

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal  
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

## **PERSONALIDADE AUTOTÉLICA E ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS: POTENCIALIDADES PARA A SAÚDE MENTAL**

Joana Santos<sup>1</sup> (✉ 35350@ufp.edu.pt) & Carla Fonte<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Portugal

O *flow* é descrito por Csikszentmihalyi (1997, 1999, 2002) como o estado subjetivo ideal, em que o indivíduo se sente cognitivamente eficiente, profundamente envolvido, altamente motivado e experiencia um alto nível de prazer (Asakawa, 2004). Esta experiência tem sido associada a um modo próprio de funcionamento designada de personalidade autotélica. Csikszentmihalyi (2002), enumera oito elementos essenciais para vivenciar a experiência de *flow*: (a) Equilíbrio entre o desafio e as competências, ou seja, o desafio que é apresentado ao indivíduo precisa de estar de acordo com as suas capacidades pois, para atingir o estado de *flow* é preciso clareza sobre o objetivo da tarefa, as regras e os passos necessários à sua realização; (b) Concentração na atividade e no momento presente pois, a energia não pode ser gasta em estímulos exteriores à realização da tarefa; (c) Fusão entre a ação e a consciência, ou seja, a intensidade do envolvimento na atividade faz com que as ações ocorram de forma espontânea e natural; (d) Sensação de controlo pois tem de haver controlo sobre si e sobre a atividade; (e) Alteração do tempo, as horas parecem passar mais rápido; (f) Atenuação da consciência, quando se está completamente envolvido na tarefa pode ter-se um sentimento de união com os componentes da mesma; (g) Experiência autotélica, um dos elementos fundamentais para que ocorra o *flow*. As atividades são realizadas sem recompensa extrínseca e dão um sentimento de satisfação. Um indivíduo é autotélico quando, de uma forma geral, faz as coisas para o seu bem e não para alcançar um objetivo externo. Ninguém consegue ser totalmente autotélico, porque existem atividades que não são do agrado do indivíduo, mas têm de ser feitas ou por dever ou por necessidade (Csikszentmihalyi, 1997). Existem dois modelos explicativos

da personalidade autotélica. O primeiro, designado de “metaskills” descreve este tipo de personalidade como possuindo vários atributos que permitem aos indivíduos que os possuem entrar no estado de *flow* com mais facilidade e permanecer nele. São eles: (a) Curiosidade geral e interesse pela vida; (b) Persistência; (c) Baixo egocentrismo, que resulta na capacidade de ser motivado por recompensas intrínsecas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Um outro modelo, o ativo-recetivo, sugere que os sujeitos altamente autotélicos têm a capacidade de identificar e procurar novos desafios, como para se envolverem e persistirem nos mesmos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi (1997), evidenciou que o controlo atencional, a capacidade que um sujeito tem para se concentrar numa determinada tarefa e de procurar novos desafios no meio envolvente, é uma característica importante da personalidade autotélica. Tendo em conta o *flow* e a literatura existente da personalidade autotélica, Tse et al. (2020), referem que a personalidade autotélica é uma estrutura multifacetada que contém sete atributos: (a) Curiosidade e interesse pela vida; (b) Persistência; (c) Baixo egocentrismo; (d) Motivação intrínseca; (e) Prazer e transformação do aborrecimento; (f) Prazer e transformação de desafios; (g) Atenção. A personalidade autotélica é um constructo recente e apesar de muitos investigadores se interessarem sobre este tema, ainda existe pouca informação sobre ela. Em Portugal os estudos sobre este constructo ainda são escassos, a curiosidade sobre este conceito é recente e ao longo do tempo os investigadores têm mostrado maior interesse. Segundo alguma investigação, o *flow* e a personalidade autotélica podem contribuir para o melhoramento da saúde mental (Lynch & Troy, 2021; Seok & Park, 2021). De forma a aprofundar o conhecimento científico sobre este tema e com o intuito de perceber a relação entre a personalidade autotélica e os níveis de ansiedade, stress e depressão foi realizado este estudo.

O principal objetivo da investigação que se apresenta é identificar de que forma a personalidade autotélica se relaciona com a ansiedade, com o stress e com a depressão. De forma mais específica pretende-se caracterizar os níveis de personalidade autotélica e níveis de ansiedade, stress e depressão; analisar a relação entre os níveis da personalidade autotélica e os de ansiedade, depressão e stress e, analisar as diferenças entre o género, a idade, o estado civil, a situação profissional, e entre as pessoas com filhos e sem filhos.

## MÉTODO

Participaram 455 indivíduos, 115 sexo masculino, 339 sexo feminino, com idades entre os 17 e os 67 anos de idade (Média=29,62 e DP=11,52). Os instrumentos utilizados foram as versões portuguesas do Questionário da Personalidade Autotélica (curiosidade, persistência, baixa-autocentração, motivação intrínseca, envolvimento e transformação dos desafios, envolvimento e transformação do aborrecimento e controlo atencional) (Tse et al., 2020 – Versão portuguesa para investigação) e da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Ribeiro et al., 2004). A recolha de dados foi realizada online, pelo método snowball.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

*Caracterização dos níveis de personalidade autotélica e os níveis de ansiedade, depressão e stress nos participantes*

Analisando os resultados obtidos pelos participantes, em relação à personalidade autotélica tendo em conta o máximo possível de ser atingido, os participantes revelaram valores relativamente altos. No que diz respeito aos níveis de ansiedade depressão e stress, tendo em consideração as pontuações máximas que é possível atingir, verifica-se que os participantes pontuam relativamente baixo, ou sejam apresentam baixos níveis de patologia. De realçar que o constructo onde obtiveram a pontuação mais alta foi o stress.

*Relação entre os níveis da personalidade autotélica e os níveis de ansiedade, depressão e stress*

Verifica-se uma correlação negativa e significativa entre a maioria das subescalas da personalidade autotélica e a ansiedade, depressão e stress (cf. Tabela 1). Quer isso dizer que quando as dimensões da personalidade autotélica estão mais presentes, os níveis de psicopatologia diminuem e vice-versa (cf. Tabela 1). Estes resultados vão de encontro à literatura que

tem vindo a salientar que o *flow* pode ser considerado um ingrediente importante na prevenção e promoção da saúde mental (Lynch & Troy 2021; Seok & Park, 2021). Indivíduos com maior tendência para experienciar o *flow* no quotidiano, são considerados altamente autotélicos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Sendo que indivíduos com características de funcionamento mais autotélicas terão menos propensão para desenvolver psicopatologia.

Tabela 1

*Correlações entre a personalidade autotélica e a ansiedade, depressão e stress*

Amostra (N=455)	Depressão	Ansiedade	Stress
	<i>R</i>	<i>r</i>	<i>r</i>
PA – Curiosidade	-.175**	-.017	-.062
PA – Persistência	-.307**	-.142**	-.153**
PA – Baixa autocentração	-.233**	-.202**	-.223**
PA – Motivação intrínseca	-.123**	-.016	.005
PA – Satisfação desafio	-.249**	-.141**	-.174**
PA – Satisfação aborrecimento	-.110*	-.028	-.080
PA – Controlo atenção	-.382**	-.218**	-.253**
PA – Score total	-.370**	-.192**	-.233**

Nota. \* $p < .05$ , \*\* $p < .0$ .

*Análise das diferenças entre o género, a idade, o estado civil, a situação profissional, diferenças entre as pessoas com filhos e sem filhos*

Em relação à personalidade autotélica não existem diferenças significativas entre o género feminino e masculino. No que diz respeito à psicopatologia, existem diferenças significativas entre os géneros: o feminino revela sentir mais stress do que o masculino. Em relação à depressão e à ansiedade, apesar de não serem valores significativos as mulheres revelam valores médios superiores aos dos homens. O facto de as mulheres obterem resultados mais elevados em relação ao stress pode estar relacionado com os papéis que a sociedade espera que desempenhem e com a pressão que lhes é colocada, como ser mãe, esposa, mulher, dona de casa (Michael et al., 2009). Estes valores vão de encontro com os estudos de Oliveira et al. (2006), que referem que a perturbação de humor é muito comum em

mulheres. Segundo Needham e Hill (2010), as mulheres apresentam níveis mais altos de perturbações de internalização, como as perturbações de humor e ansiedade. No respeitante à idade, existe uma correlação positiva e significativa entre as subescalas da personalidade autotélica e a idade. Quer isto dizer que quando maior a idade do sujeito mais autotélico ele será. No entanto não foi encontrada literatura que apoie estes resultados. Em relação à psicopatologia, os indivíduos mais velhos revelam níveis menos elevados de depressão e stress e níveis mais altos de ansiedade apesar de estes resultados não serem significativos. O estudo desenvolvido por Pinto et al. (2015), afirma que não foram encontradas diferenças na depressão, na ansiedade e no stress em função da idade. Não foram encontradas diferenças significativas entre o estado civil e a personalidade autotélica, nem entre o estado civil e a ansiedade, a depressão e o stress. Contudo a literatura diz que os sujeitos solteiros têm níveis de depressão superiores aos casados (Wu & DeMaris, 1996). Analisando as diferenças entre a situação profissional e personalidade autotélica, não existem diferenças significativas ao nível da subescala motivação intrínseca do QPA, e da subescala satisfação e envolvimento do aborrecimento do QPA. No entanto as restantes subescalas apresentam valores significativos. O teste de Bonferroni revelou que: (a) Os indivíduos empregados têm níveis mais elevados de curiosidade do que os desempregados; (b) Os indivíduos empregados têm valores mais elevados de persistência do que os estudantes; (c) Os indivíduos empregados, desempregados e reformados tem mais capacidade para se centrarem no que os rodeia do que os estudantes; (d) Os sujeitos empregados têm uma capacidade superior aos sujeitos desempregados para enfrentar desafios; (e) Os sujeitos empregados têm um maior controlo de atenção do que os estudantes; (f) Os sujeitos empregados apresentam níveis de personalidade autotélica superiores aos estudantes. Não foram encontrados estudos que corroborem esta afirmação. Os resultados conseguidos dizem que os sujeitos empregados têm mais probabilidade de desenvolver personalidade autotélica do que os restantes. Isto pode dever-se ao facto de os empregados estarem mais seguros a nível económico e por consequência a uma vida melhor. Tendo em conta a diferenças entre a situação profissional e os níveis de psicopatologia, a ansiedade e o stress, não apresentam valores significativos em função da situação profissional. A depressão apresenta valores significativos em função da situação profissional. O teste Bonferroni revelou que os indivíduos desempregados e estudantes apresentam níveis

mais elevados de depressão do que os indivíduos empregados. As dificuldades económicas podem despoletar ansiedade nos indivíduos desempregados e por isso estes revelam valores mais altos que os empregados (Westmanet al., 2004). Os resultados do estudo de Linnet al. (1985), sugerem que o desemprego tem um forte impacto nos indivíduos. Estes tornam-se mais ansiosos e deprimidos.

No respeitante às diferenças entre os indivíduos com filhos e sem filhos em relação à personalidade autotélica não foram encontradas diferenças significativas. Em contrapartida, foram encontradas diferenças significativas entre os indivíduos com filhos e sem filhos em relação à ansiedade, depressão e stress. Os indivíduos com filhos pontuam mais alto na ansiedade e stress, enquanto os indivíduos sem filhos pontuam mais alto na depressão, embora estes valores não sejam significativos. Alguma literatura indica que os indivíduos com filhos apresentam níveis de depressão superior aos indivíduos sem filhos, o que é comprovado com o estudo de Feeney et al. (2003), o que contraria os resultados obtidos nesta investigação.

## DISCUSSÃO

Verificou-se uma correlação negativa e significativa entre a maioria das subescalas da personalidade autotélica e a ansiedade, depressão e stress, sugerindo quanto mais características da personalidade autotélica estiverem presentes nos indivíduos, menores são os níveis de ansiedade, depressão e stress. Se tivermos em conta as características da personalidade autotélica estes resultados fazem sentido, pois uma pessoa autotélica tem capacidades que lhe permitem ser mais curiosa, persistente, menos focada em si, tenta transformar as coisas mais aborrecidas em algo que a motive e coloca-se constantemente à prova. Tudo isto são características contrárias às da depressão, ansiedade e stress. Pode então dizer-se, que futuramente a personalidade autotélica pode funcionar como um fator protetor em relação à ansiedade, à depressão e ao stress, contudo são necessários mais estudos que corroborem esta afirmação. Para isto, é importante que ao longo do desenvolvimento sejam estimuladas competências da personalidade autotélica. Ou seja, se os pais, os educadores estimularem nas crianças

características da personalidade autotélica à medida que vão crescendo, a probabilidade de estas não serem propensas a sofrer de psicopatologia é superior. Foram obtidos resultados significativos em relação ao género e à situação profissional, em função da ansiedade, depressão e stress. As restantes variáveis não apresentaram resultados significativos. Em relação à personalidade autotélica as variáveis que apresentaram resultados significativos foram a idade e a situação profissional. Apesar de este estudo contribuir para aumentar o conhecimento sobre a personalidade autotélica, existem algumas limitações que devem ser referidas. A primeira limitação centra-se na amostra que por ser reduzida não permite a generalização dos resultados. Outra limitação é o facto de as escalas serem de autorrelato, onde os participantes podem responder o que desejam e não o que corresponde à realidade. O facto de haver pouca informação sobre este tema dificultou a análise dos resultados. Futuramente, seria importante fazer-se adaptações que permitam fazer regressões com amostras mais alargadas para ser possível concluir se a PA funciona com um fator de proteção. Pelo facto de o *flow* ser considerado uma experiência de fatores externos, não será fácil chegar a constructo interno fixo da personalidade. Apesar de alguns autores afirmarem que também depende de características internas, ninguém tem capacidade para ser totalmente autotélico, assim como alguns indivíduos serão mais persistentes, outros mais curiosos o que também dificulta a conclusão de um constructo fixo.

## REFERÊNCIAS

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life. *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow – The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rocco.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The classic work on how to achieve happiness*. Rider.
- Feeney, J., Alexander, R., Noller, P., & Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 10, 475-493.

- Linn, M., Sandifer, R., & Stein, S. (1985). Effects of unemployment on mental and physical health. *American Journal Public Health*, 75(5), 502-506.
- Lynch, J. M., & Troy, A. S. (2021). The role of nonduality in the relationship between flow states and well-being. *Mindfulness*, 12, 1639-1652. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01627-3>
- Michael, G., Anastasios, S., Helen, K., Catherine, K., & Christine, K. (2009). Gender differences in experiencing occupational stress: The role of age, education and marital status. *Stress and Health*, 25, 397-404. <https://doi.org/10.1002/smi.1248>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). Oxford University Press.
- Oliveira, K., Santos, A., Cruvinel, M., & Neri, A. (2006). Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 351-359. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200014>
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T. B., & Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, depressão e stress: Um Estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 148-163. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36242128002>
- Seok, B. G., & Park, H. S. (2021). Analyzing the effects of body image on college students esteem, exercise flow, and psychological well-being. *Elementary Education Online*, 20(3), 687-693. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.03.71>
- Tse, D. C. K., Lau, V. W.-y., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2020). The development and validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88-101. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1491855>
- Westman, M., Etzion, D., & Horovitz, S. (2004). The toll of unemployment does not stop with the unemployed. *Human Relations*, 57(7), 823-844.
- Wu, X., & DeMaris, A. (1996). Gender and marital status differences in depression: The effects of chronic strains. *Sex Roles*, 34(5/6), 299-319.