

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Impactos Psicológicos da Música no Bem-estar e na Comunidade

Bruno Duarte Sanches

M

2023



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O IMPACTO PSICOLÓGICO DA MÚSICA NA COMUNIDADE

Bruno Duarte Sanches

Outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor **Joaquim Luís Coimbra** e pela Professora Doutora **Andreia Valqueresma**.

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/ autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

“O que é mais pessoal e único em cada um de nós é, provavelmente, o elemento que, se partilhado ou expresso, mais profundamente falaria aos outros.”

- *Carl Rogers*

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Joaquim Luís Coimbra e à Professora Doutora Andreia Valqueresma, pelo apoio, entusiasmo e valor que sempre senti que deram ao meu trabalho. Pela partilha de conhecimento e discussão de ideias que considero como profundamente significativo e basilar a todo este processo que representa o meu desenvolvimento.

A todos os meus amigos, que de uma forma ou de outra fizeram parte desta jornada, com todas as valências de emoções que acarretou, e que, assim, ajudaram a mostrar-me de uma forma experiencial o impacto que a comunidade pode, de facto, ter num indivíduo.

À minha família, pela confiança que sempre depositaram em mim e pela tranquilidade com que me permitem encarar as situações. Em especial, ao meu irmão Carlos, e a todos os músicos pertencentes à nossa árvore genealógica pelo apoio que me deram e o interesse que demonstraram, que me transmitiu o sentimento de importância inerente a este projeto.

A todos os que dispenderam do seu tempo para participar nesta investigação, partilhando um pouco do seu mundo interior e das suas vivências em prol desta causa.

O meu mais sincero e profundo obrigado a todos pelo papel que tiveram nesta etapa da minha vida.

Resumo

A criatividade e a comunidade são constructos psicossociais que se relacionam com dinâmicas adaptativas importantes do sujeito psicológico humano. Têm sido objeto de investigação, existindo, no entanto, uma lacuna em termos de literatura sobre a forma como se relacionam. O presente estudo teve como objetivo observar, numa população de adultos Portugueses, as diferenças entre grupos de Não-músicos (N=99), músicos Amadores (N=136) e músicos Profissionais (N=99) relativamente às variáveis de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade, bem como explorar a relação entre as mesmas. A amostra final incluiu 334 sujeitos, a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (Monteiro et al., 2012), Escala Breve de Sentido de Comunidade (Marante, 2010) e a Breve Escala do Self Criativo, esta última sendo a tradução da *Short Scale of Creative Self* (Karwowski et al., 2018) realizada no âmbito das finalidades deste estudo, foram utilizadas para recolher os dados e feitas análises descritivas e preditivas para obter os resultados.

Observou-se que: (i) os grupos variavam nos níveis de Auto-eficácia Criativa (Profissionais apresentam valores mais elevados, seguidos dos Amadores e estes dos Não-músicos) e (ii) Bem-estar Psicológico (Profissionais com valores superiores aos restantes), (iii) não havendo diferenças em termos de Sentido de Comunidade. Concluiu-se também que existe uma (iv) relação significativa positiva fraca entre Auto-eficácia Criativa e Bem-estar Psicológico e (v) entre Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade, mas (vi) não uma relação direta entre Auto-eficácia Criativa e Sentido de Comunidade.

Assim, este estudo acrescenta à literatura existente sobre o impacto da criatividade no bem-estar individual e na comunidade em que este está inserido.

Palavras-chave: Criatividade; Auto-eficácia criativa; Bem-estar psicológico; Sentido de comunidade; Música

Abstract

Creativity and community are psychosocial constructs that relate to important adaptive dynamics of the human psychological subject. They have been the subject of research, however, there is a gap in the literature on how they are related. The aim of this study was to analyze, in a population of Portuguese adults, the differences between groups of Non-musicians (N=99), Amateur musicians (N=136) and Professional musicians (N=99) in relation to the variables of Creative Self-efficacy, Psychological Well-being and Sense of Community, as well as to explore the relationship between said variables. The final sample included 334 subjects and the European Portuguese adaptations of the “*Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique*” (Monteiro et al., 2012), “Brief Sense of Community Scale” (Marante, 2010) and the Portuguese translation of the Short Scale of Creative Self (Karwowski et al., 2018) carried out for the purposes of this study, were used to collect data and descriptive and predictive analyses were carried out to obtain the results.

It was observed that: (i) the groups varied in their levels of Creative Self-Efficacy (Professionals presenting higher values, followed by Amateurs and these followed by Non-musicians) and (ii) Psychological Well-being (Professionals showed higher values than the rest), (iii) there being no differences in terms of Sense of Community. It was also concluded that there is a (iv) weak positive significant relationship between Creative Self-Efficacy and Psychological Well-Being and (v) between Psychological Well-Being and Sense of Community, however, (vi) not a direct relationship between Creative Self-Efficacy and Sense of Community.

Thus, this study adds to the existing literature on the impact of creativity on individual well-being and the community in which it is embedded.

Keywords: Creativity; Creative Self-efficacy; Psychological Well-being; Sense of Community; Music

Resumen

La creatividad y la comunidad son constructos psicosociales relacionados con importantes dinámicas adaptativas del sujeto psicológico humano. Han sido objeto de investigación, pero existe un vacío en la bibliografía sobre cómo se relacionan. El objetivo de este estudio fue analizar, en una población adulta portuguesa, las diferencias entre los grupos de No Músicos (N=99), Músicos Aficionados (N=136) y Músicos Profesionales (N=99) en relación a las variables de Autoeficacia Creativa, Bienestar Psicológico y Sentido de Comunidad, así como explorar la relación entre ellas.

La muestra final constó de 334 sujetos, para la recogida de datos se utilizaron las adaptaciones al portugués europeo de la "*Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique*" (Monteiro et al., 2012), "*Brief Sense of Community Scale*" (Marante, 2010) y la traducción portuguesa de la "*Short Scale of Creative Self*" (Karwowski et al., 2018) realizada para los fines de este estudio, y para la obtención de los resultados se realizaron análisis descriptivos y predictivos.

Se observó que: (i) los grupos variaban en sus niveles de Autoeficacia Creativa (los Profesionales mostraban valores más altos, seguidos de los Aficionados y éstos de los No músicos) y (ii) Bienestar Psicológico (los Profesionales mostraban valores más altos que el resto), (iii) no había diferencias en cuanto al Sentido de Comunidad. También se concluyó que existe una (iv) débil relación positiva significativa entre Autoeficacia Creativa y Bienestar Psicológico y (v) entre Bienestar Psicológico y Sentido de Comunidad, pero (vi) no una relación directa entre Autoeficacia Creativa y Sentido de Comunidad.

Así pues, este estudio se suma a la literatura existente sobre el impacto de la creatividad en el bienestar individual y en la comunidad en la que se inserta.

Palabras clave: Creatividad; Autoeficacia Creativa; Bienestar Psicológico; Sentido de Comunidad; Música

Índice

1. Introdução.....	1
2. Método.....	7
2.1. Participantes.....	7
2.2. Medidas.....	8
2.3. Procedimento.....	9
2.4. Análises Estatísticas.....	10
3. Resultados.....	11
3.1. Análise Fatorial Exploratória da Breve Escala do Self Criativo.....	12
3.2. Análise comparativa entre os grupos relativamente às variáveis em estudo.....	13
3.3. Análise preditiva da Auto-eficácia Criativa sobre o Bem-estar Psicológico....	14
3.4. Análise preditiva do Bem-estar Psicológico sobre o Sentido de Comunidade..	15
3.5. Análise preditiva da Auto-eficácia Criativa sobre o Sentido de Comunidade..	16
3.6. Análises adicionais.....	17
4. Discussão dos resultados.....	18
5. Reflexões conclusivas.....	21
Referências bibliográficas.....	23
Anexos.....	33
1. Consentimento informado.....	33
2. Breve Escala do Self Criativo.....	34

Lista de Siglas e Abreviaturas

ANOVA – *Analysis of Variance*

AEC – Auto-eficácia Criativa

BEP - Bem-estar Psicológico

BESC - Breve Escala do Self Criativo

EBSC – Escala Breve de Sentido de Comunidade

EMMBEP - Escala de Medida de Manifestação do Bem-Estar Psicológico

SC - Sentido de Comunidade

1. Introdução

A capacidade de adaptação demonstrada pelos seres humanos ao longo da história é tida como um ponto essencial não só para a sobrevivência, mas para prosperidade da espécie num variado leque de condições geográficas, climáticas e ecológicas em constante mudança (Darwin & Kibler, 1859) e para as possibilidades de desenvolvimento psicológico, nomeadamente na criação de complexidade e na construção de uma singularidade. De Loof (2004), considera que esta aptidão para a adaptação, na verdade, é representada pela competência em resolver problemas, devido à possibilidade de encontrar novas e originais soluções para os obstáculos encarados, mediante as contingências do meio. Conjuntamente, é reconhecido o papel da cultura como, simultaneamente, fator estimulante e produto desta capacidade para nos adaptarmos e do trajeto da evolução da espécie em geral (Boyd & Richerson, 2005; Pagel, 2012), permitindo a transmissão de conhecimento sob diversas formas, assim como a possibilidade de colaboração e negociação entre os indivíduos.

Em conformidade com o resto do ambiente, também a cultura em si e as soluções que os grupos encontram para os problemas que os afligem, se vão alterando com o tempo. Riesman e colaboradores (1950), na sua marcante análise sociológica sugeriram que a direção da evolução do tipo cultural dominante, pelo menos na sociedade ocidental, seria o “direcionado para os outros” (Riesman et al., 1950, p.19). Uma sociedade na qual, de modo a combater a cada vez mais volátil variedade de quantidade e qualidade de contacto entre os seus membros, o indivíduo forma a ponte entre o próprio e os outros através da comparação de bens e padrões de consumo, satisfazendo assim de modo superficial a necessidade de uma sincronização emocional com o exterior (Riesman et al., 1950). A concepção de que os pertences são condição suficiente para a caracterização de um ser humano, tenderá a gerar conexões ténues, às quais o indivíduo se pode sentir incentivado a agarrar à falta de melhor. Este padrão, ao originar uma busca por aprovação, uma perseguição do que satisfaz os outros e não necessariamente o próprio, limita as opções que se vêem como aceitáveis para os membros da comunidade se definirem e se conhecerem a si mesmos, pois nesta lógica o indivíduo não só se pode conhecer através dos outros – como é geralmente aceite numa conexão relacional e dialética do desenvolvimento psicológico -, como é conduzido a uma dominância deste Outro, como fator de limitação e opressão da construção de uma singularidade pessoal. Sendo o leque de alternativas baseado apenas em opiniões selecionadas pela maioria, efetua-se uma troca de uma maior certeza de aceitação social, por uma menor probabilidade de estar a reconhecer a especificidade individual, criando assim

uma restrição orgânica da liberdade, uma cultura baseada em relações crescentemente superficiais e possivelmente mais vazia de significado.

Vemos assim que a questão não surge por falta de alternativas reais, mas sim por uma auto-restrição que virá por falta de confiança, pois se “criatividade é um puro ato de livre arbítrio” (Simonton, 2017, p.65), então o que é a confiança se não um expandir de opções, um aumentar da liberdade? Foi segundo esta lógica que Johnson-Laird (1998) constatou uma ponte natural entre liberdade e **criatividade**, dizendo que para ser criativo tem que, por um lado, haver liberdade para escolher entre alternativas e, por outro, haver restrições que formam o espaço dentro do qual se poderá exercer a criatividade. No entanto, o processo criativo envolve mais do que simplesmente a oportunidade de escolha e o espaço para se usufruir desse potencial, algo ilustrado pelo modelo Elaborated Creative Behavior as Agentic Action (E-CBAA) de Karwowski e Beghetto em 2019. Segundo este modelo, a relação entre o potencial criativo e o comportamento criativo é determinada pela confiança criativa e pelo valor atribuído à criatividade; ou seja, mesmo que uma pessoa tenha potencial criativo, apenas se tiver confiança na sua capacidade criativa e considerar a criatividade como um valor pessoal suficientemente relevante é que demonstrará um comportamento criativo (Beghetto & Karwowski, 2017; Karwowski & Beghetto, 2019; Karwowski et al., 2019; Valqueresma & Coimbra, 2021a).

Logo, pode considerar-se a criatividade como uma manifestação do sentido de agência pessoal sobre o mundo que nos rodeia e, especialmente, um modo de expressão da complexidade de uma estrutura, sempre inscrita num processo de desenvolvimento psicológico (Valqueresma & Coimbra, 2012, 2021d, 2022). Neste sentido, o comportamento criativo é definido como “qualquer ação ou realização julgada pelo próprio ou pelos outros como sendo original e atendendo às restrições da tarefa” (Karwowski & Beghetto, 2019, p. 404; Valqueresma & Coimbra, 2021c). Por sua vez, potencial criativo refere-se a características comportamentais que se podem considerar como sendo preditivas de comportamento criativo, tais como, o pensamento divergente e convergente (Runco, 2010), a vontade de partilhar e testar ideias criativas (Beghetto, 2016), a abertura à experiência (Puryear, Kettler & Rinn, 2017), habilidades cognitivas (Jauk et al., 2013; Karwowski et al., 2016; Silvia & Beaty, 2012) e imaginativas (Jankowska & Karwowski, 2015), habilidades relacionadas com insight (Dietrich & Kanso, 2010), a capacidade de síntese (Barbot, Lubart & Besançon, 2016), entre outras. A transformação em comportamento criativo resulta, assim, do efeito mediador da Confiança Criativa, bem como um efeito moderador da Valorização da Criatividade.

Uma das duas componentes da Confiança Criativa é a Auto-Eficácia Criativa (Creative Self-Efficacy, CSE), sendo esta a confiança percebida de uma pessoa relativamente a efetuar uma atividade específica de forma criativa, “uma crença dinâmica, prospectiva, influenciada pela interação entre pessoa, ambiente e a tarefa alvo”(Karwowski & Beghetto, 2019, p.403). Esta pode ser influenciada por: histórico de performance em tarefas semelhantes, estado fisiológico, persuasão social, experiências vicariantes, aspetos dialógicos (diálogos internos com interlocutores reais ou imaginados), atuais e passadas histórias relacionais com pessoas no ambiente e possibilidades criativas dos objetos materiais no ambiente (Bandura, 1997; Beghetto & Karwowski, 2017; Karwowski & Beghetto, 2019; Karwowski et al., 2019; Valqueresma et al., 2022).

A outra componente deste mediador é o Auto-Conceito Criativo (Creative Self-Concept, CSC), uma “crença cognitiva e afetiva mais holística da capacidade criativa da pessoa em diversas áreas” (Karwowski & Beghetto, 2019, p.403), ou seja, a confiança vinda da percepção global sobre as suas capacidades criativas relativamente a um domínio específico. Baseia-se em auto-apreciações afetivas e cognitivas de competência, com foco geral em comparações sociais e feedback externo (Karwowski & Beghetto, 2019; Karwowski et al., 2019).

Finalmente, a componente que modera tanto a relação direta entre potencial e comportamento criativo, como a relação indireta entre estes, é a Identidade Pessoal Criativa (Creative Personal Identity, CPI) sob a forma de Valorização da Criatividade (Karwowski & Beghetto, 2019). Isto é, a forma como um indivíduo “perceciona atividades criativas, aspirações e habilidades como parte do seu sentido de identidade” (Karwowski et al., 2019, p.400), refletindo, então, a identificação pessoal com a criatividade e uma visão da atividade criativa como algo que vale o esforço que é necessário para a concretizar (Karwowski & Beghetto, 2019).

Conclui-se, então, que a ação criativa requer uma forte componente de agência humana para se concretizar (Karwowski & Beghetto, 2019), sendo os indivíduos vistos como “agentes de experiências, não apenas sofrendores de experiências” (Bandura, 2006, p.168). Assim, a criatividade e a busca de significado inerente a esta são expressão de agência humana (GIP Digital Watch Observatory, 2022), pois cada pessoa utiliza as suas faculdades de modo a “dar significado, direção e satisfação à sua vida” (Bandura, 2006, p.168), “uma pessoa ativa propositadamente constrói significado de forma a atuar no seu mundo” (Awad & Wagoner, 2015, p.229).

Maslow (1943), na sua algo controversa mas influente Pirâmide de Necessidades admitia a criatividade como estando no mais alto nível da auto-realização, implicando que é algo intrinsecamente ligado ao **bem-estar** humano. Posteriormente, o movimento da Psicologia Positiva originado por Seligman e Csikszentmihalyi (2000), que se foca no estudo da qualidade de vida, tem ajudado a perceber os fatores relacionados com o bem-estar. A relação entre auto-eficácia e felicidade não é nítida, havendo estudos que parecem mostrar a sua existência (Caroli & Sagone, 2014; Milam et al., 2019; Tong & Song, 2004) enquanto outros a põem em questão (Sarracino, 2010; Okun et al., 2009; Bhupinder & Rakhi, 2009). Por outro lado, a conexão entre a criatividade e o bem-estar é algo mais objetivamente estabelecido, especialmente com a componente eudaimónica deste último (Ganzermiller, 2018; Vitterso & Dahl, 2013; Wright & Pascoe, 2015), uma das duas componentes da típica divisão do constructo de bem-estar.

Etimologicamente, deriva do grego “eu” (bom) e “daimon” (espírito), correspondendo à parte de necessidades humanas relacionadas com o desenvolvimento e conhecimento do ser, “habilidade de perseguir objetivos importantes para o indivíduo e para a sociedade, mobilização de recursos, aumento em habilidades individuais, autonomia e competências sociais e o papel de relações interpessoais em promover indivíduos e a comunidade” (Stewart & Townley, 2020, p.170).

Em 2020, Acar e colaboradores verificaram, através de uma meta-análise, que há, de facto, também uma relação da criatividade, não só com a componente hedónica, mas também uma conexão com fatores proximamente associados ao bem-estar (Amabile et al., 2005; Conner et al., 2018; Goff, 1993; Han et al., 2019; Tamannaefar & Motaghedifard, 2014; Tan et al., 2019; Tan et al., 2021; Silvia et al., 2014). O aspeto hedónico (do grego “hedone”, significando “prazer”), envolve maioritariamente a vertente emocional do bem-estar, relacionando-se principalmente com o sentimento de felicidade, “julgamentos globais de satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo, satisfação em dimensões específicas” (Stewart & Townley, 2020, p.169).

Assim, chega-se ao último elo desta corrente, a questão sobre se o bem-estar individual que se origina mediante a procura de significado através da produção criativa se traduz na **comunidade**, tornando-a mais forte, coesa e de funcionamento mais eficaz a diversos níveis. Algo já documentado na literatura é a correlação positiva que existe entre sentido de comunidade e bem-estar, quer hedónico, quer eudaimónico (Prati et al., 2016; Pretty et al., 1996; Prezza et al., 2001; Royal & Rossi, 1996; Stewart & Townley, 2020). Deste modo, sentido de comunidade é definido como “a consciência da similaridade e

interdependência com os outros membros da comunidade, uma vontade de manter essa interdependência, dando e/ou fazendo pelos outros e esperando um retorno, o sentimento de que se é parte de uma estrutura da qual se pode depender” (Sarason, 1974, p.157).

McMillan e Chavis em 1986 delinearam as quatro componentes que constituem este constructo, sendo estas: o Estatuto de membro (sentido de pertença ou a partilha de um sentido de relação de parentesco), a Influência (sentido de importância, de fazer a diferença para um grupo e o grupo ser importante para os seus membros), a Integração e satisfação de necessidades (sentimento de que as necessidades dos membros serão cumpridas/satisfeitas pelos recursos recebidos através da sua adesão/filiação ao grupo) e, finalmente, Relações emocionais partilhadas (o compromisso e a crença que os membros partilham e partilharão a história, espaços comuns, tempo em conjunto e experiências similares).

Tendo em conta as relações que se parecem estabelecer entre todos estes aspetos, tornar-se-á relevante, então, a procura pelo aumento de capital social, ou seja, do fortalecimento dos relacionamentos das pessoas de uma mesma comunidade, para que esta funcione de forma mais parcimoniosa e proporcione maior diversificação de experiências e uma melhoria de qualidade de vida aos seus membros (Putnam, 2001). Padrões de interação que forneçam o sentimento de relacionamento que as pessoas procuram, apresentando-lhes, ao mesmo tempo, diferentes perspetivas sobre a vida das quais podem fazer as suas próprias interpretações e retirar não só felicidade, mas também significado para a sua vivência, serão os ideais catalisadores desse desenvolvimento. Naturalmente, será expectável que, se estas visões divergentes nas quais os indivíduos encontram valor, originarem de outros membros da mesma comunidade, não só poderá aumentar a profundidade da conexão, como também incentivar o exercício da liberdade através da modelação.

Vários artigos identificam o valor existente na música como ferramenta de *bridging* e *bonding* na criação de capital social (Coffman & Adamek, 2001; Jones, 2010; Langston & Barret, 2012; Savage et al., 2020; UNESCO, 2003; Wilks, 2011; Wright, 2012), bem como a sua capacidade de melhorar estados afetivos (Burns et al., 2002; Conner & Silvia, 2015; Perry & Karpova, 2017; Silvia et al., 2014; Wang et al., 2020). Estas qualidades propõem a interação com a música como uma atividade que cumpre os requisitos estabelecidos, visto que é, simultaneamente, produto da cultura (e portanto das interações entre os membros de uma mesma comunidade) e do exercício da criatividade individual de um ou vários dos seus membros, podendo ainda ser experienciada em eventos que envolvem a interação dos participantes.

Isto torna-se-á talvez mais notório através das atuações, por serem as situações de contacto mais próximo, mais direto e mais real entre indivíduos que se identificam com o mesmo, ou que, pelo menos, extraem significado de um mesmo produto, independentemente se isto acontece através da intervenção direta ou simplesmente visualização destes eventos. Assim, haverá uma relação emocional natural não só com o artista cuja obra estão a interpretar, mas também com os outros espectadores e intervenientes que também estão a retirar algo dessa mesma criação artística, mesmo que o significado seja diferente devido a divergências de interpretação. O objetivo dos eventos em si será esse mesmo, a criação de subjetividade nessa comunidade que se reúne e a comparação de contrastes e semelhanças sentidas pela experiência de um mesmo acontecimento, ultimamente resultando num incentivo pela busca de conhecimento individual.

Eventos estes que resultam de e criam diferentes vivências, conforme o quanto o indivíduo está ciente, aprecia e está envolvido quer no processo criativo (Karwowski et al., 2019), quer no clima originado pelo evento em si e pelo agente criativo em questão. Constatase, então, que estas duas vertentes correspondem, respetivamente, à Auto-eficácia Criativa e ao Sentido de Comunidade e que será, portanto, expectável que haja um contraste entre as experiências dos artistas profissionais que se estão a expôr e a sentir a reação do público e do ambiente formado (cuja *performance* também está dependente da relação pré-estabelecida com os seus fãs), os artistas amadores que já têm uma visão mais detalhada sobre o processo criativo e interativo relacionado com a *performance* musical, e o público geral.

A valência dos sentimentos vividos pelos indivíduos nestas interações determinará, não só a probabilidade de um retorno à participação neste tipo de atividades e pondo em causa ou reforçando a relação criada, como também o significado que cada pessoa retirará das mesmas. Parece então provável que o Bem-estar possa ter um efeito de mediação entre as componentes que originam a variedade de experiências, sendo determinante da interpretação e valor atribuído às histórias que estão a ser criadas.

2. Método

O presente estudo foi desenvolvido segundo uma metodologia quantitativa, com o objetivo de aprofundar o conhecimento existente sobre o efeito da criatividade no sentido de comunidade, através da música. Mais especificamente, procurou-se compreender se o bem-estar psicológico envolvido no exercício da criatividade se traduz, também, num maior sentido de ligação à comunidade com quem se está a partilhar esse produto criativo.

Pretende-se, então, investigar a relação entre a auto-valorização das capacidades criativas, o bem-estar psicológico e o sentido de comunidade, observando as variações destes constructos em grupos de músicos profissionais, músicos amadores e uma categoria, designada por não-músicos. No que diz respeito à operacionalização em objetivos específicos, pretendemos:

- Comparar os níveis de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade entre os 3 grupos;
- Observar a relação entre Auto-eficácia Criativa e Bem-estar Psicológico, e entre Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade;
- Testar a existência de uma relação direta entre Auto-eficácia Criativa e Sentido de Comunidade e um possível efeito mediador do Bem-estar Psicológico nessa relação;
- Observar a influência de outros fatores como tempo de prática musical, autodefinição como artista, a valorização e a frequência de assistências a espetáculos ao vivo e participação e compensação monetária em atuações, nas variáveis de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade;

2.1. Participantes

Dados os objetivos referidos, a amostra divide-se em 3 grupos com dois critérios de inclusão comuns: (1) ter completado, pelo menos, 18 anos de idade e (2) ser fluente na língua portuguesa. Posteriormente a separação foi efetuada segundo a resposta à questão “Considera-se músico?”, com o propósito de formar 3 grupos equilibrados em termos de número de acordo com o carácter da relação de cada indivíduo com a música, ou seja, uma diferenciação entre músicos profissionais, músicos amadores e não-músicos. A amostra final total é composta por 334 sujeitos (195 mulheres, 134 homens e 9 não-binários) com idades compreendidas entre os 18 e os 69 anos ($M=28.80$; $DP=10.46$), maioritariamente

portugueses (96.4%), e incluindo pessoas de todos os distritos de Portugal continental, bem como das regiões autónomas da Madeira e Açores. Os dados sociodemográficos detalhados segundo a especificação por grupos estão apresentados na Tabela 1 e analisados na secção de resultados.

2.2. Medidas

Sociodemográfico.

Para além das questões usuais sobre idade, sexo, nacionalidade, educação e situação profissional, os participantes foram também questionados sobre a sua definição pessoal e estatuto face à música.

Criatividade.

Foi efetuada a tradução da *Short Scale of Creative Self* (SSCS: Karwowski et al., 2018), e administrada de modo a avaliar a auto-eficácia criativa de cada participante como indicador da valorização e perceção das capacidades criativas. O processo de tradução envolveu uma avaliação feita por 3 peritos da área familiares com a escala original, bem como um estudo piloto de modo a identificar possíveis falhas na mesma e, assim, a criação da Breve Escala do Self Criativo (BESC). Enquanto que a SSCS é composta por 11 itens, e contém 2 subescalas ($\alpha=0.83$ e $\alpha=0.84$), a BESC ($\alpha=0.94$) é composta por apenas 9 itens (Ex: “Penso que sou uma pessoa criativa”, “A minha criatividade é importante para eu ser quem sou”, “Sou bom a propor soluções originais para resolver os meus problemas”), referentes a uma única dimensão, devido aos resultados da Análise Fatorial Exploratória detalhada mais à frente. As respostas são dadas segundo uma escala de Likert de 5 pontos, variando entre “Fortemente em Desacordo” (1) e “Fortemente de Acordo” (5), e a média total dos itens corresponde ao valor de Auto-eficácia Criativa.

Bem-estar Psicológico.

Foi usada a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP: Monteiro et al., 2012), adaptação portuguesa da “*Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-être Psychologique*”, versão original em francês de Massé et al. (1998). Composta por 25 itens ($\alpha = .93$), que formam 5 subescalas (α entre .67 e .89), nomeadamente Felicidade (Ex: “Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela”), Auto-estima (Ex: “Senti-me confiante”), Controlo (Ex: “Perante situações

complexas, fui capaz de as resolver com clareza”), Envolvimento Social (Ex: “Envolvi-me em vários projectos”), Socioabilidade (Ex: “Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta”) e Equilíbrio (Ex: “Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos”). As respostas são, também, dadas segundo uma escala de Likert de 5 pontos, variando entre “Fortemente em Desacordo” (1) e “Fortemente de Acordo” (5), e os resultados para cada dimensão obtidos através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada uma, enquanto que o valor geral de Bem-estar Psicológico é representado pela média total.

Sentido de Comunidade.

A Escala Breve de Sentido de Comunidade (EBSC: Marante, 2010), é a adaptação portuguesa da *Brief Sense of Community Scale* (BSCS) de Peterson et al. (2008), tendo sido utilizada de modo a medir o relacionamento percebido do indivíduo com a comunidade em que está inserido. Composta por 8 itens cujas respostas são dadas segundo uma escala de Likert de 5 pontos, variando entre “Discordo Fortemente” (1) e “Concordo Fortemente” (5), os autores responsáveis pela adaptação encontraram 2 fatores ($\alpha=0.81$ e $\alpha=0.82$, respetivamente), a Satisfação de Necessidades (Ex: “Eu consigo obter o que necessito desta comunidade”) e o Envolvimento (“Ex: Eu sinto-me ligado(a) a esta comunidade”), sendo que a média dos itens correspondentes resulta num valor para cada subescala, e o resultado da média total oferece, também, uma medida geral para o Sentido de Comunidade ($\alpha=.82$).

2.3. Procedimento

A utilização das escalas referidas foi autorizada pelos respetivos autores das versões portuguesas das mesmas, ou do autor original no caso da SSCS. Foram tidas em consideração e respeitadas as dimensões éticas neste projeto de investigação. A amostra é uma de conveniência, cuja recolha foi feita através de um questionário *online* na plataforma *Google Forms*, composto pelas medidas de auto-relato referidas acima, e partilhado por meio de redes sociais, entre os meses de Abril e Agosto de 2023. Embora tenha havido a procura de colaboração com festivais e eventos musicais de modo a facilitar a recolha de dados de um modo presencial, este suporte não se concretizou levando a que a amostra final seja composta exclusivamente por respostas *online*.

2.4. Análises Estatísticas

As análises foram realizadas através da utilização da versão 29 do programa *IBM SPSS Statistics*. Realizaram-se análises descritivas com o intuito de caracterizar a amostra, uma Análise Fatorial Exploratória e teste de fidelidade para compreender as características da BESC. Para comparar as diferenças entre os grupos em cada uma das escalas utilizou-se uma Multivariate ANOVA, e para observar as relações entre os níveis de cada uma utilizaram-se regressões lineares. Nas análises adicionais recorreu-se a testes t de *Student* e de a ANOVAs Oneway.

3. Resultados

Tabela 1
Caraterísticas Sociodemográficas da amostra

Caraterísticas		Não- músicos	Músicos Amadores	Músicos Profissionais	Total
<i>N</i>		99	136	99	334
Idade					
	<i>M</i>	25.79	25.75	35.88	28.80
	<i>DP</i>	7.44	7.75	12.64	10.46
Sexo					
	<i>M</i>	27.3%	36.0%	58.6%	40.1%
	<i>F</i>	70.7%	64.0%	38.4%	58.4%
	<i>Outro</i>	2%		3.0%	1.5%
Escolaridade					
	<i>Secundário</i>	12.1%	36.8%	16.2%	23.4%
	<i>Ensino Superior</i>	83.9%	60.3%	75.8%	71.9%
	<i>Outro</i>	4.0%	2.9%	8.1%	4.8%
Situação Profissional					
	<i>Estudante</i>	51.6%	47.8%	10.1%	37.7%
	<i>Empregado</i>	28.2%	39.0%	60.1%	42.2%
	<i>Desempregado</i>	6.1%	7.4%	1.0%	5.1%
	<i>Outro</i>	15.1%	6.6%	28.2%	15.3%

Na Tabela 1, pode verificar-se que o grupo de músicos Profissionais é significativamente mais velho [$F(2,317)= 38.82$; $p<.001$] do que os Não-músicos (Sig.<.001) e músicos Amadores (Sig.<.001), o que se poderá justificar devido à caraterística do grupo que se demonstrou mais envelhecido ter uma profissão (60.1% empregados e 16.1% trabalhadores independentes), e, portanto, de se encontrar, tendencialmente, a lidar com tarefas desenvolvimentais próprias de etapas normativamente posteriores aos “estudos”, o que implica que não inclui a mesma quantidade de estudantes que os restantes podem apresentar. Também os Profissionais apresentam uma distribuição em termos de Sexo estatisticamente diferente [$F(2,331)= 12.91$; $p<.001$], tendo uma maioria de homens e menos mulheres, ao contrário dos Não-músicos (Sig.<.001) e músicos Amadores (Sig.<.001).

3.2. Análise Fatorial Exploratória da Breve Escala do Self Criativo

Tabela 2

Resultados da Análise Fatorial Exploratória da BESC

Item BESC	Fator	
	1	2
1. Penso que sou uma pessoa criativa.	,818	,083
2. A minha criatividade é importante para ser quem sou.	,965	-,170
3. Eu sei que consigo resolver eficazmente problemas, mesmo que sejam complicados.	,016	,796
4. Eu confio nas minhas capacidades criativas.	,649	,243
5. A minha imaginação e engenho é algo que me distingue dos meus amigos.	,682	,077
6. Muitas vezes provei que consigo lidar com situações difíceis.	,013	,709
7. Ser uma pessoa criativa é algo importante para mim.	,892	-,107
8. Tenho a certeza que consigo lidar com problemas que requerem pensamento criativo.	,595	,355
9. Sou bom a propôr soluções originais para resolver os meus problemas.	,455	,435
10. A criatividade é uma parte importante da minha pessoa.	,946	-,078
11. A engenhosidade é uma característica que é importante para mim.	,522	,214

Extraction Method: Principal Axis Factoring.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 5 iterations.

Depois de verificada a adequabilidade da amostra para o procedimento através do valor KMO e do teste de esfericidade, foi conduzida uma Análise Fatorial Exploratória da BESC com o objetivo de determinar o comportamento desta adaptação na população portuguesa, cujos resultados estão apresentados na Tabela 2. A extração foi feita através do método *Principal Axis Factoring* devido ao objetivo de identificar variáveis latentes, e utilizada uma rotação *direct oblimin* para permitir que os fatores se correlacionem. A análise encontrou, segundo o critério de *Eigenvalues* superiores a 1 (Kaiser, 1960), o mesmo número de fatores que a escala original de Karwowski, apesar de estes apresentarem uma distribuição diferente pelos itens, com 1 fator ($\alpha=.94$) a conter 9 itens (1,2,4,5,7,8,9,10,11) e outro apenas 2 ($\alpha=.74$; itens 3 e 6).

Devido à baixa quantidade de itens e ao valor de alpha de Cronbach consideravelmente mais baixo correspondentes ao segundo fator, escolhemos não ter este em conta nas análises que dizem respeito às questões de investigação, pois consideramos

que seria necessário acrescentar itens à dimensão em questão de modo a tentar conseguir a necessária consistência e robustez. Assim, ficámos com um fator de 9 itens que denominamos Auto-eficácia Criativa, pois todas as alíneas contêm pelo menos 1 de 2 ideias: “Ser criativo é importante para mim” e “Acredito nas minhas capacidades criativas”.

O contraste entre a escala original e os resultados da análise poderão ser devidos à diferença cultural e social existente entre as populações em que ambas foram aplicadas, pois Kawowski e colaboradores (2018) trabalharam com indivíduos de nacionalidade polaca e, em vários dos testes, com uma população menor de idade, ao contrário da população portuguesa e maior de idade a ser analisada no presente estudo.

3.3. Análise comparativa entre os grupos relativamente às variáveis em estudo

Tabela 3

Estatísticas Descritivas para os grupos nas escalas de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade

Medida	Não-músicos		Amadores		Profissionais		Total	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Auto-eficácia Criativa	3.54	0.82	3.83	0.69	4.24	0.72	3.87	0.79
Bem-estar Psicológico	3.46	0.65	3.49	0.68	3.70	0.59	3.54	0.65
Sentido de Comunidade	3.33	0.84	3.39	0.82	3.48	0.71	3.40	0.79

Utilizou-se uma Multivariate ANOVA para determinar se há diferenças entre os 3 grupos nas variáveis de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade. Observaram-se diferenças significativas nas variáveis com base nos grupos [$F(3,328)= 7.60, p<0.001, \eta^2=0.065$].

Relativamente à Auto-eficácia Criativa [$F(2,330)= 22.43, p<0.001, \eta^2=0.120$], houve diferenças significativas entre todos os grupos ($\text{Sig.} \leq 0.005$). Os Profissionais ($M=4.24$; $DP=0.72$) apresentaram os valores mais elevados, seguidos dos músicos Amadores ($M=3.83$; $DP=0.69$) e, por fim, os Não-músicos ($M=3.54$; $DP=0.82$) com os índices de AEC mais baixos.

Em termos de Bem-estar Psicológico [$F(2,330)= 4.38$, $p=0.013$, $\eta^2 =0.026$], verificaram-se diferenças entre o grupo de músicos Profissionais e os dois restantes (Sig.=0.008 relativamente aos não-músicos e Sig.=0.012 quanto aos músicos amadores), com os músicos de profissão ($M=3.70$; $DP=0.59$) a apresentarem valores significativamente mais altos que os restantes ($M=3.46$; $DP=0.65$ e $M=3.49$; $DP=0.68$, respetivamente). Estes valores significativamente mais altos do grupo de Profissionais para os demais são verdade para 3 das 6 dimensões da escala, mais especificamente, verificando-se para o Controlo de si e dos acontecimentos [$F(2,331)= 3.69$, $p=0.026$, $\eta^2 =0.022$] (Não-músicos: Sig.=0.015; Amadores: Sig.=0.021), Envolvimento Social [$F(2,331)= 14.66$, $p<0.001$, $\eta^2 =0.081$] (Sig.<0.001 nas diferenças relativas a ambos os grupos) e Auto-estima [$F(2,331)= 4.42$, $p=0.013$, $\eta^2 =0.026$] (Não-músicos: Sig.=0.012; Amadores: Sig.= 0.008). Para as restantes dimensões de Felicidade [$F(2,331)= 2.36$, $p=0.096$, $\eta^2 =0.014$], Sociabilidade [$F(2,331)= 0.512$, $p=0.600$, $\eta^2 =0.003$] e Equilíbrio [$F(2,331)= 0.551$, $p=0.577$, $\eta^2 =0.003$], não se detetaram diferenças significativas entre os grupos.

No que diz respeito ao Sentido de Comunidade [$F(2,330)= 0.974$; $p=0.379$; $\eta^2 =0.006$], não se verificaram diferenças entre os grupos (Não-músicos: $M=3.33$, $DP=0.84$; Amadores: $M=3.39$, $DP=0.82$; Profissionais: $M=3.48$, $DP=0.71$). O mesmo aconteceu para os fatores pertencentes à escala, nomeadamente Satisfação de Necessidades [$F(2,330)= 0.21$; $p=0.813$] e o Envolvimento [$F(2,330)= 1.87$; $p =0.155$].

3.4. Análise preditiva da Auto-eficácia Criativa sobre o Bem-estar Psicológico

Tabela 4

Modelo da Regressão: Auto-eficácia Criativa – Bem-estar Psicológico

Grupo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Não-músicos	1	,308	,095	,085	,62184
Amadores	1	,343	,118	,111	,64357
Profissionais	1	,225	,050	,041	,57673

Procedeu-se a fazer uma regressão linear para observar as relações entre as variáveis. Observou-se uma relação positiva significativa fraca entre a Auto-eficácia Criativa e o Bem-estar Psicológico [$R=0.33$; $R^2=0.11$; $F(1,332)= 40.19$; $p<0.001$; $\beta=0.33$], indicando que esta componente do *Self* criativo será preditora deste tipo de Bem-estar. Isto é verdade quer para

o grupo dos Não-músicos [$F(1,97)= 10.15$; $p=0.002$; $\beta=0.31$], Amadores [$F(1,134)= 17.85$; $p<0.001$; $\beta=0.34$], e Profissionais [$F(1,97)= 5.15$; $p=0.025$; $\beta=0.23$].

Se tivermos em conta cada dimensão da EMMBEP, a correlação mantém-se [$R=0.38$; $R^2=0.14$; $F(6,327)=9.09$; $p<0.001$], sendo significativa somente na componente do Envolvimento Social ($\beta =0.19$; $t=2.91$; $p=0.004$).

O grupo de Não-músicos não demonstra uma relação significativa entre a Auto-eficácia Criativa e qualquer dimensão específica do Bem-estar [$R=0.34$; $R^2=0.12$; $F(6,92)= 2.02$; $p= 0.071$], enquanto que os Amadores apresentam uma correlação significativa [$R=0.45$; $R^2=0.20$; $F(6,129)= 5.48$; $p <0.001$], especificamente nas dimensões do Controlo de si e dos acontecimentos ($\beta =0.28$; $t=2.25$; $p=0.026$) e Auto-estima ($\beta =0.43$; $t=3.37$; $p<0.001$). O grupo dos Profissionais também demonstra uma relação significativa [$R=0.36$; $R^2=0.13$; $F(6,92)= 2.29$; $p= 0.042$], especificamente com a dimensão do Envolvimento social ($\beta =0.30$; $t=2.28$; $p=0.025$).

3.5. Análise preditiva do Bem-estar Psicológico sobre Sentido de Comunidade

Modelo da Regressão: Bem-estar Psicológico – Sentido de Comunidade

Grupo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Não-músicos	1	,273	,075	,065	,81070
Amadores	1	,278	,077	,071	,78863
Profissionais	1	,371	,138	,129	,65995

Observou-se uma correlação positiva fraca entre o valor geral de Bem-estar e o Sentido de Comunidade [$R=0.31$; $R^2=0.09$; $F(1,331)= 34.12$; $p<0.001$; $\beta=0.31$]. Indicando, portanto, um valor preditivo do Bem-estar Psicológico do indivíduo sobre o seu Sentido de Comunidade.

Este valor preditivo demonstra-se em todos os grupos: Não-músicos [$F(1,97)= 7.82$; $p=0.006$; $\beta=0.27$], Amadores [$F(1,133)=11.16$; $p=0.001$; $\beta=0.28$], Profissionais [$F(1,97)=15.48$; $p<0.001$; $\beta=0.37$].

Olhando para as diferentes dimensões do Bem-estar, esta significância mantém-se [$R=0.33$; $R^2=0.11$; $F(6,326)=6.41$; $p<0.001$], especificamente com a componente da Sociabilidade ($\beta =0.18$; $t=2.40$; $p=0.017$). No grupo dos Não-músicos esta correlação entre

as dimensões e o Sentido de Comunidade não se verifica [$R=0.32$; $R^2=0.10$; $F(6,92)= 1.73$; $p=0.124$], ao contrário dos grupos de Amadores [$R=0.30$; $R^2=0.09$; $F(6,128)= 2.17$; $p=0.050$] e Profissionais [$R=0.40$; $R^2=0.16$; $F(6,92)= 2.83$; $p=0.014$], apesar de, mesmo assim, não se evidenciarem correlações significativas com nenhuma dimensão específica.

Tendo em conta os fatores do Sentido de Comunidade, há uma correlação geral do Bem-estar Psicológico com a Satisfação de Necessidades [$R=0.20$; $R^2=0.04$; $F(6,326)= 2.31$; $p=0.034$], mas não com qualquer uma das dimensões do BEP, enquanto que o Envolvimento [$R=0.34$; $R^2=0.12$; $F(6,326)=7.20$; $p<0.001$], se correlaciona com a componente de Sociabilidade ($\beta=0.21$; $t=2.83$; $p=0.005$).

Através da lente dos grupos, a Satisfação de Necessidades e as dimensões do Bem-estar não apresentam uma correlações significativas para qualquer um deles. No entanto, há uma relação significativa entre BEP e Envolvimento no grupo dos Amadores [$R=0.31$; $R^2=0.09$; $F(6,128)= 2.20$; $p=0.047$], apesar de o mesmo não se verificar com nenhuma das dimensões particulares do Bem-estar. Nos Profissionais a associação com o Envolvimento também se demonstrou significativa [$R=0.42$; $R^2=0.18$; $F(6,92)=3.30$; $p=0.006$], particularmente no fator Sociabilidade ($\beta=0.33$; $t=2.31$; $p=0.023$).

3.6. Análise preditiva da Auto-eficácia Criativa sobre o Sentido de Comunidade

Modelo da Regressão: Auto-eficácia Criativa – Sentido de Comunidade

Grupo	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Não-músicos	1	,167	,028	,018	,83096
Amadores	1	,037	,001	-,006	,82049
Profissionais	1	,071	,005	-,005	,70885

Não se verificou uma correlação significativa entre a Auto-eficácia Criativa e o Sentido de Comunidade [$R=0.08$; $R^2=0.01$; $F(1,331)= 2.38$; $p =0.124$; $\beta=0.084$].

Em nenhum dos grupos esta relação se mostra significativa: Não-músicos [$F(1,97)= 2.77$; $p =0.099$; $\beta=0.17$], Amadores [$F(1,133)= 0.187$; $p =0.666$; $\beta=-0.04$], Profissionais [$F(1,97)= 0.498$; $p =0.482$; $\beta=0.07$].

Tendo em conta as componentes do Sentido de Comunidade, no que diz respeito à dimensão Satisfação de Necessidades, as correlações não se verificam ($p>0.05$ quer para todos os grupos individualmente, quer para a amostra total). No entanto, olhando para o

Envolvimento [$R=0.12$; $R^2=0.02$; $F(1,331)=5.12$; $p=0.024$; $\beta=0.12$], a Auto-eficácia Criativa do grupo de Não-músicos demonstra um valor preditivo [$R=0.23$; $R^2=0.05$; $F(1,97)=5.30$; $p=0.023$; $\beta=0.23$], ao contrário dos Amadores e Profissionais ($p=0.603$ e $p=0.242$, respetivamente).

3.7. Análises Adicionais

Para todas as perguntas referidas de seguida foram feitas análises com cada uma das 3 variáveis em estudo, no entanto, com intuito de brevidade, apenas será feita referência aos resultados significativos e considerados pertinentes.

Foram tentadas análises adicionais tendo em conta a questão “Como descreveria o seu envolvimento com espetáculos ao vivo?”, através de uma ANOVA One-way mas devido à forma díspare como os grupos estão distribuídos (apresentando um Teste de Levene significativo), a mesma não foi possível.

No entanto, relativamente à questão “Considera-se artista?”, observaram-se diferenças significativas [$t(326)=-8.33$; $p<0.001$] na amostra total entre as pessoas que se consideram Artistas ($N=190$; $M=4.15$; $DP=0.71$) e as pessoas que não se consideram artistas ($N=138$; $M=3.47$; $DP=0.74$), com as primeiras a apresentarem níveis superiores de AEC comparativamente às últimas. O mesmo se pode observar tendo em conta os grupos, pois quer dentro dos Não-músicos [$t(96)=-2.81$; $p=0.006$], quer dentro dos Amadores [$t(131)=-4.51$; $p<0.001$], o grupo de Artistas ($N=23$, $M=3.95$, $DP=0.73$; $N=72$, $M=4.06$, $DP=0.68$; respetivamente) demonstra mais AEC do que os que não se identificam como artistas ($N=75$, $M=3.41$, $DP=0.82$; $N=61$, $M=3.54$, $DP=0.63$; respetivamente).

Relativamente à questão sobre o número de horas de prática musical semanal, apenas se observaram diferenças significativas [$F(3,274)=5.75$; $p<0.001$, $\eta^2=0.059$] nos níveis de AEC e somente tendo em conta a população total em estudo, sendo que as pessoas que praticam mais de 7 horas por semana têm mais AEC do que os que praticam entre 1 e 4 horas e os que praticam menos do que 1 hora.

Por último, no que diz respeito à questão “Já alguma vez atuou ao vivo?”, verificaram-se diferenças [$F(4,292)=2.41$; $p=0.050$, $\eta^2=0.032$] ao nível do Bem-estar, com o grupo de pessoas que já atuaram ao vivo, mas nunca receberam recompensa monetária ($N=96$; $M=3.41$; $DP=0.71$) a demonstrarem menos BEP do que os que já receberam ($N=67$; $M=3.61$; $DP=0.55$) e os que recebem frequentemente ($N=110$; $M=3.66$; $DP=0.62$).

4. Discussão de Resultados

Este estudo é de caráter exploratório, tendo partido com os objetivos de estudar as diferenças existentes entre grupos de Não-músicos, músicos Amadores e músicos Profissionais relativamente às variáveis de Auto-eficácia Criativa, Bem-estar Psicológico e Sentido de Comunidade, bem como a relação entre as mesmas. Foram encontrados dados em suporte da literatura no que diz respeito às relações AEC-BEP e BEP-SC, assim como estudada pela primeira vez empiricamente, tanto quanto sabemos, a possibilidade de uma relação AEC-SC. A investigação parece demonstrar os efeitos positivos que o envolvimento com uma atividade criativa, neste caso com a música, pode ter, não só na forma como o indivíduo avalia e valoriza as suas próprias capacidades criativas, mas também no sentido de significado que retira dessas experiências. Conjuntamente, os dados reforçam o impacto que o Bem-estar individual pode refletir na percepção da relação com a comunidade, enfatizando o caráter adaptativo que, tanto a componente criativa como a cultural possuem. Parece, por outro lado, mostrar, também, que o envolvimento com a música não se traduz necessariamente num maior sentido de pertença com a sua respetiva comunidade. Com base nos resultados obtidos, apresentaremos agora hipóteses interpretativas para cada um dos objetivos referidos.

Os resultados relativos ao primeiro objetivo de investigação estão divididos pelas 3 variáveis em questão, e, primeiramente, mostraram que uma relação de proximidade com a música se traduz em maior **Auto-eficácia Criativa**, ou seja, Profissionais são os que mais valorizam e acreditam nas suas capacidades criativas, seguidos dos Amadores e depois dos Não-músicos. Isto vai de acordo ao esperado, pois esta relação com a música envolve vários aspetos que Bandura (1997) identifica como influenciando a Auto-eficácia em geral (histórico de *performance* com tarefas semelhantes, estado fisiológico, persuasão social e experiências vicariantes) e outros que Beghetto e Karwowski (2017) consideram como impactantes da Auto-eficácia Criativa especificamente (possibilidades criativas do objeto, histórias relacionais com pessoas no ambiente e aspetos dialógicos). Ilustrando, o maior tempo de prática (histórico de *performance*), quer sozinho (aspetos dialógicos), quer em grupo (aspetos dialógicos, experiências vicariantes e histórias relacionais), em atuação (aspetos dialógicos e persuasão social) ou simplesmente ensaiando (histórico de *performance*) leva de diferentes formas a um aumento de AEC.

As análises adicionais relativas ao tempo de prática semanal e auto-definição como artista também suportam estas diferenças entre os grupos, visto que quem pratica mais de 7 horas

semanais demonstra mais AEC que quem pratica entre 1 e 4 e menos que 4 horas e que as pessoas que se consideravam artistas apresentavam mais AEC dentro dos grupos de Não-músicos e Amadores. Resultados expectáveis, dado que estas duas questões de certa forma estão a medir a frequência de exercício criativo e a valorização da criatividade, respetivamente, indo de acordo com o que está a ser medido pela BESC.

No que diz respeito ao **Bem-estar Psicológico**, tendo em conta o primeiro objetivo de investigação, também se observou uma diferença entre os grupos, nomeadamente entre os níveis mais altos desta componente no grupo dos músicos Profissionais comparativamente aos Não-músicos e Amadores. Consideramos que uma justificação para tais resultados pode ser a congruência entre valores e ações (Sheldon & Krieger, 2014; Tessier et al., 2021), pois os músicos Profissionais estão a transformar o seu potencial criativo em ação criativa como ocupação no contexto de um processo de construção da identidade pessoal cuja coerência sistémica pode trazer outros resultados de estabilidade emocional positiva (Erikson, 1982), e, conseqüentemente, um significado mais rico, positivo e abrangente para o indivíduo. Esta componente parece ser suportada pela análise adicional feita com a questão sobre atuar ao vivo, pois, dentro dos que já atuaram, os que já receberam recompensa monetária têm maior BEP do que os que nunca receberam. Isto tudo pode indicar, então, que apenas a partir de um certo nível de compromisso com a atividade criativa, há uma consequência significativa nos níveis de BEP.

Para o segundo objetivo de investigação, observou-se que existe uma relação significativa entre AEC e BEP, e propõe-se a hipótese de se relacionar com motivações para a criatividade, sendo que pessoas que estão a tentar expressar-se (para os outros ou para si próprios) ou a tentar lidar com eventos angustiantes, mais consistentemente recorrem a artes visuais, literatura e música do que outras formas de criatividade (Benedek et al., 2020). Ser criativo está intrinsecamente relacionado com o processo de individuação (Dollinger & Dollinger, 2017), e implica uma relação com o seu mundo interior, uma progressiva consciência do mesmo, levando a um maior insight, o qual se considera fulcral em diversas correntes teóricas terapêuticas como um fator eventual de promoção do Bem-estar Psicológico (Freud, 1981; Jennissen et al., 2018; Jennissen et al., 2021; Rogers, 1944; Stiegler, 1998).

Relativamente ao **Sentido de comunidade**, no primeiro objetivo de investigação, o facto de não ter havido diferenças entre os grupos foi contra o esperado, podendo possivelmente justificar-se com uma dificuldade por parte dos participantes em saber determinar a comunidade referida nas questões. O ponto tecnológico em que se encontra a

sociedade atual implica que cada pessoa é parte de diferentes comunidades com quem tem contacto de formas variadas (presencial, online ou misto). A variedade de oferta de comunidades online não consegue ser superada pela oferta em pessoa, implicando que se vai investir mais do que anteriormente em relações que não são fisicamente presenciais. Essa gestão de tempo inevitavelmente a enfraquece a relação com a comunidade de origem, formando-se, assim, um ciclo de falta de exploração por parte dos indivíduos na comunidade original e falta de oferta dessa mesma comunidade comparativamente a plataformas *online*.

Para a outra relação que se pretendia estudar no segundo objetivo de investigação, sobre o valor preditivo observado do Bem-estar Psicológico sobre o Sentido de Comunidade, vai de acordo ao esperado tendo em conta a proximidade existente entre dimensões do BEP como Sociabilidade e Envolvimento social, e o Sentido de Comunidade, nomeadamente com a sua componente de Envolvimento. A conexão de um indivíduo à sua comunidade também ajudará a mobilizar recursos, ou pelo menos a estar ciente daqueles que esta oferece, influenciando o sentimento de Controlo do indivíduo sobre a sua vida. Permite, também, a cada pessoa sentir o impacto que tem na comunidade, recebendo feedback do significado que tem para a mesma, oferecendo um sentimento de Felicidade e pertença.

No que diz respeito ao terceiro objetivo de investigação e, portanto, à aqui constatada ausência de relação entre Sentido de Comunidade e Auto-eficácia Criativa, propõe-se a hipótese de que o ganho de notoriedade para os músicos, atualmente, não está necessariamente dependente da partilha da sua música com a comunidade em que estão inseridos geograficamente e, então, esse sentimento de proximidade é distribuído por diferentes contextos. De momento, estatísticas de plataformas de *streaming* e índices de interação nas redes sociais podem constituir o fator que determina a viabilidade e o sucesso da profissão para um músico e, assim sendo, é natural que possa não haver um aprofundamento da relação com a comunidade geográfica original, como seria esperado.

Por outro lado, reconhecemos que uma justificação desta ausência de correlação poderá estar no grau de interatividade atual da arte, o aumento do qual Putnam (2001) sugeriu como uma possível medida para combater a tendência que observou de diminuição de capital social. A influência do público na arte será algo incontornável que os músicos profissionais são obrigados a balancear de modo a terem aprovação e reconhecimento de modo a ganhar e manter uma audiência, enquanto ao mesmo tempo procuram estabelecer limites de forma a não comprometerem a sua visão artística.

5. Reflexões Conclusivas

Com este estudo tivemos a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre o impacto que o exercício da criatividade com diferentes níveis de investimento e compromisso tem sobre o bem-estar individual e sobre a possibilidade de isso se poder eventualmente traduzir num sentido de comunidade. Apesar da ausência de relação direta da valorização e prática criativa com o sentimento de conexão à respetiva comunidade, as relações observadas de cada uma destas variáveis com o Bem-estar Psicológico servem para salientar a importância que a cultura tem na sociedade, quer seja a nível de criação do produto criativo quer no de proporcionar oportunidades para originar e explorar conexões com pessoas e ideias diferentes num raio de ação cada vez mais alargado.

Estas relações mostram também a pertinência de terapias envolvendo a arte, assim como as que defendem a importância da mobilização da rede social do indivíduo, e reforçando a legitimidade da conjugação destas 2 vertentes como forma de promoção do bem-estar psicológico devido às suas propriedades adaptativas. Conjuntamente, poderá corroborar a relevância que o investimento na fomentação de criatividade através da incorporação de objetivos, conteúdos e atividades nos programas escolares (Valqauresma & Coimbra, 2013, 2021b), paralelamente com a estimulação e crescente promoção da cultura, potencialmente têm no bem-estar da população, através dessa forma de facilitação da criação e partilha dos processos e produtos criativos. Serve também para reforçar a necessidade de estudar as novas definições e interpretações de comunidade que surgem como resultado da tecnologia, de forma a compreender como estes avanços podem reforçar as interações cara-a-cara em vez de as substituírem, como sugeria Putnam (2001).

Em termos de limitações, reconhecemos que as contingências de tempo e os diferentes objetivos deste estudo, não permitiram que fosse possível observar claramente a distinção em termos de impacto da Identidade Pessoal Criativa e da Auto-eficácia Criativa nas outras variáveis em estudo. Haverá a necessidade da criação de mais itens de modo a oferecer eventual maior robustez e consistência ao segundo fator encontrado na análise fatorial exploratória da Breve Escala do Self Criativo, com o intuito de explicitar o efeito da valorização da criatividade e da auto-imagem criativa separadamente.

A ausência de respostas presenciais, bem como o caráter de auto-relato de todas as escalas utilizadas, serão também pontos a ser tidos em conta como limitações do estudo.

Considera-se importante no futuro realizar um estudo semelhante que envolva grupos equilibrados relativamente à valorização e frequência de presença em espetáculos ao vivo,

com o objetivo de tentar compreender se poderão ser fatores de mediação da possível relação entre Auto-eficácia Criativa e Sentido de Comunidade.

Referências bibliográficas:

Acar, S., Tadik, H., Myers, D., Sman, C. van der, & Uysal, R. (2020). Creativity and well-being: a meta-analysis. *Journal Of Creative Behavior*, 55 (3), 738-751.

doi:10.1002/jocb.485

Amabile, T.M., Barsade, S.G., Mueller, J.S., & Staw, B.M. (2005). Affect and creativity at work. *Administrative Science Quarterly*, 50, 367–403.

<https://doi.org/10.2189/asqu.2005.50.3.367>

Awad, S., & Wagoner, B. (2015). *Agency and Creativity in the Midst of Social Change*.

229-243. https://doi.org/10.1007/978-3-319-10130-9_14

Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on*

Psychological Science, 1(2), 164–180. [https://doi.org/10.1111/j.1745-](https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x)

[6916.2006.00011.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x)

Barbot, B., Lubart, T. I., & Besançon, M. (2016). “Peaks, slumps, and bumps”: Individual differences in the development of creativity in children and adolescents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 33–45. <http://dx.doi.org/10.1002/cad.20152>

Beghetto, R. A. (2016). Creative learning: A fresh look. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 15, 6–23. <http://dx.doi.org/10.1891/1945-8959.15.1.6>

Beghetto, R. A., & Karwowski, M. (2017). Chapter 1 - Toward Untangling Creative Self-

Beliefs. In M. Karwowski & J. C. Kaufman (Eds.), *The Creative Self* (pp. 3-22).

Academic Press. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00001-7)

[8.00001-7](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00001-7)

Benedek, M., Bruckdorfer, R., & Jauk, E. (2020). Motives for creativity: exploring the what and why of everyday creativity. *Journal of Creative Behavior*, 54(3), 610-

625. Doi:10.1002/jocb.396

Bhupinder, S., & Rakhi, U. (2009). Self-efficacy And well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(2), 227–232.

Boyd, R. & Richerson, P.J. (2005). Culture, apatation and innateness. In Carruthers, P., Laurence, S., & Stich, S. (Eds.), *The Innate Mind: Volume 2: Culture and Cognition* (pp. 23-38). Oxford University Press, USA.

<https://books.google.pt/books?id=XtR1MImXVPwC>

Burns, J. L., Labbe, E., Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A., & Gonzales, C. (2002). The effects of different types of music on perceived and physiological measures of stress. *Journal of Music Therapy*, 39(2), 101–116. <https://doi.org/10.1093/jmt/39.2.101>.

Caroli, M. E. D., & Sagone, E. (2014). Generalized Self-efficacy and Well-being in Adolescents with High vs. Low Scholastic Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.152>

Coffman, D. D., & Adamek, M. S. (2001). Perceived Social Support of New Horizons Band Participants. *Contributions to Music Education*, 28(1), 27–40.
<http://www.jstor.org/stable/24126964>

Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silvia, P. J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>

Conner, T. S., & Silvia, P. J. (2015). Creative days: A daily diary study of emotion, personality, and everyday creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9, 463-470. <https://doi.org/10.1037/aca0000022>

Darwin, C. & Kebler, L. (1859) *On the origin of species by means of natural selection, or, The preservation of favoured races in the struggle for life*. London: John Murray.

De Loof, A. (2004). Evolution: the problem solving strategy as the basic unit of adaptation? *Belgian Journal of Zoology*, 134(2), 47–50.

https://www.researchgate.net/publication/228820324_Evolution_The_problem_solving_strategy_as_the_basic_unit_of_adaptation

Dietrich, A., & Kanso, R. (2010). A review of EEG, ERP, and neuroimaging studies of creativity and insight. *Psychological Bulletin*, 136, 822–848.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0019749>

Dollinger, S. J., & Dollinger, S. C. (2017). Creativity and identity. In M. Karwowski & J. C. Kaufman (Eds.), *The creative self: Effect of beliefs, self-efficacy, mindset, and identity* (pp. 49–64). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00004-2>

Freud, A. (1981). Insight: Its presence and absence as a factor in normal development. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 36(1), 241-249.

<https://doi.org/10.1080/00797308.1981.11823341>

Gantermiller, J. D. (2018). *Creative persuasion: Enhancing well-being and self-efficacy through theatrical performance* [Doctoral dissertation, University of Maryland]. University of Maryland Libraries.

Gao, J. (2021). RETRACTED: Exploring children's well-being and creativity in Chinese folk music lessons. *Thinking Skills and Creativity*, 41, 100903.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100903>

Geneva Internet Platform. (2022). *Human agency and creativity*. Digital Watch Observatory. <https://dig.watch/values/human-agency-and-creativity>

Goff, K. (1993). Creativity and life satisfaction of older adults. *Educational Gerontology*, 19, 241–250. <https://doi.org/10.1080/0360127930190304>

Han, W., Feng, X., Zhang, M., Peng, K., & Zhang, D. (2019). Mood states and everyday creativity: Employing an experience sampling method and a day reconstruction method. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01698>

Jankowska, D. M., & Karwowski, M. (2015). Measuring creative imagery abilities. *Frontiers in Psychology*, 6, 1591. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01591>

Jauk, E., Benedek, M., Dunst, B., & Neubauer, A. C. (2013). The relationship between intelligence and creativity: New support for the threshold hypothesis by means of empirical breakpoint detection. *Intelligence*, 41, 212–221.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2013.03.003>

Jennissen, S., Connolly-Gibbons, M. B., Crits-Christoph, P., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2021). Insight as a mechanism of change in dynamic therapy for major depressive disorder. *Journal of counseling psychology*, 68(4), 435–445.

<https://doi.org/10.1037/cou0000554>

Jennissen, S., Huber, J., Ehrenthal, J. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2018).

Association between insight and outcome of psychotherapy: Systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 175(10), 961-969.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17080847>

Johnson-Laird, P. N. (1988). Freedom and constraint in creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity: Contemporary psychological perspectives* (pp. 202–219). Cambridge University Press.

Jones, P. M. (2010). Developing social capital: a role for music education and community music in fostering civic engagement and intercultural understanding. *International Journal of Community Music*, 3(2), 291-302.

https://doi.org/https://doi.org/10.1386/ijcm.3.2.291_1

Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis.

Educational and Psychological Measurement, 20, 141–151.

<http://dx.doi.org/10.1177/001316446002000116>

Karwowski, M., & Beghetto, R. A. (2019). Creative behavior as agentic action. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13(4), 402–415. <https://doi.org/10.1037/aca0000190>

Karwowski, M., Dul, J., Gralewski, J., Jauk, E., Jankowska, D. M., Gajda, A.,

Chruszczewski, M. H., & Benedek, M. (2016). Is creativity without intelligence possible?

A necessary condition analysis. *Intelligence*, 57, 105–117. <http://dx.doi>

[.org/10.1016/j.intell.2016.04.006](http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2016.04.006)

Karwowski, M., Lebuda, I., & Beghetto, R. A. (2019). Creative Self-Beliefs. In *The Cambridge Handbook of Creativity* (pp. 396-418).

<https://doi.org/10.1017/9781316979839.021>

Karwowski, M., Lebuda, I., & Wiśniewska, E. (2018). Measuring creative self-efficacy and creative personal identity. *The International Journal of Creativity & Problem Solving* 28(1), 45-57. <https://psycnet.apa.org/record/2018-59236-003>

Langston, T. W., & Barrett, M. S. (2008). Capitalizing on community music: a case study of the manifestation of social capital in a community choir. *Research Studies in Music Education*, 30(2), 118–138. <https://doi.org/10.1177/1321103X08097503>

Marante, L. R. P. (2010). *A reconstrução do sentido de comunidade: Implicações teórico-metodológicas no trabalho sobre a experiência de sentido de comunidade* [Master's thesis, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa.
<http://hdl.handle.net/10451/2643>

Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 430-437. Washington, DC: American Psychological Association.

McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)

Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., & Salles, A. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of surgical education*, 76(2), 321–328. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2018.07.028>

Monteiro, S., Tavares, J., Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico com estudantes universitários – EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77.
<https://www.redalyc.org/pdf/362/36224324006.pdf>

Okun, R., Levy, P., Karoly, L., & Ruehlman, B. (2009). Dispositional Happiness and college student GPA: Unpacking a null relation. *Journal Of Research In Personality*, 43(4), 711–715.

Pagel, M. (2012). Adapted to culture. *Nature* 482, 297–299.
<https://doi.org/10.1038/482297a>

Perry, A., & Karpova, E. (2017). Efficacy of teaching creative thinking skills: A comparison of multiple creativity assessments. *Thinking Skills and Creativity*, 24, 118–126. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.02.017>.

Prati, G., Albanesi, C., & Pietrantonio, L. (2016). The reciprocal relationship between sense of community and social well-being: A cross-lagged panel analysis. *Social Indicators Research*, 127, 1321–1332.

Pretty, G. M. H., Conroy, C., Dugay, F., Fowler, K., & Williams, D. (1996). Sense of community and its relevance to adolescents of all ages. *Journal of Community Psychology*, 24, 365–379.

Prezza, M., Amici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: Its relations with neighboring, loneliness, life satisfaction, and area of residence. *Journal of Community Psychology*, 29(1), 29–52. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(200101\)29:1<29::AID-JCOP3>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1520-6629(200101)29:1<29::AID-JCOP3>3.0.CO;2-C)

Puryear, J. S., Kettler, T., & Rinn, A. N. (2017). Relationships of personality to differential conceptions of creativity: A systematic review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11, 59–68. <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000079>

Putnam, R.D. (2001). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon and Schuster.

Riesman, D., Denny, R., & Glazer, N. (1950). *The lonely crowd: a study of the changing American character*. Yale University Press.

- Rogers, C. (1944). The development of insight in a counseling relationship. *Journal of Consulting Psychology* 3(6), 331-241.
- Royal, M. A., & Rossi, R. J. (1996). Individual-level correlates of sense of community: Findings from workplace and school. *Journal of Community Psychology*, 24, 395–416.
- Runco, M. A. (2010). Divergent thinking, creativity, and ideation. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 413–446). Cambridge, UK: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511763205.026>
- Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass
- Sarracino, F. (2010). Social Capital and subjective well-being trends: Comparing 11 western European countries. *The Journal Of Socio-Economics*, 39(4), 482–517.
- Savage P. E., Loui P., Tarr B., Schachner A., Glowacki L., Mithen S. J., Fitch W. T. (2020). Music as a coevolved system for social bonding. *Behavioral & Brain Sciences*. <https://doi.org/10.1017/S0140525X20000333>
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., Krieger, L. S. (2014). Walking the talk: Value importance, value enactment, and well-being. *Motivation & Emotion*, 38, 609–619. doi: 10.1007/s11031-014-9424-3.
- Silvia, P. J., & Beaty, R. E. (2012). Making creative metaphors: The importance of fluid intelligence for creative thought. *Intelligence*, 40, 343–351. <http://dx.doi.org/10.1016/j.intell.2012.02.005>
- Silvia, P.J., Beaty, R.E., Nusbaum, E.C., Eddington, K.M., Levin-Aspenson, H., & Kwapil, T.R. (2014). Everyday creativity in daily life: An experience-sampling study of “little c” creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(2), 183–188.

Simonton, D. K. (2017). Creativity and free will: Creative thought enhances personal freedom? In M. Karwowski & J. C. Kaufman (Eds.), *The creative self: Effect of beliefs, self-efficacy, mindset, and identity* (pp. 65–84). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809790-8.00004-2>

Stewart, K., & Townley, G. (2020). How Far Have we Come? An Integrative Review of the Current Literature on Sense of Community and Well-being. *American Journal Community Psychology*, 66(1-2), 166-189. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12456>

Stiegler, B. (1998). *Technics and Time, 1: The Fault of Epimetheus* (R. Beardsworth & G. Collins, Trans.). Stanford University Press.
<http://www.sup.org/books/title/?id=2333>

Tamannaefar, M.R., & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its subscales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2013.12.003>

Tan, C.-Y., Chuah, C.-Q., Lee, S.-T., Tan, C.-S. (2021). Being creative makes you happier: The positive effect of creativity on subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7244.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147244>

Tan, C.S., Tan, S.A., Mohd Hashim, I.H., Lee, M.N., Ong, A.W.H., & Yaacob, S.N.B. (2019). Problem-solving ability and stress mediate the relationship between creativity and happiness. *Creativity Research Journal*, 31(1), 15–25.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1568155>.

Tessier, J., Joussemet, M., Kurdi, V., & Mageau, G. A. (2021). Adolescents "walking the talk": How value importance and enactment relate to well-being and risk-taking. *Motivation & Emotion*, 45, 249–264. doi: 10.1007/s11031-021-09870-w.

Tong, Y., & Song, S. (2004). A Study on General Self-Efficacy and Subjective Well-Being of Low SES College Students in a Chinese University. *College Student Journal*, 38(4), 637–642.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2003). *Convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage*.
<https://ich.unesco.org/en/convention>

Valqueresma, A., & Coimbra, J. L. (2012, December). Creativity through time: Evolutive retrospective of the concept. In Gersak, V., Korosek, H., Majaron, E. & Turnsek, N. (Eds.), *Promoting the Social Emotional Aspects of Education: A Multi-faceted Priority Volume 1*, University of Ljubljana. ISBN 978-961-253-093-8

Valqueresma, A. & Coimbra, J. L. (2013). Criatividade e educação: a educação artística como o caminho do futuro?. *Educação, Sociedade Culturas*. (40), 131-146.
https://www.researchgate.net/publication/261613779_Creativity_and_education_artistic_education_as_a_path_to_the_future_-_Criatividade_e_educacao_A_educacao_artistica_como_o_caminho_do_futuro

Valqueresma, A., & Coimbra, J. L. (2021a). Creativity, learning and technology: lights and insights for new worldmaking possibilities in education. *Creativity: Theories, Research, Applications*. 8 (1), 38-51. doi:10.2478/ctra-2021-0004

Valqueresma, A., & Coimbra, J. L. (2021b). Lugar e funções psicológica e educacional da criatividade no currículo implementado da educação pré-escolar e do ensino básico: contributos de um grupo de discussão focalizada com docentes portugueses. *New Trends in Qualitative Research*, 7, 386-395. doi:10.36367/ntqr.7.2021.386-395p

Valqueresma, A., & Coimbra, J. L. (2021c). Searching for creativity in the portuguese preschool and basic education curricula. *The Curriculum Journal*, 33(151), 1-18. doi:10.1002/curj.140

Valqueresma, A., & Coimbra, J. L. (2021d). The complexity (with)in creativity: finding new paths for education. In A. J. N. da Silva, & A. R. L. Vieira (Eds.), *Investigação científica, teoria e prática da educação na contemporaneidade 3*. (pp. 1-9). Ponta Grossa -

Paraná, BR: Atena.

<https://hdl.handle.net/10216/138408>

Valqueresma, A. & Coimbra, J. L. (2022, September). *A insustentável leveza da criatividade: novas perspectivas de complexidade na sociedade de educação* [Paper presentation]. 21 Congreso Internacional Galicia e Norte de Portugal de Formación para o Traballo, Santiago de Compostela. DOI: 10.5281/zenodo.7079522

Valqueresma, A., Coimbra, J. L., & Costa, P. (2022). Creative Self-Efficacy Scale for Children and Adolescents (CASES): A Development and Validation Study. *International Journal of Psychological Research*, 15, 55-69.
<https://doi.org/10.21500/20112084.5410>

Vittersø, J., & Dahl, T. I. (2013). What's in a face? Perhaps some elements of both eudaimonic and hedonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 337-345. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803597>

Wang, M. T., Degol, J. L., Amemiya, J., Parr, A., & Guo, J. (2020). Classroom climate and children's academic and psychological wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Review*, 57, Article 100912. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100912>.

Wilks, L. (2011). Bridging and bonding: social capital at music festivals. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 3(3), 281-297, DOI: 10.1080/19407963.2011.576870

Wright, R. (2012). Music Education and Social Transformation: Building Social Capital through Music. *The Canadian Music Educator*, 53(3), 12-13.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/music-education-social-transformation-building/docview/1021199393/se-2>

Wright, P. R. & Pascoe, R. (2015) *Eudaimonia and creativity: the art of human flourishing*, 45:3, 295-306, Cambridge Journal of Education DOI: 10.1080/0305764X.2013.855172

Anexos:

1. Consentimento informado

Termo de Consentimento Informado

Este estudo integra-se no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto do Licenciado Bruno Sanches, orientado pelos Professores Joaquim Luís Coimbra e Andreia Valqueresma. O objetivo é investigar o impacto psicológico da música na comunidade junto de adultos e de jovens adultos.

Assim, pedimos a sua participação na resposta a um questionário, que durará cerca de 15 minutos. As suas respostas serão tratadas de forma anónima e confidencial, pelo que não serão analisados resultados individuais; no entanto, caso esteja interessado nos resultados globais, estes poderão ser fornecidos mediante solicitação por correio eletrónico a um dos investigadores.

A sua participação é voluntária e pode ser interrompida a qualquer momento, sem qualquer consequência para si, o que não impede de considerarmos a sua colaboração muito valiosa para que seja possível concretizar os objetivos do estudo. Se for o caso, após o preenchimento do questionário, pode comunicar uma eventual desistência do estudo através de mensagem escrita para o meu endereço eletrónico (Bruno Sanches, up201807180@edu.fpce.up.pt) ou solicitar uma retificação, limitação do tratamento ou eliminação dos seus dados. Todos os dados serão anonimizados e conservados apenas durante o período de realização deste estudo.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como os esclarecimentos que me foram fornecidos pelas pessoas responsáveis pela pesquisa. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar o envolvimento nesta investigação sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que, de forma voluntária, forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pel@s investigadores.

2. Breve Escala do Self Criativo

BESC

Abaixo irá encontrar várias frases que as pessoas utilizam para se descreverem a si próprias. Por favor, indique em que medida cada uma das seguintes afirmações o descrevem. Não há respostas certas nem erradas.

	Fortemente em Desacordo	Em Desacordo	Não concordo nem discordo	De Acordo	Fortemente De Acordo
1. Penso que sou uma pessoa criativa					
2. A minha criatividade é importante para eu ser quem sou					
3. Eu sei que consigo resolver eficazmente problemas, mesmo que sejam complicados					
4. Eu confio nas minhas capacidades criativas					
5. A minha imaginação e engenho é algo que me distingue dos meus amigos					
6. Muitas vezes provei que consigo lidar com situações difíceis					
7. Ser uma pessoa criativa é algo importante para mim					
8. Tenho a certeza que consigo lidar com problemas que requerem pensamento criativo					
9. Sou bom a propôr soluções originais para resolver os meus problemas					
10. A criatividade é uma parte importante da minha pessoa					
11. A engenhosidade é uma característica que é importante para mim					