



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**Espontaneidade e Auto-estima:
Estudo correlacional**

**Andreia Azevedo Simão
N.º13060**

**Orientador de Dissertação e Coordenador de Seminário de Dissertação:
Professor Doutor António Gonzalez**

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

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

**Espontaneidade e Auto-estima:
Estudo correlacional**

Andreia Azevedo Simão

Dissertação orientada por Professor Doutor António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Clínica

2009

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

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer ao Professor Doutor António Gonzalez por ter orientado, motivado e confiado na realização deste trabalho e por todo o entusiasmo demonstrado a cada meta atingida.

A todas os participantes, sem os quais este trabalho não seria possível, pela disponibilidade e partilha.

À Biblioteca do ISPA e todos os funcionários, por possibilitarem o acesso ao conhecimento dos antigos e recentes pensadores que cimentam este trabalho.

À minha família por todo o apoio e confiança ao longo de todo o caminho. À minha mãe pelo esforço que fez para me proporcionar a oportunidade de poder estar aqui, pelo suporte perante os momentos mais difíceis e, principalmente, por acreditar em mim

Aos meus amigos e colegas, por todo o apoio prestado nos momentos mais críticos, pela paciência e compreensão nos momentos de maior ausência e menor disponibilidade, por me deixarem saber que estavam lá, dando-me assim uma maior tranquilidade para realizar o meu trabalho.

Ao colaboradores da sala de informática do ISPA, em especial à Inês, ao Gonçalo, ao Paco e ao Nuno, por me terem proporcionado um ambiente de trabalho excelente, pelo companheirismo ao longo deste curso e por toda a disponibilidade e compreensão a cada grito de socorro.

Á Filipa, pela ajuda, cooperação e principalmente pela motivação e ânimo na realização deste trabalho.

Á Joana por todo o apoio e companheirismo ao longo desta viagem, pela disponibilidade a cada pedido de ajuda, pela força em cada momento de angústia e principalmente por ter tornado este caminho numa viagem feliz.

Por fim, a ti, que agora longe, acreditaste em mim e me apoiaste ao longo desta e de tantas outras etapas, fazes parte da minha vida, para o bem, para o mal, para sempre.

A todos um muito obrigada.

Resumo

Pretendeu-se estudar a correlação entre espontaneidade e auto-estima. Este trabalho é de carácter exploratório quantitativo e correlacional. A amostra foi constituída por 216 sujeitos com uma amostragem por conveniência, com idades compreendidas entre os 18 e 58 anos ($M=29$). Foram utilizados os questionários *Spontaneity Assesment Inventory (SAI-R)* (Kipper & Hundal, 2005) e *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* (Santos & Maia, 2003). Verificou-se uma correlação positiva e significativa entre estes constructos. Verificou-se, ainda, que a variável sócio-demográfica género, não afecta significativamente a espontaneidade nem a auto-estima.

As conclusões a que se chegou com o presente estudo vão ao encontro do postulado pela maioria dos enunciados teóricos que se debruçam sobre o tema.

Palavras-chave: Espontaneidade, Auto-estima, Avaliação da espontaneidade.

Abstract

The aim was to study the correlation between spontaneity and self-esteem. This work is exploratory, quantitative and correlational. The sample consisted of 216 subjects with a convenience sampling, aged between 18 and 58 years ($M = 29$). The questionnaires that were used were: Spontaneity Assessement Inventory (SAI-R) (Kipper & Hundal, 2005) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Santos & Maia, 2003). There was a significant and positive correlation between these constructs. The socio-demographic variable gender does not affect significantly the spontaneity or self-esteem.

The conclusions reached in this study are compatible with the assumption by most theoretical statements which address the issue.

Key words: Spontaneity, Self-esteem, Evaluation of spontaneity.

Índice

Introdução	1
Espontaneidade	2
Definição do conceito	2
Instrumento para medir a espontaneidade	3
As relações entre espontaneidade e outros constructos na literatura	5
Auto-eficácia	7
Auto-estima	8
Relação entre espontaneidade e auto-estima	10
Questões da investigação	11
Método	12
Delineamento do estudo/amostra	12
Caracterização da amostra	12
Caracterização dos instrumentos	14
Variáveis em estudo	16
Procedimento	16
Análise e apresentação dos resultados	18
Espontaneidade e auto-estima	19
Espontaneidade auto-estima e género	20
Discussão	23
Conclusão	25
Referências Bibliográficas	26
Anexos	29
Anexo A: Questionário SAI-R versão Inglesa	30
Anexo B: Questionário SAI-R versão Portuguesa	32
Anexo C: Questionário RSES	35
Anexo D: Consistência Interna dos questionários SAI-R e RSES	38
Anexo E: Correlação entre espontaneidade e auto-estima	41
Anexo F: Output da assimetria e curtose dos questionários SAI-R e RSES	43
Anexo G: Output do teste de levéne dos Questionários SAI-R e RSES	45
Anexo H: Outout do teste paramétrico Anova	47

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Consistência interna dos questionários SAI-R e RSES	18
TABELA 2: Coeficiente de Correlação de Pearson	19
TABELA 3: Análise da sensibilidade da escala	20
TABELA 4: Teste de homogeneidade de variáveis	21
TABELA 5: Teste paramétrico ANOVA	21

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Distribuição dos participantes segundo o género	12
GRÁFICO 2: Distribuição da frequência da idade dos participantes	13
GRÁFICO 3: Distribuição dos participantes segundo a situação profissional	13
GRÁFICO 4: Distribuição dos participantes segundo a prática de terapia	14
GRÁFICO 5: Diferenças entre género no score total do SAI-R	22
GRÁFICO 6: Diferenças entre género no score total do RSES	22

Introdução

A principal motivação na realização desta investigação foi a descoberta da importância fulcral da espontaneidade no ser humano e o seu impacto fortíssimo na formação e grau de auto-estima. Este interesse cresceu no contexto das aulas de Psicodrama e o desejo de querer saber mais sobre esta psicoterapia devido ao seu método inovador e ao seu potencial terapêutico através da arte de dramatizar.

A escolha destes dois conceitos para o estudo prende-se por um interesse pessoal sobre a importância da auto-estima no Homem, adquirido em estudos académicos feitos anteriormente, e pela curiosidade e interesse que me despertou o impacto da espontaneidade na saúde mental. No processo de revisão de literatura percebeu-se que existem pouquíssimos estudos sobre esta área, espontaneidade, e muitos menos sobre esta temática específica que correlacionem espontaneidade e auto-estima.

A finalidade deste estudo é perceber de que modo a auto-estima e a espontaneidade se correlacionam. Consequentemente, a pertinência deste estudo impõe-se na tentativa de enriquecer as investigações na área da espontaneidade para que o seu potencial possa ser explorado da melhor maneira.

O texto está organizado em quatro secções: a primeira secção consiste numa revisão teórica acerca da problemática em estudo e subdivide-se em duas partes, a saber: a Espontaneidade e Auto-estima; a segunda secção dedica-se ao método, sendo caracterizado o estudo, assim como os participantes, os instrumentos utilizados e uma descrição detalhada do procedimento; a terceira secção apresentará a análise de dados que tem por objectivo testar as hipóteses inicialmente formuladas; na última secção são discutidos os resultados do estudo, de acordo com a literatura, assim como as implicações práticas dos resultados obtidos. São ainda identificadas eventuais limitações do estudo e dadas, em seguida, algumas sugestões para futuras investigações que se debruçam sobre este tema.

Espontaneidade

Definição do conceito

Moreno (s.d.) afirmava que o termo “espontâneo” era frequentemente usado para descrever indivíduos cujo controlo das acções estava comprometido, mas que esta acepção do termo ia contra o significado etimológico da palavra, que deriva do latim *sponte*, “de livre vontade”.

Para além da escassez na literatura, o conceito de espontaneidade não apresenta uma definição consensual entre os autores, o que tem dificultado a sua definição.

Segundo Pio Abreu (2006) a espontaneidade conduz o modelo do psicodrama, em comparação por Moreno à energia libidinal freudiana, onde a diferença consistia no facto de ser produzida no momento em que uma situação ou resposta nova surgiam.

Para Moreno, a espontaneidade pode estar presente numa num indivíduo enquanto sente, repousa ou está em acção (Moreno cit. por Kipper & Hundal, 2005)

É uma energia que tem de ser gasta no momento, não podendo por isso ser acumulada mas que pode ser treinada (Kipper, 1967 ref. por Kipper 2000).

O treino da espontaneidade pode permitir então a quebra entre a fantasia e a realidade que vai possibilitar ao individuo o domínio da transferência de um estado para o outro visto não podermos viver constantemente num mundo de fantasia nem num mundo de realidade (Moreno, s.d).

Moreno foi criticado ao defender a possibilidade do treino da espontaneidade devido ao facto de esse treino não provocar mudanças significativas nos indivíduos. Mas o estudo realizado por Kipper (2000) demonstra que 83.9% dos participantes afirmaram sentirem-se mais espontâneos com a idade e a experiencia provando assim que a espontaneidade pode ser aprendida e treinada.

A definição mais consensual é talvez a proposta por Kipper: *“Uma resposta apropriada a uma nova situação ou uma resposta nova a uma situação antiga. Como energia a espontaneidade refere-se a um estado psicológico de prontidão para agir e precede a emergência do acto em si. Como resposta refere-se ao acto.”* (Kipper, 2000, p 35).

Segundo Kipper e Hundall (2005), a espontaneidade pode aparecer junta com a não espontaneidade. Não podendo ocorrer ao mesmo tempo, podem, no entanto, estar presentes na

mesma pessoa. Por outro lado, estado de não-espontaneidade não significa patologia (Kipper & Shemer, 2006).

Kipper (2000) no seu estudo concluiu que o conceito de não-espontaneidade não se refere a um estado particular mas sim a tudo que acontece quando não existem experiências que se podem considerar espontâneas. O facto de um indivíduo ser espontâneo numa situação não pode prever que seja não espontâneo noutra (Kipper & Hundal, 2005)

Moreno (s.d.), afirma que num universo aberto, o momento A é diferente do momento B, logo, há possibilidade de haver crescimento, espontaneidade e criatividade. Para que o momento seja experimentado tem de haver uma mudança significativa que faça com que o indivíduo tenha noção da novidade. O cerne da teoria do momento está, então, na espontaneidade sendo que estas duas teorias são indissociáveis.

Segundo Kipper e Shemer (2006) ainda não é claro se a diferença de manifestações espontâneas nos indivíduos é devida a traços de personalidade ou está relacionada com as suas capacidades e prática.

Kipper (2000), afirma que os episódios de espontaneidade são mental e psicologicamente benéficos mas sabendo que a espontaneidade é uma energia que não pode ser acumulada, é importante quantificar a expressão diária de espontaneidade ao invés de qualificar. A espontaneidade varia em intensidade e frequência mas pode ser medida de ambas as maneiras, tendo um estudo concluído existirem correlações positivas entre elas quer medindo a espontaneidade através da intensidade quer através da frequência (Kipper & Buras, 2009).

Instrumentos para medir a espontaneidade

O primeiro registo de uma tentativa de medir a espontaneidade foi no início dos anos 40 por Moreno (1964, ref. por Kipper & Hundal, 2005). A sua versão consistia em perguntar a vários observadores para determinar a presença ou ausência de espontaneidade numa pessoa, encenando uma série de situações não ensaiadas. Este “teste” falhava os requisitos básicos psicométricos de uma medida psicológica. Só recentemente houve uma tentativa de criar uma forma de medir a espontaneidade de caneta e papel e estandardizada (Kipper & Hundal, 2005).

Os autores perguntaram a 25 especialistas internacionais em psicodrama, psicoterapeutas que incorporavam a ideia de espontaneidade na sua prática, que pensamentos e sentimentos caracterizavam o estado de espontaneidade. As respostas resultaram na criação do Spontaneity Assessment Inventory (SAI) (Kipper & Hundal, 2005).

Apenas nos últimos dez anos se começou a investigar de novo medidas para avaliar a espontaneidade (Kipper & Shemer, 2006). A PAS (Personal Attitude Scale) foi criada por Collins, Kumar, Treadwell, and Leach em 1997 e é constituída por 58 itens para medir a capacidade de espontaneidade em várias situações. A PAS-II, é uma versão resultante da revisão da versão original Personal Attitude Scale, é uma escala de medida de espontaneidade constituída por 66 itens. Assim segundo os autores “*O comportamento de uma pessoa é espontâneo quando (a) é novo e criativo; (b) é imediato; (c) é adequado e apropriado; (d) Ocorre facilmente e sem esforço; (e) o indivíduo age com envolvimento total; e (f) o indivíduo está em controlo das suas acções*” (Collins et al., 1997; Kipper, 2000; Csizentmihalyi, 1975; Moreno, 1953 cit. por Keller, Treadweel, Kumar & Leach, 2002)

Actualmente, para avaliar a espontaneidade é possível utilizar uma versão mais recente do SAI, o *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R). Esta escala é uma modificação da versão original do SAI (*Spontaneity Assessement Inventory*) (Kipper e Hundal, 2005). A escala original compreendia 20 itens com respostas ordenadas numa escala de likert de 6 pontos e com boas qualidades métricas representadas por um *alpha* de Cronbach de 0.88.

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

Esta versão foi traduzida para língua portuguesa, tendo em conta todos os requisitos necessários para que a tradução fosse rigorosamente fiel ao original. A retroversão e demonstração da equivalência linguística foram validadas e a versão portuguesa está actualmente em fase final de adaptação.

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

As relações entre a espontaneidade e outros constructos na literatura

Existem alguns estudos empíricos que relacionaram espontaneidade com outros constructos.

A espontaneidade é considerada há muito como um factor fisiológico associado com saúde mental (Blatner & Blatner; 1988; Moreno, 1964 cit por Kipper, 2000) mas a ausência de espontaneidade não significa patologia. Como já dissemos atrás, espontaneidade e não-espontaneidade podem existir no mesmo indivíduo mas manifestarem-se em alturas diferentes.

Bandura (1997) afirma que a auto-eficácia afecta todas as facetas do comportamento humano. Relativamente aos sentimentos, um baixo sentimento de auto-eficácia está associado a depressões, ansiedade e desamparo. As pessoas com uma baixa auto-eficácia têm pensamentos negativos sobre si próprias (Scharzer, Mruller, & Greenglass, 1999, cit por Bandura, 1997). Vários níveis de auto-eficácia podem impedir ou impulsionar a motivação. Quem tem uma auto-eficácia maior realiza tarefas mais desafiantes acabando por persistir no seu desempenho mais tempo do que as que têm baixa auto-eficácia (Bandura, 1997).

Um estudo realizado na Universidade de Roosevelt declara que a espontaneidade está positivamente correlacionada com auto-eficácia e auto-estima sendo estes dois agentes psicológicos que afectam os aspectos de adequação da espontaneidade (Kipper, Araujo e Devalaar, 2008).

Estudos indicaram que “a espontaneidade não pode ser considerada uma performance nem uma meta de aprendizagem. Este facto somou credibilidade à crença de que a espontaneidade é uma energia motivacional intrínseca” (Kipper et al., 2008).

Num estudo sobre a espontaneidade de comunicação em indivíduos com autismo aferiu-se que os *deficits* de espontaneidade podem estar relacionados com áreas de funcionamento autista, ou seja crianças autistas podem ter um défice de espontaneidade e consequentemente deixam de exhibir alguns comportamentos que tem capacidade para executar (Boucher and Lewis, 1990; Jarrold et al. 1996; Lewis and Boucher, 1988, 1995 cit. por Carter & Chiang, 2007).

Recentemente, Kipper e Buras (2009) fizeram um estudo para analisar a relação entre intensidade e frequência da experiência espontânea utilizando para isso o SAI-R que analisa a intensidade de experiência espontânea e uma versão alterada em que perguntava com que frequência o sujeito se sente espontâneo. Os resultados demonstraram que quem experiência espontaneidade intensamente também a sente frequentemente.

Por fim, Kipper e Shemer (2006) inferiram no seu estudo que a espontaneidade está positivamente relacionada com o bem-estar e negativamente relacionada com o stress, estando por sua vez o stress negativamente relacionado com o bem-estar

Auto-eficácia

A auto-eficácia mostrou, no estudo realizado por Kipper e Shemer (2006) correlacionar-se de forma positiva e significativa com a espontaneidade, neste sentido, achamos importante fazer-lhe uma breve referência.

A percepção da auto-eficácia refere-se à avaliação que um indivíduo faz da sua capacidade de realizar uma performance independentemente do valor que atribui à tarefa, isto é, mesmo que a tarefa não seja satisfatória para o sujeito ele pode avaliar a sua auto-eficácia de forma positiva (Baumeister & Vohs, 2004).

Segundo Bandura (1977, cit. por Bednar, Wells, & Peterson, 1989) a auto-eficácia é a expectativa que o indivíduo cria sobre a sua capacidade de realizar uma tarefa, expectativa essa que vai alterar o resultado final. Bandura define quatro fontes para a construção da auto-eficácia, a saber: domínio da experiência; experiência vicariante; persuasão social e eficácia com êxito.

Kipper e Shemer (2006) afirmam que a auto-eficácia é um estado de espírito que vai exercer controlo na capacidade de agir do indivíduo que acredita que é capaz de reagir de forma adaptativa às adversidades que possam surgir.

Segundo Bandura (1977, cit por Baumeister & Vohs, 2004) a medição da auto-eficácia é feita através de uma técnica de auto-relato onde se questiona os indivíduos sobre o nível de performance que julgam ter para realizar uma tarefa ou o grau de confiança que julgam ter para atingir tal nível.

A auto-eficácia é importante pois se o indivíduo não acreditar nas suas capacidades não vai ter motivação e incentivo para ultrapassar as dificuldades (Bandura, Pastorelli, Barbarelli, & Caprara, 1999 cit por Kipper & Shemer, 2006).

A crença na sua eficácia vai alterar o modo de pensar, sentir e de se auto-motivar. Neste sentido, a auto-eficácia vai relacionar-se com a auto-estima devido ao facto de o processo avaliativo que procede a realização de uma tarefa afectar a auto-estima do indivíduo (Bednar et. al, 1989). Bandura (1997) afirma que a auto-eficácia afecta o comportamento humano e os sentimentos. Se a auto-eficácia for baixa a auto-estima também será.

Auto-estima

Tem havido uma certa indefinição quanto a uma correcta e objectiva diferenciação entre constructos, nomeadamente entre auto-estima e auto-conceito, na medida em que certos teóricos do self os concebem como sinónimos, enquanto que outros os diferenciam e outros ainda referem a auto-estima como um componente do auto-conceito. Desta forma, as definições destes constructos têm-se tornado vagas, imprecisas e dúbias.

A valorização que o indivíduo atribui a si próprio, formada pelas percepções que se vão adquirindo, e os juízos de valor relativamente a domínios concretos ou não da vida pessoal, indicam o conceito de auto-estima do indivíduo relativamente à terminologia dos constructos auto-conceito e auto-estima arrastou-se durante muito tempo, mas no final dos anos 80 parece ter emergido consenso na definição destes constructos primários do self (Fox, 1997, 1998).

Assim, segundo Simões (2001), o auto-conceito diz respeito ao significado pessoal que a vertente cognitivamente organizada da experiência pessoal, assume, enquanto que, a auto-estima se estrutura de acordo com a vertente emocional associada à auto-avaliação que o indivíduo faz da mesma experiência.

Por sua vez, Harter (1999) reserva o termo auto-conceito para julgamentos avaliativos de atributos em domínios discretos tais como competência cognitiva, aceitação social ou aparência física, considerando a auto-estima como a componente avaliativa do auto-conceito, uma vasta representação do self que inclui aspectos cognitivos e comportamentais assim como avaliativos e afectivos.

Também Fox (1988) distingue de forma clara estes dois constructos. Para o autor, quando o indivíduo produz afirmações de identidade do tipo “sou estudante”, “sou branco”, está a utilizar uma capacidade descritiva e como tal refere-se ao domínio do auto-conceito. Nesta perspectiva, o auto-conceito refere-se à auto-descrição de uma pessoa na qual os indivíduos constroem uma imagem multifacetada de si próprios. O auto-conceito representa, assim, a auto-descrição de competências, atributos, traços, e de papéis desempenhados na vida. Por outro lado, quando um indivíduo produz afirmações tais como “sou o melhor corredor da minha turma”, fala de auto-estima, entendido como a avaliação do self (Fox, 1999).

Desta forma, a auto-estima pode ser considerada como um elemento avaliativo do auto-conceito, em que os indivíduos formulam um julgamento do seu próprio valor.

Vaz Serra (1988) considera que a auto-estima é uma faceta do auto-conceito, o que implica que se considere o auto-conceito como um constructo mais abrangente que está relacionado com a percepção que o indivíduo tem de si próprio e com bases adjacentes à avaliação que efectua do seu próprio comportamento. O autor refere que entre os constituintes intrínsecos do auto-conceito se realça a auto-estima, e que esta deriva dos processos de avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos ou virtudes. Nesta perspectiva, auto-estima é a avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos, virtudes ou valor moral, podendo ser conceptualizada como a componente avaliativa do auto-conceito e ser considerada a sua faceta mais importante.

Segundo Peixoto (1996), o auto-conceito pode ser definido como o conjunto de cognições que o sujeito possui sobre si próprio, nos diferentes contextos e tarefas em que se envolve. Por seu turno, este autor considera a auto-estima como resultante da avaliação global que o sujeito faz das suas qualidades, possuindo uma componente fundamentalmente afectiva.

Para Ferreira (1997), auto-conceito e auto estima são aspectos distintos, embora relacionados, da auto-percepção. Segundo este autor, o termo auto-conceito inclui a totalidade das percepções que o indivíduo faz de si próprio, enquanto que a auto-estima representa o aspecto avaliativo dessas mesmas percepções, ou seja, o valor que elas têm para si.

Ainda de acordo com Baumeister (1994), a auto-estima é a dimensão avaliativa do auto-conhecimento, referente portanto à forma como uma pessoa se auto-avalia. A auto-estima pode ser usada para se referir à auto-avaliação de um indivíduo como um todo (auto-estima global) ou pode ser discutida em relação à avaliação do *self* em determinada e particular dimensão ou domínio.

O sentimento de auto-estima está intimamente relacionado com a imagem de si próprio. As variações oscilam entre o sentimento exagerado de auto-estima (de acordo com o juízo dos outros) e os sentimentos de inferioridade. Ambos podem estar presentes durante toda a vida, embora haja ocasiões em que estão mais presentes no âmbito das realizações intelectuais ou numa tomada de posição sobre o próprio corpo (Sharfetter, 2005). Segundo este autor ambos surgem como traços adquiridos do carácter (perturbação narcísica da personalidade) – e persistem então durante muito tempo, ou mesmo sempre – ou de cauda psicótica (neste caso geralmente episódicos).

Para além das distinções ao nível do self, outras noções desenvolvidas por James foram particularmente importantes e impulsionadoras do interesse de investigadores sobre esta temática, como sejam a natureza multifacetada e hierárquica do auto-conceito, o self social, (baseado no reconhecimento que os indivíduos recebem dos seus pares), e a definição de auto-estima (Marsh & Hattie, 1996).

A este propósito, apenas os aspectos do self que são considerados importantes pelo indivíduo podem vir a ter um efeito significativo na sua auto-estima. Uma pessoa pode não se achar competente e avaliar-se negativamente acerca de alguns dos seus atributos, porém, pode desvalorizar a importância dessa área no sentido de manutenção de uma alta auto-estima (Litunen, 1999). Como tal, os indivíduos motivam-se para agir em determinadas áreas das suas vidas onde é provável que experienciem sentimentos positivos de competência. De um modo geral, os indivíduos gostam de se sentir bem acerca de si mesmos e evitam e racionalizam experiências que os possam fazer sentir inadequados ou sentirem-se mal acerca de si próprios. O modo como um indivíduo percebe a sua competência é geralmente aceite como um importante determinante de sentimentos de auto-estima.

Em suma, não é consensual, na comunidade científica, a definição dos constructos da auto-estima e do auto-conceito.

Relação entre espontaneidade e auto-estima

Num estudo desenvolvido com estudantes da universidade de Roosevelt, Chicago, que se voluntariaram para fazer parte da investigação averiguou-se a relação entre espontaneidade, auto-eficácia e auto-estima, sendo os últimos dois agentes psicológicos que afectam a adequação da espontaneidade. Os resultados demonstraram que a espontaneidade está positivamente correlacionada com auto-eficácia e auto-estima. A correlação entre espontaneidade e auto-estima é positiva mas fraca, passando pouco dos 0.5 nível de significância estatística (Kipper & Shemer, 2006).

Neste sentido, achamos pertinente averiguar se existe, efectivamente, essa correlação positiva na população portuguesa, utilizando para isso os mesmos instrumentos, sendo que, o SAI-R se encontra apenas traduzido mas em processo de aferição para a população portuguesa.

3. Questões de investigação

Sendo a espontaneidade um constructo com uma definição em construção é importante existirem estudos empíricos que contribuam para a sua definição. Segundo Kipper e colaboradores (2008), a espontaneidade tem aspectos positivos e negativos, deste modo, é importante identificar os processos psicológicos que separam estes aspectos para nos concentrarmos nos positivos.

Vaz Serra (1988) diz-nos que a auto-estima é a avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos

Neste sentido, pretende-se contribuir para o avanço do conhecimento científico sendo o objectivo desta investigação averiguar sãs seguintes questões:

- Existe correlação entre espontaneidade e auto-estima?
- Existem diferenças entre géneros na espontaneidade e na auto-estima?

Método

Delineamento do Estudo/Amostra

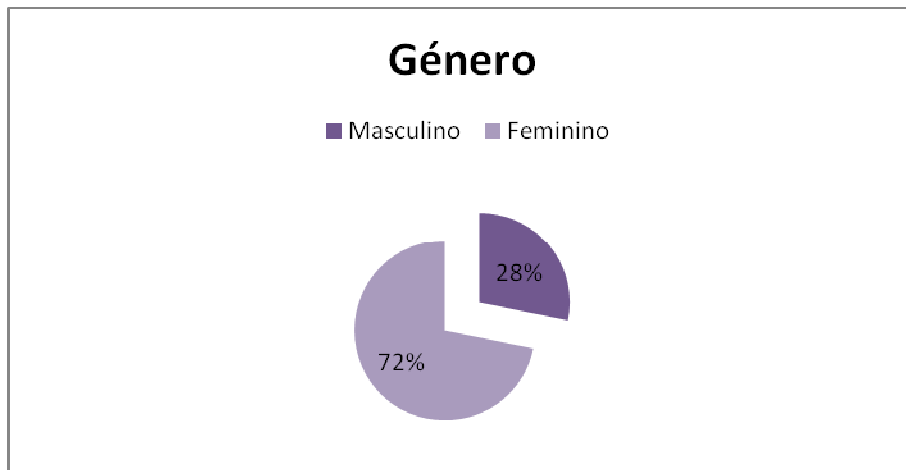
O presente estudo segue uma abordagem quantitativa, utilizando vários métodos de análise de dados. É um estudo correlacional, com uma amostragem por conveniência.

Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo é constituída por 216 indivíduos, de ambos os sexos, com idade compreendida entre os 18 e os 58 anos sendo a sua média de 29 anos. A recolha dos dados foi efectuada no ISPA e em duas empresas (uma na área das telecomunicações e outra na área da gestão de contabilidade).

Dos 216 participantes que responderam aos questionários 72% pertencem ao sexo feminino e os restantes 28% ao sexo masculino (Gráfico 1).

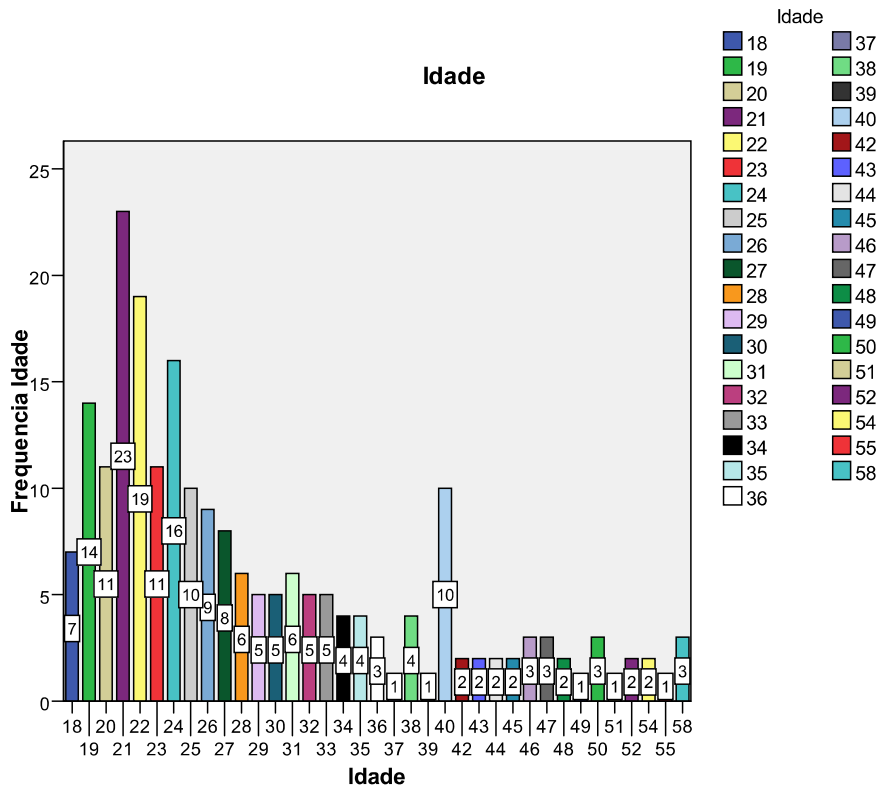
Gráfico 1: Distribuição dos participantes segundo o género



Cada sujeito foi igualmente questionado acerca da idade, situação profissional e se fazia algum tipo de aconselhamento.

Relativamente à idade, os indivíduos indicaram a sua idade exacta.

Gráfico 2: Distribuição da frequência da idade dos participantes



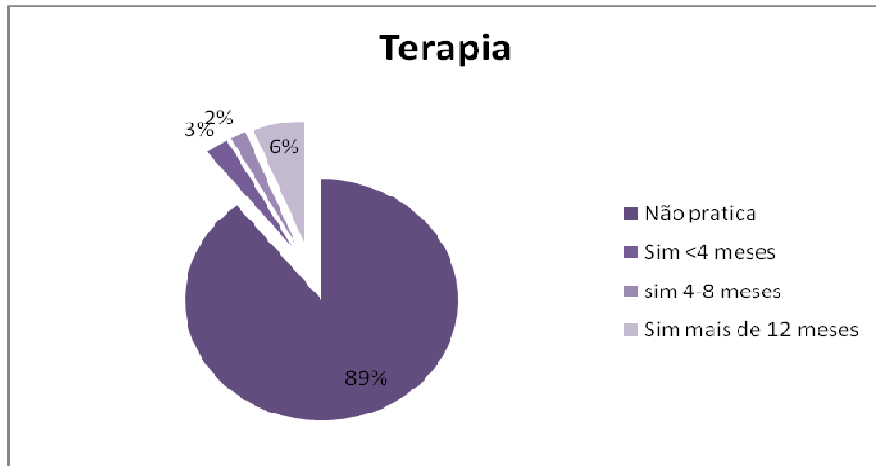
Como podemos verificar no gráfico 2, as idades variam entre 18 anos e 58 anos de idade, a média é de 29 anos, sendo a idade mais frequente 21 ($f=23$) e 22 ($f=19$) anos de idade.

Gráfico 3: Distribuição dos participantes segundo a sua situação profissional



A nossa amostra era constituída maioritariamente por estudantes (43%), seguido de 36% de indivíduos empregados e 21% trabalhadores-estudantes (gráfico 3).

Gráfico 4: Distribuição dos participantes segundo a prática de terapia



Na nossa amostra, 89% dos indivíduos não praticam terapia. Apenas 6% praticam há mais de seis meses, 3% praticam à menos de 4 meses e 2% praticam num período entre 4 a 8 meses.

Caracterização dos Instrumentos

No que diz respeito à operacionalização das variáveis em estudo, a mesma processa-se com base em dois instrumentos.

Para avaliar a espontaneidade utilizou-se o *Revised Spontaneity Assessment Inventory* (SAI-R) - Esta escala é uma modificação da versão original do SAI (*Spontaneity Assessement Inventory*) (Kipper & Hundal, 2005). A escala original compreendia 20 itens com respostas de ordenadas numa escala de likert de 6 pontos e com boas qualidades métricas representadas por um *alpha* de Cronbach de 0.88.

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

A utilização da respectiva escala foi autorizada pelo seu autor principal, David A. Kipper.

Noutra investigação, foi desenvolvida a tradução para língua portuguesa, tendo em conta todos os requisitos necessários para que esta fosse rigorosamente fiel ao original. A retroversão e demonstração da equivalência linguística foram validadas e a versão portuguesa adaptada com sucesso (Anexo B).

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

Para avaliar a auto-estima utilizou-se a Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). A RSES não possui nenhum manual de utilização.

A cotação dos itens não oferece dificuldades. Os itens de orientação positiva (e.g., item 1), no total de 5 itens, são cotados da seguinte forma:

concordo	fortemente	4
concordo		3
discordo		2
discordo	fortemente	1

Os itens de orientação negativa (e.g., item 2), no total de 5 itens, são cotados da seguinte forma:

concordo	fortemente	1
concordo		2
discordo		3
discordo	fortemente	4

Os *scores* totais podem variar entre 10 e 40, com resultados mais elevados a evidenciarem níveis mais altos de auto-estima.

Esta escala foi traduzida para a língua portuguesa e foi validada para a população portuguesa (Santos & Maia, 2003) (Anexo C).

Variáveis em estudo

Variáveis dependentes

As variáveis dependentes em estudo serão a espontaneidade e a auto-estima.

- Espontaneidade

Esta variável é representada por 18 itens

- Auto-estima

Para avaliar o nível de auto-estima, foi pedido aos sujeitos que respondessem aos 10 itens que constituem o respectivo questionário que avalia esta variável.

Variáveis controlo

As variáveis de controlo em estudo serão: género

Procedimento

Depois da construção do instrumento para a recolha de dados realizou-se um pré-teste com 9 alunos de uma faculdade (2 rapazes e 7 raparigas) para aferir se existia alguma dúvida no preenchimento do questionário e para averiguar qual seria o tempo médio de preenchimento do mesmo.

As únicas dúvidas surgiram no preenchimento dos dados demográficos, nas questões relativas às habilitações literárias e ao rendimento familiar. Essas dúvidas foram analisadas pelos investigadores, reformulando-as para que ficassem mais claras.

O tempo médio de preenchimento foi 9,30 minutos, tendo o mais rápido respondido em 8 minutos e o mais lento em 12 minutos.

Seguidamente procedeu-se à recolha de dados para a investigação. Esta recolha ocorreu em várias fases, tanto nas empresas (uma na área das telecomunicações, outra na área da gestão de contabilidade) como na faculdade, com o intuito de a recolha ser feita em grupos pequenos para ser possível a presença dos investigadores para esclarecer qualquer dúvida. A assistência dos investigadores foi fulcral para o retorno imediato dos questionários e conseqüentemente para a quantidade de dados recolhidos.

À medida que as respostas eram recolhidas, iam sendo inseridas na respectiva base de dados. A introdução dos dados foi feita no programa *SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences, 17.0, 2009)*.

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

Análise e apresentação dos resultados

Neste capítulo iremos apresentar e analisar os resultados obtidos, do tratamento estatístico efectuado através do programa estatístico SPSS base 17.0. Tendo em conta as hipóteses do presente estudo, pretendemos verificar se existe correlação entre espontaneidade e auto-estima e se existe variação com o género.

Fidelidade:

Procedemos à análise da fidelidade das escalas utilizadas no presente estudo, sendo as mesmas avaliadas em termos da sua consistência interna (*alfa de Cronbach*). Para determinar a consistência interna, calculou-se o *alfa de Cronbach* quer para a totalidade dos itens do questionário, quer para cada uma das escalas (factores) (Anexo D).

Verificamos a fidelidade que compõem o questionário SAI-R e RSES, para a referida amostra. Esses valores, apresentados na Tabela 1, são muito satisfatórios situando-se sempre acima de 0,70 (Maroco, 2003).

Tabela 1: Consistência interna do questionário SAI-R e RSES

Variável	Instrumento	Número de itens da escala	Alpha de Cronbach no estudo
Espontaneidade	SAI-R	18 Itens	0.903
Auto-estima	RSES	10 Itens	0.891

Através dos valores observados na Tabelas 1, podemos concluir que existe fiabilidade das escalas (todos os valores são superiores a 0,60), pelo que podemos proceder à sua análise.

Espontaneidade e auto-estima

Este ponto, remete-nos para o nosso primeiro problema: “Será que existe uma relação entre espontaneidade e auto-estima?”.

Sendo nosso intuito perceber se existe alguma relação entre espontaneidade e auto-estima, efectuámos o Coeficiente de Correlação de *Pearson* (Anexo E) (visto tratarem-se de variáveis quantitativas). Os resultados obtidos podem ser observados na tabela seguinte:

Tabela 2: Coeficiente de Correlação de Pearson

RSES		
	<i>p</i> -value	<i>r</i>
SAI-R	0.000	0.597

Através da tabela acima apresentada podemos inferir que a auto-estima se correlaciona positivamente com a espontaneidade e com um valor estatisticamente significativo ($r = 0.597$), de referir, que o seu valor indica existir uma relação proporcional.

Tendo em conta os resultados acima descritos, podemos concluir, que quanto maior for a espontaneidade maior será a auto-estima.

Espontaneidade, Auto-estima e Género

Este ponto remete-nos para o nosso segundo objectivo, no qual pretendemos estudar se existem diferenças na espontaneidade e auto-estima entre os dois géneros. Deste modo, para constatar a existência de diferenças entre médias, e visto tratar-se de mais de duas médias, deverá ser utilizado o Teste Paramétrico ANOVA. Para tal, devem ser cumpridas as respectivas condições de aplicabilidade: Teste de normalidade e Teste de homogeneidade de variâncias.

Sensibilidade

Devido ao tamanho da amostra e como o valor do quociente entre a “*Skewness*” e o erro padrão, assim como o valor do quociente entre a “*Kurtosis*” e o erro padrão estão compreendidos entre]-1,96; 1,96[(Maroco, 2003), conforme análise dos indicadores de normalidade (Tabela 3), pode-se concluir que a variável possui uma distribuição normal

Tabela 3: Análise da sensibilidade das escalas

	Desvio Padrão
SAI-R	
Assimetria	0.166
Curtose	0.330
RSES	
Assimetria	0.166
Curtose	0.330

Analisando a tabela 3, onde se encontram os valores dos indicadores de assimetria e curtose, para a totalidade das escalas (SAI-R-18 itens e RSES-10 itens) é possível verificar que os mesmos são aceitáveis (Anexo F).

Tabela 4: Teste de Homogeneidade de Variâncias

	Teste de Levene	<i>p</i>-value
SAI-R	0.009	0.924
RSES	0.005	0.943

No que respeita à homogeneidade das variâncias (Anexo G), e depois de elaborado o Teste de *Levéne*, verificámos através do quadro Teste de *Levéne* (tabela 4), que os valores de significância, são igualmente superiores a 0,05, concluindo-se assim que, ultrapassadas as duas condições de aplicabilidade do Procedimento ANOVA, o mesmo poderá ser utilizado.

Tabela 5: Teste Paramétrico ANOVA

	<i>p</i>-value
SAI total	0.376
RSES total	0.677

Aplicado o referido procedimento, como se pode verificar na Tabela 5, verificamos não existirem diferenças significativas, ou seja, a variável Género, não afecta significativamente a espontaneidade nem a auto-estima visto nenhum dos níveis de significância se apresenta inferior a 0.05 (Anexo H).

Como podemos verificar nos gráficos 5 e 6, em baixo exibidos, a diferenças entre géneros no score total do SAI-R e a diferenças entre géneros no score total do RSES é mínima.

Gráfico 5: Diferenças entre gêneros no score total do SAI-R

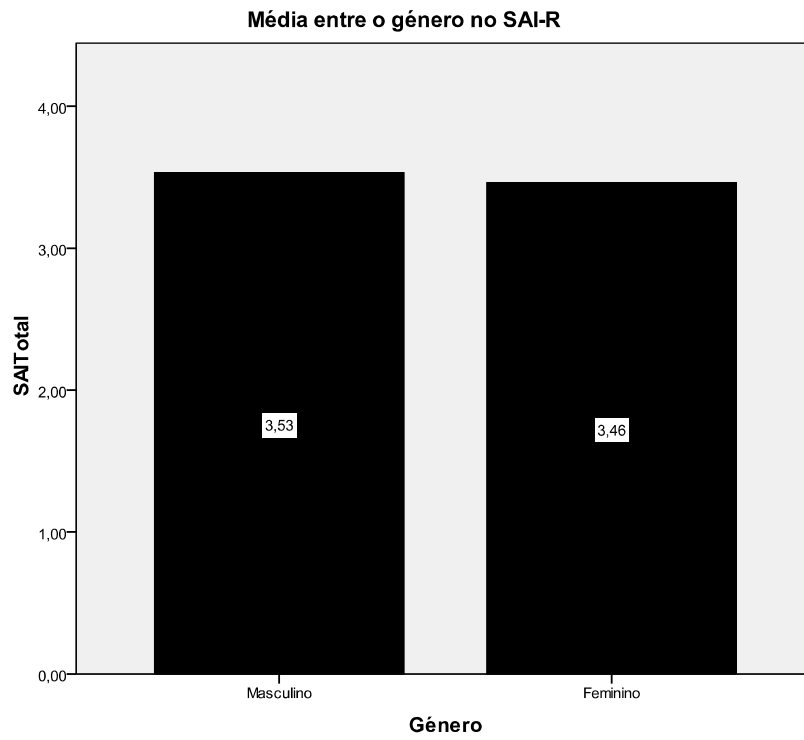
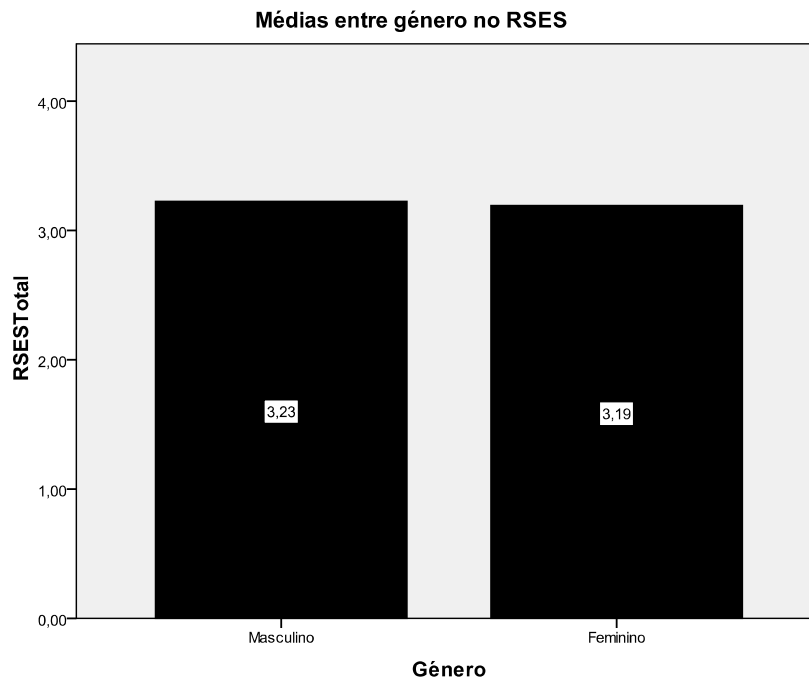


Gráfico 6: Diferenças entre gêneros no score total do RSES



Discussão

Neste capítulo pretende-se analisar os resultados anteriormente apresentados e reflectir sobre os mesmos, comparando-os com a teoria existente sobre o tema e tendo em conta os objectivos da investigação.

Os resultados neste estudo foram mensurados através de diferentes questionários, um que tem como finalidade avaliar o nível de espontaneidade (SAI-R) e o outro que se destina a medir o nível de auto-estima (RSES). As conclusões a que se chegou com o presente estudo vão ao encontro do postulado pela maioria dos enunciados teóricos que se debruçam sobre o tema.

Este estudo foi desenvolvido com o objectivo de avaliar se existia uma correlação entre estes dois constructos (espontaneidade e auto-estima). Tal objectivo foi conseguido na sua totalidade visto que se observaram valores de correlação positivos e significativos estatisticamente.

Este resultados estão de acordo com o estudo de Kipper e colaboradores (2008) que analisou a relação entre auto-eficácia, auto-estima e espontaneidade, e onde concluíram que a espontaneidade está positivamente correlacionada com ambos os constructos (correlação entre SAI-R e GSES $r = 0.47$, $p < 0.01$, correlação entre SAI-R e RSES $r = 0.42$, $p < 0.01$). Os resultados da nossa investigação mostram resultados mais significativos ($r = 0.597$, $p < 0.000$). Assim, podemos afirmar que quanto mais espontâneos são os nossos sujeitos, maior é a sua auto-estima.

Relativamente aos resultados obtidos em relação ao género, também vão de acordo com a literatura, como podemos verificar em Kipper e colaboradores (2008) onde verificaram não haver diferenças significativas entre os géneros e as escalas SAI-R e o RSES.

Kipper e Hundal (2005) analisaram a diferença entre géneros na escala SAI onde concluíram existir diferenças estatisticamente significativas, sendo que os homens pontuaram mais alto que as mulheres ($t(104) = 2.18$, $p > 0.03$). No estudo realizado posteriormente por Kipper e Shemer (2006) inferiram não existir diferenças estatisticamente significativas entre géneros com a versão modificada, SAI-R ($t(103) = -0.82$, $p > 0.05$). Também no estudo realizado por Kipper e Buras (2009) não foram identificadas diferenças entre géneros relativamente à aplicação do SAI-R.

Kipper e Shemer (2006) afirmaram que não existem bases teóricas que sugiram alterações entre géneros nos níveis de espontaneidade.

Também Peixoto afirma que a maior parte dos estudos referem que não existem diferenças na auto-estima em função do género sexual (Bolognini et al., 1996; Fontaine, 1991a; Harter, 1982; Hay, Hashman & Kraatenoord, 1998; Kavussanu & Harnisch, 2000; Marsh, 1989b; Marsh, Craven & Debus, 1998; Peixoto & Mata, 1993; Peixoto & Alves Martins, 2001; Van Dougen-Melman, e tal., 1993; Watkins & Yu, 1993, cit. por Peixoto, 2003).

Existem poucos estudos relativamente à diferença de auto-estima entre géneros em adultos. Grande parte dos estudos foram realizados em crianças, adolescentes e jovens mas a maioria suporta os resultados obtidos em como não existe diferença significativa entre géneros na escala RSES. Como possível explicação para estes resultados, Carapeta, Ramires e Viana (2001) referem que as diferenças visíveis entre género que existem em componentes específicas da auto-estima se possam diluir no resultado global.

Conclusão

Este trabalho destinou-se a estudar a correlação existente entre o conceito de espontaneidade e de auto-estima.

O presente estudo contribuiu para suportar o estudo realizado por Kipper e Shemer (2006) relativamente à relação entre espontaneidade e auto-estima visto que os resultados obtidos foram significativos. Este estudo veio demonstrar que existe uma correlação positiva e significativa entre espontaneidade e auto-estima. Tendencialmente, os sujeitos que têm resultados elevados numa das escalas têm também resultados elevados na outra.

Em termos metodológicos a conjugação de dois questionários permitiu avaliar duas dimensões diferentes sobre um tema pouco estudado.

Espera-se com esta investigação contribuir para o enriquecimento dos estudos empíricos sobre espontaneidade. O facto de as escalas não terem sido aferidas para a população portuguesa pode enviesar os resultados, salientando-se no entanto que os resultados devem ser analisados com cautela e considerando eventuais variações culturais que possam condicionar as relações estudadas. O facto de a amostra ser maioritariamente constituída por estudantes universitários também se apresenta como uma limitação do estudo por não permitir a extrapolação dos resultados para a população em geral.

Fazendo a ponte para trabalhos futuros seria interessante avaliar os mesmos constructos em estudo mas desta vez a num estudo longitudinal, fazendo a análise antes e depois de os sujeitos fazerem terapia, em particular de um tipo que coloque a espontaneidade na matriz da sua intervenção, como é o caso do psicodrama. Isto permitiria colocar em estudo a teoria do treino de espontaneidade de Moreno, e ir ao encontro da investigação realizada por Kipper (2000) que demonstra que 83.9% dos participantes afirmaram sentirem-se mais espontâneos com a idade e a experiência provando assim que a espontaneidade pode ser aprendida e treinada.

Este estudo pode contribuir de forma expressiva para a aferição da escala SAI-R para a população portuguesa devido ao tamanho da amostra ser significativo e dos resultados serem positivos e concordantes com a literatura.

Referências Bibliográficas

- Abreu, J.L.P. (2006). *O Modelo do Psicodrama Moreniano* (3ª Ed.) Lisboa Climepsi
- Baumeister, R. F. (1994). Self-esteem. Em V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behaviour*. (Vol 4, pp. 83-87). San Diego: Academic Press
- Baumeister, R. & Vhos, K. (2004). *Handbook of Self-regulation Research, Theory and Applications*. New York: The Guilford Press
- Bednar, R. L., Wells, M. G. & Scott, R.P. (1989). *Self-Esteem: Paradoxes and Inovations in Clinical Theory and Practice*. Washinton D.C.: American Psychological Association
- Carapeta, C., Ramires, A. & Viana, M. (2001). Auto-conceito e participação desportiva. *Análise Psicológica*, 19, (1), 51-58
- Carter, M. & Chiang, H. (2007). Spontaneity of communication in individuals with autism. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 38, 693-705
- Develaar, P., Araujo, F. & Kipper, D. (2008). The revised assessment inventory (SAI-R): Relationship to goal orientation, motivation, perceived self-efficacy, and self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 117-128
- Ferreira, J. P. L (1997). *A influência de variáveis biossociais e de aptidão física na evolução do autoconceito/imagem corporal em jovens entre os 14/16 e os 17/19 anos de idade com e sem sucesso escolar*. Tese de mestrado inédita, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
- Fox, K. H. (1988). The Self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246
- Fox, K. H (1997). The physical self and processes in self-esteem development In K. R. Fox (Ed.), *The Physical Self: From Motivation to Well-being* (pp 104-140) Champaign, Illinois human: Kinetics

- Fox, K. H. (1998) Advances in the measurement of the physical self. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement* (pp. 295-310). Morgantown: FIT
- Harter, S (1999) *The Construction of the Self. A Development Perspective* . New York: The Guilford Press
- Keller, H., Treadweel, T., Kumar, V. K. & Leach, E. S. (2002). The personal attitude scale-II. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 35-46
- 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. (2000). Spontaneity: Does the experience match the theory? *The international Journal of Action Methods: Psychodrama. Skill Training and Role Playing*, 53, 33-47
- Kipper, D. A. & Shemer, H. (2006). The revised spontaneity assesement inventory (SAI-R): spontaneity, well-being, and stress. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry*, 127-135
- Kipper, D., & Buras, E. (2009). Measurement of spontaneity: the relationship between intensity and frequency of the spontaneous experience. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 362-366
- Litunen, T., Leskinen, E. & Rahkila, P. (1999). Self-esteem and perceived fitness of active and sedentary adolescents: A follow up study. Em Václav Hosek, Pavel Tilinger & Lubus Biked (Eds.), *Psychology of Sports and Exercise: Enhancing the Quality of Life. Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology-* part 2 (pp 25-27). Prague: FEPSAC
- Maroco, J. (2003). *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas* (1ª Ed.). Lisboa: Climepsi

- Marsh, H. W. & Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept
Em B. Bracken (Ed.), *Handbook of Self-concept Development, Social, and Clinical Considerations* (pp. 38-90). New York: Wiley.
- Moreno, J. L. (s.d.). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix LTDA
- Peixoto, F. (1996). Auto-conceito(s), auto-estima e resultados escolares: A influência da repetência no(s) auto-conceito(s) e na auto-estima de adolescentes. Em M. A. Martins (Ed.), *Dinâmicas Relacionais e Eficiência Educativa* (pp. 51-69). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Peixoto, F. (2003). *Auto-estima, auto-conceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar: estudo das relações entre auto-estima, auto-conceito, rendimento académico e dinâmicas relacionais com a família e com os pares em alunos do 7º, 9º e 11º anos de escolaridade*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho, Braga
- Santos, P. & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de Auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8, (2), 253-268
- Scharfetter, C. (2005). *Introdução à Psicopatologia Geral* (3ª Ed.) Lisboa: Climepsi
- Simões, M. (2001). *O Interesse do Auto-conceito em Educação*. Lisboa: Plátano
- Vaz Serra, A. (1988). O auto-conceito. *Análise Psicológica*, 6, (2), 101-110.

Anexos

Anexo A

SAI-R: Personal Experience

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

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

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

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

Please complete the following information:

Your age _____ Sex M/F _____ Years of education _____

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

Anexo B

O inquérito seguinte foi elaborado para ajudar a entender os sentimentos e pensamentos que as pessoas vivenciam em diferentes situações durante um dia típico. Gostaríamos que compartilhasse connosco as suas experiências relativamente a esse aspecto. Instruções: Os 18 diferentes sentimentos e pensamentos apresentados abaixo referem-se à questão em negrito. Deverão ser avaliados nas escalas ordenadas de 1 = Muito Fraco (nunca/raramente) até 5 = Muito Forte (frequentemente/sempe), que aparecem à direita de cada item. Por favor leia cada item cuidadosamente e assinale com um círculo o número à sua direita que melhor descreve a intensidade dos seus sentimentos ou pensamentos. É importante que você não deixe em branco nenhum dos itens. Não há respostas certas ou erradas.

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

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

01. Criativo/a
02. Feliz
03. Desinibido/a
04. As coisas parecem fluir
05. Vivo/a
06. Livre para criar
07. Eufórico/a
08. Livre para agir, até exageradamente
09. Vivendo plenamente com equilíbrio
10. Com energia
11. Com controlo
12. Leve e amorosamente
13. Completo/a
14. Prazer
15. Poderoso /a

16. Bem sucedido/a
17. Capaz de fazer qualquer coisa, dentro dos limites
18. Alegre

Anexo C

S

egue

-se

uma

lista

de

afir

maç

ões

que

dize

m

resp

eito

ao

mod

o

com

o se

sente acerca de si próprio(a). À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (X), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

	Con	Con	Disc	Disc
cordo	cordo	ordo	ordo	ordo
fortemente				fortemente

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Por vezes penso que não sou bom/boa em nada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sinto que tenho algumas qualidades. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Adopto uma atitude positiva para comigo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Autoria original de Morris Rosenberg.

Tradução supervisionada por Paulo Jorge Santos. Utilização exclusiva para investigação.

Anexo D

Consistência interna do SAI-R

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,903	18

Item-Total Statistics

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

Consistência Interna do RSES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,891	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RSES1	28,8519	22,192	,696	,877
RSES2	29,0602	20,773	,674	,878
RSES3	28,6759	23,978	,513	,888
RSES4	28,7500	22,747	,615	,882
RSES5	28,6852	22,282	,633	,880
RSES6	28,7546	21,219	,697	,875
RSES7	28,7731	23,460	,497	,889
RSES8	29,1898	20,508	,628	,883
RSES9	28,5648	21,400	,771	,871
RSES10	28,9444	21,448	,644	,880

Anexo E

Output do Coeficiente de Correlação de Pearson

Correlations

		BEPtotal	SAITotal	RSESTotal
BEPtotal	Pearson Correlation	1	,606**	,627**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	216	216	216
SAITotal	Pearson Correlation	,606**	1	,597**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	216	216	216
RSESTotal	Pearson Correlation	,627**	,597**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	216	216	216

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

Anexo F

Output de sensibilidade das escalas de SAI-R e RSES

Descriptives

		Statistic	Std. Error
SAITotal	Mean	3,4823	,03573
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	3,4118	
	Upper Bound	3,5527	
	5% Trimmed Mean	3,5093	
	Median	3,5000	
	Variance	,276	
	Std. Deviation	,52515	
	Minimum	1,50	
	Maximum	4,67	
	Range	3,17	
	Interquartile Range	,56	
	Skewness	-,845	,166
	Kurtosis	1,880	,330
RSESTotal	Mean	3,2028	,03525
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	3,1333	
	Upper Bound	3,2723	
	5% Trimmed Mean	3,2260	
	Median	3,2000	
	Variance	,268	
	Std. Deviation	,51804	
	Minimum	1,20	
	Maximum	4,00	
	Range	2,80	
	Interquartile Range	,78	
	Skewness	-,590	,166
	Kurtosis	,267	,330

Anexo G

Output da Homogeneidade de Variâncias

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SAITotal	,009	1	214	,924
RSESTotal	,005	1	214	,943

Anexo H

Output da Análise de variâncias – ANOVA one way

ANOVA

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SAITotal	Between Groups	(Combined)		,217	1	,217	,786	,376
		Linear	Unweighted	,217	1	,217	,786	,376
		Term	Weighted	,217	1	,217	,786	,376
	Within Groups			59,076	214	,276		
Total				59,293	215			
RSESTotal	Between Groups	(Combined)		,047	1	,047	,174	,677
		Linear	Unweighted	,047	1	,047	,174	,677
		Term	Weighted	,047	1	,047	,174	,677
	Within Groups			57,652	214	,269		
Total				57,698	215			