



Instituto Superior de Psicologia Aplicada

# Bem-Estar Psicológico e Espontaneidade: um estudo correlacional

Ana Filipa Rebelo Dias

Orientador de Dissertação:  
Prof. Dr. António Gonzalez

Coordenador de Seminário de Dissertação:  
Prof. Dr. António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:  
**MESTRE EM PSICOLOGIA**  
Especialidade em Psicologia Clínica

2009/2010

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de António Gonzalez, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673 / 2006 publicado em Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

## Agradecimentos

Ao Professor Doutor António Gonzalez, orientador do seminário de dissertação e acima de tudo amigo, agradeço o apoio, a partilha do saber e as valiosas contribuições para o trabalho, obrigada por me acompanhar nesta jornada.

Um agradecimento profundo ao grupo dISPArt teatro pela enorme influência que exerceu ao longo do meu percurso académico e, principalmente, no meu crescimento pessoal... pelos abraços, pelos encontros e renascimentos diários, sou-vos muito grata.

Aos meus amigos, em especial à Sara, à Susana, ao Filipe e à Andreia um agradecimento especial por serem confidentes e por me terem estimulado intelectual e emocionalmente.

Ao Tiago por não me deixar desistir e por me mostrar sempre o lado positivo, pela contenção e compreensão fornecida nos momentos mais angustiantes.

À minha família agradeço a sua existência, sem eles eu não seria nada.

*“O que acontece no mundo é que toda a gente que nasce, nasce de alguma maneira poeta, inventor de qualquer coisa que não havia no mundo ainda. É inteiramente individual. O homem não nasce para trabalhar, o homem nasce para criar, para ser o tal poeta à solta e dar ele a sua mensagem particular ao mundo, fazer a obra que pode fazer e, porque ele é único, será a única obra daquele tipo no mundo.”*

Agostinho da Silva

*Dizem que finjo ou minto  
Tudo que escrevo. Não.  
Eu simplesmente sinto  
Com a imaginação.  
Não uso o coração.*

*Tudo o que sonho ou passo,  
O que me falha ou finda,  
É como que um terraço  
Sobre outra coisa ainda.  
Essa coisa é que é linda.*

*Por isso escrevo em meio  
Do que não está de pé,  
Livre do meu enleio, sério do que não é.  
Sentir? Sinta quem lê!*

Fernando Pessoa, Abril de 1933

## Resumo

No nosso país, o conceito espontaneidade tem sido alvo de pouca atenção por parte da comunidade científica, sendo poucos os estudos em torno do termo defendido por Moreno. Na literatura existente, afirma-se que os indivíduos que apresentam maior espontaneidade, revelam baixos índices de problemas de saúde mental, tais como o stress, a ansiedade, as tendências obsessivo-compulsivas, a baixa auto-estima, o baixo nível de bem-estar psicológico, entre outros factores. O principal **objectivo** deste estudo é contribuir para a criação de uma base empírica mais sólida referente à espontaneidade na população portuguesa, como também perceber se esta se correlaciona positivamente com atributos saudáveis da personalidade, particularmente com o bem-estar psicológico. O **método** consiste num estudo correlacional entre a Espontaneidade e o Bem-Estar Psicológico, em que se recorreu aos seguintes instrumentos: *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R), adaptada para a língua portuguesa, e a *Escala de Bem-Estar Psicológico* (EBEP-R). A amostra é constituída por 216 participantes. Constatou-se a existência de uma correlação positiva entre os valores obtidos no SAI-R e no EBEP-R, tendo sido também possível verificar a ausência de diferenças entre géneros no que respeita aos dois constructos em estudo. Na **discussão** argumenta-se, com base em referências empíricas, que o bem-estar psicológico se correlacionar positivamente com a intensidade de sentimentos e pensamentos relativos à espontaneidade.

Palavras-chave: *espontaneidade, SAI-R, bem-estar psicológico, saúde-mental*

## Abstract

In our country, the concept of spontaneity has received little attention from the scientific community, with few studies around the term proposed by Moreno. The literature has suggested that spontaneous individuals show low rates of mental health problems such as stress, anxiety, obsessive-compulsive tendencies, low self-esteem, low level of psychological well-being, among others. The main goal of this study is to contribute to the empirical data base regarding spontaneity in portuguese population, and to explore if spontaneity is correlated with positive attributes of personality, especially with the psychological well-being. We performed a correlational study with Spontaneity and Psychological Well-Being, using Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R) and *Escala de Bem-Estar Psicológico, Reduced version (EBEP-R)* as instruments. SAI-R adaptation was made for Portuguese language. The sample has 216 participants. The results show a significant correlation between the scores obtained on SAI-R and EBEP-R. No gender differences were found. We argue that psychological well-being is positively correlated with the intensity of spontaneous feelings and thoughts.

Key-words: *spontaneity, SAI-R, psychological well-being, mental health*

## Índice

Introdução	9
Espontaneidade	10
Criação de Instrumentos para medir a Espontaneidade	18
Relações entre a Espontaneidade e outros constructos	19
Bem-Estar	21
Bem-Estar Subjectivo	22
Bem-Estar Psicológico	23
Dimensões do Bem-Estar Psicológico	25
Questões de Investigação	28
Método	29
Delineamento	29
Amostra	29
Instrumentos	32
Procedimento	35
Resultados	37
Fidelidade	38
Relação entre Espontaneidade e Bem-Estar Psicológico	39
Relação entre SAI-R e cada sub-escala da EBEP:	40
Espontaneidade, Bem-Estar Psicológico e Género	42
Discussão	44
Conclusão	46
Referências	50
Anexos	51
Anexo A – Dados Demográficos	54
Anexo B – SAI-R: <i>Personal Experience</i>	55
Anexo C – SAI-R: Experiência Pessoal	56
Anexo D – EBEP-R: Escala de Bem-Estar Psicológico Reduzida	57
Anexo E – EBEP-R: Folha de Cotação	58
Anexo F – Consistência interna do SAI-R e da EBEP-R	60
Anexo G – Coeficiente de Correlação de <i>Pearson</i> : SAI-Rtotal e EBEP-Rtotal	

Anexo H – Coeficiente de Correlação de <i>Pearson</i> : SAI-Rtotal e sub-escalas da EBEP-R	61
Anexo I – Output da Sensibilidade das Escalas SAI-R e EBEP-R	64
Anexo J – Output da Homogeneidade de Variâncias	65
Anexo K – Output ANOVA one way	66
Anexo L – Output da diferença de Médias: Género vs. SAI-R e EBEP-R	67

#### Lista de Tabelas

Tabela 1: Dimensões do Bem-Estar Psicológico e suas pontuações	27
Tabela 2: Dimensões da EBEP com referência aos itens positivos e negativos de cada uma das sub-escalas.	33
Tabela 3: Resumo das variáveis, instrumentos e respectivos <i>alphas</i>	34
Tabela 4: Consistência interna do questionário SAI-R e EBEP	37
Tabela 5: Coeficiente de Correlação de Pearson	38
Tabela 6: Coeficientes da Correlação de Pearson nas respectivas sub-escalas da EBEP-R	39
Tabela 7: Análise da sensibilidade das escalas	40
Tabela 8: Teste de Homogeneidade de Variâncias	41
Tabela 9: Teste Paramétrico ANOVA	41

#### Lista de Figuras

Figura 1: Modelo de espontaneidade – criatividade segundo Moreno	16
Figura 2: Expansão do Modelo original defendido por Moreno	17
Figura 3: Distribuição dos participantes segundo o género	29
Figura 4: Distribuição da frequência da idade dos participantes	30
Figura 5: Distribuição dos participantes segundo a sua situação profissional	30
Figura 6: Distribuição dos participantes segundo a prática de terapia	31
Figura : Diferenças entre géneros no SAI-R e na EBEP-R	41



## Introdução

Do percurso pessoal realizado com o grupo dISPArteatro em torno do trabalho de improvisação nasceu o interesse em explorar a problemática desta investigação, uma vez que as aproximações entre o campo teatral e a psicologia sempre foram alvo de debate por parte do grupo. Dos vários exercícios propostos aos elementos do grupo, a maioria tinha em comum a criação de uma cena por improviso mediante o lançamento de determinado tema. No final, a existência de um espaço de partilha de experiências pessoais proporcionava um momento de reflexão sobre o modo como as criações brotavam, se eram dotadas de espontaneidade, os processos psicológicos e sentimentos envolvidos nas mesmas e, questão para nós fundamental, se seriam, ou não, as criações apresentadas condicionadas por um filtro mental que restringe a actuação espontânea dos sujeitos e como era sentido este facto pelos membros do grupo. É importante assinalar a semelhança da dinâmica que marca todo este processo e o *warm-up* da cena psicodramática.

Neste seguimento, grande parte dos relatos ouvidos indicavam a presença de espontaneidade associada a sentimentos e a pensamentos positivos que, segundo os elementos do grupo, os identificavam como desbloqueadores de traços de personalidade algo rígidos e padrões comportamentais pouco flexíveis (como a timidez, medo de expor publicamente as suas opiniões, dificuldade em delegar confiança, exprimir emoções, etc.), evidenciando sobretudo um bem-estar sentido após os ensaios.

Posto isto, surge a curiosidade de aprofundar na literatura disponível os conhecimentos relativos ao conceito de espontaneidade e os factores subjacentes a este, nomeadamente, o bem-estar psicológico, com o desígnio de enriquecer o campo de investigação nesta área com dados empíricos consistentes.

Perante este enquadramento, coloca-se como hipótese a existência de uma relação entre espontaneidade e bem-estar psicológico, não somente numa população com sujeitos que pratiquem algum tipo de actividade ligada à expressão espontânea mas também outros com um conjunto de características heterogéneas, esperando-se encontrar uma correlação positiva entre as variáveis referidas. Deste modo, depois de passar em revisão o panorama clássico e actual dos conceitos, procuraremos operacionalizar os mesmos, identificando instrumentos de avaliação devidamente reconhecidos que permitam avaliar os sujeitos da nossa amostra relativamente a estas duas variáveis. Por fim, será feita uma apresentação e discussão dos resultados obtidos.

## Espontaneidade

*“Ilusões sobre si mesmo podem converter-se em muletas úteis aos que não são capazes de andar sozinhos, porém agravam a fraqueza da pessoa.”*

(Fromm, 1977, p. 198)

Desde os primórdios da existência humana sempre houve alguma inquietação quando se fala da “essência” do Homem, sempre procuramos uma identidade que esteja para além da nossa “máquina” corporal. É a ambição de sermos livres nos nossos pensamentos e sentimentos, que nos permite ter uma visão crítica acerca do mundo que nos envolve, afirmando a nossa individualidade. Consideramo-nos fiéis a nós próprios, orgulhosos de uma prática livre, mas o problema surge muitas vezes quando nos esquecemos que este orgulho só tem significado se formos imunes às pressões exercidas pelo domínio externo, e vivermos em concordância com o nosso *self*. Colocam-se aqui os problemas do livre arbítrio, da liberdade, da criatividade, sempre tão vizinhos das reflexões das ciências humanas e em particular da psicologia.

Erich Fromm foi um dos autores que ao longo da sua carreira procurou analisar a interação dos factores psicológicos e sociológicos no que concerne à estruturação do carácter do homem. Num dos capítulos do seu livro, o *Medo da Liberdade* (1977), Fromm fala-nos da supressão da espontaneidade e consecutivo aniquilamento da verdadeira individualidade do ser humano. A presença do conformismo que nos é apresentada pelo autor, descreve o modo como o indivíduo se torna autómato, “perdendo” o seu ego e, no entanto, de forma consciente, se concebe como sendo livre e subordinado apenas às suas vontades. Este estado autómato, diz-nos o autor, fornece uma ilusão de segurança, já que a responsabilidade nas tomadas de decisão é delegada para o colectivo, tendo o indivíduo somente de seguir o que a maioria defende.

Na nossa cultura a educação dada às crianças muitas vezes promove a eliminação da espontaneidade e a substituição de actos psíquicos originais por sentimentos, pensamentos e desejos. Desde cedo as crianças são ensinadas a ter sentimentos que não são seus, mais especificamente, é-lhes ensinado a “gostar” de toda a gente, a ser indiscriminadamente amigável. No meio social o sorriso é sinónimo de “personalidade agradável” e esta característica ajuda a garantir o crescimento do indivíduo enquanto elemento pertencente ao colectivo social.

Não será antes o esquecimento de si próprio em prol do colectivo, o extermínio do seu verdadeiro *self*? Não ficará o ego do sujeito assim enfraquecido e perdido no turbilhão do que se *deve* pensar e sentir, cedendo a condutas rígidas e inflexíveis que o impossibilitam de abrir a janela que o conduz à mudança, permitindo então o corte com possíveis factores bloqueadores de personalidade?

Sem vontade própria o homem não é mais que uma marioneta, vivendo no mundo com o qual perdeu qualquer relacionamento autêntico, principalmente consigo próprio e com as suas convicções. Tendo a sua capacidade de pensar condicionada, arrisca-se a perder a identidade, aumentando a propensão para a insanidade. Renunciar à espontaneidade e à individualidade consiste numa amputação da vida, pois mesmo o homem estando vivo biologicamente, encontra-se “morto” mental e emocionalmente, um verdadeiro autómato escondido por detrás de uma satisfação efémera.

Porém, existe uma esperança que consiste em fazer derreter a personalidade congelada pelo conformismo e comportamento rígido. Na base desta esperança está o termo Espontaneidade que tem como origem etimológica a noção de *sponté*, que deriva do latim e que significa “por sua própria vontade” (Moreno, n.d.). A objectividade deste conceito tem sido alvo de bastantes controvérsias por parte dos vários autores que o tentaram definir. Também a literatura existente, para além de ser escassa, revela lacunas importantes de clarificar.

A natureza da espontaneidade e dos seus efeitos no ser humano tem sido tradicionalmente mais debatida pela filosofia, do que propriamente pelos psicoterapeutas. Um dos filósofos que tem vindo a focar a sua atenção sobre este tema e que tornou a espontaneidade o centro dos seus ensinamentos foi Bergson (Davelaar, Araujo & Kipper, 2008). O autor parisiense alia também a espontaneidade à acção livre do ser humano, tomando esta última enquanto uma liberdade interna que se exterioriza. “A acção livre é a acção que se vive internamente, aquela em que o acto interno une a consciência e a personalidade de modo total; por isso, quando exteriorizada, reflecte a personalidade inteira”, afirma Bergson (Moosburger, 2007). Outras correntes da filosofia encaram-na como uma forma de o Homem estar na vida, vivendo apenas o momento presente (Kipper & Hundal, 2005).

---

<sup>1</sup> O conceito de verdadeiro *self* em nada se assemelha ao significado atribuído por Winnicott, neste contexto o seu significado remete somente para a ideia de algo real e autêntico.

Mas antes de começar a esclarecer o significado clínico de espontaneidade, é necessário referenciar a interpretação que é feita do conceito por parte do senso-comum. Para a maioria das pessoas que usam a palavra espontaneidade na sua linguagem diária, utilizam-na para descrever “aquilo que é feito de forma rápida”, “impulsiva”, “sem pensar”, ou então, tal como definem a maioria dos dicionários é o “que se faz voluntariamente” ou “que se realiza independentemente de uma causa externa”, “com naturalidade” e “que se desenvolveu sem cultura”, etc. De modo a contornar as concepções corriqueiras iremo-nos debruçar, ao longo deste primeiro capítulo, sobre a definição científica de espontaneidade, procurando averiguar a sua essência e as componentes em que se baseia, para que seja possível uma melhor compreensão do seu potencial na prática terapêutica.

Segundo Moreno (n.d.), psiquiatra e pai do psicodrama, toda a dinâmica do modelo psicodramático é sustentada pela espontaneidade. Esta é uma característica major da personalidade, não é algo permanente nem rígido, antes sim, é um estado com fluência rítmica, que cresce e se desvanece gradualmente mediante o surgimento das mais diversas situações quotidianas.

A espontaneidade está para Moreno como a libido está para Freud, com a diferença de que este último teorizou que, se o impulso sexual não encontrasse satisfação, fluiria numa outra direcção, contrária à que seria objectivada. Este deslocamento de energia seria feito para uma parte indefinida, vinculando-se a um *locus* patológico. Freud não admitia que tal energia, quando não aplicada, se dissipasse, isto é, o autor defendia que não poderia haver a conservação de energia. Por sua vez Moreno, proponha uma teoria diferente, na qual o indivíduo não poderia ser dotado de um reservatório de espontaneidade, uma vez que esta está disponível em graus variáveis de acesso imediato, operando como um catalisador psicológico. Desta forma, o sujeito quando se observa perante uma situação nova, não tem outra alternativa sem ser utilizar a espontaneidade como o guia que lhe indica que emoções, pensamentos e acções são as mais apropriadas para aquele momento específico. Para este autor a espontaneidade é uma energia que não pode ser conservada de maneira nenhuma e que só funciona no momento exacto do seu surgimento, no *aqui-e-agora* (Moreno, n.d.).

Anos mais tarde, esta mesma tese de Moreno é defendida empiricamente por Christoforou e Kipper (2006), que investigaram a relação existente entre a espontaneidade e a orientação temporal, verificando que, dos três factores temporais (passado, presente e futuro) só com o presente é que a espontaneidade apresenta uma correlação positiva. Este facto vai ao encontro do

que foi dito anteriormente, a espontaneidade só pode ser gasta no momento em que surge não podendo ser preservada em nenhuma ocasião (Moreno, n.d.).

Jacob Levi Moreno, enquanto pai do psicodrama, introduziu o conceito de Espontaneidade no campo desta psicoterapia, considerando-a como um dos mais importantes atributos da personalidade. Sendo a espontaneidade a pedra basilar no campo do psicodrama, esta é apontada como o vector principal de cura, possibilitando o aumento de bem-estar no ser humano (Moreno, n.d.).

Outros teóricos, contemporâneos de Moreno, também utilizavam a espontaneidade nas teorizações que faziam em relação ao desenvolvimento da saúde mental do ser humano, apesar de o termo abordado não ser habitualmente utilizado na descrição das suas teses. Por exemplo, Steitzel e Hughey (1994) defendiam que a espontaneidade era o estado mental responsável pela expressão da alegria e da satisfação intensa, já Maslow (1970, in Kipper & Shemer, 2007), considerava que a capacidade de ser espontâneo seria a condição necessária para atingir a auto-actualização, entendida como a evolução do eu com vista a sua maturação.

Na prática psicodramática e, nas palavras de Moreno *“a definição operacional de espontaneidade é frequentemente citada da seguinte maneira: O protagonista é desafiado a responder, com um certo grau de adequação, a uma nova situação ou, com uma certa medida de novidade, a uma situação antiga”* (n.d., p. 36).

Anos mais tarde a definição de espontaneidade foi alterada por Moreno, designando-a como um impulso: *“a espontaneidade impulsiona um grau variável de resposta satisfatória que um indivíduo manifesta numa situação de grau variável de novidade”* (Moreno, cit. por Kipper & Hundal, 2005).

Desta feita, a espontaneidade assemelha-se a um estado psicológico de prontidão para agir, precedendo a emergência do próprio acto em si (Moreno cit. por Kipper, 2000). No entanto, em 1953 no seu livro *Who Shall Survive?*, Moreno propõe outra definição para a espontaneidade, referindo-se a esta como sendo a própria resposta em si, afirmando que *“a espontaneidade pode ser definida como uma resposta adequada e/ou apropriada a uma nova situação, ou uma resposta nova a uma velha situação. Como energia a espontaneidade refere-se a um estado psicológico de prontidão para agir e precede a emergência do acto em si. Como resposta refere-se ao acto.”* (cit. por Kipper 2000, p. 35). Esta parecer ser a definição mais consensual do conceito espontaneidade.

Posto isto, respostas postas em prática derivam da junção de três factores fundamentais: <sup>(1)</sup> a espontaneidade, <sup>(2)</sup> uma situação dotada de um certo grau de novidade (Fox, 1987, in Davelaar *et al.*, 2008) que obrigue o indivíduo a actuar prontamente, e <sup>(3)</sup> e a mudança gerada na realidade em que ocorre tal experiência/situação. O acto criador espontâneo subentendido na totalidade destes pontos leva a que o casual seja quebrado pelo cariz inesperado da situação, obrigando o sujeito a actuar de modo *sui generis*, ou seja, de modo único (Moreno, n.d.). Desta feita, através da disposição mental proporcionada pela espontaneidade, são então derrubadas as barreiras inibitórias que impedem a pessoa de evoluir saudavelmente na sua conduta diária.

Assim sendo, a espontaneidade apenas se manifestaria aquando da acção da pessoa. Citando o pai do psicodrama: “*a espontaneidade pode estar presente numa pessoa enquanto ela pensa ou descansa, enquanto sente e, ainda, quando esta está em acção*” (Moreno, n.d., p.122). Esta afirmação leva-nos a pensar sobre a real manifestação da espontaneidade, por isso facilmente se percebe que a espontaneidade para ser observada necessita de um cariz tangível, a partir do qual a mesma possa ser inferida através da verbalização/expressão de sentimentos e comportamentos. Assim sendo, os investigadores passaram a considerar a espontaneidade como um estado de *readiness* (energia) que pode ser observado através das características específicas que se reflectem no comportamento humano (respostas). Deste modo, o foco foi deslocado da energia para a resposta em si (Kipper & Hundal, 2005). Que deve estar em concordância com os sentimentos e temperamentos naturais do ser humano.

Portanto, a espontaneidade funciona como uma energia psicológica que impulsiona o indivíduo a agir adequadamente, em *status nascendi* onde a experiência tem lugar primário e onde se dá o nascimento de algo novo, sem inibição, culpa ou dúvidas associadas (Collins, Kumar, Treadwell, Leach, 1997; Fox, 1987, Wyatt, 1988 in Davelaar *et al.*, 2008).

Relembramos, o momento em que Moreno (n.d.) iniciava a sua investigação acerca da espontaneidade, o autor considerava-a como um processo psicológico independente, ou até mesmo superior, à inteligência e à memória, mas que no decorrer da evolução humana esta se perderia ao longo do tempo, uma vez que na sociedade apenas são valorizados os factores da inteligência e da memória, pondo de parte a sensação de bem-estar que a espontaneidade facultava. Contudo, o psiquiatra acreditava que “*um indivíduo com baixa capacidade de retenção de factos pela memória pode ser mais espontâneo que os indivíduos dotados de uma função mnemónica altamente desenvolvida e idónea.*”

*“Numerosos indivíduos, igualmente descondicionados para uma situação nova, podem variar em suas reacções à mesma”* (p. 125).

Porém, a partir das investigações que foram sendo realizadas ao longo do tempo outras questões se levantaram acerca de qual seria o processo mental que auxiliaria a espontaneidade a manifestar-se. Como já foi visto ao longo deste primeiro capítulo, a ênfase que tem sido dada á definição de espontaneidade recai, principalmente, na adequação do comportamento perante um situação, mas esta interpretação do termo ainda traz consigo uma pergunta: Que processos ou factores psicológicos determinam se a espontaneidade é adequada ou não adequada a uma situação?

Para responder a essa questão, Kipper e colaboradores (2008), sugerem a existência de três factores que se apresentam interligados e que comandam a resposta do sujeito: 1) as competências intelectuais expressas através do pensamento racional e de crenças centrais, 2) as experiências passadas orientadas pela memória e 3) a espontaneidade. Os dois primeiros factores funcionam como os mecanismos que guiam a espontaneidade, ditando os parâmetros em que esta se deve manifestar de modo a ser gerada uma resposta adequada. Apesar de a espontaneidade envolver um certo grau de novidade, não é independente da influência de experiências passadas e/ou reapreciação cognitiva. Portanto, a ideia inicial de Moreno de que a espontaneidade era uma função cognitiva independente de outros factores cognitivos superiores é refutada neste estudo de Kipper. Quando a pessoa modifica a sua resposta, e a torna adequada a uma situação, está a proceder de acordo com uma experiência emocional passada articulada com uma análise cognitiva.

Estudos recentes têm trazido para o campo teórico outras abordagens acerca da espontaneidade, nomeadamente, a introdução da ideia de não-espontaneidade para tentar explicar a presença de psicopatologia nos indivíduos.

Para Kipper e Hundall (2005), a espontaneidade e a não-espontaneidade podem estar presentes na mesma pessoa, no entanto, não podem ocorrer ao mesmo tempo. Por outro lado, estado de não-espontaneidade não significa patologia (Kipper & Shemer, 2006).

Kipper (2000) no seu estudo concluiu que o conceito de não-espontaneidade não se refere a um estado particular mas sim a tudo que acontece quando não existem experiências que se possam considerar espontâneas. O facto de um indivíduo ser espontâneo numa situação não pode prever que seja não-espontâneo noutra. Deste modo, é inteiramente compreensível que a espontaneidade e a falta dela não representam os opostos de uma mesma linha contínua, sendo

que num extremo estaria representado um estado psicológico positivo e no outro um estado negativo. Deste modo, os dois conceitos constituem estados psicológicos independentes (Kipper & Hundal, 2005).

Apesar de Blatner (2000) e Moreno (n.d.) defenderem a ideia de que uma é o oposto da outra e, assim, remeter a ausência de espontaneidade para o campo do patológico, Kipper (2000, 2007) afirma que os dois conceitos são mutuamente exclusivos. Para este autor, tanto a espontaneidade como a não espontaneidade devem existir numa pessoa saudável, como que comandando as alturas em que esta deve ser desinibida ou inibida mediante os factores ambientais (Kipper & Hundal, 2005).

Assim, um sujeito espontâneo não é caracterizado como sendo apenas espontâneo, em vez disso, é uma pessoa que é capaz de ser espontânea várias vezes ao longo do dia, isto é, quando é apropriado e as situações o justificam, mas que em muitas outras situações pode agir não espontaneamente (Kipper, 2000), existindo portanto diversos graus de espontaneidade e não-espontaneidade.

Um dos principais pilares de toda a teoria de Moreno acerca do desenvolvimento da saúde mental e da psicopatologia assenta na relação estabelecida entre espontaneidade e criatividade (Moreno, 1953). O autor afirmava que *“A espontaneidade é um estado de produção, o princípio essencial de toda a experiência inovadora”* (Moreno, n.d., p.86).

O modelo que Moreno (1953) expõe revela a forma como a espontaneidade levaria à criação, o que, por sua vez, resultaria em conservas culturais. O momento de criação destas conservas culturais, encorajaria o aparecimento, subsequente, de espontaneidade através de um processo de aquecimento (*warm-up*), e assim sucessivamente (Figura 1).

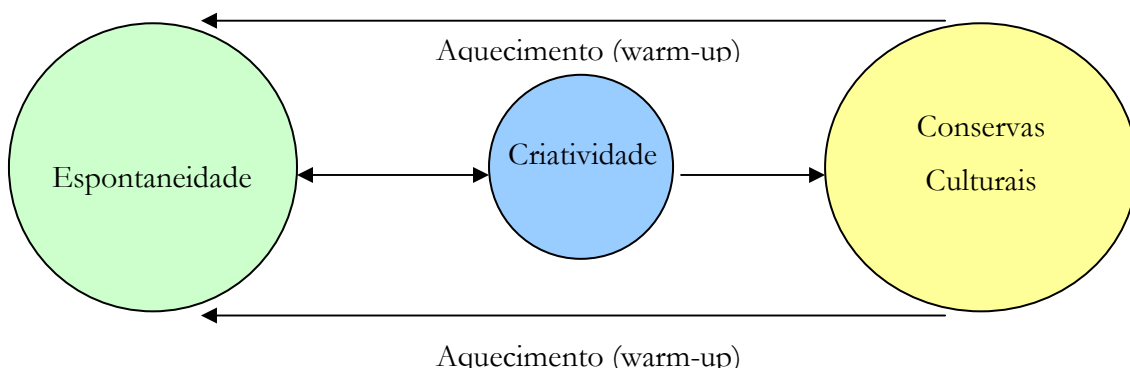


Figura 1: Modelo da Espontaneidade- Criatividade segundo Moreno (retirado de Kipper, 2007)



As conservas culturais referem-se ao produto final conseguido através do acto criativo. Qualquer produto que seja, um objecto inanimado, um comportamento ou uma ideologia, que possa ser utilizado repetidamente é considerado uma conserva cultural. Estas exercem funções importantes tanto ao nível social como psicológico, auxiliando o sujeito a aceder a estratégias de *coping* perante situações potencialmente ameaçadoras.

Todavia, após uma investigação aprofundada da teoria de Moreno, Kipper (2007) sugere uma revisão do modelo defendido, propondo algumas modificações para o tornar congruente com as descobertas empíricas (Christoforou & Kipper, 2006; Kipper & Hundal, 2005; Kipper & Jones, 2005; Moreno, 53, 64).

A grande alteração realizada remete para a divisão do modelo clássico de Moreno em duas partes distintas (A e B, ver abaixo), sendo que ambas, para se desenvolverem, assentam em três componentes essenciais: motivação, processo e produto final.

Na primeira parte a representação da linha saudável da espontaneidade-criatividade mantém-se, sendo em muito semelhante à tese clássica defendida pelo pai do psicodrama. Por sua vez, a parte B demonstra a existência de uma corrente menos sã que caracteriza uma sequência progressiva de comportamentos não adaptativos. Podemos observar que quando existe défice de espontaneidade, o processo de criação é contaminado pela ansiedade, gerando produtos não criativos, isto é, incapazes de criar conservas culturais que alimentem a espontaneidade (Figura 2).

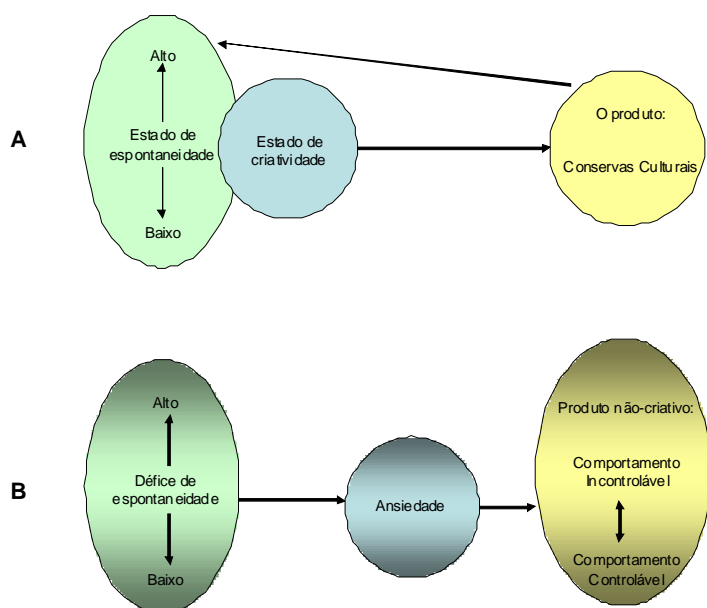


Figura 2: Expansão do modelo original defendido por Moreno (retirado de Kipper, 2007)

Indo ao encontro do que é desenvolvido por Moreno e Kipper, Vieira (1999) afirma que “a doença mental surge como manifestação inadequada da espontaneidade e da criatividade, ou seja, o critério que identifica este estado assenta no baixo índice de espontaneidade e na dificuldade em encontrar respostas novas e adequadas, por outras palavras em se adaptar.” Ou seja, a não espontaneidade, quando persistente e de durabilidade elevada, remete a pessoa para esquemas rígidos de pensamento e comportamento (Davelaar *et al.*, 2008; Christoforou & Kipper, 2006).

### Criação de Instrumentos para medir a Espontaneidade

A primeira tentativa de construir um instrumento que medisse a espontaneidade e que, por conseguinte, pudesse servir de base empírica para a confirmação das hipóteses levantadas em torno das definições acerca do tema, reporta para a década de 40, com Moreno a encabeçar este projecto (Moreno, n.d.). Para tal, o teórico pediu a várias pessoas que observassem determinado sujeito quando exposto perante uma série de situações que lhe iriam surgir inesperadamente. No fim dessa observação, os participantes teriam de assinalar a presença ou a ausência de espontaneidade nas reacções do sujeito quando este era apanhado de surpresa pelo teor de cada uma das situações.

Esta forma intuitiva e casuística de Moreno avaliar a espontaneidade não tem, no entanto, características adequadas às exigências da investigação científica. Moreno não criou um instrumento com fiabilidade, validade e carácter operacional aceitáveis. Muitos autores continuaram insistentemente a tentar criar uma medida standardizada que medisse a espontaneidade no seu todo, mas apenas em 1997, Collins e seus colaboradores, expuseram à comunidade científica uma escala de medida que reflectia o modo como a espontaneidade se manifestava (Kipper & Hundal, 2005). A escala em questão é denominada por *Personal Attitude Scale* (PAS), a mesma foi criada com base no levantamento de toda a literatura sobre o tema e de uma selecção minuciosa de toda a informação relevante, tal como, as descrições feitas e características assinaladas, associadas à espontaneidade. O PAS é uma escala com 58 itens e com um bom índice de validade (0.86), correlacionando-se de forma negativa com a depressão.

Posteriormente, procedeu-se à revisão do PAS e concluiu-se que seria necessário eliminar itens fracos, modificando-os e substituindo-os por outros que fornecessem uma consistência

interna superior. Assim, o PAS-II passa a conter 66 itens e a apresentar um *alpha* de *Cronbach* igual a 0.92 (Kellar *et al.*, 2002).

Kipper e Hundal (2005) continuaram a insistir na busca de uma medida ainda mais viável. Como tal, perguntaram a vinte cinco especialistas internacionais em psicodrama e outros psicoterapeutas, que incorporavam a espontaneidade na sua prática profissional, que possíveis pensamentos e sentimentos poderiam caracterizar o estado de espontaneidade. As respostas fornecidas foram reunidas e resultaram na criação do *Spontaneity Assessment Inventory* (SAI), escala que tem vindo a ser revista para melhorar o seu nível de consistência interna e externa. Destas mudanças nasceu o *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R), com boas qualidades métricas. Actualmente, esta é a escala que mais se utiliza na mensuração da espontaneidade<sup>2</sup>.

### Relações entre a espontaneidade e outros constructos

Apesar de serem escassos os trabalhos empíricos em torno da espontaneidade, existem alguns que nos abrem um leque de constructos que se relacionam com a mesma. O principal mentor destas investigações tem sido David Kipper que, juntamente com os outros autores, tem vindo a destacar alguns dos factores psicológicos (positivos e negativos), que estão intimamente ligados à espontaneidade e que ajudam a defini-la com maior segurança.

Como já foi referido anteriormente, a espontaneidade tem associada a si vivências saudáveis (Blatner & Blatner, 1988, Moreno, 1964, in Kipper, 2000; Moreno, 1923, 1953, in Kipper & Shemer, 2007), contudo, a ausência de espontaneidade não simboliza um carácter patológico. Como foi visto em capítulos anteriores, a não-espontaneidade também está presente no indivíduo e não representa um estado necessariamente indesejável.

Um dos estudos realizados demonstra que a espontaneidade não se correlaciona positivamente com a ansiedade, uma vez que a ansiedade é um agente psicológico que afecta negativamente a acção diária dos sujeitos (Christoforou & Kipper, 2006; Spielberger, Gorsuch, Lushen, Vagg & Jacobs, 1983, in Kipper & Shemer, 2007).

---

<sup>2</sup> Tanto a escala SAI como SAI-R estão descritas de forma pormenorizada no capítulo referente ao Método, mais propriamente nos Instrumentos.

Porém, Zerka Moreno tem outra leitura da relação entre estes dois factores, afirmando que “...a espontaneidade e a ansiedade são funções uma da outra, quando a espontaneidade aumenta, a ansiedade diminui, e vice-versa” (Moreno *et al.*, 2000, p.12, cit por Kipper, 2000).

Numa das investigações já referidas (Christoforou & Kipper, 2006) descobriu-se que a espontaneidade se apresenta negativamente relacionada com as tendências obsessivo-compulsivas. A propósito deste facto encontramos semelhança com o que Moreno (n.d.), sem comprovar cientificamente, já defendia no início da sua obra, isto é, a possibilidade de existirem vários tipos de espontaneidade, uma delas denominada de espontaneidade estereotipada, a forma menos valiosa de espontaneidade, que diz respeito às condutas rígidas e inflexíveis adoptadas pelo sujeito, características das personalidades obsessivo-compulsivas.

Posteriormente, Kipper e Shemer (2007) verificaram a existência de uma correlação negativa entre a espontaneidade e o stress, evidenciando em contrapartida uma correlação positiva com o bem-estar. Por sua vez, stress e bem-estar também apresentam uma relação negativa entre ambos. A escala de medida utilizada para avaliar o bem-estar foi a FWBS – *Friedman Well-Being Scale* (Friedman, 1994), escala que contém no seu todo cinco sub-escalas subjacentes, a saber: estabilidade emocional, auto-estima, jovialidade, sociabilidade e felicidade, sendo que para cada uma destas sub-escalas foi encontrada também uma correlação positiva e significativa com a escala SAI-R.

Mais recentemente, uma série de três estudos, que tiveram como finalidade apurar a congruência entre a SAI-R e algumas das características mencionadas na literatura, permitiu alargar o conjunto de constructos com os quais a espontaneidade se relaciona. Desta forma, enriqueceu-se a investigação empírica que rodeia a concepção em evidência acrescentando a motivação intrínseca e a auto-estima/auto-eficácia à lista de constructos que se correlacionam positiva e significativamente com a espontaneidade (Davelaar, *et al.* 2008). Neste sentido, podemos fazer a ponte com o enquadramento teórico elaborado anteriormente, retornando ao que é defendido pelo filósofo Bergson, quando este nos fala da espontaneidade enquanto liberdade interna que se exterioriza pela acção do ser humano. Deparamo-nos aqui com a ligação entre o conceito de espontaneidade e de motivação intrínseca.

## Bem-Estar

O Bem-Estar apresenta-se como um constructo associado ao movimento humanista com fortes raízes na Psicologia Positiva. Estas grandes linhas teóricas têm tido como alvo das suas investigações tópicos variados, como a competência, criatividade, esperança, autenticidade, bem-estar, etc. (Novo, 2005). Foi a partir do século XX que o Bem-Estar ganhou reconhecimento e, desde então, passou a ser o ingrediente principal de muitas investigações, nomeadamente as de Ryan e Deci (2001), que correlacionaram o bem-estar com outras variáveis, entre as quais, a personalidade, a saúde física, emoções, classes sociais, vinculação, entre outras.

A psicologia ao longo do tempo tem se empenhado em alargar os seus conhecimentos no que respeita a avaliação e compreensão das perturbações patológicas, mas também em relação ao funcionamento positivo da mente. Desta vontade, o desenvolvimento do Bem-Estar tem ganho terreno, e hoje em dia é possível estabelecer duas áreas essenciais e distintas que envolvem este conceito: uma delas no âmbito do desenvolvimento do adulto e da saúde mental, e outra mais relacionada com o cariz psicossocial e com a qualidade e satisfação com as circunstâncias de vida. Uma dessas formas denomina-se de Bem-Estar Subjectivo, e começou a ganhar forma a partir dos anos 60, concebendo o bem-estar como um conjunto de conceitos como a felicidade, satisfação e experiências emocionais. Outra proposta de conceptualização surge nos anos 80, apresentando como objectivo primordial a descrição do bem-estar tendo por base várias dimensões do funcionamento positivo, que emergem da união de diferentes modelos teóricos da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental, este modelo é designado por Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a, 1989b, Novo, 2003).

O significado de felicidade varia consoante os modelos; neste último modelo, excede a ideia de que ela é um fim em si mesma e assim constitui um objectivo a conquistar ao longo de vida (*hedónica*), para passar a ser avaliada como fruto do desenvolvimento e da realização do ser humano (*eudaimonia*) (Ryff, 1989b). Waterman (1993, cit. por Novo, 2003) afirma que a satisfação *hedónica* “está mais ligada às actividades exercidas, à qualidade do desempenho atingido e aos sentimentos agradáveis no decurso das actividades, ao passo que a expressividade pessoal (*eudaimonia*) está associada com os esforços dirigidos para o desenvolvimento pessoal, com os progressos e as expectativas de alcançar objectivos significativos face ao potencial individual” (p. 26), à realização de si.

## Bem-Estar Subjectivo

O Bem-Estar Subjectivo (BES) apresenta-se uma entidade multidimensional. Actualmente é o domínio que se refere ao bem-estar global, estimado através da felicidade e da satisfação com a vida. Apesar destas dimensões não serem encaradas como indícios puros de cognição e de afecto, a verdade é que a felicidade se alia a uma natureza mais emocional, representando a avaliação que cada indivíduo faz relativamente às suas vivências emocionais positivas e negativas, isto é, o que pensam e sentem as pessoas acerca das suas vidas, que se liga a uma vertente mais cognitiva, evidenciada pelo balanço psicológico que cada sujeito faz da sua vida em geral (Novo, 2003, 2005).

Para Diener (2000), as pessoas experimentam elevados níveis de bem-estar subjectivo quando sentem que as emoções positivas abundam e as negativas escasseiam, quando estão envolvidas em actividades interessantes, quando experimentam mais prazeres que sofrimentos e quando estão satisfeitas com as vidas que têm. Porém, o conceito de felicidade tem um carácter limitado, já que representa um objectivo de vida que revela uma valorização dos sentimentos pessoais e da sua optimização, sem fazer a sua correspondência com a realidade social, uma vez que ignora os aspectos sociais inerentes à vida dos indivíduos. Posto isto, o papel da realidade torna-se árido, fazendo com que o modelo de BES se revele pouco elaborado, para que dele possam brotar princípios objectivos de investigação, uma vez que não estabelece um indicador privilegiado da qualidade e do funcionamento psicológico ou de saúde mental.

Em síntese, o aprofundamento dos afectos positivos e dos afectos negativos, revelou ser o ponto mais forte do modelo BES, pois permite analisar aspectos proeminentes neste domínio, contudo, este apresenta como desvantagem o facto de ser insuficiente no que diz respeito à compreensão global do funcionamento subjacente ao Bem-Estar, porque descuida as dimensões psicológicas (Novo, 2003).

## Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico (BEP) é um constructo proposto por Ryff na década de 80 (1989a, b), em alternativa do modelo de Bem-Estar Subjectivo. Ryff, cria então os alicerces do modelo de BEP tendo em conta três preocupações chave: (1) abranger as características mais relevantes e comuns dos modelos teóricos da personalidade, da psicologia do desenvolvimento e da psicologia clínica, (2) considerar dimensões operacionalizáveis e relevantes no plano empírico de maneira a que possam ser elementos caracterizadores das diferenças interindividuais e com um sentido actual e significativo, face a valores, ideais e crenças dos adultos a quem se aplicam (Ryff, 1989a; Novo, 2003) e (3) integrar o bem-estar no âmbito da saúde mental (Ryff & Singer, 1998).

Este modelo assenta em muitos fundamentos teóricos e empíricos, especialmente nas diversas perspectivas do desenvolvimento do *self*, da personalidade e da saúde mental. Passando a nomear algumas das perspectivas clínicas que sustentam o modelo de BEP, começamos por mencionar Maslow e a sua tese acerca da realização de si (*self-actualization*), Rogers e a ideia de funcionamento psicológico integral e a importância da realização pessoal, a formulação de Jung relativa ao desenvolvimento da individuação na pessoa, e a concepção de Allport sobre a maturidade. Já as perspectivas desenvolvimentistas enfatizam as várias fases do ciclo da vida e incluem estádios de desenvolvimento psicossocial de Erikson, a teoria de Buhler acerca das tendências básicas de realização pessoal que o trabalho proporciona e as descrições de Neugarten sobre a personalidade e as mudanças na vida adulta, por fim, o critério positivista de Jahoda, que descreve extensivamente o significado de saúde psicológica e bem-estar referindo-se a este último, não pela ausência de doença mas sim, enveredando por uma abordagem centrada na saúde. (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Novo, 2003; Novo, 2005). Pode-se considerar que um dos pontos fortes do modelo de Ryff reside exactamente na identificação desses pontos de convergência próprios em algumas dessas teorias e de sua transferência do plano teórico para o plano empírico (Novo, 2003).

Este modelo concebe o desenvolvimento normal como um processo contínuo de transformações maturativas e tendo em conta a personalidade como factor determinante destas mudanças, constituindo a matriz teórica de base para a concepção do BEP. Assim, o Bem-Estar Psicológico surge como um constructo multidimensional que abrange um conjunto de domínios do funcionamento psicológico positivo na idade adulta, e que pode ser avaliado tendo em conta seis dimensões que assume: Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Aceitação de Si, Objectivos na Vida, Crescimento Pessoal e Autonomia (Ryff, 1989b, Ryff, 1995).

Segundo Novo (2003), o BEP difere basicamente do BES quando deixa de conceber como indicadores capitais do bem-estar a felicidade e a satisfação e, embora o modelo psicológico não recuse completamente estes indicadores, olha-os como consequência de um conjunto de processos cognitivos, afectivos e emocionais. Estes factores possibilitam descrever as dimensões da vivência psicológica subjectiva, tais como: a relação do individuo consigo próprio e com a sua vida no momento presente e passado, a capacidade de orientação da vida tendo em conta os objectivos que considera significativos, a natureza e a qualidade das relações com o meio intersubjectivo e social. Ao contrário do BES, as relações com os outros, os objectivos na vida, crescimento pessoal e os afectos positivos não são simples cooperantes do bem-estar, mas assumem-se como efectivos componentes deste conceito. Neste modelo, a felicidade não é tomada como um fim último do bem-estar, mas antes como a plataforma do bem-estar. A aceitação de si e a avaliação positiva, o sentimento de sucessiva expansão enquanto pessoa, a crença de que a vida pessoal é significativa, o estabelecimento de relações interpessoais positivas, a capacidade de gerir com eficácia a própria vida com as suas exigências externas, são constituintes do Bem-Estar Psicológico (Novo, 2003).

Sintetizando, o modelo de Bem-Estar Psicológico abrange o Bem-Estar Subjectivo, mas afasta-se dele por se opor ao significado de satisfação e felicidade, insistindo na valorização das dimensões que promovem tais sentimentos.

Existem investigações que demonstram que alguns dos aspectos do Bem-Estar Psicológico não apresentam diferenças significativas consoante a idade dos sujeitos, nomeadamente, as Relações Positivas com os Outros e a Aceitação de si. Por sua vez, o Crescimento Pessoal e os Objectivos de Vida vão diminuindo com o passar dos anos, opostamente, aspectos como a Autonomia e o Domínio do Meio vão aumentando com a idade (Ryff, 1989a, 1995). Em relação ao género não foram encontradas diferenças significativas entre mulheres e homens (Ryff, 1989a). Porém, as mulheres demonstram ter pontuações mais altas do que os homens, nas seguintes dimensões: Relações Positivas com Outros e Crescimento Pessoal (Ryff, 1989b, 1995). Contudo, em amostras transversais da população portuguesa, encontramos um padrão diferente, com as mulheres a registarem níveis de bem-estar inferior em duas dimensões, Objectivos de Vida e Crescimento Pessoal (Novo, 2003). A constatação destas diferenças reclama a necessidade de atender à influência sócio-cultural na gestão de direitos e oportunidades de desenvolvimento para os dois géneros (Novo, 2005).



A dimensão “Aceitação de Si”, é caracterizada tendo em conta os conceitos de auto-actualização de Maslow, o conceito de maturidade de Allport, no de saúde mental de Jahoda (cujo critério são as atitudes positivas face ao *self*) e no de Rogers, que assinala o papel essencial do reconhecimento do valor pessoal para a realização de si. Assim, esta escala analisa os aspectos da vida passada, as qualidades pessoais positivas e negativas dos sujeitos e a atitude de aceitação dos múltiplos aspectos do *self*.

A dimensão “Crescimento Pessoal” fundamenta-se não apenas nas teorias que perspectivam o desenvolvimento pessoal como algo extensível a toda a duração da vida (Buhler, Erikson, Neugarten e Jung), mas também na teoria de Rogers, que fala da abertura à experiência como um caminho essencial para a realização e desenvolvimento pessoais. Esta escala permite identificar a percepção pessoal do desenvolvimento do sujeito, a abertura a novas experiências e o interesse pelo aperfeiçoamento e enriquecimento pessoal. Por sua vez, a sub-escala de “Objectivos na Vida” foi construída com base nos modelos de Jahoda, Rogers e Allport, que chamam a atenção para a necessidade de existir em cada sujeito uma perspectiva unificadora da vida, capaz de dar sentido aos seus objectivos e que permita uma integração significativa das experiências pessoais. Esta escala permite verificar em que medida os indivíduos reconhecem objectivos a atingir, aspirações e metas a alcançar e quão convictamente essas metas direccionam o comportamento e dão um sentido significativo à vida.

Cruzando diversos modelos da psicologia do desenvolvimento e da personalidade, que reconhecem a importância do interesse pelos outros e do estabelecimento de relações gratificantes e indispensáveis ao bom funcionamento psicológico e ao desenvolvimento pessoal, Ryff cria a dimensão “Relações Positivas com os Outros”. Estas teorias assinalam como essencial estabelecer boas relações para se atingir a confiança na natureza humana. Esta escala procura avaliar o interesse na preocupação com a esfera interpessoal, a percepção individual da facilidade em estabelecer relações calorosas e satisfatórias com os outros, bem como os laços interpessoais significativos.

Seguidamente, surge a sub-escala “Domínio do Meio”, especialmente presente nos modelos de desenvolvimento da personalidade adulta de Neugarten e Allport, em que é valorizada a necessidade de desenvolvimento de capacidades que permitam aos adultos assumir um conjunto

de tarefas complexas, que se podem suceder a nível profissional, pessoal, familiar ou social. Ainda neste domínio, são igualmente reconhecidas as competências de adaptação ao meio como indicadoras e constitutivas da personalidade adulta. Assim, a escala configurada para avaliar esta dimensão procura apurar o sentido de domínio e de competência na forma de lidar com o meio exterior, a capacidade de criação de contextos adequados aos valores e necessidades pessoais de cada um e o uso efectivo dessas capacidades para alterar ou modificar os contextos em que os sujeitos vivem.

Por último, a “Autonomia” é afirmada como sendo fundamental à existência humana e à realização pessoal. É assinalada a importância da autonomia face às convenções, crenças e hábitos das massas, de uma relativa independência dos padrões de avaliação e aprovação face aos outros. Esta escala visa assim, avaliar a capacidade dos sujeitos para resistir às pressões sociais e a determinação e coragem de pensar, agir e avaliar-se tendo por base os padrões pessoais.

As dimensões acima descritas, caracterizam o Bem-Estar Psicológico de um indivíduo na sua totalidade, tendo em conta todos os ambientes e contextos em que o mesmo se possa encontrar. Então, o BEP no seu conjunto, é influenciado pela dedicação do indivíduo a toda e qualquer actividade que componha o seu dia-a-dia, quer ela seja de carácter profissional e laboral, de carácter familiar ou até de lazer.

Na tabela 1 é possível ter a percepção de como funcionam as várias dimensões subjacentes ao Bem-Estar Psicológico tendo em conta o nível de pontuação obtida pelos indivíduos (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995).

DIMENSÕES	Pontuações Altas	Pontuações Baixas
Aceitação de Si	Possui uma atitude positiva em relação a si mesmo; reconhece e aceita múltiplos aspectos de si próprio, incluindo as boas e más qualidades; considera a vida passada como dotada de aspectos positivos.	Sente-se insatisfeito consigo próprio; desapontado com o passado; incomodam-no certas qualidades pessoais; pretende ser uma pessoa diferente da que é.
Relações Positivas com os Outros	Tem relações calorosas com os outros e baseadas na confiança; preocupa-se com o bem-estar de terceiros; forte capacidade de empatia, afectividade e intimidade; compreende a reciprocidade das relações humanas.	Poucas relações de confiança e considera difícil ser uma pessoa afável, aberta, e interessada pelos outros; isolamento e frustração perante as relações interpessoais; não está disposta a criar compromissos nem a manter laços firmes com os outros.
Autonomia	Pessoa auto-determinada e independente, capaz de resistir a pressões sociais e de regular o comportamento interior.	Está preocupado com as expectativas e avaliações dos outros; é escravo dos julgamentos dos outros no que toca à tomada de decisões importantes; tem uma atitude conformista perante pressões sociais.
Domínio do Meio	Tem senso de mestria e competência em gestão do ambiente; controla facilmente complexos leques de actividades externas; utiliza de forma eficaz as oportunidades; é capaz de escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades e valores pessoais.	Tem dificuldade na gestão quotidiana; sente-se incapaz de mudar ou melhorar o contexto envolvente; carece de recursos capazes de controlar o mundo externo.
Objectivos de Vida	Tem objectivos para a vida futura; considera a existência de um sentido relativo à vida presente e passada; tem crenças que dão intuito à vida.	Ausência de sentido na vida com poucas metas e objectivos a atingir; pouco ambicioso; retira pouco aprendizagem da vida passada, não tem perspectivas ou crenças que dêem significado à sua vida.
Crescimento Pessoal	Sensação de desenvolvimento contínuo e expansão pessoal; está aberto a novas experiências; percebe o seu potencial; observa melhoras no seu comportamento ao longo do tempo, mudando a sua forma de reflectir.	Estagnação; sente-se desinteressado pela vida; considera-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou comportamentos.

Tabela 1: Dimensões do Bem-Estar Psicológico e suas pontuações (Retirado de Ryff, 1989a, 1989b, 1995, Ryff & Keyes, 1995)

## Questões de Investigação

Pretendemos com esta investigação contribuir para o estudo do constructo “Espontaneidade”, sua avaliação e suas relações com a variável “Bem-Estar Psicológico”. Com isso, julgamos estar a esclarecer melhor as questões que David Kipper tem vindo a desenvolver, numa tentativa de esclarecer as propostas de Moreno relativamente às ligações entre a espontaneidade e a saúde mental. Este autor e seus colaboradores (2008), estudaram as relações entre a espontaneidade e outras variáveis (ver capítulo “Relações entre Espontaneidade e outros constructos”), entre elas, o Bem Estar. No nosso estudo, avaliaremos esta variável através da Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff, adaptada por Novo (ver capítulo do “Método”).

Deste modo, e tendo como objectivo principal contribuir para o conhecimento científico nesta área, pretende-se averiguar as duas seguintes hipóteses:

- Existirá uma relação entre Espontaneidade e Bem-Estar Psicológico?

Operacionalização: Se os indivíduos apresentarem níveis elevados de espontaneidade, medidos pelo SAI-R apresentarão, igualmente, níveis altos de Bem-estar Psicológico, medidos pelo EBEP-R?

- Existirá relação entre a espontaneidade e cada uma das dimensões do Bem-Estar Psicológico?

Operacionalização: Se os indivíduos apresentarem um alto grau de espontaneidade (SAI-R) apresentarão, também altos níveis nos domínios referentes ao Bem-estar Psicológico (*Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio e Autonomia* da EBEP-R)?

- Existem diferenças entre géneros relativamente à Espontaneidade e ao Bem-Estar Psicológico?

Operacionalização: Será que existem diferenças significativas entre homens e mulheres, relativamente às pontuações encontradas nas escalas de Espontaneidade (SAI-R) e Bem-Estar Psicológico (EBEP-R)?

## Método

### Delineamento

O presente estudo segue uma abordagem quantitativa e utiliza o método correlacional para testar as hipóteses sustentadas pela literatura. Os dados foram recolhidos num só momento, sem manipulação das variáveis. O processo utilizado para a colecta da amostra teve por base os fundamentos da amostragem por conveniência, dado que os indivíduos se encontravam facilmente acessíveis e disponíveis (Maroco & Bispo, 2003; Hill & Hill, 2002). Assim, os resultados não podem ser extrapolados com confiança para o universo da população, uma vez que a probabilidade de um qualquer elemento pertencer à amostra não é igual à probabilidade dos restantes elementos (Maroco, 2007).

### Amostra

Participaram nesta investigação 216 sujeitos de ambos os géneros, 72% do sexo feminino e os restantes 28% do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos, sendo a média de 29 anos (Figura 3). A recolha dos dados foi realizada no ISPA-IU e em duas empresas, uma ligada à área das telecomunicações e outra na área da contabilidade.

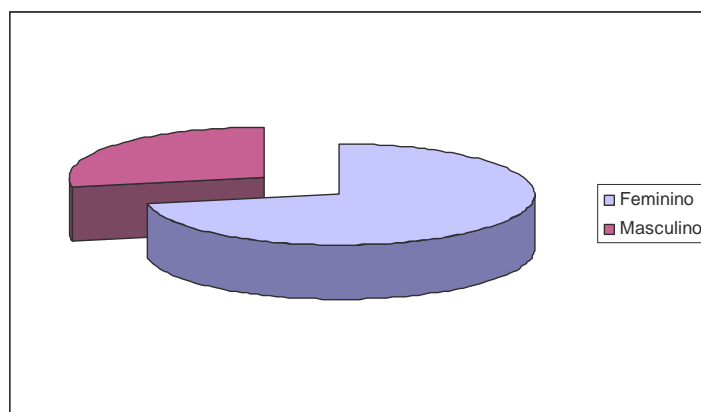


Figura 3: Distribuição dos participantes segundo o género

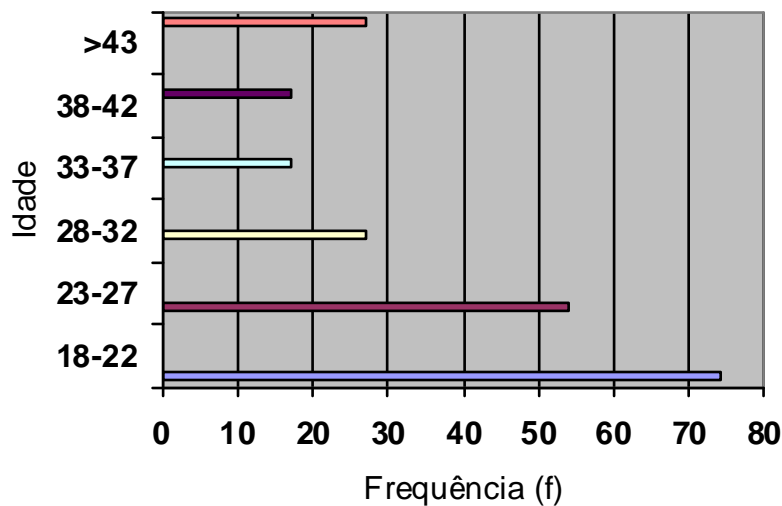


Figura 4: Distribuição da frequência da idade dos participantes

Pela figura anterior é possível observar a variação da frequência de idades dos sujeitos, deste modo, a maioria dos sujeitos apresentam idades compreendidas entre 18-22 anos ( $N = 74$ ), seguidamente do grupo dos sujeitos com 23-27 anos de idade ( $N = 54$ ).

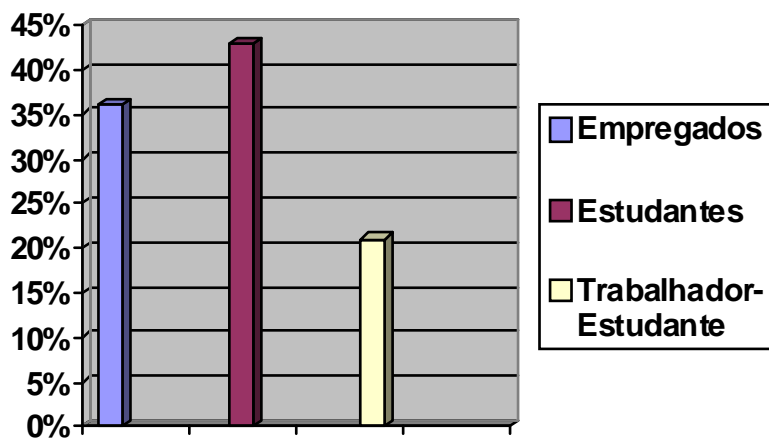


Figura 5: Distribuição dos participantes segundo a sua situação profissional

É perceptível pela figura 5 que a maioria dos nossos participantes representa a classe de estudantes, tendo respectivamente uma percentagem de 43%, seguida de 36 % dos sujeitos empregados e 21% dos trabalhadores-estudantes.

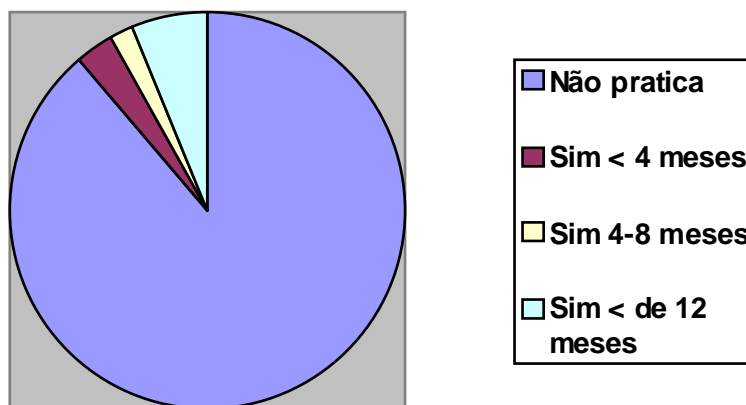


Figura 6: Distribuição dos participantes segundo a prática de terapia

Na nossa amostra, 89% dos participantes não pratica qualquer tipo de terapia. Somente 6% pratica há mais de 12 meses, 3% faz há menos de 4 meses e os restantes 2% remetem para os indivíduos que praticam num período entre 4 a 8 meses.

Ainda em relação aos dados demográficos recolhidos (Anexo A) os participantes também foram questionados acerca do seu estado civil, habilitações literárias, situação profissional e se realizavam ou não algum tipo de actividade ligada à expressão corporal. Contudo, apenas foram salientados os dados que demonstraram ter claro interesse e utilidade para a presente investigação, mais precisamente o género.

## Instrumentos

No que concerne à operacionalização das variáveis em estudo, a mesma processa-se tendo por base dois instrumentos que passaremos a apresentar.

### ❖ Espontaneidade:

- *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R) - Esta escala é uma modificação da versão original do SAI (*Spontaneity Assessment Inventory*) (Christoforou & Kipper, 2006; Kipper & Hundal, 2005). A escala original compreendia 20 itens com respostas ordenadas numa escala de Likert de 6 pontos e com boas qualidades métricas representadas por um *alpha* de *Cronbach* de 0.88.

O SAI-R é um inventário de auto-registo criado com o intuito de medir a intensidade e/ou a presença de espontaneidade. Através da questão “Com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?” procura-se apreender o estado de espírito denominado de espontaneidade. O questionário é composto por 18 itens que descrevem diversos tipos de sentimentos e pensamentos, tais como “alegre”, “criativo(a)”, “livre para agir”, “com controlo”, “desinibido(a)” ou “capaz de fazer qualquer coisa, dentro dos limites”. As modalidades de resposta compõem uma escala de tipo Likert de 1 (muito fraco) a 5 (muito forte). O *alpha* de *Cronbach* para esta escala é de 0.79 (Kipper & Shemer, 2006) (Anexo B).

A utilização da respectiva escala foi autorizada pelo seu autor principal, David A. Kipper. Em outra investigação, foi desenvolvida a adaptação para língua portuguesa (Anexo C), tendo em conta todos os requisitos necessários para que a tradução fosse rigorosamente fiel ao original. A retroversão e demonstração da equivalência linguística foram validadas e a versão portuguesa adaptada foi conseguida com sucesso.

A cotação final é obtida pelo somatório do valor atribuído a cada um dos 18 itens, num intervalo possível de 18 a 90 pontos.

### ❖ Bem-Estar Psicológico

- *Escala de Bem-Estar Psicológico* (EBEP) - Para avaliar o bem-estar psicológico dos indivíduos inquiridos, foi utilizada a escala de Bem-Estar Psicológico traduzida e adaptada para português por Novo, Duarte-Silva e Peralta, (1997). A versão original com 84 itens (Ryff, 1989a;



Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keys, 1995) foi desenvolvida com o intuito de avaliar seis domínios de bem-estar: *Aceitação de Si*, *Crescimento Pessoal*, *Objectivos na Vida*, *Relações Positivas com os Outros*, *Domínio do Meio* e *Autonomia*.

Posteriormente, o número de itens foi reduzido para 18, passando a conter cada sub-escala 3 itens por dimensão mantendo-se os 6 domínios originais (Novo, 2005; Novo, Marcelino, & Santo, 2006; Ryff & Keyes, 1995) (Anexo D).

Os itens deste instrumento contemplam uma escala de modalidade de resposta com 6 pontos: ao ponto 1 corresponde “Discordo Completamente”, ao ponto 2 a resposta “Discordo em Grande Parte”, ao 3 “Discordo Parcialmente”, ao 4 ponto “Concordo Parcialmente” e aos 5º e 6º pontos correspondem as possibilidades de resposta “Concordo em Grande Parte ” e “Concordo Completamente”, respectivamente.

No momento da cotação foi invertida a classificação dos itens negativos, nomeadamente, dos itens 2, 4, 5, 7, 13, 14, 15, 16, 17 e 18, estes itens correspondem a frases apresentadas na forma negativa ou são dirigidos à avaliação de aspectos desfavoráveis ao bem-estar (a sua pontuação foi reordenada de 6 a 1). Os itens positivos, por sua vez, espelham características afirmativas da variável em causa, sendo que a estes itens é atribuída a pontuação directa correspondente à resposta dada (Anexo E).

Sub-escalas da EBEP-R	ITENS	
	Itens Positivos	Itens Negativos
Autonomia	1	7-13
Domínio do Meio	8	2-14
Crescimento Pessoal	3-9	15
Relações Positivas com os Outros	10	4-16
Objectivos na Vida	11	5-17
Aceitação de Si	6-12	18

Tabela 2: Dimensões da EBEP com referência aos itens positivos e negativos de cada uma das sub-escalas.

Na forma original (84 itens), as escalas apresentam uma consistência interna manifesta por um coeficiente de *alpha* de *Cronbach* entre 0,89 e 0,93 (Novo, 2003). Na forma de 18 itens, as escalas apresentam coeficientes de correlação com entre 0,70 e 0,89, sendo o *alpha* total da escala EBEP de 0.82 (Novo *et al*, 2006).

Na tabela 3 encontra-se o sumário das principais variáveis em estudo, os seus instrumentos de medida, o número de itens que as constituem e os seus respectivos valores de *alpha* de *Cronbach* obtidos pelos autores das escalas originais e das adaptações.

Variáveis	Instrumentos	Número de itens	$\alpha$ - <i>Cronbach</i>
Espontaneidade	SAI - Christoforou e Kipper (2006); Kipper e Hundal, (2005)	20 itens	0.88
	SAI-R – Kipper e Shemer (2006)	18 itens (VP)	0.79
Bem-Estar Psicológico	SPWB - Ryff (1995)	84 itens	0.86
	EBEP-R - Novo <i>et al.</i> (2006) Versão Portuguesa reduzida	18 itens (VP)	0,82 (VP)

Tabela 3: Resumo das variáveis, instrumentos referenciados e respectivos *alphas*

## Procedimento

Para que fossem eliminadas quaisquer dificuldades de interpretação e de resposta, realizou-se um pré-teste com a participação de 9 alunos de uma faculdade (2 rapazes e 7 raparigas) no qual se tentou submeter os sujeitos exactamente às mesmas condições dos estudos anteriores, de modo a constatar a existência de alguma dúvida no preenchimento dos questionários e para anotar o tempo médio de preenchimento dos mesmos. O tempo médio foi de 9,30 minutos, tendo o mais rápido respondido em 8 minutos e o mais lento em 12 minutos.

Foram encontradas pelos investigadores dúvidas alusivas apenas aos dados demográficos, nomeadamente nas questões relacionadas com as habilitações literárias e com o rendimento familiar. Estas dúvidas foram analisadas e as questões reformuladas com o intuito de as tornar mais claras para os participantes e, assim, facilitar o seu entendimento. Já no que diz respeito às escalas das variáveis em estudo, os sujeitos revelaram pouca dificuldade na interpretação dos itens, pelo que se mantiveram as versões originais.

Os sujeitos foram abordados em salas de aula, nos seus locais de trabalho e em suas casas, porém, em todas as situações tentou-se garantir as condições necessárias para que o ambiente fosse tranquilo e livre de interrupções, estando sempre presente um dos investigadores. A assistência dos investigadores foi fulcral para o retorno imediato dos questionários e conseqüentemente para a quantidade de dados recolhidos.

Na tentativa de controlar a contaminação dos resultados obtidos, procedeu-se ao contrabalanceamento dos instrumentos. Assim, a metade dos participantes foi entregue um primeiro conjunto de instrumentos com a folha de dados demográficos a surgir inicialmente seguida da escala EBEP e posteriormente o SAI-R, sendo que à outra metade foi feito o inverso, o SAI-R surgia como primeira escala a responder seguido da EBEP.

Para reduzir as respostas de desejabilidade social, que poderiam ter um efeito enviesador, foram dadas instruções aquando do preenchimento dos instrumentos de modo a alertar os participantes de que não existiam respostas correctas ou incorrectas. No entanto, era de extrema importância que as respostas fossem o mais exactas e verdadeiras, sendo que estas não deveriam ser demasiadamente reflectidas, ou seja, deveriam ser respondidas de modo o mais imediato possível.

Os princípios éticos foram tidos em consideração, pelo que o anonimato dos participantes foi garantido e a sua participação nesta investigação foi feita voluntariamente, sem qualquer tipo de gratificação.

À medida que as respostas iam sendo recolhidas, foram sendo inseridas na respectiva base de dados. A introdução dos dados foi feita no programa *SPSS 18.0 (Statistical Package for the Social Sciences, 18.0, 2010)*, por duas investigadoras.

## Resultados

Esta secção ficou reservada para a apresentação e análise dos resultados relevantes para esta investigação, a partir do tratamento estatístico efectuado. Tendo em conta as hipóteses do presente estudo, pretendemos verificar se existe uma correlação positiva entre Espontaneidade e Bem-Estar Psicológico e se existe variação consoante o género dos sujeitos.

### Fidelidade

Procedemos à análise dos coeficientes de precisão interna, avaliados pelo *alpha de Cronbach (a)*, para os dois instrumentos descritos e utilizados no presente estudo. Posto isto e, tendo em conta a respectiva amostra, foram calculados quer para a totalidade dos itens dos questionários em causa, quer para cada uma das escalas, o seu *alpha*.

Variável	Instrumento	Número de itens por escala	<i>Alpha de Cronbach</i>
Espontaneidade	SAI-R	18 itens	<b>0.903</b>
Bem-Estar Psicológico	EBEP-R	18 itens	<b>0.847</b>

Tabela 4: Consistência interna do questionário SAI-R e EBEP (Anexo F)

Através dos valores observados na tabela 4, podemos concluir que existe fiabilidade das escalas. É de notar que os resultados auferidos são ligeiramente superiores em ambas as escalas, tanto para a versão portuguesa reduzida da EBEP (Novo *et al.*, 2006), como para a versão adaptada para a língua portuguesa da SAI-R, sendo que o valor encontrado é superior a qualquer outro obtido com a sua versão original americana (Davelaar *et al.*, 2008; Kipper & Shemer, 2006). Esta diferença entre *alphas de Cronbach* poderá ser consequência do elevado número de  $N (=216)$ .

Segundo Maroco e Bispo (2003), os resultados achados são muito satisfatórios, uma vez que se situam sempre acima de 0,70. Já no que remete para a análise da consistência interna dos itens de cada escala, estes variam entre  $a=0.893$  e  $a=0.905$  para a SAI-R e entre  $a=0.830$  e  $a=0.852$  para a EBEP. Deste modo, podemos proceder à sua análise estatística.

## Relação entre Espontaneidade e Bem-Estar Psicológico

Após a averiguação da fidelidade dos instrumentos, o presente ponto destina-se a responder à primeira hipótese desta investigação: Existirá alguma relação entre Espontaneidade e Bem-Estar Psicológico?

Uma vez que se trata de variáveis quantitativas e o  $N = 216$ , é possível efectuar o Coeficiente de Correlação de Pearson ( $r$ ), para analisar a correlação entre os dados obtidos nas respostas ao SAI-R e EBEP.

<b>EBEP-R (total)</b>		
<b>SAI-R</b>	<i>(r)</i>	<i>p-value</i>
(total)	0.606	0.000

Tabela 5: Coeficiente de Correlação de Pearson

Segundo Gagueiro e Pestana (2003), por convenção sugere-se que  $r < 0.2$  indica uma associação muito baixa; entre 0.2 e 0.39 baixa; entre 0.4 e 0.69 moderada; entre 0.7 e 0.89 alta; e por fim entre 0,9 e 1 uma associação muito alta.

Deste modo, como se pode verificar pelos resultados alcançados pela Correlação de Pearson, demonstrados na tabela acima, é possível inferir que o Bem-Estar Psicológico se correlaciona positivamente com a Espontaneidade, e vice-versa. Revelou-se ainda que  $r = 0.606$ , é uma correlação moderada, positiva e com um valor estatisticamente significativo para um nível de significância de 0.01 ( $p < 0.01$ ) (Anexo G).

Tendo em conta o cruzamento de dados, podemos afirmar com segurança, que quanto maior for a espontaneidade encontrada nos indivíduos maior será o seu bem-estar psicológico.

### Relação entre SAI-R e cada sub-escala da EBEP

Um segundo objectivo, ainda que camuflado por uma curiosidade ganha ao longo deste estudo, remete para a verificação da relação existente entre os resultados da SAI-R e os resultados obtidos em cada sub-escala da EBEP-R (*Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio e Autonomia*).

<b>EBEP-R</b>	<b>SAI-R Total</b>	
	<i>p-value</i>	( <i>r</i> )
Aceitação de Si	0.000	<b>0.565</b>
Crescimento Pessoal	0.000	<b>0.374</b>
Objectivos de Vida	0.000	<b>0.522</b>
Relações Positivas	0.000	<b>0.441</b>
Domínio do Meio	0.000	<b>0.345</b>
Autonomia	0.000	<b>0.316</b>

Tabela 6: Coeficientes da Correlação de Pearson nas respectivas sub-escalas da EBEP-R

Através do Coeficiente de Pearson apresentado na tabela 6 é possível verificar a prevalência de correlações positivas, porém baixas e/ou moderadas (Gagueiro & Pestana, 2003), entre a SAI-R e cada um dos domínios avaliados pela EBEP-R.

O valor que evidencia uma correlação maior associa-se à dimensão *Aceitação de Si* ( $r = 0.565$ ), logo, podemos afirmar que os sujeitos mais espontâneos têm, enquanto factor psicológico positivo associado, uma atitude favorável em relação a si mesmos, aceitando todos os aspectos do seu self, ou seja, as boas e as más qualidades de si próprios. Já a sub-escala *Autonomia* apresenta índices de correlação mais baixos ( $r = 0.316$ ), mas ainda assim positivos (Anexo H). É importante referir que estes dados não são totalmente válidos devido às características específicas da escala EBEP-R, contudo este ponto será abordado mais à frente no capítulo referente à Discussão.

## Espontaneidade, Bem-Estar Psicológico e Género

Este ponto remete-nos para o terceiro objectivo deste estudo, no qual pretendemos apurar se existem diferenças na espontaneidade e bem-estar psicológico entre os dois géneros. Portanto, para constatar a existência de diferenças entre médias, e visto tratar-se de mais de duas médias, deverá ser utilizado o Teste Paramétrico ANOVA.

Antes da aplicação do teste dever-se-á analisar a sensibilidade do mesmo, ou seja, deverão ser verificados e cumpridos os respectivos pressupostos: Teste de Normalidade e Teste de Homogeneidade de Variâncias.

Devido ao tamanho da amostra e, uma vez que os valores dos quocientes e do erro de padrão de “*Skewness*” e de “*Kurtosis*” estão compreendidos entre  $]-1,96; 1,96[$  (Maroco & Bispo, 2003), intervalo que determina a existência de distribuição normal, podemos afirmar que a primeira condição de aplicabilidade se verifica.

		<b>Desvio Padrão</b>
<b>SAI-R</b>	Assimetria	0.166
	Curtose	0.330
<b>EBEP-R</b>	Assimetria	0.166
	Curtose	0.330

Tabela 7: Análise da sensibilidade das escalas

Observando a tabela 7, onde se encontram os valores dos indicadores de assimetria e curtose para a totalidade das escalas, é possível verificar que os mesmos são aceitáveis (Anexo I).



	Teste de Levéne	<i>p</i> -value
<b>SAI-R</b>	0.009	0.924
<b>EBEP-R</b>	0.044	0.834

Tabela 8: Teste de Homogeneidade de Variâncias

Para verificar a homogeneidade de variâncias efectuou-se o teste de *Levéne* (Anexo J), que permitiu apurar (ver a Tabela 8) que os valores de significância são igualmente superiores a 0,05 ( $p\text{-value} = 0,924 > 0.05 = \alpha$ ;  $p\text{-value} = 0.834 > 0.05 = \alpha$ ). Posto isto, estão superadas as duas condições de aplicabilidade da ANOVA *one-way*, logo, o procedimento poderá ser utilizado.

	<i>p</i> -value
<b>SAI-R</b>	0.376
<b>EBEP-R</b>	0.961

Tabela 9: Teste Paramétrico ANOVA (Anexo K)

Através da aplicação do teste paramétrico referido, podemos verificar pela tabela 9 que não existem diferenças significativas devido ao factor género nas duas variáveis estudadas, ou seja, a variável em questão não afecta significativamente a espontaneidade nem o bem-estar psicológico uma vez que nenhum dos níveis de significância se apresenta inferior a 0.05. Podemos confirmar visualmente esse resultado na Figura 7.

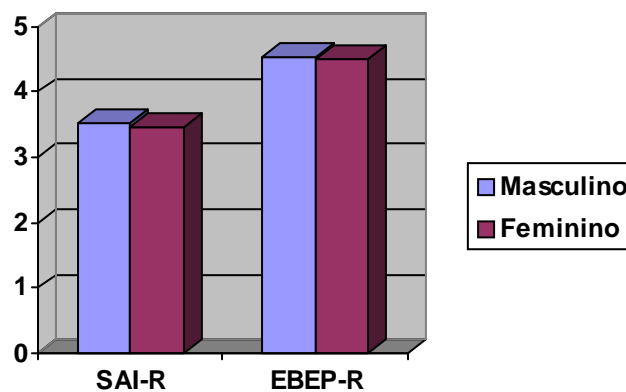


Figura 7: Diferenças entre géneros no SAI-R e na EBEP-R (Anexo I)

## Discussão

Nesta investigação foram avaliadas duas variáveis, a Espontaneidade e o Bem-Estar Psicológico, através, respectivamente, do SAI-R e da EBEP-R, no sentido de averiguar a presença de uma possível correlação entre elas. Tal objectivo foi conseguido na sua totalidade, visto que se observaram valores de correlação positivos e significativos estatisticamente. Podemos afirmar que estes resultados vão ao encontro do que é defendido pela maioria dos trabalhos que incidem sobre a problemática exposta.

Kipper e Shemer (2007) analisaram a relação entre Bem-Estar e Espontaneidade, tendo encontrado uma correlação positiva entre ambos os constructos (correlação entre SAI-R e FWBS - escala de Bem-Estar de Friedman -,  $r = 0.58$ ,  $p < 0.01$ ). A nossa investigação focou-se não sobre o Bem-Estar em geral mas sim no constructo “Bem-Estar Psicológico, e aí reside a sua originalidade. Os resultados da presente investigação mostram valores ainda mais significativos ( $r = 0.606$ ,  $p < 0.000$ ) que os encontrados pelos autores citados para o caso do Bem-Estar. Assim, podemos afirmar com confiança que quanto mais espontâneos são os nossos sujeitos, maior é o seu bem-estar psicológico.

Clarificando, a correlação positiva entre a espontaneidade e o bem-estar psicológico significa que, tendencialmente, quanto mais elevada a pontuação na escala de espontaneidade, também mais altas são as pontuações obtidas no inventário de bem-estar psicológico, e vice-versa. Deste ponto de vista, a correlação positiva entre os dois constructos, significa que a variação em magnitude de uma variável tem associada a si variações lineares da magnitude da outra variável (Maroco & Bispo, 2003).

Como foi sugerido na revisão de literatura e confirmado na correlação encontrada entre a SAI-R e a EBEP-R, o Bem-Estar Psicológico surge como um factor psicológico que está intimamente ligado à Espontaneidade. Assim, perante estes resultados, poderíamos também afirmar que cada domínio que fundamenta o constructo de Bem-Estar Psicológico também está intrinsecamente associado, isoladamente, ao constructo Espontaneidade, ajudando deste modo a definir o conceito. Todavia, segundo a autora (Novo *et al*, 2006), as possíveis correlações encontradas com cada sub-escala da EBEP-R não são susceptíveis de interpretação. Deste modo, estes dados devem ser olhados apenas enquanto sugestões para futuras investigações.

Relativamente à diferença entre géneros, Kipper e Hundal (2005), verificaram que com a utilização da escala SAI é possível observarem-se diferenças significativas entre homens e mulheres ( $t(104) = 2.18, p > 0.03$ ), sendo que os homens pontuam mais alto que as mulheres. Contudo, num estudo posteriormente realizado (Kipper & Shemer, 2007), em que foi utilizada a versão modificada da escala SAI - SAI-R - os autores não encontraram diferenças significativas entre homens e mulheres ( $t(103) = -.82, p > 0.05$ ), similar ao que foi descoberto por Christoforou e Kipper (2006) com a SAI.

Os nossos dados vão ao encontro destes últimos valores, uma vez que também não encontramos diferenças entre os géneros para os valores da espontaneidade. No que se refere ao Bem-Estar Psicológico, essas diferenças tampouco se verificaram, o que vai ao encontro das investigações de Ryff e Novo.

## Conclusão

No início deste trabalho, situamos o mesmo enquadrado na reflexão acerca dos factores terapêuticos associados ao psicodrama. Entre estes, a espontaneidade assume um papel de relevo.

As implicações práticas desta investigação dizem respeito à incorporação da espontaneidade em terapia, nomeadamente em psicodrama. Moreno (n.d.), afirmava que de todas as funções cerebrais, a espontaneidade está em déficit por ser a menos desenvolvida. Neste sentido, a função da psicoterapia é a de eliminar este déficit de espontaneidade ocorrido por várias razões, por exemplo, o aparecimento de inibições provocadas por um passado marcado por eventos dolorosos (Davelaar *et al*, 2008). Na mesma linha, a intervenção psicoterapêutica é utilizada para que o sujeito pratique novos comportamentos, para que consiga transformar através da sua criatividade, as situações que para si são assustadoras e que, por sua vez, são impeditivas do desenvolvimento de comportamentos adequados. Assim, quanto maior o reportório de experiências positivas associadas à espontaneidade, maior será a preferência do sujeito em utilizar a espontaneidade com maior frequência.

Os resultados encontrados neste estudo apresentam um carácter teórico e prático. Na perspectiva teórica, como já foi visto anteriormente, as descobertas trazem consigo um melhoramento da conceptualização da teoria original da espontaneidade exposta por Moreno em 1953. Para além disso, suportam várias das afirmações morenianas relativas à íntima ligação entre a espontaneidade e a saúde mental.

As hipóteses propostas inicialmente foram confirmadas com valores estatisticamente significativos, indo no mesmo sentido de Kipper e Shemer (2007) quando estes investigaram a relação entre as variáveis em questão. Existe portanto, uma correlação positiva entre espontaneidade e bem-estar psicológico, e parece não existir diferenças de género relativamente a estas duas variáveis.

Por outro lado, empiricamente, os dados auferidos suportam a validade da escala SAI-R, instrumento privilegiado no estudo da espontaneidade, cuja validação para a população portuguesa está a decorrer e que contará com os nossos dados.

Determinadas especificidades de design da presente investigação exerceram, provavelmente, um papel limitador influenciando de alguma forma os resultados encontrados. Como primeira limitação evidenciamos o tipo de população que participou na referida amostra, maioritariamente estudantes universitários, e como tal não representativos da população portuguesa em geral. Neste sentido, seria interessante realizar um estudo em que fosse possível abranger um grupo mais variado de pessoas. Desta forma, poder-se-iam abarcar outras características demográficas, neste caso, colocar em teste diferentes idades e áreas profissionais, permitindo a generalização dos resultados auferidos para toda a população.

Outro ponto de importante influência enviesadora sobre os resultados, diz respeito à falta de aferição da escala SAI-R para a população portuguesa, por isso os resultados devem ser analisados com cautela, considerando eventuais variações culturais que possam condicionar as relações estudadas.

A escala SAI-R também oferece algumas limitações sobretudo na interpretação dos itens de resposta à questão principal, estes são ambíguos e de cariz algo complexo para uma população em que o nível de escolaridade seja baixo, podendo os termos ser de difícil compreensão ou até mesmo desconhecidos.

No futuro seria crucial a realização de um estudo longitudinal com uma amostra de participantes pertencentes a um grupo terapêutico psicodramático, onde poderiam ser examinados os mesmos constructos mas em momentos de avaliação distintos, analisando o antes e o depois de os sujeitos fazerem terapia. Isto permitiria colocar em estudo a teoria do treino de espontaneidade de Moreno, e ir ao encontro da investigação realizada por Kipper (2000) que comprova que 83.9% dos participantes afirmam sentirem-se mais espontâneos com o passar dos anos e com o ganho de experiência.

Outra sugestão a fazer de modo a tornar os resultados desta investigação mais significativos remete para a utilização da escala original da EBEP-R em detrimento da sua forma reduzida, para que seja possível obter resultados válidos e significativos e passíveis de interpretação de cada sub-escala deste instrumentos. Este estudo contribui para a aferição da escala SAI-R para a população nacional devido ao tamanho da amostra utilizada ser significativo e dos resultados serem positivos e concordantes com a literatura.

## Referências

- Moosburger, L. (2007). A consciência da personalidade: resposta de Bergson ao problema da liberdade. *Revista AdVerbum* 2 (1), 38-46.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. (4ª Ed). New York: Springer.
- Christoforou, A., & Kipper, D. A. (2006). The Spontaneity Assessment Inventory (SAI), Anxiety, Obsessive-Compulsive Tendency, and Temporal Orientation. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 59, 23-34.
- Collins, L. A., Kumar, V. K., Treadwell, T. W., & Leach, E. (1997). The Personal Attitude Scale: A scale to measure spontaneity. *The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training and Role Playing*, 49, 147-156.
- Davelaar, P. M., Araujo, F. S., & Kipper, D.A. (2008). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 117-128.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Fromm, E., (1977). *O medo à liberdade*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Gagueiro, J. & Pestana, M., (2003). *Análise de Dados para Ciências Sociais: Complementaridade do SPSS*. (3ª Ed.) Lisboa: Sílabo.
- Hill, M. & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. (2ª Ed.). Ed. Lisboa: Sílabo.
- Kellar, H. Treadwell, T., Kumar, V. K., & Leach, E. (2002). The Personal Attitude

Scale\_II: A revised measure of spontaneity. *The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, 55, 35-46.

Kipper, D. A. (2000). Spontaneity: Does the experience match the theory? *Internacional Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training and Role Playing*, 53, 33-47.

Kipper, D. A. (2007). The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 59, 117-125.

Kipper, D. A., & Hundal, J. (2005). The Spontaneity Assessment Inventory (SAI): The relationship between spontaneity and nonspontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 58, 119-129.

Kipper, D. A., & Jones, W. A. (2005). *The Spontaneity Assessment Inventory (SAI) and the Spontaneity Deficit Inventory (N.D.I): Factor analyses*. Unpublished manuscript.

Kipper, D. A., & Shemer, H. (2007). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI): Spontaneity, Well-Being, and Stress. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 59, 127-136.

Maroco, J. & Bispo, R. (2003). *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas*. (1ª Ed.), Lisboa: Climepsi

Maroco, J. (2007) *Análise Estatística com a utilização do SPSS*. (3ª Ed.), Lisboa: Sílabo.

Matos, A. C. (2007). *Vária: Existo porque fui amado*. Lisboa: Climepsi.

Moreno, J. L. (n.d.). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.

- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?* Beacon, NY: Beacon.
- Novo, R. F. (2003). *Para Além da Eudaimonia: O Bem-Estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada*. Textos universitários de ciências sociais e humanas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Novo, R. F. (2005). Bem-Estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP*, 20 (2), 183-203.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A., & Santo, H. E. (2006). Estudo de validação de medidas de BEP em amostras com e sem patologia identificada. Comunicação (poster) apresentada na IX Conferência Internacional *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Braga: Universidade do Minho.
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989a). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-age and other adults. *Psychology and Aging*, 6 (2), 195-210.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-103.



- Ryff, C. & Essex, M.J. (1992). The interpretation of life experience and well-being : the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7 (4), 507-517.
- Ryff, C. & Keyes, M (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. & Singer (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Steitzel, L. D., & Hughey, A. R. (1994). *Empowerment through spontaneity: A taste of psychodrama*. San Jose, CA: Associates for Community Interaction Press
- Vieira, F. (1999). (Des)Dramatizar na doença mental: psicodrama e psicopatologia. Lisboa: Sílabo.

## **Anexos**

## **Anexo A**

### Dados Demográficos

Este estudo faz parte de uma investigação de Mestrado a decorrer no Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa. Pedimos-lhe que colabore preenchendo este conjunto de questionários. O documento é de resposta rápida. A sua opinião é importante. Não existem respostas certas ou erradas, todas as respostas são válidas. O importante é conhecer a sua opinião.

Salientamos que a sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento. **É garantido o anonimato das suas respostas tal como a confidencialidade.** Se tiver alguma dúvida a respeito do preenchimento peça para ser esclarecido.

**Agradecemos desde já a sua disponibilidade e participação, que é determinante para o sucesso deste estudo.**

Relembramos que as suas respostas são anónimas e os dados confidenciais. Pedimos que responda com o máximo de sinceridade, por favor.

Seja espontâneo, e **não se esqueça de responder a todas as questões.**

**1. Género:** M  F

**2. Idade:** \_\_\_\_\_anos

**3. Estado Civil:**


Solteiro  Viúvo  Divorciado

Casado  Outra/Qual? \_\_\_\_\_

**4. Habilitações Literárias:**

4ª classe  9º ano

12º ano ou equivalente  Ensino Superior

 Nº de anos incluindo este \_\_\_\_\_

**5. Situação profissional:**

- Estudante
- Trabalhador-estudante
- Empregado

6. Número de pessoas no Agregado Familiar: \_\_\_\_\_

7. Rendimento mensal do Agregado Familiar:

até 499 €       500 – 999 €       1000 – 1999€

2000 - 2999 €       + de 3000 €       Não sei

8. Faz algum tipo de terapia \ aconselhamento?  Sim  Não

a) Se **Sim** há quanto tempo:

- < 4 Meses
- 4-8 Meses
- 8-12 Meses
- + de 12 Meses

9. Pratica algum tipo de actividades ligadas à expressão corporal:

- Nunca pratiquei
- Pratiquei no passado
- Pratico actualmente

Qual?: \_\_\_\_\_

Obrigada!

## Anexo B

### SAI-R: Personal Experience

The survey below is designed to help understand the feelings and thoughts people experience in different situations during a typical day. We would like you to share with us your experiences in this regard. Directions: The 18 different feelings and thoughts follow the question that appears in bold type below. These are to be rated on the scales ranging from 1 = Very Weak to 5 = Very Strong that appear to the right of each item. Please read every item carefully, and circle the number, on the right, that best describes the strength of your feelings and thoughts. It is important that you do not skip any of the items. There is no right or wrong answer.

**"How strongly do you have these feelings or thoughts during a typical day?"**

Very Weak-1      Weak-2      Neither Weak nor Strong-3      Strong-4      Very Strong-5

01. Creative	1 2 3 4 5
02. Happy	1 2 3 4 5
03. Uninhibited	1 2 3 4 5
04. Things seem to flow	1 2 3 4 5
05. Alive	1 2 3 4 5
06. Free to invent	1 2 3 4 5
07. Exhilarated	1 2 3 4 5
08. Free to act, even outrageously	1 2 3 4 5
09. Living fully with balance	1 2 3 4 5
10. Energized	1 2 3 4 5
11. In control	1 2 3 4 5
12. Light and loving	1 2 3 4 5
13. Fulfilled	1 2 3 4 5
14. Pleasure	1 2 3 4 5
15. Powerful	1 2 3 4 5
16. Successful	1 2 3 4 5
17. Do whatever, within limits	1 2 3 4 5
18. Joyful	1 2 3 4 5

Please complete the following information:

Your age \_\_\_\_\_ Sex M/F \_\_\_\_\_ Years of education \_\_\_\_\_

© Copyright by David A. Kipper, Ph.D. (2005)

## Anexo C

### SAI-R: Experiência Pessoal

O inquérito seguinte foi elaborado para ajudar a entender os sentimentos e pensamentos que as pessoas vivenciam em diferentes situações durante um dia típico. Gostaríamos que compartilhasse connosco as suas experiências relativamente a esse aspecto.

Instruções: Os 18 diferentes sentimentos e pensamentos apresentados abaixo referem-se à questão em negrito. Deverão ser avaliados nas escalas ordenadas de 1 = Muito Fraca até 5 = Muito Forte, que aparecem à direita de cada item. Por favor leia cada item cuidadosamente e assinale com um círculo o número à sua direita que melhor descreve a intensidade dos seus sentimentos ou pensamentos. É importante que você não deixe em branco nenhum dos itens. Não há respostas certas ou erradas.

**“Com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?”**

Muito Fraca	Fraca	Nem Fraca nem Forte	Forte	Muito Forte
1	2	3	4	5

01.Criativo/a	1	2	3	4	5
02.Feliz	1	2	3	4	5
03.Desinibido/a	1	2	3	4	5
04.As coisas parecem fluir	1	2	3	4	5
05.Vivo/a	1	2	3	4	5
06.Livre para criar	1	2	3	4	5
07.Eufórico/a	1	2	3	4	5
08.Livre para agir, até extravagantemente	1	2	3	4	5
09.Vivendo plenamente com equilíbrio	1	2	3	4	5
10.Com energia	1	2	3	4	5
11.Com controlo	1	2	3	4	5
12.Leve e amorosamente	1	2	3	4	5
13.Pleno/a	1	2	3	4	5
14.Prazer	1	2	3	4	5
15.Poderoso/a	1	2	3	4	5
16.Bem sucedido/a	1	2	3	4	5
17.Capaz de fazer qualquer coisa, dentro dos limites	1	2	3	4	5
18.Alegre	1	2	3	4	5

## Anexo D

### EBEP\*

As afirmações que a seguir se apresentam pretendem ajudá-lo(a) a descrever o modo como avalia o seu bem-estar e a satisfação consigo próprio(a). Leia cuidadosamente cada uma delas e, em seguida, escolha a resposta que melhor se aplica a si próprio(a). Deverá colocar um círculo à volta do número que melhor representa o seu grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações.

	Discordo Completamente	Discordo em Grande Parte	Discordo Parcialmente	Concordo Parcialmente	Concordo em Grande Parte	Concordo Completamente
1. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6
2. Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
3. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	1	2	3	4	5	6
4. Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	1	2	3	4	5	6
5. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	1	2	3	4	5	6
6. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram.	1	2	3	4	5	6
7. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	1	2	3	4	5	6
8. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer.	1	2	3	4	5	6
9. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	1	2	3	4	5	6
10. Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades.	1	2	3	4	5	6
11. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	1	2	3	4	5	6
12. Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade.	1	2	3	4	5	6
13. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	1	2	3	4	5	6
14. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma a que me satisfaça.	1	2	3	4	5	6
15. Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	1	2	3	4	5	6
16. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	1	2	3	4	5	6
17. Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.	1	2	3	4	5	6
18. Em muitos aspectos sinto-me desiludido(a) com o que alcancei na vida.	1	2	3	4	5	6

\* Versão Reduzida construída e adaptada a partir das *Scales of Psychological Well-Being* (Ryff, 1989) por Rosa Novo (FPCE-UL), M<sup>a</sup> Eugénia Duarte Silva (FPCE-UL) e Elizabeth Peralta (2006).



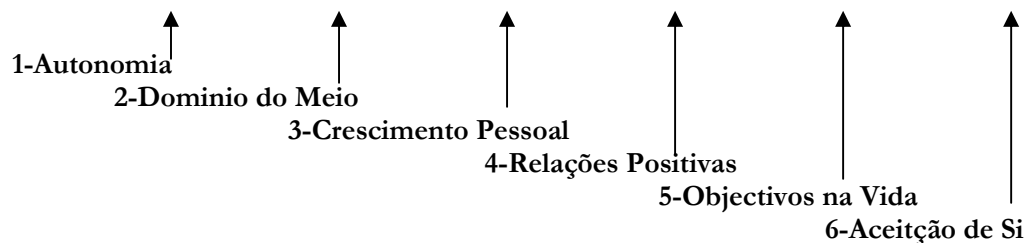
Anexo E

Escala de Bem-Estar psicológico – Versão Reuzida

FOLHA DE COTAÇÃO

(\*) Itens Negativos: inverter pontuação: 1→6; 2→5; 3→4; 4→3; 5→2; 6→1

Nº Item	Escala 1	Escala 2	Escala 3	Escala 4	Escala 5	Escala 6
1						
2*						
3						
4*						
5*						
6						
7*						
8						
9						
10						
11						
12						
13*						
14*						
15*						
16*						
17*						
18*						
<i>Total</i>	1-	2-	3-	4-	5-	6-



<b>EBEP Total</b> = (1)_____ + (2)_____ + (3)_____ + (4)_____ + (5)_____ + (6)_____ = _____
---

\*Folha de Cotação da EBEP disponibilizada por Rosa Novo (FPCE-UL), Mª Eugénia Duarte Silva (FPCE-UL) e Elizabeth Peralta (2006).

Anexo F

Consistência interna do SAI-R

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	18

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SAI.R1	59,3611	83,116	,316	,905
SAI.R2	59,0324	80,487	,628	,896
SAI.R3	59,3889	83,104	,331	,904
SAI.R4	59,2176	80,925	,586	,897
SAI.R5	58,5972	79,870	,606	,896
SAI.R6	59,2130	78,894	,592	,896
SAI.R7	59,8333	81,367	,484	,899
SAI.R8	59,7315	81,453	,392	,903
SAI.R9	59,2222	78,825	,582	,897
SAI.R10	59,0046	78,693	,645	,895
SAI.R11	58,9259	83,706	,361	,903
SAI.R12	59,1852	79,380	,546	,898
SAI.R13	59,2361	77,697	,659	,894
SAI.R14	59,0741	79,390	,677	,894
SAI.R15	59,6481	77,671	,658	,894
SAI.R16	59,3009	78,025	,702	,893
SAI.R17	58,8333	81,395	,571	,897
SAI.R18	58,7639	78,842	,735	,893

Consistência interna da EBEP-R

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,847	18

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EEBEP1	76,8704	122,504	,355	,843
EBEP2	77,9583	123,566	,274	,848
EBEP3	76,2037	131,056	,117	,850
EBEP4	76,7639	119,670	,451	,839
EBEP5	76,8565	114,384	,572	,832
EBEP6	77,3009	121,523	,438	,839
EBEP7	78,1528	121,349	,357	,844
EBEP8	77,5231	122,223	,338	,844
EBEP9	76,4722	123,841	,519	,838
EBEP10	76,9537	119,402	,518	,836
EBEP11	76,6111	118,918	,594	,833
EBEP12	77,0741	120,776	,508	,836
EBEP13	77,4167	126,449	,187	,852
EBEP14	77,2500	114,784	,622	,830
EBEP15	76,4630	118,427	,583	,833
EBEP16	76,9028	116,572	,493	,837
EBEP17	76,1389	118,753	,623	,832
EBEP18	76,5093	116,521	,582	,832

## Anexo G

Coefficiente de Correlação de Pearson: SAI-Rtotal e EBEP-Rtotal

		EBEP-Rtotal	SAITotal
EBEP-Rtotal	Pearson Correlation	1	,606**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
SAITotal	Pearson Correlation	,606**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

## Anexo H

### Coefficiente de Correlação de Pearson: SAI-Rtotal e sub-escalas da EBEP-R

#### Aceitação de Si

		<b>Correlations</b>	
		SAITotal	BEPaceitaçãoodesi
SAITotal	Pearson Correlation	1	,565**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
EBEPaceitaçãoodesi	Pearson Correlation	,565**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

#### Crescimento Pessoal:

		<b>Correlations</b>	
		SAITotal	BEPcrescessoal
SAITotal	Pearson Correlation	1	,374**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
EBEPcrescessoal	Pearson Correlation	,374**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

Objetivos de Vida:

**Correlations**

		BE Pobjetivosvi da	SAITotal
EBEPobjetivosvida	Pearson Correlation	1	,522**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
SAITotal	Pearson Correlation	,522**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

Relações Positivas

**Correlations**

		SAITotal	BEPrelaçõespo sitivas
SAITotal	Pearson Correlation	1	,441**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
EBEPrelaçõespositivas	Pearson Correlation	,441**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

Dominio do Meio

**Correlations**

		BEPdominiomeio	SAITotal
EBEPdominiomeio	Pearson Correlation	1	,345**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
SAITotal	Pearson Correlation	,345**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

Autonomia

**Correlations**

		BEPautonomia	SAITotal
EBEPautonomia	Pearson Correlation	1	,316**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	216	216
SAITotal	Pearson Correlation	,316**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

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

## Anexo I

### Output da Sensibilidade das Escalas SAI-R e EBEP-R

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
	c	c	Statistic	Statistic	Statistic	Error	Statistic	Statistic	Statistic	Error	Statistic	Error
<b>EBEPtotal</b>	216	3,11	2,72	5,83	4,5275	,04376	,64308	,414	-,498	,166	-,183	,330
<b>SAITotal</b>	216	3,17	1,50	4,67	3,4823	,03573	,52515	,276	-,845	,166	1,880	,330
Valid N (listwise)	216											



## Anexo J

### Ouptup da Homogeneidade de Variâncias

**Test of Homogeneity of Variances**

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SAITotal	,009	1	214	,924
EBEPtotal	,044	1	214	,834

Anexo K

Output ANOVA one way

**ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SAITotal	Between Groups	,217	1	,217	,786	,376
	Within Groups	59,076	214	,276		
	Total	59,293	215			
EBEPtotal	Between Groups	,001	1	,001	,002	,961
	Within Groups	88,913	214	,415		
	Total	88,914	215			

## Anexo L

### Output da diferença de Médias: Género vs. SAI-R e EBEP-R

#### Report

SAITotal

Género	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	3,5328	61	,52532
Feminino	3,4624	155	,52544
Total	3,4823	216	,52515

#### Report

EBEPtotal

Género	Mean	N	Std. Deviation
Masculino	4,5310	61	,62341
Feminino	4,5262	155	,65264
Total	4,5275	216	,64308