1980) ao referir o instinto humano como sendo um hábito hereditário e o hábito instituído socialmente como sendo um instinto adquirido (LIMA, 1984).

Também para Vigotsky (1896-1934), em sua teoria sócio-histórico-cultural, a definição, natureza e a formação dos hábitos tem a ver com a relação que se dá entre o natural e o cultural no desenvolvimento das funções psíquicas superiores do indivíduo. As quais englobam uma vasta gama de processos cognitivos como, memória, consciência, percepção, atenção, fala, pensamento, vontade, formação de conceitos e emoção, tidas como capacidades mentais humanas genuínas que trabalham de maneira interrelacionada e gradativa na aprendizagem de novas habilidades. Estas, por conseguinte, promovem novas formas de comportamento, influenciadas pelos novos significados trazidos pelo meio cultural (NASCIMENTO, 2016).

Na atualidade, desenvolver um hábito, continua sendo considerado como um fator da atividade mental e de formação da conduta, tendo a ver com padrões de comportamento aprendidos nas partilhas e conversações do funcionamento da vida cotidiana, os quais, quando mantidos, dão estabilidade e permanência ao comportamento, tornando-se instituições, cuja aceitação forma a realidade na qual os seres estão inseridos e a conhecem e aceitam como natural. Entretanto, o mesmo processo de desenvolvimento pode se dar tanto na criação de bons quanto de maus hábitos, não se tratando, portanto, de um processo simples, uma vez que produz transformações valorosas, que são acompanhadas de mudanças comportamentais, físicas e psíquicas, configurando-se como um resultado alcançado mediante a adaptação a algo novo no ambiente social (BERGER; LUCKMANN, 2014; NASCIMENTO, 2016).

PARTE 2 - PESQUISA

6 PESQUISA GERAL

Refere-se à explanação de todos os passos realizados para a execução dessa pesquisa inteira, que se deu em três estudos distintos (E1, E2 e E3). Inicia-se com as hipóteses, seguida dos objetivos, para na sequência, explicitar-se toda a metodologia aplicada e as análises empregadas para se chegar aos resultados. Após este capítulo, cada estudo será explicitado em um ou mais capítulos independentes.

6.1 HIPÓTESES

H1 – Obtenção de um instrumento para a Autogradidão psicometricamente adequado, com índices satisfatórios de fidedignidade e validade.

H2 - Ser mais grato está diretamente relacionado a ser mais autograto e vice-versa;

H3 – O agradecimento e o autoagradecimento acessam cognições diferentes, o primeiro acessa juízos e o segundo processos autoconscientes;

H4 - Autoconsciência ruminativa (Ruminação) está relacionada a menores índices de Gratidão, Autogradidão, Autoestima e Felicidade; e inversamente, Autoconsciência Reflexiva (Reflexão) está relacionada a maiores índices dos mesmos construtos.

H5 – A prática da Autogradidão favorece e/ou otimiza afetos positivos como a Gratidão, a Autoestima, a Felicidade genuína, funcionando como fator protetivo para evitar ou diminuir afetos negativos.

H6 – Os níveis de complexidade dos campos semânticos da Gratidão e da Autogradidão implicam em significado e relacionam-se com a cognição.

6.2 OBJETIVOS

6.2.1 Geral

Investigar a Autogradidão na sua interrelação com os demais construtos do estudo, verificando como é significada e se influencia nos estados emocionais positivos e negativos via mensuração e intervenção.

6.2.2 Específicos

- Validar um instrumento proposto para mensurar a Autogratidão;
- Verificar e descrever as interrelações existentes entre a Autogratidão, Gratidão, Felicidade, Autoestima, Autoconsciência e suas dicotomias organizacionais (reflexão/ruminação, autofoco privado/público), juntamente com as variáveis do Questionário sociodemográfico, em perfis de população geral;
- Descrever os campos semânticos da Gratidão e da Autogratidão;
- Verificar e descrever os resultados do modelo experimental de intervenção cognitiva de manipulação e controle com foco em Autogratidão e Felicidade e, secundariamente, Autoestima e Gratidão.

6.3 MÉTODO GERAL

Pesquisa de epistemologia mista, tanto idiográfica quanto nomotética, do tipo *ex-post-facto* e experimental. Estruturou-se em três estudos sequenciais (E1, E2 e E3), em que o E1 configurou-se como um estudo independente, com seus próprios participantes, para a validação de um instrumento para mensuração da Autogratidão. Após a qual, o instrumento validado foi inserido ao protocolo do E2, juntamente com os outros instrumentos relativos aos demais construtos do estudo, havendo o recrutamento de uma nova amostra, da qual saiu uma subamostra para o E3. Os E1 e E2 seguiram um delineamento correlacional, com apoio de escalas psicométricas e procedimentos da psicometria clássica, e o E3 seguiu as diretrizes de um experimento em delineamentos intersujeitos e longitudinal.

De modo que, nos E1 e E2, os participantes não passaram por nenhum tipo de tratamento ou intervenção, apenas uma colaboração livre e esclarecida, sem a expectativa de qualquer tipo de benefício psicológico. Mas o E3, envolveu uma pequena intervenção em parte de sua amostra, com a sugestão controlada de uma emoção positiva (Autogratidão), a qual mostrou incidir positivamente sobre os participantes, promovendo sentimento de bem-estar, aumento de autoestima, maior autoconhecimento, com consequentes momentos de felicidade, como será mostrado nos resultados do capítulo referente ao mesmo, mais adiante.

6.3.1 Amostra geral de participantes

A amostra para o E1 contou com 256 participantes, localizados em 49 cidades de três das cinco regiões do Brasil (N, NE, SE). Com idades variando de 19 a 72 anos e $M_{id} = 43,2$ anos, $DP = 13,2$; com 86,7% declarando-se do sexo feminino, 12,9% do masculino e 0,4% outros; a escolaridade variou entre, $EMc = 7,4\%$, $ESi = 15,6\%$, $ESc = 45\%$, $MEi = 8,6\%$, $MEc = 0,4\%$, $DOi = 1,6\%$, $DOc = 0,8\%$, e $ESP/OUTROS = 20,7\%$.

Legenda:

M_{id} = Média de Idade

DP = Desvio Padrão

EMi = Ensino Médio incompleto

EMc = Ensino Médio completo

ESi = Ensino Superior incompleto

ESc = Ensino Superior completo

MEi = Mestrado incompleto

MEc = Mestrado completo

DOi = Doutorado incompleto

DOc = Doutorado completo

ESP = Especialização

PGr = Pós-graduação

OUTROS

A amostra para o E2, foi uma nova amostra, independente da do E1, contou com 127 participantes, localizados em 30 cidades das cinco regiões do Brasil (N, NE, SE, CO e S). Com idades variando entre 18 e 73 anos, $M_{id} = 42,9$ anos e $DP = 13,9$; Com 74,8% declarando-se do sexo feminino e 25,2% do masculino; a escolaridade variou com $EMi = 1,6\%$, $EMc = 6,3\%$, $ESi = 11,8\%$, $ESc = 38,6\%$, $MEi = 7,9\%$, $MEc = 11,8\%$, $DOi = 7,9\%$, $DOc = 7,1\%$ e $ESP/OUTROS = 7,1\%$. Perguntados sobre a religião que professam, 38% declarou-se sem religião, 30% Católicos, 13,4% Espíritas, 14% Cristãos, envolvendo cinco vertentes (Evangélica, Cristã, Protestante, Adventista, Batista), 2,3% Espiritualistas, 0,8% Mormon, 0,8% Budista e 0,8% Judeu.

A amostra do E3 foi uma subamostra do E2 e contou, inicialmente, com 56 participantes, oriundos de 19 cidades de quatro regiões do Brasil (N, NE, SE e CO), que foram divididos

aleatoriamente em dois grupos, um experimental e um controle, com 28 participantes cada. No decorrer do experimento dois dos participantes do grupo experimental desistiram de continuar e três do grupo controle não responderam ao pós-teste, desequilibrando o pareamento, que foi corrigido, convidando-se mais um participante do E2 para responder ao pós-teste. Ao final, a amostra definitiva contou com 52 participantes, 26 em cada grupo. Localizados em 16 cidades de três das cinco regiões brasileiras (NE, SE e CO). A faixa etária variou de 18 a 71 anos, com a M_{id} = 40,4 anos e o DP = 12,9; com 73,1% (38) declarando-se do sexo feminino e 26,9% (14) do masculino; a escolaridade variou com EM_i = 3,8%, EM_c = 5,8%, ES_i = 9,6%, ES_c = 40,4%, ME_i = 7,7%, ME_c = 13,5%, DO_i = 5,8%, DO_c = 7,7% e ESP/OUTROS = 5,8%. Quanto à religião, 20 declararam-se sem religião, 14 declararam-se católicos, 8 espíritas, 7 de matriz cristã/evangélica, 1 Mórmon, 1 budista e 1 espiritualista.

Percebe-se aqui um diferencial relativo ao padrão amostral em comparação às amostras de grande parte dos estudos da Psicologia Positiva pontuados em Seligman et al. (2005), que relatam terem contado com participantes provenientes de amostras de conveniência, compostas de população amplamente instruída, branca e financeiramente confortável. Neste, deu-se uma ampla cobertura etária, indo da juventude à terceira idade, como também de nível de escolaridade, que variou do ensino médio incompleto à pós-graduação, com participantes advindos das mais diversas classes sociais e econômicas (esta última variável não foi avaliada nesse estudo, mas suas respostas constam do protocolo de pesquisa).

6.3.2 Critérios de inclusão e exclusão geral

Para todo o estudo, os critérios de inclusão dos participantes exigiram indivíduos adultos (acima de 18 anos), de ambos os sexos, com escolaridade média incompleta e acima, possuir aparelho celular *smartphone* com o aplicativo *WhatsApp* instalado.

Os critérios para exclusão, válidos apenas para os participantes do experimento, dizem respeito aos indivíduos com histórico de psicopatologias comprovadas, que estivessem sob tratamento com medicação de prescrição psiquiátrica; que tivessem histórico de ideação ou tentativa de suicídio recente; usuários de psicoativos (enteógenos), seja para fins recreativos ou religiosos; além dos que não corresponderem aos critérios de inclusão.

6.3.3 Instrumentos e Materiais para a totalidade do estudo

O protocolo para o E1, referente à validação da Escala de Autogratidão, previamente elaborada, conforme mostrado mais adiante, foi composto das seguintes partes: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo ao final um campo digital para a anuência; um Questionário de identificação pessoal, contendo variáveis como nome, idade, escolaridade, entre outros; a Escala de Autogratidão, composta de 11 itens, com respostas formatadas em estilo *Likert* de 5 pontos, com opções variando de 1= Discordo totalmente a 5= Concordo totalmente; a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011), que é unidimensional, para a investigação da validade convergente (autoestima positiva); e essa mesma escala (EAR), na versão validada no Brasil por Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010), que é bidimensional, para a investigação da validade convergente (autoestima positiva) e discriminante (autoestima negativa). Ambas EAR são compostas de 10 itens com respostas formatadas em estilo *Likert* de 4 pontos, com opções que vão de 1=Concordo Totalmente a 4=Discordo totalmente.

O E2 envolveu todos os construtos da pesquisa e seu protocolo foi composto por um segundo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo ao final um campo digital para a anuência; Duas questões abertas para resposta livre “O que é Gratidão para você?” e “O que é Autogratidão para você?”, para o levantamento dos campos semânticos da Gratidão e da Autogratidão; Questionário para identificação pessoal, para aquisição de variáveis como nome, idade, sexo, escolaridade, se faz ou não uso de medicamento psiquiátrico, entre outros; e, ao final do protocolo, um Convite para participação no E3; como também oito instrumentos psicométricos, a saber:

- Escala da Autogratidão, validada no E1, unidimensional, composta de sete (7) itens de autorrelato, com respostas do tipo *Likert* de 5 pontos, que vão de 1=Discordo totalmente ao 5=Concordo totalmente, para avaliar a intensidade, a frequência e a extensão da autogratidão individual;
- Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) (McCULLOUGH; EMMONS; TSANG, 2002), na versão traduzida e validada no Brasil por Gouveia et al. (2019), unidimensional, composto de seis (6) itens de autorrelato, com respostas tipo *Likert* de 7 pontos, que vão de 1=Discordo fortemente ao 7=Concordo fortemente, as quais avaliam a propensão individual para experimentar a gratidão no cotidiano;
- Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) de 1965, na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011), unidimensional, composta de 10 itens, com respostas formatadas em estilo *Likert* de 4

pontos, indo de 1=Concordo Totalmente ao 4=Discordo totalmente, que avaliam a autoestima global;

- Escala de Autoconsciência Disposicional (EAD) (NASCIMENTO, 2008), composta de 20 itens, com respostas tipo *Likert* de 5 pontos, indo de 1=Discordo totalmente ao 5=Concordo totalmente, distribuídos em 3 fatores que mensuram Conscientização, Atentividade e Mediação Cognitiva;
- Escala de Autoconsciência Situacional (EAS) (NASCIMENTO, 2008), composta de 13 itens, com respostas tipo *Likert* de 5 pontos, 1=Concordo totalmente ao 5=Discordo totalmente, distribuídos em 3 fatores que mensuram Reflexão, Ruminação e Mediação Icônica;
- Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (TEIXEIRA; GOMES, 1996), composta de 22 itens, com respostas tipo *Likert* de 5 pontos, que vão do 0=Nada característico ao 4=Extremamente característico, distribuídos em 3 fatores que mensuram Autoconsciência Pública, Autoconsciência Privada e Ansiedade Social;
- Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) (ZANON; TEIXEIRA, 2006), composto de 24 itens, com respostas tipo *Likert* de 5 pontos, 1=Concordo totalmente a 5=Discordo totalmente, que mensura essa dicotomia da autoconsciência privada; e
- Escala de Felicidade Subjetiva (EFS) (LYUBOMIRSKY; LEPPER, 1999), na versão traduzida e validada por Pais-Ribeiro (2012), unidimensional, composta de quatro itens, com respostas tipo *Likert* de sete pontos, 1=Menos feliz a 7=Mais feliz, que mensura o nível geral de felicidade do indivíduo;

A subamostra de participantes oriunda do E2 para o E3, via aceitação do Convite constante no E2, realizou um pré-teste e um pós-teste, através dos seguintes instrumentos: Escala de Autogradidão, validada no presente estudo; *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6)), na versão traduzida e validada no Brasil por Gouveia et al. (2019); Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) de 1965, na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011) e Escala de Felicidade Subjetiva de Lyubomirsky e Lepper (1999), na versão traduzida e validada por Pais-Ribeiro (2012). Salienta-se que os instrumentos do pré-teste estavam incluídos no protocolo de pesquisa do E2 o que, segundo Cozby (2003), essa estratégia evita a sensibilização do participante e que este possa modificar o seu comportamento em relação aos objetivos do estudo, mas, ao contrário, faz com que reajam naturalmente à manipulação, evitando assim, a possibilidade de comprometimento na validade interna do experimento.

No espaço de tempo entre o pré e o pós-teste, o grupo experimental fez uso do material Diário da Autogradidão, fornecido pela pesquisadora via serviço de Correios, para a realização de escrita acerca das motivações e justificativas para as autogradidões.

6.3.4 Procedimentos

Inicialmente esta pesquisa pretendia captar os participantes pessoalmente, em seu próprio ambiente e também no espaço do Laboratório de Autoconsciência, Consciência, Cognição de alta Ordem e Self (LACCOS) desta universidade. Porém, devido à pandemia de COVID-19 e as medidas restritivas adotadas pelo poder público no momento (distanciamento social, entre outras), precisou passar por uma reformulação nesse sentido, de modo que a totalidade das amostras foram recrutadas através do ambiente virtual, via modalidade *online*.

Toda a modificação procedimental seguiu as orientações do Ofício Circular Nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS, que versa sobre a coleta de dados em ambiente virtual, bem como sobre a proteção dos dados recolhidos, descrita no Artigo 5º da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) de nº 13.709 de 14/08/2018, e das Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Após a qual, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFPE e, após a liberação por esta entidade para sua execução sob Parecer Nº 4.792.705 de 2021, deu-se início ao recrutamento dos participantes para a coleta de dados, a partir de dispositivos eletrônicos para todos os estudos em questão. Foram selecionados a plataforma livre de criação de formulários eletrônicos *Google Forms*, o dispositivo eletrônico de telefonia móvel (celular *smartphone*) e o aplicativo de comunicação *WhatsApp*, todos de ampla disseminação entre a população, sendo conhecidos pela sua popularidade e facilidade de uso.

A partir desse aplicativo, os dois estudos independentes dessa pesquisa, que não se deram ao mesmo tempo, foram divulgados via postagem digital com convite à participação, a partir de protocolos de pesquisa formatados eletronicamente. Estes continham um informativo quanto aos objetivos e procedimentos e aos requerimentos éticos a eles vinculados, mediante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), um para cada estudo respectivamente, com sinalização de anuência eletrônica após a leitura. Seguido da coleta dos dados por meio de respostas aos protocolos dos estudos (E1 e E2), cada qual contendo o instrumental necessário para tal, com o E2 contendo também um convite para a participação no estudo experimental (E3).

De modo que, houve dois momentos de coleta de dados, com fins e participações diferentes, compondo duas amostras distintas e independentes. A primeira amostra serviu para realizar a validação da escala de Autogradidão, previamente elaborada e configurou o E1. Após todos os procedimentos de análises estatísticas e correções, esta escala validada foi inserida num conjunto maior contendo os demais instrumentos psicométricos relativos aos outros construtos do estudo (Gradidão, Autoconsciência e suas dicotomias, Autoestima, Felicidade), o

Questionário sociodemográfico e as duas questões para respostas livres, formando um segundo protocolo de pesquisa, usado para recrutar a amostra para os E2 e E3.

Após a segunda coleta, os participantes que aceitaram o convite constante no final do protocolo do E2, formaram a subamostra para o E3, sendo avaliados quanto aos critérios de inclusão e exclusão para participação no experimento. Todos foram contactados individualmente pela pesquisadora e esclarecidos quanto a possibilidade ou não de participação no experimento. Os que não corresponderam aos critérios de inclusão e exclusão, também foram atendidos pela pesquisadora que, conforme o desejo do participante, dispôs-se a ensiná-los a prática da Autogratidão sem compromisso. Os que se encontravam dentro dos critérios, foram divididos randomicamente em dois grupos independentes (intersujeitos) e quantitativamente equivalentes, formando o grupo experimental e o grupo controle.

Cada participante do grupo controle foi contactado pela pesquisadora, informado e orientado acerca do estudo, ficando determinada a data em que realizariam o pós-teste, 60 dias após o contato. O mesmo se deu com o grupo experimental, e cada um dos participantes foi orientado de como seria o experimento, o qual teria duração de aproximadamente dois meses, durante o qual se daria 10 encontros *online*, entre pesquisadora e participante, individualmente, de cerca de 15 minutos cada, espaçados de cinco em cinco dias, com o intuito de promover o ensino e a prática da Autogratidão. Cujas operacionalizações se daria a partir da escrita em um Diário da Autogratidão acerca de suas motivações para o autoagradecimento, juntamente com as justificativas cognitiva e sentimental para tal. Nesse contato, foi solicitado seus endereços completos para o envio, via serviço dos Correios, do Diário da Autogratidão, que foi fornecido gratuitamente pela pesquisadora.

Assim que cada um recebeu o seu Diário, a pesquisadora foi avisada e deu-se o primeiro dos 10 encontros, quando foram estabelecidas as datas dos nove encontros subsequentes e foi executada a primeira escrita de Autogratidão no Diário, juntamente com a pesquisadora e seguindo um determinado padrão. Cada um foi orientado, a seguir o mesmo padrão em todas as demais autogratidões que fossem escritas. Os nove encontros seguintes, serviram para esclarecer possíveis dúvidas, acompanhar o andamento das escritas e verificar se o objetivo do Diário, que era o de tornar a prática da Autogratidão automática e mental no dia a dia dos participantes, estava se dando e se esta poderia favorecer e/ou otimizar afetos positivos (estado emocional positivo) e funcionar como fator protetivo, evitando ou diminuindo afetos negativos (estado emocional aversivo).

Os estudos serão apresentados individual e detalhadamente no decorrer deste trabalho.

6.3.5 Local de pesquisa

Os dados foram coletados de participantes localizados nas cinco regiões do Brasil, por meio de formulários eletrônicos e encontros virtuais através do aplicativo de comunicação *WhatsApp*. De modo que, estes estavam em seus próprios ambientes, aonde os participantes do E3 também receberam os Diários da Autogratidão, enviados via serviço de Correios.

6.3.6 Armazenamento dos dados coletados

Todos os dados coletados via formulários eletrônicos, bem como os registros das duas páginas dos Diários (Iniciais e finais), passaram pelo procedimento de *download* para um dispositivo de armazenamento eletrônico local (tipo *pen drive*) e todo e qualquer registro de quaisquer das plataformas virtuais foram apagados, de modo a manter a confidencialidade dos participantes, garantindo-lhes que as informações dadas ficarão protegidas e resguardadas quanto à revelação de identificação não autorizada. Os arquivos ficarão guardados na sala do LACCOS do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Cognitiva da Universidade Federal de Pernambuco, sob a responsabilidade do professor e pesquisador Doutor Alexsandro Medeiros do Nascimento, no seguinte endereço, Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE - CEP: 50.670-901, 8º andar do Centro de Filosofia e Ciências Humanas – CFCH, pelo período mínimo de cinco (5) anos.

6.4 ANÁLISES

Todas as análises quantitativas foram realizadas com o uso do *software* para análise de estatísticas avançadas *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*, em sua versão *IBM SPSS Statistics 21*. As análises do E1 para verificação de validade fatorial e confiabilidade da Escala de Autogratidão (EAG), foram realizadas com o apoio das estatísticas paramétricas, segundo os procedimentos da psicometria clássica, análise fatorial e exame da consistência das medidas, conforme Hair et al. (2009), com o apoio de projeções *SSA (Similarity Structure Analysis)*, em conformidade com Roazzi, Pacheco e Souza (2018). E para a verificação da validade de critério, utilizou-se o coeficiente de correlação *r* de Pearson, bilateral ou ponto bisserial (*2-tailed*), em conformidade com Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020).

De posse desses resultados, foi realizado o E2, em que os dados de natureza quantitativa foram analisados estatisticamente para verificar o coeficiente de correlação *r* de Pearson, com

uso do Ponto Bisserial, em conformidade com Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020). E os dados de natureza qualitativa foram analisados seguindo os requerimentos da Análise Temática em Psicologia, desenvolvida por Virginia Braun e Victoria Clarke em 2006 e revisitada por Terry, Hayfield, Clarke e Braun (2017), ora em diante referidas como Terry et al. (2017).

Para o E3 seguiu-se um delineamento intersujeitos e longitudinal, conforme os critérios de Davis e Bremner (2010) e Breakwell e Rose (2010), respectivamente. Com manipulação de variáveis dependentes e independentes, seguindo os critérios trazidos por Davis e Bremner (2010) e Cozby (2003), além de avaliações de pré-teste e pós-teste. Ainda foi utilizado o teste paramétrico da Análise de Variância (ANOVA) de método misto, segundo Howitt e Cramer (2020) e correlações r de Pearson, conforme Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020).

Para a operacionalização do diário, buscou-se inspiração nos estudos de Emmons e McCullough (2003), que realizaram experimentos com registros diários e semanais, também Wood et al. (2008b) que lançaram mão da metodologia de diário como modelo cognitivo e Toepfer, Cichy e Peters (2012) que utilizaram um método de escrita de cartas, envolvendo escrita positiva. Todos estes apresentaram resultados consistentes e significativos relacionados a benefícios psicológicos e redução de sintomas negativos.

7 CONSTRUÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO: Escala de Autogradidão (EAG).

Com o intuito de lançar as bases da mensuração quantitativa do construto Autogradidão, foi elaborado e validado para esta Tese um instrumento em língua portuguesa para avaliar o construto Autogradidão de forma psicometricamente adequada.

7.1 INTRODUÇÃO

Na construção desse instrumento, a elaboração dos itens para sua composição, partiu da análise da literatura de construção de instrumentos para o construto Gradidão, que é semelhante ao construto Autogradidão, uma vez que este ainda não possui um instrumento psicométrico. Considerou-se a perspectiva disposicional trazida por Emmons, McCullough e Tsang (2003), que diz respeito à disposição ou tendência de um indivíduo sentir ou não sentir, sentir mais ou sentir menos gradidão ao longo do tempo e em todas as situações, a partir de quatro facetas ou dimensões, a saber: Intensidade, Frequência, Extensão e Densidade. Como também, houve inspiração nos itens do *The Gratitude Questionnaire (GQ-6)*, elaborado por esses mesmos autores em 2002 sob os mesmos critérios disposicionais (ver McCULLOUGH; EMMONS; TSANG, 2002) e traduzido e validado no Brasil por Gouveia et al. (2019). Tudo isso seguindo a dimensionalidade de atributo quanto a estrutura interna, trazida por Pasquali (1999), em que os atributos trazidos pelas unidades semânticas em questão, são concebidas homogeneamente e sintetizadas numa estrutura unidimensional.

Das quatro dimensões ou facetas de disposição para o agradecimento, foram usadas três (Intensidade, Frequência, Extensão). Três, porque a quarta dimensão diz respeito apenas à disposição para o agradecimento a terceiros, portanto, não se adequando ao construto Autogradidão, essencialmente subjetivo, voltado para o ‘eu’. As mesmas foram adaptadas à primeira pessoa, para atender à Autogradidão, considerando o aspecto de simetria entre Gradidão e Autogradidão proposto por McAller (2016), como pode ser visto nas descrições operacionais das dimensões a seguir:

1 – Intensidade (I) → Ao experimentar um evento positivo, uma pessoa com uma forte disposição em agradecer pode se sentir mais intensamente agradecida do que alguém menos disposto à Gradidão (EMMONS; McCULLOUGH; TSANG, 2003).

A adaptação à primeira pessoa para o construto Autogratidão, ficou assim: Ao experimentar um evento positivo, uma pessoa com uma forte disposição autoagradecida pode se sentir mais intensamente autoagradecida do que alguém menos disposto à Autogratidão.

2 – Frequência (F) → Alguém com uma forte disposição de agradecer pode relatar sentir-se agradecido várias vezes por dia, e a Gratidão pode ser provocada pelo mais simples favor ou ato de educação. Por outro lado, para alguém menos disposto à Gratidão, esse favor ou ato de polidez pode ser insuficiente para provocar Gratidão agora e no futuro. Como resultado, a pessoa com uma disposição agradecida diminuída pode sentir menos Gratidão dentro de um período de tempo especificado (EMMONS; McCULLOUGH; TSANG, 2003).

Como definição operacional para a Autogratidão, ficou assim: Alguém com forte disposição em agradecer a si mesmo, pode sentir-se autoagradecido várias vezes durante o dia, a partir do fato mais simples. Por outro lado, alguém com disposição menor à Autogratidão, fatos cotidianos mais simples podem ser insuficientes para provocar a Autogratidão, tanto agora como depois, fazendo com que venha a sentir menos momentos de Autogratidão, dentro de um determinado período de tempo.

3 - Extensão (E) → Faz referência ao número de circunstâncias da vida pelas quais uma pessoa se sente grata em um determinado momento. Alguém com uma forte disposição grata, pode se mostrar grato por sua família, seu emprego, sua saúde e a própria vida, juntamente com uma grande variedade de outros benefícios. Alguém menos disposto à Gratidão, no entanto, pode estar ciente de sentir gratidão por menos aspectos de sua vida (EMMONS; McCULLOUGH; TSANG, 2003).

Cuja adaptação à Autogratidão, faz referência ao número de circunstâncias e/ou aspectos da vida pelas quais uma pessoa se sente autograta em um determinado momento como: ser grato a si pelo que se é, pelo que se tem, pelo que conseguiu na vida, pela família, pela coragem entre outros. Enquanto que alguém menos disposto à Autogratidão, no entanto, pode estar ciente de sentir Gratidão a si mesmo por menos aspectos de sua vida.

4 – Densidade → Refere-se ao número de pessoas a quem se sente grato por um único resultado positivo ou circunstância da vida. Quando perguntado a quem se sente grato por obter algum resultado positivo na vida, como por exemplo, adquirir um bom emprego, alguém com uma disposição grata pode listar um grande número de outros, incluindo pais, professores, tutores, mentores, colegas estudantes e Deus ou um poder superior. Alguém menos disposto à Gratidão

pode se sentir grato a menos pessoas por esse mesmo benefício (EMMONS; McCULLOUGH; TSANG, 2003).

Por fazer referência apenas à terceira pessoa, esta dimensão não pode compor o instrumento da Autogratidão.

7.2 OBJETIVOS

7.2.1 Geral

Construir um instrumento psicométrico avaliativo, unidimensional, referente ao construto Autogratidão, seguindo a teoria para construção de instrumentos de Pasquali (1999).

7.2.1 Específicos

Elaborar itens e submeter à análise de juízes e semântica e, subsequentemente, validar o instrumento, também em conformidade com esse autor. Para, na sequência, compor, juntamente com os demais instrumentos, o protocolo utilizado no E2 dessa Tese.

7.3 MÉTODO

Consistiu da elaboração de itens para a Autogratidão, correspondendo às três dimensões anteriormente descritas, seguida da análise teórica destes, conforme Pasquali (1999).

7.3.1 Elaboração dos itens

Os itens foram elaborados seguindo a perspectiva disposicional para a Gratidão, anteriormente descrita, com inspiração nos itens do GQ-6 e escritos em primeira pessoa, obedecendo os critérios para elaboração de itens propostos por Pasquali (1999).

Inicialmente, foram elaborados 24 itens, dos quais cinco foram redigidos de modo reverso ou negativo. Do total de itens, seis (6) correspondendo à dimensão Intensidade, oito (8) à dimensão Frequência e dez (10) à dimensão Extensão. Estes foram organizados e submetidos à Análise Teórica dos itens, envolvendo a Análise Semântica, que verifica a escrita e a compreensão, e a Análise dos Juízes, que verifica a pertinência ao construto que representam e suas especificidades, seguindo os critérios definidos em Pasquali (1999).

7.3.2 Análise Teórica dos Itens

ANÁLISE SEMÂNTICA - Esta análise contou com seis avaliadores, pós-graduados em Psicologia e Pedagogia, que receberam um protocolo contendo as instruções, os 24 itens e espaços em branco para anotarem as sugestões e/ou correções. As suas avaliações apontaram para uma redação clara e objetiva quanto às instruções de resposta ao teste; que todos os itens apresentavam boa redação; adequação à questão de pesquisa; que as expressões utilizadas estavam em conformidade com as usadas pelas pessoas cotidianamente; o vocabulário utilizado estava adequado; tendo sido sugerido apenas algumas modificações relacionadas a alguns ajustes na redação, incluindo a dos itens reversos, e a troca de algum termo por um sinônimo para promover maior precisão no entendimento.

ANÁLISE DOS JUÍZES - Esta análise contou com 10 avaliadores, pós-graduados e pós-graduandos em Psicologia, que receberam um formulário contendo as definições Constitutiva e Operacional, os 24 itens organizados numa escala *Likert* de três pontos (1 = Pouco adequado; 2 = Bastante adequado e 3 = Totalmente adequado), com espaços em branco para anotarem sugestões e/ou correções. Após julgarem quanto à relevância para inclusão na escala final, conforme a Definição Constitutiva do construto Autogratidão e as Definições Operacionais relativas à adequação dos itens às três dimensões de disposição para o autoagradecimento adaptadas, Intensidade, Frequência e Extensão. Os resultados apontaram seis itens inseridos em dimensões não correspondentes, remetendo a outra dimensão. Dois itens mostraram-se ambíguos, um em relação à dimensão e outro com relação à redação, e, alguns outros redigidos de forma diferente mas dizendo a mesma coisa.

7.4 RESULTADOS

Após as análises, foram realizadas as correções considerando as anotações dos avaliadores, tendo sido eliminados treze (13) itens, incluindo todos os reversos, por apresentarem uma certa confusão no entendimento dos mesmos, lançando-se mão da avaliação da resposta inversa ou negativa, a partir das respostas contrárias aos itens afirmativos, mediante a marcação escalar; alguns foram eliminados por mostrarem-se repetitivos; e outros por terem sido realocados em outras dimensões, causando um desequilíbrio no número de itens por dimensão. De modo que, a escala enviada para a validação contava com 11 itens redigidos afirmativamente. O total foi distribuído da seguinte forma: dois (2) para a dimensão

Intensidade, item típico: “Eu sou muito agradecido(a) a mim mesmo(a)”; quatro (4) para a dimensão Frequência, item típico: “Sinto autogratidão em vários momentos do meu dia” e cinco (5) para a dimensão Extensão, item típico: “Eu me agradeço pelas minhas atitudes perante a vida, a família, os amigos, o trabalho entre outros.”. Organizados numa tabela elaborada com respostas estilo *Likert* de 5 pontos, com opções variando de 1- Discordo totalmente a 5- Concordo totalmente.

Na sequência, explana-se detalhadamente cada um dos três estudos (E1, E2 e E3) que foram realizados na presente pesquisa, capítulos 8, 9, 10, 11 e 12.

8 ESTUDO 1 - VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTO PSICOMÉTRICO: Escala de Autogradidão

A validação da escala psicométrica de Autogradidão obedeceu aos seguintes requisitos:

8.1 MÉTODO

Estudo de epistemologia quantitativa, a partir de análises estatísticas descritivas, com o uso da psicometria clássica.

8.1.1 Amostra de participantes

O E1 contou com 256 participantes, superando o número mínimo de 10 participantes por item do instrumento, proposto por Pasquali (1999) e correspondendo amplamente ao critério de 20 observações por item sugerida em Hair et al. (2009); localizados em 49 cidades de três das cinco regiões do Brasil. Com idades variando de 19 a 72 anos e $M_{id} = 43,2$ anos, $DP = 13,2$; com 86,7% declarando-se do sexo feminino, 12,9% do masculino e 0,4% outros; 72% disseram-se adeptos de alguma religião (tendo sido declaradas 13 religiões distintas), a grande maioria declarando-se católico (33%), seguido de perto pelos que declararam não ter religião (27%); a escolaridade variou entre, $EMc = 7,4\%$, $ESi = 15,6\%$, $ESc = 45\%$, $MEi = 8,6\%$, $MEc = 0,4\%$, $DOI = 1,6\%$, $DOc = 0,8\%$, e $ESP/OUTROS = 20,7\%$.

8.1.2 Recrutamento dos participantes

O recrutamento deu-se virtualmente, via mídia eletrônica, a partir de um protocolo de pesquisa eletrônico elaborado na plataforma *Google Forms*, contendo o TCLE, o Questionário sociodemográfico e os instrumentos para a coleta dos dados. Que foi enviado a partir do aplicativo de comunicação *WhatsApp*.

8.1.3 Instrumentos para Coleta de dados

Os instrumentos utilizados nesta coleta foram, o Questionário sociodemográfico; a Escala de Autogradidão, cuja construção foi descrita anteriormente, composta de 11 itens, com respostas formatadas em estilo *Likert* de 5 pontos, com opções variando de 1= Discordo

totalmente a 5= Concordo totalmente; a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011), a qual é unidimensional, para a investigação da validade convergente (autoestima positiva); e essa mesma escala (EAR), na versão validada no Brasil por Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010), que é bidimensional, para a investigação da validade convergente (autoestima positiva) e discriminante (autoestima negativa). Ambas são compostas de 10 itens com respostas formatadas em estilo *Likert* de 4 pontos, com opções que vão de 1=Concordo Totalmente a 4=Discordo totalmente.

8.1.4 Procedimentos

A coleta de dados foi iniciada após a aprovação do projeto de pesquisa pelo CEP e deu-se por meio das respostas dos participantes ao formulário eletrônico contendo o protocolo de pesquisa. Cujas ordens de apresentação foram, o TCLE; anuência em participar da pesquisa; os instrumentos psicométricos organizados randomicamente, gerando duas versões de protocolos, e o Questionário sociodemográfico. Os participantes tiveram tempo livre para as respostas, porém, estimou-se um tempo de aproximadamente 8 minutos para finalizar a participação.

8.2 ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados deu-se com o apoio de um programa estatístico utilizado correntemente no ambiente acadêmico, em que procedeu-se às análises dos componentes principais para extração de fatores, caso houvessem, e o levantamento das principais estatísticas descritivas e índices psicométricos tradicionais como, solução fatorial, fidedignidade, e outros, conforme Hair et al. (2009). Estes também foram a referência para o levantamento dos principais aspectos psicométricos da escala, em que foram usados de forma triangulada vários indicadores como, as estatísticas de *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)* e os critérios da Raiz Latente, o Teste de Esfericidade de Bartlett, o Alpha de *Cronbach* para exame da consistência interna e as Análises de Estrutura de Similaridade (SSA) (ROAZZI; PACHECO; SOUZA, 2018).

Após essas análises estatísticas e de posse do resultado final da Escala de Autogradidão, esta foi correlacionada com a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), na versão validada nacionalmente por Hutz e Zanon (2011), que é unifatorial e, buscando-se uma maior consistência, decidiu-se correlacionar também, com essa mesma escala (EAR), na versão validada no Brasil por Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010), em cujo estudo obtiveram-na com uma estrutura bifatorial. Ambas foram usadas para o mesmo fim, investigação da validade

convergente (autoestima positiva) e discriminante (autoestima negativa), bem como com as variáveis independentes provindas do Questionário sociodemográfico, como sexo, idade, escolaridade e outras, com uso do coeficiente de correlação r de Pearson e Ponto Bisserial para as variáveis nominais dicotômicas, conforme Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020).

8.3 RESULTADOS

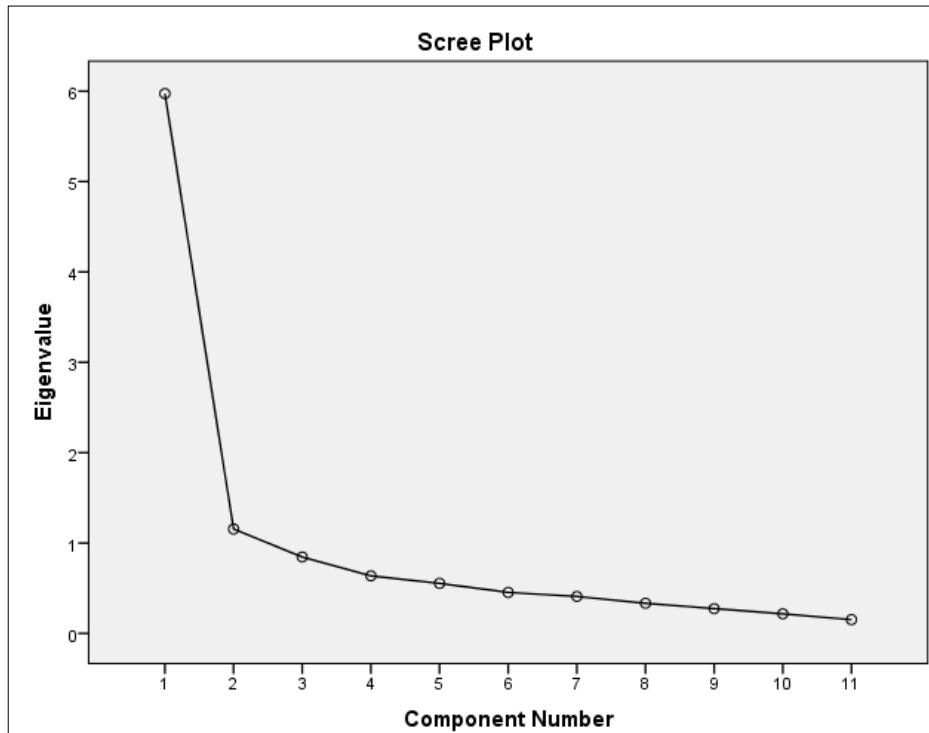
Os resultados das análises estatísticas para verificação de validade fatorial e de confiabilidade da EAG, como também a correlação do instrumento de Autogratidão resultante com outros instrumentos que mensuram a Autoestima, em duas versões, unifatorial e bifatorial (positiva e negativa), para evidenciar sua validade de critério, serão apresentados na sequência em dois subtópicos específicos.

8.3.1 Escala de Autogratidão (EAG): estrutura fatorial, validade e confiabilidade

Inicialmente, buscou-se os indicadores de fatorabilidade para a matriz de correlações entre os itens do instrumento com o índice *Kaiser-Meyer-Olkin* (*KMO*) e o Teste de Esfericidade de Bartlett. Os testes estatísticos mostraram um índice *KMO* = 0,93 e o Teste de Esfericidade de Bartlett de χ^2 (55) = 1697,588; $p < 0,000$, apontando para a rejeição da hipótese nula H_0 , mostrando não ser esta uma matriz de correlação identidade. Mas sim, indicando boa fatorabilidade da matriz, havendo consequentemente variáveis latentes ou fatores a serem extraídos, conforme Hair et al. (2009).

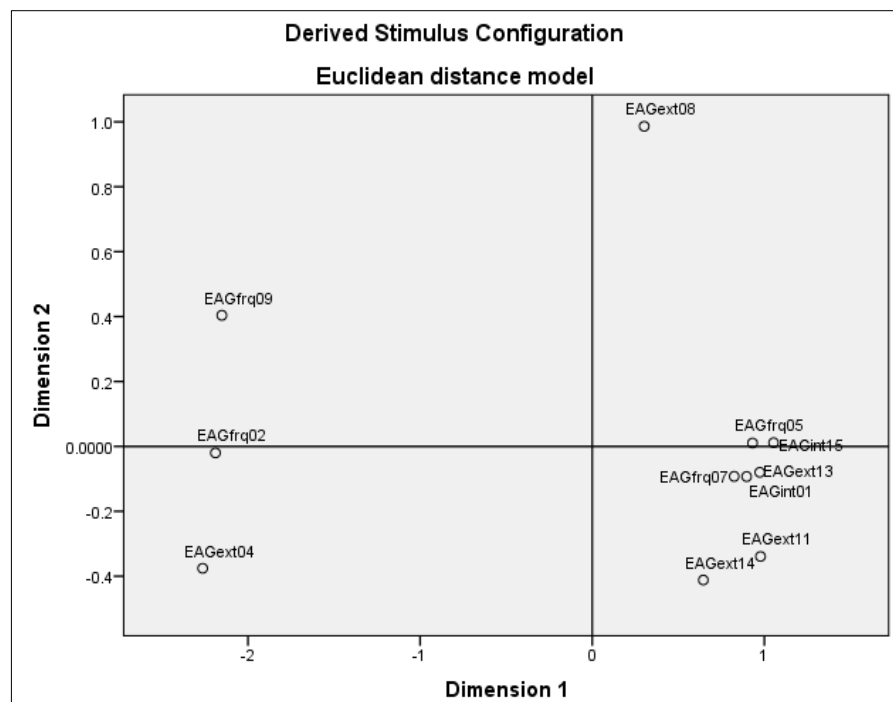
Na sequência, os dados foram submetidos à Análise dos Componentes Principais, com a finalidade de determinar os Critérios da Raiz Latente (*KMO*), revelando a existência de dois (2) autovalores (*eigenvalue*) iguais ou maiores que 1 (um) a serem extraídos, cujas cargas de saturação fatorial foram as seguintes: Fator 1 = 4,637 e Fator 2 = 2,490, responsáveis por 42% e 23% da variância total explicada, respectivamente. O que foi confirmado também no gráfico de declive pelo Critério de Cattell (Figura 1), segundo Hair et al. (2009) e pela projeção da Análise de Estrutura de Similaridade (SSA), como mostrado na Figura 2, conforme Roazzi, Pacheco e Souza (2018).

Figura 1. Distribuição gráfica dos autovalores da EAG.



Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Figura 2. SSA da Análise dos Componentes Principais da EAG (Fator latente).



Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Diante desses resultados, dos 11 itens iniciais, optou-se por manter os pertencentes ao Fator 1, portando carga fatorial maior do que 0,65, considerada bem acima do critério adotado como ponto de corte para inclusão do item no instrumento que é de 0,40. Foram eliminados um item desse fator [8=0,573], por não corresponder ao ponto de corte presentemente estabelecido e os três pertencentes ao Fator 2 [2=0,728; 4=0,769 e 9=0,690], mesmo apresentando carga fatorial acima do aqui estipulado.

A opção pelos itens do Fator 1 com carga fatorial mais alta para composição do instrumento final, considerou que estes estabelecem adequadamente a relação entre o objetivo do instrumento e os conceitos pesquisados, pois contemplam as três dimensões de disposição para o autoagradecimento (extensão, intensidade e frequência), cobrindo satisfatoriamente a magnitude do construto Autogratidão, conforme Pasquali (1999), bem como respondem por praticamente o dobro da variância total explicada em relação ao Fator 2. Ao mesmo tempo que resulta num instrumento equilibrado e breve, que proporciona economia e praticidade ao participante.

Assim, os itens finais da escala ficaram em número de sete (7), cujas cargas fatoriais, segundo a Matriz de componentes rotados pelo método Varimax com normalização Kaiser, são as seguintes: Extensão (3 itens: 0,809; 0,805; 0,773), Intensidade (2 itens: 0,768; 0,766) e Frequência (2 itens: 0,761; 0,661). Itens típicos: “*Eu me agradeço pelas minhas atitudes perante a vida, a família, os amigos, o trabalho entre outros.*”; “*Eu sou muito agradecido(a) a mim mesmo(a).*” e “*Sempre expresso gratidão a mim mesmo(a).*”, respectivamente, (ver Tabela 1).

Tabela 1. Análise de Componentes principais da EAG: Dois (2) componentes extraídos, Eigenvalue > 1 e saturação > .65

Rotated Component Matrix ^a			
Item/ Dimensão	Descrição do item	Componente	
		1	2
EAGext_13	Agradeço-me por tudo que faço de bom por mim.	.809	
EAGext_14	Eu me agradeço pelas minhas atitudes perante a vida, a família, os amigos, o trabalho entre outros.	.805	
EAGext_11	Sou grato(a) a mim mesmo(a) por todo conhecimento que tenho procurado adquirir em minha vida.	.773	
EAGint_15	Sinto profunda autogratidão pelo que faço por mim.	.768	
EAGint_01	Eu sou muito agradecido(a) a mim mesmo(a).	.766	
EAGfrq_07	Sempre expresso gratidão a mim mesmo(a).	.761	
EAGfrq_05	Sinto autogratidão em vários momentos do meu dia.	.661	

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 3 iterations.

Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Após todos os procedimentos, a estatística de confiabilidade da consistência interna por item se deu da seguinte maneira: (1. $\alpha = 0,917$; 5. $\alpha = 0,932$; 7. $\alpha = 0,925$; 11. $\alpha = 0,915$; 13. $\alpha = 0,912$; 14. $\alpha = 0,916$; 15. $\alpha = 0,920$), com a estatística de confiabilidade total apresentando um Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,930$).

8.3.2 Escala de Autogradidão (EAG): Validade de critério e correlações

Com o intuito de oferecer evidências adicionais da adequação psicométrica da EAG, após as análises estatísticas anteriormente realizadas, o instrumento resultante foi correlacionado, através do coeficiente de correlação r de Pearson, bilateral ou ponto bisserial (2-tailed) (COZBY, 2003; HOWITT; CRAMER, 2020), com dois modelos da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), uma com estrutura unifatorial, validada em língua nacional por Hutz e Zanon (2011), e outra com estrutura bifatorial, validada nacionalmente por Sbicigo, Bandeira e Dell'Aglío (2010), conforme a Tabela 2. Tal procedimento teve o objetivo de investigar se indivíduos mais autogrados apresentam autoestima positiva mais elevada, para verificação da validade convergente, e também o contrário, para verificação da validade discriminante. Bem como a correlação dos mesmos com as variáveis advindas do Questionário sociodemográfico, para verificar se há diferenciação nesses índices quanto ao gênero, idade, escolaridade, religiosidade, ter ou não filhos (Tabela 3).

Tabela 2. Correlações r de Pearson entre Autogradidão e Autoestima unifatorial e bifatorial.

ESCALAS		Autogradidão	Autoestima [10] Pos.Gl.	Autoestima	
				[5] Posit.	[5] Negat.
Autogradidão	r	1	0,507**	0,472**	-0,501**
	p		0,000	0,000	0,000
Autoestima [10] Pos.Global	r	0,507**	1	0,962**	-0,956**
	p	0,000		0,000	0,000
Autoestima Posit. [5]	r	0,472**	0,962**	1	-0,840**
	p	0,000	0,000		0,000
Autoestima Negat. [5]	r	-0,501**	-0,956**	-0,840**	1
	p	0,000	0,000	0,000	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Fonte: SPSS Statistics (Versão 21).

Tabela 3. Correlações r de Pearson e Ponto Bisserial entre a Autogratidão, Autoestima unifatorial e bifatorial e variáveis sociodemográficas.

Variáveis sociodemográficas		Autogratidão	Autoestima [10] Pos.Gl.	Autoestima	
				[5] Posit.	[5] Negat
Masculino	r	-0,102	0,085	0,098	-0,062
	p	0,254	0,345	0,271	0,486
Idade	r	0,299**	0,388**	0,347**	-0,401**
	p	0,001	0,000	0,000	0,000
Filhos (sim)	r	0,253**	0,394**	0,358**	-0,399**
	p	0,004	0,000	0,000	0,000
Religioso (sim)	r	0,112	0,147	0,133	-0,150
	p	0,211	0,099	0,137	0,093
Escolaridade	r	0,008	0,159	0,124	-0,182*
	p	0,934	0,085	0,177	0,047

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: SPSS Statistics (Versão 21).

A correlação da EAG com a EAR unifatorial, com os itens reversos positivados, apresentou ($r = 0,507$ e $p < 0,000$), mostrando-se estatisticamente significativa. Sua correlação com a EAR bifatorial, igualmente mostrou-se estatisticamente significativa, com os escores da Autogratidão correlacionando-se positivamente com a Autoestima positiva ($r = 0,472$; $p < 0,000$), e negativamente com a Autoestima negativa ($r = -0,501$; $p < 0,000$). Esses dois modelos de EAR também foram correlacionados entre si, apresentando resultados estatísticos de forte significatividade, com a EAR unifatorial positiva global com o fator Autoestima positiva apresentando ($r = 0,962$; $p < 0,000$) e a EAR unifatorial positiva global com o fator Autoestima negativa ($r = -0,956$; $p < 0,000$).

Correlacionadas com as variáveis advindas do Questionário sociodemográfico, a variável Gênero não mostrou-se estatisticamente significativa nem com a Autogratidão, nem com a Autoestima, nas duas versões uni e bifatorial. O mesmo resultado repetiu-se com a variável ser ou não Religioso e quase da mesma forma com a variável Nível de escolaridade, a qual mostrou apenas uma correlação bastante fraca, de baixa magnitude e negativa com a Autoestima negativa ($r = -0,182$; $p < 0,047$), indicando que o nível de escolaridade tem alguma relevância, bastante tímida, na melhoria da Autoestima.

Entretanto, na correlação com a variável Idade, a Autogratidão apresentou-se estatisticamente significativa e positiva ($r = 0,299$; $p < 0,001$). Esta variável também mostrou-

se significativa com a Autoestima unifatorial ($r = 0,388$; $p < 0,000$) e com a bifatorial: Autoestima positiva ($r = 0,347$; $p < 0,000$) e Autoestima negativa ($r = -0,401$; $p < 0,000$), com esta se dando no sentido inverso. Da mesma forma entre a variável Filhos(sim) e Autogratidão ($r = 0,253$; $p < 0,004$), Filhos(sim) e Autoestima unifatorial positiva global ($r = 0,394$; $p < 0,000$) e Filhos (sim) e Autoestima bifatorial: positiva ($r = 0,358$; $p < 0,000$) e negativa ($r = -0,399$; $p < 0,000$).

8.4 DISCUSSÃO PARCIAL

Este capítulo explanou a validação de um instrumento psicométrico com o uso de índices estatísticos para encontrar a validade fatorial e a fidedignidade do mesmo, bem como sua validade de critério por meio de correlações, segundo Cozby (2003), Hair et al. (2009), Howitt e Cramer (2020) e Roazzi, Pacheco e Souza (2018). Os resultados encontrados, alcançaram o objetivo específico referente à validação de um instrumento psicométrico, previamente construído, para mensurar adequadamente o construto Autogratidão. Como também, confirmou a Hipótese 1, que levantou a possibilidade de obtenção do referido instrumento e se este mensuraria satisfatoriamente o construto.

De modo que, os resultados obtidos a partir das análises estatísticas relativas à validade fatorial e índice de confiabilidade do instrumento para mensuração da Autogratidão, mostraram que este apresentou excelente fatorabilidade, salientando dois fatores a serem extraídos, assim, rejeitando a possibilidade de hipótese nula (HAIR et al., 2009). Entretanto, apenas um dos fatores foi aproveitado para a composição do instrumento, por este apresentar um quantitativo de itens (7) que abrange satisfatoriamente a totalidade de dimensões necessárias para a mensuração, relacionando o objetivo ao qual o instrumento se propõe aos significados envolvidos, conforme Pasquali (1999), oferecendo assim, ao campo científico, um instrumento mais econômico e prático para o participante.

O índice de fidedignidade alcançou uma estatística de confiabilidade total de $\alpha = 0,930$, portanto, bem acima do corte psicométrico que pede valores Alfa de Cronbach $> 0,70$. Índice este recomendado pela psicometria para adequação de instrumentos para uso diagnóstico e em pesquisa (HAIR et al., 2009; NASCIMENTO, 2008). Desse modo, conforme o conteúdo semântico dos itens, o fator único foi nomeado de ‘Autogratidão’, podendo mensurar unicamente a Autogratidão nas três dimensões a que esta medida se propõe, avaliando se a disposição do indivíduo para Autogradecer-se é mais ou menos intensa, se ocorre muitas ou poucas vezes ao longo do tempo e por quantas e distintas situações.

Tais resultados estatísticos assemelham-se aos encontrados para a escala do construto Gratidão (GQ-6), tido como simétrico da Autogratidão por McAleer (2016). O índice de confiabilidade da consistência interna do instrumento *Gratitude Questionnaire (GQ-6)*, elaborado por McCullough, Emmons e Tsang (2002), alcançou um Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,82$), e a sua versão traduzida e validada no Brasil por Gouveia et al. (2019), apresentou um Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,87$), como também, o instrumento espanhol *Cuestionario de Gritud-20 (G-20)*, desenvolvido por Bernabé-Valero, García-Alandete e Gallego-Pérez (2014), obteve um índice de ($\alpha = 0,90$).

Com relação à avaliação estatística realizada para obtenção da validade de critério do instrumento, que se deu por meio de correlações r de Pearson e ponto bisserial, segundo Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020). Os resultados obtidos atingiram o objetivo inicial desse subtópico, que era de investigar se indivíduos mais autogratos apresentam Autoestima positiva mais elevada e o contrário também. Além de verificar se as variáveis nominais advindas do Questionário sociodemográfico influenciariam nesses resultados.

Os quais, conforme as correlações realizadas, mostraram que quanto mais o indivíduo é autoagradecido, mais aumenta sua Autoestima positiva, validando o instrumento convergentemente, e, quanto menos houver Autogratidão, haverá também menos Autoestima positiva e mais Autoestima negativa, validando-o contrariamente ou de modo discriminante. Assim, correspondendo satisfatoriamente também à Hipótese 5, que inferiu que indivíduos mais autogratos otimizarão afetos positivos, como por exemplo a Autoestima positiva, com consequente fator protetivo, evitando ou diminuindo os afetos negativos.

Os resultados envolvendo as variáveis sociodemográficas (Tabela 3), mostraram que ser do sexo masculino ou feminino não interfere quanto a ser mais ou menos autograto, ou possuir Autoestima mais ou menos elevada, nem tampouco o fato de ser ou não religioso e, praticamente o mesmo resultado foi mostrado pelo nível de escolaridade, apenas mostrando uma mínima exceção correlacionada à melhora da Autoestima, concordando com os resultados encontrados por Silva Júnior (2019), que apontam um maior nível de escolaridade como indicativo de melhora de sintomas autoconscientes desadaptativos.

Contudo, apresentaram grande relevância quanto à idade, mostrando que quanto mais o indivíduo amadurece com os anos, mais aumenta seu nível de Autogratidão e de Autoestima positiva. O mesmo podendo se aplicar aos indivíduos com filhos, cujos resultados apontaram que estes são mais autogratos e possuem Autoestima positiva mais elevada do que os que não têm filhos. Estes resultados favorecem uma compreensão mais consistente da Autogratidão e levantam evidências de sua validade.

Com o intuito de reforçar ainda mais a compreensão e a consistência da Autogratidão, bem como sua validade de critério e correlação, elencou-se dois estudos bem recentes utilizando a *Rosenberg self-esteem scale (RSE)* de 1965 e o *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)* de McCullough, Emmons e Tsang (2002), por falta de trabalho empírico com o uso de instrumento para a Autogratidão, mas considerando-se a Gratidão como seu simétrico ou paralelo. Pois, de acordo McAleer (2016), nas análises com a Gratidão e a Autogratidão, estes aumentam ou caem juntos e, onde um faz sentido e é enaltecido, o outro também mostra ser.

Ambos os estudos apresentaram resultados significativos e elucidativos acerca de assuntos bem pertinentes na atualidade. Em um deles, Kim e Lim (2021) analisaram a relação entre Autoestima e a tendência à Gratidão entre estudantes universitários durante a epidemia de COVID-19 na República da Korea. Como resultado encontraram que a Autoestima positiva correlaciona-se positivamente com a tendência à Gratidão e que a Autoestima negativa correlaciona-se negativamente com essa mesma tendência.

O segundo estudo, de Jindal et al. (2022), teve o objetivo de verificar a relação tanto da Autoestima como da Gratidão para o Bem-estar mental, bem como a contribuição de ambos para esse mesmo Bem-estar. Os resultados mostraram que tanto a Autoestima como a Gratidão correlacionam-se significativa e diretamente com o Bem-estar mental na amostra estudada e que, para melhorá-lo, desenvolver a Autoestima e realizar intervenções com o uso da Gratidão pode trazer resultados bastante eficazes.

Os resultados desses estudos (JINDAL et al., 2022; KIM; LIM, 2021) corroboram os encontrados no presente estudo para a validade de critério realizada entre a Escala de Autogratidão (EAG) e a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), sobretudo no que diz respeito ao construto Gratidão, fazendo um paralelo com a Autogratidão. De modo que, quando um aumenta o outro aumenta e vice-versa (validade convergente e discriminante), não importando para essa ocorrência o gênero, a religiosidade e ligeiramente a escolaridade do indivíduo. Mas importando a idade e o fato deste ter filhos.

Ao fim de todas as validações da EAG, considera-se que os índices apresentados, tanto o global quanto os individuais, mostraram-se adequados ao padrão psicométrico exigido, com destaque para a sua concisão. Tais atributos faz deste um instrumento possivelmente promissor para os campos da Psicologia Cognitiva e Positiva, estando apto a ser usado em pesquisa. O que mostra que alcançou além do objetivo do capítulo relativo à validade de critério, também o objetivo geral e específico do estudo, bem como a confirmação das Hipóteses 1 e 5.

O presente instrumento, aqui validado, foi adicionado aos demais deste trabalho para composição do protocolo para a realização do E2.

9 **ESTUDO 2: INVESTIGAÇÃO DAS INTERRELAÇÕES ENTRE OS CONSTRUTOS E VARIÁVEIS DA PESQUISA.**

Este capítulo trata de parte dos objetivos principal e específicos deste trabalho, que versam sobre investigação e descrição das interrelações entre todos os construtos desse estudo, Autogratidão, Gratidão, Autoestima, Felicidade, Autoconsciência e suas dicotomias organizacionais, entre elas Reflexão e Ruminação e Autofoco Público e Privado. Como também a interrelação dos mesmos com as variáveis nominais provenientes do Questionário sociodemográfico. Desse modo, o E2 consiste do estudo principal da pesquisa, envolvendo todos os construtos investigados. Para o qual foi realizado um outro recrutamento de participantes, diferente do recrutamento realizado para o E1, os quais responderam a um protocolo formatado eletronicamente e enviado via aplicativo de comunicação. Ao final deste protocolo, havia um convite aos participantes para formar uma subamostra reduzida e aleatória para o E3. O E2 se deu conforme os requerimentos das diretrizes a seguir.

9.1 MÉTODO

Trata-se de um estudo de epistemologia mista, idiográfica e nomotética, do tipo *ex-post-facto*.

9.1.1 Amostra de participantes

A amostra desse estudo principal contou com um quantitativo de 127 participantes; oriundos de 30 cidades, envolvendo as cinco regiões brasileiras; com idades variando entre 18 e 73 anos, $M_{id}= 42,9$ anos e $DP=13,9$. Com 74,8% declarando-se do sexo feminino e 25,2% do sexo masculino; a escolaridade variou do Ensino Médio incompleto (EMi) ao Doutorado completo (DOc), assim distribuídos: EMi=1,6%, EMc=6,3%, ESi=11,8%, ESc= 38,6%, MEi= 7,9%, MEc=11,8%, DOi=7,9%, DOc=7,1% e ESP/OUTROS= 7,1%. Com relação à religião, 38% declarou-se sem religião, 30% Católicos, 14% declarou-se Cristão, envolvendo cinco vertentes (Evangélica, Cristã, Protestante, Adventista, Batista), 13,4% Espíritas, 2,3% Espiritualistas, 0,8% Mormon, 0,8% Budista e 0,8% Judeu.

9.1.2 Recrutamento dos participantes

O recrutamento deu-se virtualmente, com o uso de formulário eletrônico da plataforma *Google Forms*, a partir do aplicativo *WhatsApp*. O protocolo de pesquisa para a coleta de dados foi divulgado via grupos de pessoas deste mesmo aplicativo, sendo replicado por estes grupos até atingir o quantitativo adequado para o estudo.

9.1.3 Instrumentos para coleta de dados

A coleta de dados deu-se mediante as respostas a um Protocolo de pesquisa contendo o TCLE com campo para anuência; duas questões abertas com escrita livre “O que é Gratidão para você?” e “O que é Autogratidão para você?”, para obtenção dos campos semânticos da Gratidão e da Autogratidão; e os demais instrumentos relativos aos construtos da pesquisa:

- Escala de Autogratidão (EAG) validada no E1, unidimensional, composta de sete (7) itens de autorrelato, com respostas do tipo *Likert* de 5 pontos, indo de 1=Discordo totalmente ao 5=Concordo totalmente, que avaliam a intensidade, a frequência e a extensão da Autogratidão individual;
- Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) de McCullough, Emmons e Tsang (2002), na versão traduzida e validada no Brasil por Gouveia et al. (2019), unidimensional, composto de seis (6) itens de autorrelato, com respostas tipo *Likert* de sete pontos, que vão de 1=Discordo fortemente a 7=Concordo fortemente, que avalia a propensão individual para experimentar a Gratidão no cotidiano;
- Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) de 1965, na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011), unidimensional e composta de 10 itens, com respostas formatadas em estilo *Likert* de quatro pontos, indo de 1=Concordo Totalmente a 4=Discordo totalmente, que avalia a autoestima global;
- Escala de Autoconsciência Disposicional (EAD) (NASCIMENTO, 2008), composta de 20 itens, com respostas tipo *Likert* de 5 pontos, indo de 1=Discordo totalmente a 5=Concordo totalmente, distribuídos em três fatores que avaliam, Conscientização, Atentividade e Mediação Cognitiva;
- Escala de Autoconsciência Situacional (EAS) (NASCIMENTO, 2008), composta de 13 itens, com respostas tipo *Likert* de cinco pontos, 1=Concordo totalmente a 5=Discordo totalmente, distribuídos em três fatores que avaliam Reflexão, Ruminação e Mediação Icônica;

- Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (TEIXEIRA; GOMES, 1996), composta de 22 itens, com respostas tipo *Likert* de cinco pontos, 0=Nada característico a 4=Extremamente característico, distribuídos em três fatores que avaliam Autoconsciência Pública, Autoconsciência Privada e Ansiedade Social;
- Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) (ZANON; TEIXEIRA, 2006), composto de 24 itens, bidimensional, com respostas tipo *Likert* de cinco pontos, 1=Concordo totalmente a 5=Discordo totalmente, que avaliam essa dicotomia da autoconsciência privada;
- Escala de Felicidade Subjetiva (EFS) de Lyubomirsky e Lepper (1999), na versão traduzida e validada por Pais-Ribeiro (2012), unidimensional, composta de quatro itens, com respostas tipo *Likert* de sete pontos, 1=Menos feliz a 7=Mais feliz, que mensuram o nível geral de felicidade do indivíduo; - Questionário sociodemográfico, para aquisição de variáveis como nome, idade, sexo, escolaridade, se faz ou não uso de medicamento psiquiátrico, entre outros; e no final,
- Convite para formar uma subamostra reduzida para realização do E3, solicitando anuência para participar de um experimento e um número de telefone para o contato da pesquisadora.

9.1.4 Procedimentos

A coleta de dados se deu a partir das respostas dos participantes ao formulário eletrônico contendo o Protocolo de pesquisa em quatro versões, via aplicativo de comunicação. Cujas ordens de apresentação foram: o TCLE, as questões discursivas, “O que é Gratidão pra você?” e “O que é Autogratidão pra você?”, uma seguida da outra nessa mesma ordem; os instrumentos psicométricos randomizados, que geraram quatro versões de protocolo distintas, e o questionário de identificação pessoal, contendo, ao final, um convite para participação no experimento do E3 desta Tese. Os participantes tiveram tempo livre para responder ao protocolo, porém, foi estimado um tempo aproximado de 25 minutos para finalização das respostas.

Para uma melhor organização, as análises foram divididas em capítulos distintos. Os dados de natureza quantitativa, relativos às respostas das escalas e Questionário de identificação pessoal, foram alimentados em planilha eletrônica e analisados estatisticamente, como detalhados na sequência deste capítulo. Os dados de natureza qualitativa, relativos ao campo semântico da Gratidão e da Autogratidão, foram analisados por meio de Análise Temática em Psicologia, seguindo os critérios delineados por Terry et al. (2017) e seus resultados e discussões detalhados e descritos nos capítulos 10 e 11, respectivamente. Em todas as análises, tanto quantitativas quanto qualitativas, manteve-se em sigilo a identidade dos participantes.

9.2 ANÁLISE DE DADOS QUANTITATIVA [E2]

Para estas análises foi usado um programa estatístico de uso amplo em pesquisas (SPSS, versão 21), para investigar o coeficiente de correlação r de Pearson entre os fatores do estudo, envolvendo todos os construtos, Autogratidão, Gratidão, Autoestima, Felicidade e Autoconsciência e seus fatores (Reflexão, Ruminação, Autoconsciência Pública e Privada, Mediação Icônica e Cognitiva, Atentividade, Conscientização e Ansiedade Social). Como também as correlações estabelecidas entre estes e as variáveis independentes provindas do Questionário sociodemográfico, os quais também foram examinados pelo coeficiente de correlação r de Pearson e pelo Ponto Bisserial. Este para identificação dos contrários das variáveis dicotômicas, Gênero, Filhos e Religião, as quais ao apresentar sinal positivo, indica Gênero masculino, ter Filhos e ter Religião e, sinal negativo, indica o oposto (COZBY, 2003; HOWITT; CRAMER, 2020).

Para um melhor entendimento dos resultados, estes foram explanados construto a construto, de modo que, algumas informações podem aparecer repetidas. Contudo, houve uma preocupação para que esse fato não torne a leitura enfadonha e repetitiva, mas fluida e dinâmica. A figura da tabela integral contendo todas as correlações juntas, encontra-se no Anexo A.

9.3 RESULTADOS

9.3.1 Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a AUTOGRATIDÃO e demais construtos do estudo

Os resultados das correlações r de Pearson entre o construto Autogratidão, através da EAG unifatorial e os demais construtos do estudo e seus respectivos fatores podem ser observados na Tabela 4.

Tabela 4. Correlações (r de Pearson) entre a Autogratidão e demais construtos da pesquisa.

Escalas (Fatores)		AUTOGRATIDÃO (EAG)
Gratidão (GQ-6 unifat.)	r	,322**
	p	,000
Felicidade (EFS unifat.)	r	,400**
	p	,000
Autoestima (EAR unifat.)	r	,507**
	p	,000
QRR (Ruminação)	r	-0,260**
	p	,003
QRR (Reflexão)	r	,291**
	p	,001
EAS (Reflexão)	r	,417**
	p	,000
EAS (Ruminação)	r	-0,004
	p	,968
EAS (Med.Icônica)	r	,260**
	p	,003
EAD (Conscientização)	r	,387**
	p	,000
EAD (Med.Cognitiva)	r	-0,011
	p	,900
EAD (Atentividade)	r	,459**
	p	,000
EAC-R (AC. Privada)	r	,315**
	p	,000
EAC-R (AC. Pública)	r	,083
	p	,353
EAC-R (Ansiedade Social)	r	-0,364**
	p	,000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

Vê-se que a Autogratidão obteve correlação estatística significativa positiva com todos os aspectos positivos elencados. Com os seguintes resultados em correlação com a Gratidão ($r = 0,322$; $p < 0,000$); com a Felicidade ($r = 0,400$; $p < 0,000$); com a Autoestima ($r = 0,507$; $p < 0,000$) e com o aspecto Reflexão, tanto advindo do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) ($r = 0,291$; $p < 0,001$) quanto da Escala de Autoconsciência Situacional (EAS) ($r = 0,417$; $p < 0,000$). No entanto, mostrou correlação altamente significativa, mas negativa com o aspecto Ruminação advindo do QRR ($r = -0,260$; $p < 0,003$) e sequer mostrou significância com esse mesmo aspecto advindo da EAS.

Esses resultados significam que quando o nível de Autogratidão é alto, ele vai na mesma direção de aumento da Gratidão, da Felicidade, da Autoestima e dos pensamentos reflexivos. E que, o mesmo nível de Autogratidão, em relação aos aspectos de pensamentos ruminativos, dão-se na direção contrária, indicando que quanto mais ocorre essa forma de autofocalização autoconsciente no indivíduo, menos Autogratidão este sente.

A Autogratidão também mostrou correlações estatisticamente significativas com a maioria dos fatores das demais escalas de Autoconsciência (EAS, EAD e EAC-R). Com a EAS, mostrou-se estatisticamente significativa e na mesma direção, nos aspectos Reflexão ($r = 0,417$; $p < 0,000$), como mostrado anteriormente e Mediação Icônica ($r = 0,260$; $p < 0,003$), indicando que os tipos de pensamentos nesta direção, também podem ocorrer de maneira simbolizada via imagens mentais (NASCIMENTO, 2008).

Com a escala de Autoconsciência Disposicional (EAD), mostrou-se estatisticamente significativa e positiva com os fatores Conscientização ($r = 0,387$; $p < 0,000$) e Atentividade ($r = 0,459$; $p < 0,000$). O que significa que o indivíduo praticante da Autogratidão mantém-se mais inteirado de si mesmo, mediante processos autoconscientes reflexivos, dirigidos tanto ao *self* quanto ao meio (NASCIMENTO, 2008). Com a escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R), a Autogratidão mostrou-se estatisticamente significativa na correlação com os fatores Autoconsciência Privada, na mesma direção ($r = 0,315$; $p < 0,000$) e na direção contrária com o fator Ansiedade Social ($r = -0,364$; $p < 0,000$).

O que confirma o que foi dito anteriormente por Nascimento (2008), acerca de autofocalização mediante autorreflexões cognitivas como memórias, imaginação, sentimentos, motivos, entre outros, voltadas para a positividade, que vão na direção oposta da Ansiedade Social, que é uma espécie de introspecção mediante forte autofocalização pública de aspecto ruminativo, que pode acarretar consequências cognitivas, psíquicas e comportamentais negativas, conforme Fenigstein, Scheier e Buss (1975) e Nascimento (2008).

9.3.2 Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a GRATIDÃO e demais construtos do estudo

Os resultados das correlações entre o construto Gratidão, através do GQ-6 unifatorial e os demais construtos do estudo e seus respectivos fatores, podem ser observados na Tabela 5.

Tabela 5. Correlações (r de Pearson) entre a Gratidão e demais construtos da pesquisa.

Escalas (Fatores)		GRATIDÃO (GQ-6)
Autogratidão (EAg unif.)	r	,322**
	p	,000
Felicidade (EFS unifat.)	r	,332**
	p	,000
Autoestima (EAR unif.)	r	,472**
	p	,000
QRR (Ruminação)	r	-0,379**
	p	,000
QRR (Reflexão)	r	,422**
	p	,000
EAS (Reflexão)	r	,290**
	p	,001
EAS (Ruminação)	r	-0,227*
	p	,010
EAS (Med.Icônica)	r	,164
	p	,065
EAD (Conscientização)	r	,284**
	p	,001
EAD (Med.Cognitiva)	r	-0,110
	p	,220
EAD (Atentividade)	r	,401**
	p	,000
EAC-R (AC.Privada)	r	,233**
	p	,008
EAC-R (AC.Pública)	r	-0,059
	p	,512
EAC-R (Ansied.Social)	r	-0,475**
	p	,000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

O construto Gratidão repetiu praticamente os resultados que se deram com a Autogratidão, excetuando-se apenas o aspecto autoconsciente da Mediação Icônica (EAS), com o qual não deu-se correlação estatística significativa, podendo denotar que para ser grato, não necessariamente recorre-se à cognição imagética para simbolizar a atitude, apenas dá-se o sentimento de retribuição, conforme Emmons e Stern (2013).

Assim, a correlação entre a Gratidão e a Autogratidão, explicitada anteriormente, mostrou-se estatisticamente significativa ($r = 0,322$; $p < 0,000$). Da mesma forma com a Felicidade ($r = 0,332$; $p < 0,000$); com a Autoestima ($r = 0,472$; $p < 0,000$); com os aspectos do QRR: Reflexão ($r = 0,422$, $p < 0,000$) e Ruminação ($r = -0,379$; $p < 0,000$), neste negativo, mostrando-se contrário, indicando que quando o nível de Gratidão é alto, o de ruminação é

baixo e vice-versa. Da mesma forma, mostrou-se correlacionada significativamente com esses mesmos fatores que também compõem a EAS: Reflexão ($r = 0,290$; $p < 0,001$) e Ruminação ($r = -0,227$; $p < 0,010$), o primeiro positivo e fortemente correlacionado e o segundo indo na direção inversa e no limite entre correlações fortes/duras e fracas/maleáveis, mostrando-se significativa ao nível 0,05, que é o estipulado como admissível para as ciências humanas.

Com os demais aspectos relativos à Autoconsciência, a Gratidão também mostrou correlação estatística significativa com dois dos três fatores da EAD: Conscientização ($r = 0,284$; $p < 0,001$) e Atividade ($r = 0,401$; $p < 0,000$). Da mesma forma, com dois dos três fatores da EAC-R: Autoconsciência Privada ($r = 0,233$; $p < 0,008$) e Ansiedade Social, esse negativo ($r = -0,475$; $p < 0,000$), indicando que quanto mais Gratidão, menor a propensão em desenvolver esse transtorno.

9.3.3 Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a FELICIDADE e demais construtos do estudo.

Os resultados das correlações entre o construto Felicidade, através da Escala de Felicidade Subjetiva unifatorial e os demais construtos do estudo e seus respectivos fatores, podem ser observados na Tabela 6.

Tabela 6. Correlações (r de Pearson) entre Felicidade e demais construtos da pesquisa.

Escalas (Fatores)		FELICIDADE
Autogratidão (EAg unif.)	r	,400**
	p	,000
Gratidão (GQ-6 unifat.)	r	,332**
	p	,000
Autoestima (EAR unifatorial)	r	,585**
	p	,000
QRR (Ruminação)	r	-0,364**
	p	,000
QRR (Reflexão)	r	,153
	p	,086
EAS (Reflexão)	r	,186*
	p	,036
EAS (Ruminação)	r	-0,215*
	p	,015
EAS (Med.Icônica)	r	,110
	p	,220
EAD (Conscientização)	r	,195*
	p	,028
EAD (Med.Cognitiva)	r	-0,007
	p	,938
EAD (Atentividade)	r	,421**
	p	,000
EAC-R (AC. Privada)	r	,051
	p	,567
EAC-R (AC. Pública)	r	-0,073
	p	,418
EAC-R (Ansied. Social)	r	-0,385**
	p	,000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

O construto Felicidade também apresentou resultados similares aos até aqui explanados. Suas correlações foram estatisticamente significativas e positivas com a Autogratidão ($r = 0,400$; $p < 0,000$), com a Gratidão ($r = 0,332$; $p < 0,000$), com a Autoestima ($r = 0,585$; $p < 0,000$) e com o fator Reflexão (EAS) ($r = 0,186$; $p < 0,036$), este mostrando um nível de correlação mais baixo, ao nível 0,05. A Felicidade mostrou-se também estatisticamente significativa, porém negativa, com os fatores Ruminação, advindos desse mesmo instrumento (EAS) ($r = -0,215$; $p < 0,015$) e do QRR ($r = -0,364$; $p = 0,000$), indicando que quanto mais propensão à Felicidade, menos probabilidade de entrar em estados ruminativos.

Com os demais aspectos da Autoconsciência, a Felicidade mostrou correlação estatística significativa com os fatores da EAD: Conscientização ($r = 0,195$; $p < 0,028$) no nível flexível, e, Atentividade ($r = 0,421$; $p < 0,000$). Com os fatores da EAC-R, a Felicidade mostrou

correlação bastante significativa, a nível 0,01, porém negativo, apenas com o fator Ansiedade Social ($r = -0,385$; $p < 0,000$), indicando que a Felicidade segue na direção oposta da desse transtorno psíquico.

9.3.4 Correlações estatísticas (r de Pearson) entre a AUTOESTIMA e demais construtos do estudo.

Os resultados das correlações entre o construto Autoestima, através da EAR unifatorial e os demais construtos do estudo e seus respectivos fatores, podem ser observados na Tabela 7.

Tabela 7. Correlações (r de Pearson) entre a Autoestima e demais construtos da pesquisa.

Escalas (Fatores)		AUTOESTIMA (EAR)
Autogratidão (EAg unif.)	r	,507**
	p	,000
Gratidão (GQ-6 unifat.)	r	,472**
	p	,000
Felicidade (EFS unifat.)	r	,585**
	p	,000
QRR (Ruminação)	r	-0,550**
	p	,000
QRR (Reflexão)	r	,142
	p	,112
EAS (Reflexão)	r	,252**
	p	,004
EAS (Ruminação)	r	-0,244**
	p	,006
EAS (Med.Icônica)	r	,099
	p	,267
EAD (Conscientização)	r	,269**
	p	,002
EAD (Med.Cognitiva)	r	-0,133
	p	,137
EAD (Atentividade)	r	,371**
	p	,000
EAC-R (AC. Privada)	r	,020
	p	,820
EAC-R (AC. Pública)	r	-0,188*
	p	,034
EAC-R (Ansied. Social)	r	-0,423**
	p	,000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

Os mesmos resultados anteriores replicaram-se com o construto Autoestima, apenas com pouquíssimas variações relativas aos aspectos da Autoconsciência, como será explicitado na sequência. Assim, a Autoestima mostrou correlação estatística significativa com a Autogratidão ($r = 0,507$; $p < 0,000$), com a Gratidão ($r = 0,472$; $p < 0,000$), com a Felicidade ($r = 0,585$; $p < 0,000$) e com o fator Reflexão da EAS ($r = 0,252$; $p < 0,004$). Com os demais aspectos da Autoconsciência, a Autoestima mostrou correlação estatisticamente significativa, mas negativa, tanto com o fator Ruminação do QRR ($r = -0,550$; $p = 0,000$) quanto com o também fator Ruminação da EAS ($r = -0,244$; $p < 0,006$), mostrando que a tendência ao autofoco ruminativo, da mesma forma que se deu com a Autogratidão e a Gratidão, segue na direção oposta desses afetos positivos.

Correlacionada estatisticamente com a EAD, a Autoestima mostrou-se altamente significativa com dois dos seus fatores: Conscientização ($r = 0,269$; $p < 0,002$) e Atentividade ($r = 0,371$; $p < 0,000$); bem como com dois fatores da EAC-R: Ansiedade Social ($r = -0,423$; $p < 0,000$) e Autoconsciência Pública ($r = -0,188$; $p > 0,034$), este correlacionando-se de modo mais ameno, apenas em nível de correlação 0,05. Ambos os fatores mostraram-se na direção contrária, indicando que quanto mais alta é a Autoestima, menor é a possibilidade do *self* tornar-se um objeto social, que é quando o autofoco direciona-se para uma preocupação exagerada com o ponto de vista do outro sobre si, sendo percebido, por vezes distorcidamente, através das reações deste, que podem se dar via gestos, expressões, aparência e muitos outros, constituindo-se como um fator importantíssimo para o desenvolvimento do transtorno de Ansiedade Social (FENINGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975).

9.3.5 Correlações estatísticas (r de Pearson) entre os aspectos da AUTOCONSCIÊNCIA e demais construtos do estudo.

Os resultados das correlações entre os construtos relativos à Autoconsciência, através das escalas QRR, EAS, EAD e EAC-R e os demais construtos do estudo, podem ser observados nas Tabelas 8, 9, 10 e 11.

Tabela 8. Correlações (r de Pearson) entre o os fatores do QRR e demais construtos da pesquisa.

Escala (Fatores)		AUTOCONSCIÊNCIA	
		QRR Ruminação	QRR Reflexão
Autogradidão (EAG unif.)	r	-0,260**	,291**
	p	,003	,001
Gratidão (GQ-6 unifat.)	r	-0,379**	,422**
	p	,000	,000
Felicidade (EFS unifat.)	r	-0,364**	,153
	p	,000	,086
Autoestima (EAR unifat.)	r	-0,550**	,142
	p	,000	,112
EAD (Conscientização)	r	-0,103	,378**
	p	,248	,000
EAD (Med.Cognitiva)	r	,352**	,245**
	p	,000	,006
EAD (Atentividade)	r	-0,067	,555**
	p	,457	,000
EAS (Reflexão)	r	-0,035	,412**
	p	,696	,000
EAS (Ruminação)	r	,299**	,034
	p	,001	,704
EAS (Med. Icônica)	r	-0,056	,356**
	p	,533	,000
EAC-R (AC. Privada)	r	,129	,598**
	p	,149	,000
EAC-R (AC. Pública)	r	,414**	,111
	p	,000	,214
EAC-R (Ansied. Social)	r	,452**	-0,221*
	p	,000	,013

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

Ambos os fatores da QRR apresentaram correlação estatística significativa com a Autogradidão, Ruminação negativamente ($r = -0,260$; $p < 0,003$) e Reflexão positivamente ($r = -0,291$; $p < 0,001$). O mesmo se deu com a Gratidão, Ruminação ($r = -0,379$; $p < 0,000$) e Reflexão ($r = 0,422$; $p < 0,000$), portanto, como se deu com o construto anterior, o fator Ruminação mostrou-se na direção oposta. Ruminação (QRR) também mostrou-se significativo e negativo com a Felicidade ($r = -0,364$; $p < 0,000$) e com a Autoestima ($r = -0,550$; $p < 0,000$), enquanto que o fator Reflexão (QRR), não apresentou correlação estatística significativa nem com uma e nem com a outra.

Entre o fator Ruminação (QRR) e os três fatores da EAD, a correlação foi significativa apenas com um deles, Mediação Cognitiva ($r = 0,352$; $p < 0,000$), enquanto que o fator Reflexão (QRR) correlacionou-se significativamente com todos os três fatores da EAD: Conscientização

($r = 0,378$; $p < 0,000$), Mediação Cognitiva ($r = 0,245$; $p < 0,006$) e Atentividade ($r = 0,555$; $p = 0,000$). Houve correlação significativa também entre o fator Ruminação (QRR) e dois fatores da EAC-R: Autoconsciência Pública ($r = 0,414$; $p < 0,000$) e Ansiedade Social ($r = 0,452$; $p < 0,000$). O mesmo se deu com o fator Reflexão (QRR) e dois dos fatores da EAC-R: Autoconsciência Privada ($r = 0,598$; $p < 0,000$) e Ansiedade Social ($r = -0,221$; $p < 0,013$), sendo este na direção contrária e em um nível correlacional flexível, até 0,05.

Tabela 9. Correlações (r de Pearson) entre os fatores da EAS e demais construtos da pesquisa.

Escala (Fatores)		AUTOCONSCIÊNCIA		
		EAS Reflexão	EAS Ruminação	EAS Med.Icônica
Autogradidão (EAG unif.)	r	,417**	-0,004	,260**
	p	,000	,968	,003
Gratidão (GQ-6 unifat.)	r	,290**	-0,227*	,164
	p	,001	,010	,065
Felicidade (EFS unifat.)	r	,186*	-0,215*	,110
	p	,036	,015	,220
Autoestima (EAR unifat.)	r	,252**	-0,244**	,099
	p	,004	,006	,267
QRR (Ruminação)	r	-0,035	,299**	-0,056
	p	,696	,001	,533
QRR (Reflexão)	r	,412**	,034	,356**
	p	,000	,704	,000
EAD (Conscientização)	r	,375**	,114	,247**
	p	,000	,203	,005
EAD (Med.Cognitiva)	r	,092	,279**	,036
	p	,303	,002	,686
EAD (Atentividade)	r	,483**	,095	,285**
	p	,000	,290	,001
EAC-R (AC. Privada)	r	,421**	,241**	,316**
	p	,000	,006	,000
EAC-R (AC. Pública)	r	,120	,429**	,187*
	p	,179	,000	,036
EAC-R (Ansied. Social)	r	-0,211*	,298**	-0,149
	p	,017	,001	,094

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21).

Entre os três fatores da Autoconsciência Situacional (EAS), dois mostraram correlação estatística significativa com a Autogradidão: Reflexão ($r = 0,417$; $p < 0,000$) e Mediação Icônica ($r = 0,260$; $p < 0,003$). Dois com a Gratidão: Reflexão ($r = 0,290$; $p < 0,001$) e Ruminação ($r = -0,227$; $p < 0,010$), este na direção contrária e numa correlação mais maleável. E dois fatores com a Felicidade: Reflexão ($r = 0,186$; $p < 0,036$) e Ruminação ($r = -0,215$; $p < 0,015$), ambos

ao nível flexível e o segundo na direção contrária. Esse resultado repetiu-se com a Autoestima: com o fator Reflexão mostrando-se estatisticamente significativo e positivo ($r = 0,252$; $p < 0,004$) e o fator Ruminação também estatisticamente significativo, mas negativo ($r = -0,244$; $p < 0,006$) e também na direção inversa.

Os fatores da EAS também mostraram correlação estatística significativa positiva com os fatores da escala de Autoconsciência Disposicional (EAD): Reflexão (EAS) com Conscientização (EAD) ($r = 0,375$; $p < 0,000$) e Atentividade (EAD) ($r = 0,483$, $p < 0,000$); Ruminação (EAS) com Mediação Cognitiva (EAD) ($r = 0,279$; $p < 0,002$); e Mediação Icônica (EAS) com Conscientização (EAD) ($r = 0,247$; $p < 0,005$) e Atentividade (EAD) ($r = 0,285$; $p < 0,001$).

Houve correlação estatística significativa entre os fatores da EAS e os fatores da EAC-R: Reflexão (EAS) com Autoconsciência Privada (EAC-R) ($r = 0,421$; $p < 0,000$) e com Ansiedade Social ($r = -0,211$; $p < 0,017$), este no sentido inverso e num nível de correlação mais fraco. Ruminação (EAS) com Autoconsciência Privada (EAC-R) ($r = 0,241$; $p < 0,006$), com Autoconsciência Pública (EAC-R) ($r = 0,429$; $p < 0,000$) e com Ansiedade Social (EAC-R) ($r = 0,298$; $p < 0,001$). E, Mediação Icônica (EAS) com Autoconsciência Privada (EAC-R) ($r = 0,316$; $p < 0,000$) e, num nível de correlação mais flexível, com Autoconsciência Pública (EAC-R) ($r = 0,187$; $p < 0,036$).

Tabela 10. Correlações (r de Pearson) entre os fatores da EAD e demais construtos da pesquisa.

Escala (Fatores)		AUTOCONSCIÊNCIA		
		EAD Conscientização	EAD Med.Cognitiva	EAD Atentividade
Autogratidão (EAg unifat.)	r	,387**	-0,011	,459**
	p	,000	,900	,000
Gratidão (GQ-6 unif.)	r	,284**	-0,110	,401**
	p	,001	,220	,000
Felicidade (EFS unif.)	r	,195*	-0,007	,421**
	p	,028	,938	,000
Autoestima (EAR unif.)	r	,269**	-0,133	,371**
	p	,002	,137	,000
QRR (Ruminação)	r	-0,103	,352**	-0,067
	p	,248	,000	,457
QRR (Reflexão)	r	,378**	,245**	,555**
	p	,000	,006	,000
EAS (Reflexão)	r	,375**	,092	,483**
	p	,000	,303	,000
EAS (Ruminação)	r	,114	,279**	,095
	p	,203	,002	,290
EAS (Med.Icônica)	r	,247**	,036	,285**
	p	,005	,686	,001
EAC-R (AC. Privada)	r	,570**	,378**	,559**
	p	,000	,000	,000
EAC-R (AC. Pública)	r	,389**	,384**	,223*
	p	,000	,000	,012
EAC-R (Ansied. Social)	r	-0,318**	,229**	-0,238**
	p	,000	,009	,007

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21).

Os fatores da EAD correlacionaram-se significativamente com os seguintes construtos e seus fatores: Conscientização (EAD) com Autogratidão ($r = 0,387$; $p < 0,000$); com Gratidão ($r = 0,284$; $p < 0,001$); com Felicidade, em nível de correlação flexível ($r = 0,195$; $p < 0,028$); com Autoestima ($r = 0,269$; $p < 0,002$); com Reflexão (QRR) ($r = 0,378$; $p < 0,000$); com Reflexão (EAS) ($r = 0,375$; $p < 0,000$) e Mediação Icônica (EAS) ($r = 0,247$; $p < 0,005$). O fator Mediação Cognitiva (EAD) com Ruminação (QRR) ($r = 0,352$; $p < 0,000$) e Reflexão (QRR) ($r = 0,245$; $p < 0,006$) e com Ruminação (EAS) ($r = 0,279$; $p < 0,002$). O fator Atentividade (EAD) com Autogratidão ($r = 0,459$; $p < 0,000$); com Gratidão ($r = 0,401$; $p < 0,000$); com Felicidade ($r = 0,421$; $p < 0,000$); com Autoestima ($r = 0,371$; $p < 0,000$); com Reflexão (QRR) ($r = 0,555$; $p < 0,000$); com Reflexão (EAS) ($r = 0,483$; $p < 0,000$); com Mediação Icônica ($r = 0,285$; $p < 0,001$).

Os três fatores da EAD mostraram correlação estatística significativa com todos os três fatores da EAC-R. O fator Conscientização (EAD) com a Autoconsciência Privada (EAC-R) ($r = 0,570$; $p < 0,000$), com a Autoconsciência Pública (EAC-R) ($r = 0,389$; $p < 0,000$) e com a Ansiedade Social (EAC-R) ($r = -0,318$; $p < 0,000$), este na direção inversa. Os fatores EAD Mediação Cognitiva e Atentividade da mesma forma, correlacionaram-se com os três fatores da EAC-R, respectivamente: Autoconsciência Privada ($r = 0,378$; $p < 0,000$) e ($r = 0,559$; $p < 0,000$), Autoconsciência Pública ($r = 0,384$; $p < 0,000$) e ($r = 0,223$; $p < 0,012$), com a correlação com a Atentividade mostrando-se mais flexível, e Ansiedade Social ($r = 0,229$; $p < 0,009$) e ($r = -0,238$; $p < 0,007$), em que o fator Atentividade mostrou-se na direção inversa. Indicando que quão maior é o nível da Ansiedade Social, menos atenta e precisa é a atenção dirigida ao próprio *self*, prejudicando também a Autoconsciência Pública.

Tabela 11. Correlações (r de Pearson) entre os fatores da EAC-R e demais construtos da pesquisa.

Escala (Fatores)		AUTOCONSCIÊNCIA		
		EAC-R Ac.Privada	EAC-R Ac.Pública	EAC-R Ans.Social
Autogratidão (EAg unifat.)	R	,315**	,083	-0,364**
	P	,000	,353	,000
Gratidão (GQ-6 unif.)	R	,233**	-0,059	-0,475**
	p	,008	,512	,000
Felicidade (EFS unif.)	r	,051	-0,073	-0,385**
	p	,567	,418	,000
Autoestima (EAR unif.)	r	,020	-0,188*	-0,423**
	p	,820	,034	,000
QRR (Ruminação)	r	,129	,414**	,452**
	p	,149	,000	,000
QRR (Reflexão)	r	,598**	,111	-0,221*
	p	,000	,214	,013
EAS (Reflexão)	r	,421**	,120	-0,211*
	p	,000	,179	,017
EAS (Ruminação)	r	,241**	,429**	,298**
	p	,006	,000	,001
EAS (Med.Icônica)	r	,316**	,187*	-0,149
	p	,000	,036	,094
EAD (Conscientização)	r	,570**	,389**	-0,318**
	p	,000	,000	,000
EAD (Med.Cognitiva)	r	,378**	,384**	,229**
	p	,000	,000	,009
EAD (Atentividade)	r	,559**	,223*	-0,238**
	p	,000	,012	,007

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

Os fatores da EAC-R correlacionaram-se significativamente com os seguintes construtos e seus fatores: Autoconsciência Privada (EAC-R) com Autogratidão ($r = 0,315$; $p < 0,000$); com Gratidão ($r = 0,233$; $p < 0,008$); com Reflexão (QRR) ($r = 0,598$; $p = 0,000$); e com os três fatores da EAS: Reflexão (EAS) ($r = 0,421$; $p < 0,000$); Ruminação (EAS) ($r = 0,241$; $p < 0,006$) e Mediação Icônica (EAS) ($r = 0,316$; $p < 0,000$). Autoconsciência Pública (EAC-R) com Autoestima ($r = -0,188$; $p < ,034$), na direção inversa e em nível de correlação flexível; com Ruminação (QRR) ($r = 0,414$; $p < 0,000$); com Ruminação (EAS) ($r = 0,429$; $p < 0,000$) e com Mediação Icônica (EAS) ($r = 0,187$; $p < 0,036$), neste ao nível de correlação maleável. Ansiedade Social (EAC-R) correlacionou-se significativamente com Autogratidão, mas na direção inversa ($r = -0,364$; $p < 0,000$); da mesma maneira com Gratidão ($r = -0,475$; $p < 0,000$), Felicidade ($r = -0,385$; $p < 0,000$) e Autoestima ($r = -0,423$; $p < 0,000$). Correlacionou-se forte e positivamente com o fator Ruminação (EAS) ($r = 0,298$; $p < 0,001$) e flexível e negativamente com os fatores Reflexão (EAS) ($r = -0,211$; $p < 0,017$) e Reflexão (QRR) ($r = -0,221$; $p < 0,013$).

Como já explicitado nas correlações estatísticas descritas entre os fatores da EAD (Tabela 10), os três fatores da EAC-R correlacionaram-se significativamente com os três fatores daquela.

9.3.6 Correlações estatísticas r de Pearson e Ponto Bisserial entre todos os construtos do estudo e as variáveis sociodemográficas.

Os resultados das correlações entre todos os construtos do estudo (EAG, GQ-6, EFS, EAR, QRR, EAD, EAS e EAC-R) e as variáveis provenientes do Questionário Sociodemográfico (Gênero, Idade, Ter ou não filhos, religiosidade e escolaridade), podem ser observados na Tabela 12.

Tabela 12. Correlações (r de Pearson) entre todas as escalas do estudo e as variáveis sociodemográficas.

Escalas (Fatores)		Gênero (Masc.)	Idade	Filhos (Sim)	Religioso (Sim)	Escolari- dade
Autogradidão (EAG)	r	-0,102	,299**	,253**	,112	,008
	p	,254	,001	,004	,211	,934
Gratidão (GQ-6)	r	-0,049	,370**	,253**	,307**	,208*
	p	,588	,000	,004	,000	,023
Felicidade (EFS)	r	,021	,110	,103	-0,040	,058
	p	,813	,216	,247	,654	,532
Autoestima (EAR)	r	,085	,388**	,394**	,147	,159
	p	,345	,000	,000	,099	,085
Ruminação (QRR)	r	-0,137	-0,332**	-0,317**	-0,193*	-0,093
	p	,126	,000	,000	,029	,316
Reflexão (QRR)	r	-0,040	,030	-0,087	-0,028	,120
	p	,654	,738	,333	,755	,192
Reflexão (EAS)	r	-0,070	,113	,022	,045	,107
	p	,434	,205	,806	,613	,245
Ruminação (EAS)	r	-0,085	-0,260**	-0,188*	-0,146	-0,202*
	p	,341	,003	,034	,103	,028
Med. Icônica (EAS)	r	,046	,095	-0,073	,078	-0,032
	p	,606	,288	,417	,384	,731
Conscientização (EAD)	r	,032	,108	,121	,010	,096
	p	,724	,226	,175	,907	,300
Med. Cognitiva (EAD)	r	-0,083	-0,125	-0,141	-0,130	-0,014
	p	,355	,161	,114	,145	,876
Atentividade (EAD)	r	,033	,058	,008	-0,004	,235*
	p	,711	,517	,928	,962	,010
AC. Privada (EAC-R)	r	-0,047	-0,112	-0,071	-0,057	,207*
	p	,603	,211	,426	,526	,024
AC.Pública (EAC-R)	r	-0,116	-0,249**	-0,214*	-0,090	-0,019
	p	,195	,005	,016	,316	,836
Ans.Social (EAC-R)	r	-0,194*	-0,279**	-0,279**	-0,103	-0,130
	p	,029	,002	,002	,250	,159

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS (Versão 21)

Nenhuma das correlações significativas presentes na Tabela 12 mostrou-se forte, contudo a magnitude de significância da maioria delas foi alta, apresentando um nível ($p < 0.01$). Também, ficou evidenciado que o fator Felicidade não correlacionou-se significativamente com

nenhuma das variáveis em questão. Como também não mostraram correlações significativas os seguintes fatores da Autoconsciência: Reflexão (QRR e EAS), Mediação Icônica (EAS), Mediação Cognitiva (EAD) e Conscientização (EAD), indicando que a ocorrência desses independem das circunstâncias apresentadas pelas variáveis em tela.

Ressalta-se ainda que a variável Gênero não correlacionou-se significativamente com praticamente nenhum dos fatores do estudo, aparecendo timidamente e na direção oposta com o fator Ansiedade Social (EAC-R) ($r = -0,194$; $p < ,029$), indicando que o gênero do indivíduo não interfere quanto a possuir ou não os aspectos e afetos presentes nesta investigação, exceto em associação com o desenvolvimento de Ansiedade Social, o qual mostrou um certo predomínio para o gênero feminino.

A variável Idade mostrou a ocorrência de correlações significativas positivas com os fatores Autogratidão ($r = 0,299$; $p < 0,001$), Gratidão ($r = 0,370$; $p < 0,000$) e Autoestima ($r = 0,388$; $p < 0,000$). Ao mesmo tempo que correlacionou-se significativamente, porém de modo contrário, com os fatores da Autoconsciência: Ruminação (QRR) ($r = -0,332$; $p < 0,000$), Ruminação (EAS) ($r = -0,260$; $p < 0,003$), Autoconsciência Pública (EAC-R) ($r = -0,249$; $p < 0,005$) e Ansiedade Social (EAC-R) ($r = -0,279$; $p < ,002$).

Semelhantes correlações ocorreram com a variável ter Filhos, a qual correlacionou-se significativa e positivamente com os mesmos fatores: Autogratidão ($r = 0,253$; $p < 0,004$), Gratidão ($r = 0,253$; $p < 0,004$) e Autoestima ($r = 0,253$; $p < 0,004$). E negativamente com os fatores Ruminação (QRR) ($r = -0,317$; $p < 0,000$), Ruminação (EAS) ($r = -0,188$; $p < 0,034$), Autoconsciência Pública (EAC-R) ($r = -0,214$; $p < 0,016$) e Ansiedade Social (EAC-R) ($r = -0,279$; $p < 0,002$). Tais resultados indicam que tanto o amadurecimento etário quanto o fato de tornar-se pai ou mãe, promovem maior senso de Gratidão e de Autogratidão no indivíduo, como também facilitam a melhoria da Autoestima. Ao mesmo tempo que combate pensamentos ruminativos e diminuem as preocupações com o ponto vista alheio sobre si, bem como a opinião deste acerca de si.

A variável ser Religioso mostrou apenas duas correlações significativas, uma fraca e positiva e de magnitude alta com a Gratidão ($r = 0,307$; $p < 0,000$) e outra fraca e negativa e de magnitude baixa com o fator Ruminação (QRR) ($r = -0,193$; $p < 0,029$), fazendo emergir a ancestralidade da religião no legado da Gratidão como virtude e, ainda, que ser religioso pode contribuir como prevenção para pensamentos ruminativos.

O nível de escolaridade também mostrou fracas correlações, todas de magnitude baixa. Assim, dos quatro construtos unifatoriais, apenas a Gratidão correlacionou-se significativa e positivamente ($r = 0,208$; $p < 0,023$), juntamente com os fatores da Autoconsciência,

Atentividade (EAD) ($r = 0,235$; $p < 0,10$) e Autoconsciência Privada (EAC-R) ($r = 0,207$; $p < 0,24$). E, significativa e negativamente com o fator Ruminação (EAS) ($r = -0,202$; $p < 0,028$). O que faz com que infira-se que essa associação entre nível de escolaridade e a Gratidão, talvez tenha a ver com a correlação entre esta e a Religião, uma vez que esta última também foi, por muito tempo, a responsável pela alfabetização das pessoas nos primórdios. Com os fatores da Autoconsciência, as correlações indicam que o nível de instrução tem alguma importância relacionada ao nível da autoatenção direcionada para as operações de processamento privadas do *self*, mas que pode sofrer prejuízo quando associado a pensamentos ruminativos.

9.4 DISCUSSÃO PARCIAL

Nessa discussão, por haver um número considerável de correlações, buscou-se discuti-las de modo a evitar muitas repetições, visando oferecer uma melhor compreensão dos achados da investigação. Assim, foi distribuída em subtópicos referentes aos construtos, individualmente.

De um modo geral, os resultados mostraram-se como o esperado e indo ao encontro da literatura respectiva. Dessa maneira, resultou que os quatro construtos unifatoriais, majoritariamente investigados pela Psicologia Positiva: Autogratidão, Gratidão, Felicidade e Autoestima, correlacionaram-se entre si positiva e significativamente, com todas as correlações se dando conforme o nível de magnitude de excelência ($p < 0.01$). O que significa que todos esses construtos seguem na mesma direção, quando um cresce o outro cresce junto (COZBY, 2003; HOWITT; CRAMER, 2020). Da mesma forma comportaram-se os fatores da Autoconsciência entre si, os quais obedeceram a dicotomia de que esta é portadora, com os ansiosos indo na direção contrária dos não-ansiosos e vice-versa, e, tanto um quanto o outro servindo-se dos fatores mediadores cognitivos da Autoconsciência, conforme o nível de condizência solicitado.

Ressalta-se ainda que entre os quatro afetos positivos supracitados, as correlações mais fortes ocorreram envolvendo o construto Autoestima, sendo que a de maior significância ocorreu entre a Autoestima e a Felicidade, seguida de perto pela Autoestima e a Autogratidão e depois com a Gratidão (ver Tabela 7). De acordo com Moysés (2014), Autoestima tem a ver com o juízo de valor que o indivíduo faz de si a partir de sua autopercepção, a qual muda ao longo do tempo conforme os contextos ambientais em que o mesmo vai sendo inserido. Assim, o resultado psicológico vai depender de como o indivíduo percebe e processa mentalmente as informações e afetos advindos dos fatores externos e internos a si desde o início de seu

desenvolvimento, que podem fazer com que este internalize mais na direção positiva ou mais na negativa e por assim, uma Autoestima elevada ou diminuída, ou mesmo equilibrada (LIU; CAO; GAO, 2022; MURAD, 2020; MOYSÉS, 2014).

Dessa maneira e em conformidade com a literatura, ser grato e/ou autograto, tem relação direta com a melhoria da Autoestima, cuja consequência é o aumento no sentimento de Felicidade, em conformidade com o que apontam os estudos de Collins et al. (2023), Jindal et al. (2022) e Yap et al. (2022). Corroborados também pelos resultados apresentados no presente trabalho para a validade de critério da Escala de Autogratição (ver Capítulo 8) e pelo experimento de remediação cognitiva (ver Capítulo 12), que comprovaram que indivíduos mais autogratos apresentam Autoestima mais elevada, com o contrário sendo verdadeiro, otimizando e arregimentando afetos positivos e evitando ou diminuindo afetos negativos. De modo que, esse estudo envolvendo correlações estatísticas, também confirmou a hipótese 5, de que a prática da Autogratição favorece e/ou otimiza afetos positivos, ao mesmo tempo que funciona como fator protetivo para evitar ou diminuir os negativos.

Da mesma forma, as dicotomias Ruminação e Reflexão do construto Autoconsciência, nos resultados aqui apresentados, ou mostraram não haver correlações significativas entre elas ou, quando houveram, deram-se negativamente, se uma aumenta a outra diminui. Assim, a primeira não correlacionou-se com nenhum fator considerado não-ansioso (Reflexão, Conscientização, Atentividade), mas correlacionou-se positiva e significativamente com todos os considerados ansiosos (Ruminação, Ansiedade Social e Autoconsciência Pública) e negativamente com a Gratidão, Autogratição, Felicidade e Autoestima. Ao contrário da segunda, que correlacionou-se positiva e significativamente com esses quatro, bem como com todos os fatores tidos como não-ansiosos e, não correlacionou-se ou correlacionou-se negativamente com os considerados ansiosos.

Tais resultados vão ao encontro da hipótese 4, que presumiu que indivíduos com tendência a manter estados de autofoco ruminativo, estão diretamente associados a menores índices de Gratidão, Autogratição, Autoestima e Felicidade; por outro lado, indivíduos com tendência à autorreflexão, estão diretamente associados a maiores índices dos mesmos afetos. Também mostram-se em concordância com os resultados apontados pela literatura respectiva (ver MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO et al., 2020; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012).

Já os polos da Autoconsciência, Pública e Privada, são considerados neutros, com o primeiro tendendo muito mais para os fatores ansiogênicos e o segundo para os não-ansiogênicos. Dessa forma, correlacionaram-se positiva e significativamente tanto com estes

como com aqueles, indicando que o direcionamento do autofoco, quando em equilíbrio, oferece muitas vantagens ao ser humano, como uma maior conscientização por meio de introspecção reflexiva e sistemática sobre o *self*, que leva a uma busca positiva e saudável por autoconhecimento, constituindo-se como um fator protetivo do *self* ante os fatores ansiogênicos que, quando exacerbados, podem promover episódios disfuncionais e provocar distorções perceptivas, podendo afetar seriamente a saúde psicológica (MATHEWS; GREEN, 2009; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO et al., 2020; ZANON et al., 2012).

9.4.1 Autogradidão

Os resultados encontrados neste trabalho para a Autogradidão, mostraram que esta é promotora de outros sentimentos e afetos positivos, indicados pelas correlações muito significativas e de mesmo direcionamento ocorridas entre esta e a Gradidão, a Felicidade e a Autoestima. O que vai ao encontro da literatura investigada, a qual aponta que a prática da Autogradidão requer uma mudança de atitude do indivíduo para melhor, que se dá de modo consciente e associada ao reconhecimento das próprias qualidades e valores. Essa mudança de atitude tem como consequência a promoção de outros sentimentos também positivos e faz com que o indivíduo externe esse modo de sentir, espalhando-o no mundo ao seu redor (McCARTHY, 2012). Essa observação corrobora as investigações apontadas por Howells (2021), que acrescenta que esse reconhecimento positivo de si faz com que se adquira uma melhor maneira para lidar com as dificuldades encontradas ao longo da vida.

Também no estudo empírico chinês apontado por Playfair (2020), os resultados mostraram que a prática da Autogradidão foi capaz de reduzir o estresse e o esgotamento, bem como de aumentar a autoeficácia da população estudada, incrementando-lhe uma maior satisfação com a vida e mais afetos positivos. Tais resultados assemelham-se aos abordados por Howells (2021) e McCarthy (2012), que incluem entre os incrementos dos afetos positivos, a Autoestima, um dos construtos do presente estudo, que apresentou uma correlação positiva e bastante forte com a Autogradidão. Como também, a correlação significativa positiva que se deu entre esta e a Gradidão, corroborando a Tese de Simetria de McAleer (2016), ao referir que desvios ou variações nos paradigmas desses dois aumentam ou caem juntos, pois quando um faz sentido e é enaltecido, o outro também mostra ser.

Os resultados também mostraram correlações significativas envolvendo a Autogradidão e os fatores da Autoconsciência com autofoco reflexivo, tanto do QRR quanto da EAS, indicando que indivíduos autogratos buscam direcionar sua autofocalização para o

desenvolvimento de formas reflexivas saudáveis, que se dão por meio de autoanálises que motivam um maior aprendizado sobre si mesmo, independentemente se os componentes psíquicos arregimentados sinalizem afetos positivos ou negativos, assim, constituindo-se como um indicador positivo de saúde mental (MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO et al., 2020; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012) e indo ao encontro do que já foi investigado com o envolvimento da Autogratidão, como por exemplo os achados de Afanasieva, Ostopolets e Svitlychna (2018), Franks (2021), Playfair (2020) e Wahab (2007).

As correlações significativas positivas da Autogratidão também se deram com os fatores da Autoconsciência: Conscientização (EAD) e Atentividade (EAD), Autoconsciência Privada (EAC-R) e Mediação Icônica (EAS). Os dois primeiros juntamente com os fatores Reflexão (QRR e EAS) configuram-se como maneiras não-ansiosas e saudáveis que o *self* utiliza para prestar atenção em si mesmo (Atentividade), trazendo à consciência (Conscientização) os autoaspectos refletidos (Reflexão), e, os dois últimos como fatores neutros e cognitivos, um que abrange as operações de autofoco privadas do *self* (Autoconsciência Privada) e outro que reforça essas operações por meio de recursos mentais imagéticos (Mediação Icônica) (NASCIMENTO, 2008).

A partir dessas correlações, o autoagradecimento passa a ser entendido como uma investigação minuciosa que parte de reflexões cognitivas, cujo foco atencional está voltado às dimensões mais íntimas e privadas do *self* na busca de memórias, sentimentos, emoções, valores, entre outros que, devido ao caráter pouco ou não conhecido da Autogratidão, lança mão também de recursos cognitivos relacionados à imagens visualizadas mentalmente, para uma melhor realização da autoanálise (FENIGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975; MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008).

Por outro lado, a Autogratidão não apresentou correlações estatísticas significativas com os fatores ansiosos da Autoconsciência ou correlacionou-se na direção inversa. Não realizando correlação com o autofoco autoconsciente Ruminação (EAS), ao mesmo tempo em que apareceu significativamente correlacionada, porém negativamente, com esse mesmo modo autofocalizador proveniente do QRR e com o fator Ansiedade Social (EAC-R). O que indica que indivíduos autogratos tendem naturalmente a não se fixarem em aspectos negativos da vida, conforme sugerem, por exemplo os trabalhos de Afanasieva, Ostopolets e Svitlychna (2018) e Tachon et al. (2022). Uma vez que tais aspectos podem afetar profundamente o comportamento, podendo causar comprometimento da saúde mental, como por exemplo propiciar o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), que provoca alterações importantes no processamento

autorreferencial, cuja prevalência pode vir a incapacitar o indivíduo (MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; STEIN, 2015; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012).

Tanto a Ruminação como a Ansiedade Social, são entendidas como formas diferenciadas de introspecção autoconsciente que, por sua vez, acarretam consequências cognitivas e comportamentais disfuncionais distintas, segundo Fenigstein, Scheier e Buss (1975). Na Ruminação as autorreflexões autoconscientes surgem desequilibradas, com a autofocalização do indivíduo se dando de maneira passiva, desadaptada e malsucedida, levando-o a focalizar sua atenção sobre as causas e as consequências dos sintomas negativos repetidamente (ZANON et al., 2012). Tal aspecto autofocalizador adquire grande importância para as investigações envolvendo distúrbios mentais, entre os quais a Ansiedade Social, também apontada na literatura como sendo fortemente correlacionada com a diminuição da Autoestima, fazendo com que haja uma tendência dos indivíduos apresentarem cognições distorcidas acerca do ponto de vista dos outros sobre si (FENINGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975; MURAD, 2020; PINTO, 2022).

Esses entendimentos explicam ainda a falta de correlação estatística significativa entre a Autogratidão e o fator Mediação Cognitiva (EAD), ressaltando-se que esta também não ocorreu com a Gratidão, a Felicidade e a Autoestima. Conforme Nascimento (2008) e Fenigstein, Scheier e Buss (1975), essa mediação se dá de maneira bastante acentuada com a Ruminação e com a Ansiedade Social, mediante o uso de um grande aparato cognitivo para o processamento distorcido das informações absorvidas pelo autofoco dirigido ao ponto de vista alheio (público) e sempre recaindo para os aspectos negativos nas autofocalizações privativas do *self*. Desse modo, a Autogratidão aproxima-se mais do campo da emoção do que do mental, tal qual a Gratidão de acordo com Emmons (2004), ambas ratificadas por Verma, Kumar e Yadav (2019), ao referirem a Autogratidão como um traço positivo da Gratidão, mas que é percebido diferenciadamente.

Os resultados obtidos para a Autogratidão ratificam de maneira sólida a hipótese 5, já confirmada anteriormente, mostrando claramente os benefícios produzidos por esta, contribuindo de maneira indelével na prevenção e combate aos afetos danosos e desadaptados. Como também a Hipótese 4, com referência às interrelações com os fatores da Autoconsciência.

9.4.2 Gratidão

As investigações com o construto Gratidão já andam bem avançadas e corroboram os resultados encontrados no presente trabalho, no que diz respeito às fortes correlações

estatísticas entre a Gratidão e os construtos positivos, praticamente repetindo as correlações significativas encontradas entre estes e a Autogratidão.

Em um dos primeiros estudos empíricos com a Gratidão, Emmons e McCullough (2003) buscaram verificar o efeito de uma perspectiva de Gratidão no bem-estar psicológico e físico dos participantes, obtendo como resultado que o efeito da Gratidão sobre os níveis de afetos positivos como alegria, felicidade e satisfação com a vida aumentaram muito rapidamente em função de se sentir grato. Em estudos mais recentes, Nezlek, Newman, e Thrash (2017), encontraram um vínculo causal entre a Gratidão e o bem-estar psicológico, mostrando que sentir-se grato, causa um aumento significativo nos afetos positivos e no estado de graça (cognitivo), cujos efeitos positivos perduram ao longo do tempo.

Estudos neuropsicológicos também vêm mostrando concretamente, por meio de imagens cerebrais, que determinadas regiões são ativadas mediante breves expressões de Gratidão, promovendo efeitos positivos profundos e duradouros sobre a atividade neural e a sensibilidade do indivíduo (FOX et al., 2020; KINI et al., 2016) e que essa atividade reverbera somaticamente através da secreção de determinados hormônios associados às emoções positivas entre outros, de acordo com os achados de Algoe e Way (2014).

Assim, diante desses e de outros resultados semelhantes, a Gratidão vem sendo apontada como um dos construtos mais vitalizantes da vida. Cujos efeitos têm se mostrado positivos e duradouros, envolvendo a melhoria da saúde global, em todas as suas dimensões, indo da prevenção e redução do risco de acometimento por transtornos mentais, com consequente melhoria da saúde mental, da qualidade de vida, da função imunológica, entre outros, até a promoção de prossocialidade, felicidade e bem-estar, estimulando ainda a ajuda, a generosidade e a cooperação (EMMONS; STERN, 2013; HILL; ALLEMAND; ROBERTS, 2013; JINDAL et al., 2022; WATKINS; McLAUGHLIN; PARKER, 2021).

Esses achados não apenas explicam as correlações significativas positivas entre a Gratidão e os demais construtos positivos, como também explicam suas correlações significativas negativas, que vão na direção contrária dos positivos e encontram os aspectos autoconscientes de espectro ansioso como os fatores Ruminação (QRR e EAS) e Ansiedade Social (EAC-R), sugerindo que esse tipo de atenção centrada sobre si mesmo, anômala e desequilibrada, dificilmente acometerá indivíduos genuinamente agradecidos (ver por exemplo: MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; FENINGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975).

Da mesma forma que se deu com a Autogratidão, a Gratidão também correlacionou-se significativamente com os fatores da EAD, Conscientização e Atentividade, sugerindo que

indivíduos gratos também mantêm uma atenção equilibrada e consciente, que é dirigida tanto a si como ao outro (NASCIMENTO, 2008), remetendo à etimologia do termo Gratidão que, de acordo com Emmons (2004) e Emmons e Stern (2013), significa reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é reconhecido.

Entretanto, diferentemente da ocorrência com a Autogratidão, o construto Gratidão não correlacionou-se com o aspecto autoconsciente da Mediação Icônica (EAS). Sugere-se que tal resultado tem a ver com o fato do sentimento e do ato de Gratidão coexistir nas culturas de todo o mundo, desde eras muito remotas, sendo expresso de maneiras diferentes por praticamente todos os povos (EMMONS; STERN, 2013). Portanto, o indivíduo nasce imerso numa cultura já conhecedora desse sentimento/valor, que vai sendo ensinado e apreendido juntamente com o próprio desenvolvimento, tornando-se um hábito ao longo da vida que, na atualidade, tornou-se praticamente automático, não carecendo mais de tantos processos mentais para sua prática (BERGER; LUCKMANN, 2014; FROH; BONO; EMMONS, 2010; TUDGE; FREITAS, 2015). Enquanto que a prática da Autogratidão, pelo menos na cultura ocidental, não foi incentivada ao longo do tempo, de modo que algumas pessoas sequer conhecem o termo Autogratidão (ver Tema 1, subtema ‘f’, da AT Autogratidão, no Capítulo 11). Assim, ao tomar conhecimento dessa prática e buscar aprendê-la, o indivíduo lança mão de vários processos cognitivos e emocionais, entre os quais a simbolização por imagens mentais.

Percebe-se claramente que os resultados obtidos para a Gratidão estão em total consonância com os resultados já apontados pela literatura para esse construto. Como novidade, ratificaram a Tese filosófica apontada por McAleer (2016), da existência de uma simetria entre a Gratidão e a Autogratidão, de modo que se uma cresce a outra cresce junto e vice-versa. Dessa forma, confirmando a Hipótese 2 desse trabalho, que especulou que ser mais grato está diretamente relacionado a ser mais autograto, com o contrário sendo verdadeiro, como também a Hipótese 4, quando das interrelações com os fatores da Autoconsciência, em que os ansiosos estão associados a menores índices de afetos positivos, e estes, a maiores índices de afetos não-ansiosos.

9.4.3 Felicidade

Os achados aqui resultantes para esta variável vão ao encontro da literatura acerca da Felicidade, que a refere como não podendo ser buscada, nem procurada, nem comprada, pois independe de eventos externos (CSIKSZENTMIHALYI, 2020). O que explica a sua não correlação com a Autoconsciência Pública (EAC-R), voltada para a autofocalização do *self*

como um objeto externo a si, sendo geradora de inquietações e angústias; e, ao mesmo tempo, sua correlação de alta magnitude significativa, mas na direção oposta com a Ansiedade Social (EAC-R), a qual surge como o sintoma desse excesso de autofocalização do *self* como objeto social (FENINGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975).

A literatura refere ainda que a Felicidade ocorre indiretamente e depende de uma série de fatores combinados para poder ser experienciada, iniciando com uma preparação e um cultivo interno conscientes e constantes, semeados de sentimentos e atitudes positivas, bom humor, otimismo, gentileza, sentimento de humanidade, temperança, persistência, resiliência e uma vivência com propósito (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; FRANKL, 2021; GALANAKIS et al., 2020; SELIGMAN, 2019). Tal explanação explica as correlações significativas positivas com a Autogradidão, a Gratidão e a Autoestima. Bem como com os aspectos autoconscientes da Atentividade (EAD) e mais levemente, mas ainda significativo, com os da Conscientização (EAD), indicando que ser feliz requer uma certa inteiração do indivíduo consigo mesmo, via autorreflexões positivas, atentando tanto para o próprio *self* quanto para o meio circundante (GALANAKIS et al., 2020; NASCIMENTO, 2008).

Segundo Csikszentmihalyi (2020), momentos felizes se dão a partir de detalhes das experiências vividas, e independem de condições externas boas e favoráveis, uma vez que também ocorrem em condições adversas e desfavoráveis, podendo resultar em choro, dor, tremeira, tontura e até desmaios. Pois, geralmente, esses momentos se dão em situações limítrofes e desafiantes, cuja ultrapassagem provoca uma expansão do ser. Tal proposição explica a Felicidade não ser mediada cognitivamente e esse resultado, por sua vez, tem a ver com a baixíssima correlação com o aspecto Reflexão (EAS), indicando que esta é muito mais sentida do que pensada. Pois quando se dá a expansão do ser, mediante o acontecimento do momento de felicidade, advém um grande sentimento de participação no domínio da própria vida, que são traduzidos em satisfação e felicidade, constituindo-se como os momentos mais apreciados na vida. Os quais, segundo Frankl (2021), é quando se experimenta a liberdade humana intrínseca de cada ser, cuja autenticidade é irradiada para o universo (GALANAKIS et al., 2020).

Com o fator autoconsciente da Ruminação, o resultado de sua correlação com a Felicidade repetiu o mesmo que se deu com as correlações entre aquele fator e os demais construtos positivos, significativo e negativo, indo totalmente da direção oposta dos afetos positivos, indicando que indivíduos com propensão a sentirem-se felizes, têm menor probabilidade de incorrer em estados ruminativos.

9.4.4 Autoestima

Os resultados obtidos para essa variável também vão ao encontro da literatura vigente, que mostra que nem uma Autoestima demasiada alta e nem uma Autoestima muito baixa são consideradas como ideal, mas sim o equilíbrio entre estas, o qual figura como promotor da harmonia entre o amor sentido por si mesmo, a visão que se tem de si, o nível da autoconfiança adquirida e o direcionamento das ações realizadas (VAS; DALMOLIN, 2023; LOBO, 2020), sendo os extremos sempre apresentados como patológicos, podendo, inclusive, levar ao desenvolvimento de transtornos, conforme apontam as investigações recentes de Jindal et al. (2022), Liu; Cao; Gao (2022), Nascimento et al. (2021), Pinto (2022) e Seligman (2019).

As fortes correlações apresentadas entre a Autoestima e os construtos positivos do presente estudo corroboram resultados já encontrados em outras investigações, como por exemplo Jindal et al. (2022), que investigaram a relação entre a Autoestima e a Gratidão no bem-estar mental de adolescentes, devido a detecção de diminuição da qualidade desse bem-estar nesta população. Os resultados encontrados apontaram que tanto a Autoestima quanto a Gratidão têm correlação direta com o bem-estar mental e que as duas juntas predizem e melhoram o bem-estar mental dos jovens, neste sentido, prevenindo possíveis prejuízos para a vida futura dos mesmos.

Em associação com a Felicidade, os resultados seguiram na mesma direção dos apresentados com a Gratidão, conforme mostram Yap et al. (2022), que verificaram haver um incremento na motivação de indivíduos com boa Autoestima, cuja consequência mais direta é o sentimento de Felicidade. Resultados semelhantes foram encontrados por Collins et al. (2023) ao investigarem o efeito da prática de esportes nas etapas infanto-juvenis da vida e sua consequência na Autoestima e na Felicidade de praticantes e não praticantes na fase da vida posterior, obtendo que quem praticou atividade esportiva nas fases desenvolvimentais, relataram sentir maior Autoestima e Felicidade do que os que não realizaram tal prática no mesmo período, com promoção de melhoria do bem-estar físico e psicológico na entrada da adultez.

Correlação forte e positiva também mostrou-se entre a Autoestima e a Autogratidão, porém não foram encontrados estudos empíricos associando esses dois construtos para um comparativo entre os resultados. Contudo, algumas respostas dadas pelos participantes desta pesquisa para o [E2] qualitativo, podem servir como um sinalizador confirmatório dessa correlação positiva tão consistente, como por exemplo: *“Autogratidão envolve autoestima.”* (P59, Fem, 55a, Recife-PE, MEi) e *“Autogratidão... ..melhora a autoestima e confiança em si*

mesmo.” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESC). Como também, a literatura da Autogratidão refere que a sua prática de modo coerente, funciona como uma importante estratégia de melhoria da Autoestima, ao propiciar um mergulho interior que ajudará o indivíduo a se renovar de dentro pra fora, motivando-o a buscar e alcançar suas metas (HOWELLS, 2020; LUZ, 2016; McCARTHY, 2012). Assim, confirmando novamente a Hipótese 5.

Com os fatores relativos à Autoconsciência em associação com a Autoestima, os resultados mostraram-se um pouco diferenciados dos apresentados com os construtos positivos mencionados anteriormente. No sentido de que, apresentaram mais direções contrárias, significando que quando um aumenta o outro diminui, do que direções coincidentes, quando um aumenta o outro também aumenta. Acredita-se que pode ter a ver com o fato da Autoconsciência, que também possui polarização (ver FENIGSTEIN; SCHEIER; BUSS, 1975; NASCIMENTO, 2008; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012), exercer um papel significativo na dualidade alta/baixa apresentada pela Autoestima.

Isso significa que, ser dotado de Autoconsciência permite ao humano perceber a própria existência e ser ciente de si como se é (SMITH, 2020). Contudo este ‘ciente de si como se é’, nem sempre corresponderá à realidade apresentada pelo indivíduo quando esta é vista da perspectiva do outro, pois a capacidade de autofocalização humana não é estática, mas dinâmica e sua operação arregimenta um grande número de processos cognitivos e afetivos. De modo que, dependendo do direcionamento do autofoco, as autorreflexões autoconscientes podem levar para um aumento no nível do crescimento psicológico (equilíbrio), como também suscitar estados psicopatológicos (desequilíbrio) (NASCIMENTO, 2008).

De acordo com este estudioso, a constituição saudável da Autoestima de um indivíduo se dá de maneira essencialmente não-ansiosa. A qual é caracterizada pela geração de pensamentos acerca de si mesmo mais positivos do que negativos, transversalizados por sentimentos de satisfação, autorrespeito, autoaceitação, autovalorização, reconhecimento das próprias limitações e defeitos e a confiança na própria capacidade para superar as adversidades (JINDAL et al., 2022; NASCIMENTO et al., 2020; PINTO, 2022).

Tais proposições corroboram os resultados aqui alcançados através das correlações positivas altamente significativas entre a Autoestima e o fator ‘Reflexão’ da EAD e com os fatores ‘Conscientização’ e ‘Atentividade’ da EAS, indicando que indivíduos que desenvolvem o traço autoconsciente da reflexividade, conseguem alcançar autoconhecimento genuíno, o qual se dá por meio de uma maior atenção a si mesmo de modo despreocupado (Atentividade), proporcionando uma maior possibilidade de emergir à consciência autoaspectos saudáveis (Conscientização) ou livres de vieses psicologicamente prejudiciais (NASCIMENTO, 2008).

Por outro lado, de acordo com Liu, Cao e Gao (2022) e Pinto (2022), a Autoestima baixa caracteriza-se por sentimentos de insatisfação consigo mesmo e de menor merecimento, autodesvalorização e o desejo de ser de outra maneira, prejudicando a autoaceitação, o amor e o respeito próprios. Há ainda uma tendência a apresentar cognições distorcidas acerca do ponto de vista alheio sobre si, acarretando uma maior sensibilidade avaliativa nos relacionamentos interpessoais, também uma diminuição na capacidade de desenvolver estratégias de enfrentamento, tendendo a evitação de tarefas desafiadoras e tendo como consequência sentimentos de infelicidade e a probabilidade de desenvolvimento de psicopatologias.

Nos resultados aqui encontrados, a Autoestima baixa está representada pelas correlações tão significativas quanto às anteriores, porém negativas, entre esta e os fatores ‘Ruminação’, tanto do QRR quanto do EAS, indicando a ocorrência de uma autoatenção ansiosa, decorrente de sentimentos de medo e/ou autodúvidas, causadores de insegurança, que surgem como uma sucessão de pensamentos repetitivos de caráter negativo que perduram ao longo tempo e podem levar a estados disfuncionais (MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012), como também através das correlações negativas com os fatores ‘Autoconsciência Pública’ e ‘Ansiedade Social’ da EAC-R. Todos esses, Ruminação, Autoconsciência Pública e Ansiedade Social, segundo Nascimento (2008), são reconhecidamente mais cognitivos e ansiogênicos.

Na Autoconsciência Pública, conforme Fenigstein, Scheier e Buss (1975), o autofoco é direcionado para uma maior preocupação com o ponto de vista do outro e às reações deste para consigo. Isso, por conseguinte, gera um alto nível de Ansiedade Social, que é uma construção da Autoconsciência causadora de um sentimento de estar sendo julgado e/ou criticado negativamente em ambientes sociais, levando o indivíduo a um estado de ruminação constante com formação de pensamentos e memórias distorcidas que se perpetuam, fazendo com que caiam os níveis da Autoestima (CHAKLADAR; RAWAT, 2020; NASCIMENTO et al., 2020).

Todos esses resultados confirmam a Hipótese 4 e estão em concordância com a literatura empírica respectiva que, inclusive, apresenta evidências que associam transtornos de ansiedade à baixa Autoestima (ver CHAKLADAR; RAWAT, 2020; MUNDADA, 2020; MURAD, 2020; PINTO, 2022; SOUZA NETO, 2020).

9.4.5 Autoconsciência

As correlações com os fatores da variável Autoconsciência mais relevantes para o estudo já foram comentadas junto com as variáveis anteriores. Contudo não será demais comentar algumas peculiaridade apresentadas com estes entre si.

Assim, como forma de confirmar ainda mais os resultados já explicitados com as demais variáveis, verificou-se que todos os fatores da Autoconsciência relativos à autofocalização altamente específica e ansiosa, como Ruminação, Ansiedade Social e Autoconsciência Pública, não mantiveram correlação ou correlacionaram-se significativamente, mas na direção contrária com os fatores da Autoconsciência de autofoco inespecífico e geral de caráter não-ansioso como, Reflexão, Atentividade e Conscientização.

Ressalta-se ainda que as correlações negativas mais significativas envolveram o fator Ansiedade Social (EAC-R), cuja nomeação já o denuncia, este no seu extremo mais alto encontrou os fatores Conscientização (EAD) e Atentividade (EAD) e no mais baixo os dois fatores Reflexão (QRR e EAS), todos não-ansiosos. Da mesma forma, as correlações positivas significativas mais altas ocorreram entre o fator neutro da Autoconsciência Privada (EAC-R), e os fatores Reflexão (QRR e EAS), Conscientização (EAD) e Atentividade (EAD), todos de autofoco não-ansioso. E as mais baixas, mas ainda significativas, deram-se entre o fator Autoconsciência Pública (EAC-R) e os fatores Atentividade (EAD) e Mediação Icônica (EAS), dando-se uma mescla muito sutil entre um fator neutro de tendência ansiosa, um não-ansioso e um cognitivo, respectivamente.

Tais desdobramentos reafirmam a Autoconsciência como um recurso polar da consciência, cuja ontogênese serve-se de processos autorrepresentacionais apoiados em distintos mecanismos afetivos e cognitivos que, ora podem ser solicitados pela orientação autoconsciente de caráter positivo e, ora pela de caráter negativo, com o nível de prevalência em cada uma delas se dando conforme esteja mais ou menos desenvolvido o senso de distinção entre o *self* e o não-*self* (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018; NASCIMENTO, 2008; ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011; SMITH, 2020).

Neste sentido, tanto os afetos ansiosos como os não-ansiosos, como também os neutros, coexistem como fatores desenvolvimentais da Autoconsciência, com os polares seguindo direções contrárias e, paralelamente, ambos sendo servidos pelos neutros. De modo que, conforme vão se dando as experiências autoconscientes dos indivíduos, estas também vão direcionando seus focos atencionais, os quais, por sua vez, vão definindo como serão processadas suas autoinformações, gerando afetos de tendência negativa ou positiva, com cada

um atraindo para si afetos de mesma tendência, conforme seja maior ou menor a capacidade de distinção eu-outro adquirida até então (ver CHALMERS, 1996; NASCIMENTO, 2008; ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011).

Em concordância com estes princípios, experiências autoconscientes decorrentes de autofocalizações mais específicas e ansiosas, geram fenômenos disfuncionais e desestabilizadores da estrutura psíquica que, conforme o nível de desequilíbrio alcançado, possibilitam o desenvolvimento de quadros psicopatológicos, segundo Morin (2002), Nascimento (2008), Nascimento et al. (2020), Trapnell e Campbell (1999) e Zanon et al. (2012). Enquanto que experiências autoconscientes decorrentes de autofocalizações generalizadas e não-ansiosas, possibilitam a autorreflexividade, motivada por um desejo genuíno em conhecer os diversos aspectos do *self*. Desse modo, fazendo com que os indivíduos direcionem mais sua atenção para seus próprios conteúdos e, com isso, melhorem a percepção de sua experiência subjetiva, adquirindo mais autoconhecimento de forma positiva e saudável (MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO; ROAZZI, 2013)

Com relação a intensidade das correlações positivas significativas, as mais altas ocorreram alimentadas por fatores de autofoco não-ansioso e integradores da estrutura interna, mostrando a existência de uma coerência na evocação dos aspectos íntimos e privados do *self*, os quais são promotores de estratégias para o desenvolvimento de formas de *selves* benéficas e autorreflexivas. Enquanto que as mais baixas, envolveram uma mescla de fatores, mostrando que quando o foco da atenção é direcionado para as características do *self* que são vistas pelos outros (Autoconsciência Pública), ocorre uma diminuição expressiva na atenção voltada a si (Atentividade) e no uso de processos cognitivos imagéticos voltados à introspecção e autoanálises (Mediação Icônica) (NASCIMENTO, 2008; NASCIMENTO et al., 2020).

Além do que, os resultados apontaram que na exacerbação da preocupação com o *self* como um objeto social, o nível de ansiedade pode alcançar quadros de TAS, com suas correlações se dando na direção contrária de todos os fatores não ansiogênicos, corroborando achados antigos como Feningstein, Scheier e Buss (1975) e atuais, como por exemplo, Mundada (2020), Nascimento et al. (2020) e Souza Neto (2020).

9.4.6 Variáveis sociodemográficas

Dentre as correlações envolvendo as variáveis sociodemográficas, ressalta-se inicialmente a falta de correlação significativa entre todas elas (Gênero, Idade, ter Filhos, ser Religioso e nível de Escolaridade) e o fator Felicidade. Para explicar esse fenômeno, a literatura

existente fornece um robusto fundamento, referindo a Felicidade como uma característica pessoal edificada por meio das virtudes internalizadas, promotora de uma disposição relativamente permanente do ser para experimentar o bem-estar, independentemente das condições externas que se apresentem, podendo ocorrer em todas as fases e esferas da vida (CSIKSZENTMIHALYI; WONG, 2014; SELIGMAN, 2019).

Csikszentmihalyi (2020) adianta ainda que tal disposição carece de um cultivo interior constante e os estudos científicos vêm mostrando que isso ocorre invariavelmente com todas as pessoas, sem ter em conta gênero, idade, nacionalidade, cultura, classe social entre outros (RASHID; SELIGMAN, 2019). Assim, justificando os resultados aqui encontrados que reiteram que todos podem ser felizes, não obstante o gênero, a idade, ter ou não filhos, ser ou não religioso e ser ou não instruído.

A partir de agora discorre-se sobre os resultados de cada uma, individualmente, iniciando com a variável Gênero, que somente mostrou significância correlacional e negativa com o fator da Autoconsciência, Ansiedade Social, estando em conformidade com a literatura que aponta ser o gênero feminino o mais propenso a desenvolver esse tipo de ansiedade, sobretudo quando são consideradas as mulheres de classes sociais mais baixas e, sobretudo, as não-heterossexuais (Ver ASHER; ADERKA, 2018; RAMOS; RITO; CERQUEIRA-SANTOS, 2021).

As correlações com a variável Idade mostraram que o avanço desta está associado com maior sentimento de Gratidão, de Autogratidão e melhoria da Autoestima. Como também com redução dos afetos promotores de ansiedade como a Ruminação, a Autoconsciência Pública e Ansiedade Social. Tais correlações tendo se repetido da mesma forma com a variável ter Filhos. As investigações com o construto Gratidão apontam que para se conseguir avaliar o valor pessoal de um benefício recebido, há a necessidade de se alcançar um certo grau de maturidade cognitiva que, neste caso, tem início no começo da fase adolescente, segundo Froh, Bono e Emmons (2010). Com a Autogratidão ainda não há investigações nesse sentido, mas pode-se atribuir-lhe os resultados das investigações acerca da Gratidão, considerando a Tese de Simetria de McAleer (2016), envolvendo também a referência ao grau de desenvolvimento maturacional apontado por Froh, Bono e Emmons (2010) para esta.

A Autoestima também segue o mesmo princípio da Gratidão, pois mesmo com o seu processo de formação se dando desde o início do desenvolvimento do indivíduo, a sua internalização só se dará mediante um maior grau de desenvolvimento cognitivo (LIU; CAO; GAO, 2022; MOYSÉS, 2014), significando que com o passar do tempo e as experiências adquiridas, a maturidade para perceber, entender e sentir, esses afetos vão aumentando.

Para as correlações entre a variável Idade com os fatores da Autoconsciência em suas formas de autofocalização ansiosa, Nascimento (2008) refere que as operações cognitivas para a emergência desta só afloram quando o indivíduo desenvolve a capacidade da linguagem e da manipulação simbólica. Bem como o senso de distinção eu/outro, que o possibilita a perceber o que sente e pensa e o que o outro sente e pensa (ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011). Assim, de acordo com as investigações de Silva Júnior (2019), os fatores autoconscientes ansiogênicos ou desadaptativos apresentam índices mais elevados na fase da adolescência e vão diminuindo com a maturidade etária, a qual vai promovendo uma elevação dos níveis dos fatores autoconscientes não ansiogênicos ou adaptativos. Desse modo, com o passar dos anos do indivíduo, os afetos negativos vão decrescendo.

O mesmo podendo ser aplicado para o fato de se tornar mãe ou pai, uma vez que para ter filhos necessita-se não só de maturidade cognitiva, mas também orgânica, além do que, esta fase da vida exige maior autonomia, reponsabilidade e estabilização das relações amorosas, dando-se uma ampliação dos papéis sociais e um acúmulo importante de experiências (ROSA; OLIVEIRA, 2021; SILVA JÚNIOR, 2019). Desse modo, havendo uma maior possibilidade de aumento no repertório e intensidade de afetos positivos, seguidas de um incremento na capacidade de gerar formas de autofocalização mais adaptativas que ajudem no enfrentamento das formas de autofocalização aversivas (SILVA JÚNIOR, 2019).

Ressalta-se ainda que esse mesmo resultado já havia aparecido nas correlações, provindas de uma outra amostra de participantes [E1] realizadas no Capítulo 8, entre as variáveis Idade e ter Filhos com os fatores Autogratidão e Autoestima, mostrando que tanto o avanço da idade quanto o fato de ter filhos, propiciam que os indivíduos sejam mais autogratos e possuam autoestima mais elevada do que os mais novos e os que não têm filhos.

A variável ser Religioso mostrou-se significativa e positivamente correlacionada com ser grato, ao mesmo tempo mostrou-se na direção contrária à tendência desadaptada de pensar ruminativamente. Em conformidade com a literatura, tal resultado tem a ver com o fato da Gratidão está ligada ao foco central de muitas tradições religiosas do mundo, cuja concepção permeia textos, orações e ensinamentos, sendo reputada como uma grande virtude, uma emoção religiosa e um sinal distintivo da experiência religiosa (EMMONS, 2004). Do mesmo modo, Nascimento e Roazzi (2017) pontuam que ser religioso vai de encontro às formas aversivas de autofocalização, porém, funciona como fator protetivo da saúde mental, promovendo modos de autofocalização reflexivos e adaptativos (não-ansiosos).

Por fim, a variável Escolaridade apresentou correlações significativas e positivas com a Gratidão e com dois fatores não-ansiosos da Autoconsciência, Atentividade e Autoconsciência

Privada, como também correlacionou-se significativa e negativamente, com o fator disfuncional Ruminação. O que faz com que infira-se que essa associação entre nível de escolaridade e a Gratidão, talvez tenha a ver com a correlação entre esta e a Religião, uma vez que esta última também foi, por muito tempo na antiguidade, a responsável pela alfabetização das pessoas (KÜNG, 2004). Como também, pode-se considerar que o aumento da escolaridade segue na mesma direção da maturidade etária e cognitiva, as quais, juntamente com a maior experiência adquirida, ampliam a capacidade de gerar afetos positivos e combater os negativos (FROH; BONO; EMMONS, 2010; SILVA JÚNIOR, 2019).

Neste mesmo sentido, com os fatores da Autoconsciência, as correlações indicam que o nível de instrução tem alguma importância relacionada ao nível da autoatenção direcionada para as operações de processamento privadas do *self*, mas que pode sofrer prejuízo quando associado às autofocalizações disfuncionais, concordando com os achados de Silva Júnior (2019), que reportam haver uma prevalência de sintomas desadaptativos em populações com baixa escolaridade.

10 ANÁLISE QUALITATIVA DE DADOS [E2]: MAPEAMENTO DO CAMPO SEMÂNTICO DA GRATIDÃO

A análise do campo semântico da Gratidão se deu a partir das declarações livres de todos os participantes da amostra (127) à pergunta-estímulo contida no E2 “O que é GRATIDÃO para você?”. A qual foi realizada qualitativamente, com o uso da metodologia idiográfica da Análise Temática, seguindo suas seis fases, conforme desenvolvidas por Virginia Braun e Victoria Clarke em 2006 e retrabalhadas em Terry et al. (2017). De acordo com essas autoras, as fases se dão num processo criativo e não técnico, envolvendo as habilidades analíticas e conceituais do pesquisador, num movimento constante para frente e para trás entre elas, buscando extrair o que o relato do participante transmite, como explicitadas a seguir:

1- Familiarização com os dados – Inicialmente transcreve-se todos os dados para a análise, neste caso, as declarações dos participantes acerca da questão supracitada; após a transcrição, revisa-se todas as declarações a partir de leituras e releituras ativas para conhecê-las em profundidade, buscando encontrar padrões ou peculiaridades semânticas; os quais vão sendo anotados como ideias iniciais do processo e formando conjuntos de segmentos específicos, conforme a particularidade apresentada.

2- Codificação – Trata-se de um processo redutivo, sintetizador da totalidade dos dados. Consiste em codificar com um termo ou frase que capture o significado semântico de cada segmento específico formado com a massa de dados, de modo a atribuir-lhes sentido, promover *insights* ao analista e propiciar uma base rigorosa para a análise. Pode-se codificar com tantos temas diferentes quantos hajam segmentos específicos, salientando que a significação precisa ser relevante para a questão de pesquisa.

3- Desenvolvimento dos temas – Nesta fase tem início a padronização dos dados, sempre orientados para a questão da pesquisa, de modo a identificar um conceito de organização central muito clara que sustente um tema, que é compartilhado com todos os demais. Consiste do exame rigoroso dos códigos, combinando-os, agrupando-os e/ou realizando alguns recolhimentos, de modo a formar padrões maiores ou mais significativos que possam ser agrupados em temas potenciais, mas, ainda provisórios.

4- Revisando os temas - Esta fase constitui uma parte vital do processo analítico, na qual os temas são moldados, esclarecidos e até rejeitados. Verifica-se o funcionamento dos temas em relação ao que foi extraído e ao banco de dados como um todo, observando se os temas criados capturam o significado dos segmentos de dados codificados e agrupados; se cada segmento relaciona-se com o conceito temático central, como também entre si (todos os segmentos agrupados no tema); e, se a narrativa que emerge dos temas responde à pergunta da pesquisa, contando uma história coerente e relevante sobre os dados, sem deixar escapar a essência experiencial de cada participante.

5- Definindo os temas - Consiste em desenvolver breves resumos da ideia central e do significado de cada tema, nomeando-os e definindo-os de modo a clarificar o conteúdo de cada um e fortalecer o seu sentido. Dá-se a partir de uma orientação interpretativa, a qual envolve contar uma história baseada nos e sobre os dados, que dê sentido à padronização e à diversidade de significados contida em cada tema encontrado, com o objetivo de garantir clareza, coesão, precisão e qualidade à análise. Nesta fase, alguns temas ou segmentos também podem ser descartados ou expandidos e enriquecidos, desdobrando-se em subtemas. Um subtema compartilha do mesmo conceito da organização central, mas não funciona como tema independente, pois apenas captura um aspecto diferenciado do tema principal.

6- Produzindo o relatório – Nesta fase, o pesquisador passa da análise pura e volta-se para o projeto de um modo geral, que já vem sendo escrito desde o início da análise. O foco agora recai no refinamento e na correlação das análises com a literatura científica e outras, buscando responder à pergunta de pesquisa, com o apoio também de exemplos vívidos, retirados de extratos e/ou trechos de dados das declarações dos participantes.

Com o intuito de aumentar a validade interna do estudo e criar categorias bem elaboradas que permitissem o levantamento de um campo semântico claro e consistente, toda a análise foi realizada em mais de uma sessão, conjuntamente com outra pesquisadora, também experiente.

10.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado obtido por meio da Análise Temática para as respostas dos participantes à pergunta constante no protocolo, converteu-se em 299 segmentos específicos de significados para a Gratidão, com uma média de 2,4 segmentos por participante. Os quais foram reunidos

em seis Temas centrais do campo semântico da Gratidão: 1- Agradecimento; 2- Sentimento; 3- Reconhecimento; 4- Virtude; 5- Transcendência e 6- Plenitude. Alguns desses trouxeram subtemas, que serão apresentados e discutidos sequencialmente. Os excertos foram transpostos sem nenhum comprometimento de seu conteúdo, tal e qual escritos pelos participantes, tendo sido realizadas apenas algumas correções de digitação para um melhor fluxo de leitura.

1 - AGRADECIMENTO

Este Tema refere-se à explicação para o termo Gratidão, tanto como um modo de agradecimento por algo como por ter/possuir algo que lhes pareça significativo. Desdobrou-se em dois subtemas:

a) Ato de agradecimento - Este subtema traz as declarações que significam o ato de agradecimento de maneira explicativa, como expresso nos seguintes excertos:

“Capacidade de agradecer por algo que aconteça de bom...” (P4, Fem, 56a, Recife-PE, MEi)

“Capacidade de agradecer por algo que me faz sentir bem” (P4)

“Agradecer” (P10, Fem, 30a, Mossoró-RN, DOi) e (P122, Mas, 59a, Jaboatão-PE, MEi)

“ser grato” (P10, Fem, 30a, Mossoró-RN, DOi)

“É ser agradecida” (P35, Fem, 27a, PE, ESc) e (P45, Fem, 34a, Recife-PE, ESC)

“É a capacidade de agradecer o que há de positivo nas experiências...” (P36, Fem, 35a, Recife-PE, ESc)

“Agradecimento” (P53, Fem, 52a, Cotia-SP, ESc)

“Ser... ..grato” (P94, Fem, 43a, Recife-PE, ESc)

“...Agradecimento” (P119, Fem, 23a, Irecê-BA, ESi)

“Agradecimento” (P121, Mas, 22a, Irecê-BA, ESi)

“Agradecer” (P122, Mas, 59a, Jaboatão-PE, MEi)

b) Agradecimento por ter algo considerado significativo para a vida – Este subtema traz as declarações que mostram agradecimento por ter/possuir coisas do mundo consideradas importantes para a vida das pessoas. Como mostram os excertos:

“É... ...ter trabalho...” (P52, Fem, 56a, Recife-PE, ESc)

“É... ...ter um teto...” (P52)

“É... ...ter alimento na mesa.” (P52)

“É... ...ter um companheiro pra cuidar...” (P52)

“É... ...ter um companheiro pra... ...ser cuidada.” (P52)

Este Tema e seus subtemas trazem as declarações dos participantes que apontaram a noção semântica do termo Gratidão de maneira direta e concisa, como também os que a relacionam como atribuição em ter ou possuir algo considerado importante de ter na vida. Tal entendimento já está consolidado culturalmente, uma vez que a prática da Gratidão é conhecida entre os humanos desde épocas muito remotas, sendo expressa de distintas maneiras por praticamente todos os povos ao redor do mundo (EMMONS; STERN, 2013). De modo que, mediante os processos de trocas culturais, envolvendo costumes, gestos, linguagem, comportamentos, entre outros que se dão nas sociedades, já foram assimilados ao longo do tempo, fazendo-se unânimes entre as pessoas adeptas da Gratidão (HAGUETTE, 2013).

Tais significados adquiridos e consolidados, tornam-se símbolos significantes que vão edificando novas condutas sociais que perduram ao longo do tempo e participam cotidianamente da vida das pessoas, tornando-se um hábito ou um costume, constituindo-se como fundamentais para o direcionamento do comportamento em sociedade, como será visto em toda a análise que permeia o construto Gratidão (BERGER; LUCKMAN, 2014; BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017).

Contudo, mesmo esse valor já figurando entre os humanos desde sempre, segundo Tudge e Freitas (2015), ele não é inato e nem tampouco surge espontaneamente, é adquirido na cultura. E o indivíduo o vai assimilando conforme vai se dando o desenvolvimento maturacional cognitivo, responsável pela avaliação acerca de um valor pessoal, de um benefício recebido e também o custo intencional para o benfeitor (FROH; BONO; EMMONS, 2010). Neste sentido, para Emmons e Stern (2013) o agradecimento tanto pode ser um sentimento que ocorre nas trocas interpessoais quando reconhece-se ter recebido um benefício valioso de um outro, quanto um estado cognitivo-afetivo associado à percepção de tal recebimento.

2 - SENTIMENTOS

Neste Tema são expressos uma gama de sentimentos evocados a partir do questionamento acerca da Gratidão, envolvendo um leque de sentimentos positivos que emergem ao praticar a ação de agradecer como, agradecimento, satisfação, contentamento, vontade de retribuir, mas também surgiram alguns sentimentos negativos. Desdobrou-se em seis subtemas:

a) Gratidão como sentimento - Este subtema traz as declarações que significam a Gratidão de maneira explicativa, como algo intrínseco, que se sente naturalmente, como mostram os seguintes excertos:

“É sentir-se feliz...” (P5, Mas, 51a, Caruaru-PE, ESi)

“Sentimento positivo...” (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“Um sentimento...” (P19, Mas, 19a, Maceió-AL, ESi)

“É um sentimento de reconhecimento...” (P30, Mas, 28a, Recife-PE, EMc)

“...se relaciona com um respeito pelo outro...” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“Sentimento positivo...” (P62, Mas, 56a, Recife-PE, MEc)

“É um sentimento que se tem em si” (P65, Fem, 67a, Recife-PE, MEc + ESP)

“É um sentimento que se tem... ..na vida” (P65, Fem, 67a, Recife-PE, MEc + ESP)

“É sentir-se grato” (P94, Fem, 43a, Recife-PE, ESc)

“É sentir-se grata...” (P98, Fem, 28a, Olinda-PE, MEi)

“É sentir-se... ..agradecida...” (P98)

“Um sentimento” (P105, Mas, 54a, Recife-PE, ESc)

“É um sentimento muito íntimo...” (P110, Fem, 47a, Jacobina-BA, ESc)

“É um sentimento muito... ..verdadeiro...” (P110)

“É um sentimento... ..universal” (P110)

Como referido no Tema anterior por Emmons e Stern (2013), a Gratidão tanto pode ser um sentimento quanto um estado cognitivo-afetivo. Esse entendimento decorre de estudos realizados cerca de uma década antes daquele, quando Emmons (2004) atribuiu o significado psicológico da Gratidão como uma emoção, cujo núcleo é composto de sentimentos agradáveis

em torno do benefício recebido. Nesse estudo, ele pontua ainda que os estudiosos identificaram três sentimentos compondo a Gratidão: um forte sentimento de apreciação por alguém ou algo; um sentimento de boa vontade em relação a essa pessoa ou coisa e uma disposição para agir que flui do sentimento de apreciação e do de boa vontade. Também verificou que a gratidão parece ser essencial para a compreensão das pessoas, dos seus relacionamentos e do funcionamento do mundo civilizado, convertendo-se em um sentimento frequente entre estas.

Cognitivamente, Emmons e Stern (2013), referem que os sentimentos de Gratidão estão baseados no processamento de duas informações essenciais, a primeira provinda de uma afirmação de bondade ou de coisas boas acontecidas na vida do indivíduo e a segunda, do reconhecimento de que as fontes dessa bondade estão, pelo menos parcialmente, fora do eu. E que esses componentes de afirmação e reconhecimento desta, propiciam aos indivíduos envolvidos, uma potente energia de vitalização, promotora de transformações curativas no funcionamento humano, já comprovadas em uma quantidade significativa de estudos (ver por exemplo: BALI et al., 2022; EMMONS; STERN, 2013; GIGLIO, 2017; HUFFMAN et al, 2016; KINI et al., 2016; LAI; O’CARROLL, 2017; TOEPFER; CICHY; PETERS, 2012; YOSHIMURA; BERZINS, 2017).

Essas transformações que ocorrem com o ser a partir do sentimento de Gratidão, fazem com que se dê uma reação emocional natural para responder positivamente à benevolência de um outro, e não com o mal (EMMONS; STERN, 2013). Pois está comprovado que a prática da Gratidão aumenta as emoções positivas e, conseqüentemente, os sentimentos positivos (TACHON et al., 2021).

b) Sentimento de satisfação e contentamento – Nesse subtema a Gratidão aparece como um sentimento promotor de outros bons sentimentos, como amor, bem-estar, felicidade, vontade de ser melhor etc, como nos excertos:

“...estar contente” (P10, Fem, 30a, Mossoró-RN, DOi)

“Amor ao outro” (P26, Fem, 73a, Recife-PE, ESc)

“sentir-se... ...privilegiado de alguma forma” (P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc)

“Gratidão te deixa leve e feliz” (P48, Fem, 18a, Caruaru-PE, EMi)

“se sentir feliz com atos” (P55, Fem, 21a, Taboão da Serra-SP, ESc)

“ Sentimento... ...que lhe causa enorme bem estar”(P62)

“É... ...se sentir bem...” (P82, Fem, 20a, Ponta Grossa-PR, ESi)

“É... ...se sentir... ...feliz” (P82)

“É um estado... ...em que o sujeito se contenta... ...pelo o que é experienciado.”

(P92, Fem, 23a, São Gabriel-BA, ESi)

“sentimento de satisfação” (P94, Fem, 43a, Recife-PE, ESc)

“É sentir-se... ...realizada.” (P98)

“É viver e sentir a vida de forma amorosa em nosso dia a dia” (P100, Fem, 50a, Canabrava do Norte-MT, EMi)

“Tendo a sentir-me grata...” (P106, Fem, 42a, Recife, DOc)

“Tendo a sentir-me... ...feliz” (P106)

“Amor” (P114, Fem, 24a, Irecê-BA, ESc)

“É um sentimento que traz uma felicidade” (P116, Fem, 57a, Jaboatão-PE, MEi)

Para Emmons e Stern (2013), alguns dos melhores momentos da vida são aqueles em que se percebe ser beneficiário do bem, bem este que lhe foi dado livre e gentilmente. Mas, mesmo a Gratidão sendo um dos sentimentos mais vitalizantes da vida, seja em termos de promoção de saúde de um modo geral, de prossocialidade, de satisfação e contentamento, da felicidade e do bem-estar, bem com um estímulo à generosidade e à cooperação, isso não significa que seja fácil ou natural manter a capacidade de agradecimento. Pois esta é uma escolha consciente que precisa ser cultivada com disciplina, a partir de um direcionamento positivo da vida.

Pontuam ainda que, embora seja evidente que o cultivo da Gratidão melhora a vida e a atitude em relação à vida e torna as pessoas mais saudáveis e felizes, conforme mostram os estudos (ver por exemplo, EMMONS; McCULLOUGH, 2003; HUFFMAN et al., 2016; NEZLEK; NEWMAN; THRASH, 2017; YOSHIMURA; BERZINS, 2017), ainda é difícil praticá-la. Pois a Gratidão não depende de circunstâncias objetivas, mas sim de escolhas conscientes, podendo-se escolher ser grato mesmo diante de sentimentos doídos, amargurados e ressentidos, diante de críticas e ofensas, escolher agradecer ao invés de queixar-se, de modo que é mais fácil dizer sobre a sua prática do que fazer.

c) Sentimento de satisfação e contentamento por algo recebido da existência – descreve e refere a Gratidão como um sentimento promotor de bons sentimentos associados a tudo que se recebe na vida, seja bom ou ruim, entendendo esse último como promotor de aprendizagens necessárias, como expresso nos seguintes excertos:

- “é sentir-se contemplado por algo”* (P13, Fem, 21a, Jaboatão-PE, ESi)
- “agradecer as coisas boas e ruins da vida com humildade... ..acreditando que são para o nosso aprendizado”* (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)
- “...agradecer o que há de positivo nas experiências que ocorrem na nossa vivência.”* (P36, Fem, 35a, Recife-PE, ESc)
- “É ser agradecida por todas as coisas...”* (P49, Fem, 52a, Recife-PE, ESc)
- “é estar viva...”* (P52, Fem, 56a, Recife-PE, ESc)
- “é... ..respirar”* (P52)
- “é... ..ter água...”* (P52)
- “Agradecer pelas coisas boas...”* (P59, Fem, 55a, Recife-PE, MEi)
- “Agradecer... ..também pelas que não são tão boas, mas ensinam algo”* (P59)
- “agradecer por essas pequenas e grandes oportunidades que a vida nos presenteia”* (P73, Fem, 40a, Brasília-DF, ESc)
- “Ser grato por tudo de positivo que acontece em sua vida”* (P89, Mas, 40a, Irecê-BA, DOi)
- “Agradecer toda forma de ajuda que a gente recebe...”* (P90, Fem, 54a, Barretos-SP, PG)
- “Agradecer... ..a ajuda que recebe do ambiente...”*(P90)
- “Agradecer... ..a ajuda que recebe... ..do planeta...”* (P90)
- “Agradecer... ..a ajuda que recebe... ..do universo.”* (P90)
- “...o sujeito... ..sente-se agradecido pelo que é experienciado.”* (P92, Fem, 23a, São Gabriel-BA, ESi)
- “É o sentimento de felicidade... ..com relação a vida que temos.”* (P104, Fem, 49A, Recife-PE, MEc)
- “É o sentimento... .. de satisfação com relação a vida que temos”* (P104)
- “É o sentimento que me apresenta quando me sinto grata pelas coisas... ..que aparecem na minha vida.”* (P106, Fem, 42a, Recife-PE, DOc)
- “É o sentimento que me apresenta quando me sinto grata pelas... ..situações que aparecem na minha vida.”* (P106)
- “É ficar feliz... ..em receber algo.”* (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)
- “É ficar... ..satisfeita em receber algo.”* (P124)

Benefícios, presentes ou ganhos pessoais podem ou não ser materiais, podendo também serem emocional, existencial, espiritual e até mesmo uma aprendizagem decorrente de um

acontecimento não tão bom, como pontuaram os participantes P15 e P59. Direcionada desse modo, constitui-se como uma afirmação positiva da vida, enraizada na essência do próprio ser, tornando-se tão elementar quanto a própria vida (EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013), sendo provável de ser sentida ao se ver um belo pôr-do-sol, reconhecer a boa saúde (TUDGE; FREITAS, 2015) ou mesmo *“estar viva, respirar”* e *“Ter trabalho e um teto, água, alimento na mesa”*, conforme declarou a participante P52.

Assim, como um sentimento de admiração e apreço pela vida, como referiu a participante P90, *“Agradecer toda forma de ajuda que a gente recebe... ...do ambiente, do planeta, do universo”* ou simplesmente *“sentir-se contemplado por algo”*, como declarou a participante P13, a Gratidão pode ser expressa apenas rendendo graças a esses benfeitores. Pois sua função vai muito além das convenções sociais, ela fornece sentido à vida, ao encerrar a própria vida como um presente. Desse modo, prevalece sobre todas as perspectivas de vida de alguém, mesmo na ausência de fontes de Gratidão, pois o ser já está sintonizado às muitas razões de Gratidão existentes em sua vida, e isso ajuda-o a enfrentar e superar obstáculos, aumentando positivamente quase todas as esferas da sua vivência (EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013).

d) Sentimento de satisfação e contentamento por receber algo positivo de outros - refere-se à Gratidão como um sentimento promotor de bons sentimentos associados às benesses recebidas pela ação de terceiros, sejam pessoas, animais, divindades, como expresso nos excertos seguintes:

“É algo complexo que envolve uma satisfação por um outro alguém ter nos dado algo” (P1, Mas, 35a, Recife-PE, DOi)

“É sentir-se feliz por ter uma necessidade atendida por por outra pessoa” (P5, Mas, 51a, Caruaru-PE, ESi)

“É o sentimento agradável de se sentir ajudado” (P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc)

“...é uma emoção por saber que uma pessoa fez uma boa ação.” (P30, Mas, 28a, Recife-PE, EMc).

“...algo que o outro fez por mim ou para mim e me foi benéfico...” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“...algo feito por alguém que elevou de forma positiva a vida de alguém.” (P34, Mas, 52a, Recife-PE, ESc)

“agradecer... ..tudo que é confiado... ..a mim através de terceiros.” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“agradecer... ..tudo que é... ..destinado a mim através de terceiros.” (P38)

“Ser agradecido por algo de bom ou de bem que alguém lhe fez” (P40, Fem, 55a, Recife-PE, ESi)

“É quando você sente que o que uma pessoa (... ou animal...) fez foi tão bom para você” (P75, Fem, 40a, Rio de Janeiro-RJ, ESP)

“Sentimento de agradecer a Deus... ..por todas as coisas boas que aconteceram na minha vida, ainda que tenham sido acompanhadas por detalhes desagradáveis” (P81, Fem, 28a, Natal-RN, ESc)

“Sentimento de agradecer... ..ao universo por todas as coisas boas que aconteceram na minha vida, ainda que tenham sido acompanhadas por detalhes desagradáveis” (P81)

“É o ato... ..de se sentir lisonjeado pela atitude do próximo” (P82, Fem, 20a, Ponta Grossa-PR, ESi)

“É ser agradecida a alguém que me prestou um benefício...” (P83, Fem, 31a, Paudalho-PE, PGi)

“É ser agradecida a alguém que me prestou um.....favor...” (P83)

“É ser agradecida a alguém que me prestou uma... ..misericórdia...” (P83)

“É ser agradecida a alguém que me... ..[deu] amor.” (P83)

“ser grata aos meus pais... ..por receber deles amor...” (P83)

“ser grata aos meus pais... ..por receber deles... ..cuidado...” (P83)

“ser grata aos meus pais... ..por receber deles... ..zelo e etc” (P83)

“Agradecer toda forma de ajuda que a gente recebe de Deus...” (P90, Fem, 54a, Barretos-SP, PGr)

“Agradecer toda forma de ajuda que a gente recebe... ..do próximo...” (P90)

“Saber agradecer o que temos, ou não... ..a outrem.” (P112, Fem, 62a, Recife-PE, DOi)

“Saber agradecer... ..o que somos a outrem.” (P112)

“Perceber que alguém... ..dedicou uma parte de sua energia em nome do seu bem-estar” (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)

“louvo a Deus por isso (tudo aquilo que me fazem)” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

De acordo com Emmons e Stern (2013), agradecer é um ato inerentemente relacional e ocorre em resposta a uma estima e uma afirmação dada pelo outro, levando o ser grato a expressar outros sentimentos positivos, como por exemplo amor, ternura, satisfação, contentamento em relação ao outro. Desse modo, compondo os sentimentos que ocorrem nas trocas interpessoais, ajudando a regular essas relações, com potencial para afirmá-las e torná-las fortes e sólidas. Contudo, segundo Emmons e Shelton (2002), a Gratidão não se resume apenas ao relacional, estendendo-se para bem mais além dessas convenções, como contemplado nos excertos deste subtema. De modo que, os elementos da Gratidão podem incluir além de pessoas, também agentes intencionais não-humanos, como por exemplo, divindades, animais não-humanos, a natureza, o universo, entre outros (EMMONS, 2004).

Além de poder ser dirigida para outros elementos, a Gratidão também é, ao mesmo tempo, privada e pública, pessoal e comunitária, teísta e transpessoal. Esta última díade, refere-se ao fato de que, até pouco tempo atrás, o seu conceito era praticamente restrito ao mundo das reflexões filosóficas e aos padrões morais elementares de várias religiões ao redor do mundo, com a Gratidão permeando seus textos, orações e ensinamentos, e, ainda hoje possui essa forte conotação religiosa. Para diferenciar dessa conotação, os estudiosos lançaram mão do conceito de Gratidão transpessoal, a qual pode ser direcionada não somente a Deus ou a um poder superior, como a teísta, mas também a tudo que existe no universo, ocorrendo também na ausência de crenças, a partir de um profundo sentimento de Gratidão a todas as formas de existência, que permeiam todo pensamento, fala e ação (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002).

Desse modo, seja por aceitação da bondade de outrem, por uma apreciação à grandiosidade da natureza e do universo, pelo amor e atenção recebidos de um animal ou o reconhecimento dos dons recebidos na própria vida, a Gratidão eleva positivamente quase todos os contextos da experiência humana. Pois trata-se de uma emoção que porta uma forte força empática, da qual derivam sentimentos que envolvem tanto a intenção positiva do doador quanto a do receptor, ao mesmo tempo que sua ação não requer confortos extrínsecos, mas sim, uma atitude interior de sentir-se gratificado, independentemente das circunstâncias apresentadas externamente, constituindo-se como um elemento integrador e promotor de civilidade (EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013).

Essa perspectiva está em concordância com os resultados dos estudos nesse sentido, como por exemplo, no experimento realizado por Algoe, Fredrickson e Gable (2013), no qual foi investigado a relação entre uma pessoa grata e outra receptora da sua Gratidão e a consequência para ambas, os resultados mostraram-se bastante significativos para o cultivo,

melhoria e qualidade dos vínculos sociais, sobretudo a longo prazo. Investigações utilizando os aspectos genéticos da Gratidão, também confirmaram esses resultados (ver ALGOE; WAY, 2014), corroborando o trabalho de Emmons (2004), realizado no início das investigações empíricas com a Gratidão, cujo resultado apontou para a essencialidade desta para a compreensão interpessoal, relacional e do funcionamento social humano, tornando-se um sentimento frequente entre os mesmos.

Conforme Emmons e Stern (2013) e Rashid e Seligman (2019), essa natureza relacional própria da Gratidão, como uma afirmação positiva da vida, vem de um profundo sentimento de agradecimento a todas as formas de existência e perpassa todos os comportamentos e atitudes do indivíduo, tornando-se um com ele. Desse modo, facilita a emergência de sentimentos de transformação positivos como bem-estar, satisfação, contentamento, concretização, orgulho, serenidade, interesse, propósito e sentido da vida. Os quais estão diretamente associados à satisfação com a vida e, por conseguinte, à saúde mental, sendo capaz de cicatrizar velhas feridas, aliviando sofrimento emocional e mantendo as pessoas equilibradas em tempos difíceis e desafiadores, constituindo-se como um sentimento de ‘efeito curativo’ juntamente com outros sentimentos de transformação positivos. Yoshimura e Berzins (2017), referem a Gratidão como sendo uma das experiências mais significativas e conectivas que os seres humanos podem ter.

e) Sentimento de retribuição – refere-se a sentir vontade de retribuir de alguma forma algo recebido, mas sem o senso de obrigação, conforme expresso nesses excertos:

“Sentimento positivo de... .. emanar boas vibrações” (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“É uma compensação emocional em retribuição a algo recebido...” (P11, Fem, 36a, Recife-PE, ESc)

“É uma compensação emocional em retribuição a algo... ..acontecido...” (P11)

“É uma compensação emocional em retribuição a algo... ..presenciado...”(P11)

“É uma compensação emocional em retribuição a algo... ..vivenciado...” (P11)

“...ato de poder retribuir. (ao sentir-se contemplado por algo)” (P13, Fem, 21a, Jaboatão-PE, ESi)

“Sentimento que... ..frequentemente nos desperta um senso de retribuição”
(P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc)

“eu honro o outro e o respeito por isso” [por fazer algo benéfico por ou para mim] (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“retribuição para aquela pessoa, mesmo que isso nunca seja cobrado” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“É o desejo de olhar o gesto de ajuda do outro e agradecê-lo.” (P33, Mas, 43a, Paulista-PE, ESc)

“... agradecer... ...tudo que é confiado e destinado a mim através de terceiros.” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“É quando você sente que o que uma pessoa (ou ambiente ou animal...) fez foi tão bom para você que você quer retribuir o bem que recebeu” (P75, Fem, 40a, Rio de Janeiro-RJ, ESP)

“É dizer um ‘muito obrigada’” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

Os estudos mostram que grande parte da vida humana está associada a dar, receber e retribuir benefícios e gentilezas. Isso ocorre no cotidiano e, sobretudo, em cerimônias que são realizadas para esse fim, que se dão desde os tempos mais remotos, chamadas de ‘Ação de graças’. Nomeada assim em decorrência das palavras latinas que originaram o termo ‘Gratidão’, a saber: ‘*gratia*’ que significa graça, favor e ‘*gratus*’ que significa agradável, conceituando o construto como o reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é reconhecido. Cujas funções, tendem especificamente a uma ação que contribui para o bem-estar do benfeitor, além de ajudar a regular as relações humanas, solidificando-as, afirmando-as e fortalecendo-as, de modo a não só se sentir Gratidão, mas também expressá-la (EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013; KÜNG, 2004).

Sua expressão pode se dar de muitas maneiras, entre estas, com uma ação de bondade, de generosidade, um presente recíproco, um reconhecimento verbal na forma da palavra “obrigado” ou até mesmo um olhar (EMMONS; STERN, 2013; KINI et al, 2015). Emmons (2004) refere ser um fato que o sentimento de agradecimento parece motivar as pessoas a retribuir os benefícios recebidos com outros benefícios. Salienta, entretanto, que essa tendência de ação da Gratidão é totalmente distinta da tendência de ação associada à dívida e obrigação, sendo esta tendência uma ação extrínseca, baseada em norma social, e, a Gratidão genuína, uma tendência intrínseca, baseada na emoção, portanto, incompatível com emoções negativas (EMMONS; STERN, 2013). Mas, ao contrário, dá-se uma ampliação da perspectiva e o desenvolvimento de outras emoções positivas (RASHID; SELIGMAN, 2019).

Assim, expressar Gratidão intrinsecamente tem o potencial de deixar os indivíduos gratos em um estado de espírito positivo, levando-os a retribuir o bem que receberam de maneira favorável (FROH; BONO; EMMONS, 2010). Além do que, estes têm maior

probabilidade de ajudar outros indivíduos, são mais atentos aos atos de gentileza e atenção que recebem, sentindo-se compelidos a retribuir. Ao mesmo tempo que têm menor probabilidade de serem materialistas e maior probabilidade de valorizar o que possuem (RASHID; SELIGMAN, 2019).

Tudo isso faz da Gratidão um importante aspecto de socialização humana, ajudando a regular os relacionamentos e motivando para comportamentos prossociais futuros (EMMONS; STERN, 2013; FOX et al., 2015), por meio do cultivo de vínculos sociais positivos, que vão melhorando significativamente ao longo do tempo, em concordância com os estudos de Algoe, Fredrickson e Gable (2013).

f) Sentimento negativo – Refere-se ao entendimento da Gratidão como evocador de sentimentos com poder de causar mal-estar, desconforto, desagrado, capaz de gerar algum tipo de sofrimento. Do total de participantes, apenas três (2,4%) atribuíram sentimento negativo à Gratidão, referindo três aspectos diferenciados, explicitados nos excertos seguintes:

DOR – No sentido de algo que provoca sofrimento.

“tem um significado doloroso...” (P20, Fem, 35a, Recife-PE, MEi)

“... muitas vezes em minha vida a gratidão foi cobrada como forma de calar meus sentimentos.” (P20, Fem, 35a, Recife-PE, MEi)

RAIVA – No sentido de algo que causa contrariedade, irritação, ódio.

“...este termo causa um certo abuso pela forma meio patética que vem sendo utilizado...”

“... pessoas que gostam de se colocar como "calmas", "plenas", "amigáveis", "lights" passaram a dizer este termo o tempo todo, como se proferir a palavra "gratidão" de forma bem "gentil" e "calma" as tornasse quase um guru espiritualizado...”

“...confesso que detesto este termo pelo que ele se tornou...”

“...acho extremamente patético...”

“...acho meio que uma moda o uso desse termo dessa maneira.”

Todas essas falas foram da mesma participante (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc).

DÉBITO – No sentido de que algo provoca esse sentimento de estar em débito, na obrigação de pagar para evitar o sofrimento de sentir-se devedor.

“...sensação de que aquilo que foi feito para mim me coloca numa posição de dívida...” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“... seria um fator importante eu saber que algo que o outro fez por mim me coloca em débito com ele.” (P31)

Neste subtema, dois (1,6% do total de participantes) dos três participantes que referiram sentimentos negativos associados à Gratidão, demonstraram os efeitos do uso tóxico da positividade que tem ocorrido ultimamente, como explicitado nos excertos correspondentes.

O escrito da [P20], traz claramente o uso indevido da positividade com o intuito de suprimir experiências emocionais através da frase: *“...a gratidão foi cobrada como forma de calar meus sentimentos.”*, além do que, mostra que tal atitude foi repetida ao longo do tempo, explicitada na frase *“...muitas vezes em minha vida a gratidão foi cobrada...”*, e essa atitude repetida parece ter provocado um dano emocional na participante, traduzido pela frase: (a gratidão) *“... tem um significado doloroso...”*.

Tudo isso corresponde amplamente ao uso inadequado da positividade apontada por Goodman (2022), para quem essas atitudes não têm nada a ver com a Positividade autêntica. E por Upadhyay, Srivatsa e Mamidi (2022), que referem a Positividade Tóxica como um fenômeno no qual a positividade é usada para minimizar a experiência emocional do indivíduo, de maneira a suprimir suas emoções negativas, impedindo o seu processamento, podendo, inclusive, enfraquecer e/ou causar danos ao psiquismo ao longo do tempo.

O escrito da [P84] expõe o efeito que o uso arbitrário, superficial e sem critério de elementos retirados da Ciência Psicológica Positiva pode ocasionar, ao serem usados de maneira abusiva como um elixir de salvação para tudo, como aponta Brinkmann (2022). Com essa participante, particularmente, causou sentimentos de abuso e de raiva permeados por um certo ódio, conforme a declaração: *“...este termo [gratidão] causa um certo abuso pela forma meio patética que vem sendo utilizado... ...confesso que detesto este termo pelo que ele se tornou...”*.

Segundo esse autor, tais sentimentos, investidos de crítica e desconforto, mostram a toxicidade da positividade usada dessa maneira rasa e indiscriminada. Cujos defensores certamente “diagnosticariam” essa participante como “desadaptada”, carecendo de alguma prescrição para poder se readaptar e se encaixar no modelo. Conforme Goodman (2022), a

Positividade Tóxica surgiu justamente como uma crítica a esse modelo de imposição comportamental, em que todos devem se mostrar felizes e bem sucedidos o tempo todo. Como isso não é possível, a consequência de reprimir as emoções e sentimentos negativos, pode desencadear sentimentos e emoções de natureza destrutiva/negativa (GOODMAN, 2022; UPADHYAY; SRIVATSA; MAMIDI, 2022).

Em relação à declaração do [P31], Emmons (2004) pontuou que alguns estudiosos observaram que algumas pessoas apresentavam sentimentos negativos como de dívida, obrigação e inferioridade mediante a Gratidão. Observaram também que estes sentimentos sempre partiam de pessoas moralistas, orgulhosas e com sentimento de autossuficiência, para quem a gratidão figurava-se de maneira distinta da virtude da Gratidão, ou seja, expressavam-na em ocasiões apropriadas, enfatizando seu aspecto respeitador, segundo o dever ou a norma social (extrínseco) ao invés do emocional (intrínseco), portanto, não sendo pessoas intrinsecamente agradecidas. Pois, em pessoas genuinamente gratas, a Gratidão é atribuída a motivações internas em vez de externas.

Nesse mesmo sentido, o estudo de Mathews e Green (2009), apresentou evidências de que o direcionamento da autoatenção autoconsciente também interfere no julgamento de um ato de bemestar de um outro para consigo, mostrando que uma forte autofocalização pública da Autoconsciência disposicional, faz com que o receptor da bemestar tenha um sentimento de dívida perante o ator do benefício e não de Gratidão. Da mesma forma que, indivíduos com autofoco elevado da Autoconsciência situacional, também sentem-se endividados diante de um benfeitor e não gratos, ao mesmo tempo que demonstram menor comprometimento e proximidade com o mesmo.

Neste subtema, percebe-se o processo de desenvolvimento de novos hábitos (positividade tóxica) direcionado para os maus hábitos. Os quais, independentemente de serem bons ou maus, vêm sempre acompanhados de mudanças comportamentais, tanto físicas quanto psíquicas, ficando evidente nesses excertos as mudanças negativas ocorridas, sobretudo emocionais (BERGER; LUCKMANN, 2014; NASCIMENTO, 2016), que estão interferindo no ambiente social destes participantes.

Contudo, vale ressaltar que, de acordo com as filosofias morais e religiosas e a literatura científica acerca da Gratidão, o entendimento desta como um sentimento negativo está equivocado. Esse equívoco já começa pela etimologia do termo, que provém do latim '*gratia*' que significa graça, favor e de '*gratus*' que significa agradável, exprimindo, portanto, o reconhecimento agradável por tudo quanto se recebe ou lhe é reconhecido. Como também, todos os vocábulos derivados destes termos têm a ver com bondade, generosidade, dar e

receber, ou conseguir algo por nada (EMMONS; STERN, 2013). Foi conceituada por Emmons (2004) como sendo o reconhecimento positivo por benefícios recebidos.

De um modo geral, os resultados dos estudos com esse construto vêm mostrando um vínculo causal da Gratidão para o bem-estar, com conseqüente diminuição dos sintomas negativos (ver FOX et al., 2015; KINI et al., 2016; NEZLEK; NEWMAN; THRASH, 2017; TOEPFER; CICHY; PETERS, 2012), apontando benefícios para a saúde física, mental, social, psicológica e espiritual, advindas do fato de ser grato (ver GIGLIO, 2017; MILLS et al., 2015; O'CONNELL; O'SHEA; GALLAGHER, 2016; TOEPFER; CICHY; PETERS, 2012; WOOD et al., 2016; YOSHIMURA; BERZINS, 2017).

De modo que, ter uma atitude grata perante a vida funciona como uma fonte de força promotora de bem-estar tanto pessoal quanto social, pois ajuda a regular as interações humanas, solidificando-as, afirmando-as e fortalecendo-as, e, à medida em que se pratica a Gratidão, o bem-estar, a felicidade e a harmonia são favorecidos, deixando as pessoas em um estado de ânimo positivo e levando-as a retribuir também positivamente, ao mesmo tempo que esse estado de ânimo reduz sentimentos negativos. Enquanto que o seu contrário, a ingratidão, eticamente é vista como um fracasso moral, e, segundo o filósofo Immanuel Kant (1724-1804), figura como um dos três vícios presentes na essência da vileza e da maldade (EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013; FROH; BONO; EMMONS, 2010).

Diante disso, vê-se que a Gratidão é incompatível com emoções negativas e condições patológicas, podendo, inclusive, ser protetiva para estas (EMMONS; STERN, 2013). E que as três declarações aqui explicitadas, mostraram-se atravessadas por motivações extrínsecas ao indivíduo como dever e norma social (EMMONS, 2004) e Positividade Tóxica, caracterizada pelo uso arbitrário, superficial e sem critério de elementos retirados da Ciência Psicológica Positiva, como pontuado por Brinkmann (2022), para serem usados como repressores de emoções negativas, essenciais às vivências, ocasionando dor e sentimentos negativos (GOODMAN, 2022; UPADHYAY; SRIVATSA; MAMIDI, 2022).

3 - RECONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO

Este Tema faz referência aos sentidos atribuídos à Gratidão como um ato de reconhecimento e/ou valorização de algo ou uma ação recebida de terceiros (outros, vida, natureza, divindades) e também de si para consigo mesmo(a). Subdividiu-se em três subtemas:

a) Reconhecimento por algo recebido – referindo-se à ações, coisas, afetos, entre outros, recebidos de outros, da vida, de Deus ou de qualquer externo a si. Como expresso nos excertos que se seguem:

“Reconhecer... ..pessoas...” (P6, Fem, 56a, Recife-PE, MEc)

“Reconhecer... ..situações...” (P6)

“Reconhecer... ..experiências vividas.” (P6)

“Reconhecimento de algo de bom que alguém fez para você.” (P7, Mas, 56a, Recife-PE, MEc)

“...reconhecer os privilégios...” (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“É... ..reconhecer... ..o que há de positivo nas experiências que ocorrem na nossa vivência” (P36, Fem, 35a, Recife-PE, ESc)

“...o ser reconhece uma ação do outro... ..como proveitosa para ele.” (P19, Mas, 19a, Maceió-AL, ESi)

“É um reconhecimento de algo feito por alguém...” (P34, Mas, 52a, Recife, ESc)

“Reconhecimento.” (P37, Fem, 34a, Olinda-PE, ESc)

“É saber reconhecer o benefício lícito e gratuito, que chega até nós...” (P39, Fem, 47a, Recife-PE, ESc)

“Gratidão é eu reconhecer que tudo o que sou... ..é um privilégio concedido por Deus.” (P47, Fem, 43a, Caruaru-PE, MEc)

“Gratidão é eu reconhecer que tudo o que tenho... ..é um privilégio concedido por Deus.” (P47)

“Reconhecimento do amor dedicado a nós.” (P58, Fem, 66a, Recife-PE, ESc)

“É perceber o que há de bom... ..sendo grata.” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc)

“É perceber o que há de bom... ..nos outros... ..sendo grata.” (P83)

“É perceber o que há de bom... ..na natureza... .. sendo grata.” (P83)

“É perceber o que há de bom... ..ao seu redor, sendo grata.” (P83)

De acordo com a ciência psicológica, Gratidão é o reconhecimento positivo/agradável pelos benefícios recebidos. Pois, em seu cerne está a noção de mérito imerecido, devido ao fato de que o indivíduo agradecido reconhece que não fez nada para merecer o presente ou o benefício recebido, que este foi lhe dado livremente. Desse modo, o reconhecimento configura

como o principal tema relacional associado à gratidão mediante um presente altruísta (EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013), podendo ser expressado naturalmente por meio do modelo típico e usual de reconhecimento verbal, ‘obrigado!’ (KINI et al., 2016).

Conforme Emmons (2004), a Gratidão também é tratada como uma emoção que depende de atribuição, resultante de um processo cognitivo em duas etapas: o reconhecimento da obtenção de um resultado positivo e o reconhecimento da existência de uma fonte externa responsável por esse resultado. Porque, em um processo de agradecimento, sempre há uma estimativa de ganho associada ao julgamento de que um outro é o responsável por esse ganho.

Esse subtema remete ao sentido oposto ao subtema ‘f’ do Tema 2, quanto ao processo de desenvolvimento e adaptação de hábitos. No presente caso, direcionado para bons hábitos, sendo acompanhados de mudanças comportamentais positivas, interferindo positivamente no ambiente social (BERGER; LUCKMANN, 2014; NASCIMENTO, 2016).

b) Valorização do que se recebe – refere-se ao valor atribuído a tudo que se recebe, escolhido ou não, seja da natureza, seja de outros, seja a família da qual faz parte, seja as situações e experiências da vida.

“...valorizar pessoas...” (P6, Fem, 56a, Recife-PE, MEC)

“...valorizar... ..situações...” (P6)

“...valorizar... ..experiências vividas.” (P6)

“... valorizar tudo que é confiado e destinado a mim através de terceiros”

(P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“É perceber o que há de bom dando valor a isso...” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc)

“É perceber o que há de bom... ..nos outros... ..dando valor a isso...” (P83)

“É perceber o que há de bom... ..na natureza... ..dando valor a isso...” (P83)

“É perceber o que há de bom... ..ao seu redor, dando valor a isso...” (P83)

c) Gratidão a si próprio - refere-se ao reconhecimento de ações e percepções positivas feitas por si, para si mesmo ou para outra pessoa, valorizando-as e agradecendo-se por percebê-las e tê-las realizado, conforme expressos nos excertos seguintes:

“...o ser reconhece uma ação... .. de si mesmo, ...como proveitosa para ele”

(P19, Mas, 19a, Maceió-AL, ESi)

“É perceber o que há de bom em si mesmo... ...dando valor a isso....” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc)

“É perceber o que há de bom em si mesmo... ...sendo grata.” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc)

“É... ...o sentimento que é gerado em agradecimento a algo positivo que a pessoa fez para si mesma.” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“É... ...o reconhecimento de seus esforços... ...com você mesmo.” (P94, Fem, 43a, Recife-PE, ESc).

Nessa pesquisa, a pergunta “O que é GRATIDÃO para você?”, apareceu no protocolo de respostas para os participantes, antes de qualquer questionamento acerca da Autogradidão. De modo que as respostas reunidas neste subtema referem-se certamente à Gratidão em primeira pessoa - diferentemente das respostas aparentemente equivocadas relativas à segunda questão do protocolo de pesquisa “O que é Autogradidão para você?”, em que alguns participantes responderam-na como Gratidão (em terceira pessoa), tendo sido atribuído esse equívoco ao ineditismo dessa questão em oposição à grande familiaridade da primeira.

Assim, esse agradecimento voltado para si, é o reconhecimento de que o *self* possui motivações, predicados, qualidades, capacidades, valores, entre outros, dignos de serem valorizados e agradecidos pelo próprio *self*. O que corrobora a Tese de simetria de McAleer (2016), que aponta o construto Gratidão como simétrico da Autogradidão, com a Gratidão sendo referida como o agradecimento de um indivíduo a um outro, por este ter beneficiado intencionalmente aquele; e a Autogradidão sendo referida como um indivíduo que agradece a si mesmo por ter beneficiado intencionalmente a si. Desse modo, indo de encontro à visão de Emmons e Shelton (2002), que concebem a Gratidão como uma emoção interpessoal, o que a impede de ser autodirecionada.

Este subtema então, entra em conformidade não só com McAleer (2016), como também com Howells (2020/2021) e McCarthy (2012), que referem que a Autogradidão se dá por meio da apreciação e da valorização de si como se é, de modo a tornar essas atribuições conscientes, fazendo com que o indivíduo perceba-se como o ser humano que é, igual a todos os outros, reconhecendo o seu valor inerente. Assim, quanto mais reconhece-se os próprios atributos, a própria importância, mais o sentimento de autoagradecimento cresce, mais adquire-se autoconfiança, mais se toma decisões que honrem a própria integridade e bem-estar, de modo a se autorretribuir todo esse reconhecimento mediante a prática de agradecimento a si.

O significado atribuído para os agradecimentos em primeira pessoa neste subtema, pode estar associado aqueles hábitos muito antigos, familiares, consolidados socialmente, em que já se nasce mergulhado na sua existência e cresce-se como se fossem inatos (BERGER; LUCKMAN, 2014), como é o caso da Gratidão. Que, em determinado momento da trajetória do indivíduo, por meio de suas autorreflexões, alguns sentem a necessidade de ressignificá-lo, reinterpretando-o e adaptando-o também na direção de si mesmo. Observam que o novo significado lhes é favorável e mantém-no no seu cotidiano, assumindo também esse comportamento em primeira pessoa (HAGUETTE, 2013; NASCIMENTO, 2016).

Vale ressaltar que, conforme as investigações sobre o Tema Autogratidão para esse estudo, pareceu que este direcionamento da Gratidão, voltada ao si mesmo, é mais incomum no lado ocidental do planeta, parecendo ser muito mais naturalizado do lado oriental, como mostram, por exemplo, os estudos chineses de Chan (2010), Fang e Luo (2014), Kwok e Kit (2012), os indianos de Verma, Kumar e Yadav (2019) e Yagnik e Chandra (2019), o malaio de Wahab (2007) e o dos cientistas do Paquistão e Coreia do Sul, respectivamente Butt e Choi (2010).

Todavia, percebe-se pelo quantitativo de participantes que direcionaram a Gratidão em terceira pessoa para a primeira pessoa que, diferentemente da primeira, esta última ainda não se disseminou suficientemente ao ponto de constituir-se como um “símbolo signifiicante”, com potencial de edificar novas condutas sociais, conforme pontuam Bueno, Alves e Ferreira (2017).

4 - VIRTUDE

Neste Tema são expressos os campos semânticos que referem a Gratidão como uma qualidade moral intrínseca do ser, cuja prática tende a levá-lo ao equilíbrio, a partir da aceitação e satisfação com o que se tem, da busca por ser melhor, por aprender tanto com os bons acontecimentos quanto com as adversidades, promovendo transformações, buscando sempre pelo lado positivo da vida e pela prática do bem. Demonstrada através dos excertos seguintes:

“...uma aceitação de que esse algo é o suficiente ou necessário” (P1, Mas, 35a, Recife-PE, DOi)

“É saber enxergar nas situações os lados positivos que podem nos impulsionar a sermos melhores.” (P9, Fem, 28a, Recife-PE, ESc)

“É uma virtude...” (P12, Fem, 51a, Caruaru-PE, DOc + PG)

“Ver com bons olhos... ..tanto a adversidade quanto a bonança” (P17, Mas, 25a, Caruaru-PE, ESi)

“Ver com... ..resiliência tanto a adversidade quanto a bonança” (P17)

“Entender que as experiências boas nos fazem mais felizes, sim, mas que também é possível aprender coisas boas com as experiências ruins.” (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, PG)

“Saber... ..o valor do que é realmente importante na vida.” (P80, Fem, 40a, Recife-PE, ESc)

“É ter um olhar positivo para com a vida.” (P85, Fem, 67a, Recife-PE, ESP)

De acordo com Emmons e Stern (2013), a Gratidão possui um duplo significado, um mundano e um transcendente, no seu sentido mundano, adquiriu um conceito recente, formulado pela Ciência Psicológica, como sendo um sentimento que ocorre nas trocas interpessoais quando uma pessoa reconhece receber um benefício valioso de outra. No sentido transcendente, trata-se de um sentimento muito valorizado desde as filosofias morais mais antigas, cujos pensadores a entendiam como uma virtude, inclusive, sendo considerada a maior de todas as virtudes, essencial para a boa formação da personalidade moral. Além do que, sempre esteve diretamente relacionada ao foco central de várias religiões no mundo, que também viam o sentimento de Gratidão como uma virtude que deve ser cultivada e praticada como requisito para se ter uma vida boa (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002).

Assim, vista pela perspectiva da virtude, a Gratidão constitui-se um fenômeno puramente pessoa a pessoa, que vai além de qualquer referência religiosa ou a algo considerado divino (EMMONS, 2004), constituindo-se como uma possibilidade intrínseca do ser humano. Cujas práticas fazem com que se reconheça que, mesmo a vivência de momentos difíceis e dolorosos, sejam entendidos como aprendizados, pelos quais se deve agradecer também. Pois, adquirir essa capacidade de perceber tanto positividade como negatividade na própria vida ou de um outro, como presentes ou dádivas, é uma grande virtude e possibilita que mesmo momentos trágicos se transformem em oportunidades de cura para feridas de ontem e de hoje, bem como um olhar afirmativo em relação à vida futura (EMMONS; STERN, 2013).

Assim, quanto maior for o nível de desenvolvimento dessa virtude, mais possibilitará se viver a vida a partir de afirmações positivas, mediante o sentimento de Gratidão genuína, o qual permeia congruentemente todos os pensamentos, falas e ações do indivíduo, direcionando-o na sua vivência, a ponto de tornar-se tão elementar cotidianamente como a própria vida. Desse modo, a Gratidão como virtude não pode ser confundida com uma mera atitude transitória, mas

sim, faz com que o indivíduo sinta-se agradecido de maneira verdadeira e consistente (EMMONS; STERN, 2013), retribuindo da mesma maneira, positivamente (TUDGE; FREITAS, 2015), tal e qual espelha as declarações dos participantes neste Tema.

Vale salientar que estudos neuropsicológicos com o uso de imagens com o construto Gratidão, já revelaram regiões do cérebro associadas à cognição moral, aos circuitos cerebrais ligados à Teoria da mente e da percepção emocional de si e do outro, bem como ao processamento afetivo geral, demonstrando que breves expressões de Gratidão, podem promover efeitos profundos e duradouros sobre a atividade neural e da sensibilidade do indivíduo, podendo estar relacionados ao automonitoramento e também do outro (FOX et al., 2020; KINI et al., 2016).

5 - TRANSCENDÊNCIA

O campo semântico aqui evocado faz referência a ir além, além da obrigação, além do humano, do mundo material, alcançando dimensões superiores a tudo isso, emergindo em dois subtemas:

a) Além do sentido de débito – ao referir a Gratidão como a não imposição de um débito, um dever, uma obrigação para com o outro, conforme essas declarações:

“...a gratidão não envolve um dever num sentido obrigatório...” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“...vai além, além do sentido de obrigação...” (P31)

“Vai além do sentido de estar em débito para com alguém...” (P31)

“Seria ultrapassar isso. [O sentido de débito]” (P31)

b) Além da dimensão material – refere a Gratidão como algo que transcende a nós mesmos e nos conecta ao todo, ao universo, ao divino, expresso em excertos como:

“Libertação.” (P3, Fem, 63a, Recife-PE, MEc)

“Gratidão para mim significa uma das mais belas formas de demonstração de amor...” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc)

“Gratidão para mim significa uma das mais belas formas... ...de confiança no fluxo universal das coisas...” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc)

“Gratidão para mim significa... ..confiança... .. nas leis que regem o universo...” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc)

“Gratidão para mim significa... ..confiança... .. nas leis que regem... ..a vida.” (P18)

“É o sentimento profundo de sentir Deus nas Suas obras.” (P32, Fem, 70a, Recife-PE, ESc)

“Se sentir conectada com o todo...” (P60, Fem, 43a, Rio de Janeiro-RJ, ESc)

“Se sentir conectada... ..com algo maior.” (P60)

“É um estado de consciência onde o ser está imerso na energia fluxo do universo.” (P86, Mas, 29a, Recife-PE, MEc)

“Eh como mergulhar no oceano do universo e deixar ser.” (P86, Mas, 29a, Recife-PE, MEc)

“É um sentimento que invade o meu espírito e me faz ser um ser melhor.”
(P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

De acordo com Peterson e Seligman (2004) e Rashid e Seligman (2019), Transcendência é uma das seis virtudes centrais do *Character strengths and virtues handbook* (CSV), que comporta cinco forças de caráter – traços universais valorizados por si só - que constroem conexões com um universo maior, conferindo-lhe significado. Entre estas cinco forças estão a Gratidão e a Espiritualidade, em que a primeira consiste em conscientizar-se de agradecer pelas coisas da vida, e a Espiritualidade consiste de uma parte universal da experiência humana que envolve o conhecimento de nosso lugar dentro de um esquema mais ampliado das coisas, podendo ou não incluir crenças e práticas religiosas.

Nesse mesmo sentido, Emmons e Stern (2013), conforme já explicitado no Tema anterior ‘Virtude’, referem que a Gratidão possui um duplo significado: um mundano e um transcendente. No seu sentido mundano, seu significado é recente, pouco mais de um século, ao contrário do seu sentido transcendente, em que é amplamente conhecida por todas as principais tradições espirituais, desde as mais remotas, as quais têm na ação de graças uma resposta à vida. De modo que, o presente Tema já se constitui como um símbolo significante na sociedade (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; HAGUETTE, 2013).

Antropólogos, etnólogos, historiadores e outros cientistas, encontraram vestígios de vida humana na terra há mais de cem mil anos. E constataram que desde sempre o homem busca felicidade, salvação e cura, como também tenta interpretar os mistérios da vida e da morte. Para isso lança mão de rituais, festas, cânticos e oferendas em cerimônias de ação de graças. Nos

primórdios, as cerimônias serviam para agradecer aos espíritos protetores ancestrais e tribais, responsáveis pelo bem-estar dos vivos, ao preocuparem-se com o bem da família, das crianças e da tribo, trazendo-lhes saúde, chuva e boa colheita, e, também com o bem-estar dos espíritos dos mortos que se encontravam vagando, para que se reunissem aos espíritos ancestrais (KÜNG, 2004). Na atualidade, esse foco tem tomado outros rumos em muitas culturas, ver por exemplo Thomas et al. (2022), mas as cerimônias de ação de graças permanecem.

Assim, esta qualidade transcendente fundamental da Gratidão, é a essência que faz com que as pessoas reconheçam que estão conectadas entre si de uma maneira misteriosa, que não é absolutamente determinada por forças físicas e materiais, mas que faz parte de um contexto mais amplo que transcende o humano (EMMONS, 2004). E, esse contexto oferece um senso de conforto ante as adversidades e a experiência de transcender o cotidiano trivial para alcançar algo fundamental, que se dá através do saber de que existe algo maior do que você, com o qual você pode contar (RASHID; SELIGMAN, 2019). Desse modo, em total acordo com as declarações dos participantes neste Tema.

Contudo, há que se fazer uma distinção entre Gratidão teísta e Gratidão transpessoal ou que transcende o eu. Nesta, a gratidão não é apenas direcionada para Deus ou um poder superior, mas também à vida, ao universo, à evolução, ao futuro, a um céu estrelado, e muito mais (EMMONS, 2004; SELIGMAN, 2019). Neste sentido, Emmons e Stern (2013) referem que essa transcendência contida na Gratidão, opõe-se diametralmente a uma crença autossuficiente de que alguém seja merecedor ou tenha algum direito às bênçãos desfrutadas, pois assim, como um direito, ficam suscetíveis de gerar débitos e obrigações. Mas, em vez disso, precisa reconhecer a graça pela qual se vive como uma profunda realização espiritual em si mesma, ou seja, para além do ‘eu’, saindo de você e estabelecendo conexão com algo maior e mais durável (SELIGMAN, 2019).

Porque a Gratidão autêntica leva as pessoas a experienciar as situações da vida, partindo de uma abertura de si para o outro, de modo a satisfazer-se com a satisfação dele, apenas objetivando refletir o amor recebido de forma criativa, buscando oportunidades para dar e doar-se, pois a motivação emerge da apreciação agradecida de que um vivenciou por meio da graça de outro ou outros. Em outras palavras, é regozijar-se no outro. E, nesse regozijo, o ser vai se tornando cada vez mais feliz e saudável, e quem sabe também “*liberto*”, como referiu a participante [P3], entrando em sintonia com o fluxo de bênçãos na própria vida (EMMONS; STERN, 2013). Pois, de acordo com Frankl (2021), o ser é uma unidade na multiplicidade e está para além do apenas funcional, racional e social, devendo-se acrescentar a estas uma outra

dimensão, a noética ou espiritual. Assim, só com a união dessas quatro dimensões é que se encontra o especificamente humano.

A importância da dimensão espiritual foi reconhecida pela OMS, sendo inserida no conceito de saúde, o qual passou de “um estado de completo bem-estar físico, mental e social...” para “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de afecções e enfermidades”. Assim, considerando que o homem também padece de inquietações nessa dimensão capazes de afetar sua saúde de um modo geral, reconhecendo a dimensão espiritual como parte integrante da existência humana, devendo ser incluída em todos os níveis de atenção à saúde, objetivando a sua promoção e a integração das estratégias de saúde no cotidiano das pessoas (CALDEIRA; ULRICH; DITTRICH, 2019).

6 - PLENITUDE

O campo semântico evocado neste Tema faz referência à Gratidão como um estado de ser, um traço positivo da personalidade, no qual a pessoa sente-se absolutamente satisfeita com os eventos da existência, como tendo atingido o máximo, a completude, conforme expressam os excertos a seguir:

“É o estado permanente de agradecimento pelo dom da existência....” (P2, Fem., 66a, Recife-PE, MEc)

“É o estado permanente de agradecimento... ...a tudo.” (P2)

“Se sentir feliz com tudo que esta ao meu redor.” (P16, Fem, 30a, Recife-PE, ESc)

“Estar em paz consigo...” (P21, Fem, 45a, Jaboatão-PE, MEi)

“Estar em paz... ...com a vida...” (P21)

“...estado de graça.” (P21)

“Estar... ...consciente das dádivas recebidas...” (P21)

“Feliz com o que tem em todos os aspectos.” (P25, Mas, 40a, Caruaru-PE, EMc)

“Eh um estado em que o fluxo de amor acontece através da pessoa sem qualquer resistência...” (P86, Mas, 29a, Recife-PE, MEc)

“É um estado de espírito...” (P92, Fem, 23a, São Gabriel-BA, ESi)

De acordo com o Dicionário Aurélio *online* (2022), o termo ‘Plenitude’ refere-se à “condição de pleno, daquilo que está completo, inteiro, sem espaço. Estado do que se apresenta total ou integralmente; completude”. Percebe-se, portanto, que um elemento essencial neste estado de ser é o construto cognitivo da ‘atenção’, a qual no seu sentido de cuidado/tomar tento/atentar-se, possibilita ao ser que, ao vivenciar uma experiência positiva, este consiga apreciá-la inteiramente, ao ponto de ser capaz de perceber e comprazer-se com os próprios atributos, como também com os dos outros, comunicando-os dessa percepção e tornando-se sensível e cuidadoso em relação às necessidades destes. Tal estado atencional, consequentemente, faz-se importante também no aspecto da socialização, pois essas atitudes possibilitam estreitar e fortalecer laços sociais (RASHID; SELIGMAN, 2019).

Nessa mesma direção, Emmons e Stern (2013) referem que um dos primeiros passos na prática da Gratidão é a atenção, que pode ser pensada como uma prática de atenção plena, levando o indivíduo a uma experiência mais profunda de conexão com a vida e conscientizando-o de todos os benefícios disponíveis, ao mesmo tempo em que, essa atenção plena também bloqueia os pensamentos e percepções hostis à Gratidão. Assim, ao abrir os canais cognitivos e atencionais por meio de atitudes de agradecimento genuíno, o indivíduo permite-se incorporar perspectivas novas e diversificadas para solucionar os problemas vividos, enfrentar os estresses cotidianos, evitar comparações e estimular autorreflexões positivas, de modo a avaliar construtivamente o que é mais importante na vida, melhor adaptando-se, enfrentando e crescendo (RASHID; SELIGMAN, 2019).

No livro ‘A arte da atenção’ de Jean-Yves Leloup, citado em Küng (2004), a atenção é apontada como a possibilitadora da vivência do instante presente em toda sua plenitude, fazendo com que o ser redescubra o sentido da escuta e da comunicação a partir da realidade que se lhe apresenta, afastando-o das negatividades e fazendo com que não esqueça-se de si mesmo. Esse estado de ser, segundo Seligman (2019), configura uma das três dimensões específicas que leva à felicidade, em que a primeira é o cultivo de emoções positivas, tornando-as duradouras; a segunda é o equilíbrio entre as dimensões temporais da vida (presente, passado e futuro), a partir do exercício da Gratidão e outras emoções positivas; e a terceira é o desenvolvimento da atenção plena, para desenvolver mais virtudes pessoais ou forças.

Este autor pontua ainda que, entre as emoções positivas ligadas ao momento presente, a plenitude está diretamente associada à experiência de fluir (*Flow*), considerando esta experiência como das mais importantes para alcançar felicidade, e, no futuro, figurando-se como as lembranças mais vivas na memória acerca de momentos felizes (ver CSIKSZENTMIHALYI, 2020). Neste estado de gratificação, o indivíduo sente-se pleno,

completo, dando-se uma espécie de suspensão da consciência e das emoções, que continuam lá, mas no momento do estado de plenitude não se fazem necessárias. Desse modo, o indivíduo consciente e pleno no momento presente, assume a sua vida em todas as suas instâncias, certo de que vem oferecendo o seu melhor, estando completamente satisfeito e em paz com os eventos da existência e livre de qualquer resistência, em conformidade com Küng (2004) e com as declarações dos participantes neste Tema.

Assim, a Análise temática acerca do campo semântico da Gratidão, sintetizou-a do seguinte modo:

Gratidão significa um sentimento promotor de outros bons sentimentos como satisfação, contentamento, amor, bem-estar, felicidade, que surgem pelo reconhecimento de sentir-se privilegiado de alguma maneira, seja por algo recebido da existência, do universo, de divindades, da vida, de outras pessoas, de animais e até de si mesmo. Tudo isso desperta no indivíduo um forte sentimento de retribuição, que, por sua vez, contribui positivamente nas suas relações sociais, ao mesmo tempo que propicia o afloramento de virtudes que o fazem valorizar o que realmente importa, fazendo-o olhar positivamente para as experiências vividas, boas e ruins, sabendo que estas geram aprendizagens e impulsiona-o a ser cada vez melhor, podendo, inclusive, alcançar a transcendência do eu, satisfazendo-se com a satisfação do outro e conectando-se com o todo num estado de plenitude.

O resultado desta síntese está em total acordo com a literatura vigente acerca da Gratidão, explicitada na fundamentação teórica do presente trabalho, Capítulo 2, tópico 2.1. Como também, em conformidade com a Tese de Simetria de McAleer (2016), que refere a Gratidão como simétrica da Autogratidão, configurando-se como um fenômeno cotidiano. Tudo isso sendo ressaltado na emergência do Tema 3 da presente análise, com destaque para o subtema ‘c’. O qual concorda também com a menção de Verma, Kumar e Yadav (2019), que entendem a Autogratidão como um traço positivo da Gratidão, mas percebido diferenciadamente, portanto, onde um aparece, possivelmente o outro também se apresenta.

11 ANÁLISE QUALITATIVA DE DADOS [E2]: MAPEAMENTO DO CAMPO SEMÂNTICO DA AUTOGRATIDÃO

A análise do campo semântico da Autogratidão se deu a partir das declarações livres de todos os participantes da amostra (127) à pergunta-estímulo contida no E2 “O que é AUTOGRATIDÃO para você?”. Esta foi realizada qualitativamente, com o uso da metodologia fenomenológica da Análise Temática (AT), seguindo suas seis fases, conforme desenvolvidas por Virginia Braun e Victoria Clarke em 2006 e retrabalhadas em Terry et al. (2017). De acordo com essas autoras, as fases são: Familiarização com os dados, Codificação, Desenvolvimento dos temas, Revisando os temas, Definindo os temas e Produzindo o relatório, que foram detalhadas no capítulo anterior. Estas se dão num processo criativo e não técnico, envolvendo as habilidades analíticas e conceituais do pesquisador, num movimento constante para frente e para trás entre elas, buscando extrair o que o relato do participante transmite.

Da mesma forma que a anterior, a análise dos dados qualitativos relativos à Autogratidão também foi realizada em mais de uma sessão, em conjunto com outra pesquisadora também experiente, visando aumentar a validade interna do estudo e criar categorias bem elaboradas que permitissem o levantamento de um campo semântico claro e consistente.

11.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da Análise Temática (TERRY et al., 2017) para o *corpus* de dados desse estudo, converteu-se em 278 segmentos específicos de significados para a Autogratidão, dando uma média de 2,2 segmentos por participante. Os quais proporcionaram cinco Temas centrais do campo semântico da Autogratidão, a saber: 1. Agradecer a si próprio, 2. Consciência do eu altruísta e humilde, 3. Reconhecimento dos próprios valores, 4. Sentimentos positivos para consigo e 5. Agradecer. Alguns acompanhados de subtemas. Os excertos foram transpostos sem nenhum comprometimento de seu conteúdo, tal e qual escritos pelos participantes, tendo sido realizadas apenas algumas correções de digitação para um melhor fluxo de leitura. Os temas e subtemas são apresentados e discutidos na sequência:

1 - AGRADECER A SI PRÓPRIO

Nesse Tema são expressos os campos semânticos atribuídos à Autogradidão, envolvendo a pessoa que se é, as realizações feitas para si e/ou para o outro, como também em relação à função atribuída a este ato, incluindo ainda declarações de desconhecimento do termo, por tratar-se de um tipo de atitude que ainda não é muito familiar, por não ter sido introduzida na cultura tanto quanto o foi o ato de agradecer ao outro. Desdobrou-se em um leque de seis subtemas, a saber:

a) Sentido do autoagradecimento – Este subtema refere-se à uma explicação significativa para o ato de agradecer a si mesmo, expressada nos seguintes excertos:

“É o estado permanente de agradecimento a si mesma.” (P2, Fem, 66a, Recife-PE, MEc)

“...é uma retribuição pessoal emocional pela realização de algo, acontecido,... por mim e para mim.” (P11, Fem, 36a, Recife, ESc)

“...é uma retribuição pessoal emocional pela realização de algo,... vivenciado por mim e para mim.” (P11)

“É um ato positivo que é gerado a partir de algo que a própria pessoa faz para si mesma.” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“É um ato positivo que gera uma qualidade positiva para si mesmo.” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“É uma fusão entre estar em estado de gratidão e ter um forte foco no amor próprio.” (P86, Mas, 29a, Recife-PE, MEc)

“É ser grato a si mesmo” (P107, Fem, 37a, Recife-PE, MEc); (P39, Fem, 47a, Recife-PE, ESc); (P21, Fem, 45a, Jaboatão-PE, MEi); (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc); (P10, Fem, 30a, Mossoró-RN, DOc); (P74, Mas, 29a, Arco Verde-PE, PG); (P53, Fem, 52a, Cotia-SP, ESc) (P43, Fem, 34a, Maceió-AL, ESc) (P40, Fem, 55a, Recife-PE, ESi)

“Ser grato a mim mesmo.” (P74, Mas, 29a, Arco Verde-PE, PG)

“É uma experiência íntima que só é possível através de uma consciência subjetiva, fiel e verdadeira.” (P110, Fem, 47a, Jacobina-BA, ESc)

Essas declarações mostram a necessidade de uma resposta explicativa, por vezes

relativamente extensa, para o termo ‘Autogratidão’, com a intenção de explicitá-lo a partir da sua semântica, que ainda não é tão familiar. Desse modo, a partir de suas interpretações, os participantes atribuíram-lhe um sentido, significando-o. Conforme Haguette (2013), essa significação é uma construção cognitiva individual, dada por meio de autorreflexões, que visa corresponder a intenção da pesquisadora quanto ao questionamento efetuado, ao mesmo tempo que o participante a significa para si mesmo.

De modo que, essa significação em interação com as outras significações dadas pelos demais participantes ao mesmo questionamento, quando disseminadas socialmente ao longo do tempo, poderão edificar um novo hábito consciente, simbolizado significativamente na consciência de cada um, podendo, inclusive, tornar-se um símbolo signifiante na sociedade, edificador desse novo comportamento, o do autoagradecimento (BERGER; LUCKMAN, 2014; BUENO; ALVES; FERREIRA; NASCIMENTO, 2016).

Essa necessidade explicativa também vai ao encontro da escassez de literatura sobre a Autogratidão e da ausência de sua prática culturalmente, mesmo esta podendo se configurar como um fenômeno cotidiano e com registros alusivos a mesma datando de tempos bastante remotos, conforme McAleer (2016).

b) Agradecer-se por quem se é – Este subtema refere-se às declarações acerca da Autogratidão relativas à autopercepção positiva de quem se é, com todos os defeitos e qualidades, como expresso nos excertos:

“Agradecer-se por tudo que se é sempre.” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“...ser grato aos seus defeitos e qualidades é importante.” (P48, Fem, 18a, Caruaru-PE, EMi)

“É ser autoagradecida pelo Ser que me tornei...” (P49, Fem, 52a, Recife-PE, ESc)

“Ser... ..agradecido por quem você é.” (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, PG)

“Ser... ..agradecido... ..à própria personalidade, apesar dos defeitos.” (P72)

“É agradecer/ser agradecida a mim mesma por ser quem sou.” (P84, Fem, 31a, Paudalho-PE, PG)

“Ser grato a si por ser quem se é.” (P92, Fem, 23a, São Gabriel-BA, ESi)

“Ser autogratos por quem somos.” (P120, Fem, 36a, Manaus-AM, ESi)

O entendimento expresso nessas declarações, já está além da necessidade explicativa

acerca do significado da temática, já o ultrapassou e alcançou as motivações para o autoagradecimento. De modo que, conforme Haguette (2013), infere-se que esses participantes realizaram indicações para si mesmos (reflexão), agiram e interpretaram o questionamento, adaptando-se ao mesmo e já buscaram motivações para a sua prática.

Tal entendimento vai ao encontro do que vem sendo disseminado sobre a essência do que promove a prática da Autogratidão. Por exemplo, Chun e Lee (2013) referem-na como propiciadora de um senso positivo de si mesmo. Afanasieva, Ostopolets e Svitlychna (2018), apontam a Autogratidão como capaz de fazer com que o indivíduo se aprove plenamente, aceitando-se como é, com todas as suas deficiências e fraquezas. McCarthy (2012) refere que qualquer um pode aprender a praticá-la e com isso, descobrir essa capacidade intrínseca de autoapreciação que todos possuem, sem qualquer influência externa. Howells (2020/2021), aponta a Autogratidão como promotora de um grande apreço por si e pela conscientização do próprio valor inerente como ser humano. Valor este apontado por Frankl (2021) como sendo uma liberdade intrínseca humana, que faz com que cada um sempre decida o que é, seja qual for a situação em que se encontre.

De modo que, conhecer a si mesmo e gostar do que conhece de si, alude à Autoconsciência, estado em que o ser torna-se objeto da sua própria atenção, examinando ativa e sistematicamente suas próprias características como comportamentos, emoções, valores, sentimentos, entre outros (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018; NASCIMENTO, 2008). Conforme Trapnell e Campbell (1999) e Zanon et al. (2012), essa autoatenção está presente em todo ser humano em graus diferenciados, sendo estáveis ao longo da vida. Mas, podendo ou não, tornarem-se disfuncionais, dependendo do direcionamento do autofoco, se em pensamentos repetitivos de caráter negativo (ruminação) ou em reflexões motivadas por aprendizagem sobre si. A primeira levando à desadaptação e à ansiedade em decorrência das autodescobertas e a segunda levando ao autoconhecimento por meio de sentimentos de satisfação pelas autodescobertas (NASCIMENTO, 2008; ZANON et al., 2012), sendo esta última a aplicável nesse contexto.

Tudo isso também foi corroborado no experimento efetuado nessa pesquisa, através de declarações dadas ao final do mesmo para responder como foi aprender a praticar a Autogratidão, como por exemplo: *“Um aprendizado único. Eu não sabia que havia tantas coisas que eu podia me autoagradecer.”* (P66, Fem, 50a, Recife-PE, EMi); *“Experiência única. Lembrar e ter consciência do que sou e me sentir feliz em saber o que sou. Uma visão crítica e renovada de mim. Reforço da minha melhor parte, consciência das imperfeições.”* (P52, Fem, 56a, Recife-PE, ESc); *“...Autoagradecer-me me ajudou a focar em minhas virtudes,*

mas não significa que eu não tenha pensado nas minhas fraquezas enquanto pratiquei, mas tive o desejo de melhorar...” (P23, Fem, 55a, Recife-PE, MEc); “*...Comprovei... ...que não apenas me julgo alguém que se possa dizer ser do bem, mas que realmente eu o sou.*” (P14, Mas, 64a, Recife-PE, ESc).

c) Agradecer-se por realizações para si – Este subtema refere-se às declarações acerca da Autogradidão relativas à autopercepção sobre as ações direcionadas para si mesmo com o intuito de melhora, conquista e aprendizado, expresso em excertos como:

“Esse agradecimento é a você mesmo... ...por ter feito boas escolhas...” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“Esse agradecimento é a você mesmo... ...por ter resolvido um problema com sucesso...” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“Ser autoagradecida... ...pelas minhas conquistas...” (P49, Fem, 52a, Recife-PE, ESc)

“Ser autoagradecida... ... pelos meus fracassos (que deixaram aprendizados)... ” (P49)

“...somos pessoas gratas conosco mesmo..., ...pelas realizações que fazemos por nós mesmos...” (P50, Fem, 43a, Recife-PE, DOi)

“...se agradecer por todas as etapas vividas.” (P59, Fem, 55a, Recife-PE, MEi)

“...é você se auto agradecer, seja pelas decisões tomadas...” (P82, Fem, 20a, Ponta Grossa-PR, ESi)

“...se auto agradecer... pelo rumo que você mesmo deu na sua vida...” (P82)

“Autoagradecida... ...por insistir nos meus objetivos.” (P88, Fem, 31a, Paudalho-PE, PGi)

“...ser agradecida a mim... ...por a cada dia tentar ser uma pessoa melhor...” (P88)

“...ser agradecida a mim... ...pela força e determinação que tenho...” (P88)

“...ser agradecida a mim... ...por me manter firme mesmo diante de situações adversas...” (P88)

“...agradecer a nós mesmos quando realizamos um ato de amor... ...para nós mesmos.” (P90, Fem, 54a, Barretos-SP, PGc)

“...acontece quando eu consigo perceber em mim mesma os motivos para ser grata.” (P106, Fem, 42a, Recife-PE, DOc)

Toda a base relativa à significação aplicada ao subtema ‘b’ (Agradecer-se por quem se é), cabe para este, acrescentando-se que, além da significação relativa a quem se é, adicionou-se a significação do que se faz de bom para si mesmo.

McCarthy (2012) destaca que o tempo gasto em fazer algo positivo para si e depois apreciar esse fazer agradecendo-se pelo feito é o momento mais importante do dia. Para o qual, não carece dedicar muito tempo e nem esforço, uma vez que não precisam ser expressos ou compartilhados, pois trata-se de uma prática pessoal e privada, que pode ser realizada onde, como, quando e quantas vezes se desejar, conforme sua autopercepção considere as ações autoconstrutivas (VETTER, 2018). Não importa também se as ações pelas quais se autoagradece tenham sido grandes ou pequenas, boas ou ruins, mas apenas que puderam ser aproveitadas positivamente na vida (McCARTHY, 2012, VETTER, 2018).

A importância ao tempo usado para apreciar seus pontos positivos e se agradecer por eles também é enfatizado por Howells (2020). Assim, corroborando a Tese de Simetria para a Autogratidão desenvolvida por McAleer (2016), que refere que o fato de ser grato a si mesmo promove um autobenefício intencional e que, quanto mais se pratica mais se beneficia, sendo o contrário também verdadeiro.

d) Agradecer-se por realizações positivas para outros – Este subtema diz respeito ao bem-estar sentido ao realizar uma boa ação para o próximo, ao ponto de sentir vontade de agradecer-se por isso, como mostram esses excertos:

“... é uma gratidão a nós mesmos... ...pelos benefícios que podemos proporcionar a outrem.” (P39, Fem, 47a, Recife-PE, ESc)

“Estar num estágio de bem estar por ter realizado uma boa ação, ajudando outro ser em estado de necessidade. (P64, Mas, 57a, Recife, MEc)

“...somos pessoas gratas conosco mesmo..., ...pelas realizações que fazemos... ...pelas pessoas.” (P50, Fem, 43a, Recife, DOi).

“É se sentir bem pelo bem que fez a outros...” (P116, Fem, 57a, Jaboatão-PE, MEi)

Da mesma forma dos anteriores, a base relativa à significação aplicada ao subtema ‘b’ e ao ‘c’, serve para este, acrescentando-se que, além da significação relativa a quem se é, ao que se faz de bom para si mesmo, adiciona-se ainda a necessidade de autoagradecimento, pela autopercepção de sentimento de bem-estar consigo, motivada por ter feito algo bom para outros.

Conforme McCarthy (2012), o indivíduo deve se autoagradecer por tudo que faz de construtivo para si mesmo, porém não pode considerar de menor importância o que faz de positivo envolvendo e/ou beneficiando outros. Porque sentir Autogratidão é tão poderoso, que se espalha para as outras coisas que se faz e para as outras pessoas, como por exemplo: buscar ser um ótimo pai ou mãe, ajudar um idoso com as compras, sorrir ou elogiar um atendente do supermercado, buscar ser um bom profissional, não jogar lixo pela janela do carro, entre tantas outras coisas. De modo que, gostar de si mesmo, estar satisfeito consigo e agradecer-se pelo que se é, faz com que se deseje o mesmo ao outro, com sinceridade e afeto.

Na direção contrária a isso, o estudo de Fang e Luo (2014) mostrou que um desvio na consciência de Autogratidão em jovens universitários, tem relação com o não reconhecimento por tudo que lhes é oferecido pelas instituições sociais, família, escola, sociedade, entre outras, tendo como consequência pessoas que reclamam de tudo e de todos, que mostram-se altamente insatisfeitas e, para as quais, nada é bom o suficiente para preencher suas necessidades. Paralelamente a isso, também não se dão conta de sua autonomia, responsabilidades e deveres, desconhecendo seus papéis na sociedade e tornando-se pessoas com personalidades egocentradas e com dificuldade em considerar as coisas pelo bem dos outros.

Esse desvio na consciência de Autogratidão referido por esses estudiosos, mostra claramente uma Autoconsciência disfuncional, pois, segundo Ross, Anderson e Campbell (2011), a Autoconsciência constitui-se como um marco fundamental do desenvolvimento humano, sendo de grande importância na interação com os outros. Quando desenvolvida saudavelmente, possibilita a diferenciação do indivíduo em relação aos outros indivíduos, uma vez que é uma capacidade intrínseca que este tem de refletir sobre si mesmo e também sobre sua situação no mundo. Assim, fornecendo-lhe um senso de distinção entre o ‘eu’ e o ‘outro’ que possibilita-lhe uma sensibilidade perceptiva direcionada ao que o outro sente e pensa e que, sem isso, não é possível uma interação saudável. (ARRIZABALAGA; VELASCO, 2018; NASCIMENTO, 2008; ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011).

e) Função do autoagradecimento – Este subtema diz respeito aos significados relacionados ao papel atribuído à Autogratidão e às possíveis consequências do ato de autoagradecimento, expresso nos seguintes excertos:

“melhora a auto-estima” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“melhora a ...confiança em si mesmo” (P15)

“envolve um processo interno de aceitação... .. consigo mesmo.” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc)

“envolve um processo interno de... .. entendimento... .. consigo mesmo” (P18)

“Envolve um processo interno de... .. paz... .. consigo mesmo.” (P18)

“Ser grato a você mesmo se autoperdoando.”(P42, Mas, 59a, Paulista-PE, DOc)

“Envolve autoestima.” (P59, Fem, 55a, Recife-PE, MEi)

“Autoconhecimento.” (P61, Fem, 57a, Recife-PE, ESc)

A atribuição significativa neste subtema, parece com a atribuição dada ao subtema ‘a’, porém com a diferença de que naquele houve apenas uma necessidade de explicação sobre o que é a Autogratidão, dada a partir de autorreflexões dos participantes. Enquanto neste, o significado encontrado pelos participantes, foi imediatamente internalizado e, conforme os excertos, a Autogratidão foi praticada. De modo que, estes já identificaram algumas consequências de sua prática. Ou seja, conforme Haguette (2013), eles refletiram acerca do questionamento sobre a Autogratidão, interpretaram-na, significaram-na, adaptaram-se, agiram e ainda interpretaram os efeitos sentidos com a prática, significando-os também.

De acordo com a literatura que menciona a Autogratidão, em um estudo com alunos de graduação em tecnologia, Wahab (2007) aponta que a prática da Autogratidão funciona como uma imposição interna para ativar a motivação intrínseca, resultando em aprendizagem para os mesmos, ou seja, desenvolve cognição de fora para dentro. Este mesmo estudo foi citado por Okorodudu (2019) numa conferência canadense sobre avanços em educação e ensino neste mesmo ano. Esta motivação intrínseca pela prática da Autogratidão também funciona de dentro para fora, pois promove uma mudança de atitude para consigo, a partir de reflexões autoconscientes, que ajudam no autoconhecimento do indivíduo, o qual começa a conscientizar-se de suas qualidades e capacidades, que talvez nunca se tornassem conscientes por outros meios, resultando em mudança para melhor de certos aspectos subjetivos promotores de positivities no dia a dia, em conformidade com Freire, Nascimento e Roazzi (2019), Haguette (2013), Howells (2021) e McCarthy, 2012.

Em um outro estudo, Playfair (2020) apresenta uma pesquisa chinesa de 2010, na qual foi realizada uma intervenção longitudinal com professores daquele país para saber qual o impacto que a prática da Gratidão e da Autogratidão provocaria sobre o estresse e a autoeficácia

destes profissionais. Os resultados foram significativos, apresentando eficácia em reduzir o esgotamento desses profissionais, além de um incremento da satisfação com a vida e dos afetos positivos, concluindo que a Autogratidão promove autoconfiança, ajudando-os a enfrentar qualquer desafio.

Estes resultados vão ao encontro do que disseram Verma, Kumar e Yadav (2019) sobre a Autogratidão como sendo um traço positivo da Gratidão, porém percebido de modo diferenciado desta. Conforme Emmons e Stern (2013), a Gratidão caracteriza-se afetiva-cognitivamente, funcionando como auxiliar na regulação dos relacionamentos humanos, solidificando-os, afirmando-os e fortalecendo-os. A Autogratidão também caracteriza-se afetiva-cognitivamente, mas funciona como motivadora para autorreflexão, promovendo autoconhecimento, autoconfiança, e demais afetos positivos, que aumentam a autoestima e a satisfação com a vida (ver HOWELLS, 2021; McCARTHY, 2012; PLAYFAIR, 2020; WAHAB, 2007).

Em síntese, McCarthy (2012) refere que a Autogratidão funciona como uma ferramenta capaz de mudar todas as coisas, quanto mais praticada, mais melhora o autoconhecimento e o jeito de ser, quanto mais descobertas de qualidades e capacidades através de jornadas interiores, mais autoestima e satisfação consigo e com a vida, que resultam em autocuidado, amor próprio, autoconfiança e outras positivities que fazem com que o brilho e o magnetismo pessoal se amplie. Assim, favorecer o florescimento desses aspectos capacita o indivíduo a lidar com as adversidades de maneira proativa, ao invés de reativa (HOWELLS, 2021).

f) Desconhecimento do termo – Este subtema refere-se às expressões de participantes que declararam nunca ter pensado ou ouvido o termo Autogratidão, como mostram os seguintes excertos:

“Não conhecia o termo...” (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“Nunca tinha ouvido ou pensado no termo...” (P11, Fem, 36a, Recife-PE, ESc)

“Nunca parei para pensar nisso.” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“Nunca pensei sobre essa palavra antes.” (P77, Mas, 37, Natal-RN, ESc)

“A princípio, não posso dizer que ache muito sentido em estar grato a mim mesmo por ações ou atitudes minhas, uma vez que necessariamente elas são tomadas com o objetivo de que me tragam algum bem.” (P77)

“Nunca ouvi essa palavra antes.” (P80, Fem, 40, Recife-PE, ESc)

“Nunca ouvi falar.” (P95, Fem, 66a, Recife-PE, DOi) e (P117, Fem, 46, Recife-PE, ESc)

“Nunca tinha parado p pensar nisso...” (P101, Fem, 56, Olinda-PE, DOc)

“Termo inexistente para mim.” (P125, Mas, 51, Recife-PE, DOc)

Pensou-se que ocorreria um número significativo de respostas expressando desconhecimento do termo, mas apenas uns poucos participantes (7,1%) declararam não ter conhecimento ou nunca ter pensado sobre Autogratidão. Contudo, mesmo afirmando seu desconhecimento, mais da metade destes (55,5%) buscaram esboçar um significado sobre o que imaginariam ser. A maioria foi direto para o significado semântico do termo, como explicitado abaixo:

“...Acho que é agradecer a si mesmo por superar os obstáculos (Subtema ‘c’ do Tema 1) e cuidar-se. (Subtema ‘f’ do Tema 4) (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“...mas penso que é uma retribuição pessoal emocional pela realização de algo, acontecido, vivenciado, por mim e para mim.” (Subtema ‘a’ do Tema 1) (P11, Fem, 36a, Recife-PE, ESc)

“Acho que autogratidão pode ter a ver com um respeito profundo por si, por quem se é, por sua existência como ela é...” (Subtema ‘d’ do Tema 4) (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“Presumo que seja sentir-se grato(a) por quem você é.” (subtema ‘a’ do Tema 4) (P80, Fem, 40a, Recife-PE, ESc)

Mas também houve confusão do significado semântico do termo com o da Gratidão em terceira pessoa, como em:

“...mas acredito que seria agradecer por você ser capaz de fazer algo de positivo p as pessoas” (Tema 5) (P101, Fem, 56, Olinda-PE, DOc)

De modo que, por ser uma atitude nova aparentemente no ocidente, supõe-se que isso acontecerá ainda muitas vezes, até que agradecer a si mesmo torne-se tão corriqueiro quanto agradecer ao outro, uma vez que poderia facilmente o ser. Pois apesar da escassez literária sobre a temática, encontram-se passagens muito antigas na literatura, como mostra esta frase numa

carta escrita por Sêneca⁴ (4 a.C - 65 d.C): “Eu agradeço a mim mesmo (*gratias ... mihi*) ... pois sinto que a idade não causou danos à mente, embora eu sinta seus efeitos em minha constituição” (McAleer, 2016, p. 92).

A referência à suposição de que no oriente a Autogradidão seja uma prática mais familiar, foi considerada mediante a grande maioria dos estudos encontrados que a mencionam, serem oriundos de pesquisas realizadas por cientistas localizados em países desse lado do planeta e adjacências (ver AFANASIEVA; OSTOPOLETS; SVITLYCHNA, 2018; BUTT; CHOI, 2010; CHUN; LEE, 2013; FANG; LUO, 2014; KWOK; KIT, 2012; KWOK; GU; KIT, 2016; PAUL V; DEVI, 2021; RAMADHANA; WINARNI; WINDARWATI, 2019; VERMA; KUMAR; YADAV, 2019; WAHAB, 2007; YAGNIK; CHANDRA, 2019).

Com relação à falta de significado para a Autogradidão explicitada por esses participantes, a literatura pontua que os indivíduos em questão, ainda não haviam sido expostos ao Tema Autogradidão, mediante os processos de troca que se dão socialmente (BERGER; LUCKMAN, 2014). Portanto, ainda não haviam refletido sobre, nem interpretado até então, ao ponto de atribuir-lhe significado (HAGUETTE (2013). Mas, como o homem busca a todo tempo atribuir significado às coisas novas que a realidade lhes apresenta (BERGER; LUCKMAN, 2014), parte dos participantes decidiram esboçar o seu entendimento diante da questão apresentada.

Para isso, conforme Haguette (2013), essa ação sempre parte de algum conhecimento adquirido anteriormente e que tenha alguma associação com a novidade apresentada. De tal modo que a sua representação esteja dentro de um contexto naquele momento, no caso a Gradidão em terceira pessoa, já constituído como um símbolo significante na sociedade, para o qual se dispensa um determinado comportamento comum, edificado desde tempos bastante remotos. Pois essa ação em relação às coisas novas se dá baseada nos significados que o indivíduo já possui (BUENO; ALVES; FERREIRA, 2017; EMMONS; STERN, 2013; GARRIDO; ÁLVARO, 2015; HAGUETTE, 2013).

Assim, o indivíduo vai construindo o significado a partir da própria percepção e da interpretação que faz das características apresentadas pela situação em que se encontra a sua ação que, por fim, é significada, tendo partido de derivações de significações previamente conhecidas (HAGUETTE, 2013).

⁴ Lucius Annaeus Seneca (em latim) ou Sêneca (português do Brasil), nasceu em Corduba (4 a.C.) e faleceu em Roma (65 d.C.), foi um filósofo estoico e um dos mais célebres advogados, escritores e intelectuais do Império Romano. (WIKIPEDIA, 2022).

2 - CONSCIÊNCIA DO EU ALTRUISTA E HUMILDE

Este Tema faz referência às declarações que expressam a Autogratidão como sendo uma tomada de consciência acerca de quem se é, englobando os defeitos e as qualidades e assumindo a responsabilidade por isso, a partir de um direcionamento para o bem, na busca de melhorar sempre. Desdobrou-se em dois subtemas:

a) Consciência do eu – Este subtema refere-se às declarações dos participantes que expressam a Autogratidão como sendo uma tomada de consciência acerca de si mesmo, de quem se é, com todos os defeitos e qualidades adquiridos na jornada da vida até então, conscientizando-se das responsabilidades e consequências pelas decisões tomadas. Expresso nos seguintes excertos:

“É quando esse outro que tomou decisões que nos ajudaram a chegar até aqui é nosso eu do passado.” (P1, Mas, 35a, Recife-PE, DOi)

“É pecerber-se fazendo o bem para si mesmo.” (P5, Mas, 51a, Caruaru-PE, ESi)

“É o entendimento que as várias situações isoladas, sejam boas ou ruins, da minha vida constitui algo maior...” (P12, Fem, 51a, Caruaru-PE, DOc + PG)

“É o entendimento que as várias situações isoladas, sejam boas ou ruins, da minha vida constitui algo... ...que me torna mais forte...” (P12)

“Consciência de seu valor como ser humano.” (P32, Fem, 70a, Recife-PE, ESc)

“...ter um olhar para dentro de mim...” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“É ter consciência do eu...” (P52, Fem, 56a, Recife-PE, ESc)

“É... ...saber que posso melhorar todos os dias...” (P52)

“É... ...Saber que sou capaz.” (P52)

“Ter consciência do que fiz por mim mesmo.” (P54, Mas, 29a, Ponta Grossa-PR, DOi)

“Ter consciência positiva a respeito de nós mesmos.” (P112, Fem, 62a, Recife-PE, DOi)

“Identificar minhas virtudes.” (P113, Fem, 63a, Recife-PE, ESc)

“Quando tenho a consciência de quem sou...” (P118, Fem, 23, Irecê-BA, ESi)

“Quando tenho a consciência de que fiz tudo aqui que podia de bom pra mim e assim não ficar sofrendo pelas decisões que poderia ter tomado.” (P118, Fem, 23, Irecê-BA, ESi)

“...um olhar mais humano sobre minhas ações e decisões.” (P118, Fem, 23, Irecê-BA, ESi)

“...compreender que estamos sempre evoluindo com nossos erros e acertos...” (P120, Fem, 36a, Manaus-AM, ESi)

“Saber que houve um esforço da minha parte no passado, para que no presente eu possa viver mais plenamente.” (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)

“...ter consciência da própria responsabilidade nas conquistas que conseguimos ao longo da vida.” (P126, Fem, 24a, Nova Iguaçu-RJ, EMc)

“...o desejo de sempre melhorar...” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

De acordo com Howells (2020/2021), a prática da Autogradidão ajuda a conscientizar o indivíduo do seu valor como ser humano, promovendo empatia e compaixão por si mesmo. Essa consciência de si o faz perceber que não existe ninguém superior ou inferior, neutralizando assim o sentimento de inferioridade em relação a qualquer outro. Desse modo descobre e/ou aprecia mais a própria beleza interior, suas qualidades, habilidades, talentos, conquistas, bem como responsabilidades e tomadas de decisão, buscando a melhor maneira de usá-los consigo, com os outros e com o mundo. Além disso, também aprende a distinguir os próprios comportamentos, se estão sendo alimentados por afetos negativos ou positivos, decidindo por respostas proativas em vez de reativas, pois a constância na prática do autoagradecimento promove uma abertura de visão que faz com que se consiga ver o bem que existe em si mesmo, agindo em conformidade.

Tal conscientização de si está diretamente associada às formas de autofocalização da Autoconsciência. Pessoas que compartilham do lado positivo da vida, tendem a realizar autoanálises conduzindo o foco da atenção sobre si para a autorreflexão que, ao contrário da ruminação, portadora de pensamentos repetitivos de caráter negativo, causadores de medos, ansiedades e insegurança, àquela gera uma curiosidade genuína sobre o *self*, fazendo com que o indivíduo sintase motivado a aprender mais sobre si mesmo, por meio de seus pensamentos, emoções, valores, atitudes, tanto positivos quanto negativos, deixando-os fascinados com suas autodescobertas e constituindo-se um indicador positivo de saúde psíquica (MORIN, 2002; TRAPNELL; CAMPBELL, 1999; ZANON et al., 2012).

Nessa mesma direção McCarthy (2012) e Luz (2016), pontuam que a prática da Autogratidão influencia de modo potencial a constituição subjetiva dos indivíduos, conscientizando-os acerca das falas de terceiros, de modo a aprenderem a diferenciar opiniões do outro para si, identificando que pertencem apenas ao outro e evitando tomar para si opiniões alheias, considerando somente os sentimentos que têm por si mesmos e atribuindo valores às próprias capacidades e opiniões.

b) Conscientização com altruísmo e humildade – Este subtema refere-se à tomada de consciência das responsabilidades da vida, pautando-a sempre para o bem, sem deixar se dominar pelo ego, mantendo-se humilde e seguindo sempre em frente, sabendo que de algum modo evoluirá. Presente nos seguintes excertos:

“Acolher a si próprio... ..entendendo q somos imperfeitos, sem deixar de procurar sermos melhores.” (P6, Fem, 56a, Recife-PE, MEC)

“Agradecer-se... ..mas nunca deixando de lado a humildade...” (P15, Mas, 31a, Recife, ESc)

“Agradecer-se... ..mas nunca deixando de lado... ..a certeza que sempre dá para melhorar.” (P15, Mas, 31a, Recife, ESc)

“Saber reconhecer seus dons... ..sem deixar o ego inflado.” (P17, masc, 25a, Caruaru-PE, ESi)

“Autogratidão por... ..Saber que fiz o bem para alguém, sem querer nada em troca...” (P28, Mas, 47a, Caruaru-PE, EMc)

“Ser bom comigo... ..e, ao mesmo tempo, expargir o bem para todos invariavelmente.” (P62, Mas, 56a, Recife-PE, MEC)

“... buscar em si a auto confiança para exercer o bem a si mesmo e ao outro.” (P33, Mas, 43a, Paulista-PE, ESc)

Tudo que foi dito no subtema anterior pode ser atribuído a este, acrescentando-se ainda que esta tomada da consciência de si, essa autopercepção como alguém digno de valor e conhecedor de seus potenciais (FRANKL, 2021) está diretamente relacionada com a transcendência egoica e evolução no bem, que potencializam o autoconhecimento e modificam para melhor a subjetividade (McCARTHY, 2012). De modo que, sendo a Autogratidão voltada para o eu interior, jamais deverá ser confundida com arrogância, narcisismo, vaidade ou

qualquer sentimento de superioridade, os quais são atributos voltados para o exterior, para a busca de reconhecimento de terceiros (HOWELLS, 2021; McCARTHY, 2012).

Porque gostar de si mesmo, estar satisfeito consigo, ser grato pelo que se é, não fica restrito apenas ao individual, mas adquire-se o desejo sincero que se irradie para todos os outros em volta - conforme as declarações destes participantes - traduzido em manifestações de carinho e gentileza, incentivo e otimismo, admiração e verdade, humildade e altruísmo, provindas do surgimento de um afeto genuíno para com o outro, também em concordância com Howells (2021), Luz (2016) e McCarthy (2012).

Tais qualidades compõem, em alguma medida, as forças de caráter que, segundo Rashid e Seligman (2019), configuram traços universais que são valorizados por si só. Com destaque para o altruísmo e o otimismo, que ocasionam um maior bem-estar ao portador, consideradas como “defesas maduras”, por serem forças de caráter cultivadas por pessoas de mentalidade mais amadurecida, independentemente da idade. No entanto, possuí-las é um forte indicativo para se ter uma boa velhice (SELIGMAN, 2019).

Essa consciência de si já é assunto corrente na literatura psicológica, a qual confirma que um maior envolvimento com os detalhes de nossas vivências cotidianas, tanto boas quanto más, agradáveis ou desagradáveis, é o que define uma relação saudável com as próprias emoções e leva à Felicidade, uma vez que esta não depende de eventos externos, mas sim de como estes são interpretados internamente (ver CSIKSZENTMIHALYI, 2008; 2020; SELIGMAN, 2019).

Estes cientistas adiantam ainda que essas vivências são o que dotam a vida de sentido, provindo de um senso de participação na determinação das mesmas, do cultivo de emoções positivas, do exercício do perdão, da humildade, da gratidão, da esperança, do otimismo, do altruísmo, resultando em ações virtuosas e forças para combater as emoções negativas, fazendo com que a combinação de todos os fatores envolvidos provoque uma sensação tão prazerosa e gratificante, que leva o indivíduo a sentir-se pleno, que tudo valeu a pena e a desejar tudo isso também para o outro.

Significativamente, os excertos desse tema como um todo, envolvendo os dois subtemas, passaram por algumas etapas de significação conforme referido na literatura. Na prática, o autoagradecimento promove uma abertura de visão que faz com que se consiga ver o bem que existe em si mesmo e se aja em conformidade (HOWELLS, 2020;2021). Essa evolução no bem vai fortalecendo a constituição subjetiva do indivíduo e fazendo com que surja o desejo sincero de irradiar o bem para todos os outros em volta (McCARTHY, 2012). Tal abertura de visão vai sendo adquirida por meio dos momentos de autoanálise, os quais conduzem o foco da

atenção sobre si para a autorreflexão, gerando no indivíduo uma curiosidade genuína sobre o *self*, que o faz sentir-se motivado a aprender mais e mais sobre si mesmo por meio dos pensamentos, emoções, valores, atitudes, tanto positivos quanto negativos, deixando-o fascinado com as próprias autodescobertas (MORIN, 2002; ZANON et al., 2012).

3- RECONHECIMENTO DO PRÓPRIO VALOR

Este Tema refere-se às declarações que explicitam a Autogratidão como o ato de reconhecer os próprios méritos, qualidades, defeitos, valores, limites, competências, capacidades e tudo o mais associado a si, valorizando-os e agradecendo-se por isso. Foi um dos Temas que receberam mais declarações, atrás apenas do Tema 1 (Agradecer a si próprio) e 4 (Sentimentos positivos para consigo). Desdobrou-se em dois subtemas:

a) Reconhecimento de si – Neste subtema emergiram as declarações acerca da Autogratidão, que a significam como o ato de reconhecer em si mesmo as próprias atitudes e realizações, boas ou não tão boas, mas que foram o melhor que se podia dar no momento em que ocorreram, e contribuíram para o que se é, com suas potencialidades e limites. Expressas em excertos como:

“É também admitir que fizemos o possível e que esse possível é o suficiente”
(P1, Mas, 35a, Recife-PE, DOi)

“Reconhecimento.” (P3, Fem, 63a, Recife-PE, MEc); (P115, Fem, 50a, Recife-PE, ESc) e (P123, Mas, 58a, Recife-PE, ESc)

“Reconhecer minhas conquistas...” (P4, Fem, 56a, Recife-PE, MEc)

“Reconhecer minhas... ..vitórias...” (P4)

“Reconhecer... ..meu bem-estar.” (P4)

“Reconhecimento de algo de bom q você fez para si próprio.” (P7, Mas, 56a, Recife-PE, MEc)

“Saber reconhecer seus dons e limites.” (P17, Mas, 25a, Caruaru-PE, ESi)

“Autogratidão é se reconhecer como parte inerente...” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc)

“Autogratidão é se reconhecer como... ..responsável pelo fluxo natural e universal das coisas...” (P18)

“É reconhecermos e expressarmos apreço pelo que realizamos...” (P23, Fem, 54a, Recife-PE, MEc)

“É reconhecermos e expressarmos apreço... ..pelo que nos tornamos.” (P23)

“É um ato reconhecimento de algo feito por mim a mim próprio...” (P34, Mas, 52a, Recife-PE, ESc)

“É um ato reconhecimento de algo feito por mim a mim próprio que elevou a minha consciência para um nível mais evoluído.” (P34)

“Reconhecer nossos valores...” (P50, Fem, 43a, Recife-PE, DOi)

“Reconhecer que você também é agente importante nas mudanças positivas em sua vida.” (P56, Mas, 59a, Recife-PE, ESc)

“Reconhecer que você fez o seu melhor.” (P68, Fem, 58, Recife-PE, MEi)

“Reconhecer o bem feito a si mesmo.” (P70, Fem, 39a, Natal-RN, DOi)

“Reconhecer... ..as próprias ações.” (P93, Fem, 22a, Irecê-BA, ESi)

“Reconhecer conosco mesmo que fomos capazes de fazermos o melhor que podíamos.” (P112, Fem, 62a, Recife, DOi)

Reconhecer-se como se é, como um ser possuidor de qualidades, capacidades, dons, valores positivos, que se esforça para dar o seu melhor nas coisas da vida, conquistas, desafios, relações com outros e consigo mesmo, como também que erra, possui defeitos, limitações e muito mais ainda por lapidar, parece estar diretamente relacionado com o sentimento de autoagradecimento. Conforme Howells (2020;2021) e McCarthy (2012), a Autogratidão dar-se-á a partir da apreciação e valorização de si como se é, de modo que tornem-se conscientes e o indivíduo perceba-se como o ser humano que é, igual a todos os outros, reconhecendo o valor que lhe é inerente.

Nesta mesma direção Tachon et al. (2021), coincidentemente, incluíram não apenas o termo reconhecimento, mas todo o título que nomeia esse Tema em seu protótipo de definição da Autogratidão, a saber: “Autogratidão é o reconhecimento e valorização de benefícios significativos envolvendo o eu” (p. 1867). Assim, quanto mais se reconhece os próprios atributos, a própria importância, mais o sentimento de autoagradecimento cresce, mais se adquire autoconfiança, mais se toma decisões que honrem a própria integridade e bem-estar, de modo a se autorretribuir todo esse reconhecimento mediante a prática da Autogratidão (HOWELLS, 2021; MCCARTHY, 2012).

Conforme Howells (2020;2021), tudo isso tem origem com a Gratidão genuína que se recebe do outro ao demonstrar reconhecimento por algo ofertado, o que capacita o indivíduo a afirmar tal reconhecimento também a si próprio e, conseqüentemente, praticar a Autogratidão. Pontua ainda, citando a antropóloga social Margaret Visser, que na língua francesa a origem da

palavra Gratidão vem do termo *reconnaissance* (reconhecimento), provindo do termo francês arcaico *reconoistre* (reconhecer), porque ao expressar Gratidão ao outro, o indivíduo realiza um reconhecimento. O qual é culturalmente fundamental, devido à necessidade humana de identidade, aceitação, relacionamento e pertencimento. O que concorda com os conceitos para Gratidão apontados na literatura existente (ver por exemplo: EMMONS, 2004; EMMONS; CRUMPLER, 2000; EMMONS; MCCOULLOGH, 2003; EMMONS; SHELTON, 2002).

b) Autovalorização – Este subtema faz referência à Autogratidão como a valorização de si pelo reconhecimento das próprias qualidades e ações positivas para si. Expresso nos seguintes excertos:

“...valorizar... ..nossas qualidades... ..em detrimento de nossas inevitáveis fragilidades.” (P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc)

“...observar e valorizar minhas virtudes com amor e compaixão.” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“É perceber o que há de bom em si mesmo e valorizar isso.” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc)

“...valorizar as próprias ações.” (P93, Fem, 22a, Irecê-BA, ESi)

“É quando você valoriza o que faz para si mesmo.” (P99, Fem, 34a, Olinda-PE, DOc)

“Se valorizar.” (P121, Mas, 22a, Irecê-BA, ESi) e (P63, Fem, 55a, Recife, ESc)

“Valorizar a si mesmo...” (P126, Fem, 24, Nova Iguaçu-RJ, EMc)

Como se vê, o reconhecimento de si é efetivado mediante a importância e valor atribuídos por si mesmo aos atos e características próprias, dando-se uma valorização do *self* e com o ser autopercebendo-se digno e crente de seus potenciais (FRANKL, 2021). Para sedimentar a prática da Autogratidão no dia a dia, McCarthy (2012) sugere a realização de listas elencando qualidades, dons, habilidades, realizações, conquistas, também fragilidades, fracassos, limites, que foram autopercebidos e serviram de aprendizados, como um apoio concreto e visual, para o reconhecimento de tudo que se faz, atribuindo-lhes importância e valor para que somem em sua autovalorização e consequente Autogratidão.

4- SENTIMENTOS POSITIVOS PARA CONSIGO

Neste Tema são expressos os campos semânticos atribuídos à Autogratidão, a partir de uma gama de sentimentos positivos para consigo. Desdobrou-se em um leque de sentimentos, distribuídos em sete subtemas, envolvendo satisfação consigo pelas ações positivas praticadas tanto para si como para o outro, autoaceitação e empoderamento, respeito, amor e cuidado consigo, os quais podem resultar em felicidade.

a) Sentimento de gratidão a si – O campo semântico neste subtema, traz a Autogratidão como um sentimento pessoal, com potencialidade de melhorar a si, conforme os excertos:

“O sentimento que realiza algo em torno da intimidade pessoal.” (P65, Fem, 67a, Recife-PE, MEc + ESP)

“O que você sente por você mesmo quando se torna alguém melhor.” (P78, Fem, 39a, Recife-PE, ESc)

“Sentimento com características similares à gratidão, mas voltado para mim.” (P81, Fem, 28a, Natal-RN, ESc)

“...o sentimento gerado, o de agradecimento a si mesmo...” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“Sentir-se grato consigo mesmo.” (P87, Fem, 30a, Gravatá-PE, ESc)

“Um sentimento.” (P105, Mas, 54a, Recife-PE, ESc)

“Sentir em mim a gratidão por minha existência.” (P108, Fem, 41a, Morro do Chapéu-BA, ESc)

b) Satisfação consigo – Este subtema traz as declarações que expressam a Autogratidão como uma prática passível de fazer o indivíduo sentir-se satisfeito consigo mesmo, conforme os excertos:

“Você ser satisfeito com suas atitudes.” (P45, Fem, 34a, Recife-PE, ESc)

“me sentir satisfeita comigo mesma.” (P55, Fem, 21a, Taboão da Serra-SP, ESc)

“É quando você se sente bem com algo que você fez.” (P75, Fem, 40a, Rio de Janeiro-RJ, ESPEC)

“É sentir-se... ..satisfeito com seus resultados e feitos.” (P94, Fem, 43a, Recife-PE, ESc)

“Autogradidão é sentir-se confortável, acolhido e recíproco por nós mesmos...” (P96, Mas, 28a, Olinda-PE, MEi)

“...é sentir que fizemos algo que nos faz bem ou nos orgulha.” (P96)

“Estar satisfeita comigo pelas coisas que fiz/faço por mim.” (P109, Fem, 24a, BA, ESc)

“É se sentir bem pelo bem que fez a si mesmo.” (P116, Fem, 57a, Jaboatão-PE, MEi)

“...Me sentir alegre de ser quem sou...” (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)

“Me satisfazer... ..de ser quem sou...” (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)

“...Sentir um orgulho de tudo que realizei para me tornar a pessoa que sou...” (P124, Fem, 19a, Niteroi-RJ, ESi)

“É eu me sentir bem comigo mesma...” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

c) Aceitação de si – As declarações deste subtema atribuem um campo semântico da Autogradidão relacionado ao sentimento de autoaceitação do jeito que se é, independentemente da trajetória vivenciada até então, como explicitado abaixo:

“Se aceitar...” (P41, Fem, 47a Recife-PE, ESc)

“...Ver a mim mesma como ser imperfeito e, mesmo assim, gostar...” (P52, Fem, 56a, Recife-PE, ESc)

“Autogradidão... ..Oq me tornei.” (P57, Fem, 40a, Jaboatão-PE, ESc)

“...aceitação.” (P114, Fem, 24a, Irecê-BA, ESc)

“É aceitar quem somos...” (P120, Fem, 36a, Manaus-AM, ESi)

“...me aceitar...” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

d) Respeito por si próprio - Este subtema traz as declarações que evocam um campo semântico da Autogradidão como promotor do sentimento de respeito por si mesmo e pela própria existência com tudo o que ela contém, conforme os excertos:

“Olhar para si e respeitar o próprio processo.” (P9, Fem, 28a, Recife-PE, ESc)

“...ser capaz de sentir o que eu estou sentindo e respeitar isso.” (P20, Fem, 35a, Recife-PE, MEi)

“...um respeito profundo por si...” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc)

“...um respeito profundo... ...por quem se é...” (P31)

“...um respeito profundo... ...pela existência como ela é...” (P31)

“...tudo o que eu fiz por mim, ou para mim... ... me respeito nisso.” (P31)

“Tratar a você mesmo, corpo e mente, com respeito...” (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, PG)

e) Amor e cuidado consigo - Este subtema traz a Autogratidão como um sentimento pessoal, cuja prática possui o potencial de fazer com que o indivíduo se ame e, conseqüentemente, cuide-se mais, evitando autocríticas e autocobranças em demasia, mas sendo bom e gentil consigo mesmo. Conforme os excertos seguintes:

“Autoamor...” (P3, Fem, 63a, Recife-PE, MEc)

“Acolher a si próprio, sem cobranças excessivas...” (P6, Fem, 56a, Recife-PE, MEc)

“... agradecer a si mesmo por... ...cuidar-se.” (P8, Fem, 40a, Recife-PE, DOc)

“...se amar a ponto de elogiar a si mesmo...” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“...sem autocobrança exagerada...” (P17, mas, 25a, Caruaru-PE, ESi)

“Não se reclamar.” (P25, Mas, 40a, Caruaru-PE, EMc)

“Amor a si mesmo.” (P26, Fem, 73a, Recife-PE, ESc)

“Ser amoroso consigo.” (P37, Fem, 34a, Olinda-PE, ESc)

“Amor próprio.” (P58, Fem, 66a, Recife-PE, ESc)

“Se gostar...” (P59, Fem, 55a, Recife-PE, MEi)

“O auto cuidado...” (P62, Mas, 56a, Recife-PE, MEc)

“...A vontade genuína de ser bom comigo...” (P62, Mas, 56a, Recife-PE, MEc)

“Tratar a você mesmo, corpo e mente, com carinho.” (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, PG)

“É a postura de sermos gentis com nossas atitudes...” (P76, Fem, 34a, Recife-PE, MEc)

“É a postura de sermos gentis com nossos... ...comportamentos.” (P76)

“...a pessoa escolher que tipo de alimento lhe fará bem e, assim, gerar uma vida mais saudável para si...” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“...o organismo reagir positivamente às escolhas alimentares mais saudáveis que a própria pessoa escolheu.” (P84, Fem, 36a, Recife-PE, MEc)

“Gratidão a nós mesmos como cuidar da própria saúde...” (P90, Fem, 54a, Barretos-SP, PGc)

“Gratidão a nós mesmos como cuidar do próprio... ...bem estar...” (P90)

“Amor...” (P114, Fem, 24a, Irecê-BA, ESc)

f) Fortalecimento e completude – O campo semântico evocado nesse subtema, refere a Autogratidão como capaz de fazer com que o indivíduo se fortaleça interiormente, ao ponto de sentir-se inteiro e investido de autonomia, conforme os excertos:

“É sentir-se contemplado.” (P13, Fem, 21a, Jaboatão-PE, ESi)

“Autogratidão é um sentimento de empoderamento...” (P30, Mas, 28a, Recife-PE, EMc)

“...é um sentimento de ...autoconhecimento...” (P30)

“...quando realizamos um ato de amor... ...e gratidão a nós mesmos... ... nos sentimos preenchidos.” (P90, Fem, 54a, Barretos-SP, PG)

“...É me empoderar de mim mesma.” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

g) Felicidade – Esse subtema traz as declarações em que os participantes atribuíram sentimento de felicidade associado à Autogratidão, seja por quem se é, seja pelas próprias realizações, como mostram os excertos:

“Mostrar feliz pelo que de bom há em si.” (P14, Mas, 64a, Recife-PE, ESc)

“Estar feliz com as minhas conquistas.” (P16, Fem, 30a, Recife-PE, ESc)

“Estar feliz com quem eu sou.” (P16, Fem, 30a, Recife-PE, ESc)

“Ser feliz por ser quem é.” (P44, Fem, 41a, Recife-PE, PG)

“Sentir feliz com minhas conquistas...” (P60, Fem, 43a, Rio de Janeiro-RJ, ESc)

“Ser feliz e agradecido por quem você é.” (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, PG)

“Ser feliz... ...com a própria personalidade, apesar dos defeitos.” (P72)

Sentimentos positivos para consigo foi o segundo Tema com maior número de declarações dos participantes desse estudo. Refletiu-se através de sete subtemas, representando

aspectos de sentimentos positivos distintos, que serão tratados juntos, uma vez que são todos traços positivos da experiência ‘sentimento’.

Essa posição no número de declarações concordou com o que disseram os cientistas da Psicologia Heavey e Hurlburt (2008) acerca do sentimento, que é a representação de um afeto que se expressa como uma experiência interna, mostrando-se através de fenômenos que ocorrem naturalmente, constituindo-se como uma das experiências internas de maior expressão. Essa experiência interna (sentimento) resulta de um estímulo emocional (reação orgânica) e envolve um alto grau de componente cognitivo (mental), pois ativa bastante o pensamento, o qual vai construindo o sentimento por meio de outros processos cognitivos como por exemplo, a percepção, a avaliação, a atenção, o cuidado, os afetos, entre outros. Não necessariamente é passageiro, possuindo aspectos (traços) positivos ou negativos que se repetem em situações e ocasiões diferentes (POSSEBON, 2020; SELIGMAN, 2019).

Segundo Seligman (2019), tanto traços positivos quanto negativos dos sentimentos são importantes, tendo sido selecionados evolutivamente. Os traços também possuem um componente de sentimento respectivo, os positivos causam aproximação e os negativos aversão/afastamento. As declarações dos participantes relativas à pergunta da pesquisa, neste Tema, resultaram em respostas relacionadas aos sentimentos positivos, os quais, conforme esse autor, decorrem de práticas realizadas com o uso das forças e virtudes pessoais que compõem a personalidade do indivíduo e são tidas como qualidades essenciais para se viver bem no mundo (EMMONS, 2004), levando o ser aos bons sentimentos e à gratificação. Por exemplo, exercitar a bondade é uma ótima maneira de gratificação a si mesmo (subtema ‘a’), pois faz com que o indivíduo se torne e se sinta alguém melhor. Consequentemente, também faz com que se sinta mais satisfeito consigo (subtema ‘b’), devido à conscientização das próprias capacidades e de ter realizado algo significativo para si e/ou para outrem (McCARTHY, 2012; SELIGMAN, 2019).

Entretanto, para que esse autoagradecimento seja genuíno e promova sentimentos positivos, é necessário haver coerência entre o dizer e o fazer, de modo a propiciar uma concatenação interior harmônica, promovendo a aceitação de si como se é (subtema ‘c’), independentemente das deficiências e fraquezas possuídas. Isso, por sua vez, fortalece o amor próprio e o respeito por si (subtema ‘d’), aumentando assim o sentimento de amor e de cuidado consigo (subtema ‘e’), bem como a autoestima e o bem-estar. Tudo coerente e em equilíbrio, tem a força de promover a autoconfiança, a qual motiva o indivíduo a buscar metas e alcançá-las, dotando sua vida de mais sentido, porque para se ter uma vida boa, esta precisa ser

significativa, concordando com Afanasieva, Ostopolets e Svitlychna (2018), Frankl (2021), Luz (2016), McCarthy (2012) e Seligman (2019).

Para oferecer algo de bom a si mesmo precisa-se possuir ou desenvolver esse algo, somente depois pode-se dar aos outros, uma vez que não se pode dar o que não se tem. Como refere Howells (2021), para amar o outro, primeiro precisa-se sentir amor por si mesmo (subtema ‘e’). Assim, como algo direcionado para o eu interior, o sentimento de Gratidão a si mesmo (subtema ‘a’) tem a ver com se aceitar (subtema ‘c’), se respeitar (subtema ‘d’), se gostar (subtema ‘e’), com autoadmiração, com satisfação consigo (subtema ‘b’) (LUZ, 2016; McCARTHY, 2012).

A partir disso, McCarthy (2012) adianta que a Autogratidão torna-se uma ferramenta que proporciona um “*sentimento de empoderamento...*”, concordando com a declaração do participante [P30], e que esta ferramenta pode mudar todas as coisas, inclusive, fazendo do indivíduo a sua própria ferramenta de empoderamento, em acordo também com o que disse a participante [P127], que Autogratidão “*...É me empoderar de mim mesma*”. Esses excertos advêm do subtema ‘f’ (Fortalecimento e completude), complementados ainda por sentimentos de preenchimento e agradecimento, como em “*...quando realizamos um ato de amor... ...e gratidão a nós mesmos... ... nos sentimos preenchidos.*” [P90] e em “*É sentir-se contemplado.*” [P13], respectivamente.

Ao sentir-se assim, o indivíduo começa a não aceitar que ajam diferente disso consigo, a não se deixar maltratar ou ser injustiçado, humilhado ou enganado. Mas ao contrário, adquire um senso de que deve ser respeitado em sua essência, que as pessoas com as quais convive devem lhe tratar com carinho e incentivo, admiração e verdade, pois receberão o mesmo em troca (LUZ, 2016; McCARTHY, 2012). Além do que, segundo Howells (2021), todos esses sentimentos tornam o ser capaz de ações proativas no trato com frustrações, adversidades, ressentimentos, dentre outros sentimentos negativos, podendo inclusive desfazer esses últimos e fortalecer ainda mais os recursos positivos, criando reservas para serem usadas quando uma oportunidade ou ameaça se apresentar (SELIGMAN, 2019).

Em consequência a tudo isso, pode advir o sentimento de Felicidade (subtema ‘g’) com muito mais coisas, independentemente se pequenas ou grandes, principalmente sentindo-se “*...feliz por ser quem é*” [P44] e [P16], por reconhecer as próprias qualidades, habilidades, capacidades, conquistas, como em “*...feliz pelo que de bom há em si*” [P14], “*Sentir feliz com minhas conquistas*” [P60] e “*Estar feliz com as minhas conquistas.*” [P16].

Estudos já comprovaram que o uso das forças e virtudes pessoais, incluindo sentimentos positivos, levam à Felicidade (subtema ‘g’) e à Gratificação (Temas 1 e 5). Tais sentimentos

favorecem às pessoas gostarem mais de si, umas das outras, serem altruístas, a manterem amizades e relacionamentos sólidos, a ter uma disposição mental mais expansiva, tolerante e criativa e com mais abertura para novas ideias e experiências. Além de tudo isso, pessoas felizes têm melhores hábitos de saúde, pressão sanguínea regular e um sistema imunológico muito mais ativo do que as pessoas menos felizes, o que faz com que, a Felicidade seja também um fator indicador de longevidade (SELIGMAN, 2019).

5. AGRADECER

Nesse Tema são expressas as declarações que atribuíram sentido de Gratidão para a Autogratidão, sendo que esta é voltada para si, enquanto que a Gratidão é sempre dirigida para terceiros, como mostram esses excertos:

“Agradecer por tudo que se tem...” (P15, Mas, 31a, Recife-PE, ESc)

“É ser grato pelas conquistas...” (P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc)

“É ser grato... ...pelos aprendizados...” (P27)

“É ser grato... ...pelo que compõem nossas qualidades...” (P27)

“Agradecer pelo que possui.” (P35, Fem, 27a, PE, ESc)

“É você ser grato pelo que você é...” (P36, Fem, 35a, Recife-PE, ESc)

“...É você ser grato pelo que você faz...” (36)

“ser grato pela minha existência...” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi)

“ser grato... ...por tudo que provem dela (minha existência).” (P38)

“...ser grato.” (P41, Fem, 47a, Recife-PE, ESc)

“Você ser agradecido com suas atitudes.” (P45, Fem, 34a, Recife-PE, ESc)

“Agradecer até por algo negativo mas q serviu pra alguma coisa.” (P51, Fem, 44a, Caruaru-PE, EMc)

“...agradecer pelas coisas simples” (P60, Fem, 43a, Rio de Janeiro-RJ, ESc)

“...agradecer... ...por quem eu sou honrando a minha história...” (P60)

“...agradecer... ...por quem eu sou honrando a minha... ...existência.” (P60)

“Estar num estágio de bem estar por ter realizado uma boa ação, ajudando outro ser em estado de necessidade”. (P64, Mas, 57a, Recife-PE, MEc)

“Agradecer que fizemos o bem.” (P69, Fem, 56a, Recife-PE, MEi)

“Ser grato por tudo aquilo que eu consegui...” (P74, Mas, 29a, Arco Verde-PE, PGc)

“Ser grato por tudo aquilo que eu... ..conquistei.” (P74, Mas, 29a, Arco Verde-PE, PGc)

“É agradecer por tudo que lhe acontece.” (P79, Fem, 65a, Sertânia-PE, ESc)

“...sentir-se grato(a) por quem você é.” (P80, Fem, 40a, Recife-PE, ESc)

“...gratidão do "eu" para com outrem.” (P97, Mas, 35a, Petrolina-PE, DOi)

“...é está agradecida/realizada com algo pessoal...” (P98, Fem, 28a, Olinda-PE, MEi)

“...é está agradecida/realizada com... ..alguma conquista pessoal...” (P98)

“...é está agradecida/realizada com... ..o alcance de objetivos.” (P98)

“...é agradecer os gestos de amor... ..entre as pessoas.” (P100, Fem, 50, Canabrava do Norte-MT, EMi)

“...é agradecer os gestos de... ..unidade entre as pessoas.” (P100)

“...é agradecer pelo que o outro fez.” (P115, Fem, 50a, Recife-PE, ESc)

“...dando sempre graças a Deus por tudo que sou...” (P127, Fem, 55a, Recife-PE, DOc)

Cerca de 16% do total dos participantes escreveram inteiramente ou parte de suas respostas para Autogratidão (1ª pessoa) como sendo Gratidão (3ª pessoa). Atribui-se esse equívoco ao fato da Gratidão ao outro constituir-se como um atributo humano universal, sendo sentida e expressa de maneiras distintas por praticamente todos os povos, de todas as culturas, em todo o mundo, há tempos imemoriais. Sua valorização nas sociedades vem desde as filosofias morais antigas, configurando-se ainda como uma das virtudes centrais de várias religiões do globo (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013). Enquanto que a Autogratidão ainda não se constitui como uma prática cotidiana, ao que parece, principalmente no ocidente, e o próprio termo ainda é desconhecido de muita gente, mesmo já aparecendo com certa frequência na rede mundial (WWW), na qual também ainda não se tornou muito popular.

Contudo, alguns destes participantes, cerca de 14% deles, responderam de maneira misturada, como o [P74]: *“Ser grato por tudo aquilo que eu consegui, que eu conquistei.”* (Tema 5) e *“Ser grato a mim mesmo”* (Tema 1) e o [P82]: *“...é você se auto agradecer, seja pelas decisões tomadas, pelo rumo que você mesmo deu na sua vida.”* (Tema 1) e *“É ser grato pelas próprias atitudes”* (Tema 5). Estes excertos mostram que os participantes entenderam bem do que se tratava, porém, na hora de escrever se atrapalharam um pouco com os pronomes em algumas das frases. Nestes outros excertos do [P38]: *“ser grato pela minha existência e tudo*

que provem dela.” (Tema 5) e “*Ter um olhar para dentro de mim...*” (Tema 2), deu-se apenas uma aproximação a partir da conscientização de si, mas não alcançou diretamente a semântica da Autogratidão.

Assim, a Análise temática acerca do campo semântico da Autogratidão, sintetizou-a do seguinte modo:

Autogratidão significa agradecer a si próprio, primeiramente por quem se é e pelas coisas que faz tanto para si quanto para outros, sendo apreendida a partir da conscientização de si e do reconhecimento do próprio valor, independentemente dos defeitos e qualidades que possui. Sua prática envolve humildade e altruísmo, funcionando como um filtro interno que capacita o ser a lidar com as adversidades da vida sem maiores sofrimentos. Aumenta a autoestima, o autoconhecimento e a confiança em si mesmo, os quais propiciam uma gama de sentimentos positivos, que vão desde a satisfação consigo, a autoaceitação e o autorrespeito, com a promoção de mais amor e cuidado consigo, até alcançar um sentimento de fortalecimento e completude que se transmuta em felicidade, permitindo ao ser ter, doar e compartilhar o melhor de si.

Os resultados aqui apresentados relativos aos campos semânticos da Gratidão e da Autogratidão, responderam positivamente às Hipóteses 5 e 6. Àquela [H5], com o campo semântico da Gratidão mostrando que sentir e ser genuinamente grato, além de serem qualidades morais (Tema 4), geram uma gama de sentimentos positivos (Tema 2), concordando com o que diziam as filosofias morais antigas, que referiam a Gratidão não só como a maior de todas as virtudes, mas como a mãe de todas elas (EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002). Assim, tanto pelo reconhecimento do que o outro faz de bom (Tema 3, subtema ‘a’), quanto por esse reconhecimento em si mesmo (Tema 3, subtema ‘b’). Estes sentimentos fazem tão bem que podem, inclusive, fazer com que o indivíduo transcenda o ‘eu’ e sinta-se feliz e satisfeito com a felicidade do outro (Tema 5) e (Tema 2, subtemas ‘c, d, e’). Além do que, o indivíduo pode alcançar um nível tal ao ponto de poder vivenciar estados de plenitude (Tema 6), em que se dá uma momentânea suspensão da consciência e das emoções e percebe-se que tudo o que se tem é bom e suficiente.

Quanto à [H6], referente aos níveis de complexidade dos campos semânticos da Gratidão auto e heterodirigida e sua implicação cognitiva, expressa pela emergência de afetos positivos e aspectos autoconscientes. Os resultados apresentados pelos Temas que emergiram

do questionamento realizado mostraram seus diferentes níveis de complexidade, tanto para a Gratidão como para a Autogratidão, apontando que tanto uma como a outra implicam em sentimento de Felicidade, o qual perpassou transversalmente todos os Temas da AT da semântica da Gratidão, mostrando-se mais ressaltado no Tema Plenitude (6). E que, a Autoconsciência está muito mais associada à Autogratidão, apresentando-se em algum grau, em todos os Temas que emergiram de sua AT, mas principalmente nos Temas 1 (Agradecer a si próprio) e no 2 (Consciência do eu altruísta e humilde).

O campo semântico da Autogratidão mostrou todo o vasto mundo de conhecimento que pode-se encontrar em si mesmo. A partir da consciência do eu (Tema 2), o ser se autopercebe exatamente como é, com defeitos e qualidades, mas reconhece que estes aspectos fazem parte da aprendizagem de vida e que ambos têm valor (Tema 3). Além do que, dá-se uma autoconscientização da distinção eu-outro, a qual possibilita ao indivíduo perceber o outro e sensibilizar-se quanto aos sentimentos e pensamentos deste, reconhecendo-se nele e refletindo sobre si próprio (Tema 2) (ROSS; ANDERSON; CAMPBELL, 2011), encontrando entre o ‘eu’ e o ‘outro’ a interação tão necessária ao ser humano (subtema ‘d’ do Tema 1) e (Tema 5). Mas, esta sendo entendida como uma interação investida de altruísmo e humildade (subtema ‘b’ do Tema 2), na qual o bem do outro é o bem para o eu (subtema ‘d’ do Tema 1). Nesse movimento, o ser vivencia vários sentimentos positivos (Tema 4), entre estes também a Felicidade, que na Autogratidão emergiu explicitamente como o subtema ‘g’ do referido Tema.

Assim, face aos Temas e subtemas que emergiram das duas Análises Temáticas, fica evidente a robusta relação destes dois campos semânticos com a cognição. A Gratidão, em si, já comporta processos cognitivos como: avaliação; valoração; intenção; percepção; reconhecimento; conscientização; afetos, entre outros, podendo ser entendida também, conforme Emmons e Stern (2013), como um estado cognitivo-afetivo. Na AT do seu campo semântico emergiu uma gama de emoções e sentimentos positivos que, segundo Possebon (2020), acontecem mediante ativação de vários processos cognitivos como: pensamento, percepção, avaliação, atenção, afetos e outros. Estes sentimentos são intencionados tanto para o outro como também para si mesmo (Tema 2), passando pelo reconhecimento do outro e de si (Tema 3), alcançando estados de ser como Transcendência e Plenitude, explicitados nos Temas 5 e 6, respectivamente.

Com a Autogratidão não foi diferente, uma vez que a própria configura um processo cognitivo de alta ordem, envolvendo autorreflexões autoconscientes. Em sua AT emergiram uma gama de emoções e sentimentos positivos para consigo (Tema 4), comportamentos para consigo e com outros, autovalores, autoatenção, autopercepção, memórias, automotivação

(Tema 1), autoconscientização (Tema 2), reconhecimento e valorização de si (Tema 3), como também a Gratidão ao outro (Tema 5).

De modo que, fica evidenciado a existência de um entrelaçamento entre a Gratidão ao outro e a Gratidão a si, em que uma aparece no campo semântico da outra e vice-versa, concordando com Verma, Kumar e Yadav (2019), que referem a Autogratidão como um traço positivo da Gratidão, mas percebido pelo eu de maneira diferenciada. O que faz com que, esses resultados confirmem também o que foi conjecturado na Hipótese 3, a qual presume que agradecimento e o autoagradecimento acessam cognições diferentes, o primeiro acessando juízos e o segundo processos de autoconsciência, memórias de si, autoconhecimento, entre outras autopercepções.

Além dessa robusta relação encontrada entre esses dois campos semânticos e a cognição, também ficou evidenciado a correspondência destes campos com a teoria da mente dual proposta por David Chalmers (1996), confirmando o que este autor pontua ao referir a não existência de um campo cognitivo apartado de um campo de sentido. Neste estudo, este segundo campo mostrou-se presente através do Tema 2 na AT da Gratidão, e, do Tema 4 na AT da Autogratidão, os quais foram decorrentes das ‘experiências conscientes’ dos participantes mediante suas respostas aos questionamentos realizados. Para este autor, a experiência consciente não ocorre num vácuo, assim, sempre que se der uma sensação, algum processamento de informação estará em curso, pois a mente não apenas processa, mas também sente. Adianta ainda que, apesar de serem propriedades mentais distintas, não são antagônicas, apenas ocupam-se de aspectos diferentes, mas, reais (CHALMERS, 1996; FREIRE, 2016).

Esses resultados empíricos encontrados vão no sentido inverso da concepção de Emmons e Shelton (2002) acerca da Gratidão como uma emoção interpessoal, que não pode ser direcionada para si. E vão ao encontro da Tese de simetria entre Gratidão e Autogratidão proposta por McAleer (2016), na qual a primeira configura-se pela Gratidão devotada de um indivíduo para outro, por esse outro ter beneficiado intencionalmente aquele. E, a segunda, caracterizada pela devoção da Gratidão a si, por ter beneficiado intencionalmente a si próprio. Esse filósofo ainda pontua a Autogratidão como um fenômeno cotidiano, não havendo nenhum problema conceitual em alguém beneficiar-se intencionalmente. Como também, de acordo com Tachon et al. (2021), o fato do conceito da Autogratidão está relacionado ao *self*, pode, notadamente, constituir-se como uma diferença do conceito de Gratidão.

12 ESTUDO 3 - EXPERIMENTO EM PSICOLOGIA DE REMEDIAÇÃO COGNITIVA DA GRATIDÃO, FELICIDADE E AUTOESTIMA MEDIANTE A PRÁTICA DA AUTOGRATIDÃO.

Trata-se de um estudo experimental, longitudinal, intersujeitos, realizado com uma amostra reduzida derivada do E2. O experimento foi conduzido a partir de dois grupos equivalentes e independentes, um experimental e outro controle, cujos participantes foram designados ao acaso a partir da anuência em participar do experimento, conforme resposta positiva ao convite constante no final do protocolo do E2. Inicialmente pretendia-se um experimento com 30 participantes, porém a anuência foi maior do que o esperado, com 64 voluntários querendo participar do estudo experimental, o que equivale a praticamente 50% dos participantes do estudo principal (E2).

Para que ninguém ficasse de fora, investigou-se os dados quanto aos critérios de inclusão e exclusão, verificando-se que oito (8) deles faziam uso de medicamentos de prescrição psiquiátrica, portanto, não atendendo aos critérios de inclusão. Estes foram contactados pela pesquisadora, que explicou-lhes seu impedimento em participar, mas dispôs-se a ensinar-lhes a prática, sem compromisso, caso desejassem aprender, três deles se mostraram interessados e foram atendidos. No decorrer do experimento, houve quatro desistências entre os participantes, finalizando com um montante de 52 participantes para o experimento, que foram distribuídos randomicamente entre os dois grupos experimental (26) e controle (26), de modo a eliminar a influência de variáveis não controladas e seguindo os critérios de estruturação para um estudo experimental bem planejado, como proposto em Cozby (2003).

Devido a grande demonstração de interesse em participar deste experimento para a aprendizagem da prática da Autogratidão, após o final do experimento e da realização do pós-teste para todos os participantes, como forma de agradecimento pela contribuição, explicitado no TCLE, a pesquisadora se dispôs a ensinar também ao grupo controle, o qual recebeu Diário da Autogratidão e seguiu os trâmites da aprendizagem, como explicitado no Apêndice B.

12.1 OBJETIVO

Este experimento teve como objetivo verificar se existe a relação hipotetizada, que refere que a prática da Autogratidão favorece e/ou otimiza afetos positivos como a Felicidade, a Gratidão, a Autoestima e a própria Autogratidão, podendo funcionar como fator protetivo, evitando ou diminuindo afetos negativos.

12.2 MÉTODO

O método experimental aplicado foi o da manipulação direta com controle das variáveis dependente e independente do estudo, partindo de um experimento simples, com realização de pré-teste e pós-teste. Teve como variável independente a aprendizagem da prática da Autogradidão e, como variável dependente, que esta prática promova e/ou aumente a Autogradidão, a Autoestima e a Gradidão e, por conseguinte, promova mais Felicidade. Em concordância com Cozby (2003), que refere ser desejável usar medidas múltiplas e mensurar mais de uma variável dependente.

12.2.1 Amostra de participantes

A amostra foi composta por 52 participantes aleatórios provindos do E2, localizados em 16 cidades de três das cinco regiões brasileiras (NE, SE, CO). Os quais atenderam aos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa. Destes, 73,1% do sexo feminino e 26,9% do masculino; com idades de 18 a 71 anos, $M_{id} = 40,4$ anos e $DP = 12,9$; a escolaridade variou entre EMI a ESP/OUTROS, com EMI (3,8%), EMc (5,8%), ESI (9,6%), ESc (42,3%), MEI (9,6%), MEc (13,5%), DOI (5,8%), DOc (7,7%) e ESP/OUTROS (1,9%). Quanto à religião, 20 declararam-se sem religião, 14 declararam-se católicos, 8 espíritas, 7 de matriz cristã/evangélica, 1 Mórmon, 1 budista e 1 espiritualista. O total dessa amostra foi dividido em dois subgrupos de 26 indivíduos cada, um experimental e um controle, também pareados aleatoriamente.

Os 26 participantes do subgrupo experimental foram de ambos os sexos, com 84,6% feminino e 15,4% masculino; a idade variou de 18 a 66 anos, $M_{id} = 44,3$ anos e $DP = 12,6$; EMI (7,7%), EMc (3,8%), ESI (7,7%), ESc (42,3%), MEI (7,7%), MEc (15,4%), DOI (7,7%), DOc (3,8%) e ESP/OUTROS (3,8%). Quanto à religião, 7 declararam-se sem religião, 8 declararam-se católicos, 5 espíritas, 4 de matriz cristã/evangélica, 1 Mórmon e 1 budista.

Os 26 participantes do subgrupo controle foram de ambos os sexos, com 61,5% feminino e 38,5% masculino; a idade variou de 19 a 71 anos, $M_{id} = 36,5$ anos e $DP = 12,3$; EMI (0%), EMc (7,7%), ESI (11,5%), ESc (42,3%), MEI (11,5%), MEc (11,5%), DOI (3,8%), DOc (11,5%) e ESP/OUTROS (0%). Quanto à religião, 13 declararam-se sem religião, 6 declararam-se católicos, 3 espíritas, 3 de matriz cristã/evangélica e 1 espiritualista.

12.2.2 Recrutamento dos participantes

O recrutamento deu-se conforme anuência ao convite constante ao final do E2, o qual solicitava um número telefônico para contato e, a partir deste, a pesquisadora contactaria cada um dos anuentes individualmente. Neste contato foi explicado ao subgrupo experimental todos os procedimentos necessários para a execução do experimento e o tempo de duração, solicitando-se de cada um o endereço completo para o envio do Diário da Autogratidão e que, cada um comunicaria à pesquisadora quando do recebimento deste, para então iniciar o experimento. Ao subgrupo controle foi explicado que realizariam uma segunda etapa 60 dias após aquela data.

12.2.3 Instrumentos de coleta de dados

Tanto os instrumentos do pré como do pós-teste foram os mesmos, a saber: Escala de Autogratidão, unidimensional, composta de 7 itens de autorrelato, com respostas formatadas em estilo *Likert* de 5 pontos, indo de 1=Discordo totalmente a 5=Concordo totalmente; o *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)*, na versão traduzida e validada no Brasil por Gouveia et al. (2019), composto de 6 itens de autorrelato com respostas tipo *Likert* de 7 pontos que vão de 1=Discordo fortemente a 7=Concordo fortemente; a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) de 1965, na versão brasileira de Hutz e Zanon (2011), unidimensional e composta de 10 itens com respostas formatadas em estilo *Likert* de 4 pontos, indo de 1= Concordo Totalmente a 4= Discordo totalmente; e a Escala de Felicidade Subjetiva, na versão traduzida e validada por Pais-Ribeiro (2012), composta de quatro itens, com respostas tipo *Likert* de sete pontos, exemplo, 1=Menos feliz a 7=Mais feliz; além de um campo para identificação pessoal. O protocolo do pós-teste aplicado ao subgrupo experimental continha uma pergunta aberta ao final: “Como foi para você aprender a praticar a Autogratidão nesse experimento?”.

12.2.4 Materiais

Na realização deste experimento, foram utilizados os protocolos de pesquisa pré e pós-teste no formato de formulário eletrônico (*Google Forms*); dispositivos de telefonia móvel (celular *smartphone*); com instalação do aplicativo de comunicação *WhatsApp*, tanto para a realização dos encontros virtuais, quanto para as respostas aos protocolos de pesquisa; além do Diário da Autogratidão, que consistiu de um caderno pequeno, com capa dura, 60 páginas

pautadas, com um adesivo na capa contendo a inscrição “Diário da Autogratidão”. Este fornecido pela pesquisadora via serviço de Correios, em obediência às normas sanitárias de distanciamento social implementadas pelo serviço público, em decorrência da atual pandemia de COVID-19. Pelo fato do experimento e da coleta de dados terem sido realizados *online*, houve a anuência de participantes de várias partes do país.

12.2.5 Procedimentos

Os 52 participantes da amostra passaram por duas avaliações psicométricas, uma de pré e outra de pós-teste. Com o pré-teste tendo sido realizado juntamente ao protocolo do E2, ou estudo principal, com os instrumentos respectivos inseridos aos demais que compunham aquele protocolo de pesquisa, portanto, antes da manipulação experimental. Após constatada a anuência em participar e de posse do contato telefônico enviado em aceitação ao convite, cada um deles foi contactado pela pesquisadora individualmente e recebeu orientações e explicações acerca dos objetivos e procedimentos do experimento, que se deu da seguinte forma:

A cada participante do subgrupo controle foi informado que participaria de uma segunda etapa 60 dias após aquela data, ficando já determinado quando e como ocorreria. Ao aproximar-se a referida data, a pesquisadora contactou-os, individualmente, para lembrar-lhes que enviaria o formulário para as respostas. O mesmo foi enviado na data marcada, igualmente para cada um, e as respostas efetuadas. De modo que, este grupo não sofreu nenhuma manipulação entre o pré-teste e o pós-teste, com a vida dos participantes seguindo naturalmente no seu cotidiano.

De acordo com Cozby (2003), esse modo de não manipulação do grupo controle, é a forma mais básica de um delineamento experimental, representando um controle adequado para efeitos de história, maturação, regressão estatística e outros, permitindo eliminar explicações alternativas a esse respeito. Ainda conforme esse autor, com relação ao espaçamento de mais ou menos dois meses entre o pré e o pós-teste, além de permitir tempo suficiente para que se dê a manipulação (aprendizagem da prática da Autogratidão), também propicia que a avaliação pelo coeficiente de correlação não incorra em correlação artificial, uma vez que com esse espaço de tempo, dificilmente o participante lembrará da resposta que deu no pré-teste.

Ao subgrupo experimental, informou-se acerca de todo o procedimento que se seguiria após o recebimento do Diário, o qual foi doado, não carecendo haver devolução. Informou-se que se dariam 10 encontros *online*, de aproximadamente 15 minutos em média, chamados de miniencontros, entre pesquisadora e participante, para a aprendizagem da prática da Autogratidão, que se daria mediante escrita no diário de motivações para o autoagradecimento,

datadas e seguidas de justificativas para o mesmo, podendo-se escrever quantas motivações quisessem. Esses miniencontros tiveram espaçamento de cinco dias de um para o outro, com agendamento prévio e em dia e hora especificado pelo participante, mas com flexibilidade entre as partes, para casos de imprevistos. De modo que, esse intervalo entre uma semana e outra, funcionou como um período de reflexão e incubação⁵ acerca das questões abordadas no encontro anterior, promovendo cognições e fenômenos acerca da Autogratidão, com a pretensão de tornar sua prática tão natural quanto é a prática da Gratidão.

Conforme Emmons (2004), a ação de escrever, de realizar registros sistemáticos, é uma forma de traduzir os pensamentos de alguém em palavras, podendo colaborar ainda na organização, integração e significação dos mesmos, ajudando o indivíduo em sua contextualização e autoaceitação. Além do que, sendo essa escrita positiva, os estudos apontam para uma associação a numerosos benefícios englobando tanto a esfera somática como a psicológica, com potencial de aumentar a felicidade e a satisfação com a vida, bem como diminuir sintomas depressivos (TOEPFER; CICHY; PETERS (2012).

Também foi previamente combinado com os participantes que haveria o envio à pesquisadora de fotografias de duas páginas do Diário, uma do início e outra do final, pelo mesmo aplicativo já mencionado, para documentação da pesquisa e verificação da evolução da prática, as quais foram enviadas e arquivadas digitalmente de maneira sigilosa (o conteúdo dos diários não foram trabalhados nesse estudo). Ao término da experiência nos 10 encontros, realizou-se o pós-teste, via formulário eletrônico.

Tudo isso seguiu os critérios para estudo longitudinal trazidos em Breakwell e Rose (2010). O manejo de execução do pré-teste, já estando incluso no protocolo do estudo principal, é uma estratégia que, segundo Cozby (2003), evita que o mesmo venha a sensibilizar o participante e modificar seu comportamento em relação aos objetivos do estudo. Mas ao contrário, faz com que os mesmos reajam naturalmente à manipulação, pois consiste na tentativa de evitar a possibilidade de comprometimento na validade interna do experimento.

Além do que, todo o experimento ocorreu no ambiente natural dos participantes, uma vez que os mesmos estavam em suas localidades, vivendo suas atividades rotineiras. O que, conforme esse autor, é desejável num experimento, pois faz com que as variáveis do estudo se mantenham constantes. Com a variável independente sendo manipulada diretamente, durante

⁵ INCUBAÇÃO - É um processo cognitivo caracterizado pelo livre trabalho mental. Ocorre quando uma fase resolutiva de problemas ainda sem solução é posto de lado e, em algum momento da rotina, a partir de processamentos inconscientes uma súbita solução surge de repente como o acender de uma lâmpada “iluminação” (ver FREIRE, 2016).

os encontros individuais, nos quais a pesquisadora induziu o participante a buscar uma memória de algo que este houvesse feito e/ou realizado por si ou por outros que pudesse gerar o sentimento de autoagradecimento pelo feito, como também motivações acontecidas no presente. Cada uma delas foi devidamente registrada no Diário da Autogradidão pelo participante. A variável dependente não sofreu qualquer manipulação entre as avaliações, seguindo em conformidade com os requerimentos de manipulação de variáveis apontados por Cozby (2003) e Davis e Bremner (2010).

12.2.5.1 Estrutura dos procedimentos do experimento

A manipulação aplicada ao subgrupo experimental foi estruturada da seguinte maneira: Após a comunicação de recebimento do Diário da Autogradidão pelos participantes, deu-se início ao experimento por meio de 10 miniencontros individuais e na modalidade remota, entre pesquisadora e participante, via aplicativo de comunicação *WhatsApp*. Os registros no diário seguiram uma sequência que se repetiu para cada uma das Autogradidões, a saber:

Estrutura do registro no Diário da Autogradidão: Inicialmente, escreve-se a data no começo da página; pula-se uma linha e escreve “Eu me agradeço por...” e continua a escrita descrevendo a motivação da Autogradidão; Após isso, pula-se outra linha e escreve a justificativa daquela Autogradidão “o porquê dela, qual sua importância e como se sentiu realizando-a”. Cada Autogradidão precisaria começar numa página nova, não deveria continuar depois de outra, mesmo que sobrasse espaço. As autogradidões poderiam ser tantas quantas o participante se sentisse motivado a escrever, de modo que quanto mais se dessem, melhor seria para a consolidação da aprendizagem, e poderiam ser motivadas por eventos não apenas do presente, mas também do passado, de modo a utilizar o máximo de processos cognitivos (autoconsciência, memória, imagem mental, percepção tátil e visual, pensamento etc), bem como a dimensão física, psicomotricidade (escrita), e a emocional (sentimentos). Ressalta-se, no entanto, que os registros no diário não serão tratados nesse estudo, tendo servido tão somente como meio de aprendizagem.

Os encontros foram estruturados como segue:

1º Encontro – Houve um agendamento prévio, via mensagem eletrônica. Ocorreu através de chamada com vídeo para a apresentação das partes; definiu-se as datas de todos os próximos

encontros para ciência de ambas as partes; falou-se de como se daria dali por diante; explicou-se acerca da Autogradidão e de como se daria a sua prática; esclareceu-se possíveis dúvidas do participante, deixando claro que o Diário ficaria com ele, portanto, poderia escrever o que quisesse e as fotos das páginas no início e no fim do experimento para enviar à pesquisadora, ficariam ao critério do participante; efetuou-se a primeira prática com escrita no Diário em conjunto com a pesquisadora, seguindo a estrutura anteriormente descrita.

2º Encontro – A partir deste, como as datas já estavam pré-definidas, deu-se apenas um agendamento prévio de horário, via mensagem. Poderia ocorrer tanto com o uso de vídeo ou apenas audiochamada, conforme o participante se sentisse mais confortável, pois a intenção do experimento era interferir o menos possível no seu cotidiano. Estes deram seu parecer de como estava se dando a prática, esclareceu-se possíveis dúvidas e a pesquisadora solicitou que lhe enviassem uma foto de uma das páginas do Diário, à escolha do participante, para verificar se estavam se dando conforme o esperado.

A partir da verificação das escritas, a pesquisadora observou que a quase totalidade das justificativas, possuíam conteúdos apenas cognitivos (mentais) e que não tinham alcançado os conteúdos sentimentais (fenomenais), em conformidade com a teoria dos dois conceitos de mente de Chalmers (1996), o que pareceu exigir um maior esforço para se alcançar o segundo conceito proposto por esse estudioso.

3º Encontro – Neste encontro, abordou-se o que foi observado quanto a falta dos conteúdos sentimentais nas justificativas, sendo realizada uma Autogradidão em conjunto com a pesquisadora, na qual, após a escrita da motivação da Autogradidão e da primeira justificativa que surgiu, empregou-se um pouco mais de esforço para identificar o que se sentiu com aquela Autogradidão, escrevendo-a no Diário. Sugeriu-se então, que se desse uma revisão nas autogradidões já realizadas, acrescentando-se a justificativa sentimental, quando ausente e que, todas as seguintes deveriam contê-la.

Esse movimento evidenciou a maior facilidade em se realizar justificativas mentais em detrimento das fenomenais. O que remete à teoria darwiniana, que pontua que o humano foi se tornando menos instintivo e mais racional à medida em que entrava em contato com sociedades mais civilizadas. Com o passar do tempo, seu desenvolvimento constituiu-se em diferentes graus de sofisticação, conforme ia se dando a complexa interação entre instinto, moral, razão e emoção. Com o desenvolvimento racional remetendo aos primórdios da humanidade, dando-se

por seleção natural, enquanto que a emoção, apesar de ser considerada inata, desenvolveu-se depois, a partir da herança de hábitos adquiridos (CARVALHO, 2005).

Na atualidade, a abordagem das heurísticas⁶ de Kahneman (2012), sobre o funcionamento da mente, refere que a evolução dotou o homem com dois sistemas de pensamento básicos de avaliação dos problemas da vida, um que opera involuntária e continuamente, de forma rápida, automática e praticamente sem esforço, e outro cuja operação requer atenção e controle e certa voluntariedade, por conseguinte, exige maior esforço consciente, e isso é trabalhoso, o que faz com que, na maioria das vezes, haja satisfação apenas com as conclusões do primeiro sistema de pensamento. As operações das experiências subjetivas estão mais diretamente associadas ao segundo sistema, e isso tem a ver com a dificuldade e/ou “preguiça” que se sente em investigar o “eu”.

Contudo, segundo Nascimento (2008), isso não é ruim, mas sim mostra a grandiosidade arquitetônica da dinâmica psíquica, também relacionada à sobrevivência da espécie. Por exemplo, permanecer por longo tempo em estado autoconsciente, pode levar a estados disfuncionais, que reverberam na saúde psíquica, física e no comportamento, pois demandam um gasto de energia enorme que deveria ser poupado para momentos de necessidade real.

4º Encontro – Este foi concedido como um tempo a mais para a revisão sugerida anteriormente. Também podendo ser usado para esclarecer possíveis dúvidas.

5º Encontro – Abordou-se acerca do combinado anteriormente, fazendo desse encontro um divisor de águas. Pois, após esse movimento, todos os participantes, sem exceção, referiram ter realizado um “mergulho” profundo em si mesmos, descobrindo coisas de si que, sem esse movimento, talvez jamais viessem à consciência. Alguns, inclusive, referiram mudanças em seus padrões de comportamento que lhes proporcionaram maior bem estar consigo e com o mundo, como detalhado mais adiante nos resultados.

6º Encontro – Este foi apenas de acompanhamento e verificação do andamento do experimento.

7º Encontro – Como tudo estava caminhando bem, decidiu-se, em comum acordo, que este se daria via mensagem escrita, em que a pesquisadora enviaria algumas questões para serem

⁶*Heurísticas* - são atalhos simplificadores do pensamento intuitivo que ajudam a encontrar respostas adequadas para perguntas difíceis, ainda que geralmente imperfeitas. (KAHNEMAN, 2012).

respondidas via aplicativo acerca da escrita no Diário, por exemplo: “Está conseguindo encontrar motivos para se autoagradecer?”, “Gostaria de esclarecer alguma dúvida?”. Mas sempre, deixando bem claro, que poderia haver a comunicação oral, caso alguém necessitasse.

8º Encontro – A partir deste, começou-se a investigar acerca da efetividade do experimento, sendo perguntado a cada um dos participantes: “No seu dia a dia, você já se percebeu se autoagradecendo automática e mentalmente por algum acontecimento?”. A grande maioria respondeu positivamente, alguns ainda não tinham consciência se já estava acontecendo e, a partir da pergunta, refletiram e concordaram de que estava acontecendo sim. Apenas dois disseram não ter certeza e que iriam prestar atenção e responderiam no próximo encontro.

9º Encontro – Neste, todos os participantes referiram já estar praticando a Autogradidão automática e mentalmente no seu cotidiano. Os dois que ficaram de confirmar, disseram que a incerteza no encontro anterior, se deu pelo fato de terem ficado confusos, sem saber se as motivações de Autogradidão ocorridas no seu dia a dia eram automáticas ou eram porque estavam pensando em motivações para escrever no Diário, concluindo que davam-se os dois modos, apenas ainda não haviam se conscientizado disso até serem questionados. Falou-se também do término do experimento no próximo miniencontro, com alguns deles já mostrando-se saudosos, uma vez que gostaram muito de realizar o experimento, referindo que seria uma experiência para levar para a vida e agradecendo antecipadamente pela participação.

10º Encontro – O último miniencontro. Realizou-se o acompanhamento e verificação do andamento dos últimos cinco dias e refletiu-se também acerca de todo o experimento. Após isso, explicitou-se que o participante receberia um formulário eletrônico para responder (pós-teste), contendo uma questão aberta ao final “Como foi para você aprender a praticar a Autogradidão nesse experimento?” e também foi solicitado que enviasse a segunda foto, como havia sido combinado, referente a uma das últimas páginas do Diário, ao seu critério, para documentar a pesquisa e verificar sua evolução, comparando-a com a primeira. Foi sugerido, que continuassem a prática, porém sem a obrigação de prestar contas à pesquisadora, uma vez que se mostrou ser uma experiência positiva e promotora de benefícios. Deram-se as despedidas e agradecimentos de ambas as partes. Todos demonstraram interesse em conhecer os resultados posteriormente, o que foi prontamente acordado. Todos responderam ao formulário e enviaram a foto solicitada.

12.3 ANÁLISE DOS DADOS

Para analisar os efeitos produzidos nas variáveis dependentes Gratidão, Felicidade, Autoestima e na própria Autogratidão dos indivíduos, por meio da ação de escrever motivos e justificativas de autoagradecimento em Diários da Autogratidão, as respostas dadas em dois momentos (Pré e Pós-teste), por dois grupos de participantes (Experimental e Controle), a um protocolo contendo escalas psicométricas de autorrelato referentes aos construtos supra relacionados, foram submetidas a um teste paramétrico por meio de uma Análise de Variância (ANOVA) de método misto: fatores Intra-sujeitos (Pré e Pós-testes) e fatores Entre-sujeitos (Experimental e Controle), segundo Howitt e Cramer (2020). No primeiro avaliou-se a variação ocorrida subjetivamente nos participantes nas situações de Pré e Pós-teste para verificação de diferenças individuais, e, no segundo avaliou-se a variação ocorrida no grupo Experimental (submetidos a prática da Autogratidão) em relação ao grupo Controle (não submetidos a nenhuma prática), para verificação de diferenças entre esses grupos. Também foram avaliadas as diferenças entre a totalidade dos participantes, experimental e controle juntos (Grupo Total), nos pré e pós-testes em cada uma das variáveis dependentes.

A finalidade foi comparar e verificar as diferenças de remediação cognitiva entre o Pré-teste e o Pós-teste dos participantes pertencentes aos grupos Experimental e Controle do estudo, bem como a diferença ($\neq$) ocorrida entre esses dois grupos juntos (Grupo Total), por meio da extração das Médias ($\bar{X}$) e Médias quadradas ($\bar{X}^2$), Desvios Padrões (DP), magnitude estatística significativa (p) e a razão de variação entre as médias (F), tanto na modalidade Intra-sujeitos quanto na Entre-sujeitos, em todas as variáveis dependentes do estudo. A ANOVA foi seguida de uma análise de correlação r de Pearson, conforme Cozby (2003) e Howitt e Cramer (2020), para verificar o nível de significância estatística alcançada nas interrelações entre as variáveis dependentes, mais o Grupo Total, no Pré e no Pós-teste.

12.4 RESULTADOS

Os resultados foram apresentados em três partes: primeiramente abordando a comparação das diferenças intra-sujeitos entre o Pré e o Pós-teste e os testes de efeitos entre-sujeitos, comparando o grupo Experimental (praticantes da Autogratidão via Diário) e o Controle (não praticantes), em cada variável dependente (Autogratidão, Gratidão, Felicidade e Autoestima). Seguidos da representação gráfica desses mesmos resultados. Por fim, as intercorrelações entre estas variáveis.

12.4.1 Estatística descritiva para comparação das diferenças intra-sujeitos e Testes de efeitos para comparação das diferenças entre-sujeitos

Tabela 13. Comparação das diferenças individuais (intra-sujeitos) no pré-teste e no pós-teste, em cada uma das variáveis dependentes e também no Grupo total.

VARIÁVEIS DEPENDENTES		n	PRÉ		PÓS		Testes multivariados	
			$\bar{X}$	DP	$\bar{X}$	DP	F	(p)
Autogratidão	Contr	26	3.47	1.221	3.42	1.227	9.965	.003**
	Exper	26	3.53	1.239	4.49	.597		
	GrTotal	52	3.50	1.218	3.96	1.098	12.243	.001**
Gratidão	Contr	26	6.10	.926	6.15	1.029	7.934	.007**
	Exper	26	5.90	1.188	6.53	.677		
	GrTotal	52	6.00	1.059	6.34	.884	5.738	.020*
Felicidade	Contr	26	4.86	1.478	5.12	1.318	12.696	.001**
	Exper	26	4.71	1.459	5.70	.951		
	GrTotal	52	4.78	1.456	5.41	1.176	4.339	.042*
Autoestima	Contr	26	3.10	.656	3.17	.705	13.961	.000**
	Exper	26	3.00	.798	3.56	.375		
	GrTotal	52	3.05	.725	3.36	.593	8.475	.005**

** A diferença média é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A diferença média é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Fonte: Autor (resultados retirados do Statistics SPSS - versão 21)

Tabela 14. Comparação das diferenças entre-sujeitos (Experimental e Controle).

VARIÁVEIS DEPENDENTES		n	$\bar{X}$ Estimada	Dif $\bar{X}$ Estimada	$\bar{X}^2$	Testes multivariados	
						F	(p)
Autogratidão	Controle	26	3.448	.566*	—	—	—
	Experim	26	4.014		—	—	—
	Gr.Total	52	-----	-----	8.327	4.379	.041*
Gratidão	Controle	26	6.122	.093	—	—	—
	Experim	26	6.215		—	—	—
	Gr.Total	52	-----	-----	.225	.149	.701
Felicidade	Controle	26	4.986	.221	—	—	—
	Experim	26	5.207		—	—	—
	Gr.Total	52	-----	-----	1.272	.475	.494
Autoestima	Controle	26	3.131	.148	—	—	—
	Experim	26	3.279		—	—	—
	Gr.Total	52	-----	-----	.570	.851	.361

*A diferença média é significativa no nível 0.05

95% de confiança entre o intervalo da média mais baixa para a mais alta.

O “F” testa o efeito do Gr.Total, com base nas comparações pareadas linearmente independentes entre as médias marginais estimadas.

Fonte: Autor (resultados retirados do Statistics SPSS, versão 21)

12.4.1.1 Diferenças intra e entre-sujeitos para a Autogratidão.

Conforme o esperado, o efeito da prática da Autogratidão tanto na comparação das diferenças intra-sujeitos (Pré e Pós-teste) como entre-sujeitos (Controle e Experimental), mostrou-se significativo estatisticamente, apresentando diferenças na subjetividade dos participantes, nesta e nas demais variáveis do estudo, bem como entre os grupos, o que participou da aprendizagem da prática da Autogratidão (Experimental) e o que não participou (Controle), com a diferença mais significativa se dando justamente na variável Autogratidão, como explicitados nas Tabelas 13 e 14. Não obstante, as diferenças com as demais, Gratidão, Felicidade e Autoestima, também tenham se mostrado altamente significativas, ao nível ($p < .01$) na comparação intra-sujeitos. Nesta mesma comparação, o Grupo Total, também mostrou significância estatística de mesmo nível com a Autogratidão e a Autoestima e, em nível ($p < .05$), com a Gratidão e a Felicidade (Tabela 13).

Particularmente para a variável Autogratidão, os resultados intra-sujeitos (Tabela 13) mostraram diferenças individuais significativas nos participantes entre o Pré-teste e o Pós-teste dos grupos investigados, sobretudo do grupo Experimental, conforme a seguinte estatística descritiva: Grupo Controle ($n=26$), Pré-teste ($\bar{X}= 3.47$; $DP= 1.221$) e Pós-teste ($\bar{X}= 3.42$; $DP= 1.227$) e Grupo Experimental ($n=26$), Pré ($\bar{X}= 3.53$; $DP= 1.239$) e Pós ($\bar{X}= 4.49$; $DP= 0.597$). Entre o Pré e o Pós-teste dos participantes do grupo Controle, percebe-se uma pequena diferença negativa entre as médias dos testes ($\neq -0.05$), apresentando também Desvios Padrões (DP) muito altos, o que indica que os dados dos participantes mostraram-se muito distanciados da Média, portanto, não apresentando uniformidade, o que revela não ter havido aprendizagem e, até uma certa desaprendizagem ou esquecimento acerca da Autogratidão entre um teste e outro. Fato que corresponde ao esperado, uma vez que esse grupo de participantes não foi submetido ao experimento.

Enquanto que, entre o Pré e o Pós-teste do grupo Experimental as Médias apresentaram uma diferença positiva bastante significativa ($\neq 0.96$) e um DP diminuído em menos da metade do valor em relação ao DP do Pré-teste, indicando que entre esses testes ocorreu aprendizagem decorrente da prática da Autogratidão, promovendo uma uniformidade na subjetividade dos participantes, aproximando seus dados da Média apresentada. Tais resultados replicaram-se nos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes para a variável Autogratidão, os quais apresentaram uma magnitude estatística bastante significativa ($p < .003$), portanto em nível ($p < .01$), bem como o efeito comparativo entre os testes também revelou um valor considerado alto, estatisticamente ($F = 9.965$), indicando que a variabilidade entre as

médias do Pré e do Pós-teste foi bastante alta em relação à variabilidade das médias dentro de cada um dos testes individualmente.

Os mesmos resultados significativos intra-sujeitos se deram com os Pré e Pós-testes do Grupo Total da variável Autogratidão, que envolve a totalidade dos participantes juntos ($n=52$). Cujas estatísticas descritivas apresentaram no Pré-teste ($\bar{X}= 3.50$; $DP= 1.218$) e no Pós-teste ($\bar{X}= 3.96$; $DP= 1.098$), bem como resultados igualmente significativos provenientes dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes: ($p < .001$) e ($F= 12.243$). Isso significa que as médias obtidas entre os Pré e Pós-testes do grupo Experimental mostraram uma diferença tão significativa, ao ponto da média do Grupo total, envolvendo todos os participantes (Experimental e Controle), também ter apresentado diferença positiva entre suas médias do Pré e Pós-testes ($\neq .46$) e que, mesmo com os dados dos participantes mostrando-se um tanto distanciados da Média, representado pelo número relativamente alto do DP, a magnitude estatística mostrou-se muito significativa, em nível ($p < .01$), igualmente ao efeito da variação comparativa entre os testes ($F=12.243$). O que comprova concretamente a consolidação do efeito produzido na subjetividade dos participantes mediante a aprendizagem da prática da Autogratidão.

Com relação à comparação das diferenças entre-sujeitos (Tabela 14), referentes aos resultados das médias apresentadas pelos participantes dos grupos Experimental (submetidos ao experimento de escrita no Diário) e Controle (não submetidos), dentre as quatro variáveis dependentes do estudo, apenas a variável Autogratidão apresentou significância estatística para o Grupo total de participantes ($n=52$). O que não significa que não ocorreram diferenças entre-sujeitos submetidos e não submetidos à prática da Autogratidão nas demais variáveis, ocorreram sim, pois todas apresentaram diferenças positivas entre as médias estimadas dos grupos em questão, porém, não foram grandes o suficiente para alcançar a significância estatística estabelecida cientificamente.

No teste de efeito entre-sujeitos, a magnitude da significância estatística para a variável Autogratidão mostrou um ($p<.041$), portanto enquadrada no nível indicado para ciências humanas que é ($p<.05$), decorrente de uma diferença positiva de ($\neq 0.566$) entre as médias estimadas dos grupos Experimental ($\bar{X}= 4.014$) e Controle ($\bar{X}=3.448$) que, juntos, compondo o Grupo total, obteve uma média quadrada muito boa ($\bar{X}^2= 8.327$), que é a média utilizada para o teste de efeito entre-sujeitos, com uma razoável variabilidade entre as médias dos dois grupos ($F=4.379$) em relação à variabilidade dentro de cada um isoladamente. Tal resultado corresponde ao que se esperava da variável Autogratidão, que foi submetida a uma intervenção para remediação cognitiva, através da sua prática mediante escrita e justificativa em Diário de

motivações de autoagradecimento, a qual mostrou ter havido efetividade da aprendizagem pelo grupo que foi submetido a prática da mesma. Bem como, mostrou possuir um certo potencial para otimizar afetos positivos nas demais variáveis do estudo, Felicidade, Gratidão e Autoestima, conforme as diferenças positivas apresentadas pelas médias estimadas entre os grupos Experimental e Controle.

12.4.1.2 Diferenças intra e entre-sujeitos para a Gratidão

Com a variável Gratidão, o efeito da prática da Autogratidão foi significativo para as diferenças intra-sujeitos (Pré e Pós-teste), conforme mostrado na Tabela 13, não mostrando significância estatística na comparação Grupo total entre-sujeitos (Controle e Experimental), como pode ser visto na Tabela 14. Desse modo, de acordo com os resultados dos testes intra-sujeitos, percebe-se a ocorrência de diferenças positivas na subjetividade dos participantes mediante a prática da Autogratidão relacionadas à Gratidão entre o Pré e o Pós-teste. Mas, entre os grupos controle e experimental, as diferenças nas médias foram positivas, mas não mostraram magnitude estatística significativa o suficiente para esta variável.

Assim, os resultados intra-sujeitos para o construto Gratidão (Tabela 13), apresentaram as seguintes diferenças individuais nos participantes entre o Pré-teste e o Pós-teste dos dois grupos do estudo, de acordo com os resultados da estatística descritiva: Grupo Controle (n=26), Pré-teste ($\bar{X}$ = 6.10; DP= 0.926) e Pós-teste ($\bar{X}$ = 6.15; DP= 1.029) e Grupo Experimental (n=26), Pré ($\bar{X}$ =5.90; DP= 1.188) e Pós ($\bar{X}$ =6.53; DP= 0.677). Percebe-se que entre o Pré e o Pós-teste dos participantes do grupo Controle, deu-se uma diferença positiva insignificante, apresentando DPs altos, indicando que os dados encontram-se distanciados das Médias e não uniformes, revelando não ter havido mudanças subjetivas significativas para esse construto entre um teste e outro, estando em conformidade com a realidade dos participantes, que não foram submetidos ao experimento.

Já entre os Pré e Pós-testes do grupo Experimental, as Médias apresentaram uma diferença significativa ($\neq 0.63$) e uma diminuição no índice do DP de quase a metade em relação ao DP do Pré-teste, indicando maior uniformidade nos dados conforme estes se aproximam das médias, significando ter ocorrido mudanças positivas para a Gratidão na subjetividade dos participantes. O que foi confirmado pelos resultados dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes para esta variável, que mostraram-se estatisticamente significativos ($p < .007$), da mesma forma com o efeito comparativo da variação entre os testes ($F = 7.934$).

Com o Grupo Total (Experimental e Controle; $n=52$), os resultados da estatística descritiva para a variável Gratidão foram os seguintes: Pré-teste ($\bar{X}=6.00$; $DP= 1.059$) e Pós-teste ($\bar{X}=6.34$; $DP= 0.884$); e os provenientes dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes mostram-se assim: ($p<.020$) e ($F= 5.738$). Portanto, com uma magnitude estatística significativa para média, em nível ($p<.05$) e com o efeito comparativo de variação entre os testes, indicado pelo fator 'F', confirmando o efeito positivo intra-sujeitos para a variável Gratidão ocorrido entre os Pré e Pós-testes para o Grupo de participantes como um todo.

12.4.1.3 Diferenças intra e entre-sujeitos para a Felicidade

Felicidade também foi uma variável que mostrou ter sido afetada significativamente pela prática da Autogratidão no teste de diferenças intra-sujeitos (Pré e Pós-teste), conforme a variância entre médias mostrada na Tabela 13. Mas, da mesma maneira que a variável Gratidão, não apresentou variação estatisticamente significativa nos testes de variação entre-sujeitos (Grupo total), envolvendo os participantes dos grupos Controle e Experimental, apesar da diferença positiva entre as médias estimadas (Tabela 14). De modo que, revelou-se ter havido um incremento considerável de Felicidade na subjetividade dos participantes, entre o Pré e o Pós-teste (intra-sujeitos) mediante a prática da Autogratidão, mas que não alcançou a mesma significância estatística de variação nas médias entre os grupos Controle e Experimental (entre-sujeitos).

Os resultados intra-sujeitos constantes da Tabela 13 para a variável Felicidade, apontam para as seguintes diferenças individuais entre o Pré-teste e o Pós-teste dos dois grupos envolvidos: Controle ($n=26$), Pré-teste ($\bar{X}= 4.86$; $DP= 1.478$) e Pós-teste ($\bar{X}= 5.12$; $DP= 1.318$) e Experimental ($n=26$), Pré ($\bar{X}=4.71$; $DP= 1.459$) e Pós ($\bar{X}=5.70$; $DP= .951$). Como esperado, a diferença das médias entre o Pré e o Pós-teste do grupo Controle não apresentou diferença significativa e os DPs mostraram-se altos em ambos, indicando a irrelevância da variação subjetiva ocorrida nos participantes desse grupo entre um e outro teste para essa variável.

Diferentemente da diferença significativa apresentada entre as médias do Pré e do Pós-teste do grupo Experimental ($\neq 0.99$), constituindo-se como a maior variação entre médias dentre as quatro variáveis do estudo. Que foi acompanhada de uma diminuição no DP de quase 1/3 em relação ao DP apresentado nos testes do grupo Controle. Esses resultados da estatística descritiva, apontam para uma tendência em uniformizar os dados dos participantes, aproximando-os das médias encontradas, o que significa a ocorrência de um aumento na

Felicidade subjetiva dos mesmos. Os quais foram corroborados com a forte significância estatística proveniente dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos, que apresentaram ($p < .001$), considerado em nível de excelência para significância estatística da média que é de ($p < .01$) e um número muito alto ($F = 12.696$) para efeito comparativo da variância entre os testes (Pré e Pós). O que enfatiza ainda mais o incremento de Felicidade ocorrido na subjetividade dos participantes a partir da aprendizagem e prática da Autogratidão.

Os resultados da estatística descritiva do Grupo total (Experimental e Controle [$n=52$]), deram-se na mesma direção, apresentando uma diferença positiva ($\neq 0.63$) entre o Pré-teste ($\bar{X}=4.78$; $DP= 1.456$) e o Pós-teste ($\bar{X}=5.41$; $DP= 1.176$) da totalidade dos participantes. Como também, os resultados provenientes dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes apresentaram os seguintes índices: ($p < .042$), configurando uma significância estatística para a média no nível ($p < .05$), considerado aceitável para as ciências consideradas não duras, como as humanas e o fator ($F= 4.339$), para efeito comparativo de variabilidade entre as médias dos testes do grupo inteiro, considerado também alto em relação à variabilidade dentro de cada teste individualmente. Esse efeito intra-sujeitos na variável Felicidade com o Grupo total, reforça o efeito aumentado produzido entre testes para o grupo Experimental mostrado pela estatística descritiva.

12.4.1.4 Diferenças intra e entre-sujeitos para a Autoestima

Assim como as variáveis Gratidão e Felicidade, a variável Autoestima também foi afetada positivamente pela aprendizagem e prática da Autogratidão, sobretudo nos testes intra-sujeitos que avaliam a subjetividade individual dos participantes entre os Pré e Pós-testes (Tabela 13). Da mesma forma, também não apresentou significância estatística na comparação entre-sujeitos, envolvendo os grupos Controle e Experimental (Grupo total), como mostrado na Tabela 14. Assim, conforme os resultados dos testes intra-sujeitos, ocorreu diferenças positivas significativas na Autoestima dos participantes mediante a prática da Autogratidão, inclusive com esta variável apresentando a mais forte magnitude estatística ($p < .000$), como também o mais alto fator de variabilidade entre as médias ($F=13.961$), em comparação com as demais variáveis desse estudo.

Os resultados da estatística descritiva intra-sujeitos para a Autoestima apresentaram as seguintes variações nos indivíduos participantes entre os Pré e Pós-testes dos dois grupos estudados (Tabela 13): Grupo Controle ($n=26$), Pré-teste ($\bar{X}=3.10$; $DP= 0.656$) e Pós-teste ($\bar{X}=3.17$; $DP= 0.705$) e Grupo Experimental ($n=26$), Pré ($\bar{X}=3.00$; $DP= 0.798$) e Pós ($\bar{X}=3.56$;

DP= 0.375). Entre o Pré e o Pós-teste dos participantes do grupo Controle, a diferença na média mostra-se positiva, mas insignificante, também sem uma diferença significativa entre os DPs, indicando que as mudanças subjetivas ocorridas para esse construto entre um teste e outro foram irrelevantes, correspondendo ao esperado para esse grupo de participantes que não foram submetidos ao experimento.

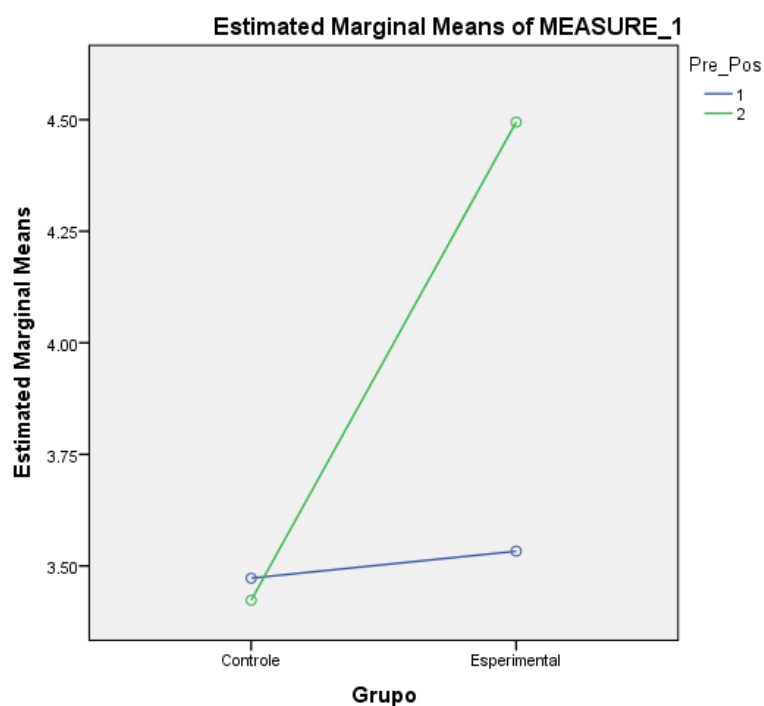
Entre os Pré e Pós-testes do grupo Experimental, as médias apresentaram uma diferença mais significativa ($\neq 0.56$), como também uma diminuição de mais da metade no índice do DP do Pós-teste em relação ao DP do Pré-teste, indicando que os dados dos participantes alcançaram uma maior aproximação com as médias. O que significa a ocorrência de um forte incremento de Autoestima na subjetividade dos participantes mediante a aprendizagem e prática da Autogratidão. Resultados esses ratificados pelos apresentados nos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos para esta variável, que mostraram uma magnitude estatística altamente significativa ($p < .000$) e um efeito comparativo da variação entre as médias dos Pré e Pós-testes muito alto ($F = 13.961$).

Os resultados do Grupo total (Experimental e Controle; $n=52$) seguiram na mesma direção, com os seguintes números da estatística descritiva para a variável Autoestima: Pré-teste ($\bar{X}=3.05$; DP= 0.725) e Pós-teste ($\bar{X}=3.36$; DP= 0.593); bem como os provenientes dos testes multivariados e de efeitos intra-sujeitos entre os pré e pós-testes: ($p<.005$) e ($F= 8.475$). Assim, percebe-se uma diferença positiva entre as médias ($\neq 0.31$), bem como uma diminuição no DP, do Pós-teste em relação ao Pré-teste de todos os participantes. Corroborados pela força da magnitude estatística apresentada para a média, com significância científica de excelência em nível ($p < .01$) e pelo altíssimo fator de efeito comparativo de variação entre as médias 'F' dos Pré e Pós-testes, confirmando fortemente o efeito positivo intra-sujeitos para a variável Autoestima, também no Grupo total.

12.4.2 Representação gráfica dos resultados da estatística descritiva da ANOVA.

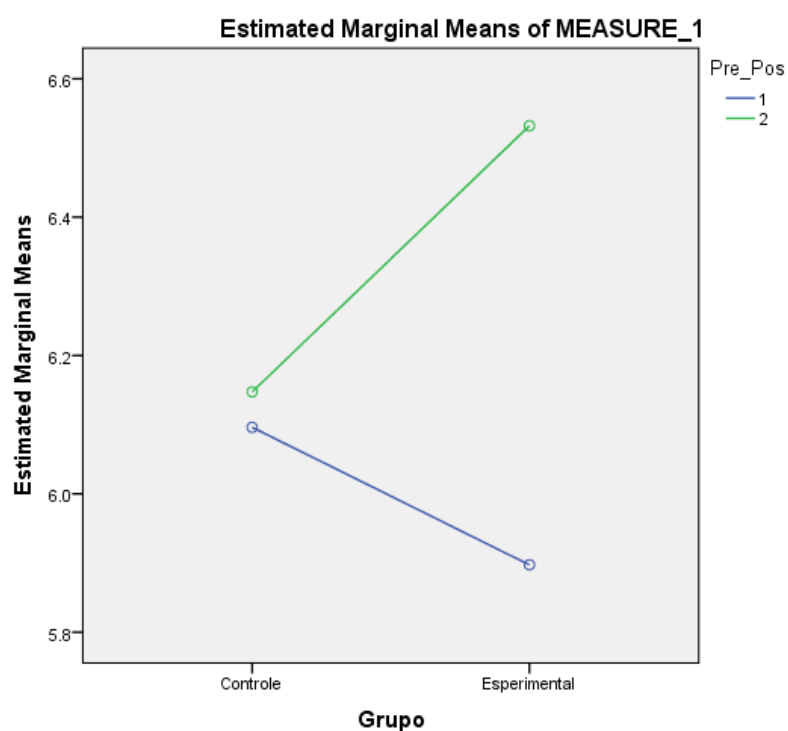
Para uma melhor visualização dos resultados da ANOVA, eles também foram representados graficamente, mostrando como se deu a média entre o Pré e o Pós-teste dos grupos Experimental e Controle, por construto, conforme as Figuras: 3, referente aos resultados para Autogratidão; 4, referente aos resultados para Gratidão; 5, referente aos resultados para a Felicidade; e 6, referente aos resultados para a Autoestima.

Figura 3. Gráfico de perfil dos valores médios para a AUTOGRATIDÃO, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.



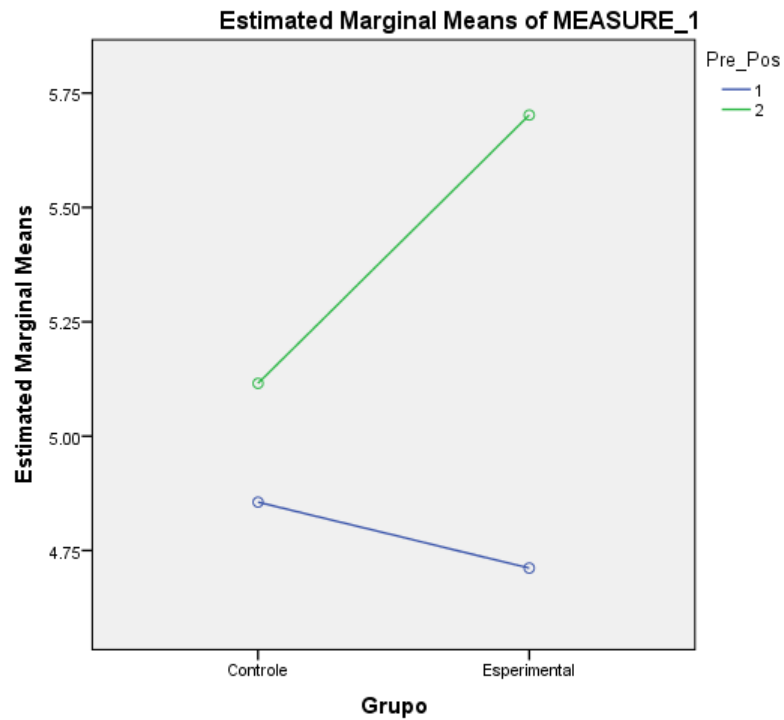
Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Figura 4. Gráfico de perfil dos valores médios para a GRATIDÃO, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.



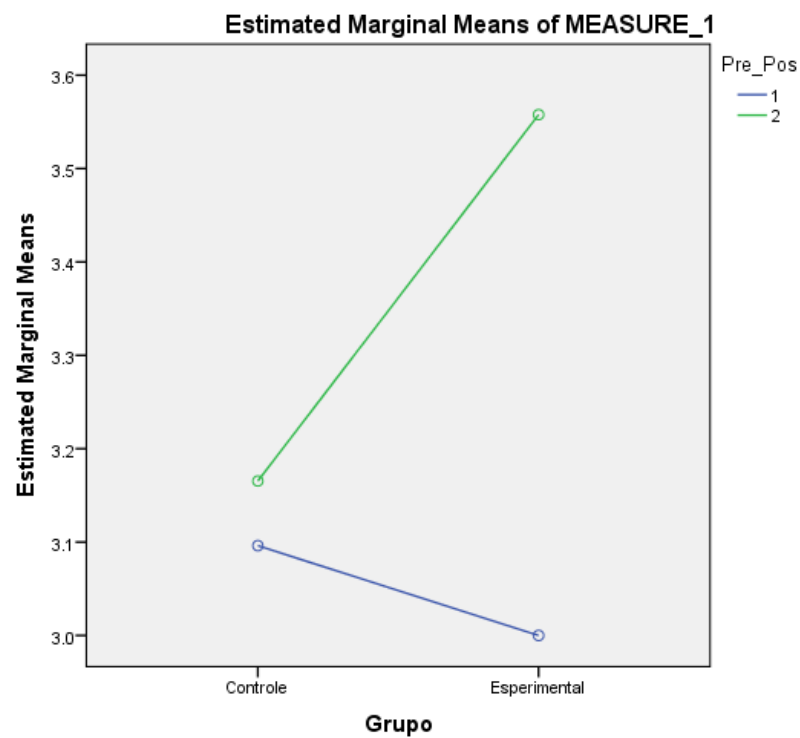
Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Figura 5. Gráfico de perfil dos valores médios para a FELICIDADE, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.



Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

Figura 6. Gráfico de perfil dos valores médios para a AUTOESTIMA, Pré e Pós-testes e comparativo entre os grupos Controle e Experimental.



Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

12.4.3 Correlações entre as variáveis do E3 envolvendo Pré e Pós-testes.

Tabela 15. Correlações r de Pearson entre as variáveis do E3 envolvendo o Pré e o Pós-testes e o Grupo total, por variável.

VARIÁVEIS DEPENDENTES			GRUPO TOTAL	Autogradidão		Gratidão		Felicidade		Autoestima	
				PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
GR. TOTAL n=52		r	1	.025	.493**	-.095	.220	-.050	.252	-.067	.334*
		p		.860	.000	.504	.118	.725	.072	.637	.016
Autograd (AG)	PRÉ n=26	r	.025	1	.510**	.450**	.387**	.505**	.466**	.562**	.415**
		p	.860		.000	.001	.005	.000	.000	.000	.002
	PÓS n=26	r	.493**	.510**	1	.242	.548**	.226	.544**	.255	.612**
		p	.000	.000		.084	.000	.107	.000	.069	.000
Gratidão (Gr)	PRÉ n=26	r	-.095	.450**	.242	1	.567**	.423**	.457**	.573**	.336*
		p	.504	.001	.084		.000	.002	.001	.000	.015
	PÓS n=26	r	.220	.387**	.548**	.567**	1	.426**	.777**	.462**	.688**
		p	.118	.005	.000	.000		.002	.000	.001	.000
Felicid. (Fe)	PRÉ n=26	r	-.050	.505**	.226	.423**	.426**	1	.525**	.642**	.374**
		p	.725	.000	.107	.002	.002		.000	.000	.006
	PÓS n=26	r	.252	.466**	.544**	.457**	.777**	.525**	1	.572**	.816**
		p	.072	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.000
Autoest. (AE)	PRÉ n=26	r	-.067	.562**	.255	.573**	.462**	.642**	.572**	1	.532**
		p	.637	.000	.069	.000	.001	.000	.000		.000
	PÓS n=26	r	.334*	.415**	.612**	.336*	.688**	.374**	.816**	.532**	1
		p	.016	.002	.000	.015	.000	.006	.000	.000	

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Fonte: SPSS Statistics (Versão 21)

O resultados das correlações (Tabela 15) mostram as seguintes significâncias estatísticas, o Grupo total, envolvendo todos os participantes (n=52) (Controle e Experimental), mostrou correlação bastante significativa com os Pós-testes das variáveis Autogradidão ($r = .493$; $p < .000$) e Autoestima ($r = .334$; $p < .016$), esta em um nível de significância mais flexível ($p < .05$). O que significa que ao final do experimento, os resultados do Pós-teste revelaram que a prática da Autogradidão atingiu o objetivo a que foi submetida no Grupo total de participantes, a aprendizagem de sua prática e a promoção de afetos positivos em todas as variáveis do estudo, conforme mostram o fortalecimento dos índices da magnitude de significância estatística de todos eles entre o Pré e o Pós-testes. No entanto, apenas para as variáveis Autogradidão e

Autoestima, esses índices alcançaram a magnitude estatística em nível significativo cientificamente, com a Autogratidão alcançando um índice correlacional bastante forte.

A partir de agora serão descritas as correlações individualmente, por variável.

Para a variável Autogratidão, ocorreram correlações estatisticamente significativas entre o seu Pré-teste AG e os Pré e Pós-testes de todas as demais variáveis, assim: correlacionou-se fortemente como o seu próprio Pós-teste AG ($r = .510$; $p < .000$); com o Pré e o Pós-testes da Gratidão ($r = .450$; $p < .001$) e ($r = .387$; $p < .005$); da Felicidade ($r = .505$; $p < .000$) e ($r = .466$; $p < .000$) e da Autoestima ($r = .562$; $p < .000$) e ($r = .415$; $p < .002$). O Pós-teste da AG mostrou correlação bastante significativa com os Pós-testes de todas as variáveis: Gratidão ($r = .548$; $p < .000$); Felicidade ($r = .544$; $p < .000$) e Autoestima ($r = .612$; $p < .000$), confirmando a importância do tempo de aprendizagem e prática.

O Pré-teste da Gratidão correlacionou-se significativamente com o Pré-teste da Autogratidão ($r = .450$; $p < .001$); com o Pós-teste da própria Gratidão ($r = .567$; $p < .000$); com o Pré e Pós-teste da Felicidade ($r = .423$; $p < .002$) e ($r = .457$; $p < .001$) e da Autoestima ($r = .573$; $p < .000$) e ($r = .336$; $p < .015$), este último com magnitude em nível ($p < .05$). O Pós-teste da Gratidão, correlacionou-se significativamente com todos os Pré e Pós-testes das demais variáveis: Autogratidão ($r = .387$; $p < .005$) e ($r = .548$; $p < .000$); Felicidade ($r = .426$; $p < .002$) e ($r = .777$; $p < .000$) e Autoestima ($r = .462$; $p < .001$) e ($r = .688$; $p < .000$).

O Pré-teste da Felicidade correlacionou-se significativamente com seu próprio Pós-teste ($r = .525$; $p < .000$) e com o Pré-teste da Autogratidão ($r = .505$; $p < .000$); com o Pré e Pós-testes da Gratidão ($r = .423$; $p < .002$) e ($r = .426$; $p < .002$) e da Autoestima ($r = .642$; $p < .000$) e ($r = .374$; $p < .006$). O Pós-teste da Felicidade correlacionou-se significativamente com os Pré e Pós-testes de todas as variáveis: Autogratidão ($r = .466$; $p < .000$) e ($r = .544$; $p < .00$); Gratidão ($r = .457$; $p < .001$) e ($r = .777$; $p < .000$) e Autoestima ($r = .572$; $p < .000$) e ($r = .816$; $p < .000$).

O Pré-teste da Autoestima correlacionou-se significativamente com o seu próprio Pós-teste ($r = .532$; $p < .000$); com o Pré-teste da Autogratidão ($r = .562$; $p < .000$); com o Pré e Pós-teste da Gratidão ($r = .573$; $p < .000$) e ($r = .462$; $p < .001$) e da Felicidade ($r = .642$; $p < .000$) e ($r = .572$; $p < .000$). O Pós-teste da Autoestima correlacionou-se significativamente com os Pré e Pós-testes de todos os demais construtos, Autogratidão ($r = .415$; $p < .002$) e ($r = .612$; $p < .000$); Gratidão ($r = .336$; $p < .015$) e ($r = .688$; $p < .000$), esta mostrando uma correlação mais flexível no Pré-teste; e Felicidade ($r = .374$; $p < .006$) e ($r = .816$; $p < .000$).

Estes resultados indicam que a prática da Autogratidão realmente propicia o aumento do sentimento de Autogratidão, como também dos demais afetos estudados. Dessa maneira,

fazendo com que o indivíduo descubra potenciais positivos em si mesmo e, com isso, melhore sua Autoestima, de modo a perceber melhor o outro e, conseqüentemente, aumentar o seu nível de Gratidão, fazendo-o encontrar muito mais motivos para experienciar a Felicidade.

12.5 DISCUSSÃO PARCIAL

Surpreendentemente todos os resultados obtidos pela ANOVA e explicitados na Tabela 13 (intra-sujeitos), mostraram excelentes índices de significância estatística, com diferenças significativas entre as médias dos Pré e Pós-testes, em todas as variáveis. O experimento de remediação cognitiva, realizado a partir de dois grupos de participantes independentes, um Experimental e um Controle, com manipulação da variável Autogratidão apenas para o primeiro grupo, evidenciou no Pós-teste, após a realização do experimento, um aumento considerável em suas médias por variável, em comparação com as médias obtidas nos mesmos antes da manipulação (Pré-teste) e também em comparação com as médias obtidas pelo grupo Controle nos Pré e Pós-testes. O Grupo total, envolvendo todos os participantes, Experimental e Controle, também apresentou aumento em sua média entre o Pré e o Pós-teste, em todas as variáveis.

Da mesma forma, os resultados entre-sujeitos (Tabela 14), mostrou diferenças positivas entre as médias dos grupos Controle e Experimental em todas as variáveis, entretanto, a magnitude dessas diferenças só foi estatisticamente significativa para a variável Autogratidão. Tal resultado está em consonância com o esperado, uma vez que foi esta a variável manipulada, as demais apenas receberam o reflexo da manipulação daquela, convertido em forma de aumento na média após o experimento.

Esses resultados alcançados mostraram que o grupo Experimental, após o período de 10 encontros, com as intervenções se dando mediante escrita de motivos de autoagradecimento no Diário da Autogratidão, conseguiu aumentar significativamente suas médias, tanto para a Autogratidão, quanto para os demais construtos, com destaque para a Autogratidão e a Felicidade, seguidos de perto pela Gratidão e pela Autoestima. Enquanto que o grupo Controle praticamente não apresentou aumento entre o Pré e o Pós-teste em três dos construtos (ver Figuras 4, 5 e 6), e, em um deles mostrou uma leve queda, Autogratidão (ver Figura 3).

O que significa dizer que quanto mais se pratica a Autogratidão, mais aumenta o sentimento de Gratidão por si e pelo outro e a vontade de agradecer e agradecer-se, como também há aumento da Autoestima e do sentimento de Felicidade. Esses resultados também foram comprovados nas interrelações entre as variáveis desse estudo [E3], como também nas

interrelações realizadas para o [E2] no Capítulo 9, indo ao encontro da literatura investigada sobre Autogratidão, ver por exemplo, Freire, Nascimento e Roazzi (2019), Homan e Hosack (2019), Howells (2020;2021), Luz (2016), McAleer (2016), McCarthy (2012) e Tachon et al. (2021). Além de confirmar novamente a Tese de Simetria do filósofo McAleer (2016) – já confirmada nas correlações do E2 – que postula que a Gratidão e a Autogratidão caminham juntas e/ou paralelas e que, qualquer variação no padrão de uma delas, modifica a ambas no mesmo sentido.

Com relação a queda na média da Autogratidão entre o Pré e o Pós-teste no grupo Controle, atribui-se a falta de conhecimento sobre o tema, bem como a falta de hábito da sua prática no dia a dia, salientando-se que o mesmo não se deu com o grupo Experimental. Tal fato pode ser explicado examinando Cozby (2003), ao referir que a não manipulação do grupo Controle, faz com que durante o espaço de tempo que se dá entre o Pré e o Pós-teste, o participante esqueça das respostas que deu inicialmente e, por conseguinte, também evita que a avaliação pelo coeficiente de correlação incorra em correlação artificial.

Isso fica evidente em relação ao construto Autogratidão com o referido grupo, uma vez que ainda não é suficientemente conhecida e nem está sedimentado o hábito de praticá-la cotidianamente, podendo-se acrescentar a escassez literária sobre a mesma (McALEER, 2016). Pois, conforme a Tese de simetria desse estudioso, pode-se inferir à Autogratidão o mesmo que se aplica à Gratidão, de acordo com Froh, Bono e Emmons (2010), que seus benefícios vão sendo sentidos à medida em que esta vai sendo praticada. Além do que, McCarthy (2012) e Howells (2020;2021) referem que aprender a praticar a Autogratidão requer uma mudança de atitude do indivíduo para consigo mesmo, o que não foi possível acontecer com o grupo Controle, uma vez que este não foi submetido à experientiação.

Diante do exposto, busca-se novamente Verma, Kumar e Yadav (2019), que referem a Autogratidão como sendo um traço positivo da Gratidão. Portanto, da mesma maneira que ocorre com esta, não se trata de um sentimento que nasce com o indivíduo, nem tampouco emerge espontaneamente, ele é adquirido culturalmente, embora ainda não se saiba como se iniciou e nem como se deu o desenvolvimento da Gratidão no mesmo (TUDGE; FREITAS, 2015). Mas, sabe-se que está diretamente correlacionada ao bem-estar e a uma retribuição positiva, remetendo a uma orientação afirmativa consciente da vida, independentemente das circunstâncias que esta apresente (EMMONS; SHELTON, 2002). Tais atributos podendo ser simetricamente aplicados à Autogratidão (McALEER, 2016).

Ressalta-se ainda o fato da variável Felicidade ter mostrado uma diferença positiva maior nas médias entre o Pré e o Pós-teste em consequência da prática da Autogratidão em

todos os grupos (Experimental, Controle, Total). Tais resultados mostram-se diretamente relacionados com o próprio conceito de Felicidade, a qual é definida como uma experiência subjetiva associada ao momento presente e promotora de uma relação saudável com as próprias emoções (SELIGMAN, 2019). Além do que, responde satisfatoriamente aos eventos ou condições momentâneas no ambiente, cuja intensidade nas ocasiões e ao longo do tempo, tem relação com características ou traços pessoais que dotam o indivíduo de uma maior disposição para experimentá-la, independentemente das condições externas, conforme este vivencie autenticidade consigo mesmo (CSIKSZENTMIHALYI; WONG, 2014; SELIGMAN, 2019).

No presente caso, a vivência autêntica consigo foi a prática da Autogratidão, experienciada pelo grupo Experimental. Em relação ao grupo Controle, também houve a entrada da Autogratidão como algo novo na vivência dos participantes, a partir do preenchimento do protocolo de pesquisa, quando tomaram conhecimento dessa prática. Mas, que no tempo decorrido entre o pré e o pós-teste, deu-se um leve esquecimento, conforme mostrado na diferença entre as médias do Pré e Pós-testes na Tabela 13 e também no gráfico da Figura 3.

Com relação ao aumento nas médias da Autoestima mediante a prática da Autogratidão, a literatura pontua que a Autoestima está relacionada ao nível de como se dá a autoavaliação subjetiva e, conseqüentemente, a autovalorização do indivíduo, uma vez que a mesma se constitui como um dos componentes de avaliação do seu Autoconceito (MOYSÉS, 2014). Assim, conforme seja como o indivíduo se autoavalia, a sua Autoestima corresponderá à dicotomia que esta porta, elevada ou baixa. Esta referindo-se à presença de insatisfação consigo, que leva a muitos outros sentimentos negativos, podendo chegar ao ponto da não aceitação de si e a vontade de ser de outro jeito, com risco de comprometimento da saúde mental. Enquanto que a Autoestima elevada está diretamente relacionada com a presença de sentimentos de satisfação, respeito, aceitação e valorização de si mesmo, independentemente das próprias limitações e defeitos. O que promove um desejo genuíno e intrínseco de evoluir, favorecendo a presença de bem-estar, satisfação com a vida, afetos positivos e, conseqüente Felicidade (LIU; CAO; GAO, 2022; PINTO, 2022).

Dessa maneira, indivíduos que apresentam baixa Autoestima tendem a evitar outras pessoas e também tarefas desafiadoras. Enquanto que os com alta Autoestima, não se abalam tanto com as conseqüências de experiências negativas, como o fracasso por exemplo, aprendendo com os erros e esforçando-se para superar as dificuldades que surgirem, sendo importante salientar que tanto na alta como na baixa, o afeto da Autoestima tende a perdurar ao longo do tempo (LIU; CAO; GAO, 2022). De modo que, os achados desse E3 vão ao encontro

dos resultados alcançados no E2 do presente trabalho, como nas correlações mostradas no Capítulo 9, que apontam a Autogratidão como promotora de autovalorização, com consequente aumento da Autoestima; e nas análises qualitativas do Capítulo 11, através dos subtemas ‘b’ do Tema 3 (Autovalorização) e ‘c’ do Tema 4 (Aceitação de si). Bem como, confirma as proposições elencadas por McCarthy (2012) e Luz (2016), ao referirem-se à prática da Autogratidão em relação a díade da Autoestima, que com o passar do tempo o hábito de autoagradecer vai agregando mais e mais afetos positivos, funcionando como uma importante estratégia para o aumento da Autoestima.

Sobre as correlações estatísticas r de Pearson realizadas entre os construtos no Pré e Pós-testes (Tabela 15), verifica-se que os resultados apresentados apenas confirmaram os apontados pela ANOVA, consolidando ainda mais os achados. Apresenta correlações estatísticas fortemente significativas com todos os construtos e nos dois momentos de realização do teste (Pré e Pós), com maior ênfase no Pós-teste, como esperado. Com destaque para o Pós-teste da variável Autoestima, que mostrou correlações estatisticamente significativas com todos os testes (Pré e Pós) de todas as variáveis, bem como com o Grupo total, envolvendo a totalidade dos participantes (Controle e Experimental). Assim, explicando os resultados de efeito intra-sujeitos (Tabela 13), em que foi a variável com a mais forte magnitude de significância estatística, obtendo também o mais alto fator de variabilidade entre as médias, quando comparada às outras variáveis. Destaca-se também a correlação apresentada pelo Grupo total, envolvendo todas as respostas Pré e Pós-testes do total de participantes, cuja correlação com o Pós-teste da Autogratidão alcançou uma significância estatística fortíssima, apresentando potencial magnitude.

Tais resultados vão ao encontro da embrionária literatura que, em algum nível, já trata da Autogratidão, como no estudo que a aponta como motivadora da aprendizagem (ver OKORODUDU, 2019; WAHAB, 2007); outros que a referem como promotora do reconhecimento de si e do outro (ver CHUN; LEE, 2013; FANG; LUO, 2014); e como propiciadora de autoaceitação e autoconhecimento (ver AFANASIEVA; OSTOPOLETS; SVITLYCHNA, 2018); promotora de crescimento pessoal no trabalho, sem a necessidade de vencer ou ultrapassar os outros (ver YAGNIK; CHANDRA, 2019); também é apontada com potencial de combater o estresse e melhorar a autoeficácia, promovendo mais satisfação com a vida e afetos positivos (ver PLAYFAIR, 2020); como estratégia escolar para motivar outros afetos positivos (ver FRANKS, 2021) e ainda como variável a ser avaliada junto com outras, para verificar o efeito nas emoções respectivas (ver BUTT; CHOI, 2010; ADAMS, 2019).

Também confirmam duas hipóteses levantadas no presente trabalho, a Hipótese 2, que pressupõe que quanto mais o indivíduo é autograto, mais grato ele também será e vice-versa. Cujos resultados para esses construtos, apresentaram diferenças positivas entre as médias da Gratidão no Pré e no Pós-teste, com uma magnitude significativa bastante robusta, bem como na correlação r de Pearson entre os Pós-testes da Autogratidão e da Gratidão, que mostraram-se altamente significativos. E a Hipótese 5, que pressupôs que a prática da Autogratidão favoreceria e/ou otimizaria a Felicidade genuína e outros afetos positivos, como a Gratidão e a Autoestima, além de funcionar como fator protetivo para evitar ou diminuir afetos negativos. Essa mesma hipótese já havia sido confirmada nos resultados do [E1] no Capítulo 8, em relação à Autoestima; e nos resultados quantitativos e qualitativos do [E2], nos capítulos 9, 10 e 11, respectivamente.

Resultados estes que foram se repetindo também com a Felicidade e com a Autoestima, confirmando que a aprendizagem e a prática da Autogratidão aumenta e potencializa afetos positivos, sendo ratificados fortemente pelo resultado do teste de efeito entre-sujeitos, que comparou os grupos Controle e Experimental, obtendo uma diferença de média significativa para o grupo que participou do experimento (ver Tabela 14 e Figuras 3, 4, 5 e 6).

13 DISCUSSÃO GERAL

Até aqui discutiu-se cada estudo individualmente. Agora pretende-se formar uma unidade concisa a partir dos resultados obtidos em todos eles, usando como eixo norteador o tema da Autogratidão, partindo do objetivo geral dessa investigação transversalizado pelos específicos. Os quais visaram interrelacioná-la com os demais construtos do estudo e verificar como é significada e se influencia nos estados emocionais positivos e negativos via mensuração e intervenção.

Para tal foi proposto e validado um instrumento psicométrico, usado para verificar as interrelações existentes entre a Autogratidão, Gratidão, Felicidade, Autoestima, Autoconsciência, esta fornecendo também suas dicotomias de caráter ansioso (Ruminação, Ansiedade Social e Autoconsciência Pública) e não-ansioso (Reflexão, Conscientização, Atentividade, Autoconsciência Privada) para enriquecer as verificações das correlações, além das variáveis sociodemográficas, com tudo descrito e analisado. Também procedeu-se uma análise robusta e criteriosa do campo semântico dos termos Gratidão e Autogratidão, confrontando os resultados obtidos para o novo termo com os que já vêm despontando cientificamente. Verificou-se ainda o impacto do ensino e prática de estratégias de Autogratidão sobre a Gratidão, a Felicidade e a Autoestima, através de um experimento de remediação cognitiva.

Essas investigações foram realizadas em um determinado número de etapas distintas umas da outras, com o uso de diferentes metodologias científicas, tanto idiográficas quanto nomotéticas, que foram se dando sequencialmente. Foi observado ao final, que os resultados obtidos em cada um dos estudos, surpreendentemente, foram convergindo todos para a meta previamente estabelecida. Fato este que concorda com Cozby (2003), ao referir haver vantagens na utilização de múltiplos métodos para uma investigação científica, sendo a mais importante, o reconhecimento de uma compreensão mais completa e abrangente do fenômeno estudado, pois os resultados provenientes dos diferentes métodos aumentam muito a confiança nas descobertas e na compreensão do que está sendo investigado.

Assim, o primeiro a ser realizado foi o [E1], analisado quantitativamente. Os resultados obtidos mostraram-se bastante satisfatórios, fornecendo um instrumento apto para a mensuração da Autogratidão, validado fatorial e criteriosamente, de formato equilibrado e sucinto, abrangendo as três dimensões de mensuração propostas, intensidade, frequência e extensão da Autogratidão, e apresentando excelentes índices estatísticos de fidedignidade e confiabilidade, em conformidade com os critérios científicos estabelecidos em Pasquali (1999),

Cozby (2003), Hair et al. (2009), Howitt e Cramer (2020) e Roazzi, Pacheco e Souza (2018). Seus índices estatísticos aproximaram-se dos apresentados por instrumentos já consolidados para a mensuração da Gratidão, como o GQ-6, desenvolvido por McCullough, Emmons e Tsang (2002) e o G-20, desenvolvido por Bernabe-Valero, Garcia-Alandete e Gallego-Perez (2014). Com a Gratidão sendo entendida como simétrica da Autogratidão em conformidade com a Tese de simetria apresentada por McAller (2016), portanto o que vale para uma vale também para a outra.

O instrumento finalizado foi utilizado no [E2] para a investigação das correlações entre a Autogratidão e os demais construtos e variáveis sociodemográficas do estudo, as quais mostraram que os afetos positivos, Autogratidão, Gratidão, Felicidade, Autoestima e Autoconsciência reflexiva promovem mais sentimentos e afetos positivos, ao mesmo tempo que minimizam e previnem os afetos negativos ou disfuncionais (Ruminação, Autoconsciência Pública e Ansiedade Social). Com esses resultados mostrando-se em conformidade com a literatura existente para a Autogratidão (ver por exemplo AFANASIEVA; OSTOPOLETS; SVITLYCHNA, 2018; HOWELLS, 2020; 2021; MCCARTHY, 2012; TACHON et al., 2022); para a Gratidão (ver por exemplo EMMONS; MCCULLOUGH, 2003; EMMONS; STERN, 2013; FOX et al., 2020; NEZLEK; NEWMAN; THRASH, 2017; TUDGE; FREITAS, 2015; WATKINS; McLAUGHLIN; PARKER, 2021); para a Felicidade (ver por exemplo BEN-SHAHAR, 2018; CSIKSZENTMIHALYI, 2020; GALANAKIS et al., 2020; RINPOCHE; SWANSON; YAMAGAMI, 2021; SELIGMAN, 2019), para a Autoestima (ver por exemplo JINDAL et al., 2022; LIU; CAO; GAO, 2022; PINTO, 2022) e para a Autoconsciência (ver HLAVA; ELFERS, 2014; MARTINS et al., 2019; MRÓZ; KALETA, 2023; NASCIMENTO et al., 2020; NEWMAN; NEZLEK, 2019).

Os afetos negativos ou disfuncionais ficaram evidenciados nas interrelações envolvendo os afetos positivos e os aspectos polares da Autoconsciência e da Autoestima. Com os fatores correspondentes ao autofoco não-ansioso da Autoconsciência correlacionando-se significativa e positivamente com os fatores positivos do estudo e com o polo autoestima elevada do construto Autoestima, significando que quando um aumenta os demais também seguem na mesma direção e, com o contrário se dando em relação aos fatores do autofoco ansioso da Autoconsciência e do polo autoestima baixa da Autoestima, significando que quando os afetos positivos são intensificados os afetos negativos são amenizados ou dirimidos. Com esses resultados mostrando-se em conformidade com a literatura respectiva, como verificado por exemplo em Fenigstein, Scheier e Buss (1975), em Morin (2002); em Murad (2020), em Nascimento et al. (2020) e em Pinto (2022).

Esses achados também ratificam fortemente o papel mediador dos autofocos da Autoconsciência na efetivação das cognições e afetos, tanto positivos quanto negativos. Pois, conforme Trapnell e Campbell (1999), a Autoconsciência humana porta esse paradoxo, estando relacionada tanto aos estados e traços pessoais adaptativos quanto aos desadaptativos, como mostram os estudos de Chakladar e Rawat (2020), Mathews e Green (2009), Mróz e Kaleta (2023) e Newman e Nezlek (2019). Tal mediação faz-se sobremaneira importante para o dinamismo psicológico envolvendo a efetivação da Autogratidão, totalmente voltada ao próprio *self*, pois, conforme a literatura, a Autoconsciência constitui-se como a mediadora natural dos processos autorreferentes (FREIRE; NASCIMENTO; ROAZZI, 2019; MORIN, 2005).

Os resultados desse estudo com as variáveis sociodemográficas mostraram que o gênero dos indivíduos, o nível de escolaridade e ser ou não religioso, exercem pouca ou nenhuma influência sobre a incidência dos afetos, sejam eles promotores de emoções e sentimentos que fazem a vida valer a pena ou disfuncionais e promotores de desajustes psicológicos. Com a variável gênero feminino apresentando apenas uma fraquíssima correlação com o fator Ansiedade Social, concordando com a literatura para o tema, a qual pontua esse fato, referindo haver acentuação do mesmo, sobretudo em associação à classe social e ao grupo não-hetero (ASHER; ADERKA, 2018; RAMOS; RITO; CERQUEIRA-SANTOS, 2021).

Com relação às poucas e fracas correlações apresentadas em relação ao nível de escolaridade, talvez tenham a ver com o que refere Silva Júnior (2019) em seus achados, mostrando que a medida em que a experiência intelectual evolui, na mesma direção seguem os níveis de afetos positivos e, contrariamente às autofocalizações aversivas. Já as, praticamente ausentes, correlações envolvendo a religiosidade, apenas mostraram um pequeno incremento à Gratidão e à minimização de pensamentos ruminativos, com tais resultados não encontrando respaldo consistente na literatura. Estudos como os de Silva Júnior et al. (2016), Silva, Giordani e Dell'Aglio (2017), Nascimento (2008) e Nascimento e Roazzi (2017), apontam diferenças significativas, com a religiosidade funcionando como um incremento para os afetos positivos e declínio dos negativos, contribuindo para o aumento do bem-estar subjetivo, da satisfação com a vida, com a família, com os relacionamentos interpessoais, entre outros.

Por outro lado, o avanço da idade e o fato de tornar-se mãe e pai, mostraram ter uma grande influência na promoção da Autogratidão, da Gratidão, da Autoestima e da Autoconsciência reflexiva, com minimização dos afetos desadaptativos (ruminação e ansiedade social). O sentido desses resultados apresentados por essas variáveis interdependentes, residem no fato de que a maturidade etária promove o desenvolvimento cognitivo, emocional e orgânico, com consequente acúmulo de experiências, proporcionando ao indivíduo mais

autonomia, responsabilidade e estabilização emocional, que são aspectos importantíssimos na concretização da maternidade e da paternidade, estando em absoluta concordância com os estudos de Froh, Bono e Emmons (2010), Rosa e Oliveira (2021), Ross, Anderson e Campbell (2011) e Silva Júnior (2019). Vale salientar que os resultados encontrados no [E2] para as variáveis sociodemográficas repetiram os resultados obtidos pelas mesmas variáveis nas correlações do [E1], para a validade convergente e discriminante da EAG.

Outra evidência curiosa apontada pelos resultados dessas variáveis, foi a absoluta falta de correlações significativas entre todas elas (Gênero, Idade, ter Filhos, ser Religioso e Escolaridade) e o fator Felicidade. Entretanto, tais resultados mostraram-se em total acordo com os estudos da Psicologia Positiva envolvendo esse construto, ao referirem que ser feliz independe de qualquer dessas variáveis, pois trata-se de uma característica construída individualmente a partir da internalização e do cultivo contínuo de virtudes, manifestando-se independentemente das condições externas apresentadas (CSIKSZENTMIHALYI, 2020; CSIKSZENTMIHALYI; WONG, 2014; RASHID; SELIGMAN, 2019; SELIGMAN, 2019).

Os resultados qualitativos, também constantes do [E2], envolveram apenas a Gratidão hetero e autodirigida, com a primeira suscitando Temas e subtemas que corroboram com a vasta literatura a respeito, como por exemplo: Sentimentos de retribuição e ação de graças (ver EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013; KÜNG, 2004), Reconhecimento e valorização de alguma ação recebida de um terceiro (ver EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013; KINI et al., 2016) e até de si mesmo (Autogratidão) (ver McALEER, 2016), como uma Virtude ou Qualidade moral (ver EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013; FOX et al., 2020; KINI et al., 2016), e ainda como Transcendência ou algo que vai além da obrigação, do mundo material, da dimensão humana (ver EMMONS, 2004; EMMONS; STERN, 2013; PETERSON; SELIGMAN, 2004; RASHID; SELIGMAN, 2019), podendo alcançar um estado de ser Pleno, em que há o sentimento de absoluta satisfação com os eventos da existência (ver EMMONS; STERN, 2013; KÜNG, 2004; RASHID; SELIGMAN, 2019; SELIGMAN, 2019).

Enquanto que os Temas e subtemas suscitados pela Autogratidão - certamente devido à recência do seu conhecimento no mundo científico ocidental, muito embora McAleer (2016) aponte já ser esta uma velha conhecida da filosofia - buscaram encontrar um Sentido /Semântica para o termo como também uma Função, na tentativa de encontrar uma explicação significativa para o ato de agradecer a si mesmo e qual o papel atribuído a esse ato, guardando uma relação direta com outro subtema emergente que foi o Desconhecimento do termo, o que deve-se à

carência do hábito dessa prática e à escassez de literatura sobre o assunto (ver McALEER, 2016; McCARTHY, 2012).

Também emergiram Temas que a associaram à Consciência do eu e ao Altruísmo, referindo-a como uma conscientização de si, com aceitação dos próprios defeitos e qualidades, das responsabilidades assumidas e suas consequências, num direcionamento sempre para o bem e mantendo a humildade, entendendo que tudo converge para o aperfeiçoamento de si mesmo (CSIKSZENTMIHALYI, 2008; 2020; HOWELLS, 2020; 2021; LUZ, 2016; McCARTHY, 2012; RASHID; SELIGMAN, 2019; SELIGMAN, 2019); ao Reconhecimento do próprio valor, associando a Autogratidão ao reconhecimento e valorização dos próprios méritos, qualidades, defeitos, valores, limites, competências, capacidades e tudo o mais associado a si (ver HOWELLS, 2020; 2021; McCARTHY, 2012; TACHON et al., 2021), também aos Sentimentos positivos para consigo, que se abriram em uma variedade destes, resultando em Felicidade (ver HEAVEY; HURLBURT, 2008; HOWELLS, 2021; LUZ, 2016; McCARTHY, 2012; SELIGMAN, 2019) e até Gratidão ao outro, tendo sido atribuído esse engano ao desconhecimento do termo e da prática da Autogratidão (ver EMMONS, 2004; EMMONS; SHELTON, 2002; EMMONS; STERN, 2013).

Diante desses achados qualitativos, percebe-se que, de alguma maneira, a Autogratidão está contida na Gratidão e vice-versa, remetendo mais uma vez à concepção pontuada por Verma, Kumar e Yadav (2019), que referem aquela como um traço positivo desta, porém sendo percebido diferenciadamente e arregimentando algumas cognições distintas. Pois, de acordo com Emmons e Stern (2013), a Gratidão caracteriza-se afetiva-cognitivamente, funcionando como auxiliar na regulação dos relacionamentos humanos, solidificando-os, afirmando-os e fortalecendo-os. Da mesma forma, a Autogratidão também caracteriza-se afetiva-cognitivamente, porém funcionando como motivadora dos aspectos autorreflexivos da Autoconsciência (ver MORIN, 2002; NASCIMENTO, 2008), promovendo autoconhecimento, autoconfiança, e demais afetos positivos, que aumentam a autoestima e a felicidade (ver HOWELLS, 2021; McCARTHY, 2012; PLAYFAIR, 2020; WAHAB, 2007).

Os resultados obtidos até então, convergiram para os achados encontrados na investigação experimental relativa ao [E3], que evidenciou que a prática da Autogratidão aumenta e fortalece afetos positivos, amenizando e/ou anulando os negativos. O que pôde ser comprovado já durante os encontros para a realização do experimento, ao observar a evolução da prática e as respostas dos participantes ao final do mesmo, ratificando ser esta uma prática bastante benéfica e que realmente incide positivamente sobre os afetos desadaptativos, minimizando-os e até dirimindo-os e ainda angariando e aumentando outros afetos salutareis.

Além do que, mostrou promover autoconhecimento, ao aumentar a sensação de bem-estar consigo mesmo e, conseqüentemente, com o outro, fomentando mais e mais prolongados momentos de felicidade.

Desse modo, comprovou-se empiricamente que a prática sistemática da Autogratidão tem o potencial de manter e favorecer a saúde de um modo geral, sobretudo, a mental, corroborando os resultados obtidos em um estudo envolvendo a Gratidão auto e heterodirigida realizado com professores chineses, revisto em Playfair (2020), que mostrou redução no esgotamento e estresse desses profissionais e incremento da satisfação com a vida e afetos positivos, como também os achados de Tachon et al. (2021) que mostraram que a Autogratidão melhora a relação do indivíduo consigo mesmo, levando a um funcionamento psicológico saudável.

Todos os resultados aqui alcançados, tanto quantitativos quanto qualitativos, mostraram-se singulares e complementares. Por um lado, confirmaram a Tese de simetria de McAleer (2016), para o qual qualquer variação nos paradigmas da Gratidão e da Autogratidão ocorrem simetricamente, de modo que se um aumenta o outro aumenta e se um cai o outro também cai, e, aonde um faz sentido o outro também faz. Desse modo, concebendo como objeto da Autogratidão um benefício intencional a si mesmo, desconstruindo assim, a concepção apontada por Emmons e Shelton (2002), de que a Gratidão não pode ser direcionada para si mesmo, por ser entendida como uma emoção interpessoal intencionada apenas para o outro. Por outro lado, verificou-se a lacuna existente na Psicologia Cognitiva no tocante a investigações com os construtos do presente estudo, uma vez que praticamente pesquisas envolvendo a Autoconsciência e a Autoestima foram provenientes de referências deste ramo da ciência psicológica.

Tal desatenção vai ao encontro do que disse Emmons (2004), acerca da negligência da ciência psicológica com a investigação da Gratidão, então restrita a menções em tratados religiosos, apesar desta ser uma emoção cognitiva essencial para a compreensão do homem e da sua interação com o mundo, podendo-se estender a visão deste autor para outros construtos semelhantes. Como também da grande investigação entre os escritos científicos da Psicologia, realizada pela equipe do professor Martin Seligman, verificando que para cada 100 artigos publicados sobre Tristeza, havia apenas um sobre a Felicidade (SELIGMAN, 2019).

Diante desta constatação, esse estudioso criou o movimento da Psicologia Positiva, com o intuito de corrigir o desequilíbrio existente nas investigações da ciência psicológica de um modo geral. Pois esta, desde o seu surgimento, demandou esforços desproporcionais para o tratamento de doenças e patologias, deixando de lado os temas relacionados às potencialidades

e virtudes humanas, as quais além de contribuírem para o seu bem-estar, também funcionam na prevenção de problemas psicológicos. Uma vez que, a evolução favoreceu tanto as boas quanto as más qualidades, assim, a ciência psicológica precisa não apenas estudar e consertar o que está danificado, mas, sobretudo, promover saúde e buscar prevenir os danos a partir dos fenômenos positivos da existência humana (SELIGMAN, 2002; 2019; SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

14 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve início com a curiosidade gerada sobre os benefícios da prática da Gratidão dirigida para si próprio, que vem sendo difundida especulativamente como capaz de ativar o reconhecimento pelas próprias qualidades e conquistas, aumentando a autovalorização, o autocuidado, o amor próprio, a autoestima e, conseqüentemente, promovendo mais autoconhecimento e felicidade, entre outras coisas que fazem a vida valer a pena. Para comprovar tais benefícios, buscou-se o aporte de outros construtos já consolidados cientificamente, como também de metodologias científicas, tanto idiográficas quanto nomotéticas que, trianguladas, possibilitassem resultados sólidos e robustos que confirmassem as hipóteses levantadas e respondessem com clareza e precisão os objetivos propostos.

Estes visaram investigar o construto Autogratidão a partir da verificação e descrição de sua interrelação com os demais construtos elencados para o estudo (Gratidão, Felicidade, Autoestima e Autoconsciência) e variáveis sociodemográficas, em perfis de população geral e aleatórios, buscando também verificar como é significada e se influencia nos estados emocionais positivos e negativos via mensuração e intervenção. Para tal foi validado um instrumento psicométrico proposto, para efetuar as avaliações e correlações necessárias para a obtenção dos resultados quantitativos. Método este também usado na realização de um experimento de remediação cognitiva de manipulação e controle. Houve ainda a realização de um estudo em profundidade, com uso de metodologia qualitativa para evidenciar e descrever os campos semânticos atribuídos à Gratidão e à Autogratidão, com fim comparativo e conceitual, uma vez que o conceito do primeiro já é conhecido no mundo científico e o do segundo ainda está despontando.

Todos os resultados encontrados, de alguma forma, corresponderam às questões investigadas e hipóteses levantadas, mostrando-se bastante satisfatórios. Com a emergência de um instrumento em língua nacional, validado e psicometricamente adequado, equilibrado e econômico, apto para a mensuração da Autogratidão. Que foi utilizado para a obtenção dos demais resultados quantitativos, cujas correlações mostraram que esta segue na mesma direção dos demais afetos positivos do estudo, incluindo os autofocos não-ansiosos provenientes deste polo da Autoconsciência, Reflexão, Autoconsciência Privada, Conscientização e Atentividade. De modo que, o nível de Autogratidão de um indivíduo, reflete na sua Gratidão, na melhoria de sua Autoestima, nos processos autoconscientes saudáveis e, conseqüentemente em mais e maior sentimento de Felicidade, sendo recíproco pra qualquer desses afetos positivos e funcionais. E, na direção contrária, encontra com os autofocos ansiosos deste polo da Autoconsciência,

Ruminação, Autoconsciência Pública e Ansiedade Social, e ainda com o polo negativo da Autoestima, a baixa autoestima, ocasionando processos mentais disfuncionais e desadaptativos que, dependendo da intensidade, pode ocasionar problemas psicopatológicos, inclusive graves.

Mostraram ainda que o gênero, a religiosidade e a escolaridade do indivíduo, exercem pouca ou nenhuma influência sobre a incidência dos afetos. Mas que a maturidade etária e o fato de ter filhos, constituem-se de grande importância no incremento dos afetos positivos do estudo e na minimização dos negativos. Além do que, nenhuma dessas variáveis interferem nos estados de Felicidade de alguém, pois esta é uma característica individual e interna, pertinente a quem cultiva e pratica virtudes, independentemente da situação externa em que se encontre. De modo que qualquer um pode ser feliz, em qualquer tempo e em qualquer lugar.

Os resultados qualitativos mostraram o entrelaçamento cognitivo existente entre a Gratidão e a Autogratidão, mas com alguns processamentos cognitivos distintos, com a primeira realizando processos avaliativos, valorativos, perceptivos, intencionais entre outros e a segunda, realizando processos autoconscientes, envolvendo autorreflexividade, memórias de si, autoconhecimento, entre outras autopercepções, comprovando que estes afetos são sentidos e percebidos diferenciadamente pelo indivíduo. Além de fornecer um esboço bastante elaborado de um conceito para o construto Autogratidão.

Por fim, os resultados do experimento mostraram que é fácil aprender a praticar a Autogratidão e que os efeitos benéficos dessa prática em si mesmo, são rapidamente percebidos. Além do que, praticá-la genuinamente, aumenta e potencializa tanto a própria Autogratidão, como os demais afetos positivos (Gratidão, Autoestima e Felicidade), ao mesmo tempo que diminuem e/ou anulam os negativos, ratificando os resultados quantitativos obtidos. Tudo isso proporciona ao praticante descobrir em si mesmo mais potenciais positivos, cuja consequência é o aumento da Autoestima e da Gratidão, fazendo-o se conhecer mais e perceber melhor o outro e, assim, encontrar mais motivos para experienciar a Felicidade.

Diante do exposto, ficou verificado empiricamente a possibilidade concreta de praticar a Autogratidão, indo de encontro à concepção de Emmons e Shelton referida no ano de 2002, de que a Gratidão, como uma emoção interpessoal, não poderia ser direcionada para si, encontrando respaldo na Tese de simetria proposta por McAleer (2016), na qual a Gratidão e a Autogratidão caminham paralelamente, de modo que onde uma encontra sentido e é enaltecida, a outra também mostra ser, não havendo conceitualmente nenhum problema em beneficiar intencionalmente a si mesmo.

Desse modo, tem-se aqui uma robusta contribuição para a ciência e a pesquisa psicológica, com ênfase em Cognição e Psicologia Positiva, bem como para estudos futuros

sobre a temática. Os quais proporcionarão ganhos científicos, intelectuais, sociais e individuais que contribuirão significativamente para desenvolver a embrionária e emergente base empírica do construto Autogratidão. Sobretudo, pelo fato de que agora será disponibilizado para a comunidade científica e acadêmica um instrumento psicométrico, que o mensura adequadamente. Tais contribuições são somadas ao oferecimento de uma perspectiva instrucional, por meio do simples uso de um diário, para a aprendizagem e prática da Gratidão autodirigida, com vistas a tornar sua prática tão hegemônica como já é a da Gratidão heterodirigida, visando a uma ampliação dos sentimentos e afetos positivos nos indivíduos, com consequente aumento do autoconhecimento e da felicidade, cujo florescimento interior está assentado sobre esses afetos mediante o processamento autorreflexivo, que se dá de maneira despreocupada, possibilitando a conscientização dos autoaspectos psicologicamente saudáveis (ver NASCIMENTO, 2008).

Todo o estudo será oportunizado a partir da divulgação em periódicos e eventos científicos, retornando à comunidade científica e à sociedade de um modo geral. Desse modo, abrindo caminhos para a expansão da investigação empírica explorando a Autogratidão, havendo uma grande importância no aprofundamento de sua investigação, principalmente com o fornecimento dos resultados alcançados, visando um fomento à literatura psicológica cognitiva, bem como à recente e crescente área da Psicologia Positiva. Pois o presente trabalho compõe apenas o começo desta missão.

A situação adversa observada, diz respeito a quase ausência da influência da religiosidade no incremento dos afetos adaptativos e minimização dos desadaptativos aqui investigados, apontada pelas correlações realizadas, que seguiram na direção inversa da literatura investigada, as quais apontam ter encontrado diferenças significativas nesse sentido entre participantes declarados religiosos e os não religiosos.

As limitações são direcionadas às amostras do estudo, que contaram com participantes apenas em nível nacional, fazendo-se importante a replicação em culturas distintas; também ao fato de que em todas as amostras deste estudo, deu-se uma predominância de participantes do gênero feminino heterossexual, bem como uma quase ausência de amostra não-heterossexual, limitando os saberes de como se dariam os resultados com a prática da Autogratidão nesta população que, de acordo com o estudo de Souza Neto (2020), apresentam elevados níveis de sintomas psicopatológicos, devido ao nível de estresse a que são submetidos em função de suas diferenças. Sugere-se ainda que a resposta autograta possa ser aprimorada a partir de outros formatos de treinamento que aprofunde ainda mais a autopercepção, encorajando mais autoagradecimentos.

REFERÊNCIAS

- ACHOR, S. **O jeito Harvard de ser feliz**. 1 ed. São Paulo: Benvirá, 2021a.
- ACHOR, S. **Grande potencial: Cinco estratégias para você chegar mais longe desenvolvendo as pessoas a seu redor**. 1 ed. São Paulo: Benvirá, 2021b.
- ACHOR, S. **Por Trás da Felicidade**. 1 ed. São Paulo: Benvirá, 2021c.
- ADAMS, K. E. **Implicit Gratitude Theories**. 2019. Dissertation (Doctor of Philosophy) - Purdue University Graduate School, West Lafayette, Indiana, 2019.
- AFANASIEVA, N.; OSTOPOLETS, I.; SVITLYCHNA, N. Peculiarities of self-attitude of antiterrorist operation participants in case of loss of health. *Science and Education*, v. 1, p. 110-116, 2018. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-1-15>
- ALGOE, S. B.; FREDRICKSON, B. L.; GABLE, S. L. The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, v. 13, n. 4, p. 605, 2013.
- ALGOE, S. B.; WAY, B. M. Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 9, n. 12, p. 1855-1861, 2014.
- ALI, M.; KUMAR, V.; SINGH, M. Gratitude and Happiness among Older Adults. *International Journal of Indian Psychology*, v. 10, n. 4, 2022.
- ALMEIDA, L. R. Consideração positiva incondicional no sistema teórico de Carl Rogers. *Temas em Psicologia*, v. 17, n. 1, p. 177-190, 2009.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. [recurso eletrônico]. M. I. C. Nascimento et al. (trads.). 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.
- ARRIZABALAGA, Á. R.; VELASCO, S. R. Estudio transdisciplinario sobre la autoconciencia. *Ludus Vitalis*, v. 25, n. 48, p. 155-180, 2018.
- ASHER, M.; ADERKA, I. M. Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, v. 74, n. 10, p. 1730-1741, 2018.
- AVILA, M.; CAÑAS-LUCENDO, M. Niveles de satisfacción com la vida y su relación can la autoestima em adolescentes. *Psicología UNEMI*, v. 7, n. 12, p. 23-34, 2023.
- BALI, M. et al. Examining the association of Gratitude with psychological well-being of emerging adults: the mediating role of spirituality. *Trends in Psychology*, p. 1-18, 2022.
- BARBOSA, R. M. R.; FREIRE, M. R. de L.; SILVA, A. L. M. e. Considerações sobre o suicídio: estratégias de prevenção e fatores de risco. In: Louro, V.; Rafael, M. (Orgs.). **Sofrer para aprender?: fundamentos e ações de um programa universitário em bem-estar e saúde-mental**. [recurso eletrônico]. Recife: Editora UFPE, no prelo.

BAUER, S. **Tempo de Meditar**. Rio de Janeiro: Wak, 2020.

BEAU, A. How I Made Self-Gratitude a Habit. 2020. Disponível em: <https://advice.theshineapp.com/articles/how-i-made-self-gratitude-a-habit-and-stopped-feeling-awkward-about-it/>. Acesso em 01 de jun. 2022.

BEHZADIPOUR, S.; SADEGHI, A.; SEPAHMANSOUR, M. A study on the effect of gratitude on happiness and well being. **Iranian Journal of Health Psychology**, v. 1, n. 2, p. 65-72, 2018.

BELLO, A. A. **Introdução à fenomenologia**. Belo Horizonte: SPES Editora, 2017.

BEN-SHAHAR, Tal. **Seja mais feliz: Aprenda a ver a alegria nas pequenas coisas para uma satisfação permanente**. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2018.

BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. **A Construção Social da Realidade: Tratado de Sociologia do Conhecimento**. 36 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

BERNABÉ-VALERO, G.; GARCÍA-ALANDETE, J.; GALLEGÓ-PÉREZ, J. F. Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitude–20 ítems (G-20). **Anales de Psicología/Annals of Psychology**, v. 30, n. 1, p. 278-286, 2014.

BÍBLIA. N.T. Mateus. Português. In: **Bíblia sagrada**. Tradução Centro Bíblico Católico, revista por Frei João José Pedreira de Castro. São Paulo: Ed. Ave-Maria, Cap. 22, vers. 37-39, p. 1312, 1999.

BOEHS, S. de T. M.; SILVA, N. **Psicologia Positiva nas organizações e no trabalho: Conceitos Fundamentais e Sentidos Aplicados**. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

BOOTH, N. D. The relationship between height and self-esteem and the mediating effect of self-consciousness. **The Journal of social psychology**, v. 130, n. 5, p. 609-617, 1990.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

BREAKWELL, G. M.; ROSE, D. Teoria, método e delineamento de pesquisa. In: BREAKWELL, G. M., *et al.* **Métodos de pesquisa em psicologia**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, p. 22-41, 2010.

BRINKMANN, Svend. **Positividade tóxica: como resistir à sociedade do otimismo compulsivo**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2022.

BUENO, H. O começo de tudo: A Origem da Psicologia Positiva. 2017. Disponível em: <https://medium.com/@henrique.bueno/o-começo-de-tudo-a-origem-da-psicologia-positiva-1257ce5d492c>. Acesso em: 10 de jan. de 2020.

BUENO, T.; ALVES, M.; FERREIRA, F. V. Interacionismo Simbólico como ferramenta teórica e metodológica para o estudo no ciberespaço. **Razón y Palabra**, v. 21, n. 96, p. 456-475, 2017.

BUTT, A. N.; CHOI, J. N. Does power matter? Negotiator status as a moderator of the relationship between negotiator emotion and behavior. **International Journal of Conflict Management**, v. 21, n. 2, p. 124-146, 2010.

CALDEIRA, J. C. S.; ULRICH, M. C. de G.; DITTRICH, M. G. A saúde do servidor público na visão político-social da Organização Mundial de Saúde. **Anais do Encontro Mãos de Vida**, v. 5, n. 1, 2019.

CARNEIRO, A. Platão: a ética do Belo e do Bom. 2017. Netmundi.org: Portal de filosofia. Disponível em: <https://www.netmundi.org/filosofia/2017/platao-etica-do-belo-e-do-bom/> Acesso em: 03 de jul. 2022.

CARVALHO, A. L. de L. **O animal darwiniano: o status das emoções na teoria da mente em Charles Darwin**. 2005. 130 f. Dissertação (Mestrado em História das Ciências e da Saúde) - Casa de Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2005.

CHACARA, T.; EMI, G. Tempo de Arquitetura: A cidade de Delfos. 2020. Disponível em: <http://tempodearquitetura.blogspot.com/2011/02/cidade-de-delfos.html> Acesso em: 07 de jul. 2021.

CHAKLADAR, P.; RAWAT, R. The role of self-consciousness in self-esteem and self-efficacy of undergraduate students. **International Journal of Indian Psychology**, v. 8, n. 3, 2020.

CHALMERS, D. J. Two Concepts of Mind. In: D. J. Chalmers. **The Conscious Mind: in search of a theory of conscious experience**. New York: Oxford University Press, p. 3-31, 1996.

CHAN, D. W. Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. **Educational Psychology**, v. 30, n. 2, p. 139-153, 2010.

CHUN, S.; LEE, Y. "I am just thankful": the experience of gratitude following traumatic spinal cord injury. **Disability and rehabilitation**, v. 35, n. 1, p. 11-19, 2013.

COLLINS, N. M. et al. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness **Bophin.com**, 2023. Disponível em: <https://bophin-com.ngontinh24.com/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness> Acesso em: 28 de Fev. 2023.

COMPTON, W. C.; HOFFMAN, E. **Positive psychology: The science of happiness and flourishing**. New York: SAGE Publications, 2019.

COSTA, T. S. V. A promoção da autoestima enquanto estratégia de prevenção ao suicídio: revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 9, p. e10971-e10971, 2022.

COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Atlas, 2003.

CROUCH, T. A.; VERDI, E. K.; ERICKSON, T. M. Gratitude is positively associated with quality of life in multiple sclerosis. **Rehabilitation Psychology**, v. 65, n. 3, p. 231, 2020.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: The Psychology of Optimal Experience**. New York: Harper Perennial Modern Classic, 2008.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow and the foundations of positive psychology**. Dordrecht: Springer, 2014.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow: A psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; ABUHAMDEH, S.; NAKAMURA, J. Flow. *In*: CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow and the foundations of positive psychology**. Dordrecht: Springer, p. 227-238, 2014.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; WONG, M. M. H. The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. *In*: M. Csikszentmihalyi. **Flow and the foundations of positive Psychology**. Dordrecht: Springer, p. 69-88, 2014.

DAVIS, A.; BREMNER, G. O método experimental em psicologia. *In*: BREAKWELL, G. M., *et al.* **Métodos de pesquisa em psicologia**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, p. 78-99, 2010.

DAVIS, M. H.; FRANZOI, S. L. Self-awareness and self-consciousness. *In*: V. J. Derlega, B. A. Winstead; W. H. Jones (eds.), **Personality: Contemporary theory and research**. 2 ed. Chicago: Nelson-Hall, p. 307-338, 1999.

DELUCA, V. **Evidências de validade e fidedignidade da escala de gratidão (G-20) na população de adultos brasileiros**. 2021. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

DINIZ, A. Auto gratidão e sua relação com a autoestima (Equilíbrio e Vida). 2018. Disponível em: <https://www.equilibrioevida.com/2018/10/auto-gratidao-e-sua-relacao-com.html>. Acesso em 01 de jun. 2022.

DISABATO, D. J. et al. What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. **Cognitive Therapy and Research**, v. 41, n. 3, p. 444-458, 2017.

DUVAL, S.; WICKLUND, R. A. **A theory of objective self awareness**. New York: Academic Press, 1972.

EMMONS, R. A. The psychology of gratitude: on introduction. *In*: EMMONS, R. A.; MCCOULLOUGH, M. E. (eds). **The psychology of gratitude**. New York: Oxford University Press, p. 3-16, 2004.

EMMONS, R. A.; CRUMPLER, C. A. Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 19, n. 1, p. 56-69, 2000.

EMMONS, R. A.; MCCULLOUGH, M. E. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. **Journal of personality and social psychology**, v. 84, n. 2, p. 377-389, 2003.

EMMONS, R. A.; McCULLOUGH, M. E.; TSANG, J. A. The assessment of gratitude. In: LOPEZ, S. J.; SNYDER, C. R. (eds.). **Positive psychological assessment: A handbook of models and measures**. Washington, DC: American Psychological Association, p. 327-341, 2003.

EMMONS, R. A.; SHELTON, C. M. Gratitude and the science of positive psychology. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford university press, p. 459-471, 2002.

EMMONS, R. A.; STERN, R. Gratitude as a psychotherapeutic intervention. **Journal of Clinical Psychology**, v. 69, n. 8, p. 846-855, 2013.

EQUILÍBRIO CONTÍNUO. O Poder da Autogradidão. 2020. Disponível em: <https://equilibriocontinuo.com.br/eft-e-o-poder-da-autogradidao/>. Acesso em 01 de jun. 2022.

EPSTEIN, M. **Pensamentos sem pensador: psicoterapia pela perspectiva budista**. Rio de Janeiro: Gryphus Editora, 2018.

FAGERN, D. Autogradidão. 2023. Disponível em: <https://www.daniellyfagern.com.br/post/autogradid%C3%A3o>. Acesso em 01 de jun. 2022.

FANG, D.; LUO, M. Analysis of the Chinese gratitude education in the contemporary college students. **International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning**, v. 4, n. 3, p. 170, 2014.

FENIGSTEIN, A.; SCHEIER, M. F.; BUSS, A. H. Public and private self-consciousness: Assessment and theory. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 43, n. 4, p. 522-527, 1975.

FOX, G. R. *et al.* Neural correlates of gratitude. **Frontiers in psychology**, v. 6, p. 1491, 2015.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. 35 ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

FRANKS, H. M. Activities to Practice and Cultivate Gratitude in the Physical Education Setting. **Journal of Physical Education Recreation & Dance**, v. 92, n. 1, p. 36-41, 2021.

FREIRE, M. R. L. **Criatividade, autoconsciência e habilidades cognitivas: Um estudo sobre a experiência interna relacionada ao processo criador em artistas plásticos, estudantes de arte e leigos não iniciados**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

FREIRE, M. R. de L.; NASCIMENTO, A. M. do; ROAZZI, A. Autogradidão e autoconsciência: Notas introdutórias ao estudo do conceito de gradidão autodirigida. **AMazônica**, v. 23, n. 1, p. 289-306, 2019.

FREITAS, L. B. de L. *et al.* Relações entre desenvolvimento da gradidão e tipos de valores em jovens. **PsicoUSF**, v. 21, n. 1, p. 13-24, 2016.

FREITAS, L. B. de L.; SILVEIRA, P. G.; PIETA, M. A. M. Sentimento de gradidão em crianças de 5 a 12 anos. **Psicologia em estudo**, v. 14, n. 2, p. 243-250, 2009.

FREUD, S. (1914). Sobre o narcisismo: uma introdução. In: FREUD, S. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**, v. 14. Rio de Janeiro: Imago editora, 2016. p. 43-63.

FROH, J. J. *et al.* Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. **Psychological assessment**, v. 23, n. 2, p. 311, 2011.

FROH, J. J.; BONO, G.; EMMONS, R. Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. **Motivation and Emotion**, v. 34, n. 2, p. 144-157, 2010.

FUJITANI, T. *et al.* Association of social support with gratitude and sense of coherence in Japanese young women: a cross-sectional study. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 10, p. 195, 2017.

GALLAGHER, M. W.; LOPEZ, S. J. **Positive psychological assessment: A handbook of models and measures**. 2 ed. Washington, DC: APA Books, 2019.

GALANAKIS, M. *et al.* The recipe for Happiness: A critical review-introduction to a new theoretical model and a new psychometric tool for the measurement of Eudemonia. **Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society**, v. 25, n. 1, p. 190-206, 2020.

GARCÍA-ÁLVAREZ, D. *et al.* Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. **Revista Electrónica Educare**, v. 24, n. 1, p. 370-393, 2020.

GARRIDO, A.; ÁLVARO, J. L. George Herbert Mead: el interaccionismo simbólico. In: **Psicología Social: Perspectivas psicológicas y Sociológicas**, Madrid, España: McGraw-Hill/Interamericana de España, p. 121-128, 2015.

GIGLIO, A. C. A. **O efeito da gratidão na reavaliação cognitiva**. 2017. Dissertação (Mestrado em Distúrbio do Desenvolvimento) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo: SP, 2017.

GOODMAN, W. **Positividade Tóxica: ser autêntico em um mundo obcecado pela felicidade**. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2022.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. **A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GOTTER, A. Self-conscious emotions. **Healthline**, 2017. Disponível em: <http://www.healthline.com/health/self-conscious-emotions#complications6>. Acesso em: 10 de jan. de 2020.

GOTTLIEB, R.; FROH, J. Gratitude and happiness in adolescents: A qualitative analysis. In: **Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society**. IGI Global, p. 1-19, 2019.

GOUVEIA, V. V. *et al.* Gratitude Questionnaire (GQ-6): Evidence of construct validity in Brazil. **Current Psychology**, p. 1-9, 2019. doi: 10.1007/s12144-019-00197-x

HAGUETTE, T. M. F. A interação simbólica. In: **Metodologias qualitativas na sociologia**, 12 ed. Petrópolis: Vozes, p. 25-50, 2013.

HAIR, J. F. *et al.* **Análise multivariada de dados**. 6 ed. Porto Alegre: Bookman Editora, 2009.

HANSON, R.; MENDIUS, R. **Cérebro de Buda**. Portugal: Nascente, 2021.

HEAVEY, C. L.; HURLBURT, R. T. The phenomena of inner experience. **Consciousness and Cognition**, v. 17, n. 3, p. 798-810, 2008.

HEMARAJARAJESWARI, J.; GUPTA, P. K. Gratitude, psychological well-being and happiness among college students: a correlational study. **International Journal of Indian Psychôlogy**, v. 9, n. 1, p.532-541, 2021.

HILL, P. L.; ALLEMAND, M.; ROBERTS, B. W. Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. **Personality and individual differences**, v. 54, n. 1, p. 92-96, 2013.

HLAVA, P.; ELFERS, J. The lived experience of gratitude. **Journal of Humanistic Psychology**, v. 54, n. 4, p. 434-455, 2014.

HOMAN, K.; HOSACK, L. Gratitude and the self: Amplifying the good within. **Journal of Human Behavior in the Social Environment**, v. 29, n. 7, p. 874-886, 2019.

HOWELLS, K. The place of gratitude in the search for a deeper Peace. **The Tasmanian Peace Trust 2020 Lecture**, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.parentsvictoria.asn.au/wp-content/uploads/2021/05/Final-2020-Peace-Lecture.pdf> Acesso em: 26 de mai. de 2022.

HOWELLS, K. Gratitude to self. 2021. Disponível em: <https://kerryhowells.com/gratitude-to-self/> Acesso em: 26 de mai. de 2022.

HOWITT, D.; CRAMER, D. **Introduction to research methods in psychology**. 6 ed. Harlow: Pearson, UK, 2020.

HUFFMAN, J. C. *et al.* Effects of optimism and gratitude on physical activity, biomarkers, and readmissions after an acute coronary syndrome: the gratitude research in acute coronary events study. **Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes**, v. 9, n. 1, p. 55-63, 2016.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

JANS-BEKEN, L. *et al.* Gratitude and health: An updated review. **The Journal of Positive Psychology**, v. 15, n. 6, p. 743-782, 2020.

JARAMILLO, M. A. O.; CARRIÓN, E. L. G. La Empatía como Instrumento conciliador en la Optimización del Desarrollo Académico en el Contexto Universitario. **Polo del Conocimiento**, v. 8, n. 2, p. 1423-1434, 2023.

JIANG, F. et al. How belief in a just world benefits mental health: The effects of optimism and gratitude. **Social Indicators Research**, v. 126, n. 1, p. 411-423, 2016.

JINDAL, M. et al. Self-esteem and gratitude as predictor of mental wellbeing. **Educational Research (IJMCER)**, v. 4, n. 5, p. 105-110, 2022.

JUCKSCH, Y. O Fédon e a dupla fundamentação do “conhece-te a ti mesmo”. **PHAINE: Revista de Estudos sobre Antiguidade**, v. 1, n. 1, p. 119-129, 2016.

KAHNEMAN, D. **Rápido e devagar: duas formas de pensar** (*Thinking, fast and slow*). Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KACZMAREK, L. D. *et al.* Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm, and self-control beliefs. **Personality and Individual Differences**, v. 66, p. 165-170, 2014.

KIM, J.; LIM, Y. The Relationship Between Self-Esteem and Gratitude Tendency of University Students during the Corona-19 Era of HUMAN DISASTER. **International Journal of Human & Disaster**, v. 6, n. 1, p. 26-35, 2021.

KINI, P. *et al.* The effects of gratitude expression on neural activity. **NeuroImage**, v. 128, p. 1-10, 2016.

KLEIMAN, E. M. *et al.* Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. **Journal of Research in Personality**, v. 47, n. 5, p. 539-546, 2013.

KONG, F. *et al.* Gratitude and the brain: Trait gratitude mediates the association between structural variations in the medial prefrontal cortex and life satisfaction. **Emotion**, v. 20, n. 6, p. 917, 2020.

KOYDEMIR, S.; SÖKMEZ, A. B.; SCHÜTZ, A. A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. **Applied Research in Quality of Life**, p. 1-41, 2020.

KUMAR, S. A. et al. Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. **Journal of happiness studies**, v. 23, n. 7, p. 3463-3483, 2022.

KÜNG, H. **Religiões do mundo: em busca dos pontos comuns**. Rio de Janeiro: Verus, 2004.

KWOK, S. Y. C. L.; KIT, K. T. K. Integrating positive psychology with cognitive behavioral coaching to enhance hope and gratitude in primary school students. *In: Social Work Social Development 2012: Action and Impact (SWSD 2012)*. 2012.

KWOK, S. Y. C. L.; GU, M.; KIT, K. T. K. Positive psychology intervention to alleviate child depression and increase life satisfaction: A randomized clinical trial. **Research on social work practice**, v. 26, n. 4, p. 350-361, 2016.

LAI, S. T.; O'CARROLL, R. E. 'The Three Good Things'—The effects of gratitude practice on wellbeing: A randomised controlled trial. **Health Psychology Update**, v. 26, n. 1, p. 10-18, 2017.

LEE, Y. S. et al. Relationship between self-consciousness and empathy for cancer patients among nursing students: The moderating effects of clinical practice satisfaction. **Nurse Education Today**, p. 105715, 2023.

LEWIS, M. The Self-Conscious Emotions. **Encyclopedia an Early Childhood Development: Emotions**, 742, 1-5, 2011. Disponível em: <http://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/self-conscious-emotions>. Acesso em: 11 de set. de 2019.

LIMA, L. de O. **A construção do homem segundo Piaget: (uma teoria da educação)**. 3 ed. Rio de Janeiro: Grupo Editorial Summus, 1984.

LIN, C. C. Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. **Social Behavior and Personality: an international journal**, v. 43, n. 3, p. 493-504, 2015.

LIU, X.; CAO, X.; GAO, W. Does low self-esteem predict anxiety among Chinese college students? **Psychology Research and Behavior Management**, p. 1481-1487, 2022.

LOBO, M. P. Psicologia quântica: autoestima e vaidade. **Open Journal of Mathematics and Physics**, v. 2, n. 173, 2020. ISSN: 2674-57472020.

LOWEN, A. **Narcisismo: a negação do verdadeiro self**. São Paulo: Summus Editorial, 2017.

LUTZ, A. *et al.* Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. **PloS one**, v. 3, n. 3, p. e1897, 2008.

LUZ, M. A autogratidão. 2016. Disponível em: <https://marcialuz.com/tag/auto-gratidao/>. Acesso em: 20 de out. 2019.

LYUBOMIRSKY, S.; LEPPER, H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. **Social indicators research**, v. 46, n. 2, p. 137-155, 1999.

MA, L. K.; TUNNEY, R. J.; FERGUSON, E. Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, v. 143, n. 6, p. 601, 2017.

MARTINEZ, L. Gratitude for self. 2018. Disponível em: <https://loreamartinez.com/2018/11/15/gratitude-for-self/>. Acesso em 01 de jun. 2022.

MARTINS, V. B. C. et al. Simulação mental, autoconsciência e construção do bem-estar: enlases em cognição social. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH**, v. 3, n. 2, Jul-Dez, p. 705-723, 2019.

- MATHEWS, M. A.; GREEN, J. D. Looking at me, appreciating you: Self-focused attention distinguishes between gratitude and indebtedness. **Cognition & Emotion**, v. 24, n. 4, p. 710-718, 2010.
- McALEER, S. Are gratitude and forgiveness symmetrical? In: CARR, David (Ed). **Perspectives on Gratitude**. New York: Routledge, p. 85-96, 2016.
- McCARTHY, K. Self gratitude and personal success. **The Network Marketing Magazine**, p. 1-6, 2012.
- McCULLOUGH, M. E.; EMMONS, R. A.; TSANG, J. A. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. **Journal of personality and social psychology**, v. 82, n. 1, p. 112-127, 2002.
- McCULLOUGH, M. E.; TSANG, J. A.; EMMONS, R. A. Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. **Journal of personality and social psychology**, v. 86, n. 2, p. 295-309, 2004.
- MEAD, G. H. **Mind, self and society**. Chicago: University of Chicago press, 1934.
- MILLS, P. J. et al. The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. **Spirituality in clinical practice**, v. 2, n. 1, p. 5, 2015.
- MINHA VIDA. Auto-gratidão ajuda a valorizar o momento presente e ser mais feliz. 2018. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/materias/materia-16543>. Acesso em: 01 de jun. 2022.
- MORIN, A. Self-awareness review Part 1: Do you “self-reflect” or “self-ruminate”? **Science & Consciousness Review**, v. 1, 2002.
- MORIN, A. Possible links between self-awareness and inner speech theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. **Journal of Consciousness Studies**, v. 12, n. 4-5, p. 115-134, 2005.
- MOYSÉS, L. **A autoestima se constrói passo a passo**. Campinas: Papirus Editora, 2014.
- MRÓZ, J.; KALETA, K. Forgive, Let Go, and Stay Well! The Relationship between Forgiveness and Physical and Mental Health in Women and Men: The Mediating Role of Self-Consciousness. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 13, p. 6229, 2023.
- MUNDADA, N. S. Self-esteem, self-consciousness and social anxiety among college students. **International Journal of Indian Psychology**, v. 8, n. 4, 2020.
- MURAD, O. S. Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. **International Education Studies**, v. 13, n. 2, p. 96-103, 2020.
- NAKANO, T. de C.; PEIXOTO, E. M. **Psicologia positiva aplicada ao esporte e ao exercício físico**. São Paulo: Vetor Editora, 2020.

NASCIMENTO, A. M. **Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: um estudo sociocognitivo**. 2008. 373 f. Tese (Doutorado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2008.

NASCIMENTO, A. M. (Org.). **Autoconsciência, Consciência e Cognição de Alta Ordem: perspectivas em psicologia cognitiva** [recurso eletrônico]. Recife: Ed. UFPE, 2021.

NASCIMENTO, A. M. et al. Autoconceito fenomenal em universitários: Análise temática no modelo de René L'Écuyer. In: Alexsandro M. do Nascimento (Org.), **Autoconsciência, Consciência e Cognição de Alta Ordem: perspectivas em psicologia cognitiva** [recurso eletrônico]. Recife: Ed. UFPE, p. 229-283, 2021.

NASCIMENTO, A. M. et al. Clareza do autoconceito e religiosidade: Validação psicométrica da Self-Concept Clarity Scale. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 16, n. 1, jan-jun, p. 645-670, 2023.

NASCIMENTO, A. M. et al. Autoconsciência e Afetos: Enlaces Entre Afeto e Cognição nos Processos de Desenvolvimento do *Self*. **Educamazônia-Educação, Sociedade e Meio Ambiente**, v. 25, n. 2, jul-dez, p. 491-505, 2020.

NASCIMENTO, A. M. do; ROAZZI, A. Religiosidade e o desenvolvimento da autoconsciência em universitários. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 69, n. 2, p. 121-137, 2017.

NASCIMENTO, A. M. do; ROAZZI, A. Autoconsciência, imagens mentais e mediação cognitiva. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, p. 493-505, 2013.

NASCIMENTO, A. M.; ROAZZI, A. A Estrutura da Autoconsciência e Habilidades de visualização de Imagens Mentais: estudo de validação. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 13, n. 2, jul-dez, p. 546-570, 2021.

NASCIMENTO, R. de O. Estudo do tema “hábito” na teoria de Lev S. Vigotski. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 31, p. 13-37, 2016.

NATIVIDADE, J. C. *et al.* Gratidão no Contexto Brasileiro: Mensuração e Relações com Personalidade e Bem-Estar. **Avaliação psicológica**, v. 18, n. 4, p. 400-410, 2019.
<http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18712.08>

NEFF, K. D. Self-compassion, self-esteem, and well-being. **Social and personality psychology compass**, v. 5, n. 1, p. 1-12, 2011.

NELSON, S. K.; LYUBOMIRSKY, S. Gratitude. In: Howard S. Friedman (Editor in Chief), **Encyclopedia of Mental Health**, 2nd edition. Waltham, MA: Academic Press, v. 2, p. 277-280, 2016.

NEWMAN, D. B.; NEZLEK, J. B. Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. **Personality and individual differences**, v. 136, p. 184-189, 2019.

- NEZLEK, J. B.; NEWMAN, D. B.; THRASH, T. M. A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. **The Journal of Positive Psychology**, v. 12, n. 4, p. 323-332, 2017.
- NGUYEN, S. P.; GORDON, C. L. The relationship between gratitude and happiness in young children. **Journal of Happiness Studies**, v. 21, p. 2773-2787, 2020.
- O'CONNELL, B. H.; O'SHEA, D.; GALLAGHER, S. Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link. **Personality and Individual Differences**, v. 98, p. 179-183, 2016.
- OKORODUDU, G. N. The Impact of ICT on the Self-efficacy and Academic Performance of the University Students in Africa: Implications for Counseling. In: **Papers of Canadian International Conference on Advances in Education, Teaching & Technology 2019**, p. 77-84, 2019.
- PAIS-RIBEIRO, J. L. Validação transcultural da escala de felicidade subjectiva de Lyubomirsky e Lepper. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 13, n. 2, p. 157-168, 2012.
- PALUDO, S. **Emoções morais e gratidão: uma nova perspectiva sobre o desenvolvimento de jovens que vivem em situação de risco pessoal e social**. 2008. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.
- PASQUALI, L. **Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração**. Brasília: LabPAM/IBAPP, 1999.
- PAUL V, M. T.; DEVI, U. N. Managing mental & psychological wellbeing amidst COVID-19 pandemic: Positive psychology interventions. **arXiv e-prints**, p. arXiv: 2104.11726, 2021.
- PEACOCKE, C. **The mirror of the world: subjects, consciousness, and self-consciousness**. Oxford: Oxford University Press, UK, 2014.
- PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character strengths and virtues: A handbook and classification**. Washington, DC: American Psychological Association, 2004.
- PIETA, M. A. M.; FREITAS, L. B. de L. Sobre a gratidão. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 61, n. 1, p. 100-108, 2009.
- PINTO, A. R. A. **Ansiedade, ansiedade social e autoestima em utilizadores de redes sociais**. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal, 2022.
- PLAYFAIR, E. C. *et al.* **“Thank you for teaching me”: the impact of student gratitude on teacher stress and self-efficacy**. 2020. Tese - The University of Texas at Austin, Austin, EUA, 2020.
- PLENITUDE. In: DICIO, Dicionário Online de Português. 2022. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/aurelio-2/>> Acesso em: 27 de jun. 2022.
- POSSEBON, E. G. Emoção X Sentimento. 2020. Disponível em: <http://www.ce.ufpb.br/neemoc/contents/videos/emocao-x->

[sentimento#:~:text=Emo%C3%A7%C3%A3o%20e%20sentimento%20s%C3%A3o%20coisas,enquanto%20que%20sentimento%20%C3%A9%20constru%C3%A7%C3%A3o](#)

Acesso em: 10 de jun. 2022.

RAMADHANA, R. T. A.; WINARNI, I.; WINDARWATI, H. D. The Principle of Lived Body Experience of Public Safety Center (PSC) 119 Officer in Conducting Integrated Emergency Response Systems in Malang, East Java, Indonesia. **Indian Journal of Public Health Research & Development**, v. 10, n. 8, 2019.

RAMOS, M. de M.; RITO, S. H.; CERQUEIRA-SANTOS, E. Ansiedade social: gênero, orientação sexual e classe social. **Revista sul-americana de psicologia**, v. 9, n. 1, p. 83-104, 2021.

RASHID, T.; SELIGMAN, M. E. P. **Psicoterapia Positiva: Manual do Terapeuta**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2019.

RICARD, M. **A revolução do altruísmo**. São Paulo: Palas Athena, 2015.

RICARD, M.; SINGER, W. **Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência**. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.

RINPOCHE, Y. M.; SWANSON, E.; YAMAGAMI, C. **A alegria de viver: Revelando o segredo e a ciência da Felicidade**. 2 ed. Teresópolis: Editora Lúcida Letra, 2021.

ROAZZI, A.; PACHECO, A. B.; SOUZA, B. C. Análise de estruturas de similaridade do questionário verbal e imagens objeto-espacial / Structural Similarity Analysis of Object-Spatial Imagery and Verbal Questionnaire. **Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, n. 19, p. 182-199, 2018.

ROCHAT, P. The ontogeny of human self-consciousness. **Current Directions in Psychological Science**, v. 27, n. 5, p. 345-350, 2018.

RÖDL, S. **Self-consciousness**. Harvard University Press, 2007.

ROSA, M. J. V.; OLIVEIRA, I. T. de. Ter ou não ter filhos. **Inquérito à Fecundidade-2019**, p. 9-29, 2021.

ROSS, J.; ANDERSON, J. R.; CAMPBELL, R. N. Situational changes in self-awareness influence 3-and 4-year-olds' self-regulation. **Journal of experimental child psychology**, v. 108, n. 1, p. 126-138, 2011.

RUINI, C.; VESCOVELLI, F. The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. **Journal of Happiness Studies**, v. 14, n. 1, p. 263-274, 2013.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-usf**, v. 15, p. 395-403, 2010.

SCORSOLINI-COMIN, F. Por uma nova compreensão do conceito de bem-estar: Martin Seligman e a psicologia positiva. **Paidéia: cadernos de educação da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto**, SP, v. 22, n. 53, p. 433-435, 2012.

SELIGMAN, M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford university press, p. 3-12, 2002.

SELIGMAN, M. E. P. *et al.* Positive psychology progress: empirical validation of interventions. **American psychologist**, v. 60, n. 5, p. 410-421, 2005.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow and the foundations of positive psychology**. Dordrecht: Springer, p. 279-298, 2014.

SÊNECA. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2022. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Sêneca>>. Acesso em: 6 abr. 2022.

SILVA, D. A. da. A autoestima e o comportamento suicida em estudantes universitários: uma revisão da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 23, p. e422-e422, 2019.

SILVA, D. G. da; GIORDANI, J. P.; DELL'AGLIO, D. D. Relações entre satisfação com a vida, com a família e com as amizades e religiosidade na adolescência. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 8, n. 1, p. 38-54, 2017.

SILVA, L. N. S. **Autoconsciência, Burnout e risco à psicopatologia: sentidos da docência em professores do ensino superior no estado de Pernambuco**. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022.

SILVA JUNIOR, R. M. da. **Autoconsciência em adolescentes e adultos e indicadores psicopatológicos: análise sincrônica e diacrônica de suas relações**. 2019. Tese (Doutorado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019

SILVA JÚNIOR, W. da et al. Bem-estar e religiosidade em universitários. **Revista AMAzônica**, v. 16, n. 1, p. 188-213, 2016.

SIQUEIRA, F. Q.; FREITAS, L. B. de L. Desenvolvimento das relações entre humildade e gratidão na infância. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 3, p. 854-872, 2016.

SMITH, J. Self-consciousness. In: Edward N. Zalta (ed.), **The Stanford Encyclopedia of Philosophy**, 2020. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/self-consciousness/>. Acesso em 20 de Jan. 2023.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **Handbook of positive psychology**. New York: Oxford university press, 2002.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. (eds.). **The Oxford of Handbook of positive psychology**. 2

ed. Oxford library of psychology, 2009.

SOARES-MIRANDA, L. *et al.* Physical activity and risk of coronary heart disease and stroke in older adults: the cardiovascular health study. **Circulation**, v. 133, n. 2, p. 147-155, 2016.

SOUNDCLOUD. O poder da autogradidão na produtividade. 2019. Disponível em: <https://soundcloud.com/academiadeexcelencia/o-poder-da-auto-gratidao-na-produtividade>. Acesso em 01 de jun. 2022.

SOUZA NETO, E. N. **Violência sexual: impactos sobre o desenvolvimento da autoconsciência e autorrepresentações do self no ciclo de vida**. 2020. Tese (Doutorado em Psicologia Cognitiva) - Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020.

STEIN, D. J. Social anxiety disorder and the psychobiology of self-consciousness. **Frontiers in human neuroscience**, v. 9, p. 489, 2015.

TACHON, G. *et al.* A prototype analysis of Self-Gratitude: towards a broadening of the concept of gratitude. **Journal of Happiness Studies**, p. 1-19, 2021. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00475-1>

TEIXEIRA, M.; GOMES, W. B. Escala de autoconsciência revisada (EAC-R): características psicométricas numa amostra de adolescentes brasileiros. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 48, n. 2, p. 78-92, 1996.

TERRY, G. *et al.* Thematic analysis. In: C. Willig and W. Staiton-Rogers, **The SAGE handbook of qualitative research in psychology**. SAGE Publications Ltd, v. 2, p. 17-37, 2017.

THOMAS, D. *et al.* Overflowing tables: Changes in the energy intake and the social context of Thanksgiving in the United States. **Historical Methods: A Journal of Quantitative and Interdisciplinary History**, v. 55, n. 1, p. 30-44, 2022.

THOMAS, M.; WATKINS, P. Measuring the grateful trait: Development of the revised GRAT. In: **Poster session presented at the annual convention of the Western Psychological Association**, Vancouver, British Columbia, Canada. 2003.

TOEPFFER, S. M.; CICHY, K.; PETERS, P. Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. **Journal of Happiness Studies**, v. 13, n. 1, p. 187-201, 2012.

TRACY, J. L.; ROBINS, R. W.; TANGNEY, J. P. (eds.). **The self-conscious emotions: Theory and research**. New York: Guilford Press, 2007.

TRAPNELL, P. D.; CAMPBELL, J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. **Journal of personality and social psychology**, v. 76, n. 2, p. 284-304, 1999.

TSANG, J-A.; MARTIN, S. R. Four experiments on the relational dynamics and prosocial consequences of gratitude. **The Journal of Positive Psychology**, v. 14, n. 2, p. 188-205, 2019.

TUDGE, J. R. H.; FREITAS, L. B. L. The development of the virtue of gratitude in different societies. In: **Varieties of Virtue Ethics Conference**, Oriel College, Oxford, 2015.

UPADHYAY, I. S.; SRIVATSA, KV A.; MAMIDI, R. Towards Toxic Positivity Detection. In: **Proceedings of the Tenth International Workshop on Natural Language Processing for Social Media**. p. 75-82, 2022.

VAS, J. G. S.; DALMOLIN, R. Autoestima: micropigmentação em mulheres submetidas ao tratamento quimioterápico. **Revista Mato-grossense de Saúde**, v. 1, n. 1, p. 69-87, 2023.

VAZQUEZ, A. C. et al. Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 18, n. 4, p. 392-399, 2019.

VERMA, S.; KUMAR, R.; YADAV, S. K. The determinants of phubbing behaviour: a millenials perspective. **International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)**, v. 8, n. 12, p. 806-812, 2019.

VETTER, A. How Self-Gratitude Can Make You a Better Person in Business and Life: Sometimes you are the best person to offer yourself positive feedback. 2018. Disponível em: <https://www.inc.com/amy-vetter/why-celebrating-your-wins-no-matter-how-small-is-good-for-you-your-business.html>. Acesso em 01 de jun. 2022.

VIANA, S. A. R. **Psicologia positiva e envelhecimento: propriedades psicométricas da escala de gratidão para idosos brasileiros (G20-IB)**. 2021. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - Escola de Medicina, Porto Alegre, 2021.

VOTTO, G. G.; CARVALHO, H. W. de. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019.

WAHAB, M. B. H. A. Study on the impact of motivation, self-efficacy and learning strategies of faculty of education undergraduates studying ICT courses. **The Journal of Behavioral Science**, v. 2, n. 1, p. 153-187, 2007.

WALDINGER, R. What makes a good life: Lessons from the longest study on happiness. TED Talks, 2015. Disponível em: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript#t-6644. Acesso em: 15 de mai. 2018

WATKINS, P. C. *et al.* Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. **Social Behavior and Personality: an international journal**, v. 31, n. 5, p. 431-451, 2003.

WATKINS, P. C.; MCLAUGHLIN, T.; PARKER, J. P. Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness. In: **Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy**. Medical Information Science Reference/IGI Global, p. 1737-1759, 2021.

WATSON, G. **Beyond happiness: Deepening the dialogue between Buddhism, psychotherapy and the mind sciences**. New York: Routledge, 2018.

WHO – World Health Organization. Suicide worldwide in 2019: global health estimates. 2021. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341728/9789240026643-eng.pdf?sequence=1> Acesso em: 21 jun. 2021.

WOOD, A. M.; JOSEPH, S.; MALTBY, J. Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. **Personality and Individual Differences**, v. 46, n. 4, p. 443–447, 2009.

WOOD, A. M. *et al.* Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. **Personality and individual differences**, 44. 3 p. 619-630, 2008a.

WOOD, A. M. *et al.* A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. **Emotion**. V. 8, n. 2, p. 281-290, 2008b.

WOOD, A. M. *et al.* A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. **The Wiley handbook of positive clinical psychology**, p. 137-151, 2016.

YAGNIK, A.; CHANDRA, Y. Using creativity to defeat fear and manage ambiguity for enhancing entrepreneurial decisions. In: **The Anatomy of Entrepreneurial Decisions**. Springer, Cham, p. 9-28, 2019.

YAP, C.-C. *et al.* Association Between Self-Esteem and Happiness Among Adolescents in Malaysia: The Mediating Role of Motivation. **Psychological Reports**, v. 125, n. 3, p. 1348-1362, 2022.

YOSHIMURA, S. M.; BERZINS, K. Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. **Review of Communication**, v. 17, n. 2, p. 106-118, 2017.

ZANON, C.; TEIXEIRA, M. A. P. Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. **Interação em Psicologia**, v. 10, n. 1, 2006.

ZANON, C. *et al.* Relações entre pensamento ruminativo e facetas do neuroticismo. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n. 2, p. 173-181, 2012.

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

ZARZYCKA, B.; RAZMUS, W.; KROK, D. Social anxiety, social comparison, self-consciousness, and deconversion in adolescents: a path analysis approach. **Journal of Beliefs & Values**, p. 1-15, 2023.

APÊNDICE A – TEXTO INTEGRAL DA EPÍGRAFE.

“Advirto-te, sejas quem fores...

Tu! Que desejas sondar os arcanos da Natureza,

Se não encontras dentro de ti aquilo que procuras...

Tampouco o poderás encontrar fora.

Se ignoras as excelências da tua própria casa,

Como poderás encontrar outras excelências?

Em ti se encontra oculto o tesouro dos tesouros!

Homem!...

Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo e os Deuses.”

Inscrição no Templo de Apolo em Delfos - Grécia,

de cerca de 1200-1100 a.C. (CHACARA; EMI, 2020).

APÊNDICE B – EXPERIMENTO COM A SUBAMOSTRA CONTROLE APÓS A REALIZAÇÃO DO PÓS-TESTE.

Como previsto no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) desta pesquisa, no item Benefícios diretos e indiretos para o participante voluntário, como os participantes da subamostra experimental passariam por uma intervenção com a sugestão controlada de uma emoção positiva (Autogratidão) e que, por esse caráter, seria passível de trazer-lhes algum benefício psicológico, incidindo positivamente sobre suas emoções negativas e promovendo emoções positivas e possível sensação de bem-estar. Então, como forma de agradecimento e retribuição aos participantes que compuseram a subamostra controle, foi-lhes informado que, ao final do estudo, conforme vontade de cada um, estes também receberiam, tanto o material como as instruções para a aprendizagem da prática da Autogratidão, e assim foi feito.

De modo que, ao final total da pesquisa, quando todos já haviam respondido ao formulário do pós-teste, cada um dos 26 participantes da subamostra controle foi contactado pela pesquisadora, que explicou-lhes sobre o experimento e da sua disposição em aplicá-lo também aos mesmos (a grande maioria não havia lido o TCLE). Obteve-se então a anuência em participar de 65,4% [17] da subamostra. Os quais, tal qual a subamostra experimental, enviaram seus endereços e receberam o Diário da Autogratidão para o registro de seus autoagradecimentos. Após isso, deu-se início à prática, seguindo os mesmos critérios e procedimentos já descritos anteriormente para o outro subgrupo, com a diferença de que, ao invés de 10 encontros, deram-se cinco encontros, dos quais, três foram via ligação direta (1, 3 e 5) e dois intercalados via mensagem (2 e 4), ambas as modalidades *online* através do mesmo aplicativo (*WhatsApp*). Também foi enfatizado com mais vigor desde o início do treinamento da prática, a necessidade e a importância de se realizar as duas justificativas, mental e emocional. Ao final, responderam também à questão “Como foi para você aprender a praticar a Autogratidão nesse experimento?”

RESULTADOS

Os resultados foram tão significativos quanto os resultados apresentados pelo grupo experimental quanto à aprendizagem da prática da Autogratidão e aos benefícios recebidos. Dois participantes solicitaram dois encontros a mais e foram atendidos. Três, ao final do experimento, referiram ainda não conseguir praticar a Autogratidão automática e mentalmente diante de eventos do seu dia a dia, afirmando que continuariam a praticar para além do

experimento. Os demais, conseguiram alcançar o intuito. E todos referiram ter experimentado benefícios psicológicos, melhora da autoestima e maior autoconhecimento, como comprovado em respostas à questão solicitada, como:

“Aprender a praticar a autogratidão nesse experimento foi uma descoberta, pois percebi que eu não tinha a prática de me agradecer, tinha mais a prática de agradecer.

Exercer a autogratidão, vendo a razão e o sentimento que ela traz foi também um modo de ser generosa comigo, percebendo que tenho bastante motivos para agradecer a mim mesma pelo que já vivi, conquistei e pelo que se apresenta a cada dia na minha vida e chama a minha atenção pelo que posso me agradecer.” (P106, Fem, 42a, Recife-PE, DOc, Católica)

“Foi construtivo, gradativamente soube encher gratidão em mim mesma, me trouxe vários sentimentos positivos, autoagradecer me conectar no aqui e agora, me ajudou a encher perspectivas diferentes de um único acontecimento. Me trouxe também um sentimento de realizações e valorização de pequenos e grandes feitos. Nessa trajetória puder refletir em diversos momentos, aguçado meu lado analítico. Aprender a autogratidão é muito prazeroso e requer disciplina e constância. Somos eternos aprendizes.” (P38, Fem, 29a, Recife-PE, ESi, S/Rel)

“...Começar a praticar a Autogratidão diariamente, me fez mergulhar dentro de mim, despertando uma maior percepção de quem eu realmente sou, do quanto sou importante para mim mesma e isso me levou a me admirar mais e me amar mais. Estou impressionada com esse estado de maior compreensão acerca de quem eu sou. E sinto que estou mais próxima de mim mesma. Agradeço imensamente por você ter me proporcionado esse reencontro comigo mesma...” (P83, Fem, 48a, Jaboatão-PE, ESc, Católica)

“Para mim foi principalmente entender que nem todas as responsabilidades sobre as coisas grandes (boas e más) da vida são divinas ou dos outros. Principalmente depois de uma conquista, como essa de me mudar para São Paulo, eu passei a agradecer a mim mesma, pois sem meu próprio esforço tais coisas não seriam alcançadas. Faço o mesmo após uma longa semana de trabalho, após conseguir resolver um conflito, após me dar um tempo de descanso. Juntamente com o processo terapêutico que já faço há um ano, a pesquisa de autogratidão me ensinou coisas novas sobre mim. Me ensinou mais especialmente sobre as minhas capacidades e sobre a minha possibilidade real de tomar as rédeas de minha própria vida e escolhas. Faz

sentido? Agora eu reflito mais sobre o que eu faço e me agradeço inclusive por essa reflexão. (P72, Fem, 25a, Caruaru-PE, MEi, S/Rel)

OBS.: Essa participante, um certo tempo após o término do experimento, revelou à pesquisadora que havia acabado as páginas do seu Diário e ela havia comprado outro, pois pretendia levar esse hábito adiante.

“Foi uma experiência interessante. Pôde me fazer recordar alguns momentos sobre mim e avaliar eles por outra perspectiva. Isso me fez aprender mais com esses momentos, que antes passaria como só mais uma memória. Também me valorizei mais por ser esse indivíduo que sou. Eu me aprofundei na em minha complexidade por meio da autogradidão.” (P96, Mas, 28a, Olinda-PE, MEi, S/Rel)

“Foi uma experiência muito interessante de autoconhecimento, pois me ajudou a aguçar meu olhar pras momentos de autogradidão do cotidiano que passavam despercebidos.” (P27, Mas, 40a, Camaragibe-PE, MEc, Espírita)

“Tem sido potente. Reconhecer-se como ser atuante, conhecer qualidades (que passavam despercebidas), impulsiona-nos a seguir em frente, nos empodera. Sinto que a autogradidão é uma onda magnífica, que quem pratica e quem tá perto de quem pratica é igualmente beneficiado! ...” (P11, Fem, 36a, Recife-PE, ESc, Espírita)

“Foi uma descoberta.

A partir dessa experiência pude perceber que auto-críticas e auto-cobranças eram quase sempre presentes na minha mente, sobrando pouco ou nenhum tempo para ser dedicado exclusivamente à reflexão pelos meus valores, conquistas e sentimentos diários. Percebi a importância de não apenas pensar sobre momentos e motivos de agradecimento, mas de ter um espaço meu, de conversa interna e oferecimento de compaixão e amor pelo ser humano que sou, merecedor e semelhante como todos os outros. Foi uma oportunidade de aprofundar o auto-conhecimento, a auto-estima e a auto-confiança.” (P18, Fem, 32a, Recife-PE, ESc+ESP, Católica)

“Para mim, foi um imenso prazer aprender a praticar a autogradidão, porque me fez refletir muito sobre os reais motivos do autoagradecimento.

E isso teve um impacto extremamente positivo no meu cotidiano, pois melhorou a minha autoestima.

Ela ajudou a me autovalorizar, eu fiquei mais consciente dos meus sentimentos e aprendi a ter mais orgulho pelas coisas que faço no dia a dia.” (P99, Fem, 34a, Olinda-PE, DOc, Católica)

“Francamente eu gostei. A ideia de tirar um tempo pra refletir sobre o dia ou passado e algo que eu tenha feito foi bem interessante. Ajudou em coisas que parecem pequenas mas exigem um certo esforço emocional, e notei que depois de um tempo eu me sentia mais aberta a apreciar coisas mesmo que simples.” (P87, Fem, 30a, Gravatá-PE, ESc, S/Rel)

“Acho que de alguma forma não foi algo novo, pois é um assunto que eu já tinha um certo contato, desde ouvir pessoas falando sobre, desde eu ter um sentimento já presente em mim. Agr acho q fazer parte do experimento me colocou numa situação mais sistemática quanto a esse sentimento. Isso no sentido de provocar mais, de proporcionar um momento mais propício a eu “parar e pensar” sobre, e não ir num movimento sem intenção como era antes.” (P31, Mas, 26a, Recife-PE, ESc, Espiritualista)

CONCLUSÃO

Neste experimento sem compromisso com a pesquisa, também ficou comprovada a hipótese que previa que a prática da Autogratidão possibilita o favorecimento e/ou otimização para se experimentar a Felicidade genuína, através da geração de afetos positivos como aumento da autoestima, do autoconhecimento, funcionando como fator protetivo para evitar ou diminuir os afetos negativos. E que os mesmos foram sentidos mesmo com a diminuição do tempo experimental.

Contudo, evidenciou ser necessário um tempo maior de exercício da prática com acompanhamento, para que haja uma maior consolidação da aprendizagem e a automatização mental para a prática da Autogratidão, uma vez que trata-se de algo novo, que boa parte dos participantes referiu desconhecimento ou não possuir o hábito de praticar. Como também, ficou demonstrado que deve ser enfatizado, pragmaticamente, desde o início da aprendizagem da prática da Autogratidão, a realização das duas justificativas, a psicológica, que surge automaticamente quando se quer explicar a motivação de algo, e a fenomenal, que exige um maior esforço consciente em buscar bem dentro de si, os sentimentos emergentes da experiência

consciente. Uma vez que a cada experiência, a mente trabalha essas duas instâncias paralelamente (CHALMERS, 1996).

De modo que, semelhante aos resultados do subgrupo experimental, os do subgrupo controle mostraram-se bastante satisfatórios e correspondendo, mais do que o esperado, aos objetivos do experimento, evidenciando a grande potencialidade do construto Autogratidão e o seu poder de fortalecimento e enriquecimento da psique humana, refletindo diretamente na vivência cotidiana e emergindo fenomenalmente em forma de sentimentos positivos. O que faz com que seja imprescindível e razoável que se empreenda mais estudos com o mesmo para a comprovação científica de muitas outras potencialidades.

ANEXO A - Figura 7. Tabela integral das correlações (r de Pearson) do [E2].

Tabela 16. Correlações (r de Pearson) entre todos os fatores da pesquisa: [E2] integral.

ESCALAS/ FATORES	EAG	GQ-6	EFS	EAR	QRR (Rumin.)	QRR (Reflex.)	EAS (Reflex.)	EAS (Rumin.)	EAS (Med.Ic.)	EAD (Conset)	EAD (MdCg)	EAD (Atenti)	EAC-R (AcPv)	EAC-R (AcPub)	EAC-R (AnsSoc)
EAG	r p	,322** ,000	,400** ,000	,507** ,000	1 ,000	,291** ,001	,417** ,000	-,004 ,968	,260** ,003	,387** ,000	-,011 ,900	,459** ,000	,315** ,000	,083 ,353	-,364** ,000
GQ-6	r p	,322** ,000	1 ,000	,472** ,000	-,379** ,000	,422** ,000	,290** ,001	-,227* ,010	,164 ,065	,284** ,001	-,110 ,220	,401** ,000	,233** ,008	-,059 ,512	-,475** ,000
EFS	r p	,400** ,000	1 ,000	,585** ,000	-,364** ,000	,153 ,086	,186* ,036	-,215* ,015	,110 ,220	,195* ,028	-,007 ,938	,421** ,000	,051** ,567	-,073 ,418	-,385** ,000
EAR	r p	,507** ,000	,472** ,000	1 ,000	-,550** ,000	,142 ,112	,252** ,004	-,244** ,006	,099 ,267	,269** ,002	-,133 ,137	,371** ,000	,020 ,820	-,188* ,034	-,423** ,000
QRR	r p	-,260** ,003	-,379** ,000	-,550** ,000	1 ,000	-,086 ,338	-,035 ,696	,299** ,001	-,056 ,533	-,103 ,248	,352** ,000	-,067 ,457	,129 ,149	,414** ,000	,452** ,000
Ruminação	r p	,003 ,291**	,000 ,422**	,000 ,153	-,086 ,142	1 ,338	,412** ,000	,034 ,704	,356** ,000	,378** ,000	,245** ,006	,555** ,000	,598** ,000	,111 ,214	-,221* ,013
Reflexão	r p	,001 ,417**	,000 ,290**	,086 ,186*	,112 ,252**	-,338 ,035	,000 ,412**	,704 ,115	,000 ,423**	,000 ,375**	,006 ,092	,000 ,483**	,000 ,421**	,214 ,120	-,211*
EAS	r p	,000 ,004	,001 ,227**	,036 ,215*	,004 ,244**	,000 ,299**	,000 ,000	,199 ,158	,000 ,076	,000 ,114	,303 ,279**	,000 ,095	,000 ,241**	,179 ,429**	,017 ,298**
Ruminação	r p	-,004 ,968	-,227** ,010	-,215* ,015	-,244** ,006	,299** ,001	,000 ,000	1 ,158	,076 ,158	,114 ,203	,279** ,002	,095 ,290	,241** ,006	,429** ,000	,298** ,001
EAS	r p	,260** ,003	,164 ,065	,110 ,220	,099 ,267	-,056 ,533	,423** ,000	,158 ,076	1 ,247**	,203 ,247**	,036 ,686	,285** ,001	,316** ,000	,187* ,036	-,149 ,094
Med.Icônica	r p	,387** ,000	,284** ,001	,195* ,028	,269** ,002	-,103 ,248	,375** ,000	,114 ,203	,247** ,005	1 ,196*	,686 ,027	,370** ,000	,570** ,000	,389** ,000	-,318** ,000
Conscientiz.	r p	,000 ,011	,001 ,110	,028 ,007	,002 ,133	,248 ,352**	,000 ,245**	,203 ,279**	,005 ,036	,027 ,196*	,027 ,196*	,000 ,226*	,000 ,378**	,000 ,384**	,000 ,229**
EAD	r p	-,011 ,900	-,110 ,220	-,007 ,938	-,133 ,137	-,352** ,000	,092 ,006	,279** ,002	,036 ,686	,196* ,027	1 ,226*	,226* ,010	,378** ,000	,384** ,000	,229** ,009
Med.Cognit.	r p	,459** ,000	,401** ,000	,421** ,000	,371** ,000	-,067 ,457	,555** ,000	,095 ,290	,285** ,001	,370** ,000	,226* ,010	1 ,559**	,559** ,000	,223* ,012	-,238** ,007
Atentividade	r p	,000 ,315**	,000 ,233**	,000 ,051	,000 ,020	,457 ,129	,000 ,598**	,290 ,241**	,001 ,316**	,000 ,570**	,010 ,378**	,559** ,000	,000 ,566**	,012 ,566**	,007 ,156
EAC-R	r p	,000 ,008	,000 ,567	,000 ,051	,000 ,820	,457 ,129	,000 ,598**	,290 ,241**	,001 ,316**	,000 ,570**	,010 ,378**	,559** ,000	,000 ,566**	,012 ,566**	,007 ,156
Ac.Privada	r p	,000 ,083	,000 ,567	,000 ,051	,000 ,820	,457 ,129	,000 ,598**	,290 ,241**	,001 ,316**	,000 ,570**	,010 ,378**	,559** ,000	,000 ,566**	,012 ,566**	,007 ,156
EAC-R	r p	,000 ,353	,000 ,567	,000 ,051	,000 ,820	,457 ,129	,000 ,598**	,290 ,241**	,001 ,316**	,000 ,570**	,010 ,378**	,559** ,000	,000 ,566**	,012 ,566**	,007 ,156
Ac.Pública	r p	,000 ,364**	,000 ,567	,000 ,051	,000 ,820	,457 ,129	,000 ,598**	,290 ,241**	,001 ,316**	,000 ,570**	,010 ,378**	,559** ,000	,000 ,566**	,012 ,566**	,007 ,156
EAC-R	r p	-,364** ,000	-,475** ,000	-,385** ,000	-,423** ,000	-,221* ,013	-,211* ,017	,298** ,001	-,149 ,094	-,318** ,000	,229** ,009	-,238** ,007	-,156 ,080	,147 ,098	1 ,098
Ansied.Social	r p	,000 ,000	,000 ,000	,000 ,000	,000 ,000	,013 ,017	,017 ,017	,001 ,001	,094 ,094	,000 ,000	,009 ,009	,007 ,007	,080 ,080	,098 ,098	1 ,098

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Fonte: Statistics SPSS - versão 21