



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

SONHANDO ACORDADO: A CRIATIVIDADE COM ESTILO
ESTUDO DA FREQUÊNCIA DO SONHO DIURNO, CRIATIVIDADE E
ESTILOS DE PENSAR E CRIAR NUMA AMOSTRA DE
ESTUDANTES DE ESCULTURA

Catarina Martins de Oliveira

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR LUÍS DELGADO

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade Em Psicologia Clínica

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor Luís Manuel Romano Delgado, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Luís Delgado (meu orientador) pelo conhecimento e experiência que partilhou comigo e pelas suas sugestões e incentivo. Ainda lhe agradeço não ter recusado orientar uma tese metodologicamente diferente do que habitualmente orienta, não me tendo limitado em nada e tendo sempre *descomplicado* as complicações que fui criando.

À Dra. Sara Ibérico Nogueira, professora na ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pelo interesse que demonstrou pelo meu estudo (centrado em temáticas que também investiga), pela sua simpatia e pela sua ajuda a diversos níveis.

À Professora Doutora Maria João Gouveia, professora do ISPA pela sua disponibilidade em esclarecer as minhas dúvidas.

Ao ISPA, incluindo todos os docentes que, ao longo destes cinco anos, me transmitiram conhecimento e me exigiram esforço e dedicação constantes, para a conclusão (com bom aproveitamento), das cadeiras que lecionaram. A todos os restantes funcionários que trabalham nesta instituição e que contribuem para o seu funcionamento.

Aos professores da Faculdade de Belas Artes de Lisboa, pela forma simpática com que sempre me acolheram nas suas aulas, em que recolhi os dados da amostra. A todos os alunos desta instituição de ensino que participaram com interesse e entusiasmo no estudo.

Às minhas amigas e colegas de curso, companheiras de longas horas de trabalho e de partilha de conhecimento mútuo, bem como, de temores, incertezas, cumplicidades e vitórias.

Aos meus pais pelo grande apoio monetário e emocional ao longo destes cinco anos. Ao meu pai agradeço ainda ter disponibilizado “os seus olhos” para as revisões exaustivas que me permitiram fazer correções importantes.

À restante família (com destaque ao meu irmão, à minha cunhada e à minha avó) e aos meus amigos, agradeço o interesse demonstrado pelo meu trabalho e o incentivo que me transmitiram.

Por último, a todos os apaixonadas por esta área de estudo que é a psicologia e que nela se envolvem e por ela se deixam envolver de alguma forma. Em especial, aos que produzem e publicam investigação científica, conduzindo, assim ao aumento do conhecimento sobre o ser humano, este ser tão complexo, e nunca totalmente conhecido.

RESUMO

A investigação portuguesa acerca do sonho diurno, criatividade (nomeadamente o pensamento não convencional e convencional a ela associados) e estilos de pensar e criar é escassa. Igualmente reduzida é a investigação conduzida em Portugal centrada na relação entre estas variáveis. Estudos portugueses com foco na relação entre o sonho diurno e a criatividade, entre o sonho diurno e pensamento não convencional e convencional, bem como entre o sonho diurno e os estilos de pensar e criar, são mesmo inexistentes.

O objetivo deste estudo foi investigar como se relacionam as variáveis “frequência do sonho diurno”, “nível de criatividade”, “pensamento não convencional”, “pensamento convencional” e “estilos de pensar e de criar”, numa amostra da população portuguesa.

A presente investigação é quantitativa correlacional. A amostra, recolhida por conveniência, foi constituída por 30 jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 17 e os 22 anos e que frequentam o 1º ano da licenciatura em Escultura da Faculdade de Belas Artes de Lisboa.

Foram aplicadas as seguintes provas: DFS - *Daydream Frequency Scale* (Singer & Antrobus, 1963); TCT-DP - *Test for Creative Thinking - Drawing Production* (Urban & Jellen, 1996) e CTS - TS - *Estilos de Pensar e Criar - Escala Troika* (Nogueira, Almeida, Garcês, Pocinho e Wechsler, 2015).

O nível de criatividade correlacionou-se positivamente com o pensamento não convencional e com o pensamento convencional. A frequência do sonho diurno correlacionou-se positivamente com o nível de criatividade e com o pensamento não convencional e não se correlacionou com o pensamento convencional. Nenhum dos estilos de pensar e criar se correlacionou com alguma das outras variáveis do estudo.

Palavras - Chave: Sonho diurno, Criatividade, Pensamento não convencional, Pensamento convencional, Estilos de Pensar e de Criar

ABSTRACT

Portuguese research about subject as daydream, creativity (namely unconventional and conventional thinking that are associated with it) and styles of thinking and create are meagre, as is in linking these variables. Plus, there are no Portuguese studies correlating daydream and creativity, daydream and unconventional and conventional thinking and also correlating daydream and styles of thinking and create.

The purpose of this research was to study how the variables “daydream frequency”, “level of creativity”, “unconventional thinking”, “conventional thinking” and “styles of thinking and create” would correlate in a Portuguese population.

The present study uses a correlational quantitative analyses. The sample was collected by convenience. It was composed by 30 youngsters of both genders, with ages between 17 and 22 years old, who attended to the first year of a Sculpture degree in Faculdade de Belas Artes of Lisbon.

There were applied the following tests: DFS - *Daydream Frequency Scale* (Singer & Antrobus, 1963); TCT-DP - *Test for Creative Thinking - Drawing Production* (Urban & Jellen, 1996) and CTS - TS - *Estilos de Pensar e Criar - Escala Troika* (Nogueira, Almeida, Garcês, Pocinho e Wechsler, 2015).

The results demonstrate a positive relation between the level of creativity and unconventional and conventional thinking. Daydream frequency positively correlate with level of creativity and unconventional thinking. There were no associations between neither style of thinking and create and some of the variables under study.

Key Words: Daydream, Creativity, Unconventional thinking, Conventional thinking, Styles of Thinking and Create

ÍNDICE

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Introdução.....	1
I. Enquadramento Teórico.....	4
1. Sonho Diurno.....	5
2. Criatividade.....	12
3. Estilos de Pensar e de Criar.....	20
4. Relação entre Sonho Diurno e Criatividade.....	23
II. Método.....	27
2.1 Participantes.....	28
2.2 Instrumentos.....	28
2.2.1 Questionário Sócio-Demográficos.....	28
2.2.2 Daydream Frequency Scale (DDFS).....	29
2.2.3 Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS).....	29
2.2.4 Test for Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP).....	30
2.3 Procedimento.....	31
III. Resultados.....	33
3.1 Análise Descritiva do Daydream Frequency Scale (DFS).....	34
3.2 Análise Descritiva do Test For Creative Thinking Drawing Production (TCT-DP).....	34
3.3 Análise Descritiva de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS).....	35
3.4 Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS).....	35
IV. Considerações finais.....	41
V. Referências.....	45
VI. Anexos.....	49
Anexo A – Tabela 6 - Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS).....	50
Anexo B - Carta de Consentimento Informado.....	51
Anexo C - Dados Sócio Demográficos.....	52
Anexo D - Daydream Frequency Scale (DDFS).....	53
Anexo E - Escala de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS-TS).....	57
Anexo F - Test for Creative Thinking, Drawing, Production (TCT-DP) e alguns exemplares de produções criativas do TCT-DP dos participantes.....	58

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da amostra.....	28
Tabela 2 - Análise Descritiva do Daydream Frequency Scale (DFS).....	34
Tabela 3- Análise Descritiva do Test For Creative Thinking Drawing Production (TCT-DP).....	34
Tabela 4 - Análise Descritiva de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS).....	35
Tabela 5 - Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS).....	35

INTRODUÇÃO

A mente humana demonstra uma tendência para procurar realidades alternativas (Smallwood & Schooler, 2006, cit. por Mar, Mason & Litvack, 2011). Durante muitos anos, as investigações apontaram para o facto de que sonhar acordado seria, por exemplo, uma manifestação de doenças mentais (Freud, 1959; Rapaport, 1951, cit. por Mar. *et al.*, 2011). Nas últimas décadas os estudos sobre este fenómeno têm aumentado e têm mostrado que o paradigma deve mudar. Ao invés de se considerarem estes sonhos de forma negativa, o novo paradigma que tem vindo a ser desenvolvido propõe que se considerem estes sonhos como normais e essenciais para a mente humana, devendo ser usados para proveito próprio (Christoff, 2011). Um dos benefícios de sonhar acordado é o facto de potenciar a criatividade, especialmente no que se refere à resolução de problemas e incubação de ideias (Smallwood & Schooler, 2006). De acordo com Root-Bernstein & Root-Bernstein, 1999 (cit. por Singer, 2009), se prestarmos atenção a estes sonhos, podemos descobrir resoluções para os problemas do quotidiano. Segundo Singer (2009), cientistas, artistas, escritores são grupos de pessoas que geralmente aprenderam a usar essas oportunidades. A literatura sobre criatividade tem muitos exemplos de cientistas, como Poincaré, Einstein, Bohr e Kekoule ou escritores como Woolf, Joyce, ou Coleridge que relataram fantasias que contribuíram para as suas criações (Singer, 2009). Apesar da investigação acerca da relação entre sonhar acordado e a criatividade estar bastante desenvolvida a nível internacional, em Portugal, parece não ter sequer começado.

O estudo da criatividade sempre teve interesse ao longo da história da humanidade. Foram elaboradas diversas reflexões acerca do tema, por exemplo por Platão, Aristóteles ou Descartes e é evidente o fascínio existente por Da Vinci, Newton ou Picasso (Bahia & Nogueira, 2008). Atualmente, o interesse desta temática é ampliado pela necessidade de produção de ideias inovadoras nas mais variadas áreas de conhecimento. Uma vez que as tecnologias conseguem superar competências humanas como a aprendizagem, é necessário que todos nós consigamos desenvolver formas criativas de pensamento, ideias díspares e pouco convencionais. Segundo Einstein, seria a partir dessas formas de pensamento e dessas ideias que poderiam ser solucionados grandes problemas da humanidade, tais como a fome e a pobreza (Almeida e Nogueira, 2010). Existem diferentes estilos de pensar e de criar. De acordo com Wechsler (2006, cit. por Santos, 2012), estes “estilos” remetem para maneiras de pensamento e de comportamento que são utilizados preferencialmente pelos indivíduos de

acordo com as situações. Num estudo realizado em 2012, Santos apenas encontrou uma correlação entre o score de criatividade dos sujeitos da amostra e as dimensões da “Escala de Estilos de Pensar e Criar”, neste caso, a dimensão da “Desejabilidade Social”. Este resultado reforçou a ideia de que não existem estilos puros de pensar e criar mas sim estilos utilizados de forma preferencial e que portanto, cada indivíduo pode apresentar diferentes estilos de acordo com as circunstâncias. É importante notar que este foi o único estudo por nós encontrado acerca da relação entre o nível de criatividade e os estilos de pensar e criar, numa amostra da população Portuguesa (Santos, 2012). A investigação acerca desta última variável permite identificar as áreas em que os indivíduos são mais fortes e aquelas em que são mais fracos, o que possibilita intensificar o trabalho sobre estas últimas e, conseqüentemente aumentar o potencial criativo desses indivíduos (Garcês, 2011).

Em suma, atualmente a criatividade apresenta-se como essencial e, partindo dos estudos já realizados, parecem existir, pelo menos, duas variáveis que a podem potenciar: o sonho diurno e o conhecimento dos estilos de pensar e criar. Partindo de amostras da população portuguesa, não foi encontrado nenhum estudo acerca do sonho diurno e poucos estudos foram encontrados acerca da criatividade, pensamento não convencional e convencional o que se verifica igualmente, em relação aos estilos de pensar e criar. Vários estudos se ocuparam com a investigação da relação entre a frequência do sonho diurno ou fantasia com a criatividade mas não foram encontrados estudos realizados com a população portuguesa. Por outro lado, encontramos apenas um estudo que averiguou a relação entre a criatividade e os estilos de pensar e criar e ainda um estudo que relacionou a criatividade e o pensamento não convencional e convencional. Não foram encontrados estudos que se tenham ocupado de investigar a relação entre os estilos de pensar e de criar e a frequência do sonho diurno, bem como entre esta frequência e o pensamento não convencional e convencional. Sendo assim, neste estudo, propomo-nos contribuir para colmatar as faltas de investigação anteriormente referidas. Para tal, pretendemos, averiguar as relações entre a frequência do sonho diurno, o nível de criatividade, pensamento não convencional, pensamento convencional e os estilos de pensar e criar, numa amostra da população portuguesa (composta por estudantes de Escultura da Faculdade de Belas Artes de Lisboa).

O presente trabalho encontra-se dividido em quatro partes principais: a primeira parte em que se faz o enquadramento teórico; a segunda em que se explicita a metodologia utilizada, a terceira em que são apresentados os resultados e a quarta em que se fazem considerações finais do estudo.

“Aqueles que sonham de dia são conscientes de muitas coisas que escapam aos que sonham somente à noite.”

Edgar Allan Poe

“Criatividade é fazer castelos de areia e torna-los reais ou até mais fantásticos. É sonhar sonhos impossíveis e depois alcançá-los”

Torrance & Safter, 1999

“A criatividade é uma qualidade e função da mente amante; não apenas desejante. O desejo conduz ao sonho; o amor à criação.”

Coimbra de Matos, 2000

“ A avaliação de estilos de pensar e criar traz consigo uma proposta de saúde mental e perspectivas para uma ação inovadora”

Wechsler, 2006

I PARTE
ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Sonho Diurno

Quando estamos a realizar tarefas do quotidiano, como ler um livro ou conduzir, por vezes, a nossa mente, desvia a atenção do mundo externo, para se concentrar nos pensamentos internos. De acordo com Schooler: “A nossa mente é inerentemente inquieta, está sempre a tentar prestar atenção às coisas mais interessantes no ambiente. Por vezes, o mais interessante passa-se no ambiente interno” (Glausiusz, 2009, p.90). Segundo Person (1996, cit. por Carvalho, 2004, p. 31), “a fantasia é como uma função vital, uma vez que muitos psicanalistas observaram que uma incapacidade de fantasiar é tao patológica como uma imersão excessiva na fantasia”. Foi Freud, o primeiro a reconhecer a importância da fantasia nas nossas vidas no seu estudo sobre a histeria (Carvalho, 2004).

De acordo com o vocabulário de Psicanálise, fantasia pode definir-se do seguinte modo: “é uma encenação imaginária em que o indivíduo está presente e que figura, de modo mais ou menos deformado pelos processos defensivos, a realização de um desejo e, em ultima análise, de um desejo inconsciente” (Carvalho, 2004, p.9) A imaginação depende da "capacidade de criar e manipular símbolos, é a capacidade mental de pensar em possibilidades que estão para além da evidência das percepções sensoriais imediatas” (Person, 1996, cit. Carvalho, 2004, p.27). Person define fantasia como sendo “um tipo exclusivo de pensamento imaginativo, que serve um objetivo psicológico ou emocional e não um objetivo essencialmente pragmático. Esta finalidade da fantasia permite-nos distinguir a fantasia do pensamento imaginativo como um todo. Porém, a linha de separação pode ser muito ténue”, (p.32)., "o pensamento imaginativo é mais vasto e engloba o pensamento abstrato, a resolução de problemas e o pensamento fantasioso, formas de atividade mental sobrepostas mas contudo distintas" (p.34) (Carvalho, 2004, p. 27).

De uma perspetiva cognitivista, a fantasia, a que se dá o nome de sonho diurno, segundo esta abordagem, é um pensamento privado, que não pode ser observado (Klinger, 1971, cit. por Gruis, 2005) e no qual há um deslocamento da atenção do mundo externo para o mundo interno (Gruis, 2005) ou, como afirmam (Schooler, Smallwood, Christoff, Handy, Reichle & Sayette, 2011), sonhar acordado implica a capacidade de, em determinado momento, retirar a atenção da percepção e a capacidade de focar a atenção nos conteúdos da consciência. Os sonhos diurnos podem ocorrer enquanto o indivíduo está a realizar uma

tarefa, devido a uma distração a partir de um estímulo externo mas para ser considerado um sonho diurno, o pensamento não deverá estar relacionado com a tarefa que está a ser desenvolvida no momento (Forster & Lavie, 2014). Ou seja, se um indivíduo pensar sobre uma tarefa que está a realizar num determinado momento, este pensamento não é considerado um sonho diurno. No entanto, se o mesmo indivíduo pensar sobre essa mesma tarefa, por exemplo, antes de adormecer, esse pensamento será considerado um sonho diurno (Stawarczyk, Majerus, & Argembeau, 2012).

Singer realizou uma investigação em 1975 em que apresentou uma divisão dos estilos de sonhar acordado em: o que chamou de “sonhos diurnos construtivos” em que se incluem os pensamentos criativos e em que os sujeitos sonham com conteúdos positivos e prazerosos; os “sonhos diurnos de culpa”, caracterizados por fantasias mais negativas, dominadas por ansiedades e culpabilidades; por último, o estilo a que deu o nome de “sonhos diurnos de pobre controlo da atenção” em que as fantasias são desconectadas, mais “à deriva”, devido à dificuldade do sujeito em manter-se concentrado no seu sonho (Gruis, 2005). Em 1997 Zhiyan e Singer, concluíram que ao tipo de sonho diurno construtivo estão associadas características como abertura à experiência, curiosidade e sensibilidade; o sonho diurno de culpa está significativamente associado a neuroticismo e o de baixo controlo da atenção está relacionado com baixo nível de consciência (MacMillan. *et al.*, 2013). Por outro lado, dos cinco grandes fatores de personalidade, o mais próximo da criatividade é a abertura à experiência (Lizarraga, Baquedano & Closas, 2014), o que leva à conclusão de que os indivíduos com um estilo de sonho diurno construtivo (mais abertos à experiência) deverão ser mais criativos (Schooler et al., 2011, cit. por MacMillan. *et al.*, 2013).

Os sonhos diurnos podem ser muito organizados ou muito caóticos e podem ser constituídos por imagens mais ou menos claras (Singer & Antrobus, 1963). Por outro lado, de acordo com Freud (Person, 1996, cit. por Carvalho, 2004, p. 25) “tal como existem fantasias conscientes, também existem aquelas que são inconscientes e que têm que permanecer inconscientes devido ao seu conteúdo e à sua origem em material recalcado”. Klinger and Cox (1988, cit. por Gruis, 2005) apresentam ainda duas características diferenciadoras dos sonhos diurnos: podem ser mais realistas ou mais fantásticos e podem ser mais espontâneos ou intencionais. Relativamente a esta segunda característica, é certo que alguns sonhos diurnos podem ser mais automáticos, acontecendo simplesmente, podendo até ser indesejados e difíceis de controlar. No entanto, existem sonhos diurnos que surgem porque o sujeito escolhe

deliberadamente sonhar acordado. Todos somos capazes de escolher sonhar acordado mas nem todos somos capazes de controlar os pensamentos, de tal forma que consigamos, sempre que quisermos, ir variando o foco da atenção entre a percepção do ambiente externo e o ambiente interno. Esta capacidade está mais desenvolvida em algumas pessoas do que noutras, dependendo das suas diferenças individuais. De acordo com (McMillan, Kaufman & Singer, 2013), as pessoas que têm mais propensão para sonhar de modo voluntário são aquelas que seguem um estilo de sonho diurno, predominantemente “positivo construtivo” e que, como tal, são geralmente mais abertas a experiências e que sentem prazer em sonhar acordadas. Por outro lado, as pessoas menos propensas a sonhar acordadas voluntariamente são as que não sentem essa atividade como prazerosa.

Geralmente os sonhos diurnos incluem sequências de imagens em que surgem objetos e situações que não estão presentes no momento (Singer, 1991, cit. por Gruis, 2005). Relativamente às qualidades sonoras destes sonhos, sabe-se que estes são acompanhados de um monólogo interior, por vezes recordações de conversas que já aconteceram. Podem incluir ainda, música, barulho de carros a passar e outros sons comuns do quotidiano (Singer, 1991, cit. por Gruis, 2005).

Relativamente ao conteúdo dos sonhos diurnos, segundo Glausiuz (2009), nem todos os sonhos deste tipo são prazerosos. Alguns conteúdos dos sonhos diurnos constituem-se por culpabilidades e rumações negativas. Além disso, Singer descobriu que os estes sonhos não são habitualmente irreais (Glausiuz, 2009). De acordo com estudos recentes, as pessoas tendem a sonhar acordadas sobre preocupações atuais do dia-a-dia e sobre desejos não realizados, tal como acontece nos sonhos noturnos, parecendo, existir assim, uma continuidade entre estes dois tipos de sonho, relativamente ao seu conteúdo (McMillan, et.al, 2013).

A maioria dos sonhos diurnos centram-se em situações de interação social, sendo que as pessoas mais satisfeitas com a vida são as pessoas que sonham mais acordadas com pessoas mais próximas (familiares ou amigos próximos) e as pessoas que sonham mais frequentemente com pessoas mais distantes, apresentam maiores níveis de solidão, menos apoio social e menor satisfação com a vida (Mar. *et al.*, 2011). De acordo com (Smallwood, et al., 2009, cit. por Stawarczyk, *et al.*, 2012), os sonhos diurnos são orientados temporalmente para o futuro e segundo Glausiuz (2009), a maioria dos sonhos diurnos apresentam temáticas

relacionadas com o próprio sujeito sonhador. Raskin e Novacek (1991, cit. por Gruis, 2005), estudaram os sonhos diurnos de estudantes com características de personalidade narcisistas e concluíram que no caso destes sujeitos, além de os seus sonhos diurnos serem sobre si próprios, permitem ainda, aumentar as imagens grandiosas do *self*, predominando temas de poder e de glória.

Os sonhos diurnos surgem mais frequentemente durante a realização de tarefas automáticas, como conduzir (Smallwood & Schooler, 2006), ou por exemplo, durante uma viagem de autocarro ou de comboio, ou antes de adormecer (Klinger, 1990; Singer, 1981, cit. por Gruis, 2005). A maioria das pessoas (96%) relatam sonhar acordadas diariamente (Singer & McRaven, 1961, cit. por Mar. *et al.*, 2011), atividade mental que ocupa 30% a 50% dos seus dias (Killingsworth & Gilbert, 2010; Klinger & Cox, 1987, cit. por Mar. *et al.*, 2011). Por outro lado, de acordo com Klinger (2009, cit. por Christoff, 2011), os sonhos diurnos constituem 50% dos pensamentos que ocupam a mente dos seres humanos.

Há estudos que indicam não existirem diferenças entre géneros relativamente à frequência do sonho diurno (Goldstein & Baskin, 1988; Gold et al. 1981, cit. por Gruis, 2005). No entanto, de acordo com um estudo de Sutherland, 1971 (cit. por Gruis, 2005) as mulheres sonham acordadas mais do que os homens, o que o autor justificou com o fato de as tarefas domésticas de que se ocupam mais as mulheres do que os homens, não proporcionarem estimulação intelectual, sendo tarefas automáticas, que podem facilitar o sonho diurno. No que diz respeito aos padrões dos sonhos diurnos, estudos demonstram diferenças importantes de acordo com o género. Os homens sonham mais acordados com conteúdos negativos do que as mulheres (Giambra, 1980; Giambra & Traynor, 1978, cit. por Gruis, 2005). Estes conteúdos incluem muitas vezes situações de agressividade (Goldstein & Baskin, 1988, cit. por Gruis, 2005). Os sonhos diurnos do género masculino são ainda, mais heróicos (Guay, 1991, cit. por Gruis, 2005) e de acordo com Wagman (1967, cit. por Gruis, 2005) incluem mais temáticas sexuais, correspondendo, assim, aos estereótipos tradicionais do género masculino, nomeadamente, de serem bem sucedidos no emprego e com as mulheres (Goldstein and Baskin, 1988, cit. por Gruis, 2005). Deste modo, estes sonhos diurnos funcionam como realizações de desejos acerca do que os homens gostariam de ser (Giambra, 1980, cit. por Gruis, 2005). Os conteúdos dos sonhos diurnos das mulheres incluem mais relações interpessoais e planeamento do futuro (Starker, 1982, cit. Gruis, 2005). Estes sonhos permitem encontrar soluções para situações complicadas (Brannigan et al. 1992; Giambra &

Traynor, 1978, cit. por Gruis, 2005), o que pode justificar o fato de as mulheres perceberem os sonhos diurnos como mais úteis, do que percebem os homens (Henderson et al. 1984, cit. por Gruis, 2005). Segundo Giambra (1980, cit. por Gruis, 2005) para as mulheres, sonhar acordado é mais prazeroso do que para os homens e estes sonhos são mais aceitos pelo gênero feminino, possivelmente por serem mais reconfortantes. De acordo Goldstein & Baskin (1988, cit. por Gruis, 2005), sendo que os sonhos diurnos das mulheres são mais aceitos, estes são relatados pelas mesmas com maior honestidade.

Segundo Giambra (1974; 1989, cit. por Gruis, 2005) o pico da frequência de sonho diurno acontece durante o início da idade adulta, havendo um declínio na meia-idade e um decréscimo ainda maior, no fim da idade adulta. De acordo com o mesmo autor, a frequência do sonho diurno difere bastante significativamente, entre adultos e idosos (95% dos adultos sonham diariamente, havendo um declínio de 30% em pessoas com 74 anos). Giambra (1989, cit. por Gruis, 2005) afirma que por um lado, as pessoas idosas ao serem mais facilmente distraídas por estímulos externos, têm uma maior dificuldade em manter a atenção no mundo interno, por outro lado, acontece uma mudança cognitiva no fim da idade adulta que leva a um privilégio do pensamento concreto e da realidade. Parks, Klinger e Perlmutter (1989, cit. por Gruis, 2005), levantaram como hipótese explicativa para este declínio da frequência do sonho diurno, o fato de as pessoas idosas terem menos preocupações, o que os autores verificaram nos seus estudos, ou seja, as pessoas mais velhas têm menos problemas para resolver e sendo que, os conteúdos predominantes dos sonhos diurnos são preocupações diárias, assim se pode explicar que os idosos sonhem menos acordados. Já os jovens adultos (entre 17 e 30 anos) sonham mais acordados e de acordo com Giambra (1983, cit. por Gruis, 2005), são mais absorvidos pelos seus sonhos diurnos devido à predominância das qualidades visuais (Parks et al. 1989, cit. por Gruis, 2005). Os jovens adultos têm também mais sonhos diurnos de auto-satisfação, como os de temática sexual (Giambra, 1983, cit. por Gruis, 2005). Estes sonhos têm como função principal a redução do tédio (Parks et al., 1989, cit. por Gruis, 2005).

Para Freud a fantasia surge quando as crianças conseguem alcançar o pensamento lógico e portanto, surge relativamente tarde no desenvolvimento. Pelo contrário, Klein e Isaacs defendem que a fantasia existe desde o início do desenvolvimento do bebé. Segal (1993, p.34, cit. por Carvalho, 2004, p. 32) afirmou: “Na mente onipotente do bebé e da criança, os desejos tornam-se fantasias de satisfação” e são para as autoras “como expressão

direta dos impulsos e pulsões”. De acordo com Melanie Klein o bebê pode formar relações objetais em realidade e fantasia e pode defender-se de modo primitivo. Para Isaacs as primeiras experiências de frustração ou de satisfação são vivenciadas em termos de fantasias e relações objetais. Segundo a autora, essa fantasia é primeiramente, experienciada fisicamente. Assim, as imagens dos sonhos diurnos ocorrem por intervenção, de acordo com Freud, de afetos e emoções (na ordem inconsciente) e das sensações (para Kein e Isaacs). O Self é criado a partir desta ação conjunta, juntamente com a percepção. “Já no mundo interno, num espaço mental representativo, onde se cria, poderão passear as nossas imagens. Como se tratasse de um mundo fotográfico e com vida em que se poderá percorrer todos os caminhos desde que haja liberdade para tal (...) Destas imagens poderão surgir algumas próprias da vivência de cada sujeito” (Carvalho, 2004, p. 10).

Do ponto de vista cognitivista, as investigações de Singer permitem concluir que as crianças podem começar a sonhar acordadas por volta dos dois anos idade, quando começam a brincar ao faz de conta (Glausiusz, 2009). Singer refere a existência de muitas evidências da importância de as crianças brincarem ao faz de conta, nomeadamente o desenvolvimento de traços, como abertura a experiências (Costa & McCrae, 1995; McCrae, 1993–1994; Zhiyan & Singer, 1996–1997, cit. por Singer, 2009), que, no futuro, as leva a procurarem situações em que possam ficar introspectivamente a sonhar acordadas.

Os sonhos diurnos podem ser benéficos ou patológicos. Para fazer a distinção entre estes dois tipos de sonho é necessário perceber se o sonho traz algo de útil, valioso, prazeroso ou se simplesmente surgem as mesmas ideias de modo repetido e sem controlo, não trazendo o menor prazer ou mais-valia (Glausiusz, 2009). Além disso, os sonhos diurnos têm custos e benefícios. Apesar de estes sonhos surgirem mais frequentemente quando as tarefas que estão a ser realizadas são pouco exigentes ou automáticas, por vezes estes sonhos acontecem durante o desenvolvimento de tarefas de maior exigência, o que pode impedir os sujeitos de realizarem corretamente a tarefa, uma vez que menos recursos cognitivos estão disponíveis (Smallwood & Schooler, 2006). Este pode constituir o principal custo dos sonhos diurnos. Relativamente aos seus benefícios, estes são vários, nomeadamente facilitam o planeamento do futuro e estão positivamente relacionados com a criatividade na resolução de problemas (Mooneyham & Schooler, 2013). Estes sonhos possibilitam igualmente, aliviar o stress e a dor física (Fisher, 1987; Singer, 1961, cit. por Mar. *et al.*, 2011). Permitem ainda a “desabituação”, ou seja, aprender a fazer intervalos durante a realização de tarefas, o que

possibilita voltar à sua realização com maior capacidade para estar atento (Mooneyham & Schooler, 2013). A principal vantagem de sonhar acordado, segundo Freud, é a possibilidade de se imaginar o que se quiser, sem a menor consequência. Por exemplo, um aluno pode sonhar que grita com um professor ou um subordinado pode sonhar que grita com o chefe. Este tipo de sonho pode fazer diminuir a raiva do sonhador (Glausiusz, 2009).

De acordo com Freud, os sonhos diurnos têm como função, assim como, os sonhos noturnos, a realização de um desejo (Seeman, 1951). Person (cit. por Carvalho, 2004, p.27) afirma acerca desta teoria de Freud, que a fantasia “é uma compensação para algo que falta na vida do fantasiador”, (...) podendo ser a realização de desejos de tipo mais complexo como uma solução (...) de conflitos emanados do mundo interior”. Sampaio afirma: “Assim, poderemos dizer que a fantasia é a síntese dos dois modos de funcionamento mental, do prazer e da realidade, e procura aliviar sofrimentos resultantes de desejos não realizados. Tanto pode estar ao serviço do pensamento, próprio do princípio da realidade, como pode ser o refúgio da mente sadia diante de uma realidade insuportável” (Andrade, 1997, cit. por Sampaio, 2014, p.6). Por sua vez, Singer (1975, cit. por Gruis, 2005) afirma que uma das principais funções dos sonhos diurnos é reduzir o tédio.

Singer, como psicólogo clínico e formado em psicanálise interpessoal neo-freudiana, começou os seus estudos acerca dos sonhos diurnos utilizando os testes projetivos “Rorschach” e “TAT”. Estes estudos tiveram como objetivo aceder a representações dos sonhos diurnos (Singer, 2009) e possibilitaram identificar alguns padrões deste tipo de sonho (Singer & Schonbar, 1961). No entanto, Singer deparou-se com várias limitações dos testes projetivos, nomeadamente, a dificuldade em serem aplicados a grandes grupos de participantes, o tempo necessário para tal aplicação e a dificuldade evidenciada por algumas pessoas (com menos capacidades descritivas) em narrar histórias, o que por vezes, levava a que tais histórias fossem demasiado curtas (Gruis, 2005). Com o objetivo de ultrapassar as limitações dos testes projetivos, foram desenvolvidas na década de 1960-1970, medidas de auto-relato (Page, 1960; Schoenfeld, 1970, cit. por Gruis, 2005). Inicialmente, o pedido era apenas para que os participantes fossem registando num diário os seus sonhos diurnos (Singer, 1981, cit. por Gruis, 2005) e seguidamente esses sonhos eram analisados e eram identificados os mais comuns. No entanto, Singer (1974, cit. por Gruis, 2005) constatou que quando era pedido que recordassem os seus sonhos diurnos, os participantes omitiam muita informação acerca desses sonhos, devido a não serem capazes de os recordar na íntegra. De acordo com Gruis (2005), deve também ser considerado neste tipo de investigação, a

possibilidade de os participantes poderem relatar apenas os sonhos diurnos que têm conteúdos que considerem como socialmente aceites. Em 1966, Singer e Antrobus desenvolveram o inventário mais utilizado atualmente para aceder às diferenças individuais relativamente aos sonhos diurnos, o “Imaginal Processes Inventory” – IPI (Singer and Antrobus, 1966, Revised 1970), contendo 28 escalas que medem dimensões como a frequência destes sonhos, os seus conteúdos ou a sua aceitação por parte do sonhador (Singer, 1975, cit. por Gruis, 2005). Mais tarde foi desenvolvida uma versão reduzida do IPI, o Short Imaginal Processes Inventory – SIPI (Huba et al., 1981; Huba and Tanaka, 1983, cit. por MacMillan, et al., 2013), igualmente utilizada com bastante frequência. Antobus et al., (1967, cit. por MacMillan. et al., 2013) verificaram que as pessoas que sonham acordadas são capazes de relatarem os seus sonhos diurnos neste tipo de questionários.

1. Criatividade

Alencar (2007, cit. por Garcês, 2011) aponta inúmeros motivos para a importância de estudar e potenciar a criatividade. Um deles, segundo a autora é o facto de o ato de criar ser saudável, trazendo satisfação. Além disso, o desenvolvimento de ideias criativas pode ser útil na procura de emprego.

No Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea, da Academia das Ciências de Lisboa, de 2001, criatividade é definida como a “Qualidade do que dá origem a alguma coisa, através da imaginação ou do pensamento; capacidade de inventar, de criar, de ser criador ou criativo ou de ter capacidade inventiva” e também como “Qualidade do que é ou foi feito, pensado de forma diferente, nova, do que foi feito com imaginação” (cit. por Bahia & Nogueira, 2008, p.4). Já D.Anzieu afirma: “A criatividade define-se como um conjunto das pré-disposições do carácter e do espírito que podem ser cultivadas e que se encontram em todos nós. Tal como tendem a fazer crer as ideologias da moda, pelo menos para muitos. A criação, pelo contrário, e a invenção e a composição duma obra de arte, ou ciência, respondem a dois critérios: trazer o novo (fazer qualquer coisa que nunca foi feita), cujo valor cedo ou tarde, será reconhecido pelo público. Assim, definida, a criação é rara” (D. Anzieu, in "Vers une Methapsychologie de la Creation" in "Psychanalyse du Genie Createur", p.17, cit. por Delgado, 2001, p.17) Por sua vez, Lubart define a criatividade como sendo “a faculdade humana que excede os processos e as rotinas diárias de pensamento e fazer. Na realidade,

criatividade "é a capacidade de realizar uma produção que seja ao mesmo tempo nova e adaptada ao contexto na qual ela se manifesta" (Lubart, 2007, p. 6, cit. por Silva, 2011, p. 13). De acordo com Rieben, 1978, "o conceito de criatividade é polivalente e arbitrário, pois não existe uma definição consensual devido à falta de conhecimento sistêmico empírico que possibilite fundamentar uma teoria." (cit. por Santos, 2012, p. 18).

"A criatividade humana exige um percurso que vai desde os fenômenos psíquicos até ao próprio ato de criar. Inicialmente, o artista começa por organizar e construir o seu mundo interno, para mais tarde construí-lo simbolicamente" (Mancia, 1999, cit. por Sampaio, 2014, p.). De acordo com Csikszentmihalyi (1985, cit. por Bahia & Nogueira, 2008), o produto criativo é resultado de uma interação entre os processos cognitivos e variáveis de personalidade e de motivação. Devem ser satisfeitos por um produto criativo, os critérios de novidade, de ser inesperado, funcional e fazer sentido. Um produto criativo pode ser, por exemplo, uma teoria, uma obra de arte ou uma nova técnica (Bahia & Nogueira, 2008).

Vygotsky terá sido, segundo Bahia & Nogueira (2008), o primeiro a fazer a distinção entre Grande criatividade (Big C) e criatividade quotidiana (Little C). De acordo com Csikszentmihalyi (1990, cit. por Bahia & Nogueira, 2008), a criatividade quotidiana envolve "aprender, explorar, ultrapassar barreiras, gerar ideias, rejeitar, resolver, identificar, julgar, receber informação, experimentar, reexperimentar, enquanto a alta criatividade depende da área, bem como do produto do trabalho, das regras, dos juizes que apreciam e julgam a sua novidade e valor". Uma das questões que tem sido debatida acerca da criatividade é a existência ou não de várias criatividades. Martindale (1989) defende que a criatividade é uma aptidão geral que é independente das áreas onde surge. Por outro lado, Vernon (1989) e Gardner (1989) acreditam que, dependendo do tipo de inteligência, um indivíduo pode ter uma criatividade artística, uma científica ou ainda outra social (Bahia & Nogueira, 2008). Bahia e Nogueira (2008) afirmam que "neste sentido, Freud seria dotado de inteligência linguística, lógico matemática e intrapessoal" (p. 9). Além dos tipos de criatividade, no que se refere a níveis de criatividade, existem perspectivas que defendem a sua existência. Uma delas é a de Taylor (1959, cit. por Bahia e Nogueira, 2008) que sugere a existência de cinco níveis: o nível da criatividade expressiva, o da produção criativa no âmbito artístico e científico, o da criatividade inventiva, o da criatividade inovadora (que envolve, de modo simples, mudar para algo para melhor) e o por último, o nível da criatividade emergente (no qual, novos

movimentos científicos ou artísticos podem ser criados com base em novos pressupostos) (Bahia & Nogueira, 2008).

Nos primórdios da história das reflexões e estudos acerca da criatividade, existiam duas crenças fundamentais. Uma delas era a de que existiam musas inspiradoras para a produção criativa; outra era a de que o criador teria um *insight*, originando um momento de “Aha” ou inspiração repentina (Tardiff & Sternberg, 1988, cit. por Bahia & Nogueira, 2008). Na antiguidade clássica, época à qual remontam os pensamentos sobre a criatividade, esta era vista como tendo uma origem divina. A revolução intelectual do séc. XVII e XVIII terá sido a época história que mais impulsionou a criatividade (Jardine, 1999, cit. por Bahia & Nogueira, 2008).

No domínio da psicologia várias têm sido as perspectivas relativamente à criatividade. Apenas no séc. XIX, a criatividade passou a ser estudada de modo científico, surgindo a teoria da Gestalt, bem como as primeiras abordagens dinâmicas, de inspiração freudiana (Silva, 2011). De acordo com Wertheimer (1945) e Kneller (1978), “a criatividade começa numa configuração problemática que se apresenta deficiente, contudo possibilita ao criador uma visão sistémica da situação. A partir das forças dinâmicas e das tensões do próprio problema são criadas linhas de tensão semelhantes na mente do criador que cessam com o reparar da harmonia do todo” (cit. por Silva, 2011, p. 10). Freud afirma que a arte é “uma atividade cujo objetivo é o apaziguamento de desejos não realizados, pelo artista, em primeiro lugar, e pelos leitores ou espectadores, depois (...) O objetivo primário do artista é libertar-se e, através da comunicação da sua obra a outras pessoas que sofram dos mesmos desejos reprimidos, oferecer-lhes a mesma libertação” (Freud, 1969, p.167-191, cit. por Sampaio, 2014, p. 5). Freud acredita que o ser humano procura sempre algum prazer, não limitando a sua existência ao princípio da realidade. Como tal, quando perde esse prazer, tenta recuperá-lo (Andrade, 1997, cit. por Sampaio, 2014). Neste sentido, Freud explica a origem da criatividade a partir da tentativa de elaborar a perda de onipotência do narcisismo primário onde o prazer é ilimitado (Andrade, 1997, cit. por Sampaio, 2014). Outra perspectiva psicanalítica acerca da criatividade é a apresentada por M’Uzan (Delgado, 2011, cit. por Sampaio, 2014). O autor refere que “o criador, dotado de um psiquismo frequentemente extravasado pelo excesso de força pulsional, é conduzido a voltar-se para os outros, diante dos quais descreve a sua situação interior e encontra aí a confirmação da sua existência” (Sampaio, 2014). Outra das teorias explicativas da criatividade, inserida numa abordagem psicanalítica, centra-se na

dinâmica de reparação, que, de acordo com M.Klein (1929/1966), é o elemento mais forte dos impulsos criativos. “Por vezes, mais do que reparar o objeto, trata-se de reparar a posição depressiva. Não é tanto o outro que foi danificado fantasmaticamente pelo sujeito, é o seu próprio self que se sente danificado e, nesse caso, o sujeito deve refazer, reconstruir incessantemente o self através da obra criadora” (Delgado, 2011, p. 20). Segundo Ehrenzweig (1967/1974, cit. por Delgado, 2011), existe uma primeira fase (esquizóide) da criatividade, na qual as projeções inconscientes do artista são sentidas como estranhas ou fragmentadas, podendo tornar-se intoleráveis. Nesse caso, a obra irá servir para acolher os fragmentos, integrando-os num todo. Por fim, o artista será capaz de introjetar a sua obra conscientemente (Delgado, 2012).

A par das teorias psicanalíticas, no séc. XIX surgem as humanistas de Maslow e Rogers que defendem a criatividade como uma tendência de auto-realização e atualização das potencialidades de cada sujeito (Silva, 2011). Rogers (1985) considera que a criatividade tem que conduzir a um produto criativo, já Maslow (1954) acredita que a criatividade pode existir no sujeito, sem que este tenha de produzir uma criação. Nos anos 50 foram desenvolvidos instrumentos psicométricos para aceder às diferenças individuais em relação à criatividade e a evolução das teorias cognitivistas permitiram compreender a criatividade como resultando de “um subsistema da inteligência ao qual se associam *insights* que dependem do uso de processos cognitivos convencionais aplicados ao conhecimento armazenado na memória” (cit. por Bahia e Nogueira, 2008). Nesta década, precisamente no ano de 1950, Guilford afirmou: “Talvez o mais importante nestas investigações seja a descoberta de que quase todos os homens são criativos, pelo menos até um certo ponto e de uma certa maneira” (Guilford, 1950, p.445, cit. por Delgado, 2011, p.23). Este autor apresentou uma distinção entre pensamento divergente e pensamento convergente. O pensamento divergente está associado a respostas não esperadas: “produção divergente: criação de informação a partir da informação dada, na qual há persistência na variedade e na quantidade de produção (out-put) a partir da mesma fonte. Uma definição mais breve poderia ser: a criação de alternativas lógicas” (Guilford, 1980, p.454, cit. por Delgado, 2011, p. 23). Por sua vez, o pensamento convergente refere-se ao que já é conhecido: “produção convergente: criação de informação a partir da informação dada, na qual há persistência em conseguir resultados únicos ou aceites convencionalmente como os melhores (...) Uma definição mais breve poderia ser: a criação de necessidades lógicas” (cit. por Delgado, 2011, p. 23). “A criatividade era considerada como uma variável contínua que podia ser estimulada ou inibida, diretamente relacionada com o pensamento divergente” (Pereira, 1996, cit. por Santos, 2012, p.17). Esta relação direta

é justificada pelo fato de o pensamento criativo se caracterizar essencialmente por pensar em ideias diferentes e desenvolvê-las de modo singular (Guilford, 1996, cit. por Santos, 2012). De acordo com Delgado (2011), a flexibilidade no processo criativo é produzida a partir da oscilação equilibrada entre estes dois tipos de pensamento (dispersivo e integrativo), correspondentes respectivamente às posições esquizo-paranóide e depressiva da abordagem psicanalítica. Esta informação está de acordo com um estudo realizado em 2015 por Almeida e Nogueira, em que as autoras avaliaram a criatividade dos participantes através do Test for Creative Thinking - Drawing Production (TCT-DP). Este instrumento pede aos sujeitos para fazerem um desenho a partir de fragmentos dados e permite aceder ao nível de criatividade, incluindo ainda dois fatores (pensamento não convencional e pensamento convencional). Este estudo permitiu concluir que ambos os tipos de pensamento (não convencional e convencional), correspondentes na teoria de Guilford ao pensamento divergente e convergente respectivamente, são dependentes entre si, no processo criativo, sendo ambos importantes para a criatividade.

Guilford (1967, cit. por Garcês, 2011) desenvolveu ainda uma outra teoria acerca da criatividade, em que a mente humana deveria ser vista em três dimensões (operações, conteúdos e produtos). As operações referem-se a cognição, memória, produção convergente e divergente; os conteúdos poderiam ser figurativos, semânticos ou comportamentais e os produtos poderiam surgir como unidades ou sistemas (Garcês, 2011). Atualmente, os investigadores acreditam que a criatividade implica que o sujeito procure de modo intencional e organizado, soluções para problemas. Segundo esta perspectiva a criatividade demora o seu tempo, sendo necessário que o criador incube uma ideia, ocorrendo a sua “gestação” (Tardiff & Sternberg, 1988, cit. por Bahia & Nogueira, 2008).

Hoje em dia, os quadros de referência utilizados pela psicologia cognitiva para explicar do que se trata a criatividade, incluem os seguintes aspetos: “capacidades intelectuais (nomeadamente a capacidade para ver os problemas de novas formas; para fugir aos constrangimentos do pensamento convencional; para reconhecer quais as ideias que devem ou não devem ser seguidas e para persuadir os outros do valor das ideias); o conhecimento (saber o suficiente sobre um campo, mas não demasiado para impedir perspetivar os problemas de forma inovadora); os estilos de pensamento (como a preferência para pensar de forma inovadora com base numa escolha individual e a competência para pensar globalmente e localmente, distinguindo “a floresta das árvores”); a personalidade (vontade de ultrapassar

obstáculos, de assumir riscos sensatos e de tolerar ambiguidades, de desafiar multidões, sempre associado ao sentido de auto-eficácia); a motivação intrínseca, orientada para a tarefa e a paixão pelo trabalho, ou seja, a concentração no trabalho e não nas possíveis recompensas e, por fim, a presença de um ambiente apoiante e recompensador” (Sternberg e Lubart, 1991, cit. por Bahia & Nogueira, 2008, p. 20). Esta abordagem integra diversos fatores envolvidos no processo da criatividade. Todos os autores que, nos últimos anos, se têm dedicado ao estudo da criatividade, tiveram em conta a sua multidimensionalidade, considerando os processos cognitivos, emocionais, de motivação pessoal e ainda os fatores referentes ao contexto (Bahia & Nogueira, 2008). “A criatividade deve ser vista como um processo sistémico, pois o produto criativo é o resultado da interação entre os pensamentos do indivíduo e o contexto sócio-cultural, para além de ele próprio modificar o domínio existente ou transformá-lo num novo” (Almeida, Nogueira & Silva, 2008, p. 184).

Ross Money (cit. por Bahia & Nogueira, 2008) refere a existência de quatro categorias relativas ao estudo da criatividade na atualidade. A primeira foca-se no meio envolvente dos sujeitos; a segunda coloca a ênfase na análise dos produtos criativos, a terceira centra-se nos processos criativos e a quarta analisa a pessoa criativa. Estas categorias correspondem na abordagem de Simonton (1988, cit. por Bahia & Nogueira, 2008), ao que o autor chama de 4 p's (persuasão, produto, processo e pessoa). A persuasão está relacionada com a dimensão social e interpessoal da criatividade, referindo-se à impressão que o sujeito consegue causar nos outros com a sua criatividade; o produto poderá ser do tipo artístico, científico ou tecnológico; o processo conduz à distinção entre Alta Criatividade (Big C) e criatividade do quotidiano (Little c); a pessoa refere-se a características de personalidade que podem estar presentes em indivíduos criativos.

Gardner (1988, cit. por Santos, 2012) foi outro dos autores a elaborar um modelo sistémico da criatividade, ultrapassando aspetos genéticos, psicológicos ou históricos e apresentando diferentes níveis de análise que contribuem para atividades criativas: “o nível subpessoal, que engloba aspetos genéticos; o nível pessoal, relacionado com características da personalidade, motivação e inteligência; o nível extrapessoal, que diz respeito a uma área de conhecimento em que o sujeito baseia a sua produção criativa; e o nível multipessoal, ligado à organização social que define o comportamento do sujeito.” (Santos, 2012, p.19). Amabile, por sua vez, desenvolveu um modelo em que apresenta a criatividade como a interação de três componentes: os processos criativos relevantes, as habilidades de domínio e a motivação

intrínseca. Os processos criativos representam-se por conhecimentos heurísticos para a geração de ideias e de um estilo de trabalho apropriado; as habilidades de domínio constituem-se por conhecimentos técnicos em determinada área; a motivação intrínseca está relacionada com a satisfação com que o sujeito realiza uma tarefa. Amabile identifica ainda cinco estágios do processo criativo: um primeiro em que o sujeito reconhece o problema que pode ser solucionado; um segundo em que recolhe todas as informações úteis para conseguir encontrar uma solução; no terceiro estágio, o sujeito deverá ser capaz de gerar soluções, a partir dos processos criativos e usando a sua motivação; no quarto estágio deverá ser comunicada e validada a solução; no último é necessário decidir se a solução deverá ou não ser implementada (Santos, 2012). Csikszentmihalyi (1990, cit. por Santos, 2012) concluiu que as pessoas mais criativas seriam as motivadas pelo prazer que sentiam quando desenvolviam novas formas de agir perante as dificuldades. Surge então, o conceito de *fluir* e a Teoria do Fluxo da Criatividade do referido autor. O fluxo criativo inclui fundamentalmente “estabelecer metas claras, responder de imediato a cada ação, manter um equilíbrio entre dificuldades e capacidades, negar o medo do fracasso” (Santos, 2012, p. 21). Este autor desenvolveu ainda a Teoria dos Sistemas, segunda a qual, a criatividade deve ser compreendida, não só individualmente mas como um processo sistémico (Csikszentmihalyi (1988, 1988, 1996, cit. por Silva, 2011). A criatividade, segundo o autor resulta dos sistemas sociais, culturais e históricos que julgam o indivíduo criador. Assim, a criatividade resulta do indivíduo (dotado de características genéticas e de expressões pessoais), do domínio (a sua cultura) e do campo (considerado como sistema social) (Silva, 2011).

Existem um conjunto de fatores que influenciam a criatividade. Um dos principais fatores é a idade dos indivíduos (Santos, 2012). Os estudos indicam que à medida que a idade avança, o nível de criatividade vai diminuindo (Simonton, 1988, cit. por Santos, 2012). Garden (1995, cit. por Santos, 2012) refere que a criatividade na infância consiste numa exploração sem limites. Fonseca (1988, cit. por Santos, 2012) afirma que o período da adolescência é aquele em que a criatividade é mais característica, sendo que é a fase “em que o jovem passa por uma série de motivações e sentimentos vitais e existenciais importantes, tais como a descoberta do seu próprio mundo” (Fonseca, 1990, pág.11, cit. por Santos, 2012, p.32). É entre os 25 e os 30 anos que o nível de criatividade atinge o seu pico para a poesia lírica, matemática, física e química; entre os 30 e os 40 para a psicologia e as ciências sociais; os 45 e os 50 para arquitetura e atividade literária (Simonton, 1988, cit. por Santos, 2012). De acordo com Amabile (1983, cit. por Santos, 2012), entre os 30 e os 40 anos a criatividade para

as artes também pode estar mais desenvolvida e aos 60 anos, estará mais desenvolvida para a filosofia.

Relativamente ao género, um estudo de Almeida & Nogueira (2010) encontrou níveis mais elevados de criatividade nos homens, do que nas mulheres. As autoras levantaram como hipótese explicativa para estes resultados, o facto de na amostra em causa, os homens terem profissões mais técnicas e artísticas do que as mulheres, o que poderá ter facilitado a resposta ao instrumento utilizado (o TCT-DP que, recordando, pede aos sujeitos para fazerem um desenho a partir de fragmentos dados).

Um estudo realizado por Santos (2012) que analisou as diferenças dos níveis de criatividade em função de alguns dados sócio-demográficos, permitiu concluir que, na população em estudo, os mais criativos são os mais jovens, cujas habilitações literárias são elevadas, que são divorciados e que gostam de praticar *hobbies*. Outros fatores parecem ter influência na criatividade. Um deles é a inteligência. Amabile (1983, cit. por Santos, 2012, p.33), acredita que “quando os níveis de inteligência são baixos, a criatividade é mínima e quando os níveis de inteligência são elevados, a criatividade pode ser encontrada em todos os graus”. A auto-eficácia, ou seja, a crença ou sentimento do sujeito de que é capaz de alcançar o sucesso (Bandura, 1997) é uma variável que prevê a criatividade (Lizarraga *et.al*, 2014). Outro fator que parece influenciar a criatividade é o domínio do conhecimento. Bahia & Nogueira (2008) realizaram um estudo com estudantes universitários em que compararam os níveis de criatividade de acordo com a área de estudo. As autoras concluíram que cada grupo denota uma certa especialização do seu domínio do conhecimento, existindo algumas diferenças entre os grupos de conhecimento avaliados.

Relativamente à avaliação da criatividade, Isaken e Col. (1994, cit. por Bahia & Nogueira, 2008) referem a existência de mais de 250 instrumentos de avaliações. Estes instrumentos inserem-se em oito categorias: testes de pensamento divergente, inventários de atitudes e interesses, inventários de personalidade, inventários biográficos, avaliações dos professores, pares e supervisores, auto-avaliações de realizações criativas, estudos de indivíduos eminentes e avaliação dos produtos criativos. Um exemplo de teste de pensamento divergente é o teste Português BPRD (Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial), de Ribeiro e Almeida (1992). “Trata-se de uma bateria de provas de avaliação cognitiva de jovens adultos e adultos, constituída por 12 provas resultantes da interação entre três aptidões

mentais (compreensão, raciocínio e pensamento divergente) e quatro conteúdos (verbal, numérico, abstrato e espacial). Cada uma das provas de pensamento divergente é composta por duas atividades, cada qual a realizar num espaço de 6 minutos.” (Bahia & Nogueira, 2008, p.12). A avaliação qualitativa de produtos criativos implica a construção de grelhas de leitura dos produtos. De acordo com Pereira (1998, cit. por Bahia & Nogueira, 2008, p. 22), “a avaliação de produtos criativos é uma das formas mais ricas de avaliação da criatividade mas também uma das mais complexas, nomeadamente devido á dificuldade em definir critérios objetivos de cotação”.

A avaliação da criatividade implica ter em consideração uma perspetiva desenvolvimentista. Piaget identificou uma fantasia ilógica durante o período pré-operatório, ao qual se segue, uma excessiva preocupação com o concreto, durante a adolescência surge ainda a possibilidade de pensar sobre o possível mas também sobre o impossível. “Por isso, dependendo da estrutura de desenvolvimento cognitivo em que a criança ou o adolescente se encontram, os elementos da criatividade podem estar mais ou menos presentes, nomeadamente no que concerne a originalidade e a fluência ideativa, o que constitui um fator importante a ter em conta.” (Bahia & Nogueira, 2008).

2. Estilos de Pensar e Criar

Wechsler (2006) define estilos de pensar e criar como sendo maneiras de pensamento e de criação, utilizadas de modo preferencial pelos indivíduos dependendo das circunstâncias. (cit. por Nogueira *et al.*, 2015). Estes estilos resultariam da ligação entre características de personalidade e habilidades cognitivas e de acordo com a autora, podem sofrer influência biológica, ambiental, educacional e cultural (Garcês, 2011). São ainda flexíveis e adaptáveis às circunstâncias, o que leva a que possam ir mudando ao longo da vida (Santos, 2012). Estes estilos oferecem uma nova abordagem dos indivíduos criativos. Além de se considerar que têm um determinado nível de criatividade, é necessário ter em conta que esses indivíduos devem ter um estilo de criatividade. Ou seja, é possível aceder à quantidade e à qualidade da criatividade (Isaksen & Puccio, 1988, cit. por Nogueira *et al.*, 2015). Apesar de a utilização dos estilos de pensar e criar ser variável de acordo com as situações, Wechsler (2006) defende a presença de um estilo tendencialmente escolhido pelos indivíduos para pensar, agir e sentir (cit. por Nogueira *et al.*, 2015).

Wechsler (2006) apontou um conjunto de 25 características cognitivas e afetivas presentes em pessoas criativas. Estas são: “fluência, capacidade para produzir muitas ideias e gerar soluções para o mesmo problema; flexibilidade; capacidade de olhar sob diferentes pontos de vista perante o mesmo problema; ideias elaboradas; facilidade em tornar mais belo e com maior impacto, aquilo que já era bastante rico; originalidade; produzir ideias raras e incomuns, nunca antes pensadas dentro do mesmo grupo; sensibilidade interna e externa; facilidade em se compreender a si, bem como, as pessoas ao seu redor; fantasia; expressão da imaginação, procurando transformar a fantasia em realidade; alta motivação; alto envolvimento nas tarefas, procurando chegar mais longe no seu conhecimento; sentido de humor; unir ideias inicialmente díspares e surpreendentes, causando humor, reduzindo a ansiedade interna e externa; impulsividade e espontaneidade, ações rápidas e genuínas para expressar sentimento, ao invés de comportamentos reflexivos; confiança em si mesmo, acredita mais na sua intuição e no valor das suas ideias, do que em factos já estabelecidos; inconformismo, quebrar paradigmas nas formas de pensar e agir estabelecidos por grupos; preferências por situações de risco, escolher situações desafiantes e de risco; independência de julgamento, despreocupação com a crítica dos outros perante os seus comportamentos; abertura a novas experiências, viver novas experiências e testar novas ideias; persistência, prosseguir o caminho traçado até ao fim, apesar das dificuldades encontradas; linguagem metafórica, linguagem que utiliza analogias e metáforas; capacidade de liderança, convencer pessoas a seguir um ideal maior; honestidade, sentimento de responsabilidade e preocupações éticas; otimismo, olhar os lados positivos das situações de crise; atitude visionária, trabalhar com objetivos em longo prazo; tolerância à frustração, aceitar falhas nas informações e nas pessoas, resistências às deceções; sensibilidade ambiental, cuidado e deslumbramento frente à natureza; curiosidade, interesse em aprofundar e saber mais sobre aquilo que era visto como verdade; dinamismo, comportamentos e sentimentos com alta atividade e energia; sentido do destino criativo, convicção de possuir uma missão importante na vida” (Wechsler, 2006, cit. por Santos, 2012, p.41). A autora realça ainda o fato de estas características não se encontrarem na totalidade numa pessoa, sendo possível vê-las mais como estilos que são adotados de acordo com as circunstâncias, do que como características fixas de personalidade (Santos, 2012).

A partir destas características, Wechsler (2006, cit. por Santos, 2012) desenvolveu cinco estilos de pensar e criar. O estilo cauteloso/reflexivo refere-se a um estilo em que os

indivíduos preferem refletir de modo cuidado e ponderar todas as opções antes de tomar uma decisão. Já o estilo lógico/objetivo aponta para um estilo pragmático e para uma pessoa que prefere tarefas estruturadas. O estilo não conformista/transformador encontra-se numa pessoa dinâmica e idealista e que prefere atividades que impliquem mudar. Por sua vez, o estilo emocional/intuitivo reflete uma pessoa que é guiada por emoções e intuições para tomar uma decisão. Por fim, o estilo relacional/divergente está presente em alguém que tenta, por exemplo, integrar as diversas opiniões de diferentes pessoas para o desenvolvimento de uma tarefa. (Garcês, 2011). “Os fatores cauteloso/reflexivo, não conformista/transformador e lógico/objetivo foram encarados como principais e os fatores emocional/intuitivo e relacional/divergente, como secundários, pois os primeiros apresentaram maior índice de precisão” (Wechsler, 2006, cit. por Garcês, 2011, p. 22).

Estudos permitiram concluir que não existem diferenças em relação aos estilos de pensar e criar de acordo com o género (Santos, 2012). Relativamente à idade, o estudo de Santos (2012) demonstrou que os indivíduos mais velhos (com mais de 40 anos) utilizam mais um estilo emocional/intuitivo e cauteloso reflexivo, comparativamente com os sujeitos menos velhos (entre 30 e 40 anos). A autora justifica este resultado com o fato de os indivíduos mais velhos apresentarem características de personalidade que vão ao encontro dos dois estilos emocional/intuitivo e cauteloso/reflexivo. Estas características são uma maior prudência e ordem e maior presença de pensamento crítico, relativamente ao cauteloso/reflexivo e “facilidade em resolver conflitos devido ao seu alto grau de empatia com sentimentos alheios; possuir grande facilidade de relacionamento, em que expressa emoções e sentimentos sem dificuldade”, em relação ao estilo emocional/intuitivo (Wechsler, 2006, cit. por Santos, 2012, p.68).

O estudo de Santos (2012) concluiu ainda que os indivíduos que possuem habilitações académicas mais baixas são os que têm um estilo de pensar e criar cauteloso/reflexivo, o que vai de encontro ao estudo de Garcês (2011) que encontrou estilos menos inconformistas em indivíduos com habilitações mais baixas (no caso, o ensino secundário). Ao contrário, os indivíduos com licenciatura apresentaram estilos mais inconformistas e emocionais, o que a autora explicou com o fato de os indivíduos licenciados no processo de criação, terem maior tendência a tarefas que envolvem dinâmica e imaginação (Garcês, 2011). Esta investigação conduziu ainda à conclusão de que, na cultura Portuguesa, homens e mulheres utilizam os estilos de pensar e criar de modo semelhante.

“A avaliação dos estilos de pensar e criar dos indivíduos pressupõe um conhecimento mais aprofundado dos seus modos preferenciais de agir e pensar, que levam à elaboração e construção de produtos criativos” (Wechsler, 2006, cit. por Garcês, 2011, p.20). Solange Wechsler desenvolveu em 2006, um instrumento de avaliação dos estilos de pensar e criar, “A Escala de Estilos de Pensar e Criar”, uma escala de Likert de 6 pontos e contruída por 100 itens. Esta escala contempla os cinco estilos de pensar e criar definidos pela autora: cauteloso/reflexivo, lógico/objetivo, não conformista/transformador, emocional/intuitivo e relacional/divergente (Santos, 2012). A versão reduzida desta escala, desenvolvida em 2015 por Nogueira, Almeida, Garcês, Pocinho e Wechsler, considera apenas três dos estilos de pensar e criar propostos por Wechsler (o estilo não conformista/transformador, o cauteloso/reflexivo e o lógico/objetivo). As autoras encontraram uma correlação negativa entre o estilo não conformista/transformador e o estilo cauteloso/reflexivo, o que justificaram com o fato de estes dois estilos remeterem para características de personalidade diferentes. Concluíram ainda que o estilo-lógico objetivo se correlaciona positivamente com os outros dois, sendo compatível com ambos. Este último estilo pode estar presente em qualquer pessoa, independentemente do seu nível de criatividade e do seu tipo pensamento (não convencional ou convencional). Surge assim um modelo bidimensional, em que se pode revelar os estilos criativos (não conformista/transformador e cauteloso/reflexivo) e o estilo de pensar (o grau em que surge o estilo lógico-objetivo). O estilo não conformista/transformador deverá correlacionar-se positivamente com o nível de criatividade e o cauteloso/reflexivo deverá correlacionar-se negativamente. No entanto, pessoas criativas podem apresentar características de ambos os estilos. Já o estilo lógico-objetivo não se deverá correlacionar com o nível de criatividade (Nogueira *et al.*, 2015).

3. Relação entre Sonho Diurno e Criatividade

Vygotsky (1982, p.31-32) refere que a imaginação criadora é motivada pela capacidade de fantasiar a realidade: "A imaginação criadora é resultante da capacidade de fantasiar situações. O indivíduo irá criar segundo a sua capacidade de imaginar e fantasiar, com base numa série de fatores, entre eles, a experiência acumulada" (cit. por Silva, 2012, p. 14). Ainda de um ponto de vista psicanalítico, Martins (1996, cit. por Sampaio, 2014, p.6) “considera que para entendermos a natureza profunda da imaginação

criadora é necessário analisar o psiquismo inconsciente, pois a criatividade tem a sua origem no mundo das fantasias inconscientes”.

Várias investigações têm demonstrado que a promoção da criatividade, especialmente em relação à resolução de problemas já identificados pode ser facilitada, sonhando acordado (Baird, Smallwood, Mrazek, Kam, Franklin & Schooler, 2012). Como afirma a psicóloga cognitiva Malia Fox Mason, dando à mente a liberdade para vaguear, aumentam significativamente as possibilidades de ter um *insight*. Segundo a autora é como se houvesse uma recombinação das partes da informação de uma nova maneira (Baird *et al.*, 2012).

De acordo com Schooler (2011) é necessário prestar atenção aos sonhos diurnos, caso contrário, é possível que se surjam *insights* criativos, sem que sequer nos possamos aperceber (Glausiusz, 2009). Alguns artistas e cientistas já conseguiram ter *insights* muito úteis que estiveram na origem de algumas das suas criações. Por exemplo, Albert Einstein relatou um sonho diurno em que estava a correr ao longo de uma onda de luz. Este *insight* esteve na base da sua teoria da relatividade especial. Ainda o romancista turco Orhan Pamuk, vencedor do nobel da literatura em 2006, contou que quando era criança imaginava um outro mundo em que sonhava ser “alguém em algum lugar” (...) “na sala de estar da minha avó, eu fingia que estava dentro de um submarino” (Pamuk, 2005, p. 19, cit. por Singer, 2009, p.194).

Um dos primeiros estudos a relacionar os sonhos diurnos com a criatividade foi o de Singer & Schonbar (1961) que encontrou correlações positivas entre a frequência do sonho diurno, sonhos noturnos, frequência de recordação dos sonhos, criatividade temática, necessidade de realização, ansiedade e relativamente maior identificação com a mãe do que com o pai. Num estudo posterior, Singer (1966) concluiu que, especialmente na infância, o sonho diurno pode facilitar o desenvolvimento de competências de resolução de problemas.

Vários autores se têm ocupado de tentar explicar como sonhar acordado promove a criatividade. Em primeiro lugar, o cérebro nunca está totalmente em descanso (Glausiusz, 2009). Singer defende que sonhar acordado é em si mesmo um modo de resolver problemas, uma vez que muitos dos sonhos diurnos se constituem por preocupações atuais e problemas ainda não resolvidos. Deste modo, os sonhos diurnos apresentam-se semelhantes à incubação de ideias, relacionada com a criatividade e assim os *insights*, que parecem surgir subitamente do vazio, na realidade podem resultar de sonhos diurnos que têm o objetivo de encontrar soluções para problemas (Smallwood & Schooler, 2006). Esta ideia está de acordo com os

resultados de uma meta-análise das condições que podem tornar a incubação de ideias bem sucedida. Estes resultados apontaram para o fato de que os intervalos que um sujeito faz incubando ideias, ou seja, os períodos de tempo em que não está focado a tentar resolver um problema mas em que as ideias ficam em gestação enquanto o sujeito faz outras coisas, podem ser mais eficazes se forem ocupados com tarefas pouco exigentes do que seriam se as tarefas fossem exigentes ou se não existisse tarefa (Sio & Ormerod, 2009, cit. por Baird *et al.*, 2012). Sendo que as pessoas sonham mais facilmente acordadas quando estão a realizar tarefas pouco exigentes, (por exemplo, Mason *et al.*, 2007; Smallwood, Nind, e O'Connor, 2009, cit. por Baird *et al.*, 2012), os autores afirmam que estes resultados permitem concluir que um dos fatores que pode maximizar os efeitos da incubação de ideias é a possibilidade de sonhar acordado (Baird *et al.*, 2012).

Outra justificação para a promoção da criatividade através do sonho diurno foi apresentada por Josie Glausiusz. O autor refere que as flutuações que ocorrem nos sonhos diurnos, do passado para o presente e futuro, entre tópicos diferentes e entre o ambiente interno e externo, levam a conexões inesperadas, conduzindo assim à criatividade (Glausiusz, 2009). Além de Glausiusz (2009), vários outros autores (e.g., Yaniv & Meyer, 1987; ver também Dijksterhuis & Meurs, 2006, cit. por Baird *et al.*, 2012) apontam ainda a possibilidade de sonhar acordado promover a criatividade, conduzindo a um aumento do processo de associação inconsciente. Através destas associações, surgem ideias que se tornam conscientes e que podem ajudar, por exemplo, na resolução de problemas (Baird *et al.*, 2012).

A partir da revisão de literatura apresentada, foi possível elaborar várias hipóteses de investigação. Em primeiro lugar espera-se que exista uma correlação positiva entre o nível de criatividade e o pensamento não convencional. Em segundo espera-se que exista uma correlação positiva entre o nível de criatividade e o pensamento convencional. É ainda esperado que a frequência do sonho diurno se correlacione positivamente com o nível de criatividade. É esperado também que esta frequência se correlacione de modo positivo com o pensamento não convencional e que se correlacione também de modo positivo com o pensamento convencional. Ou seja, se é esperada uma correlação positiva entre a frequência do sonho diurno e o nível de criatividade e se é esperado que o nível de criatividade se correlacione positivamente com o pensamento não convencional, bem como com o pensamento convencional, então pode-se esperar que a frequência do sonho diurno se correlacione positivamente com estes dois tipos de pensamento. Outra hipótese espera que a

frequência do sonho diurno se correlacione positivamente com o estilo de pensar e criar não conformista/transformador. Esta frequência deverá, por outro lado, correlacionar-se negativamente com o estilo cauteloso/reflexivo e não se deverá correlacionar com o estilo lógico-objetivo. O nível de criatividade deverá correlacionar-se positivamente com o estilo não-conformista transformador. Este nível deverá ainda correlacionar-se negativamente com o estilo cauteloso/reflexivo e não deverá correlacionar-se com o estilo lógico/objetivo. Outra das hipóteses espera que o pensamento não convencional se correlacione positivamente com o estilo não conformista/transformador. Espera-se ainda que este tipo de pensamento se correlacione negativamente com o estilo cauteloso/reflexivo e que não se correlacione com o estilo lógico/objetivo. Por último, o pensamento convencional deverá correlacionar-se negativamente com o estilo não conformista/ transformador. Este pensamento deverá ainda correlacionar-se positivamente com o estilo cauteloso/reflexivo e não se deverá correlacionar com o estilo lógico-objetivo.

II PARTE
MÉTODO

2.1 Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 30 participantes, cuja idade está compreendida entre os 17 e os 22 anos, com uma média de 19 e um desvio padrão de 1.1. No que respeita ao Género, 23 (76.7%) são do género feminino e 7 (23.3%) do género masculino. Todos os participantes são de nacionalidade portuguesa e têm como habilitações literárias o 12º ano. Todos são ainda estudantes de artes (escultura), sendo que 28 (93.3%) são unicamente estudantes e 2 (6.7%) são trabalhadores/estudantes. Quanto ao estado civil, são todos solteiros e sem filhos (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização da amostra

		Frequência	Percentagem	
Género	Feminino	23	76,7%	
	Masculino	7	23,3%	
Nacionalidade	Portuguesa	30	100%	
Habilitações Literárias	12º ano	30	100%	
Área de Formação	Artes (escultura)	30	100%	
Estatuto Sócio-Profissional	Estudante	28	93.3%	
	Trabalhador-Estudante	2	6.7%	
Situação Familiar	Solteiro	30	100%	
Nº de Filhos	0	30	100%	
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	17	22	19.0	1.07

2.2 Instrumentos

2.2.1 Questionário Sócio-Demográfico

Foi utilizado um questionário sócio-demográfico com o intuito de recolher informações gerais sobre os participantes, nomeadamente, o género, idade, nacionalidade, habilitações literárias, área de formação, estatuto sócio-profissional, situação familiar e número de filhos.

2.2.2 Daydream Frequency Scale (DDFS)

O *Daydream Frequency Scale* (DDFS) é uma das 28 escalas do *Imaginal Process Inventory* (IPI), questionário criado por Jerome L. Singer e John S. Antrobus (1963,1970, 1972, cit. por Stawarczyk, *et al.*, 2012) com o intuito de aceder à vida mental (Stawarczyk *et al.*, 2012). O DDFS procura avaliar a frequência com que os sujeitos sonham acordados na sua vida diária e é composto por 12 itens a que o sujeito deve responder segundo uma escala de Likert de 0 a 4 pontos. A ordem alfabética (de A a E) corresponde sempre a um aumento da frequência do sonho acordado. O score total de 0 indica que o sujeito não sonha acordado e o score de 48 indica o nível máximo de frequência deste tipo de sonho (Kunzendorf & Wallace, 2000). A consistência interna (alpha de Cronbach) original é 0,91, a fiabilidade foi de 0,76 (Giambra, 1993, cit. por Stawarczyk *et al.*, 2012).

2.2.3 Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS)

Esta escala é uma versão Portuguesa reduzida da Escala de Estilos de Pensar e Criar (desenvolvida por Solange Wechsler, em 2006). Esta versão Portuguesa foi criada por Nogueira, Almeida, Garcês, Pocinho e Wechsler (2015) e tem o objetivo de aceder aos estilos de pensar e criar de um modo mais simples, de acordo com a autora, ultrapassando algumas limitações da versão original (com 100 itens), nomeadamente a dificuldade de aplicar vários instrumentos, juntamente com esta escala, no mesmo estudo. A escala tem 15 itens e 3 fatores (cada um com 5 itens). O fator 1 (Não conformista/Transformador) engloba os itens 2, 5, 8, 11 e 14; o factor 2 (Cauteloso/Reflexivo) contém os itens 15, 6, 9, 12, 3 e o fator 3 (Lógico-Objectivo) constitui-se pelos itens 1, 4, 7, 10, 13. Por exemplo, o fator 1 (Não Conformista/Transformador) tem itens como “Utilizo a minha imaginação para o crescimento pessoal”; o fator 2 (Cauteloso/Reflexivo) contém itens como “Gosto de me assegurar de todos pormenores antes de agir ou de tomar qualquer decisão” e o fator 3 (Lógico/Objetivo) engloba itens como “Prefiro o certo ao duvidoso”. A escala de Likert tem 6 pontos (de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”) e os scores deverão ser calculados para cada um dos fatores, individualmente. Os fatores apresentam boa consistência interna (>.80) (Nogueira *et al.*, 2015).

2.2.4. Test for Creative Thinking – Drawing Production (TCT-DP)

O Test For Creative Thinking-Drawing Production (TCT-DP) foi desenvolvido por Urban e Jellen em 1996 e tem o objetivo de avaliar a criatividade de forma holística e gestáltica através de dimensões cognitivas e de personalidade, afetividade, humor, predisposição para correr riscos e quebra de limites (Santos, 2012). De acordo com a teoria de Taylor (1959, cit. por Bahia e Nogueira, 2008) é possível afirmar que este instrumento permite aceder a um nível de criatividade a que se dá o nome de “produção criativa”. O TCT-DP tem duas formas, A e B, aplicadas geralmente, uma depois da outra. No caso da população portuguesa, estudos demonstraram que a aplicação da forma B a seguir à forma A não conduzia a resultados significativamente diferentes, o que juntamente com o cansaço e desmotivação apresentados pelos participantes aquando da realização da segunda forma, constituíram motivos para que se passasse a aplicar apenas a forma A (Almeida, Nogueira & Silva, 2008). “Este teste apresenta as seguintes vantagens: pode ser aplicado a uma ampla faixa etária; identificar um alto potencial e um baixo potencial criativo; a aplicação e cotação é simples e económica. Porém, apresenta a desvantagem de não fornecer informação suficiente acerca de todas as capacidades criativas de um sujeito” (Santos, 2012, p.50).

Os autores (Urban & Jellen) consideram que o TCT-DP pode ser aplicado em qualquer país, devido à sua característica intercultural, apesar do mesmo se encontrar aferido para a população alemã (Almeida & Nogueira, 2010). O TCT-DP pode ser aplicado a indivíduos entre os 5 e os 95 anos, individualmente ou em grupo e num local confortável e sem distrações. A prova é composta unicamente por uma folha A4 onde se encontram 6 fragmentos que servem como estímulo para a elaboração de um desenho (Santos, 2012). Os fragmentos são um semicírculo, um ponto, um grande angulo reto, uma linha curva, uma linha descontínua e um pequeno quadrado aberto, fora do quadrado grande de resposta. “Estes seis fragmentos do instrumento foram construídos de acordo com os seguintes pontos: geométricos e não-geométricos, redondos e planos, singulares e composicionais, inteiros ou partidos, dentro e fora da figura dada, colocados irregularmente no espaço dado e incompletos. Existe também um outro elemento importante, o quadrado grande, que juntamente com o quadrado pequeno serve o propósito de analisar a informação relacionada com a decisão de risco e a quebra de fronteiras ou limites” (Almeida e Nogueira, 2010, p.199). Estes fragmentos sugestionam o participante a dar respostas estereotipadas (Almeida e Nogueira, 2010). Segundo a Validação Portuguesa, o TCT-DP apresenta 13 critérios de

cotação, sendo a sua avaliação total, o resultado da soma de todos eles e não de cada um de modo individual. Os critérios são os seguintes (com os respectivos valores mínimos e máximos de cotação): Cn - continuidades (0-6); Cm- complementações (0-6); Ne - novos elementos (0-6); Cl - ligações feitas com linhas (0-6); Cth - ligações com um tema (0-6); Bfd - quebra do limite dependente do fragmento (0-3-6); Bfi - quebra do limite independente do fragmento (0-3-6); Pe - perspectiva (0-6); Hu - humor, emocionalidade e poder expressivo do desenho (0-6); Uca - não convencional A (0-3); Ucb - não convencional B – simbólico, abstrato, fictício (0-3); Ucc - não convencional C – símbolos, figuras (0-3); Ucd - não convencional D – não estereotipado (0-3). Estes critérios compõe dois fatores, o fator 1 (Pensamento não Convencional), ao qual correspondem os seguintes 8 itens: Hu, Bfi, UcC, Ne, UcA, UcB, Bfd e Pe e o fator 2 (Pensamento Convencional), que é constituído por 5 itens Cn, Cm, UcD, Cth e Cl (Almeida & Nogueira, 2015). Os autores desta prova acreditam que pequenas variações na cotação de cada critério não têm grande impacto no score final, uma vez que a pontuação total é relevante e o “teste pretende ser apenas um instrumento que analise e aceda às aptidões criativas de uma maneira global.” (Almeida e Nogueira, 2010). “Nos vários estudos realizados, a fidelidade de pontuação e a fidelidade inter-itens obtiveram uma correlação elevada. O teste mostrou uma elevada diferença de fidelidade entre os 25% maiores e menores desempenhos no teste. Os autores reportam um coeficiente de Pearson de .95 para avaliadores treinados. O teste-reteste possui um valor de .46.” (Almeida e Nogueira, 2010, p.201).

2.3.Procedimento

Inicialmente, foi feito um contacto com uma professora da Faculdade de Belas Artes, explicitando a investigação. O passo seguinte foi a entrega de cartas de consentimento informado a todos os jovens que se disponibilizaram a participar no estudo. Foram ainda, recolhidos alguns dados sócio-demográficos e foi dada uma explicação geral sobre cada instrumento e a sua forma de preenchimento de um modo individual. Foram sempre esclarecidas quaisquer dúvidas colocadas pelos participantes. As provas foram aplicadas em sequência, a 15 dos participantes por uma dada ordem (DFS, CTS-TS e TCT-DP) e aos 15 restantes por uma ordem diferente (TCT-DP, DFS e CTS-TS) por forma a minimizar o possível impacto da influência que a resposta a uma prova poderia ter na resposta às seguintes. Os grupos de participantes nunca tiveram mais do que 15 elementos, como é aconselhado pelos autores, para que todos tenham espaço suficiente para desenharem. Foi pedido aos participantes que registassem o seu nome em cada uma das provas, uma vez que

estas deveriam ser respondidas uma por uma e era necessário que fossem entregues também uma por uma, assim que ficassem completas para posteriormente juntar as provas correspondentes a cada participante. Relativamente ao TCT-DP, foram dadas as seguintes instruções: “À vossa frente está um desenho incompleto. O artista que o começou foi interrompido antes de ele/ela saber o que iria sair dele. É-vos pedido que continuem este desenho incompleto. É permitido desenharem o que quiserem, tudo aquilo que colocarem no papel estará correto. Quando acabarem, por favor façam-me sinal, para que o possa recolher.” De modo a evitar falar de limites de tempo, foi indicado: “Apenas comecem a efetuar o vosso desenho e não se preocupem com o tempo mas não temos uma hora inteira para o completar.” No entanto, passados 15 minutos, foi-lhes pedido que terminassem o desenho”. Todas as questões que os participantes fizeram, foram respondidas assim: “É-vos permitido desenhar o que quiserem, tudo esta correto, não existe hipótese de efetuarem erros.” No fim, foi pedido que escrevessem na prova, um título ou tema do desenho. Posteriormente, as provas foram cotadas e especialmente, a avaliação dos resultados do TCT-DP exigiu algum treino, para o qual foi indispensável o estudo do manual que contém as instruções de cotação. Foram estudadas essas instruções e foram analisados os exemplos dados. Por último, depois de todas as provas terem sido cotadas, os resultados foram analisados de forma quantitativa, através do *Software SPSS Statistics* (v. 22, Chicago, IL).

III PARTE
RESULTADOS

3.1 Análise Descritiva do Daydream Frequency Scale (DFS)

Tabela 2

Análise Descritiva do Daydream Frequency Scale (DFS)

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
DFS Total	30	10,0	46,0	31,9	8,29

Quanto aos scores obtidos no Daydream Frequency Scale, estes variam ente 10 e 46, com uma média de 32 e um desvio padrão de 8.3.

3.2 Análise Descritiva do Test For Creative Thinking Drawing Production (TCT-DP)

Tabela 3

Análise Descritiva do Test For Creative Thinking Drawing Production (TCT-DP)

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
TCT-DP Total	30	14,0	63,0	30,7	10,8
Pensamento Não Convencional	30	2,00	36,0	11,1	8,05
Pensamento Convencional	30	12,0	27,0	19,5	3,96

Quanto aos scores totais obtidos no Test For Creative Thinking Drawing Production (TCT-DP), variam entre 14 e 63, com uma média de 31 e um desvio padrão de 11. Os scores relativos ao pensamento não convencional variam entre 2 e 36, com uma média de 11.1 e um desvio padrão de 8.1. Por fim, os scores obtidos no pensamento convencional variam entre 12 e 27, com uma média de 20 e um desvio padrão de 4.

3.3. Análise Descritiva de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS)

Tabela 4

Análise Descritiva de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS- TS)

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Não conformista/ Transformador	30	17,0	30,0	24,9	2,87
Cauteloso/ Reflexivo	30	11,0	26,0	18,4	3,48
Lógico/Objetivo	30	12,0	28,0	20,6	4,12

Quanto aos scores obtidos no estilo de pensar e criar Não conformista/Transformador, variam entre 17 e 30 com uma média de 25 e um desvio padrão de 3. Os scores relativos ao estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo variam entre 11 e 26, com uma média de 18,4 e um desvio padrão de 3.5. Os scores relativos ao estilo Lógico/Objetivo encontram-se entre 12 e 28, com uma média de 21 e um desvio padrão de 4.12.

A fim de se estudar a direção e a intensidade das relações entre as variáveis (Bryman & Cramer, 2003), recorreu-se ao estudo das correlações de *Pearson* (Tabela 5, Anexo A). A magnitude do coeficiente de correlação de *Pearson* pode ser interpretada em termos da variação de uma variável que é explicada pela outra variável.

3.4 Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS)

Tabela 5

Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS)

	TCT-DP	PNC	PC	DDFS	NC/T	C/R	L/O
1. TCT-DP Total	1						
1.1. Pensamento Não Convencional	,953**	1					
1.2. Pensamento Convencional	,790**	,568**	1				
2. DDFS	,399*	,426*	,224	1			
3.1. Não conformista/Transformador	,101	,106	,059	,209	,523**	1	
3.2. Cauteloso/Reflexivo	-,043	,030	-,177	-,059	,814**	,150	1
3.3. Lógico/Objetivo	,004	,022	-,032	-,274	,855**	,173	,602**

Hipótese 1 – O nível de criatividade e o pensamento não convencional correlacionam-se positivamente.

A associação entre o nível de criatividade e o pensamento não convencional foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando uma correlação positiva muito forte ($r = .95$; $gl = 30$; $p = .000 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)), o que significa que quanto maior é o nível de criatividade dos sujeitos, mais estes pensam de modo não convencional.

Hipótese 2 – O nível de criatividade e o pensamento convencional correlacionam-se positivamente.

A associação entre o nível de criatividade e o pensamento convencional foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando uma correlação positiva muito forte ($r = .79$; $gl = 30$; $p = .000 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)), o que significa que quanto maior é o nível de criatividade dos sujeitos, mais estes pensam de modo convencional.

Hipótese 3 – A frequência do sonho diurno e o nível de criatividade correlacionam-se positivamente.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o nível de criatividade foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando uma correlação positiva moderada ($r = .34$; $gl = 30$; $p = .029 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)), o que significa que quanto mais os sujeitos sonham acordados, maior o seu nível de criatividade.

Hipótese 4 – A frequência do sonho diurno e o pensamento não convencional correlacionam-se positivamente.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o pensamento não convencional foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando uma correlação positiva moderada ($r = .43$; $gl = 30$; $p = .019 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)), o que significa que quanto mais os sujeitos sonham acordados, mais estes pensam de modo não convencional.

Hipótese 5 – A frequência do sonho diurno e o pensamento convencional correlacionam-se positivamente.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o pensamento convencional foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .22$; $gl = 30$; $p = .234 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 6 – A frequência do sonho diurno e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador correlacionam-se positivamente.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .21$; $gl = 30$; $p = .269 > \alpha = .05$) (Tabela 5, e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 7 – A frequência do sonho diurno e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo, correlacionam-se negativamente.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que não existe correlação entre as variáveis ($r = -.06$; $gl = 30$; $p = .756 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 8 - A frequência do sonho diurno e o estilo e pensar e criar Lógico/Objetivo não se correlacionam.

A associação entre a frequência do sonho diurno e o estilo e pensar e criar Lógico/Objetivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que não existe correlação entre as variáveis ($r = -.27$; $gl = 30$; $p = .143 < \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 9 – O nível de criatividade e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador, correlacionam-se positivamente.

A associação entre o nível de criatividade e os estilos de pensar e criar Não Conformista/Transformador foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .10$; $gl = 30$; $p = .596 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 10 – O nível de criatividade e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo correlacionam-se negativamente.

A associação entre o nível de criatividade e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = -.04$; $gl = 30$; $p = .822 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 11 - O nível de criatividade e o estilo de pensar e criar Lógico/Objetivo não se correlacionam.

A associação entre o nível de criatividade e o estilo de pensar e criar Lógico/Objetivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .00$; $gl = 30$; $p = .982 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 12 – O pensamento não convencional e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador correlacionam-se positivamente.

A associação entre o pensamento não convencional e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .11$; $gl = 30$; $p = .576 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 13 – O pensamento não convencional correlaciona-se negativamente com o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo.

A associação entre o pensamento não convencional e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .03$; $gl = 30$; $p = .875 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 14 – O pensamento não convencional não se correlaciona com o estilo de pensar e criar Lógico/Objetivo.

A associação entre o pensamento não convencional e o estilo de pensar e criar Lógico/Objetivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .02$; $gl = 30$; $p = .910 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 15 – O pensamento convencional e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador correlacionam-se negativamente.

A associação entre o pensamento convencional e o estilo de pensar e criar Não Conformista/Transformador foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que as variáveis não se correlacionam ($r = .06$; $gl = 30$; $p = .756 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 16 – O pensamento convencional e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo correlacionam-se positivamente.

A associação entre o pensamento convencional e o estilo de pensar e criar Cauteloso/Reflexivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando que não existe correlação entre as variáveis ($r = -.18$; $gl = 30$; $p = .349 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

Hipótese 17 – O pensamento convencional e o estilo de pensar e criar Lógico/Objetivo não se correlacionam.

A associação entre o pensamento convencional e os estilos de pensar e criar Lógico/Objetivo foi avaliada através do coeficiente de correlação de *Pearson*, indicando não existir correlação entre as variáveis ($r = -.03$; $gl = 30$; $p = .868 > \alpha = .05$) (Tabela 5 e Tabela 6 (Anexo A)).

IV PARTE
CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quatro das hipóteses do estudo foram suportadas pelos resultados. A primeira hipótese do estudo que esperava que o nível de criatividade e o pensamento não convencional se correlacionassem positivamente, foi suportada pelos resultados que indicaram uma correlação positiva muito forte entre as duas variáveis. Foi encontrada igualmente uma correlação positiva muito forte entre o nível de criatividade e o pensamento convencional, tendo sido, assim suportada a segunda hipótese do estudo. Estes resultados demonstram que, tanto o pensamento não convencional, quanto o pensamento convencional tiveram influência no nível de criatividade, o que vai de encontro à conclusão de Almeida e Nogueira (2015) de que o pensamento não convencional e o pensamento convencional são interdependentes no processo criativo. Recordando ainda, Delgado em 2011 afirmou que a flexibilidade no processo criativo é obtida através da oscilação entre estes dois tipos de pensamento. Considerando que esta flexibilidade conduz a produtos mais criativos e que, neste estudo, a avaliação do nível de criatividade é feita a partir da análise de produtos criativos, assim se pode justificar a igual importância que ambos os tipos de pensamento demonstraram ter para o nível de criatividade obtido pelos participantes. Quanto mais criativas foram as suas produções, mais tiveram que utilizar as duas formas de pensamento para desenvolverem esses produtos criativos.

Outra das hipóteses suportada pelos resultados foi a terceira hipótese que esperava que a frequência do sonho diurno e o nível de criatividade se correlacionassem positivamente. Foi encontrada uma correlação positiva moderada entre estas duas variáveis. Este resultado está de acordo com diversos estudos, nomeadamente o de Singer e Antrobus (1972, cit. por Mooneyham & Schooler, 2013) que encontrou uma correlação positiva entre os desempenhos dos participantes em tarefas de criatividade e a tendência para sonhar acordado.

Foi ainda suportada a quarta hipótese que esperava que existisse uma correlação positiva entre a frequência do sonho diurno e o pensamento não convencional. Os resultados indicaram uma correlação positiva moderada entre estas duas variáveis. Este resultado pode justificar-se pelo fato de terem sido encontradas correlações positivas entre a frequência do sonho diurno e a criatividade e entre a criatividade e o pensamento não convencional. Isto é, se os participantes que sonham mais frequentemente acordados, revelaram níveis de criatividade mais elevados e se nesses participantes que obtiveram as pontuações de criatividade mais elevadas, essas pontuações se correlacionaram positivamente com o pensamento não convencional, então era expectável que exista uma correlação positiva entre a frequência do sonho diurno e pensamento não convencional.

Nenhum dos estilos de pensar e criar se correlacionou significativamente com a criatividade, nem com a frequência do sonho diurno, nem com os dois tipos de pensamento (não convencional e convencional). Este fato leva a que tenham sido confirmadas as hipóteses que esperavam que o estilo lógico-objetivo não se correlacionasse com nenhuma das outras variáveis. Este resultado está de acordo com o estudo de Nogueira *et.al.* (2015) que concluiu que o estilo lógico/objetivo pode estar presente em qualquer pessoa, independentemente do seu nível de criatividade e do seu tipo de pensamento (não convencional e convencional). Por outro lado, ao contrário do esperado, não só o estilo lógico/objetivo não se correlacionou com as outras variáveis, mas também nenhum dos outros estilos se correlacionou. Este fato realça a não existência de estilos puros de pensamento ou de comportamento, ou seja, uma pessoa pode ter diversas características de cada um dos estilos de pensar e criar (Wechsler, 2006, cit. por Santos, 2012). Existe portanto uma dispersão pelos vários estilos nos participantes mais criativos, não podendo então existir uma correlação entre nenhum estilo particular com o nível de criatividade ou com os tipos de pensamento e criação. Esta dispersão conduz de igual forma a que não seja possível a existência de uma correlação significativa entre algum dos estilos de pensar e criar e a frequência do sonho diurno. Por outro lado, é importante referir que os instrumentos que foram utilizados no estudo para aceder à criatividade, incluindo o pensamento não convencional e convencional, à frequência do sonho diurno e aos estilos de pensar e de criar, são instrumentos diferentes, no sentido em que, o instrumento que avalia o nível de criatividade e os tipos de pensamento não convencional e convencional (TCT-DP) permite reduzir a influência da desejabilidade social, uma vez que conduz a uma resposta mais livre. Já os outros dois instrumentos, sendo escalas de Likert podem conduzir a uma maior influência da desejabilidade social. Isto significa que um participante pode ter um score no TCT-DP que corresponde ao seu nível de criatividade real ou próximo do real, mas se não responder de forma sincera aos outros instrumentos, em que pode responder de acordo com o que é desejável, está a enviesar os resultados do estudo. Por exemplo, um participante pode revelar um nível baixo de criatividade (aferido através do TCT-DP) e revelar um estilo preferencial de pensar e criar do tipo não conformista/transformador (aferido a partir do CTS-TS, no qual pode ter respondido de acordo com o que é mais desejável socialmente). Estes dados levam a que não se verifique neste participante a hipótese que esperava que existisse uma correlação positiva entre o estilo de pensar e criar não conformista/transformador e o nível de criatividade, uma vez que o participante revela como preferencial o estilo de pensar e criar não conformista/transformador mas o seu nível de criatividade é baixo.

As principais limitações do estudo foram, por um lado, o tamanho reduzido da amostra, que conduz a uma falta de diversificação que por sua vez, impede, nomeadamente que se comparem os resultados de acordo com variáveis sócio-demográficas. Por outro lado, os estudantes são apenas de uma universidade, o que leva a que não seja possível, tirar conclusões acerca de estudantes de outras faculdades e de outras populações. Verifica-se ainda uma predominância do género feminino, o que impede uma comparação fiável entre géneros. Além disso, o estudo não avaliou a influência de variáveis moderadoras nas diversas relações analisadas. É importante também reparar que um dos instrumentos utilizados, o Daydream Frequency Scale (DDFS) não foi validado para a população portuguesa. Por último, note-se que o TCT-DP avalia um nível de criatividade associado a produções criativas, ou seja, um nível mais presente no âmbito artístico e científico, razão pelo qual foi escolhido para ser aplicado a esta amostra em particular, constituída por estudantes de escultura. No entanto, o fato de este instrumento aceder de modo mais específico a este tipo de criatividade, acarreta a desvantagem de não ser possível tirar conclusões acerca do nível de criatividade dos sujeitos de um modo mais abrangente, incluindo outros tipos de criatividade.

Em estudos futuros recomenda-se alargar o tamanho da amostra e estendê-la a outras universidades portuguesas, com o intuito de enriquecer os dados. Sugere-se ainda que sejam feitas comparações entre sujeitos de acordo com dados sócio-demográficos. Seria interessante também recolher informações acerca da personalidade dos sujeitos, introduzindo medidas adequadas à sua avaliação. Recomenda-se, por último a validação do Daydream Frequency Scale (DDFS) para a população portuguesa e a aplicação de instrumentos de avaliação de tipos de criatividade diferentes daquela que é avaliada pelo TCT-DP.

Apesar da escassez dos sujeitos avaliados, de estes terem sido selecionados por conveniência, além de serem de um único contexto particular, não sendo possível assim retirar conclusões sólidas e generalizáveis, acreditamos que foi possível compreender melhor as relações entre a frequência do sonho diurno, a criatividade, pensamento não convencional e convencional e os estilos de pensar e criar. Foi alcançado então, o objetivo de colmatar algumas das falhas de investigação existentes acerca destas variáveis na população portuguesa e não só. Surgiram ainda diversas pistas para investigação futura neste tema, que poderão facilitar uma melhoria do conhecimento científico nesta área tão interessante.

V PARTE

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., & Nogueira, S.I. (2010). *Estudo Preliminar do Test for Creative Thinking: Drawing Production*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Vol. 1, p. 193-210.
- Almeida, L., Nogueira, S.I., & Silva, J.M. (2015). *Entre o Céu e a Terra. Pensamento (Não) Convencional. Modelo Estrutural do TCT-DP*.
- Almeida, L., Nogueira, S.I., & Silva, J.M. (2008). *Propensão para inovar e criatividade: um estudo com adultos trabalhadores portugueses*. PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora. Vol. 9, nº 2, p. 183-196.
- Bahia, S., & Nogueira, S. (2008). *A Avaliação da criatividade ou a necessária criatividade na avaliação*.
- Bahia, S., & Nogueira, S. (2008). *A criatividade dos estudantes universitários: como difere com a área de conhecimento*. 2º Congresso Hispano-Português de Psicologia.
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). *Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation*. Psychological Science, p. 1–6.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS para windows (3ª Ed.)*. Oeiras: Celta
- Carvalho, I.M.C. (2004). *Entre a Realidade e a Fantasia*. ISPA: Instituto Universitário.
- Christoff, K. (2011). *Undirected thought: neural determinants and correlates*. Brain Research, p. 51–59.

- Delgado, L. (2001). *Um olhar sobre a dinâmica afetiva da criatividade através da prova projetiva do T.A.T.* ISPA: Instituto Universitário.
- Delgado, L. (2011). *T.A.T e criatividade: Estudo psicodinâmico.* Lisboa: Edições ISPA.
- Delgado, L. (2012). *Psicanálise e Criatividade. Estudo psicodinâmico dos processos criativos artísticos.* Lisboa: Edições ISPA.
- Forster, S., & Lavie, N. (2014) *Distracted by your mind? Individual differences in Distractibility Predict Mind Wandering.* Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, Vol. 40, nº. 1, p. 251–260.
- Garcês, S. (2011). *Escala de Estilos de Pensar e Criar – Adaptação e Validação à População Portuguesa.* Universidade da Madeira.
- Glausiusz, J. (2009). *Devoted to Distraction.* Psychology Today.
- Gruis, M. (2005). *Mental Life and Medical Illness: A Study Of General Practice Patients.* School of Psychology. Victoria University.
- Kunzendorf, R.G., & Wallace, B. (2014) *Individual Differences in Conscious Experience.*
- Lizarraga, M. L. S. A, Baquedano, M. T. S. A, & Closas, A. H. (2014). *An explanatory model regarding the relationships between psychological traits and creativity.* Anales De Psicologia, Vol. 30, nº 1, p. 355-363
- Mar R. A., Mason M. F., Litvack A. (2011). *How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: The importance of gender and daydream content.* Consciousness and Cognition.
- McMillan, R. L., Kaufman, S.B, & Singer, J. L (2013). *Ode to positive constructive daydreaming.* Frontiers In Psychology, Vol. 4, Artigo 626.

- Mooneyham, B.W., & Schooler, W. (2013). *The Costs and Benefits of Mind-Wandering: A Review*. The University of California, Santa Barbara. *Canadian Journal of Experimental Psychology*. Vol. 67, N° 1, p. 11–18.
- Nogueira, S. I., Almeida, L., Garcês, S., Pocinho, M., Wechsler, S. (2015). *The Style Troika Model: A Structural Model of the Thinking and Creating Styles Scale*.
- Sampaio, M.M.B., *A Vénus das Peles: Um olhar psicanalítico sobre o masoquismo*. (2014). ISPA: Instituto Universitário.
- Santos, C.M.G., (2012), *Com Estilo: A Marcha da Criatividade, Formas de Pensamento Criativo Em Militares da GNR*. Faculdade de Psicologia de Lisboa.
- Schooler, J.W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T.C., Reichle, E.D., & Sayette, A. (2011). *Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind*. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 15, N° 7.
- Seeman, W. (1951). *The Freudian Theory of Daydreams: an operational analysis*. University of Pennsylvania.
- Silva, A.P.B.M., (2011). *Caracterização dos níveis de criatividade em crianças do pré-escolar e do 2º ano de escolaridade*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Psicologia.
- Singer, J. L., and Schonbar, R. A. (1961). *Correlates of daydreaming: a dimension of self-awareness*. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 25, No.1, p. 1–6.
- Singer, J.L., & Antrobus, J.S., (1963). *A Factor-Analytic Study Of Daydreaming And Conceptually – Related Cognitive And Personality Variables*.
- Singer, J.L. (2009). *Researching imaginative play and adult consciousness: Implications for daily and literary creativity*. *Psychology Of Aesthetics, Creativity, And The Arts*, Vol. 3, No. 4, p. 190–199.

Smalwood, J. & Schooler, J.W. (2006). *The restless Mind*. Psychological Bulletin. Vol. 132, n° 6, p. 946–958

Stawarczyk, D., Majerus, S., Van der Linder, M. V. & D'Argembeau, A. (2012). *Using the Daydream Frequency Scale to Investigate the Relationships between Mind-Wandering, Psychological Well-Being, and Present-Moment Awareness*. Frontiers in Psychology, Vol. 3, Artigo 363.

VI PARTE
ANEXOS

ANEXO A

Tabela 6

Correlações entre Variáveis (DDFS, TCT-DP e CTS-TS)

		TCT- DP	PNC	PC	DDFS	NC/T	C/R	L/O	
TCT- DP Total	Pearson Correlation	1							
	Sig. (2-tailed)								
PNC	Pearson Correlation	,953**	1						
	Sig. (2-tailed)	,000							
PC	Pearson Correlation	,790**	,568**	1					
	Sig. (2-tailed)	,000	,001						
DDFS	Pearson Correlation	,399*	,426*	,224	1				
	Sig. (2-tailed)	,029	,019	,234					
NC/T	Pearson Correlation	,101	,106	,059	,209	,523**	1		
	Sig. (2-tailed)	,596	,576	,756	,269	,003			
C/R	Pearson Correlation	-,043	,030	-,177	-,059	,814**	,150	1	
	Sig. (2-tailed)	,822	,875	,349	,756	,000	,429		
L/O	Pearson Correlation	,004	,022	-,032	-,274	,855**	,173	,602* *	1
	Sig. (2-tailed)	,982	,910	,868	,143	,000	,359	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$. Nota: PNC = Pensamento não convencional; PC = Pensamento convencional; NC/T = Não conformista/Transformador; CR = Cauteloso/Reflexivo; L/O = Lógico/Objetivo.

ANEXO B

Carta de Consentimento Informado

O meu nome é Catarina Martins de Oliveira, aluna do Mestrado Integrado de Psicologia Clínica no ISPA-Instituto Universitário, Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida e estou a realizar, um trabalho de investigação, sob a orientação do Prof. Dr. Luís Manuel Romano Delgado.

Os temas principais da investigação são a fantasia/sonhar acordado e a criatividade, nomeadamente, maneiras de pensar e criar.

A participação neste estudo implica a resposta a um questionário com apenas 12 itens e a um inventário de 15 itens, bem como, a realização de um desenho (numa folha A4 que tem fragmentos como estímulo a serem completados livremente).

A participação no estudo não implica qualquer risco físico, psicológico ou social.

Todos os dados de identificação dos participantes são confidenciais e mantidos em anonimato. Os participantes são livres de participar, bem como de desistir a qualquer momento.

Caso aceite colaborar na realização desta investigação, assine em baixo declarando que leu, compreendeu e concordou com o conteúdo deste consentimento informado. Para qualquer esclarecimento adicional, deixo o meu contacto de e-mail: catarinamdoliveira17@gmail.com.

Assinatura do Participante:

Data: ____ . ____ . ____

Assinatura do Investigador:

Data: ____ . ____ . ____

ANEXO C

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

É importante para nós possuímos alguns dados demográficos sobre si, de forma a podermos comparar as opiniões de diferentes grupos.

Nome _____

Idade _____ **Data de Nascimento** _____

Género F M

Nacionalidade _____ **Naturalidade** _____

Nível de Escolaridade _____

Área de Formação _____

Profissão _____

Estatuto Sócio-Profissional

Trabalhador Estudante Trabalhador/Estudante

Reformado Desempregado

Situação Familiar

Solteiro Casado União de Facto Divorciado/Separado

Viúvo

Número de filhos: _____

Obrigado pela sua colaboração!

ANEXO D

Daydream Frequency Scale (DDFS).

Jerome L. Singer e John S. Antrobus, 1963

INSTRUÇÕES

Pedimos a sua colaboração para responder a um questionário sobre a sua tendência para sonhar acordado, para deixar o seu espírito vaguear e estar perdido nos seus pensamentos. Tenha o cuidado de fazer bem a diferença entre pensar sobre o que está a fazer num determinado momento (por exemplo, trabalhar ou imaginar ativamente soluções para um problema que está a tentar resolver no momento) e sonhar acordado. Pensar numa tarefa, enquanto está no processo de a realizar, não é um sonho diurno. Pelo contrário, pensar sobre a tarefa noutros momentos, por exemplo pouco antes de dormir ou durante uma longa viagem de autocarro, é um sonho diurno. Este tipo de pensamentos surgem espontaneamente e não estão relacionados com o que se está a fazer no momento. Por exemplo, conduzir numa auto-estrada não é a coisa mais interessante que pode fazer, é aborrecido e entediante. Numa situação como esta é natural que outros pensamentos comecem a surgir na sua mente (por exemplo, pensar sobre o próximo passeio que gostasse de dar). Estaria, então a sonhar acordado e este pensamento poderia ser considerado um sonho diurno. Por favor, tente responder a cada questão de acordo com o que mais se aplicar a si.

1. Eu sonho acordado:

A. Pouco frequentemente

B. Uma vez por semana

C. Uma vez por dia

D. Algumas vezes durante o dia

E. Muitas vezes durante o dia

2. Sonhos diurnos ou fantasias constituem:

- A. Nenhuma parte dos meus pensamentos de vigília
- B. Menos de 10% dos meus pensamentos de vigília
- C. Pelo menos 10% dos meus pensamentos de vigília
- D. Pelo menos 25% dos meus pensamentos de vigília
- E. Pelo menos 50% dos meus pensamentos de vigília

3. No que diz respeito a sonhar acordado, eu descrever-me-ia como alguém que:

- A. Nunca sonha acordado
- B. Sonha acordado muito raramente
- C. Sonha acordado ocasionalmente
- D. Sonha acordado moderadamente
- E. É um sonhador habitual

4. Lembro-me dos meus sonhos diurnos ou reflito sobre eles:

- A. Pouco Frequentemente
- B. Uma vez por semana
- C. Uma vez durante o dia
- D. Algumas vezes durante dia
- E. Muitas vezes durante o dia

5. Quando eu não estou a prestar muita atenção a um trabalho, a um livro ou à TV, eu tenho tendência a sonhar acordado:

- A. 0% do tempo
- B. 10% do tempo
- C. 25% do tempo
- D. 50% do tempo
- E. 75% do tempo

6. Em vez de prestar atenção a pessoas e eventos em torno de mim, eu passo aproximadamente:

- A. 0% do meu tempo perdido nos meus pensamentos
- B. Menos de 10% do meu tempo perdido nos meus pensamentos
- C. 10% do meu tempo perdido nos meus pensamentos
- D. 25% do meu tempo perdido nos meus pensamentos
- E. 50% do meu tempo perdido nos meus pensamentos

7. Eu sonho acordado no trabalho (ou escola):

- A. Pouco frequentemente
- B. Uma vez por semana
- C. Uma vez por dia
- D. Algumas vezes durante o dia
- E. Muitas vezes diferentes durante o dia

8. Recordar coisas do passado, pensar no futuro ou imaginar eventos incomuns ocupa:

- A. 0% do meu dia
- B. Menos de 10% do meu dia
- C. 10% do meu dia
- D. 25% do meu dia
- E. 50% do meu dia

9. Eu perco-me em sonhos diurnos:

- A. Pouco frequentemente
- B. Uma vez por semana
- C. Uma vez por dia
- D. Algumas vezes durante o dia
- E. Muitas vezes durante o dia

10. Sempre que tenho tempo livre, eu sonho acordado:

- A. Nunca
- B. Raramente
- C. Às vezes
- D. Frequentemente
- E. Sempre

11. Quando estou numa reunião ou num espetáculo que não é muito interessante, eu sonho acordado, em vez de prestar atenção:

- A. Nunca
- B. Raramente
- C. Às vezes
- D. Frequentemente
- E. Sempre

12. Numa longa viagem de autocarro, comboio ou avião, eu sonho acordado:

- A. Nunca
- B. Raramente
- C. Ocasionalmente
- D. Frequentemente
- E. Grande parte do tempo

ANEXO E

Escala de Estilos de Pensar e Criar – Escala Troika (CTS-TS) Nogueira, Almeida, Garcês, Pocinho & Wechsler (2015)

INSTRUÇÕES

Esta escala apresenta uma série de afirmações que descrevem as maneiras preferenciais de um indivíduo pensar ou criar. Assinale, marcando com um **X**, o seu grau de concordância ou discordância, em relação a cada uma das situações apresentadas, indicando assim o seu modo preferencial de pensar e agir. Não existem respostas certas ou erradas. Deve indicar o que gosta, pensa ou sente, na maioria das ocasiões. Não deixe respostas em branco.

Indique a sua opção de acordo com as seguintes letras:

DT	Discordo Totalmente
D	Discordo
DP	Discordo Parcialmente
CP	Concordo Parcialmente
C	Concordo
CT	Concordo Totalmente

	DT	D	DP	CP	C	CT
1. Prefiro decidir seguindo o pensamento lógico						
2. Sinto que posso contribuir para o bem-estar da minha comunidade						
3. Tenho tendência a ser demasiado exigente com as coisas que faço						
4. Para tomar uma decisão gosto de obter muitas informações						
5. Mesmo quando erro continuo a tentar novas alternativas						
6. Não desanimo facilmente face às dificuldades						
7. Demoro a agir porque gosto de reflectir						
8. Gosto de projectos que me permitam ter novas ideias						
9. Tenho tendência a ver o lado mais negativo das situações						
10. Para tomar decisões gosto de conhecer vários pontos de vista						
11. Utilizo a minha imaginação para o crescimento pessoal						
12. Tenho tendência a limitar o meu leque de interesses não procurando áreas novas						
13. Prefiro o certo ao duvidoso						
14. Defendo e tento colocar as minhas ideias em prática						
15. Gosto de me assegurar de todos os pormenores antes de agir ou de tomar qualquer decisão						

FIM DO INVENTÁRIO

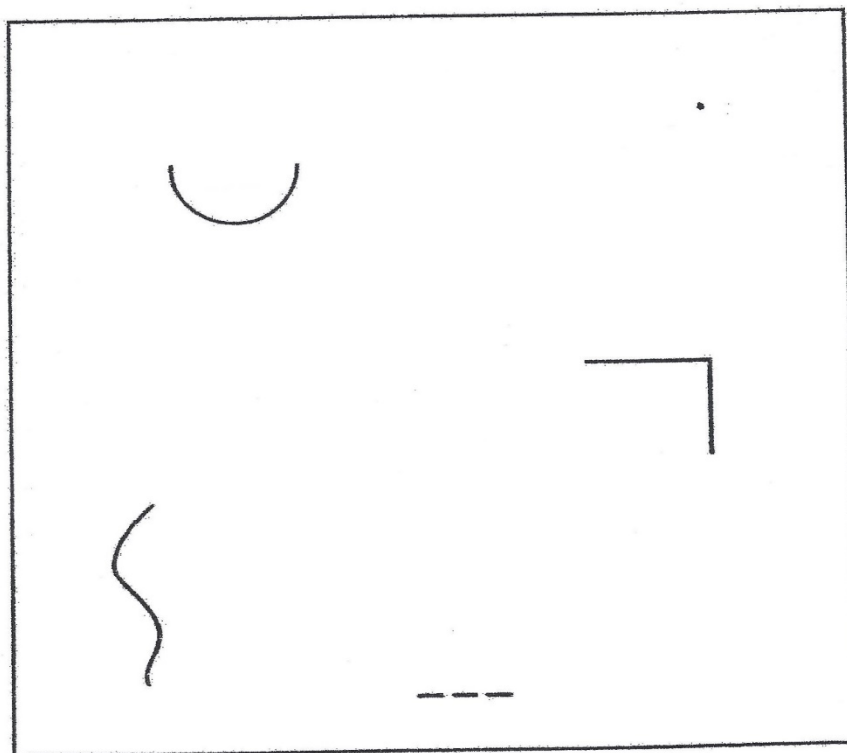
ANEXO F

Test for Creative Thinking, Drawing, Production (TCT-DP). Urban & Jellen (1996)

E alguns exemplares de produções criativas do TCT-DP dos participantes

A
TSD-Z
TCT-DP

CA/ _____

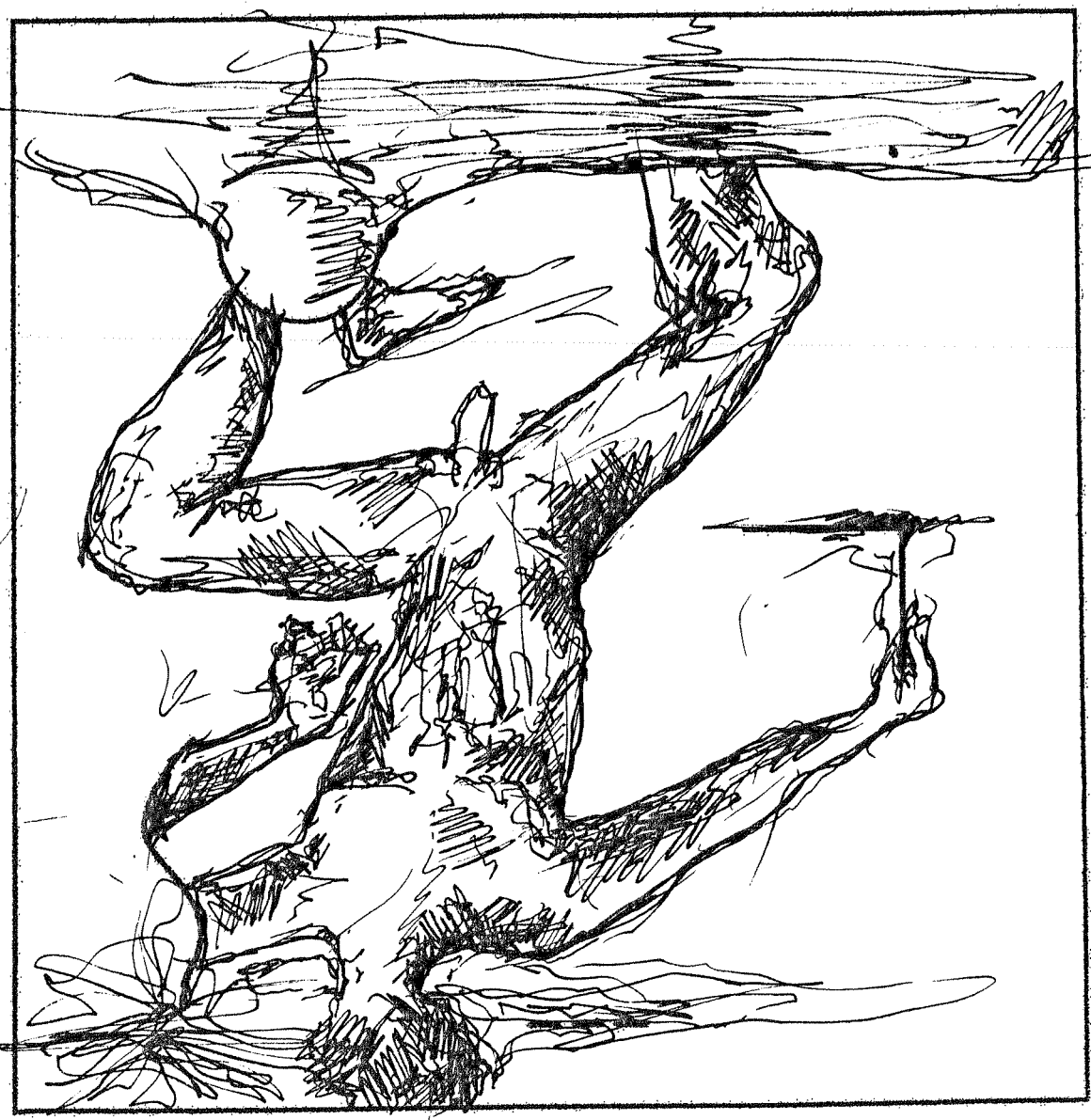


Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

A
TSD-Z
TCT-DP

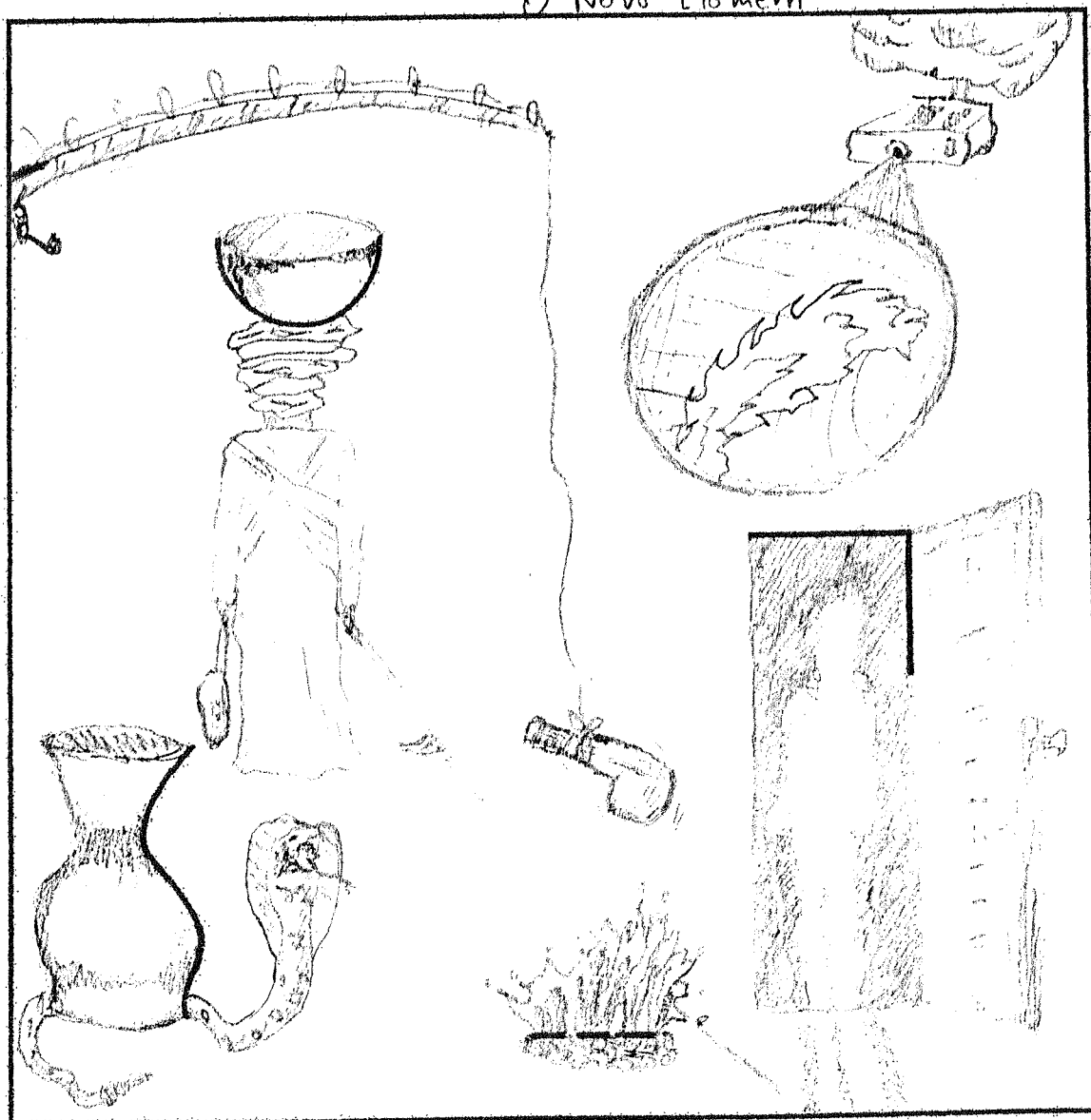
CA/ 15 min.

Fusão

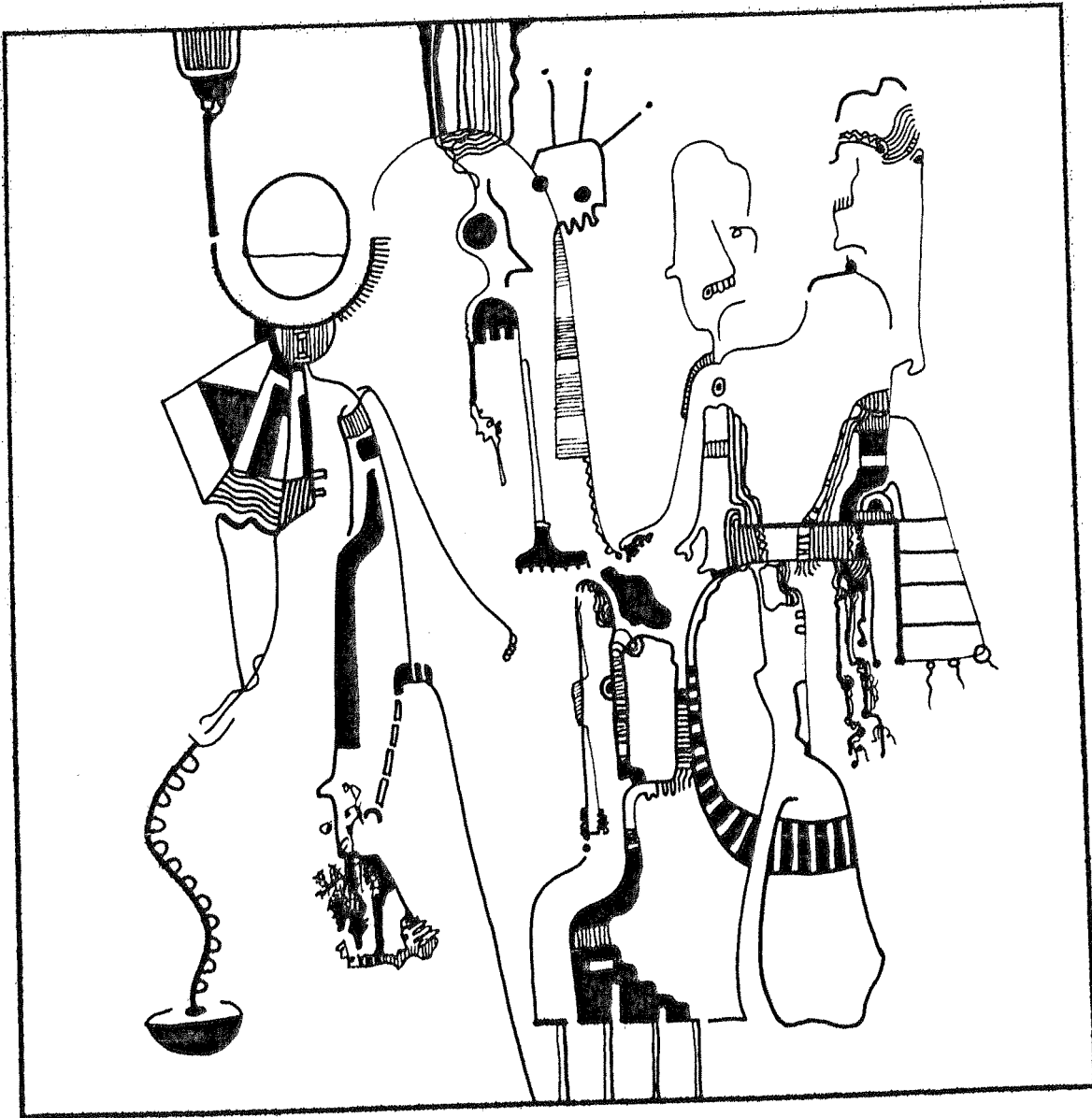


Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

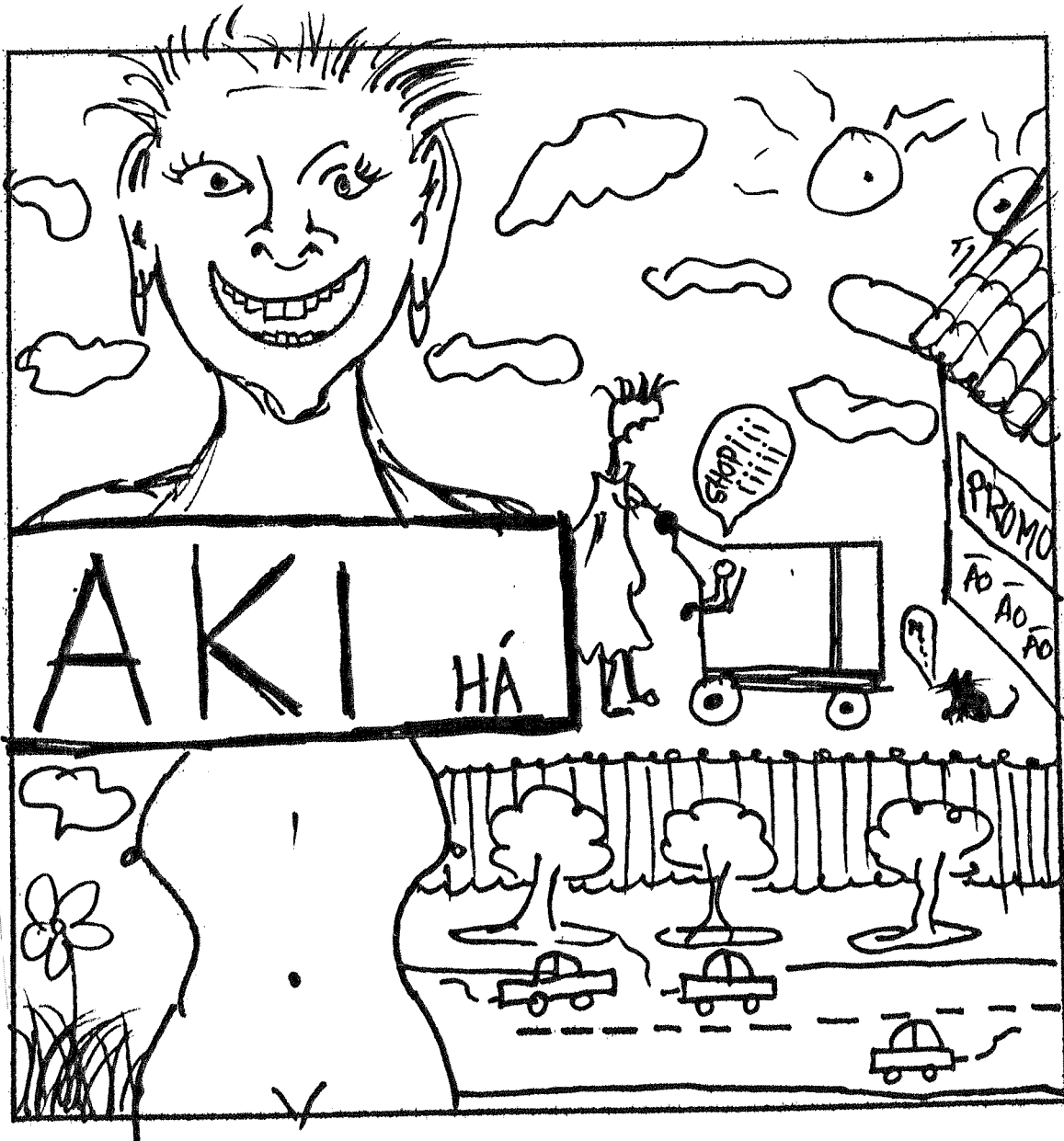
O Novo Homem



□



Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

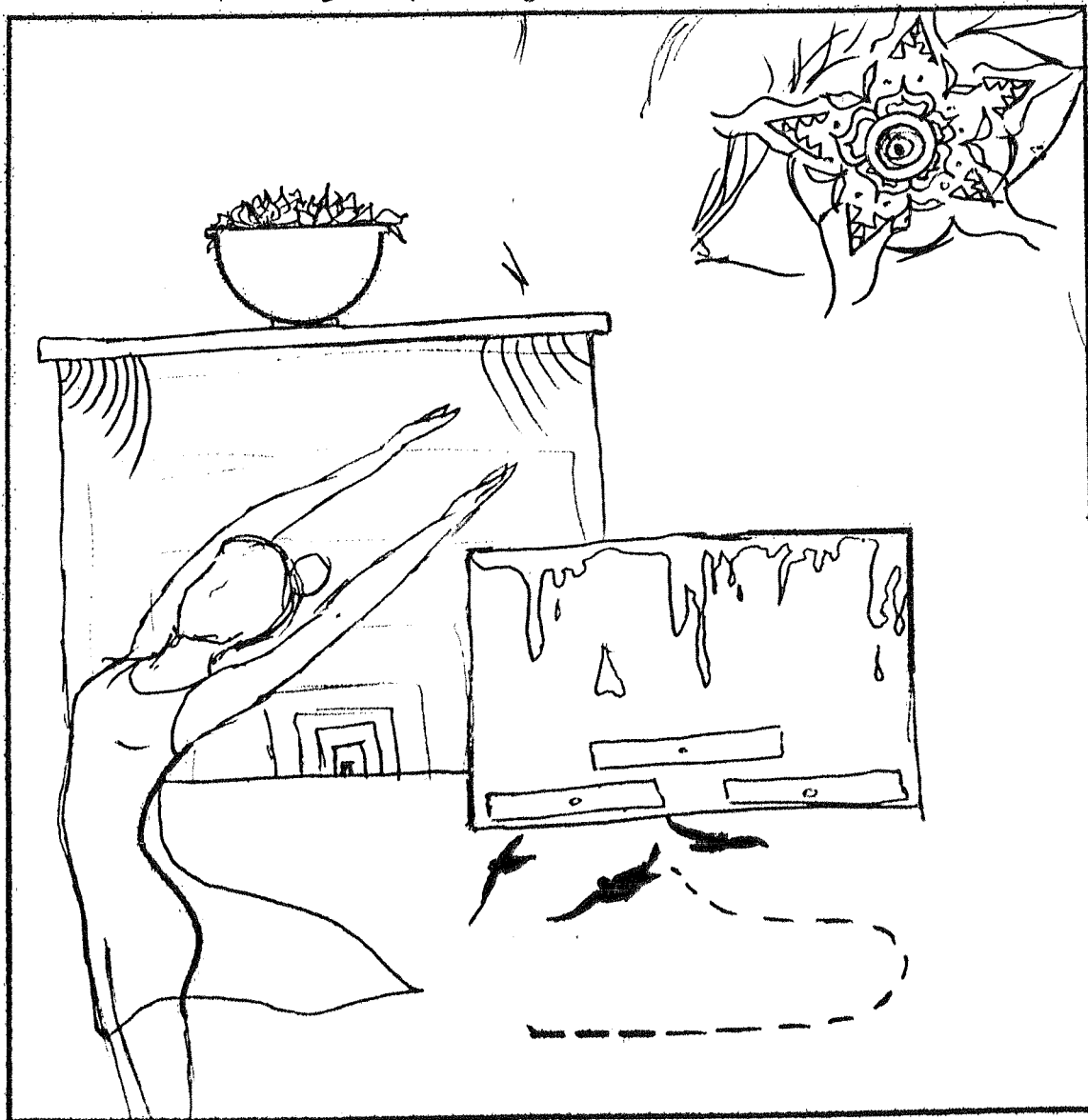


Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.



Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

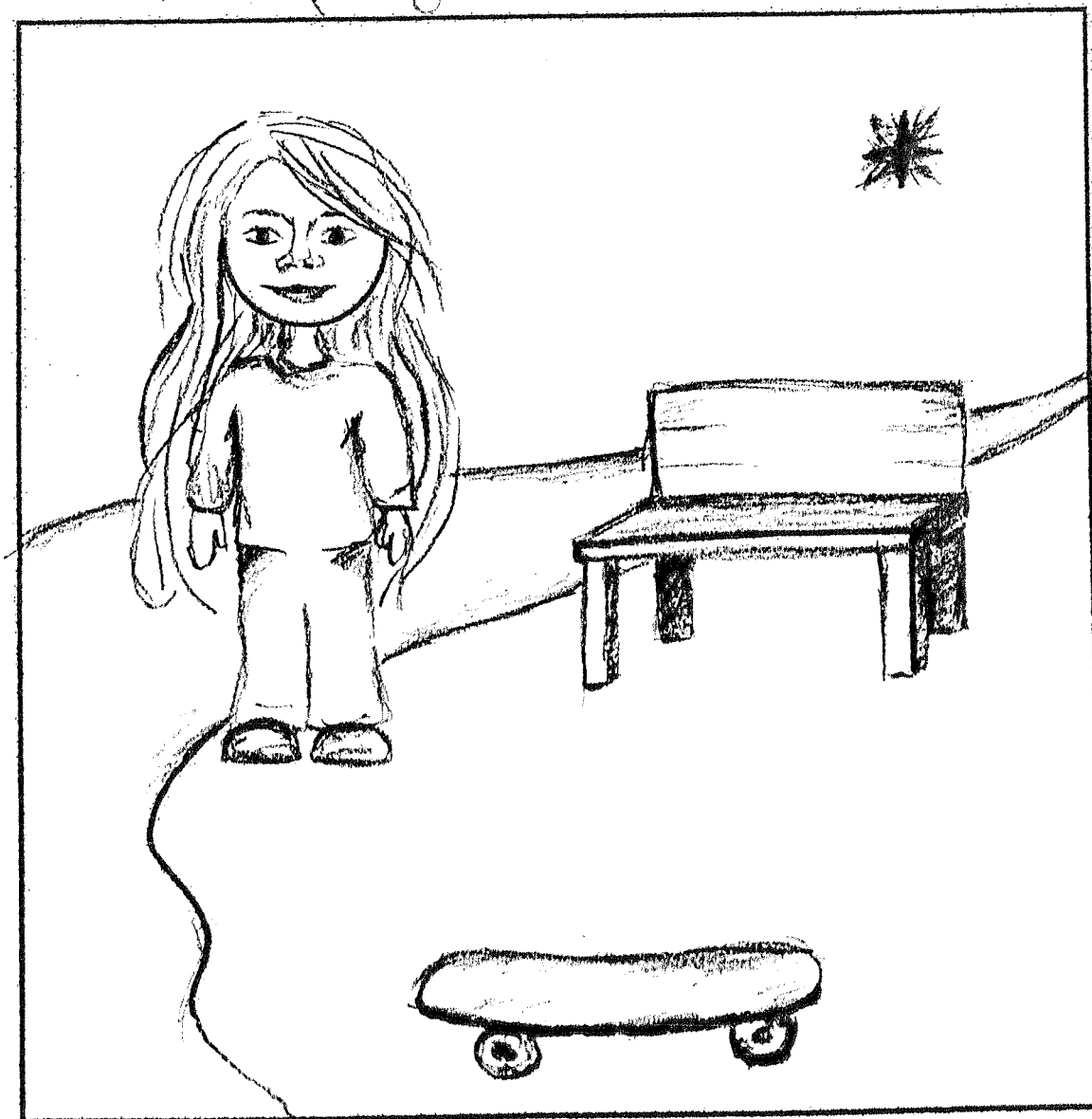
Título: Dança Imaginária



□

Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

A Rapariga Skaten

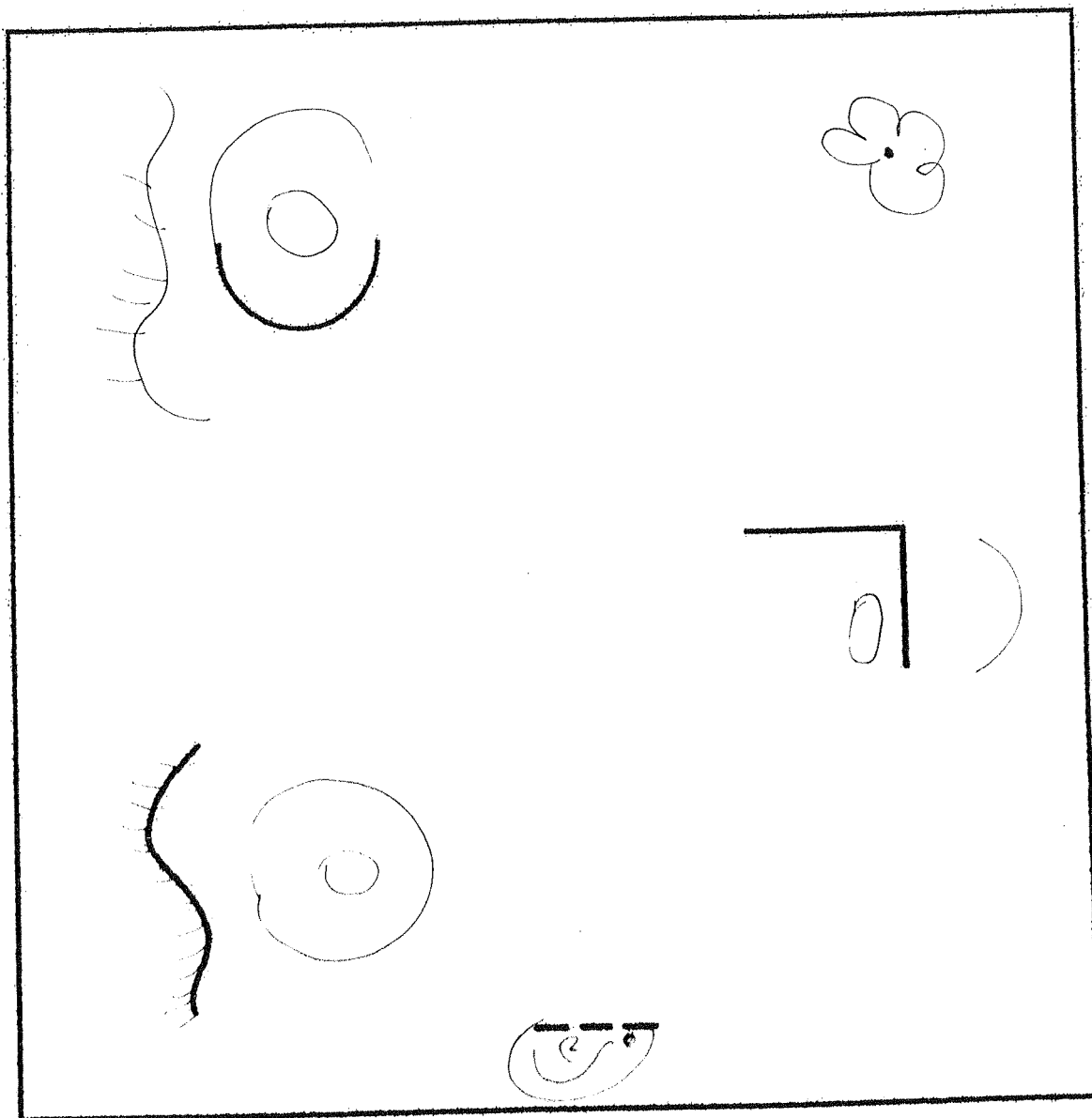


Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida,
desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

A

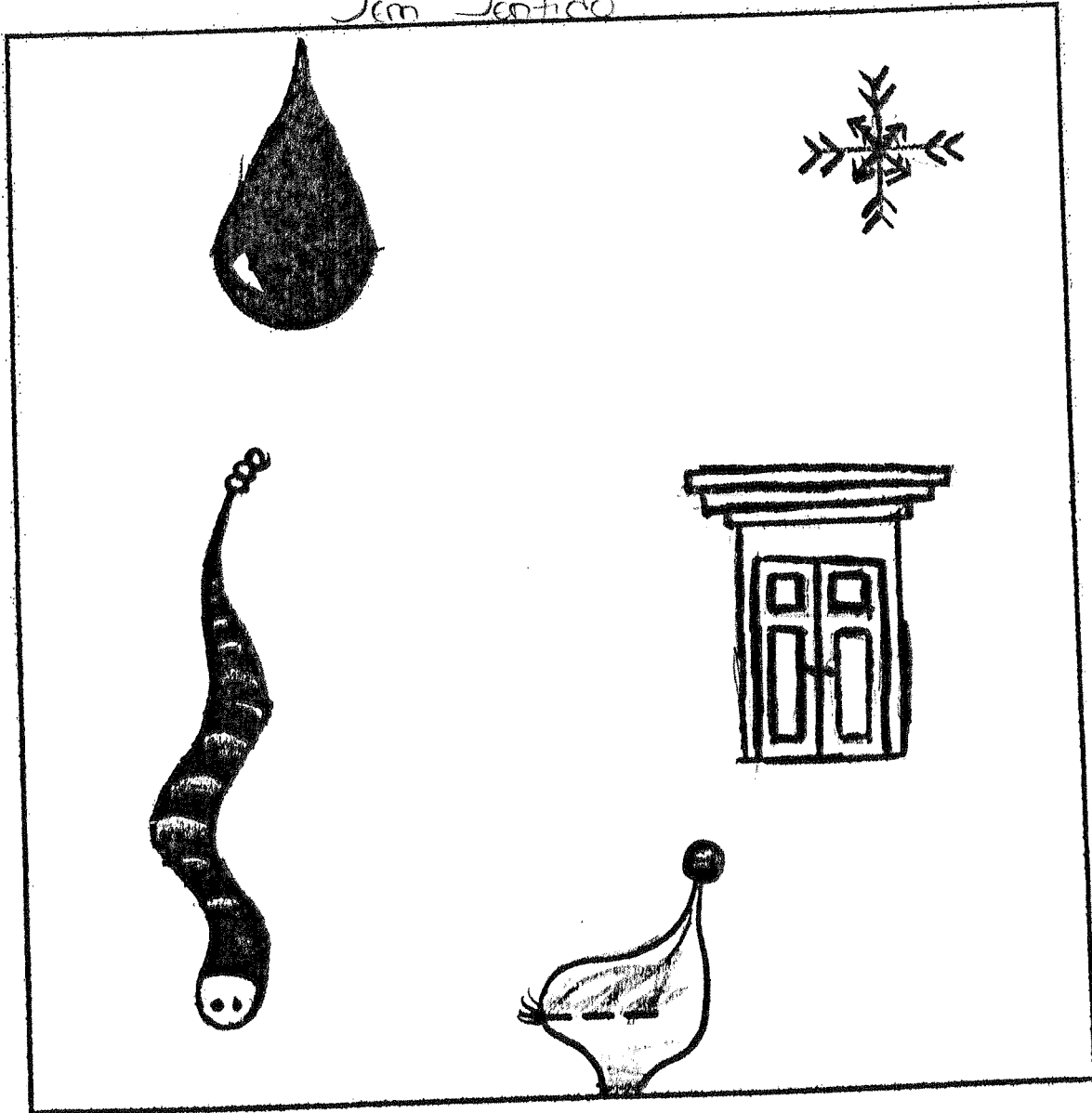
CAI 13 min.

"Happy Face"



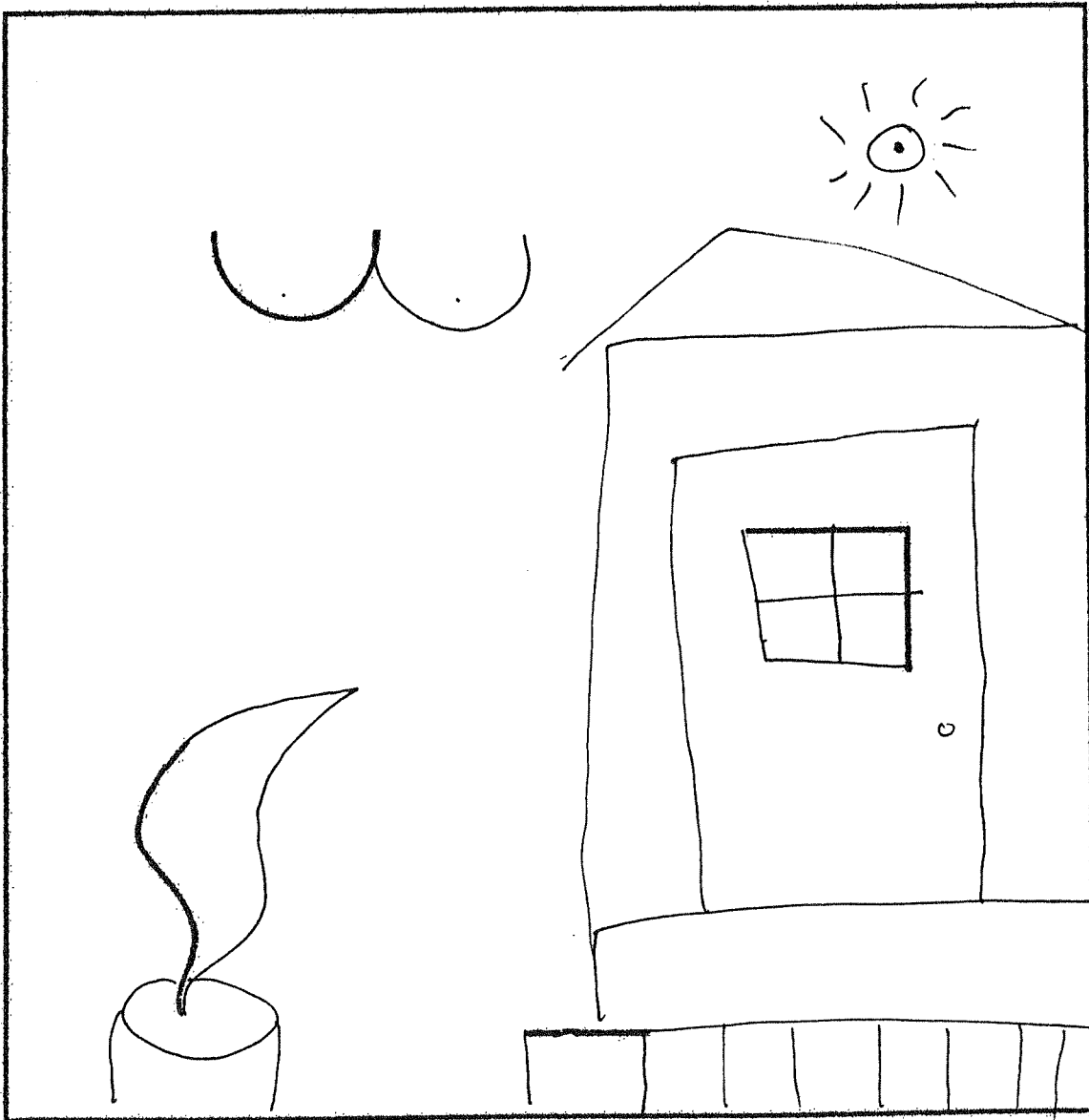
Direitos cedidos por Klaus Urban a Sara Ibérico Nogueira e Leonor Almeida, desde 2007, para projectos de investigação em Portugal.

Sem Sentido

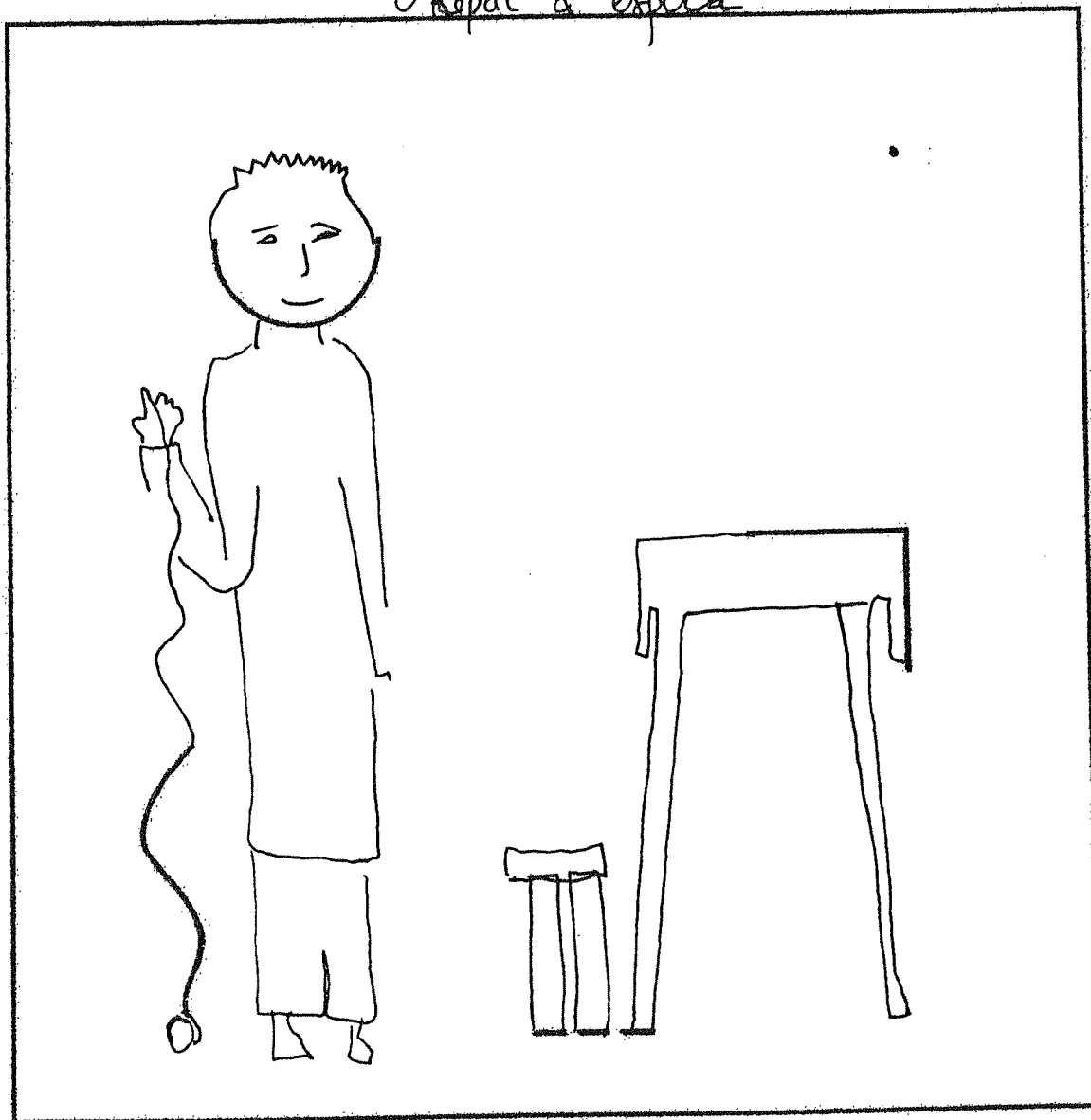


□

Noias

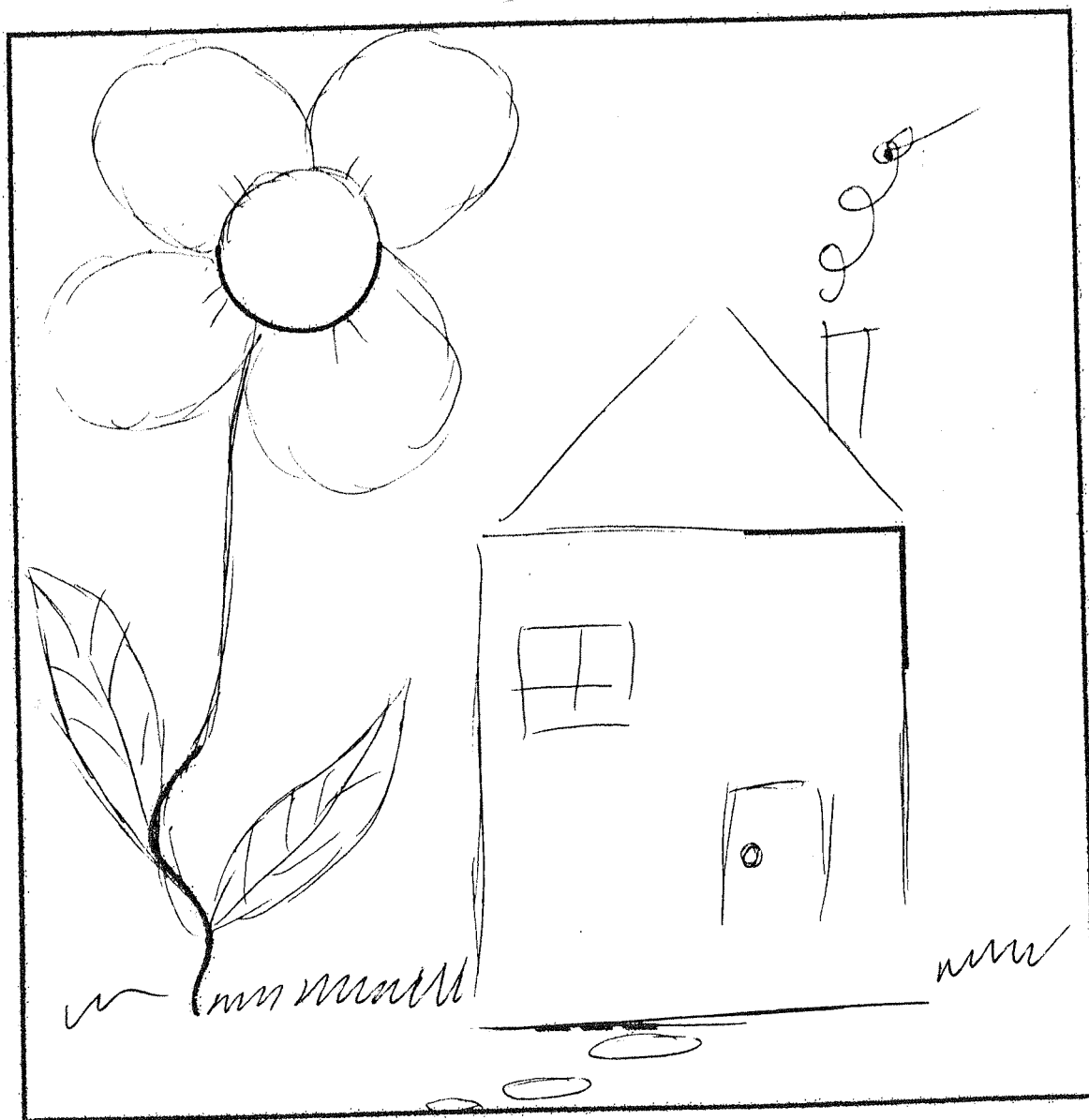


O Repal à espera



C

UMA CASA FELIZ



C