



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**As relações entre Espontaneidade,
Criatividade, Impulsividade e *Flow***

HUGO ALEXANDRE NEVES DUARTE

**Coordenador e orientador de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ**

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2018

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Agradeço ao Prof. Doutor António Gonzalez o acompanhamento, a disponibilidade, o racional teórico e as reflexões espontâneas muito úteis que suportaram as construções realizadas nesta etapa.

Pelos meus pais sinto uma enorme gratidão, por tentarem compreender os meus desafios, incentivarem as minhas conquistas e apoiarem o meu trabalho neste projeto. Sou grato por toda a compreensão, apoio e por tanto que dificilmente posso colocar por palavras.

Aos meus avós sou grato pelo exemplo de cuidado, luta e dedicação. A todos os meus familiares que estando longe ou perto eu recorro e que de uma forma ou outra vão acompanhando o meu percurso.

Aos meus amigos, uma palavra de carinho, por todo o apoio, a cumplicidade, a motivação nos momentos de dúvida e partilha nas concretizações. Agradeço a ajuda e a disponibilidade sendo que perto ou longe, me apoiaram com a sua genuinidade, e o seu sentido prático que me ajudava a definir focos. Estou grato pelos papéis que ocupam na minha vida.

Agradeço aos meus colegas de seminário de dissertação pela partilha semanal dos desafios, conquistas e a oportunidade de desenvolver com boa disposição um ambiente de trabalho favorecedor da aprendizagem e da partilha de reflexões e dúvidas.

A todas as pessoas que me apoiaram nas construções que foram sendo elaboradas ao longo deste ano através da sua confiança, apoio, ou verdade e assim me inspiraram a continuar o meu percurso, muito obrigado.

Resumo

A espontaneidade e a criatividade são conceitos de grande relevância para a literatura em psicologia no geral e para a teoria psicodramática em particular, sendo a partir desta última expectável que elas se correlacionem de forma positiva e significativa. O objetivo deste estudo é compreender as correlações entre a espontaneidade, a criatividade, a impulsividade e o *flow*, realizando também comparações entre estas, o género e o local de recolha das respostas. Para tal foram recolhidos dados de 439 adultos, entre os 18 e os 64 anos de idade, no ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA-IU), também na Faculdade de Motricidade Humana (FMH) e através de um formulário online. A espontaneidade foi medida pelo Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R); a criatividade foi mensurada pela Escala de Personalidade Criativa – Forma Reduzida (EPC- Forma Reduzida); a impulsividade foi avaliada pela subescala N5, do Inventário da Personalidade NEO Revisto (NEO-PI-R); para medir o *flow* foi aplicada a Short Dispositional Flow Scale-2 (S DSF-2). A espontaneidade, a criatividade e o *flow* tiveram uma correlação positiva significativa. Contudo, a impulsividade não se correlacionou significativamente com nenhuma das variáveis. Estes resultados têm implicações em termos teóricos e práticos para o modelo do Psicodrama.

Palavras-chave: Espontaneidade; Criatividade; Impulsividade; *Flow*; Psicodrama.

Abstract

Spontaneity and creativity are essential concepts, both for the general psychology literature and for the psychodramatic theory which allows us to expect a positive significant correlation between them. The goal of this study is to understand the correlations between spontaneity, creativity, impulsivity and flow. Comparisons will also be drawn between these variables, gender, and means of data collection. For that purpose, the data of 439 adults, between 18 and 64 years of age, was collected from ISPA-IU, FMH and in an online form. Spontaneity was measured by the Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R); creativity was accessed by the Creative Personality Scale – Short Form (EPC- Short Form); impulsivity was evaluated by the N5 subscale, of the NEO Personality Inventory Revised (NEO-PI-R); to measure flow the Short Dispositional Flow Scale-2 (S DSF-2) was applied. Spontaneity, creativity and flow had a significant positive correlation. However, impulsivity didn't correlate significantly with any of the other variables. These results have implications in terms of theory and practice for the psychodrama model.

Key-words: Spontaneity; Creativity; Impulsivity; Flow; Psychodrama.

Índice

| | |
|------------------------|----|
| Lista de Anexos | V |
| Lista de Tabelas | VI |
| Introdução | 1 |
| Método | 5 |
| Participantes | 5 |
| Medidas | 5 |
| Procedimento | 6 |
| Resultados | 8 |
| Discussão | 11 |
| Conclusão | 16 |
| Referências | 17 |
| Anexos | 21 |

Lista de Anexos

ANEXO A - Revisão Bibliográfica

ANEXO B - *Outputs* dos testes estatísticos

Lista de Tabelas

Tabela 1. Estatísticas descritivas - Amostra total N

Tabela 2. Comparação por género – Teste t-Student

Tabela 3. Comparação de grupos Teste Bonferroni

Tabela 4. Correlações entre Espontaneidade, Criatividade, Impulsividade e *Flow*

Introdução

O estado espontâneo na concepção psicodramática é um estado de sentimentos positivos, marcado pela autonomia intelectual e disponibilidade para descobrir novas experiências pautadas por limites adequados, precede o estado e ato criativo, orienta para a mudança e influência de forma positiva a saúde mental. A conceptualização da espontaneidade como energia e competência leva a que a consideremos um estado mental experiencial específico (Davelaar, Araujo, & Kipper, 2008; Kipper, Green, & Prorak, 2010; Kipper & Shemer, 2006).

De forma a compreender algumas características da espontaneidade e a sua relação com a criatividade e impulsividade, Kipper et al., (2010) realizaram um estudo com 117 estudantes universitários. Em termos dos resultados foi confirmada a hipótese de uma correlação positiva entre espontaneidade e criatividade, e uma correlação negativa entre espontaneidade e impulsividade, não havendo correlação entre impulsividade e criatividade. Devido à saliência destes constructos para a teoria do psicodrama, este estudo teve por base a replicação desta investigação na população portuguesa, acrescentando-lhe outros focos de pesquisa.

A espontaneidade é saliente para as terapias pelas artes criativas, pois descreve uma característica implícita à resposta criativa necessária tanto aos terapeutas como aos clientes. Um estudo empírico da espontaneidade, para além de esclarecer o seu sentido, pode também trazer sugestões para intervir sobre as pessoas com baixa espontaneidade e criatividade (Davelaar et al., 2008).

Segundo Moreno (1974, p. 76) “(a espontaneidade) é o que impele o indivíduo para uma resposta adequada a uma nova situação, ou uma nova resposta a uma situação antiga. Assim a criatividade está relacionada ao ato em si, e a espontaneidade ao aquecimento, a uma prontidão para agir”.

O cânone da espontaneidade-criatividade descreve uma sequência de passos que caracterizam a forma como a primeira orienta para a segunda. No cânone original de Moreno, é colocada a hipótese de que a espontaneidade leva à criatividade, que por sua vez, termina nas conservas culturais. Estas últimas incentivam a espontaneidade através do aquecimento, e assim se mantém o ciclo (Kipper, 2006; Kipper et al., 2010; Moreno, 1974).

O esquema deste modelo começa no aquecimento, um processo de ativação espoletado por estímulos internos ou externos que impulsiona o surgimento da espontaneidade ou estado espontâneo. Os dois passos seguintes na primeira revisão do cânone de Kipper (2006) compõe um único passo, estado criativo, ao invés do estado e ato criativo da teoria original, para uniformizar os conceitos ao rever a sua teoria o estado criativo passa a ser definido como um

estado de ativação interna caracterizado pela procura, geração e contemplação de ideias criativas, e esclarece o significado de ato criativo como a operacionalização do trabalho sobre a ideia criativa. O último momento da sequência é a elaboração do produto criativo num formato físico que pode ser utilizado repetidamente para fomentar a espontaneidade, que se orientará depois para a criatividade (Kipper, 2006; Kipper, Davelaar & Herst, 2009; Kipper et al., 2010; Moreno, 1974).

O cânone da criatividade, anteriormente descrito, pode ser tido como uma teoria de criatividade e, à luz da terapia psicodramática, ser utilizado de forma mais ampla, como um modelo do processo terapêutico. Este abarca uma estrutura de momentos, que têm início com o incentivo da prontidão para agir, seguido de um envolvimento na mudança, sendo que a associação entre espontaneidade e criatividade destaca um aspeto do sentido da espontaneidade no psicodrama (Kipper et al., 2010).

De acordo com Moreno (1987, p. 42) “conduta desordenada e emocionalismo resultantes de comportamento impulsivo, afastam-se do trabalho de espontaneidade pretendido. Assim, pertencem ao âmbito da patologia de espontaneidade”. Como referido acima, o estudo de Kipper et al. (2010), encontrou uma correlação negativa entre espontaneidade e impulsividade, mas nos estudos realizados em Portugal, não foi encontrada essa correlação numa amostra por conveniência de 90 participantes (Silva, 2010), nem numa amostra representativa do contexto criminal que comparava 30 reclusos que abusaram sexualmente de menores, 30 reclusos não abusadores sexuais e 30 sujeitos em liberdade (Antunes, 2012).

Entre as várias conceções de impulsividade, esta pode ser caracterizada como uma propensão para respostas rápidas e sem planeamento aos estímulos, não tendo em conta os efeitos negativos que podem resultar das mesmas, para o indivíduo ou para os demais (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001).

Considerando a saliência da impulsividade para a psicologia, é inesperado que se destaque a variedade de formulações do constructo e as inconsistências entre elas, que podem dever-se à conceção da impulsividade como um conceito abrangente que inclui várias dimensões heterogéneas. A estas inconsistências associa-se o facto de existirem diferentes modelos de personalidade que consideram a impulsividade como um constructo de personalidade, que é transversal a várias dimensões do domínio mais amplo: a faceta de impulsividade, de Costa & McCrae (1995) integrada no traço de neuroticismo do Modelo dos Cinco Fatores; o traço de impulsividade postulado por Eysenck (1992) como pertencente ao fator Psicoticismo do modelo P-E-N e um fator designado controlo *versus* impulsividade que Tellegen e Waller (2008) referem nos fatores do Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ) (Kipper et al., 2010;

Sperry, Lynam, Walsh, Horton & Kwapil, 2016; Whiteside & Lynam, 2001; Whiteside, Lynam, Miller & Reynolds, 2005).

Todavia, dada a heterogeneidade do termo, alguns autores descrevem a impulsividade como uma dimensão autónoma de uma teoria de personalidade, sendo constituída por várias facetas independentes (Whiteside et al., 2005; Kipper et al., 2010). Num estudo com a última revisão da Barratt Impulsivity Scale (BIS-11) em estudantes universitários, pacientes psiquiátricos e reclusos, Patton, Stanford e Barratt (1995) identificaram os fatores de impulsividade motora, por não planeamento e atencional.

O modelo dos *big five* selecionado para esta investigação, contém a faceta de impulsividade presente no traço mais amplo Neuroticismo (Costa & McCrae, 1995; Lima, 1997). O constructo considerado está relacionado com a dificuldade de conter e não ceder aos desejos. Esta conceção diferencia-se da espontaneidade, da rapidez de julgamento, e do ato de correr riscos (Lima, 1997). Esta e outras facetas do modelo dos cinco factores foram selecionadas para a construção de uma nova escala de impulsividade, o UPPS (Whiteside & Lynam, 2001), na qual a primeira faceta, denominada de urgência negativa se relaciona com a faceta impulsividade no NEO-PI-R (traço Neuroticismo). Esta remete para a tendência a sentir fortes impulsos, sob a influência de afeto negativo (Whiteside & Lynam, 2001) sendo o fator que mais se associa a resultados negativos na vida diária (Sperry et al., 2016).

De acordo com a literatura o conceito de espontaneidade é semelhante ao conceito de *flow*, uma vez que ambos descrevem uma experiência ótima. Contudo divergem, no sentido em que o *flow* se refere aos sentimentos que a pessoa tem enquanto realiza a ação, e o estado espontâneo diz respeito a um estado experiencial presente antes do espoletar do ato criativo (Blatner, 2000; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Kipper, 2000; Kipper et al., 2009; Kipper et al., 2010).

O *flow* é determinado por uma absorção no que está a ser realizado e como consequência da centralização da mente, a vivência pessoal é aprimorada. A experiência autotélica descreve o princípio de estar em *flow*, do ponto de vista experiencial (Jackson, Martin & Eklund, 2008).

Jackson, et al., (2008) examinaram as qualidades psicométricas de quatro medidas de *flow*, a primeira do *flow* estado, a segunda do *flow* disposicional e as suas versões curtas. Estas últimas foram aplicadas a participantes que praticam atividade física numa cidade australiana. As medidas de *flow* disposicional correlacionaram-se negativamente com a ansiedade, e positivamente com a motivação intrínseca, enquanto as escalas de *flow* estado, correlacionaram-se igualmente com a motivação intrínseca e com o bem-estar.

A espontaneidade, como medida pelo Spontaneity Assessment Inventory, e pela versão revista desta escala, correlaciona-se positivamente com o bem-estar (Kipper & Hundal, 2005;

Kipper & Shemer, 2006) e com a motivação intrínseca (Davelaar et al., 2008). Por outro lado, a espontaneidade correlaciona-se negativamente com medidas de sintomatologia psicopatológica evidenciando uma correlação negativa com a ansiedade (Christoforou, & Kipper, 2006) e uma medida de stress percebido (Kipper & Shemer, 2006).

O objetivo deste estudo é compreender as associações entre a espontaneidade, criatividade, impulsividade e *flow*. Relativamente à espontaneidade e criatividade, pretende-se averiguar se as correlações positivas esperadas se verificam na população portuguesa. Por outro lado, procura-se clarificar qual a relação da espontaneidade com a impulsividade tendo em conta a divergência dos resultados no estado da arte. Sobre a relação da espontaneidade com o *flow*, é esperada uma correlação positiva, mas esta associação pode ainda não se ter comprovado em termos empíricos. Constitui-se ainda como objetivo perceber se as variáveis sociodemográficas, tais como o género e o local de recolha das respostas, influenciam as variáveis em estudo.

Método

Participantes

A amostra do estudo consistiu em 439 participantes, entre os 18 e os 64 anos com uma média de idades de 25.5 anos. Em termos do sexo, 303 eram mulheres e 136 homens. A maior parte dos participantes vive na Área Metropolitana de Lisboa (77.9%) têm o ensino secundário (55.8) ou bacharelato/licenciatura (28.2%), atualmente é estudante (66.5%), trabalhador (21%) ou trabalhador-estudante (10.5%). Foram excluídos dois participantes, pois um dos protocolos não continha resposta e uma das submissões de formulário era uma resposta duplicada.

Medidas

Questões sociodemográficas

Num primeiro momento, foram recolhidos dados sobre a idade, o género, as habilitações literárias, o distrito de residência e a ocupação atual, de forma a melhor caracterizar os participantes.

Espontaneidade

De forma a medir este constructo, foi utilizado o *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R), criado por Kipper e Shemer (2006) e validado para português por Gonzalez (2012). Esta medida é um inventário de autorresposta, que mede a espontaneidade. Após a questão inicial, "com que intensidade é que você tem estes sentimentos ou pensamentos durante um dia típico?" são apresentados 18 itens com adjetivos e frases que descrevem vários sentimentos e pensamentos como "com energia", "desinibido/a" e "capaz de fazer qualquer coisa, dentro de limites". A resposta é assinalada numa escala de tipo Likert de cinco pontos ordenada de 1 (muito fraca), a 5 (muito forte). O alfa de Cronbach neste estudo foi de .920.

Criatividade

Para avaliar este conceito, foi selecionada a *Escala de Personalidade Criativa – Forma Reduzida* (Garcês, Pocinho, Jesus, Viseu & Tobal, 2018) correspondendo à versão curta da *Escala de Personalidade Criativa*, primeira medida portuguesa para avaliação deste constructo (Garcês, et al., 2015). Esta é uma medida de autorresposta de características criativas individuais. Exemplos de itens incluem "Tenho abertura para receber novas ideias" e "Apesar de errar, creio e prezo o valor das minhas ações". A medida é composta por 11 itens, com uma escala de resposta de tipo likert de 5 pontos, entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). O alfa de Cronbach nesta investigação foi de .842.

Impulsividade

Foi selecionada a subescala *N5*, do *Inventário da Personalidade NEO Revisto* (NEO-PI-R) validação portuguesa por Lima (1997) versão original de Costa e McCrae (como cit. por Lima, 1997). O NEO-PI-R é um instrumento que visa mensurar traços de personalidade num contínuo de normalidade. Para este estudo foi selecionada a forma S de autoresposta e desta, a escala *N5* que avalia, dentro da dimensão Neuroticismo, a faceta impulsividade. Nesta escala é possível responder utilizando uma escala do tipo Likert de 5 pontos que varia entre DF (discordo fortemente) e CF (Concordo fortemente). Como exemplos de itens é possível referir “É raro eu ceder (transigir) muito em qualquer coisa” ou “Às vezes, como até me sentir mal”. Um resultado alto pode indicar que o indivíduo entende as suas vontades como tão intensas que não consegue suportar não agir, ainda que possa, posteriormente, desejar não o ter feito. Um resultado diminuído pode significar que o sujeito suporta mais facilmente os seus desejos e apresenta uma maior tolerância à frustração (Lima,1997).

Flow

Para aceder ao constructo de *flow* foi aplicada a *Short Dispositional Flow Scale-2* (S DSF-2, Jackson e Eklund, 2002, validação portuguesa Andrade, 2014). Esta é uma medida curta de autoresposta de *flow* traço/disposicional, que permite avaliar de forma breve a disposição que o indivíduo tem para experimentar estados de *flow* em certa atividade. É uma escala unidimensional composta por nove itens que correspondem às dimensões do conceito de *flow*. Procedeu-se à alteração da instrução da escala de forma a refletir uma formulação mais geral direcionando para a resposta em relação à prática de atividades que trazem mais satisfação. O formato de resposta de tipo likert de 5 pontos varia entre 1 (discordo fortemente) e 5 (concordo fortemente). Contém itens tais como “Estou completamente focado na tarefa” ou “Tenho a sensação de controlo total sobre aquilo que estou a fazer”. O alfa de Cronbach nesta investigação foi de .783.

Procedimento

Foram realizados dois procedimentos de recolha conjunta de dados. O primeiro, através da aplicação presencial dos questionários, a alunos da licenciatura em Psicologia do primeiro e segundo ano do ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA-IU) e também a alunos do curso de Ciências do Desporto do primeiro ano da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), o que compõe um procedimento de amostragem por conveniência. O segundo procedimento consistiu na criação de um formulário de respostas *online*, através da plataforma *google forms* no qual estava descrita uma breve introdução sobre

os objetivos do estudo e os procedimentos de participação. Foi respeitada a garantia de anonimato e confidencialidade das respostas aos protocolos. O contacto para esclarecimentos em relação ao estudo foi um *e-mail* criado para o efeito e ao qual apenas a equipa de investigação tinha acesso. O protocolo foi difundido pelas redes sociais através de um processo de bola de neve, que decorreu entre 9 de Abril e 18 de Junho de 2018.

Resultados

Tabela 1. Estatísticas descritivas - Amostra total N

| | N | % ou DP* |
|--------------------------------|---------|----------|
| <i>Idade</i> | | |
| Média (DP)* | 25.55 | 10.2 |
| Mínima – Máxima | 18 - 64 | |
| <i>Sexo</i> | | |
| Feminino | 303 | 69% |
| Masculino | 136 | 31% |
| <i>Habilitações literárias</i> | | |
| Ensino Básico | 4 | 1% |
| 12º Ano | 245 | 55.8% |
| Bacharelato/ Licenciatura | 124 | 28.2% |
| Mestrado | 58 | 13.2% |
| Doutoramento | 8 | 1.8% |
| <i>Profissão</i> | | |
| Estudante Universitário/a | 292 | 66.5% |
| Empregado/a | 92 | 21% |
| Trabalhador(a) estudante | 46 | 10.5% |
| Desempregado/a | 8 | 1.8% |
| Reformado/a | 1 | .2% |
| <i>Distrito de residência</i> | | |
| Norte | 16 | 3.6% |
| Centro | 17 | 3.9% |
| AML | 342 | 77.9% |
| Alentejo | 14 | 3.2% |
| Algarve | 7 | 1.6% |
| RA Açores | 1 | .2% |
| RA Madeira | 36 | 8.2% |
| Fora de Portugal | 6 | 1.4% |
| <i>Procedimento recolha</i> | | |
| ISPA-IU | 144 | 32.8% |
| FMH | 81 | 18.5% |
| Online | 214 | 48.7% |
| N | 439 | |

*DP - Desvio Padrão

Como apresentado na tabela 2, neste estudo, a comparação das médias mostrou que para o constructo de espontaneidade, a variável género foi diferenciadora. De igual forma, esta variável influenciou e diferenciou os níveis de *flow* e impulsividade, ainda que com menos significância. Sendo que em todos os casos significativos o grupo constituído por homens apresentou uma média superior ao grupo formado pelas mulheres. Foram avaliados os pressupostos deste método estatístico, cujos procedimentos são remetidos para anexo (Anexo B). Para avaliar a normalidade das distribuições foi realizado o teste Kolmogorov-Smirnov, no qual foi possível perceber que as variáveis em estudo não apresentavam uma distribuição normal. Pelo que de seguida, se observaram os valores de assimetria e kurtose para cada uma das variáveis, uma vez que estes valores não são muito elevados de acordo com a literatura o teste t-Student é robusto à violação da normalidade (Marôco, 2014). Em segundo lugar, foi verificada a homogeneidade de variâncias através do teste de Levene.

Tabela 2. Comparação por género – Teste t-Student

| Fator | Género | N | M | DP | Sig. |
|-----------------------|---------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Espontaneidade | Fem | 303 | 3,23 | ,62 | ** |
| | Masc | 136 | 3,44 | ,60 | |
| Criatividade | Fem | 303 | 3,92 | ,53 | - |
| | Masc | 136 | 4,02 | ,50 | |
| Impulsividade | Fem | 303 | 2,93 | ,42 | * |
| | Masc | 136 | 3,05 | ,48 | |
| Flow | Fem | 303 | 3,52 | ,53 | * |
| | Masc | 136 | 3,67 | ,50 | |

* $p \leq .05$; ** $p \leq .001$

Foi realizada uma ANOVA a um fator, para comparar o efeito do local de recolha dos questionários sobre as variáveis espontaneidade, criatividade, *flow* e impulsividade. Houve um efeito significativo do local de recolha sobre a espontaneidade a um nível de significância de $p \leq .001$, [$F(2, 436) = 7,14, p \leq .001$]. O contexto onde foram aplicados os materiais não teve uma influência significativa sobre a variável criatividade, num nível de significância de $p < .05$, [$F(2, 436) = 0,03, P < .05$]. O meio onde foram recolhidas as respostas teve uma influência significativa sobre a variável impulsividade, a um nível de significância de $p < .05$, [$(2, 436) =$

6.54, $P < .05$]. Finalmente, o âmbito no qual as medidas foram aplicadas teve um efeito significativo sobre a variável *flow*, num nível de significância de $p < .001$, [$F(2, 436) = 9.83$, $P \leq .001$].

Uma vez que, através da comparação de grupos foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, foi realizado o teste post-hoc de Bonferroni, cujo resultado está na tabela 3. Relativamente às diferenças reportadas, em termos da espontaneidade a média do grupo de alunos de Ciências do Desporto foi superior, de forma significativa, à média dos alunos de licenciatura em Psicologia e da recolha *online*. Sobre a impulsividade, a média do grupo de Ciências do Desporto foi significativamente superior às médias dos grupos licenciatura em Psicologia e recolha *online*. Finalmente, em relação ao *flow*, a média dos grupos de recolha Ciências do Desporto e licenciatura em Psicologia foram significativamente superiores à média do grupo de recolha *online*.

Tabela 3. Comparação de grupos Teste Bonferroni

| Fator | ISPA-IU | FMH | <i>Online</i> |
|----------------|--------------|------------|---------------|
| | (Psicologia) | (Desporto) | NA |
| Espontaneidade | 3.26 | 3.52* | 3.23 |
| Criatividade | 3.95 | 3.97 | 3.95 |
| Impulsividade | 2.96 | 3.13* | 2.92 |
| Flow | 3.61* | 3.75* | 3.46 |

NA- Não avaliado

* $p \leq .05$

Na tabela 4 estão presentes as correlações entre os constructos em estudo. A espontaneidade teve uma correlação significativa positiva forte com a criatividade e com o *flow*. De forma semelhante, a criatividade teve uma correlação significativa positiva moderada com o *flow*. A impulsividade teve uma correlação positiva moderada com a espontaneidade e com o *flow*, e uma correlação negativa forte com a criatividade, mas nenhuma das correlações foi significativa.

Tabela 4. Correlações entre Espontaneidade, Criatividade, Impulsividade e *Flow*

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Espontaneidade | - | | | |
| 2. Criatividade | .491** | - | | |
| 3. Impulsividade | .040 | -.51 | - | |
| 4. Flow | .523** | .471** | .038 | - |

**
 $p \leq .001$

Discussão

Esta investigação teve como objetivos perceber as relações entre espontaneidade, criatividade, impulsividade e *flow*. Foram também realizadas provas estatísticas para compreender outras ligações entre as variáveis, tais como diferenças na comparação de médias entre homens e mulheres e a influência do local de recolha em relação aos conceitos em estudo.

Sobre as comparações entre grupos na variável espontaneidade, contrariamente ao esperado, houve diferenças significativas entre o género masculino e feminino, tendo os homens obtido pontuações superiores. Este resultado não confirma alguma da literatura de investigações já realizadas com o SAI-R (Kipper & Buras, 2009; Kipper et al., 2010; Kipper & Shemer, 2006; Rocha, 2010). Contudo, Rabung, Wieser, Thomas, Testoni e Evans (2016) reportam nos resultados da validação da versão alemã do SAI-R, que os homens também obtiveram resultados significativamente superiores. Esta diferença também foi encontrada na versão inicial do SAI (Kipper & Hundal, 2005), assim como em estudos com outra escala que mede a espontaneidade a *Personal Attitude Scale* e a sua forma revista (Collins, Kumar, Treadwell & Leach, 1997; Kellar, Treadwell, Kumar & Leach, 2002). Neste sentido seria importante que investigações posteriores clarificassem esta relação, colocando o foco sobre outras variáveis que possam estar a influenciar os resultados, tais como as que se correlacionam negativamente com a espontaneidade, ou sobre as perceções que cada género tem de espontaneidade.

Relativamente à diferença entre os géneros para a variável *flow*, no estudo de validação da escala para a população portuguesa, não foram encontradas diferenças significativas (Andrade, 2014). Contudo esta validação foi realizada a partir da população específica de praticantes de meditação, pelo que houve um reduzido número de participantes do sexo masculino. A amostra do presente estudo, foi seleccionada a partir da população em geral, contém mais participantes, sendo na sua maioria estudantes, uma vez que estas questões podem estar a influenciar os resultados seria importante que estudos futuros clarificassem a influência do género sobre o *flow* na população portuguesa.

A criatividade foi o único constructo para o qual o género não foi uma variável diferenciadora, o que está de acordo com o estudo de validação realizado por Garcês (2014) com uma população estudante, na qual não foram encontradas diferenças significativa para a criatividade, relativamente ao género.

Sobre as diferenças em termos da impulsividade entre homens e mulheres, a literatura refere que estas variam em função do inventário e da tarefa utilizada para a avaliação (Cross, Copping & Campbell, 2011; Weafer & de Wit, 2014). Neste estudo os homens apresentaram pontuações mais elevadas que as mulheres na escala de impulsividade, o que não vai ao

encontro dos resultados obtidos num estudo anterior realizado na população portuguesa, que relacionou espontaneidade e impulsividade, no qual não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os géneros para as variáveis em estudo (Silva, 2010), sendo que também na investigação de Kipper et al., (2010) não foram encontradas diferenças no género para a impulsividade, exceto na escala de procura de sensações da UPPS.

Em termos da comparação entre grupos do local de recolha das respostas, relativamente às variáveis de espontaneidade e impulsividade os alunos de Ciências do Desporto obtiveram resultados significativamente mais elevados do que os grupos de alunos de Psicologia, de primeiro e segundo ano e do que os participantes da recolha *online*. Na variável *flow*, a média dos alunos de Ciências do Desporto e da licenciatura em Psicologia foi significativamente superior à média da recolha *online*. Os resultados obtidos pelo grupo de alunos de Ciências do Desporto podem dever-se à constituição por maior número de homens, uma vez que a variável género foi significativa para as variáveis referidas, tendo os homens alcançado pontuações mais elevadas. Colocando hipóteses alternativas relativamente à espontaneidade, esta diferença pode estar associada a características pessoais e relacionadas com as experiências que levaram os participantes a optar pelo curso de Desporto. Podemos colocar como hipótese a questão da ligação a estados de prontidão associados ao corpo. Como nos transmite Moreno (citado em Cukier, 2002), o treino da espontaneidade visa que o corpo contenha um grande repertório de movimentos que possam ser espoletados pelo surgimento de ideias. Contudo, não foi avaliada a experiência de prática de exercício físico ou desporto pelos participantes, pelo que não é possível perceber diretamente quais as variáveis que influenciam este resultado.

Continuando na comparação entre contextos de recolha de resposta, os alunos do curso de desporto também obtiveram resultados significativamente superiores em termos do *flow*, o que pode estar associado à ligação com o Desporto, enquanto área do saber, e com a sua possível prática, uma vez que a prática de exercício físico é promotora de estados de *flow*, sendo também foco de investigações associadas ao seu estudo (Csikszentmihalyi, 1998; Jackson, et al., 2008). Por outro lado, também tiveram de forma significativa os valores mais altos em termos da impulsividade, o que se pode ser explicado pelo facto da maioria dos participantes desse contexto serem homens, e estes terem obtido pontuações significativamente mais elevadas, pode também estar implicados nestes resultados a formulação da medida utilizada, o que será discutido na associação entre espontaneidade e impulsividade.

De acordo com o esperado, houve uma correlação positiva entre a espontaneidade e a criatividade, o que está de acordo com a teorização do cânone da espontaneidade-criatividade (Moreno, 1974; Kipper et al., 2009) e com os resultados obtidos por Kipper et al. (2010). A

associação com a criatividade contribui para a validação empírica desta teoria e pode ter implicações em termos da avaliação da eficácia do psicodrama, tanto considerando o constructo como variável de processo ou resultado, e a sua possível utilização para a validação de novas medidas.

A espontaneidade não se correlacionou significativamente com a impulsividade. Esta relação vai ao encontro das investigações realizadas com o SAI-R e a subescala N5 do NEO-PI-R em Portugal (Antunes, 2014; Silva, 2010). Contudo, diverge da pesquisa levada a cabo com o SAI-R e a UPPS nos Estados Unidos, em que a espontaneidade teve uma correlação negativa significativa com a impulsividade. Nesse estudo, a espontaneidade correlacionou-se de forma significativa apenas com a subescala “procura de sensações”, que se baseia numa faceta do traço extroversão do NEO-PI-R (Kipper et al., 2010; Whiteside & Lynam, 2001).

Neste âmbito, podemos considerar que o conceito de espontaneidade pode partilhar algumas semelhanças com a impulsividade funcional, sendo que ambos se associam à extroversão. A impulsividade funcional, em termos mais gerais, contribui para a interação entre a impulsividade e a extroversão do Modelo dos Cinco Factores (Dickman, 1990). A espontaneidade, num estudo realizado em Portugal, também se correlacionou com a dimensão extroversão medida pelo NEO-FFI (Rocha, 2010). Por outro lado, no Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ), que não diferencia espontaneidade de impulsividade, o fator controlo (vs. impulsividade) teve uma correlação significativa com o traço conscienciosidade dos *big five*. Tendo em conta estas associações e considerando o instrumento utilizado, na validação original a subescala N5 teve uma correlação positiva com a extroversão, e negativa com a conscienciosidade (Costa & McCrae, 1995). Na validação portuguesa, a correlação positiva mais elevada com outra escala é com a abertura à experiência, e a correlação negativa mantém-se com a conscienciosidade (Lima, 1997). Podemos colocar como hipótese uma interação entre a medida de impulsividade e a de espontaneidade que pode ser mediada por variáveis com as quais têm correlação, pelo que se sugeria a utilização de instrumentos que identifiquem mais características da impulsividade para que se clarifique esta relação, no geral e no caso da comparação com os alunos de Ciências do Desporto, também pode estar a ocorrer influência de variáveis associadas à extroversão. Seria igualmente importante que investigações posteriores colocassem o seu foco nas variáveis que influenciam a ausência de relação entre a impulsividade, o *flow* e a criatividade.

A correlação positiva entre espontaneidade e *flow*, está de acordo com o esperado, e com a literatura que apontava a semelhança entre os estados (Blatner, 2000; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Kipper, 2000; Kipper et al., 2009; Kipper et al., 2010) e com as investigações

que apresentavam relações semelhantes entre constructos associados tais como o bem-estar, (Jackson, et al. 2008; Kipper & Hundal, 2005; Kipper & Shemer, 2006) a motivação intrínseca, (Davelaar et al., 2008; Jackson, et al., 2008) e uma correlação negativa com a ansiedade (Jackson, et al. 2008; Christoforou & Kipper, 2006).

Foi destacada uma correlação positiva entre o *flow* e a criatividade, o que está de acordo com a teoria, tendo em conta que nesta é formulada a importância dos estados de *flow* para o processo criativo, na medida em que atividade é investida por ter valor em si mesma para quem a realiza (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, Montijo, & Mouton, 2018). As investigações evidenciam que o *flow* se associa a melhorias no afeto na realização de tarefas de criatividade visual. Esta mudança no afeto associou-se à produtividade, e à criatividade auto-avaliada, mas não às medidas externas de desempenho, o que parece indicar que o *flow* motiva a persistência em direção à eventual perícia, ao invés de influenciar diretamente o desenvolvimento cognitivo (Cseh, Phillips, & Pearson, 2014).

Em termos das implicações práticas, um défice de espontaneidade pode atribuir-se, principalmente, à falta de oportunidades de prática, a uma carência de modelo apropriado e a um retraimento associado a acontecimentos anteriores difíceis (Davelaar, et al., 2008). Cada aspeto pode necessitar de uma intervenção diferenciada. Sendo a causa o ensino ou a modelagem, pode ser exigida uma prática de técnicas de aquecimento, pois de acordo com o cânone, estas antecedem a espontaneidade (Kipper, 2006), e após as mesmas deve ser praticada a conceção de ideias diversas. Quando o motivo são vivências dolorosas, o trabalho terapêutico visa aumentar a confiança na expressão de atitudes espontâneas ou seja, remover as inibições e praticar novas condutas para condições tidas como ameaçadoras (Davelaar, et al., 2008).

A espontaneidade é indicada como um atributo que permite à pessoa aceder à criatividade com abertura. Os técnicos podem explorar ideias com os clientes sobre as formas através das quais podem fazer face aos seus desafios e aos do contexto relacional. Assim, vários ângulos são tidos em conta e as pessoas podem aceder a escolhas criativas, que não partem da impulsividade. A espontaneidade é uma competência que pode ser fomentada, a par de uma chamada de atenção, para deter-se antes de reagir de forma impulsiva (Kipper, et al., 2010).

O *flow* pode ser integrado no aconselhamento em saúde mental, balizado pela problemática e personalidade do cliente, a eficácia das estratégias de intervenção sobre perturbações específicas e finalmente, a teoria através da qual o técnico guia a sua intervenção. De forma pragmática e geral, o *flow* pode ser aplicado através da perceção, e aplicação dos aspetos que o sustentam (por exemplo, ter uma compreensão adequada do desafio e do nível de competência para a tarefa, formulação de metas definidas) (Dieser, Christenson, & Davis-Gage, 2014).

As limitações deste estudo associam-se à utilização de um processo de amostragem por conveniência, também à falta de balanceamento entre os participantes do sexo masculino e do sexo feminino, compondo este último uma elevada percentagem da amostra. Os resultados poderiam atingir maior representatividade, se o estudo tivesse mais participantes e estes apresentassem maior diversidade nas características demográficas.

Conclusão

Em conclusão, neste estudo foram analisadas as relações entre espontaneidade, criatividade, impulsividade e *flow*. Para os participantes neste estudo alguns constructos apresentaram diferenças significativas em relação à variável género, tendo os homens níveis mais elevados de espontaneidade, *flow* e impulsividade. Relativamente à variável local de recolha, os estudantes de Ciências do Desporto alcançaram médias mais altas de forma significativa em relação à espontaneidade e impulsividade do que alunos de licenciatura em Psicologia, e do que o grupo de recolha *online*. Sobre a variável *flow*, os alunos de Ciências do Desporto e os alunos de Psicologia obtiveram médias significativamente mais altas que a recolha *online*.

Os resultados apontam no sentido de uma relação estatisticamente significativa entre espontaneidade, criatividade e *flow*, e também para uma ausência de correlação entre estes e a impulsividade. Estes achados têm implicações não apenas para a teoria psicodramática da espontaneidade, como para a prática clínica, reforçando a importância do foco no aquecimento, e na geração de novas ideias que provém do estado espontâneo, por um lado para orientar para a ação criativa e por outro, de forma a fomentar a reflexão antes de agir. Destaca-se também a possibilidade de integrar o *flow* na prática clínica, através da aplicação dos seus determinantes.

Referências

- Andrade, M. (2014). *Bem-estar espiritual e flow disposicional em práticas meditativas*. Dissertação (Mestrado). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Antunes, D. (2012). *Agressores sexuais de menores e reclusão: estudo exploratório sobre personalidade, impulsividade e espontaneidade*. Dissertação (Mestrado). Lisboa: ISPA Instituto Universitário.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice* (4ª ed.). Nova Iorque: Springer Publishing.
- Christoforou, A. & Kipper, D. (2006). The spontaneity assessment inventory (SAI), anxiety, obsessive-compulsive tendency, and temporal orientation. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(1), pp. 23-34.
- Collins, L. A., Kumar, V., Treadwell, T. W., & Leach, E. (1997). The personal attitude scale: a scale to measure spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 49(4), 147–156.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97–130. doi: 10.1037/a0021591
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50. doi:10.1207/s15327752jpa6401_2
- Cseh, G. M., Phillips, L. H., & Pearson, D. G. (2014). Flow, affect and visual creativity. *Cognition and Emotion*, 29(2), 281–291. doi:10.1080/02699931.2014.913553
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M., Montijo, M. N., & Mouton, A. R. (2018). Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm. In S. I. Pfeiffer (Ed.), *APA Handbook of Giftedness and Talent* (pp. 215–229). doi:10.1037/0000038-014
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Current theory and research in motivation*, (Vol. 40, pp. 57-97). US: University of Nebraska Press.
- Cukier, R. (2002). *Palavras de Jacob Levy Moreno*. São Paulo: Ágora.
- Davelaar, P. M., Araujo, F. S., & Kipper, D. A. (2008). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 35(2), 117– 128. doi:10.1016/j.aip.2008.01.003

- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (1), 95–102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.95>
- Dieser, R. B., Christenson, J., & Davis-Gage, D. (2014). Integrating flow theory and the serious leisure perspective into mental health counseling. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 97–111. doi:10.1080/09515070.2014.944883
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 667–673. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- Garcês, S. (2014). *A multidimensionalidade da criatividade: a pessoa, o processo, o produto e o ambiente criativo no ensino superior*. Tese (Doutoramento). Funchal: Universidade da Madeira.
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S., Viseu, J., Imaginário, S., & Muglia, W. (2015) Estudo de Validação da Escala de Personalidade Criativa. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 40(2), 17-24.
- Garcês, S., Pocinho, M., Jesus, S., Viseu, J., & Tobal, J. (2018). *Exploratory and confirmatory analysis of the Creative Personality Scale short-form*. Manuscrito submetido para publicação.
- Gonzalez, A. (2012). Das relações entre espontaneidade, saúde e doença. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 20 (2), 39-51.
- Jackson, S., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Jackson, S., Martin, A., & Eklund, R. (2008). Long and Short Measures of Flow: The construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Kellar, H., Treadwell, T. W., Kumar, V., & Leach, E. S. (2002). The Personal Attitude Scale-II: A Revised Measure of Spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 55(1), 35–46.
- Kipper, D. A. (2000). Spontaneity: Does the experience match the theory? *International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, 53(1), 33–47.
- Kipper, D. A. (2006). The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings. *Journal of Group Psychotherapy & Sociometry*, 59, 117–125.

- Kipper, D. A., & Buras, E. (2009). Measurement of spontaneity: The relationship between the intensity and frequency of the spontaneous experience. *Perceptual and Motor Skills, 108*, 362–366.
- Kipper, D. A., Davelaar, P. S., & Herst, S. (2009). The relationship between spontaneity and inhibition. *The Arts in Psychotherapy, 36*(5), 329–334. doi:10.1016/j.aip.2009.09.005
- Kipper, D. A., Green, D. J., & Prorak, A. (2010). The Relationship Among Spontaneity, Impulsivity, and Creativity. *Journal of Creativity in Mental Health, 5*(1), 39–53. doi:10.1080/15401381003640866
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2005). The Spontaneity Assessment Inventory (SAI) and the relationship between spontaneity and non-spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry, 58*, 119–129.
- Kipper, D. A., & Shemer, H. (2006). The Spontaneity Assessment Inventory-Revised (SAI-R): Spontaneity, well-being and stress. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry, 59*, 127–136.
- Lima, M. P. (1997). NEO-PI-R: *Contextos teóricos e psicométricos OCEAN ou iceberg?*. Tese (Doutoramento). Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação - Universidade de Coimbra.
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS statistics*. ReportNumber: Lisboa.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric Aspects of Impulsivity. *American Journal of Psychiatry, 158*(11), 1783–1793. doi:10.1176/appi.ajp.158.11.1783
- Moreno, J. L. (1974). The creativity theory of personality: spontaneity, creativity, and human potentialities. In I. A. Greenberg (Ed.), *Psychodrama theory and therapy* (pp.73–84). Nova Iorque: Behavioral publications.
- Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. In J. Fox (Ed.). Retirado de https://books.google.pt/books?id=dIAJW ORz1JIC&hl=pt-PT&source=gbs_navlinks_s
- Patton, J. H., Stanford, M.S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology, 51*(6), 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1)
- Rabung, S., Wieser, M., Thomas, A., Testoni, I., & Evans, C. (2016). Psychometric evaluation of the German version of the revised spontaneity assessment inventory (SAI-R). *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie, 15*(S1), 25–39.

doi:10.1007/s11620-015-0313-x

- Rocha, A. (2010). *Espontaneidade e personalidade: um estudo correlacional*.
Dissertação (Mestrado). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Silva, N. (2010). *Espontaneidade e impulsividade: definições, avaliação e relações mútuas*. Dissertação (Mestrado). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Sperry, S. H., Lynam, D. R., Walsh, M. A., Horton, L. E., & Kwapil, T. R. (2016). Examining the multidimensional structure of impulsivity in daily life. *Personality and Individual Differences, 94*, 153–158. doi:10.1016/j.paid.2016.01.018
- Tellegen, A., & Waller, N. G. (2008). Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In G. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 2, pp. 261–292). London: Sage.
- Weafer, J., & de Wit, H. (2014). Sex differences in impulsive action and impulsive choice. *Addictive Behaviors, 39*(11), 1573–1579. doi:10.1016/j.addbeh.2013.10.033
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*(4), 669–689. doi:10.1016/s0191-8869(00)00064-7
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality, 19*(7), 559–574. doi:10.1002/per.556

ANEXOS

ANEXO A- Revisão Bibliográfica

Espontaneidade

Neste estudo iremos focar a concepção psicodramática de espontaneidade de Moreno (1974) que na formulação original propõe a existência de um contínuo, entre a espontaneidade patológica, que pode produzir uma resposta original, mas não adaptada, como no pensamento psicótico; a espontaneidade estereotipada, cuja resposta é adequada, mas pouco inovadora, e finalmente a espontaneidade de alto nível.

Esta dificuldade em esclarecer o significado da ausência de espontaneidade, com base na teoria original, foi clarificada pela formulação da espontaneidade como uma característica psicológica que contém apenas facetas positivas. O contínuo da sua ausência caracteriza um grande conjunto de sentimentos e atitudes que têm em comum o facto de não serem considerados espontaneidade, como o espectro de atributos referentes ao comportamento rotineiro. Dessa forma, o contínuo negativo da espontaneidade da teoria clássica não seria considerado espontaneidade e seria descrito por outros termos associados à psicopatologia (Kipper, 2000; Kipper, Green, & Prorak, 2010; Kipper & Hundal, 2005).

O contínuo da experiência espontânea abarca vários níveis de um estado mental relacionado com a prontidão para agir de uma nova forma. Ser espontâneo é um traço de personalidade de alguém que tem capacidade de se tornar espontâneo com frequência, quando apropriado, mas que pode em várias situações agir de forma não espontânea. A espontaneidade é um estado mental associado à situação (Kipper & Hundal, 2005).

Moreno conceptualizou a espontaneidade como energia, “(a espontaneidade) é energia, mas não armazenável” (Moreno, 1974, p. 76) que pode também ser treinada: “o “treino” da espontaneidade, é portanto a competência mais auspiciosa a ser ensinada” (Moreno, 1974, p. 80). A dificuldade desta concepção é que aplica dois sentidos contraditórios ao mesmo conceito. Poderiam associar-se no sentido em que a energia poderia orientar para o desenvolvimento da capacidade. Contudo, são aspetos distintos que não podem ser considerados em conjunto. Por forma a evitar as dificuldades desta distinção, é proposta a formulação da espontaneidade como um estado experiencial semelhante ao constructo de *flow* (Blatner, 2000; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Kipper, 2000; Kipper, Davelaar & Herst, 2009; Kipper et al., 2010).

A adequação da resposta espontânea é saliente para a sua definição, nesse sentido foram realizados vários estudos para compreender os mecanismos mentais e os aspetos favoráveis e negativos da inibição que orientam a adequação da resposta. A espontaneidade não se correlacionou com a motivação extrínseca, mas observou-se uma correlação baixa com a motivação intrínseca, uma correlação significativa em relação à autoestima, e o efeito positivo

da correlação com a autoeficácia foi ainda mais elevado (Davelaar et al., 2008). Em relação à inibição, houve uma associação entre o SAI-R, e a última parte do *Press Test* semelhante ao teste de *Stroop*, que pode indicar uma relação positiva entre o estado espontâneo e o aspeto favorável da inibição das funções executivas, no sentido da assimilação que pode apoiar a adequação da resposta. Sobre a relação entre espontaneidade e uma medida de inibição emocional, o SAI-R teve uma correlação negativa com as escalas de inibição desadaptativa. Em relação à inibição adaptativa, correlacionou-se positivamente com os resultados na escala de controlo da agressão e, contrariamente ao esperado, não teve correlação com a escala de controlo benigno de impulsos, mas os autores salientam que neste estudo o alfa de Cronbach da mesma foi reduzido pelo que se sugerem investigações que clarifiquem este sentido (Kipper et al., 2009).

Estes resultados podem orientar-nos para a possibilidade de os componentes cognitivos terem um papel mais importante na compreensão do significado de espontaneidade do que inicialmente esperado. São indicados três fatores associados que orientam a reação ao contexto e aos outros: as competências intelectuais manifestas através do pensamento lógico e das crenças nucleares; as experiências anteriores dirigidas pela memória; e a espontaneidade. Os dois fatores iniciais guiam a espontaneidade, estabelecendo as condições que indicam se a resposta espontânea é ajustada. Ainda que a espontaneidade inclua um certo nível de assunção de riscos, não se autonomiza do efeito das experiências prévias e da avaliação cognitiva (Davelaar, et al., 2008).

A espontaneidade tem sido reestruturada com um foco no ajustamento do comportamento que procede da mesma. Analisando a definição mais comum de espontaneidade, “(espontaneidade) é o que impele o indivíduo para uma resposta adequada a uma nova situação, ou uma nova resposta a uma situação antiga” (Moreno, 1974, p. 76), torna-se explícito que ao invés de caracterizar apenas a espontaneidade, esta afirmação refere-se a todos os componentes do cânone espontaneidade-criatividade. A resposta manifesta-se após o espoletar do estado espontâneo, pelo que descreve melhor os processos psicológicos e de conduta próprios do estado e ato criativos, uma vez que o ajustamento da resposta depende de atos manifestos, tais como o ato criativo ou o produto concretizado (Davelaar et al., 2008; Kipper et al., 2010).

O processo criativo culmina na conserva cultural: um objeto material, comportamento, ou ideologia, que pode ser repetidamente utilizado. Esta, para além de preservar a herança cultural da humanidade, têm um papel de destaque no fomento de espontaneidade, que se orientará para a criatividade (Kipper, 2006; Moreno, 1974).

Em síntese, a espontaneidade é considerada uma característica psicológica que contém apenas facetas positivas (Kipper, 2000). O contínuo da experiência espontânea abarca vários níveis de um estado mental relacionado com a prontidão para agir de uma nova forma. Ser espontâneo caracteriza alguém que pode tornar-se espontâneo com frequência (Kipper & Hundal, 2005). A espontaneidade é definida como um estado experiencial análogo ao conceito de *flow* (Blatner, 2000; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Kipper, 2000) e para a sua definição contribui igualmente a adequação da resposta, a qual é orientada por mecanismos mentais e aspetos favoráveis da inibição (Kipper et al., 2009; Davelaar et al., 2008), e pode ser observada a partir dos comportamentos que o estado espontâneo origina.

Criatividade

Tendo em conta a diversidade de concepções de criatividade, serão abordados alguns critérios mais gerais sobre o conceito, de seguida algumas teorias com um pendore mais contextual e finalmente concepções relacionadas com o indivíduo.

Rhodes (1961) defende a existência de quatro aspetos da criatividade com uma caracterização própria em termos da literatura, mas que operam em conjunto. O primeiro diz respeito à pessoa, o segundo associa-se aos processos mentais que atuam na conceção de ideias, o terceiro refere-se ao efeito do contexto sobre os fatores anteriores, e finalmente as ideias que se transmitem de forma verbal, ou através de uma criação e compõe um aspeto designado por produto.

De acordo com a literatura, existem dúvidas sobre quantos critérios devem fazer parte de uma caracterização de criatividade. A conceção padrão indica duas características: originalidade - igualmente designada de novidade - e eficácia, também denominada de utilidade ou adequação. Contudo, poderão haver mais ou menos critérios (Runco & Jaeger, 2012).

Simonton (2014) defende a existência de três critérios: a originalidade do conceito, a sua utilidade ou cumprimento de padrões a ela associados e finalmente ter um cariz de surpresa, sendo este último requisito baseado nos padrões utilizados pelo gabinete de patentes dos Estados Unidos.

Uma participação criativa simboliza um esforço para avançar um campo do ponto em que está para a direção que o criador acredita indicada. Neste sentido, é defendida no modelo de propulsão, a existência de oito qualidades de contribuições, que se reúnem em três organizações: participações que admitem paradigmas atuais; contribuições que desafiam os paradigmas vigentes e qualidades de criatividade que se esforçam pela integração de diversos paradigmas em vigor (Sternberg, 2006).

Para Csikszentmihalyi (1998), a criatividade é uma ação, concepção ou produção que modifica um domínio estabelecido, ou o torna numa nova área que será transmitida no tempo. A pessoa criativa é um indivíduo que através das suas cognições ou ações modifica um domínio ou origina um novo. O modelo dos sistemas defende que a criatividade apenas é passível de ser encontrada nas interações de um sistema consistindo de três componentes: o domínio, um conjunto de regras e processos simbólicos, de uma área do conhecimento, integrado numa cultura; o sujeito, que integra e adquire maestria sobre os conceitos do domínio, e produz novos conceitos passíveis de escolha pelo campo, para integrar o domínio; o campo refere-se à comunidade da prática e abarca todos os sujeitos que optam sobre o acesso de uma concepção ou produto original ao domínio (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, Montijo, & Mouton, 2018).

É realizada, à luz desta teoria, uma distinção entre criativos c-pequeno (ex. criar ideias estimulantes, ou originais no dia-a-dia), e criativos C-grande, aqueles que, manipulando os símbolos de uma área, chegam a uma concepção original, ou percebem uma nova disposição que vai ao encontro dos padrões do campo, sendo depois selecionados por este, para aceder ao domínio correspondente (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, et al., 2018).

Simonton (2014) defende que os criativos de alto nível divergem no tempo que demoram a atingir a perícia e na dimensão do seu desempenho fundado nessa proficiência adquirida. Frequentemente, considera-se satisfatório demonstrar que os peritos têm realizado mais prática deliberada que os iniciantes, sem considerar a questão de que nem todos os peritos atingem o mesmo grau de desempenho. Os peritos também divergem em variáveis de diferenças individuais, que se dividem em dois conjuntos. A primeira divisão inclui as competências cognitivas e a segunda os traços disposicionais, sendo que a pesquisa precisa clarificar a relação entre as diferenças individuais, a aquisição e o desempenho. Para esta questão também contribuem as influências genéticas e ambientais.

Sternberg (2006) propõe na sua teoria do investimento que a criatividade é determinada pela convergência de seis valências díspares, mas associadas: capacidades intelectuais, sabedoria, estilo de pensamento, personalidade, motivação e contexto. Existem três capacidades intelectuais que são de particular saliência: a capacidade sintética de perceber os problemas de novas formas e transpor os limites do pensamento convencional; ter habilidade analítica para distinguir as ideias que merecem ser investidas, das que não merecem; competência prática-contextual para perceber de que forma convencer do destaque das suas concepções. Em relação à formulação que diz respeito ao estudo realizado, algumas características de personalidade que se têm destacado podem incluir abertura para superar desafios, correr riscos sensatos, suportar

a ambiguidade, e autoeficácia. Uma vez que as características não são estáticas, existe possibilidade de escolher ultrapassar os desafios, correr riscos calculados e por aí adiante. A convergência dos constituintes leva a colocar a hipótese de que a criatividade pode implicar mais do que apenas a junção dos patamares de funcionamento individuais em cada elemento (Sternberg, 2006; Sternberg & Lubart, 1999).

Na conceção de Csikszentmihalyi (1998), o que define uma personalidade criativa é a complexidade. Uma personalidade complexa consiste na capacidade de expressar todo o contínuo de traços que podem fazer parte da conduta pessoal, sendo que comumente esta tem tendência a diminuir, pois as pessoas tendem a desenvolver qualidades nos extremos das características. A sua formulação inclui dez características ao longo das quais as pessoas criativas oscilam. O indivíduo complexo não é neutro, mas consegue transitar no contínuo em função do contexto. “As personalidades criativas são, assim, capazes de experienciar todo o repertório de emoções humanas e estados sem conflito interno” (Csikszentmihalyi et al., 2018, p. 223).

Impulsividade

Várias conceções de impulsividade são utilizadas em investigações com diversas populações. A impulsividade foi dos fatores mais associados à agressão em populações clínicas e pode ter uma maior expressão na população em geral do que antes considerado (Barratt, Stanford, Dowdy, Liebman & Kent, 1999). Esta foi também indicada como uma vulnerabilidade central para o comportamento aditivo (Gullo, Loxton & Dawe, 2014), sendo que o comportamento impulsivo após um fracasso tem mais probabilidade de ocorrer, quando um indivíduo sente que não controla o resultado do seu ambiente (Dyson, Sundvall, Forder, & Douglas, 2018). A impulsividade motora está relacionada com o auto-relato de consumo de álcool em adultos (Coutlee, Politzer, Hoyle, & Huettel, 2014). No caso de adultos com diagnóstico de Perturbação de Déficit de Atenção/Hiperatividade (PDAH), as componentes motora, atencional e de não planeamento associaram-se a défices neuropsicológicos (Malloy-Diniz, Fuentes, Leite, Correa, & Bechara, 2007). A impulsividade associada à depressão e ansiedade fez parte de um domínio amplo de indicadores, (“tolerância ao conflito/controlo comportamental”) para medir a taxa de mudança de pacientes com diagnóstico de Perturbação de Personalidade Borderline (PPB) (Lenzenweger, Clarkin, Levy, Yeomans & Kernberg, 2012).

A impulsividade é um sintoma central em muitos tipos de psicopatologia (Whiteside, Lynam, Miller & Reynolds, 2005; Stanford et al., 2009). De acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5ª ed.; DSM-5; American Psychiatric Association

[APA], 2013) a impulsividade é um critério de diagnóstico de várias patologias da categoria Perturbações Disruptivas, de Controlo dos Impulsos e de Conduta e também de perturbações, tais como, a Perturbação Bipolar (PB), a Perturbação de Défice de Atenção/Hiperatividade (PDAH), a Perturbação de Personalidade Borderline (PPB) e a Perturbação de Personalidade Anti-Social (PPAS). Na nova proposta da conceptualização das perturbações de personalidade, o DSM-5 define impulsividade como ação momentânea em resposta a um estímulo imediato; ação de forma momentânea sem planeamento ou consideração das consequências; dificuldades em estabelecer e seguir planos; um sentido de urgência e comportamento auto lesivo sob *distress* emocional. É uma faceta do domínio abrangente de traços de perturbações de personalidade Desinibição, cujo polo em termos de contínuo é a conscienciosidade. Entre outras facetas deste traço estão presentes: irresponsabilidade, impulsividade, distratibilidade, correr risco, e (ausência de) perfeccionismo fixo (APA, 2013).

Existem algumas críticas tecidas à formulação mais recente do DSM-5. Os resultados mostram que ainda que o modelo de traços do DSM-5 considere um conjunto alargado de formulações de impulsividade, perde exatidão na distinção entre constructos divergentes. Especificamente em termos das facetas do modelo de traços desinibição, os autores sugerem que deveria haver um traço de urgência. Este poderia tomar o lugar do traço irresponsabilidade, tido como demasiado abrangente e supérfluo considerando o fator distratibilidade, e em último lugar sugerem a revisão da definição de impulsividade de forma a retirar-lhe a componente de urgência negativa, e substituí-la por uma denominação que retrate a falta de planeamento que representa (Griffin, Lynam, & Samuel, 2018). Uma outra sugestão de síntese é avançada por Sharma, Kohl, Morgan & Clark (2013) que referem que a irresponsabilidade, impulsividade e distratibilidade podem ser tidos como expressões do âmbito do fator, no seu estudo, denominado de distratibilidade/urgência e que se apresenta em muitos comportamentos sem ponderação, que refletem estas facetas. Afirmam ainda que o perfeccionismo pode não ser contrário à desinibição, mas ser um constructo diferente que na sua investigação emergiu sob o fator (des)controlo comportamental, ligado a condutas de preparação/ordenação.

Dickman (1990) realiza uma distinção entre dois tipos de impulsividade, ao apresentar três estudos que evidenciam uma baixa correlação entre duas formas de impulsividade que divergem em termos das correlações com o funcionamento cognitivo e constructos de personalidade. A impulsividade disfuncional pode significar uma disposição para utilizar processamentos de informação rápidos, propenso a erros, devido a uma dificuldade para intervir de forma mais lenta e mais ordenada em certos contextos. A impulsividade funcional pode ser descrita como simbolizando a propensão para realizar um rápido processamento da informação num processo

dado a erros (por exemplo agir sem muita ponderação), quando este tipo de abordagem é tida como favorável enquadrada nos outros traços de personalidade do sujeito.

Na perspectiva de Eysenck (1993), a impulsividade funcional poderá ser designada de espontaneidade, ou um termo equivalente, de forma a destacar a sua distância da impulsividade disfuncional. A impulsividade funcional pode aproximar-se do conceito de espontaneidade, sendo que ambas se associam à extroversão. Segundo Dickman (1990) é sugerido que a impulsividade funcional é o traço de personalidade que mais contribui para a interação entre impulsividade e processamento da informação, contribuindo de igual forma para explicar a relação entre este último conceito e a extroversão do Modelo dos Cinco Factores, considerando uma análise mais abrangente. Uma correlação semelhante foi encontrada entre espontaneidade e a dimensão extroversão medida pelo NEO-FFI (Rocha, 2010).

Todavia, outras formulações de impulsividade não realizam uma distinção clara entre esse conceito e outros possivelmente associados como a espontaneidade. Nesse sentido, Tellegen e Waller (2008) nas 11 dimensões de personalidade avaliadas pelo Multidimensional Personality Questionnaire (MPQ) descrevem um fator designado controlo versus impulsividade, no qual as pontuações elevadas podem caracterizar sujeitos reflexivos, cautelosos, racionais, sensatos e que apreciam planear as suas atividades exaustivamente. Na descrição própria associada a baixas pontuações, está presente que os indivíduos podem ser impulsivos e espontâneos; imprudentes e despreocupados; não realizando planos minuciosos. Num estudo realizado com 1015 adultos pertencentes à comunidade de uma cidade dos Estados Unidos da América, os autores aplicaram o inventário MPQ e um inventário que media os *big five*, através de 46 pares de adjetivos caracterizadores. Em termos dos resultados salientes para o presente estudo, podemos considerar a correlação significativa entre o fator controlo e o traço Conscienciosidade do Modelo dos Cinco Factores.

Tendo em conta as relações entre impulsividade e o Modelo dos Cinco Factores, Whiteside & Lynam (2001), numa amostra de estudantes universitários, construíram o UPPS, com base no Modelo dos Cinco Factores de personalidade utilizando facetas do NEO-PI-R descritas como impulsividade. Para a análise foram adicionalmente aplicados os itens de várias medidas de impulsividade, e itens sugeridos pelos investigadores. A análise fatorial mostrou uma solução de quatro fatores que se associa à impulsividade como presente na escala original. A primeira faceta, denominada de urgência negativa, relaciona-se com a faceta impulsividade no NEO-PI-R (traço Neuroticismo), que remete para a tendência a sentir fortes impulsos, sob a influência de afeto negativo. A segunda faceta (ausência de) premeditação, reflete o reverso da faceta de deliberação do NEO-PI-R, e a falta de perseverança está ligada à faceta de autodisciplina do

NEO-PI-R (traço Conscienciosidade). A procura de sensações está relacionada à faceta do NEO-PI-R “procura de excitação” (traço Extroversão) (Whiteside & Lynam, 2001) As quatro facetas não são tidas como diferentes formas de impulsividade, sendo formuladas como processos mentais que originam comportamentos tidos como impulsivos.

Cyders et al. (2007) inclui no instrumento um constructo que pode ser semelhante ao constructo de impulsividade, associado à tendência para agir de forma imprudente ou desadaptativa em reação a estados de humor positivos (urgência positiva). Contudo, num estudo posterior ao invés do esperado, a urgência positiva associou-se ao afeto negativo, e não foi possível distinguir da urgência negativa. Segundo os autores, estas conclusões dão suporte à hipótese de um modelo de quatro fatores, com uma faceta de urgência geral (Sperry, Lynam & Kwapil, 2017).

Outros fatores do modelo também têm evidenciado algumas correlações elevadas. Ao estudar os efeitos da impulsividade no dia-a-dia foi encontrada uma grande sobreposição entre urgência negativa, o fator mais associado à psicopatologia, e falta de perseverança que seria importante compreender em estudos futuros (Sperry, Lynam, Walsh, Horton & Kwapil, 2016). A análise factorial da UPPS indicou que a falta de planeamento e a falta de persistência são duas facetas diferentes de um traço mais amplo. Por outro lado, houve uma baixa correlação entre urgência e procura de sensações. A procura de sensações parece relacionada com a frequência de envolvimento em comportamentos de risco, e a urgência negativa relacionou-se com níveis problema de envolvimento nesses comportamentos (Smith et al., 2007).

Flow

As condições que descrevem a experiência de *flow* são: junção entre ação e consciência, que leva a uma noção de realização sem esforço consciente em que há uma polarização da concentração; foco na tarefa presente, faz com que estímulos desnecessários, como preocupações e ruminções, desvançam da mente; ausência de medo de falhar; sendo descrita uma sensação de possível controlo, que não está presente pois viria cindir a atenção; perda de autoconsciência que se associa a uma sensação de auto transcendência das restrições do ego, de desenvolvimento e de pertença a algo maior; modificação da sensação de passagem do tempo, em função da tarefa; se muitas destas dimensões se encontrarem na consciência, a ação pode trazer motivação autotélica, ou seja, desejo de realizar a atividade por ter valor em si mesma (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993).

O *flow* é determinado por três aspetos: metas evidentes, existindo uma compreensão do que precisa ser feito; com feedback compreensível, no momento, sobre o progresso desenvolvido;

as capacidades estão ajustadas aos desafios, levando à percepção de que as capacidades estão no seu auge para dar resposta às exigências das oportunidades para agir (Csikszentmihalyi, et al., 2018; Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993). Para os autores da escala aplicada, a experiência autotélica é um dos principais fatores que caracteriza o estado de *flow* (Jackson, Martin & Eklund, 2008).

Tendo em conta que o *flow* exige ajustamento estável entre competência e desafio, os sujeitos precisam enfrentar desafios mais difíceis à medida que as suas capacidades aumentam, e necessitam de desenvolvê-las através da prática deliberada para responder a níveis de dificuldade crescente, para continuar em estado de *flow*. A procura de metas desafiantes ajuda a desenvolver competências e recursos individuais cuja consequência é um *self* progressivamente mais estruturado e complexo (Csikszentmihalyi et al., 2018).

Uma das maiores tarefas da psicologia da motivação aplicada é encontrar maneiras de gerar *flow* em áreas socialmente desejáveis como aprendizagem, trabalho, interação familiar, envolvimento na comunidade e interajuda. Para além de melhorar a estrutura de atividades desejáveis, as pessoas têm de ser ajudadas a conectar-se com as suas experiências genuínas (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993).

O *flow* está associado a sujeitos criativos, pois o seu desejo de ser criativo tem origem e é mantido pela satisfação obtida na realização da própria atividade, sendo que a motivação é a resolução de problemas, porque esse processo é prazeroso. A motivação intrínseca derivada da experiência de *flow* é basilar para o fomento da criatividade, devido à saliência da prática deliberada para atingir níveis de perícia e execução mais elevados (Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, et al, 2018).

Referências

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Autor.
- Barratt, E. S., Stanford, M. S., Dowdy, L., Liebman, M. J., & Kent, T. A. (1999). Impulsive and premeditated aggression: a factor analysis of self-reported acts. *Psychiatry Research, 86*(2), 163–173. doi:10.1016/s0165-1781(99)00024-4
- Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice* (4^a ed.). Nova Iorque: Springer Publishing.
- Coutlee, C. G., Politzer, C. S., Hoyle, R. H., & Huettel, S. A. (2014). An Abbreviated Impulsiveness Scale constructed through confirmatory factor analysis of the Barratt Impulsiveness Scale Version 11. *Archives of Scientific Psychology, 2*(1), 1–12. doi:10.1037/arc0000005
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M., Montijo, M. N., & Mouton, A. R. (2018). Flow theory: Optimizing elite performance in the creative realm. In S. I. Pfeiffer (Ed.), *APA Handbook of Giftedness and Talent* (pp. 215–229). doi:10.1037/0000038-014
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Current theory and research in motivation*, (Vol. 40, pp. 57-97). US: University of Nebraska Press.
- Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment, 19*(1), 107–118. doi:10.1037/1040-3590.19.1.107
- Davelaar, P. M., Araujo, F. S., & Kipper, D. A. (2008). The Revised Spontaneity Assessment Inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy, 35*(2), 117– 128. doi:10.1016/j.aip.2008.01.003
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58* (1), 95– 102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.95>
- Dyson, B. J., Sundvall, J., Forder, L., & Douglas, S. (2018). Failure generates impulsivity only when outcomes cannot be controlled. *Journal of Experimental*

- Psychology: Human Perception and Performance*, 44(10), 1483–1487.
doi:10.1037/xhp0000557
- Eysenck, H. J. (1993). The nature of impulsivity. In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 57-69).
doi:10.1037/10500-004
- Griffin, S. A., Lynam, D. R., & Samuel, D. B. (2018). Dimensional conceptualizations of impulsivity. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(4), 333–345. doi:10.1037/per0000253
- Gullo, M. J., Loxton, N. J., & Dawe, S. (2014). Impulsivity: Four ways five factors are not basic to addiction. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1547–1556. doi:10.1016/j.addbeh.2014.01.002
- Jackson, S., Martin, A., & Eklund, R. (2008). Long and Short Measures of Flow: The construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Kipper, D. A. (2000). Spontaneity: Does the experience match the theory? *International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, 53(1), 33–47.
- Kipper, D. A. (2006). The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings. *Journal of Group Psychotherapy & Sociometry*, 59, 117–125.
- Kipper, D. A., Davelaar, P. S., & Herst, S. (2009). The relationship between spontaneity and inhibition. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 329–334. doi:10.1016/j.aip.2009.09.005
- Kipper, D. A., Green, D. J., & Prorak, A. (2010). The Relationship Among Spontaneity, Impulsivity, and Creativity. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(1), 39–53. doi:10.1080/15401381003640866
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2005). The Spontaneity Assessment Inventory (SAI) and the relationship between spontaneity and non-spontaneity. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 58, 119–129
- Lenzenweger, M. F., Clarkin, J. F., Levy, K. N., Yeomans, F. E., & Kernberg, O. F. (2012). Predicting domains and rates of change in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(2), 185–195. doi:10.1037/a0025872

- Malloy-Diniz, L., Fuentes, D., Leite, W. B., Correa, H., & Bechara, A. (2007). Impulsive behavior in adults with attention deficit/ hyperactivity disorder: Characterization of attentional, motor and cognitive impulsiveness. *Journal of the International Neuropsychological Society*, *13*(4), 693–698. doi:10.1017/s1355617707070889
- Moreno, J. L. (1974). The creativity theory of personality: spontaneity, creativity, and human potentialities. In I. A. Greenberg (Ed.), *Psychodrama theory and therapy* (pp.73–84). Nova Iorque: Behavioral publications.
- Rhodes, M. (1961). An analysis of creativity. *Phi Delta Kappan*, *42*(7), 305–310.
- Rocha, A. (2010). *Espontaneidade e personalidade: um estudo correlacional*. Dissertação (Mestrado). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, *24*(1), 92–96. doi:10.1080/10400419.2012.650092
- Sharma, L., Kohl, K., Morgan, T. A., & Clark, L. A. (2013). “Impulsivity”: Relations between self-report and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(3), 559–575. doi:10.1037/a0031181
- Simonton, D. K. (2014). Creative performance, expertise acquisition, individual differences, and developmental antecedents: An integrative research agenda. *Intelligence*, *45*, 66–73. doi:10.1016/j.intell.2013.04.007
- Smith, G. T., Fischer, S., Cyders, M. A., Annus, A. M., Spillane, N. S., & McCarthy, D. M. (2007). On the Validity and Utility of Discriminating Among Impulsivity- Like Traits. *Assessment*, *14*(2), 155–170. doi:10.1177/1073191106295527
- Sperry, S. H., Lynam, D. R., & Kwapil, T. R. (2018). The convergence and divergence of impulsivity facets in daily life. *Journal of Personality*, *86*(5), 841–852. <https://doi.org/10.1111/jopy.12359>
- Sperry, S. H., Lynam, D. R., Walsh, M. A., Horton, L. E., & Kwapil, T. R. (2016). Examining the multidimensional structure of impulsivity in daily life. *Personality and Individual Differences*, *94*, 153–158. doi:10.1016/j.paid.2016.01.018
- Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E., & Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*, *47*(5), 385–395. doi:10.1016/j.paid.2009.04.008
- Sternberg, R. J. (2006). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, *18*(1), 87-98. doi: 10.1207/s15326934crj1801_10

- Sternberg, R., Lubart, T. (1999). Concept of creativity: prospects and paradigms. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 3-15). Reino Unido: Cambridge University Press.
- Tellegen, A., & Waller, N. G. (2008). Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In G. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The Sage handbook of personality theory and assessment* (Vol. 2, pp. 261–292). London: Sage.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689. doi:10.1016/s0191-8869(00)00064-7
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality*, 19(7), 559–574. doi:10.1002/per.556

ANEXO B - Outputs dos testes estatísticos

Output da análise dos pressupostos de normalidade e homogeneidade do teste t

| | Kolmogorov-Smirnov^a | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-----|------|
| | Estatística | gl | Sig. |
| Espontaneidade | ,085 | 439 | ,000 |
| Criatividade | ,059 | 439 | ,001 |
| Impulsividade | ,083 | 439 | ,000 |
| Flow | ,070 | 439 | ,000 |

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Estatísticas

| | | Espontaneidade | Criatividade | Impulsividade | Flow |
|---------------------------|--------|----------------|--------------|---------------|-------|
| N | Válido | 439 | 439 | 439 | 439 |
| | Omisso | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Assimetria | | -,645 | -,480 | -,215 | -,203 |
| Erro padrão da assimetria | | ,117 | ,117 | ,117 | ,117 |
| Curtose | | ,225 | 1,085 | 1,514 | ,005 |
| Erro Padrão da Curtose | | ,233 | ,233 | ,233 | ,233 |

Teste de Levene para igualdade de variâncias

| | | F | Sig. |
|-----------------------|-----------------------------|-------|------|
| Espontaneidade | Variâncias iguais assumidas | ,346 | ,556 |
| Criatividade | Variâncias iguais assumidas | 1,515 | ,219 |
| Impulsividade | Variâncias iguais assumidas | ,678 | ,411 |
| Flow | Variâncias iguais assumidas | ,348 | ,556 |

Output Teste t

| Estatísticas de grupo | | | | | |
|------------------------------|---------|-----|--------|---------------|----------------------|
| | SexoReg | N | Média | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
| Espontaneidade | Fem | 303 | 3,2307 | ,62478 | ,03589 |
| | Masc | 136 | 3,4375 | ,60301 | ,05171 |
| Criatividade | Fem | 303 | 3,9241 | ,52817 | ,03034 |
| | Masc | 136 | 4,0187 | ,50369 | ,04319 |
| Impulsividade | Fem | 303 | 2,9344 | ,42001 | ,02413 |
| | Masc | 136 | 3,0515 | ,47834 | ,04102 |
| Flow | Fem | 303 | 3,5152 | ,52685 | ,03027 |
| | Masc | 136 | 3,6724 | ,50154 | ,04301 |

Teste de amostras independentes

| | | Teste de Levene | | teste-t para Igualdade de Médias | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|------|----------------------------------|---------|------------------|-----------------|--------------------------|---|----------|
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | Erro padrão da diferença | 95% Intervalo de Confiança da Diferença | |
| | | | | | | | | | Inferior | Superior |
| Espontaneidade | Variâncias iguais assumidas | ,346 | ,556 | -3,242 | 437 | ,001 | -,20684 | ,06380 | -,33224 | -,08145 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | -3,286 | 268,566 | ,001 | -,20684 | ,06294 | -,33077 | -,08292 |
| Criatividade | Variâncias iguais assumidas | 1,515 | ,219 | -1,761 | 437 | ,079 | -,09462 | ,05375 | -,20026 | ,01101 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | -1,793 | 271,566 | ,074 | -,09462 | ,05278 | -,19854 | ,00929 |
| Impulsividade | Variâncias iguais assumidas | ,678 | ,411 | -2,584 | 437 | ,010 | -,11706 | ,04530 | -,20609 | -,02804 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | -2,460 | 232,169 | ,015 | -,11706 | ,04759 | -,21082 | -,02330 |
| Flow | Variâncias iguais assumidas | ,348 | ,556 | -2,933 | 437 | ,004 | -,15717 | ,05359 | -,26249 | -,05185 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | -2,989 | 272,017 | ,003 | -,15717 | ,05259 | -,26070 | -,05363 |

Output ANOVA a um fator

| ANOVA | | | | | | |
|-----------------------|--------------|-----------|-----|----------|-------|------|
| | | Soma dos | | Quadrado | | |
| | | Quadrados | gl | Médio | F | Sig. |
| Espontaneidade | Entre Grupos | 5,423 | 2 | 2,711 | 7,140 | ,001 |
| | Nos grupos | 165,568 | 436 | ,380 | | |
| | Total | 170,991 | 438 | | | |
| Criatividade | Entre Grupos | ,014 | 2 | ,007 | ,026 | ,974 |
| | Nos grupos | 119,322 | 436 | ,274 | | |
| | Total | 119,336 | 438 | | | |
| Impulsividade | Entre Grupos | 2,488 | 2 | 1,244 | 6,539 | ,002 |
| | Nos grupos | 82,962 | 436 | ,190 | | |
| | Total | 85,451 | 438 | | | |
| Flow | Entre Grupos | 5,183 | 2 | 2,591 | 9,832 | ,000 |
| | Nos grupos | 114,922 | 436 | ,264 | | |
| | Total | 120,105 | 438 | | | |

Output teste Bonferroni

Comparações múltiplas

Bonferroni

| Variável dependente | (I) Recolha | (J) Recolha | Diferença média (I-J) | Erro Padrão | Sig. | Intervalo de Confiança 95% | |
|-----------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|-------|----------------------------|-----------------|
| | | | | | | Limite inferior | Limite superior |
| Espontaneidade | ISPA | FMH | -,26256* | ,08559 | ,007 | -,4682 | -,0569 |
| | | Online | ,03531 | ,06642 | 1,000 | -,1243 | ,1949 |
| | FMH | ISPA | ,26256* | ,08559 | ,007 | ,0569 | ,4682 |
| | | Online | ,29787* | ,08039 | ,001 | ,1047 | ,4911 |
| | Online | ISPA | -,03531 | ,06642 | 1,000 | -,1949 | ,1243 |
| | | FMH | -,29787* | ,08039 | ,001 | -,4911 | -,1047 |
| Criatividade | ISPA | FMH | -,01319 | ,07266 | 1,000 | -,1878 | ,1614 |
| | | Online | ,00215 | ,05639 | 1,000 | -,1334 | ,1377 |
| | FMH | ISPA | ,01319 | ,07266 | 1,000 | -,1614 | ,1878 |
| | | Online | ,01534 | ,06825 | 1,000 | -,1487 | ,1793 |
| | Online | ISPA | -,00215 | ,05639 | 1,000 | -,1377 | ,1334 |
| | | FMH | -,01534 | ,06825 | 1,000 | -,1793 | ,1487 |
| Impulsividade | ISPA | FMH | -,16667* | ,06058 | ,019 | -,3123 | -,0211 |
| | | Online | ,03777 | ,04702 | 1,000 | -,0752 | ,1508 |
| | FMH | ISPA | ,16667* | ,06058 | ,019 | ,0211 | ,3123 |
| | | Online | ,20444* | ,05691 | ,001 | ,0677 | ,3412 |
| | Online | ISPA | -,03777 | ,04702 | 1,000 | -,1508 | ,0752 |
| | | FMH | -,20444* | ,05691 | ,001 | -,3412 | -,0677 |
| Flow | ISPA | FMH | -,14095 | ,07131 | ,146 | -,3123 | ,0304 |
| | | Online | ,14385* | ,05534 | ,029 | ,0109 | ,2768 |
| | FMH | ISPA | ,14095 | ,07131 | ,146 | -,0304 | ,3123 |
| | | Online | ,28480* | ,06698 | ,000 | ,1238 | ,4458 |
| | Online | ISPA | -,14385* | ,05534 | ,029 | -,2768 | -,0109 |
| | | FMH | -,28480* | ,06698 | ,000 | -,4458 | -,1238 |

*. A diferença média é significativa no nível 0.05.

Output Correlações

| | | Correlações | | | |
|----------------|-----------------------|----------------|--------------|---------------|--------|
| | | Espontaneidade | Criatividade | Impulsividade | Flow |
| Espontaneidade | Correlação de Pearson | 1 | ,491** | ,040 | ,523** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 | ,401 | ,000 |
| | N | 439 | 439 | 439 | 439 |
| Criatividade | Correlação de Pearson | ,491** | 1 | -,051 | ,471** |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | | ,284 | ,000 |
| | N | 439 | 439 | 439 | 439 |
| Impulsividade | Correlação de Pearson | ,040 | -,051 | 1 | ,038 |
| | Sig. (bilateral) | ,401 | ,284 | | ,424 |
| | N | 439 | 439 | 439 | 439 |
| Flow | Correlação de Pearson | ,523** | ,471** | ,038 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | ,000 | ,424 | |
| | N | 439 | 439 | 439 | 439 |

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).