



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL
DOUTORADO EM PSICOLOGIA SOCIAL

***FLOW EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS: MENSURAÇÃO E CORRELATOS
INTRAINDIVIDUAIS E PSICOSSOCIAIS***

Olindina Fernandes da Silva Neta

João Pessoa/PB

Dezembro/2021



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes
Programa de Pós-graduação em Psicologia Social
Doutorado em Psicologia Social

***FLOW EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS: MENSURAÇÃO E CORRELATOS
INTRAINDIVIDUAIS E PSICOSSOCIAIS***

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia Social, pela discente Olindina Fernandes da Silva Neta, sob orientação do professor Dr. Valdiney Veloso Gouveia, como requisito para a obtenção do grau de *Doutora* em Psicologia Social.

João Pessoa/PB
Dezembro/2021

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S586f Silva Neta, Olindina Fernandes da.

Flow em relacionamentos amorosos : mensuração e correlatos intraindividuais e psicossociais / Olindina Fernandes da Silva Neta. - João Pessoa, 2021.
152 f.

Orientação: Valdiney Veloso Gouveia.
Tese (Doutorado) - UFPB/CCHLA.

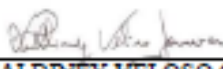
1. Psicologia social - Relacionamentos românticos.
2. Teoria do fluxo - Flow. 3. Teoria tetragonal do amor. 4. Triade sombria - Personalidade. 5. Triade virtuosa. 6. Valores humanos. I. Gouveia, Valdiney Veloso. II. Título.

UFPB/BC

CDU 316.6:392.61(043)

ATA DE DEFESA DE TESE

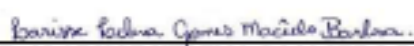
Aos quinze dias do mês de dezembro de dois mil e vinte e um, reuniram-se em solenidade pública, via videoconferência pelo Zoom Meeting, os membros da comissão designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social para o exame de Defesa de Tese da discente **OLINDINA FERNANDES DA SILVA NETA** – matrícula 20191016503 (orientanda, UFPB, CPF: 050.449.243-85). Foram componentes da banca examinadora: Prof. Dr. **VALDINEY VELOSO GOUVEIA** (UFPB, Orientador, CPF: 442.051.554-68), Prof.ª Dr.ª **PATRICIA NUNES DA FONSECA** (UFPB, Membro interno ao programa, CPF: 675.852.564-34), Prof.ª Dr.ª **KAREN GUEDES OLIVEIRA** (UFPB, Membro Externo ao Programa, CPF: 076.687.004-98), Prof.ª Dr.ª **ESTEFANEA ELIDA DA SILVA GUSMÃO** (UFC, Membro externo à instituição, CPF: 035.390.104-08), e Prof.ª Dr.ª **LARISSA HELENA G MACEDO BARBOSA** (FIP, Membro externo à instituição). A cerimônia compareceram, além da examinada, alunos de pós-graduação, representantes dos corpos docente e discente da Universidade Federal da Paraíba e interessados em geral. Dando início aos trabalhos, o presidente da banca, Prof. Dr. **VALDINEY VELOSO GOUVEIA**, após declarar o objetivo da reunião, apresentou a examinada **OLINDINA FERNANDES DA SILVA NETA** e, em seguida, concedeu-lhe a palavra para que apresentasse o conteúdo do trabalho, intitulado: “**Flow em relacionamentos amorosos: mensuração e correlatos intraindividuais e psicossociais**”. A seguir, a examinada foi arguida pelos examinadores na forma regimental. Ato contínuo, passou a comissão, em secreto, a proceder a avaliação e julgamento do trabalho, concluindo por atribuir-lhe a avaliação de “**APROVADO**” para conclusão do curso de Pós-Graduação em Psicologia Social, nível doutorado. Nada mais havendo a tratar, eu, **Júlio Rique Neto**, Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UFPB, lavrei a presente ata, que depois de lida e aprovada por todos, assino juntamente com os membros da banca. João Pessoa, 15 dezembro de 2021.

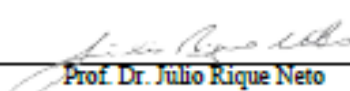

Prof. Dr. **VALDINEY VELOSO GOUVEIA**


Prof.ª Dr.ª **PATRICIA NUNES DA FONSECA**


Prof.ª Dr.ª **KAREN GUEDES OLIVEIRA**


Prof.ª Dr.ª **ESTEFANEA ELIDA DA SILVA GUSMÃO**


Prof.ª Dr.ª **LARISSA HELENA G MACEDO BARBOSA**


Prof. Dr. **Júlio Rique Neto**
Coordenador PPGPS

À minha família

Ao meu tio-padrinho Anastácio Holanda Costa (*in memorian*)

AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas foram fundamentais ao longo de toda essa trajetória e, se consegui alcançar mais um passo em minha formação, foi porque nunca estive sozinha... Muitas pessoas são colo, suporte, abraço, amor, força, esperança... E nesse espaço, gostaria de tentar expressar minha profunda gratidão a quem sempre esteve ao meu lado. Sou muito grata a Deus por, além de colocar tantas pessoas queridas ao meu lado, me abençoar, cuidar e amparar... “Se eu não desisti, o motivo, é porque sempre estive aqui” (Alívio - Jessé Aguiar).

Gostaria de agradecer à minha amada família, meus avós, tios, primos, por todo amor, amparo, suporte, torcida. À minha mãe, *Cleide*, que me ensina todos os dias sobre doação, amor, calma, serenidade, a pessoa mais forte que conheço. Não tenho palavras pra expressar todo meu amor, minha admiração e minha gratidão pela senhora, por todo amor, cuidado, incentivo, força, por tudo. Ao meu pai, *José Maria*, por todo amor, torcida e ensinamentos. O senhor me ensina muito sobre foco, dedicação e cuidado. Amo muito vocês!!!

À minha tia-madrinha *Maria das Graças*, por tudo, por me acolher como uma filha, por todo cuidado, suporte, carinho, por tudo que sempre fez e faz por mim! A senhora é uma inspiração, além de ser responsável para que eu conseguisse chegar aqui. Ao meu tio-padrinho, *Anástacio (in memorian)*, que também me acolheu como uma filha, por todo amor, suporte e cuidado. Quanta falta o senhor faz! À minha tia-madrinha *Aparecida*, por ter sempre estado ao meu lado, por todo amor, ajuda, acolhimento, cuidado e por ter estado sempre disponível quando precisei. Amo muito vocês.

Às minhas amadas irmãs, Holayna, Lara e Kyara, por serem minha paz, minha alegria, meu colo, minha força. Obrigada por estarem sempre tão presentes, me dando força e amor! Vocês me inspiram a ser uma pessoa melhor! Amo tanto vocês!!!! Aos meus primos-irmãos, Vantuiria e Wantuil, por toda parceria ao longo desses anos, por todo carinho e amor. Vocês

são muito importantes para mim! Aos meus sobrinhos Victor Matheus, Elisa Vitória, Maria Sophia e Davi Rangel por serem minha paz, minha alegria, minha leveza, mesmo diante da distância... Muito amor por vocês.

Ao meu orientador, *professor Dr. Valdiney Veloso Gouveia*, por ter me recebido em seu núcleo de pesquisa, pelo acolhimento, por tantos ensinamentos, acadêmicos e de vida, pelo incentivo, confiança, oportunidades e amizade. A propósito, amizade é algo que o senhor sempre ressalta como sendo algo de grande valor. Professor, quero que saiba que é uma honra conviver com o senhor! Muita admiração e respeito pelo seu profissionalismo, competência e dedicação!

Agradeço à banca avaliadora. Gostaria de ressaltar que todas vocês são uma inspiração! Agradeço à *professora Dra. Patrícia Nunes da Fonsêca*, pela leitura cuidadosa desde a qualificação, por todos os apontamentos e sugestões que foram muito importantes, que foram todas consideradas. Admiro muito sua competência, seu profissionalismo e sou muito grata por aceitar participar deste momento e por sempre me acolher com carinho e atenção! À *professora. Dra. Estefânea Élide da Silva Gusmão*, a quem admiro e me inspira tanto, que me recebeu em seu núcleo de pesquisa, sempre me deu oportunidades, me ensinou e ensina tanto. Muito obrigada por ter acreditado em mim, por me incentivar, pelo carinho, amizade e força! A senhora tem um papel fundamental! A senhora é uma referência, enquanto pessoa e profissional! Obrigada por aceitar participar deste momento e pela leitura cuidadosa desde a qualificação e sugestões importantes, que foram todas consideradas!

À *professora. Dra. Karen Guedes Oliveira*, por todos os conhecimentos compartilhados, por inúmeras ajudas em momentos de coletas de dados e por, desde que entrei no núcleo, ter me acolhido com carinho, sempre muito querida. Aprendo muito com você e admiro sua elegância, competência e profissionalismo! Obrigada por aceitar participar desse momento! À *professora Dra. Dra Larisse Helena Gomes Macêdo Barbosa*, que

conheci logo que iniciei o mestrado, mas tivemos pouco contato, pois logo ela finalizou seu doutorado. Contudo, no último ano nos aproximamos e sou muito grata por isso e muito grata pelas oportunidades que você me deu, por toda ajuda, confiança e apoio! Muito obrigada por tudo!!! Admiro muito você, sua competência, profissionalismo e força! Sou muito grata por aceitar participar deste momento!

Agradeço aos meus amigos do Núcleo de Pesquisa Bases Normativas do Comportamento Social (BNCS), em especial à: Maria Gabriela, Nájila Bianca, Aline Almeida, Jéssyca Cristina, Flávia Marcelly, Isabel Cristina, Naíla Lopes, Thiago Cavalcanti, Diego Loureto, Alessandro Teixeira, Anderson Mesquita. Admiro muito cada um pela competência, força, pelas pessoas que são e sou muito grata por todos os momentos compartilhados, por toda ajuda, disponibilidade e ensinamentos. Agradeço ainda à Bruna Nascimento, Rafaella Araújo, Roosevelt Villar, Emerson Diógenes, Marina Pereira, Viviany Pessoa e Layrtthon Oliveira. Admiro muito vocês e sou muito grata pelos ensinamentos e toda ajuda!

Agradeço aos meus amigos queridos: Tátilla Brito, Gabriel Fernandes, Jéssica Bruna, Camilla Figueiredo, Francicléia Lopes, Bárbara Cunha, por tantos momentos compartilhados em João Pessoa, por terem estado ao meu lado sempre, por todo carinho e ensinamentos! Andréa Nara, Ana Cavalcante, Maria Candido, Yuri Viana, Ellen Andrade, Katrine Carvalho, meus amigos queridos que sempre estão comigo e que me inspiram tanto! Vocês me ensinam muito! Muito obrigada pela amizade, carinho, cuidado, momentos compartilhados!

Agradeço a todos(as) os(as) participantes dos estudos realizados nesta tese, pela disponibilidade em colaborar com a pesquisa.

Agradeço à *Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)* pelo apoio financeiro, concedendo bolsa de estudos para cursar o doutorado.

***Flow* em relacionamentos amorosos: mensuração e correlatos intraindividuais e psicossociais**

Resumo. A presente tese tem por objetivo verificar o papel dos traços de personalidade sombria e virtuosa, dos valores humanos e dos componentes do amor sobre a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos. Desse modo, a tese foi estruturada em três artigos. O *Artigo 1*, de natureza teórica, tem como objetivo apresentar um breve histórico sobre o desenvolvimento da Teoria da experiência de *flow* proposta por Csikszentmihalyi (1997), seus pressupostos teóricos, mensuração e correlatos. Por sua vez, o *Artigo 2* apresentou como objetivo adaptar para o contexto brasileiro uma medida para mensurar o *flow* nos relacionamentos amorosos, a *Flow State Scale* (FSS). No Estudo 1, de caráter exploratório, participaram 230 pessoas (*Idade* = 30,27). A análise de componentes principais revelou uma estrutura hexafatorial [*foco* ($\alpha = 0,83$), *percepção do tempo* ($\alpha = 0,77$), *perda de autoconsciência reflexiva* ($\alpha = 0,76$), *fusão entre ação e consciência* ($\alpha = 0,57$), *experiência autotélica* ($\alpha = 0,76$) e *controle das ações* ($\alpha = 0,80$)]. No estudo 2 ($N = 249$, *Idade* = 27,94) buscou-se verificar evidências de validade fatorial confirmatória, consistência interna e validade convergente. Os resultados indicaram que o modelo hexafatorial apresentou ajuste significativamente superior quando comparado aos modelos hierárquico e unifatorial. Os resultados do alfa de Cronbach, confiabilidade composta e variância média extraída indicaram que os componentes apresentaram bons índices de consistência interna, com exceção das dimensões *perda de autoconsciência reflexiva* e *fusão entre ação e consciência*. Por fim, verificou-se que as dimensões do *flow* apresentaram correlações significativas com os indicadores de bem-estar. O *Artigo 3* objetivou conhecer o papel da personalidade, dos valores humanos e dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos amorosos. Para tanto, foram realizados dois estudos. No Estudo 1 participaram 249 pessoas com idades variando entre 18 e 56 anos, as quais responderam a Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos, *Dark Triad Dirty Dozen*, Inventário de Personalidade Pró-Social, Questionário dos Valores Básicos, além de questionário sociodemográfico. Os resultados indicaram que o *narcisismo* se correlacionou negativamente com *perda de autoconsciência*. Os traços de personalidade virtuosa se correlacionaram positivamente com as dimensões do *flow*, em especial os traços *altruísmo* e *gratidão*. Ademais, as subfunções valorativas também se correlacionaram positivamente com as dimensões do *flow*, sobretudo *interativa* e *experimentação*. No Estudo 2 participaram 201 pessoas ($M = 28,81$, $DP = 11,0$). Além da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos, os participantes responderam à Escala Tetragonal do Amor. Os resultados indicaram correlação positiva entre os componentes do amor, no âmbito da Teoria Tetragonal do Amor, e as dimensões do *flow*, destacando-se o componente *paixão romântica*, que foi um importante preditor. Diante dos resultados, conclui-se que a Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos é psicometricamente adequada e pode ser utilizada para mensurar o *flow* em relacionamentos amorosos no contexto brasileiro. Ademais, verificou-se o papel de variáveis intraindividuais e psicossociais na compreensão do *flow* em relacionamentos amorosos.

Palavras-Chave: *flow*; relacionamentos românticos; teoria tetragonal do amor; tríade sombria; tríade virtuosa; valores humanos.

Flow in love relationships: measurement and intra-individual and psychosocial correlates

Abstract: This thesis aims to verify the role of dark and virtuous personality traits, human values and love components on the flow experience in romantic relationships. Thus, the thesis was structured in three articles. *Article 1*, theoretical in nature, aims to present a brief background on the development of the Theory of Flow Experience proposed by Csikszentmihalyi (1997), its theoretical assumptions, measurement and correlates. In turn, *Article 2* aimed to adapt to the Brazilian context a measure to measure flow in love relationships, the Flow State Scale (FSS). In Study 1, of an exploratory nature, 230 people participated (Mage = 30.27). Principal component analysis revealed a hexafactorial structure [*focus* ($\alpha = 0.83$), *perception of time* ($\alpha = 0.77$), *loss of reflexive self-awareness* ($\alpha = 0.76$), *fusion between action and consciousness* ($\alpha = 0.57$), *autotelic experience* ($\alpha = 0.76$) and *control of actions* ($\alpha = 0.80$)]. In study 2 (N = 249, Mage = 27.94) we sought to verify evidence of confirmatory factor validity, internal consistency and convergent validity. The results indicated that the hexafactorial model presented a significantly better fit when compared to the hierarchical and unifactorial models. The results of Cronbach's alpha, composite reliability and average variance extracted indicated that the components presented good levels of internal consistency, with the exception of the dimensions *loss of reflexive self-awareness* and *fusion between action and awareness*. Finally, it was found that the flow dimensions showed significant correlations with the well-being indicators. *Article 3* aimed to understand the role of personality, human values and love components on flow in love relationships. Therefore, two studies were carried out. In Study 1, 249 people aged between 18 and 56 years participated, who answered the Flow Scale in Love Relationships, Dark Triad Dirty Dozen, Pro-Social Personality Inventory, Basic Values Questionnaire, in addition to sociodemographic questionnaires. The results indicated that *narcissism* was negatively correlated with *loss of self-awareness*. The virtuous personality traits correlated positively with the flow dimensions, especially the *altruism* and *gratitude* traits. Furthermore, the evaluative subfunctions were also positively correlated with the flow dimensions, especially *interactive* and *experimentation*. In Study 2, 201 people participated (M = 28.81, SD = 11.0). In addition to the Flow Scale in Love Relationships, participants responded to the Tetrangular Love Scale. In addition to the Flow Scale in Love Relationships, participants responded to the Tetrangular Love Scale. The results indicated a positive correlation between the components of love, within the scope of the Tetrangular Theory of Love, and the flow dimensions, highlighting the *romantic passion* component, which was an important predictor. Given the results, it is concluded that the Flow Scale in Love Relationships is psychometrically adequate and can be used to measure flow in love relationships in the Brazilian context. Furthermore, the role of intra-individual and psychosocial variables in the understanding of flow in romantic relationships was verified.

Keywords: flow; romantic relationships; tetrangular theory of love; dark triad; virtuous triad; human values

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	12
LISTA DE FIGURAS.....	13
INTRODUÇÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	19
Artigo 1	23
<i>Flow</i> : Pressupostos teóricos, mensuração e correlatos	23
Abstract	24
Introdução.....	25
Breve histórico.....	26
Dimensões do <i>Flow</i>	30
Mensuração do <i>Flow</i>	34
Correlatos	37
Considerações finais e aplicações futuras	42
Referências.....	45
Artigo 2	53
Evidências Psicométricas da Escala de <i>Flow</i> em Relacionamentos Amorosos no contexto brasileiro	53
Resumo.....	54
Introdução.....	55
Estudo 1 – Análise Exploratória da <i>Flow State Scale</i> para Relacionamentos Amorosos	62
Método.....	62
Resultados.....	64
Estudo 2. Escala de <i>Flow</i> em Relacionamentos Amorosos: evidências de validade fatorial confirmatória, consistência interna e validade convergente.....	69
Método.....	69
Resultados.....	71
Discussão.....	75
Considerações finais e direcionamentos futuros	81
Referências.....	84
Artigo 3	89
<i>Flow</i> em relacionamentos amorosos: o papel da personalidade, dos valores humanos e do amor	89
Resumo.....	90
Introdução.....	91

Relacionamentos Românticos e amor.....	92
Personalidade.....	96
Valores Humanos	100
Estudo 1 – Flow em relacionamentos amorosos: o papel da personalidade e dos valores humanos	105
Método.....	105
Resultados.....	108
Estudo 2 – O papel dos componentes do amor sobre o <i>flow</i> em relacionamentos amorosos	112
Método.....	112
Resultados.....	114
Discussão.....	117
Considerações Finais.....	123
Referências.....	125
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	132
REFERÊNCIAS.....	139

LISTA DE TABELAS

Artigo 2. Evidências Psicométricas da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos no contexto brasileiro

Tabela 1. Estrutura fatorial da Escala de <i>Flow</i> em Relacionamentos Amorosos.....	66
Tabela 2. Índices de ajuste dos modelos fatoriais da Escala de <i>Flow</i> em Relacionamentos Amorosos.....	72
Tabela 3. Indicadores de Precisão.....	73
Tabela 4. Correlatos <i>flow</i> e indicadores de bem-estar.....	74

Artigo 3. *Flow* em relacionamentos amorosos: o papel da personalidade, dos valores humanos e do amor

Tabela 1. Correlatos dimensões de flow e os traços da tríade sombria.....	109
Tabela 2. Correlatos dimensões do flow e traços de personalidade virtuosa.....	110
Tabela 3. Correlatos dimensões do flow e as subfunções valorativas.....	111
Tabela 4. Correlatos dimensões do flow e componentes do amor.....	115

LISTA DE FIGURAS

Artigo 1. *Flow*: Pressupostos teóricos, mensuração e correlatos

Figura 1. Modelo de três canais.....	27
Figura 2. Modelo de quatro canais.....	28
Figura 3. Modelo de oito canais.....	29

O estado de *flow* envolve o controle da atenção e quando vivenciado com frequência, melhora a qualidade de vida, tendo em conta que um momento presente agradável possibilita o desenvolvimento de habilidades pessoais (Rufi, Javaloy, Batista-Foguet, Solanas, & Páez, 2014). Consiste em uma experiência intrinsecamente gratificante, levando a pessoa a tentar replicar as experiências de *flow*, o que introduz um mecanismo seletivo no funcionamento psicológico que promove o crescimento. Nesse sentido, a experiência do *flow* é significativa porque, além de constituir-se como um fator contribuinte para que o momento presente seja mais agradável, também fortalece a autoconfiança e avança no desenvolvimento das competências pessoais (Moral-Bofill, Lópezdelallave, Pérez-Llantada, & Holgado-Tello, 2020).

Uma boa vida é caracterizada pela completa absorção naquilo que se faz (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Segundo Csikszentmihalyi (2021), se as pessoas aprenderem a deixar as relações com os outros mais próximas de uma experiência de *flow*, a qualidade de vida como um todo será melhor. Somado a isso, destaca-se que os relacionamentos interpessoais também contribuem para a qualidade de vida. Londero-Santos, Natividade e Féres-Carneiro (2021) destacam que pessoas satisfeitas com seus relacionamentos tendem a sentir maior conexão entre si, mais atraídas sexualmente, apaixonadas e mais comprometidas em seus relacionamentos. Também se destaca o amor, o qual consiste em um poderoso sistema de emoção e motivação que pode apresentar uma influência significativa na vida social e nos pensamentos das pessoas (Quintard, Jouffe, Homemel & Bouquet, 2021).

Csikszentmihalyi (2021) destaca que os relacionamentos demandam atenção, um direcionamento de metas. Quando duas pessoas começam a sair, passam a aceitar algumas restrições que não tinham sozinhas, por exemplo reorganizando horários e realizando mudanças de planos. Já em um primeiro jantar no primeiro encontro, são estabelecidos alguns compromissos, como o horário, o local ou o que jantar. Quando duas pessoas optam por focar

sua atenção no outro, algumas mudanças de hábitos são necessárias. Nessa direção, o autor afirma que, quando há um propósito comum e canais de comunicação abertos, quando são oferecidas oportunidades cada vez mais amplas de ação em um contexto de confiança, a vida se torna uma atividade de *flow* prazerosa.

Embora Csikszentmihalyi (2021) tenha destacado a importância do *flow* nos relacionamentos interpessoais, na literatura científica são escassos os estudos acerca do fenômeno nessa área. Tendo isso em conta e considerando que a experiência de *flow* envolve uma relação entre a situação, as características pessoais e as características do ambiente contextual (Bonaiuto, Mao, Roberts, Psalti, Ariccio, Cancellieri, & Csikszentmihalyi, 2016), a presente tese busca compreender a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos e verificar sua relação com personalidade, valores humanos e os componentes do amor.

Magyaródi e Oláh (2017) realizaram um experimento com o objetivo de verificar se a experiência de *flow* em atividades interativas é mais intensa que em atividades solitárias. A amostra foi composta por 80 participantes, com média de idade de 24,06 anos ($DP = 6,74$). O instrumento utilizado foi o Questionário de Estado de *Flow*. Cada participante participou de um experimento com um desenho de medidas repetidas, sendo uma atividade solitária e uma atividade diádica, e resolviam tarefas de criatividade. Os resultados indicaram uma diferença significativa entre as experiências de *flow* solitário e social quanto à absorção na tarefa e na pontuação total da intensidade de *flow*.

Acerca da relação entre *flow* e traços de personalidade, os estudos sugerem que as pessoas possuem determinados traços de personalidade que as tornam mais propensas a experimentar o *flow* (Annalakshmi, Elsa Kappan, & Barani Vidya, 2020). Marty-Dugas e Smilek (2019) em um estudo realizado com 297 participantes com média de idade de 35,37 anos ($DP = 10,01$) utilizaram três medidas para avaliar o *flow* e verificaram que as três apresentaram correlação significativa com os Cinco Grandes Traços de Personalidade.

Especificamente, o *flow* apresentou correlação positiva com extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência, e correlação negativa com o traço neuroticismo. Annalakshmi, Elsa Kappan e Barani Vidya (2020) em um estudo realizado com 200 adolescentes com média de idade de 15,43 anos ($DP = 0,81$) verificaram que os traços de personalidade honestidade e humildade, extroversão, conscienciosidade e abertura à experiência previram positivamente o estado de *flow*.

Como exposto, as pesquisas sobre *flow* e personalidade se centraram nos traços gerais de personalidade. Contudo, nos últimos 15 anos, tem se observado o interesse dos pesquisadores em compreender os três traços de personalidade aversivos, os quais constituem a Tríade Sombria da Personalidade: maquiavelismo, psicopatia e narcisismo (Jonason et al., 2020). Mais recentemente, pesquisas têm sido realizadas buscando conhecer os traços virtuosos da personalidade: perdão, gratidão e altruísmo (Gouveia, Oliveira, Granjeiro, Monteiro, & Coelho, 2020). Portanto, na presente tese, busca-se conhecer a relação entre a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos e os traços de personalidade sombria e virtuosa.

Outra variável que pode contribuir para a compreensão do *flow* em relacionamentos amorosos são os valores humanos, os quais são considerados princípios que orientam a vida de pessoas ou grupos (Schwartz, 2017). A presente tese está fundamentada na Teoria Funcionalista do Valores Humanos. Segundo Gouveia (2013), os valores são considerados princípios-guia que auxiliam na explicação de atitudes e comportamentos. Na literatura científica, são verificados estudos que relacionam os valores humanos com diferentes variáveis estudadas na Psicologia Positiva, como altruísmo e comportamento de ajuda, por exemplo. Nesse estudo, Gouveia et al. (2014) verificaram que as subfunções experimentação, suprapessoal, interativa e existência se correlacionaram positivamente com altruísmo em doadores de sangue. Destaca-se também a relação entre valores e engajamento, em que

Fonsêca et al. (2016) verificaram que as subfunções normativa, suprapessoal e realização explicaram os comportamentos de atuação positiva no contexto acadêmico.

Diante do exposto, a presente tese buscou adaptar uma medida de *flow* para área dos relacionamentos amorosos, e relacioná-la com traços de personalidade sombria e virtuosa, valores humanos e os componentes do amor, no âmbito da Teoria Tetragonal do Amor. Desse modo, a tese foi estruturada em três artigos. O *Artigo 1*, de natureza teórica, buscou apresentar o desenvolvimento da Teoria do *Flow*, seus pressupostos teóricos, instrumentos que mensuram o *flow* e seus correlatos.

O *Artigo 2*, de natureza empírica e delineamento psicométrico, buscou adaptar para o contexto brasileiro uma medida de *flow* em relacionamentos amorosos, *Flow State Scale* desenvolvida por Jackson e Marsh (1996). O artigo foi dividido em dois estudos que buscaram apresentar evidências de validade fatorial, consistência interna e validade convergente da Escala de *Flow* para Relacionamentos Amorosos.

O *Artigo 3*, de natureza empírica e delineamento correlacional, foi dividido em dois estudos. O Estudo 1 buscou conhecer a relação entre traços de personalidade sombria e virtuosa, valores humanos e estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Por sua vez, o Estudo 2 buscou verificar a relação entre os componentes do amor (paixão romântica, paixão erótica, intimidade e compromisso) e o *flow* em relacionamentos amorosos.

- Annalakshmi, N., Kappan, E., & Vidya, B. (2020). Personality predictors of flow among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 218-226.
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in psychology*, 7, 1654.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>
- Fonsêca, P. N., da Silva, M. C., Couto, R. N., da Silva, P. G. N., & dos Santos, J. L. F. (2020). Engajamento escolar e sua relação com as forças de caráter dos adolescentes. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(1), 164-183.
- Gouveia, V. V. (2013). Teoria funcionalista dos valores humanos: fundamentos, aplicações e perspectivas [Functional theory of human values: Fundamentals, applications, and perspectives]. *São Paulo, Brazil: Casa do Psicólogo*.
- Gouveia, V. V., de Oliveira, I. C. V., Grangeiro, A. S. M., Monteiro, R. P., & de Coelho, G. L. H. (2020). The Bright Side of the Human Personality: Evidence of a Measure of Prosocial Traits. *Journal of Happiness Studies*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00280-2>
- Gouveia, V. V., Santos, W. S. D., Athayde, R. A. A., Souza, R. V. L. D., & Gusmão, E. É. D. S. (2014). Valores, altruísmo e comportamentos de ajuda: comparando doadores e não doadores de sangue.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- Jonason, P. K., Žemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Sedikides, C., Campbell, W. K., Gebauer, J. E., ... & Yahiaev, I. (2020). Country-level correlates of the dark triad traits in 49 countries. *Journal of personality*, 88(6), 1252-1267.

- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Uma Medida de Satisfação com o Relacionamento Amoroso. *Avaliação Psicológica*, 20(1), 11-22. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18901.02>
- Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Deep, effortless concentration: Re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological research*, 83(8), 1760-1777.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The Effect of Social Interaction on Flow Experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2017.
- Moral-Bofill, L., Lópezdelallave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F. P. (2020). Adaptation to Spanish and psychometric study of the Flow State Scale-2 in the field of musical performers. *PloS one*, 15(4), e0231054.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow (pp. 89-105). In C. R. Snyder, & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Quintard, V., Jouffe, S., Hommel, B., & Bouquet, C. A. (2021). Embodied self-other overlap in romantic love: A review and integrative perspective. *Psychological research*, 85(3), 899-914.
- Rufi, S., Javaloy, F., Batista-Foguet, J. M., Solanas, A., & Páez, D. (2014). Flow dimensions on daily activities with the Spanish Version of the Flow Scale (DFS). *The Spanish Journal of Psychology*, 17(30), 1-11. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.34>
- Schwartz, S. H. (2017). The refined theory of basic values. In *Values and behavior* (pp. 51-72). Springer, Cham.

ARTIGOS

Artigo 1

Flow: Pressupostos teóricos, mensuração e correlatos

Olindina Fernandes da Silva Neta
Universidade Federal da Paraíba

Valdiney Veloso Gouveia
Universidade Federal da Paraíba

Resumo

O *flow* refere-se a uma experiência positiva em que a pessoa se sente totalmente envolvida em uma atividade. Para que ocorra a experiência de *flow*, consideram-se algumas condições como o equilíbrio entre desafios e habilidade, ou seja, que a pessoa realiza uma atividade desafiadora, mas que apresenta as habilidades necessárias para realizá-la, além de objetivos definidos e *feedback* sobre como está o seu desempenho. Diante do exposto, o presente artigo, de natureza teórica, tem como objetivo apresentar um breve histórico sobre o desenvolvimento da Teoria da Experiência Ideal ou experiência de *flow* proposta por Csikszentmihalyi (1997), seus pressupostos teóricos, formas de mensuração do *flow* e estudos que relacionam esse fenômeno com outras variáveis.

Palavras-chave: *Flow*; experiência ideal; experiência positiva.

Abstract

Flow is a positive experience in which the person feels fully involved in an activity. Some conditions are considered for the flow experience to occur, as the balance between challenges and skill. The person performs a challenging activity but has the necessary skills to perform in addition to defined goals and feedback into how is your performance. Given the above, this theoretical article aims to present a brief history of the Ideal Experience Theory or flow experience proposed by Csikszentmihalyi (1997), its theoretical assumptions, ways of measuring flow, and studies that relate this phenomenon to other variables.

Keywords: Flow; Ideal Experience; Positive Experience.

Resumen

El *flow* se refiere a una experiencia positiva en la que la persona se siente totalmente involucrada en una actividad. Para que se produzca la experiencia de *flow*, se tienen en cuenta algunas condiciones, como el equilibrio entre los retos y la habilidad, es decir, que la persona haga una actividad desafiante, pero que tenga las habilidades necesarias para llevarla a cabo, además de objetivos definidos y *feedback* sobre cómo es su rendimiento. Dado lo anterior, este artículo, de carácter teórico, pretende presentar una breve historia sobre el desarrollo de la Teoría de la Experiencia Ideal o experiencia de *flow* propuesta por Csikszentmihalyi (1997), sus supuestos teóricos, formas de medir el *flow* y estudios que relacionan este fenómeno con otras variables.

Palabras clave: Flow; Experiencia ideal; Experiencia positiva

Introdução

A Psicologia Positiva apresenta como objetivo uma mudança no foco da Psicologia, de um olhar voltado para a cura, para um olhar também voltado à construção de qualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pode-se destacar como contribuição da Psicologia Positiva a possibilidade de uma identidade coletiva, uma linguagem comum para pesquisadores e profissionais que compartilham interesse tanto na saúde como na doença, tanto na realização do potencial como na melhora de uma patologia (Linley & Joseph, 2004). Nessa direção, pesquisadores observaram que existem forças que atuam como amortecedores contra doenças mentais, a exemplo da coragem, do otimismo, da fé, da esperança, da honestidade e da capacidade de *flow* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O *flow* possibilita uma experiência gratificante e estimulante: uma experiência ideal (Oortmerssen, Caniels, & Assen, 2019). Csikszentmihalyi (1997) afirma que o *flow* refere-se àquelas experiências em que as pessoas descrevem como uma sensação de ação sem esforço e como os melhores momentos de sua vida. Nesse sentido, quando uma pessoa vivencia o *flow*, ela pode se sentir absorvida em um estado de bem-estar, alcançando uma alta qualidade da experiência subjetiva (Farina, Freitas, & Hutz, 2019). A propósito, ao se comparar a experiência de estar ou não em *flow*, observa-se que a experiência de *flow* está relacionada a maior felicidade, força, concentração e criatividade, independentemente de serem atividades de trabalho ou lazer (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).

Diante do exposto, o objetivo do presente artigo teórico consiste em apresentar um breve histórico sobre o desenvolvimento da Teoria da Experiência Ideal ou experiência de *flow* de Csikszentmihalyi (1997), seus pressupostos teóricos, as formas de mensuração do *flow*, bem como os estudos que relacionam esse fenômeno com outras variáveis.

Breve histórico

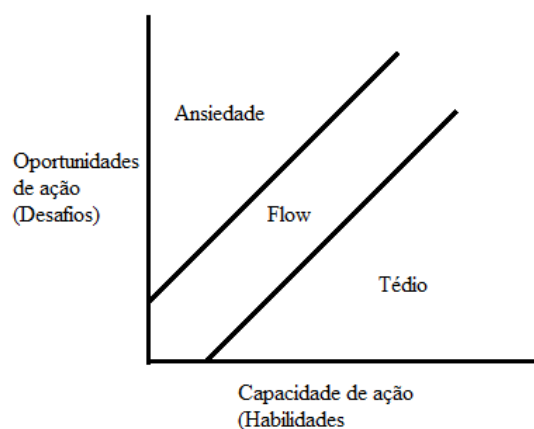
Uma pessoa em *flow* é absorvida em uma atividade que é experimentada como sendo intrinsecamente recompensadora, de modo que há uma perda do senso de tempo e de si mesma (Oortmerssen, Caniels, & Assen, 2019). A propósito, Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) afirmam que as pesquisas sobre o *flow* originaram-se a partir do interesse em se compreender o fenômeno da atividade intrinsecamente motivada ou experiência autotélica, a qual consiste em uma atividade que é recompensadora por si mesma, e não pelo resultado final ou qualquer benefício que possa ser resultante. Tal fenômeno refere-se ao estado em que a pessoa se sente tão envolvida em uma tarefa que nada mais parece importar, sendo a experiência tão agradável em si que as pessoas a fazem sem grandes custos, mas apenas pelo simples fato de fazê-la (Csikszentmihalyi, 2013).

Moneta e Csikszentmihalyi (1996) destacam que a teoria do *flow* representa a pessoa como um sistema que age conforme três “teleonomias” ou sistemas motivacionais integrados: a telenomia genética, a telenomia cultural e a telenomia do eu. A telenomia genética, segundo esses autores, refere-se à busca por prazeres e objetivos que são programados geneticamente, como comer, estar saudável ou satisfeito sexualmente; a telenomia cultural está relacionada à busca e à manutenção do sucesso social e econômico; enquanto a telenomia do eu conduz à reorganização e ao crescimento da consciência, que a pessoa experimenta como prazerosa e recompensadora, mesmo na ausência de estímulo cultural ou genético (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996).

Desse modo, a teoria do *flow* postula que esse fenômeno ocorre quando a pessoa é orientada, sobretudo, pela telenomia do eu (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) apontam que a consciência possibilita um controle para o indivíduo, isentando-o do que é colocado pela genética e cultura. Contudo, esses autores apontam para o risco de se desvincular o controle do comportamento das instruções genéticas e culturais, mas

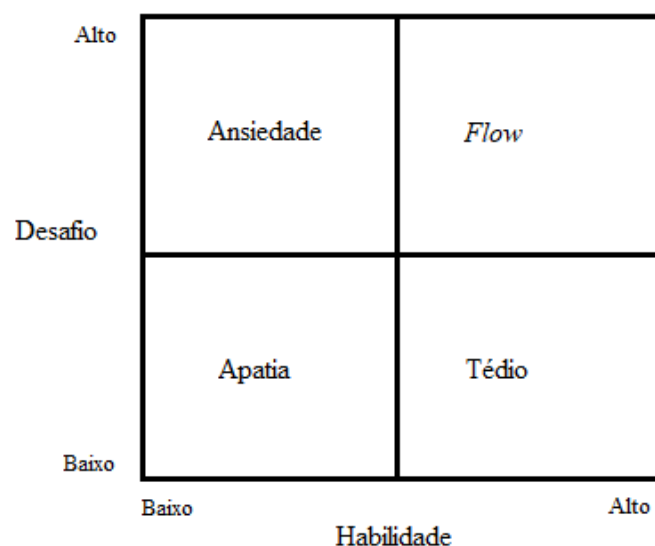
destacam que isso pode conduzir à ampliação das chances de adaptação com o ambiente atual. A propósito, Massimini e Delle Fave (2000) destacam que a experiência ideal promove o desenvolvimento individual, uma vez que o indivíduo com o objetivo de vivenciar tal experiência novamente busca desafios cada vez mais complexos, o que possibilita uma melhora de suas habilidades. Esses autores ainda colocam que a experiência ideal pode ser considerada uma unidade básica de seleção psicológica, e assim como a biologia e a cultura, a seleção psicológica constitui-se como um mecanismo de evolução.

O estado de *flow* consiste em um estado de experiência positiva em que a pessoa está completamente conectada ao seu desempenho, em situações em que o seu nível de habilidades é igual aos desafios demandados (Jackson & Marsh, 1996). O desafio está relacionado à percepção da pessoa sobre determinada atividade (Oortmerssen, Caniels, & Assen, 2019), e à percepção que ela possui de que suas habilidades são necessárias para a realização dessa atividade (Farina, Freitas, & Hutz, 2019). Contudo, se os desafios excedem as habilidades, a pessoa vivencia um estado de alerta e, em seguida, ansioso; por sua vez, se as habilidades superam os desafios, verifica-se relaxamento seguido de tédio (Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A figura 1 representa o modelo original do estado de *flow*.



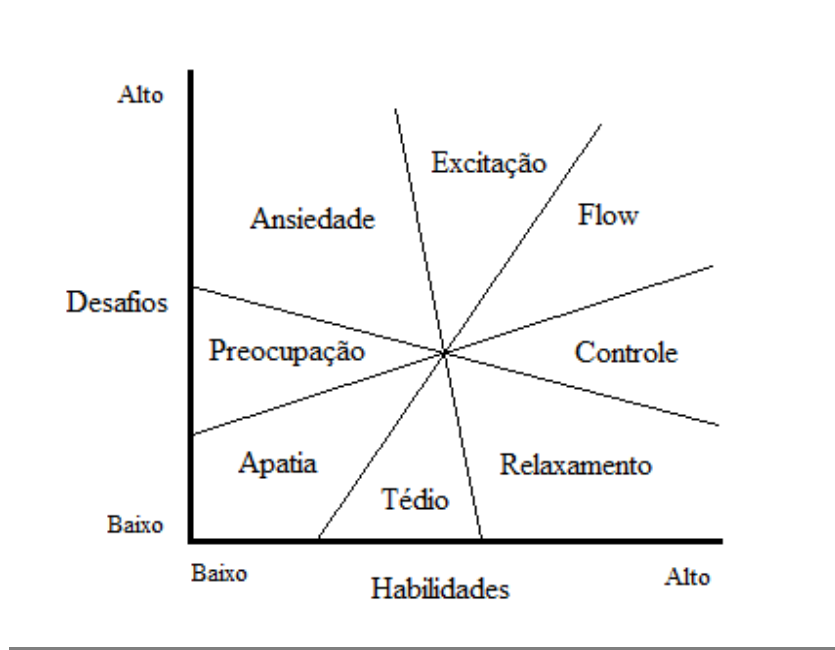
(Adaptado de Csikszentmihalyi, 1975/2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)

Estudos identificaram que apenas o equilíbrio entre desafios e habilidades não otimizavam a qualidade da experiência (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), mas que para que houvesse um envolvimento profundo, seria necessário que desafios e habilidades estivessem ambos em alto nível (Csikszentmihalyi, 1997). Nesse sentido, Moneta (2019) destaca que Csikszentmihalyi e LeFevre (1989) introduziram um novo modelo e operacionalização do *flow*, o modelo de quatro canais, em que a experiência de *flow* é dividida em quatro estados: *flow*, ansiedade, tédio e apatia. Desse modo, o quarto estado, denominado apatia, é caracterizado por falta de atenção, concentração e controle (Delle Fave & Massimini, 2005). A figura 2 ilustra o modelo de quatro canais experimentais.



(Adaptado de Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Moneta, 2019)

Por sua vez, Massimini e Carli (1988) propuseram um novo modelo, o modelo de oito canais, como pode ser observado na figura 3. Tal modelo considera diferentes relações entre desafios percebidos e habilidades.



(Adaptado de Massimini e Carli, 1988)

Especificamente, Massimini e Carli (1988) destacam que o quadrante excitação refere-se a altos desafios e habilidades médias; o *flow* caracteriza-se por altos desafios e altas habilidades; enquanto desafios médios e altas habilidades caracterizam o quadrante controle; por sua vez, baixos desafios e altas habilidades levam ao tédio. Desafios baixos e habilidades médias conduzem ao relaxamento; baixos desafios e habilidades baixas à apatia; enquanto desafios médios e habilidades baixas caracterizam preocupação; por fim, altos desafios e baixas habilidades caracterizam a ansiedade.

Massimini e Carli (1988) verificaram que, quando desafios e habilidades estão em alto nível, ou seja, em experiência de *flow*, os entrevistados relatavam se sentir no controle, felizes, fortes, ativos, envolvidos, criativos, livres, animados, abertos, satisfeitos e almejando realizar a atividade. Esse modelo operacionaliza o *flow* de maneira mais estreita no que se refere ao equilíbrio desafio e habilidade e caracteriza de modo mais detalhado os estados em que não há a experiência de *flow*, o que o diferencia do modelo de quatro canais (Moneta, 2019).

Csikszentmihalyi (1997) destaca que o *flow* pode conduzir ao crescimento, pois possibilita a aprendizagem a partir do desenvolvimento de novos desafios e habilidades. Nessa direção, Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) afirmam que ao passo que as pessoas dominam os desafios, desenvolvem níveis maiores de habilidades, as atividades serão tão envolventes quanto anteriormente. Para continuar a experienciar o *flow*, as pessoas precisam identificar e enfrentar desafios mais complexos, por isso considera-se que o estado de *flow* promove o crescimento, por exemplo, vivenciar estados como ansiedade e tédio pode conduzir a pessoa a uma adaptação do seu nível de habilidade ou desafio, para sair desse estado aversivo e voltar ao *flow*.

Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) elencam duas condições para a experiência de *flow*: (a) os desafios percebidos ou as oportunidades de ação ampliam as habilidades existentes, sendo observada a sensação de que os desafios enfrentados estão apropriados para a capacidade da pessoa; (b) objetivos claros e *feedback* imediato sobre o progresso do que se está sendo realizado. Os autores ainda destacam que a experiência de *flow* apresenta características, como: (a) concentração intensa no que se está realizando; (b) fusão entre ação e consciência; (c) perda de autoconsciência reflexiva; (d) sensação de controle sobre as ações (sensação de que se pode lidar com a situação, pois se sabe responder ao que acontecer); (e) distorção da experiência temporal (sensação de que o tempo passou mais rápido que o normal) e (f) a experiência é intrinsecamente motivadora. As condições e características do *flow* mencionadas são consideradas por Csikszentmihalyi como dimensões do *flow*. O subtópico seguinte será destinado a uma melhor caracterização destas dimensões.

Dimensões do *Flow*

Equilíbrio entre desafios e habilidades

O desafio pode ser compreendido como qualquer oportunidade de ação das pessoas, como vencer uma disputa em um jogo de vídeo game ou como a necessidade de solucionar

um problema no trabalho (Roettgers, 2014), refere-se a uma situação exigente, na qual a pessoa tem oportunidade de ação e crescimento, o que implica dizer que embora a situação seja percebida pela pessoa como desafiadora, ela acredita ser possível superá-la a partir das suas habilidades (Brixteux et al., 2017). Nesse sentido, as habilidades são as ferramentas que as pessoas precisam para lidar com o desafio (Brixteux et al., 2017; Oortmerssen, Caniels, & Assen, 2019). É válido destacar que desafio é diferente de dificuldade. Este último consiste em uma barreira que as pessoas precisam superar para que os objetivos sejam alcançados, enquanto o desafio, além de indicar uma possibilidade de crescimento, possibilita às pessoas acreditarem que possuem o controle da situação (Brixteux et al., 2017).

Objetivos Claros e Feedback imediato

Segundo Kamei (2018), Csikszentmihalyi a partir de 1993 tem considerado a dimensão objetivos claros e *feedback* imediato como uma condição. A dimensão objetivos claros está relacionada à compreensão das etapas ou objetivos da atividade que está sendo executada (Farina, Freitas, & Hutz, 2019). Por sua vez, o *feedback* imediato consiste em uma característica em que fica claro para a pessoa como está indo o seu desempenho (Csikszentmihalyi, 1997), de modo que as ações devem sinalizar se o desempenho está levando a pessoa a atingir sua meta (Kamei, 2018). Refere-se ao processo de retroinformação acerca do modo como a atividade está sendo desenvolvida, podendo ocorrer de forma interna, quando o próprio indivíduo observa sua tarefa, ou de forma externa, quando a pessoa recebe *feedback* de colegas, treinadores ou superiores (Farina, Freitas, & Hutz, 2019).

Concentração total

Esta dimensão é considerada uma das características mais evidentes da experiência de *flow*, tendo em conta que envolve o estado de profunda concentração da pessoa quando vivencia determinada experiência (Farina, Freitas, & Hutz, 2019). Quando a pessoa se sente focada na tarefa realizada (Jackson & Marsh, 1996), de tal modo que não seja direcionado

nenhum recurso da atenção para processar informações que possam ser consideradas irrelevantes (kamei, 2018).

Fusão entre ação e consciência

Farina, Freitas e Hutz (2019) afirmam que essa dimensão envolve aqueles comportamentos referentes a focar e se concentrar de modo profundo na atividade executada. O estado de *flow* demanda que a pessoa esteja totalmente absorvida na execução da atividade e perceba que possui controle e domínio destas atividades. Os autores destacam que esse estado de absorção e prazer possibilita que a pessoa não se preocupe com a complexidade da atividade e confie que suas habilidades são suficientes para exercê-la adequadamente. Ao experimentar o *flow*, a pessoa fica completamente imersa na atividade, sente-se revigorada e enérgica e realiza a atividade sem grandes esforços (Graham, 2008).

Perda de autoconsciência reflexiva

Farina, Freitas e Hutz (2019) destacam que esta dimensão se refere a um estado em que a pessoa perde temporariamente a representação de si mesmo, passa a não se preocupar com seu desempenho em comparação as outras pessoas, de modo a se envolver profundamente na tarefa que está sendo executada. Esses autores ainda afirmam que a dimensão perda da autoconsciência consiste em uma dimensão com características mais subjetivas quando comparada às outras dimensões, que são em sua maioria referentes a aspectos cognitivos.

Sensação de controle

Esta dimensão está relacionada às crenças da pessoa acerca de suas habilidades para ser bem-sucedida na atividade, o sentimento de segurança na sua realização, bem como à percepção de que possui controle sobre a maneira que irá desenvolver a tarefa (Farina, Freitas, & Hutz, 2019). Nesta direção, Kamei (2018) afirma que esse controle está mais direcionado ao próprio desempenho do que ao controle do cenário da atividade. Ademais,

esse autor destaca que, no cotidiano, as pessoas são expostas a situações que fogem de seu controle, contudo em experiências de *flow*, quando se tem metas claras e que são desenvolvidas habilidades necessárias para enfrentar os desafios, as possibilidades de controlar a situação são grandes.

Distorção da experiência temporal

Farina, Freitas e Hutz (2019) afirmam que essa dimensão está relacionada às percepções distorcidas de tempo que a pessoa vivencia durante a experiência de *flow*. Essas distorções podem envolver sensações subjetivas de que o tempo foi prolongado, de tal modo que a pessoa apresenta uma percepção de que em pouco tempo pôde realizar diversas decisões e ações com calma, ou em contrapartida, a pessoa pode avaliar que o tempo passou rapidamente. Essas mudanças na percepção subjetiva do tempo estão relacionadas ao estado de profunda concentração que é vivenciado no *flow* (Farina, Freitas, & Hutz, 2019).

Experiência intrinsecamente motivadora

Considera-se que as pessoas são intrinsecamente motivadas quando fazem por vontade própria aquilo que é do seu interesse, apenas pelo fato de gostarem de fazer a atividade, e não por esperarem recompensas externas (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). A experiência do *flow* é intrinsecamente gratificante e motivadora, o que a faz ser considerada como uma experiência ideal (Hout, 2016). A sensação de prazer parece ser o resultado do envolvimento na própria atividade, e não de recompensas externas, de tal modo que aquilo que as pessoas vivenciam durante a tarefa realizada pode ser mais importante do que a busca por resultados (Hout, 2016).

A experiência autotélica é caracterizada pela sensação de prazer que a pessoa vivencia durante a experiência de *flow*, de tal modo que ao vivenciar altos índices nesta dimensão, a pessoa percebe que a execução da tarefa possibilita níveis altos de satisfação e prazer e, conseqüentemente, se sente mais motivada intrinsecamente. Atividades que são

intrinsecamente motivadoras promovem engajamento e crescimento, de modo que são mais prováveis de facilitarem a experiência de *flow* (Graham, 2008). Conhecidas as dimensões do *flow*, considera-se importante apresentar as formas de mensuração deste fenômeno.

Mensuração do *Flow*

Medidas de autorrelato foram desenvolvidas para mensurar o *flow*, como entrevistas, medidas de lápis e papel e o *Experience Sampling Method* (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). O *Experience Sampling Method*, consiste em um procedimento para estudar o que as pessoas fazem, pensam e sentem durante suas vidas diárias. As pessoas são solicitadas a fornecerem um autorrelato em diferentes ocasiões, sobre sua situação objetiva e seu estado subjetivo utilizando um dispositivo eletrônico por uma semana e a anotarem como se sentem e o que estão pensando no momento em que o *pager* sinaliza. O *pager* é ativado por um transmissor de rádio por cerca de oito vezes ao dia, em intervalos aleatórios (Larson & Csikszentmihalyi, 2014). O *flow* é mensurado pela soma dos níveis de concentração, envolvimento e prazer relatados, em uma escala de dez pontos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

O *Flow Questionnaire* foi desenvolvido por Csikszentmihalyi (1988). São apresentados trechos de definição do *flow* elaborados por um alpinista, um dançarino e um compositor. Essas definições foram resultantes das entrevistas realizadas por Csikszentmihalyi em seus estudos originais. Os participantes são solicitados a responderem se já tiveram a experiência descrita, a frequência com que vivenciavam e em que situações ocorria. Os níveis percebidos de variáveis afetivas, cognitivas e emocionais são respondidos por meio de uma escala que varia de 0 a 8 pontos (Delle Fave, 2009). O questionário apresenta cinco seções: na seção 1 são apresentadas as citações de *flow*; na seção 2 os participantes indicam se já experimentaram ou não o *flow*; na seção 3, os participantes são solicitados a indicarem atividades favoráveis ao *flow*; na seção 4, os participantes que

relatarem duas ou mais experiências do *flow* são solicitados a indicarem uma atividade que melhor representa as experiências descritas nas citações; por fim, na seção 5 os participantes são solicitados a avaliarem sua experiência subjetiva quando envolvidos nessas atividades (Moneta, 2019).

A *Flow State Scale* (FSS) foi desenvolvida por Jackson e Marsh (1996). Consiste em uma escala para mensurar o estado de *flow* como um construto multidimensional no esporte e na atividade física. É composta por 36 itens que foram elaborados tomando como base as nove dimensões de *flow* propostas por Csikszentmihalyi (1990). Os itens são respondidos em uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1 = discordo totalmente e 5 = concordo totalmente). A confiabilidade média foi de 0,83, sendo que os fatores dessa versão apresentaram confiabilidade de pelo menos 0,80.

Marsh e Jackson (1999) ampliaram o estudo de Jackson e Marsh (1996) e consideraram uma nova versão, a *Flow Trait Scale* (FTS). Os mesmos itens da FSS foram reformulados para que os participantes fornecessem uma avaliação disposicional das dimensões do *flow*. O índice de confiabilidade para as dimensões da FSS-2 apresentou um valor de 0,87 e para a FTS um valor de 0,82. Jackson e Eklund (2002) realizaram um estudo em que foram utilizados os instrumentos de Marsh e Jackson (1999). Além dos 36 itens, os autores adicionaram 13 itens. Cinco dos 13 novos itens substituíram itens da versão original, sendo quatro itens referentes a FTS e um item referente a FSS, de modo que as novas versões foram nomeadas de FSS-2 e FTS-2.

A *Flow Short Scale* (FSS) foi desenvolvida por Rheinberg et al. (2003), é composta por dez itens que mensuram o *flow* em qualquer domínio. Exemplos de itens são: “Não tenho dificuldade em me concentrar” e “Estou totalmente absorvido no que estou fazendo”.

Os itens são respondidos em uma escala de resposta de sete pontos, que varia de 1 “discordo” a 7 “concordo”. Os itens mensuram dois fatores: “*fluência de desempenho*”, o qual

apresentou consistência interna (alfa de Cronbach) de 0,93 e “*absorção pela atividade*” que apresentou consistência interna (alfa de Cronbach) de 0,78 (Engeser & Rheinberg, 2008).

A *Work-related Flow Inventory* – WOLF desenvolvida por Bakker (2008) foi adaptada para o contexto brasileiro por Freitas, Damásio e Koller (2019). Avalia o *flow* relacionado ao trabalho e é composta por 13 itens que avaliam três dimensões: *absorção* (e.g. “Quando estou trabalhando, não penso em mais nada”; “Eu me deixo levar pelo meu trabalho”, $\alpha = 0,93$), *prazer no trabalho* (e.g. “Meu trabalho faz eu me sentir bem”; “Eu faço meu trabalho com muito prazer”, $\alpha = 0,98$) e *motivação intrínseca* (“Eu percebo que também quero trabalhar no meu tempo livre”; “Eu trabalho porque eu gosto”, $\alpha = 0,87$).

A *Flow for Exercise Adherence Scale* foi desenvolvida por Petosa e Holtz (2013). Consiste em um instrumento de *flow* para mensurar a adesão ao exercício. Foram desenvolvidos dez itens que avaliam duas dimensões do *flow*, a saber: *foco* (“Senti uma sensação de controle” e “Sou capaz de me concentrar bem”) e *autotranscedência* (“Senti uma sensação de estar em ‘*flow*’ ou ‘estar na zona’” e “Sinto minha consciência alterada”). Para verificar a confiabilidade das dimensões foi utilizado o coeficiente alfa, o qual foi de 0,91 para a dimensão foco e 0,96 para a dimensão autotranscedência.

A *Flow consisted of 9 items* foi desenvolvida por Nielsen e Cleal (2010). Consiste em uma medida para mensurar o estado de *flow*, é composta por nove itens, a exemplo de “Você se sentiu no controle da situação?” e “Você se sentiu capaz de concentrar-se?”. Os itens são respondidos em uma escala do tipo Likert de cinco pontos, que varia de 1 (nada) a 5 (em grande medida). O alfa de Cronbach da medida foi de 0,85.

A *Activity Flow State Scale* foi desenvolvida por Payne, Jackson, Noh e Stine-Morrow (2011). Esses autores buscaram adaptar a FSS para atividades gerais em uma população de idosos. A maioria dos itens foi adaptada da FSS (Jackson & Marsh, 1996), sendo que aqueles itens que eram mais direcionados a atividades físicas foram eliminados ou

substituídos por itens adaptados de outras medidas de *flow* (Vollmeyer & Rheinberg, 2006). A escala é composta por 26 itens que são respondidos em uma escala Likert que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente) e que avaliam as nove dimensões de *flow* propostas por Csikszentmihalyi (1990). O alfa de Cronbach variou de 0,71 a 0,90.

A *Flow State Scale for Occupational Tasks* foi desenvolvida por Yoshida et al. (2013) com o objetivo de mensurar o estado de *flow* em pacientes em situações clínicas, como a Terapia Ocupacional. A escala é composta por 14 itens que avaliam três dimensões: *Senso de controle da tarefa* (e.g., Sabia o quão bem estava lidando com a tarefa), com alfa de Cronbach de 0,87, *experiência de emoção positiva* (e.g., Eu realmente gostei do que estava fazendo), com alfa de Cronbach de 0,86, e *experiência de absorção por concentração em uma tarefa* (e.g. Foi fácil me concentrar no que estava fazendo), com alfa de Cronbach de 0,86.

O *Flow Metacognitions Questionnaire* foi desenvolvido por Wilson e Moneta (2016), objetivando a mensuração das metacognições do *flow*. Consiste em uma medida composta por 12 itens que avaliam duas dimensões: *Crenças que o flow promove conquistas*, composta por seis itens (“O *flow* tem um efeito positivo na atividade” e “Sou mais criativo quando estou em *flow*”) e alfa de Cronbach de 0,84; e *Confiança na capacidade de autorregular o flow*, composta por seis itens (“Sei o que preciso fazer para entrar em *flow*” e “Sou capaz de sustentar o *flow* por longos períodos”) e alfa de Cronbach de 0,82. Conhecidos alguns instrumentos que mensuram o *flow*, considera-se importante apresentar estudos que relacionam o *flow* com outras variáveis.

Correlatos

Na literatura científica são encontrados estudos que abordam a relação do *flow* com uma grande miríade de variáveis. Por exemplo, Smith, Marty-Dugas e Ralph (2020) buscaram verificar a relação entre coragem e *flow*. Os autores consideraram a variável

coragem composta por duas dimensões: consistência de interesse e perseverança de esforço. Para mensuração do *flow*, os autores utilizaram a escala de concentração profunda e sem esforço em atividades externas e em atividades internas. Participaram do estudo, 191 estudantes de graduação da Universidade de Waterloo. Os resultados indicaram relações positivas entre as dimensões de coragem (interesse e esforço) e a medida de *flow*. Ademais, o traço de personalidade conscienciosidade foi controlado, desse modo, ao prever a dimensão esforço da medida de coragem, apenas conscienciosidade foi um preditor significativo. Por sua vez, ao prever a dimensão interesse, conscienciosidade foi um preditor significativo apenas no primeiro passo da regressão. Na segunda etapa, apenas a dimensão concentração profunda e sem esforço em atividades externas foi preditora, indicando que a experiência de *flow* durante atividades externas prediz o interesse contínuo nas atividades.

Schutte e Mallouf (2020) realizaram um estudo em que buscaram verificar a relação entre curiosidade, criatividade e *flow*. A amostra foi composta por 57 estudantes universitários, com média de idade de 35,3 anos. Foi solicitado aos participantes que se envolvessem em uma tarefa, na qual os mesmos projetassem um programa que incentivasse os moradores de uma comunidade local a economizar água utilizando princípios psicológicos e registrassem os elementos do programa por escrito. No momento em que desenvolviam e escreviam sobre o programa, era solicitado aos participantes que avaliassem sua experiência. Os resultados indicaram relação positiva entre curiosidade e *flow*, assim como entre *flow* e criatividade. Não foi observada relação significativa entre curiosidade e criatividade, contudo, um efeito mediador da experiência de *flow* vinculou significativamente essa relação.

Oortmerssen, Caniëls e Assen (2019) buscaram verificar se as demandas de desafio se relacionam ao *flow* no trabalho e se essa relação é moderada pela interação de três vias (demandas de desafio x demandas de impedimento/dificuldade/obstáculo x uso de humor e cinismo). A amostra foi composta por 265 funcionários ($M_{idade} = 42,3$) de nível médio e

administrativo de uma organização holandesa de serviços financeiros. Estes funcionários lidaram com diferentes fatores estressores, como demandas de produtividade e inovação, bem como rumores de demissão. Os resultados indicaram que as demandas de desafio se correlacionaram positivamente com *flow* no trabalho, enquanto demandas de obstáculo o fizeram negativamente. Quanto à interação entre demandas de desafio e obstáculos, os resultados indicaram que a interação é fracamente significativa, mas que funciona como esperado, ou seja, as demandas de obstáculo moderam negativamente a relação positiva entre demandas de desafio e *flow* no trabalho. Desse modo, a relação positiva entre demandas de desafio e *flow* relacionado ao trabalho era mais forte quando as demandas por obstáculo eram baixas, e mais fracas quando as demandas por obstáculo eram altas.

Ainda no âmbito do trabalho, Farina et al. (2019) pesquisaram as relações entre *flow* e engajamento no trabalho e suas associações com características pessoais e recursos no trabalho. Participaram do estudo 317 pessoas (*M*idade = 39,7). Os resultados indicaram correlação alta entre *flow* e engajamento. Os autores estimaram dois modelos. Quanto ao modelo estimado para o *flow*, recursos individuais e demandas de trabalho, verificou-se uma associação direta e positiva entre o *flow* no trabalho com o alinhamento de habilidades e afetos positivos, bem como as variáveis perspectiva de crescimento e desafios. Quanto aos recursos individuais, observou-se uma associação direta e positiva entre autoeficácia e *flow*, e esperança e *flow*. Por sua vez, variáveis justiça, suporte do líder e afetos negativos associaram-se indiretamente ao *flow*.

O *flow* também vem sendo estudado no contexto acadêmico. Por exemplo, Ljubin-Golub et al. (2018) realizaram um estudo com o objetivo de verificar a relação entre perfeccionismo adaptativo e mal adaptativo e *flow* acadêmico, assim como o papel do engajamento nessa relação. Participaram do estudo 288 estudantes universitários (*M*idade = 20,0). Os resultados indicaram correlação positiva entre *flow* acadêmico e perfeccionismo

adaptativo, engajamento cognitivo e engajamento comportamental, e relação negativa com perfeccionismo desadaptativo e engajamento emocional negativo. Ademais, verificou-se um efeito positivo direto do perfeccionismo adaptativo no *flow* e um efeito negativo direto do perfeccionismo desadaptativo no *flow*. Observou-se também que o perfeccionismo adaptativo previu o *flow* acadêmico por meio do efeito mediador do envolvimento comportamental e cognitivo. Por sua vez, o engajamento emocional negativo mediou parcialmente a relação entre perfeccionismo desadaptativo e *flow* acadêmico. O efeito indireto do perfeccionismo adaptativo com dois mediadores paralelos (engajamento cognitivo e comportamental) também foi significativo. Observou-se também um efeito negativo indireto do engajamento ansioso na relação entre perfeccionismo desadaptativo e *flow*.

Ljubin-Golub et al. (2020) realizaram um estudo para observar o papel da motivação e do *flow* na prevenção de *burnout* em ambiente acadêmico. Participaram do estudo 213 estudantes universitários (*Idade* = 20,0). Foram utilizados instrumentos que mensuram a percepção dos alunos sobre o grau em que seus professores dão mais autonomia do que controlam tipos de regulação no domínio acadêmico, *flow* e *burnout* acadêmico. Os resultados indicaram que o apoio à autonomia se relacionou positivamente com *flow* e motivação. O *flow* acadêmico relacionou-se negativamente ao *burnout* e o fez positivamente com motivação autônoma. Observou-se um efeito positivo do apoio à autonomia na motivação autônoma e no *flow* acadêmico.

Iusca (2015) buscou verificar a relação entre a experiência de *flow* e o nível de desempenho da música clássica em estudantes de graduação em Música. Participaram do estudo 130 estudantes de uma faculdade Romenia. Foi utilizado um instrumento para medir o estado de *flow*, o qual foi aplicado logo após o exame anual de apresentação musical. Foram utilizadas quatro categorias de performance: cordas, pianistas, cantores e sopro de madeira e metal. Os resultados indicaram correlação positiva entre *flow* e performance musical apenas

nas categorias cordas e pianistas. Neste sentido, segundo a autora, a experiência de *flow* é mais intensa e mais conectada ao nível de performance musical. Cohen e Bodner (2019), por sua vez, realizaram um estudo com 202 músicos orquestrais profissionais e verificaram uma correlação negativa forte entre *flow* e ansiedade de desempenho musical. Ademais, destaca-se que, na análise de regressão hierárquica em que foram controlados idade e sexo, a relação entre *flow* e ansiedade de desempenho musical foi negativa e significativa.

Mao et al. (2020) estavam interessados em compreender se experiência de *flow* reduz a ansiedade, verificando se a promoção da autoestima pode conduzir a uma percepção mais precisa do equilíbrio entre desafio e habilidade, diminuindo a ansiedade. Participaram do estudo 590 estudantes da *Southwest Jiaotong University*. Foram utilizados instrumentos que mensuravam *flow*, ansiedade, autoestima e auto eficácia acadêmica. Os resultados indicaram que *flow* previu significativamente autoestima e auto eficácia acadêmica, enquanto autoestima influenciou negativamente ansiedade. Os resultados da análise de mediação indicaram que a autoestima apresentou um papel mediador na relação entre *flow* e ansiedade, enquanto a auto eficácia acadêmica mediou a relação entre *flow* e autoestima.

Bonaiuto et al. (2016), por sua vez, buscaram verificar a relação entre a experiência de *flow* e a identidade de lugar. Participaram do estudo 287 pessoas e a experiência de *flow* foi manipulada com base em diferentes combinações de habilidades e desafios, resultando em quatro atividades: Atividade 1 (baixas habilidades X baixo desafio), Atividade 2 (alta habilidade X baixo desafio), Atividade 3 (baixa habilidade X alto desafio), Atividade 4 (alta habilidade X alto desafio). Os resultados indicaram uma tendência crescente da experiência de *flow* da Atividade 1 para a Atividade 4, de tal modo que a experiência de *flow* é melhor alcançada quando os desafios e as habilidades são altos. Ademais, os resultados sugeriram relação positiva entre identidade de lugar e experiência de *flow*.

Considerações finais e aplicações futuras

A experiência de *flow* constitui um forte preditor de felicidade (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003) e, por possibilitar sentimentos agradáveis, é mais provável que as pessoas se envolvam em atividades que promovam esta experiência (Graham, 2008). Tal experiência ocorre quando os objetivos são claros, o *feedback* é positivo e desafios e habilidades encontram-se em nível alto e em equilíbrio, a atenção se torna focada e investida na tarefa realizada, por isso não são identificados pensamentos perturbadores e a pessoa tem uma sensação de força maior que em outros momentos. Verifica-se também uma distorção na percepção do tempo, em horas parecem passar rapidamente, quando “corpo e mente” estão em pleno funcionamento e, finalmente, quando o que se faz vale a pena por si (Csikszentmihalyi, 1997). Uma das consequências de estar na zona de *flow* durante uma atividade, consiste no desejo de repeti-la e encontrar novos desafios a serem superados (Magyaródi & Oláh, 2015).

Delle Fave (2013) destaca que algumas atividades podem ser percebidas como possíveis promotoras de experiência ótima, sendo cultivadas ativamente, contudo podem se revelar como sendo inadequadas para o crescimento pessoal, a auto realização e a integração harmônica da pessoa e o contexto social. Essa autora exemplifica com estudos sobre a dependência de drogas (Delle Fave & Massimini, 2003) e jogos recreativos e patológicos (Wanner, Ladouceur, Auclair, & Vitaro, 2006). Nessa direção, Rich (2016) afirma que a experiência de *flow* é conceituada como uma experiência moralmente neutra, não sendo necessariamente uma experiência moralmente boa ou moralmente ruim, embora promova sentimentos de prazer e gozo. Segundo o autor, é possível que uma pessoa possa experimentar o *flow* ao estar envolvida em um comportamento pró-social (e.g. trabalhos voluntários, criar arte ou música), mas também quando envolvida em atividades moralmente questionáveis ou moralmente repreensíveis.

Algumas pessoas experimentam o *flow* em praticamente todas as atividades, enquanto outras sentem dificuldade de vivenciar este estado em qualquer atividade (Tse, Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2020). Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) destacam que esportes, jogos ou outras atividades de *flow* possibilitam estruturas de objetivos e *feedback* que tornam o estado de *flow* mais provável. Uma determinada pessoa pode vivenciar o estado de *flow* em qualquer atividade, do mesmo modo, algumas atividades como visitas a museus ou partidas de *golf*, sob certas condições e dependendo do histórico de uma pessoa com determinada com estas atividades, podem levá-la ao tédio ou ansiedade. Nesse sentido, os autores pontuam para desafios e habilidades subjetivos que influenciam a qualidade da experiência.

O conceito do *flow* tem sido utilizado por pesquisadores que estudam a experiência ideal (e.g., lazer, esporte, arte) e por pessoas no contexto em que a promoção de experiências positivas é importante, como a educação formal, além de constituir-se como um interesse crescente também fora do meio acadêmico, como em áreas de esportes e negócios (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Por exemplo, no campo da música, considera-se relevante a aplicação do *flow* na construção do nível artístico dos alunos, tendo em conta que o *flow* pode aumentar a concentração, o estabelecimento de objetivos claros, melhorar o *feedback*, senso de controle, além de regular o equilíbrio entre desafio e as habilidades durante ensaios e competições (Iusca, 2015). No estudo realizado por Ljubin-Golub et al. (2018) sobre o *flow* no ambiente acadêmico, 51% dos estudantes relataram que costumam sentir o *flow* no domínio acadêmico, sendo que 5% dos estudantes afirmaram senti-lo quase todos os dias. No contexto laboral, destaca-se o papel de recursos individuais como eficácia e afetos positivos são importantes para a promoção de *flow* e engajamento (Farina et al., 2019).

Atividades diárias podem estar associadas a ocorrência do *flow*, contudo é necessário que seja uma atividade com nível de complexidade alto que exija um engajamento e promova satisfação por meio do uso das habilidades pessoais (Delle Fava & Massimini, 2004). Embora

o *flow* tenha sido estudado em diferentes contextos (e.g., música, trabalho, esporte), são escassos os estudos que abordam esse fenômeno nas relações interpessoais. A propósito, Csikszentmihalyi (2013) destaca que se as pessoas a tornarem suas relações com os outros como experiências de *flow*, a qualidade de vida como um todo será melhorada.

Nesse sentido, surgem possibilidades de estudos futuros, por exemplo, considera-se interessante que estudos busquem verificar a experiência de *flow* no âmbito dos relacionamentos interpessoais, especificamente dos relacionamentos amorosos, tendo em conta a escassez de estudos sobre o *flow* nessa área, como apontado por Dean (2009). Nessa direção, seria interessante contar com instrumentos que mensurem o *flow*, a exemplo da *Flow State Scale* desenvolvida por Marsh e Jackson (1996), a qual contempla as nove dimensões do *flow*, adaptando-a para a área dos relacionamentos amorosos no contexto brasileiro. Desse modo, poderíamos contar com instrumentos psicometricamente adequados para mensuração do *flow* nessa área.

De igual modo, considera-se relevante em estudos futuros ter em conta outras variáveis que possam auxiliar a compreensão do *flow*, a exemplo dos traços de personalidade. Por exemplo, Ullén et al. (2016) identificaram que aquelas pessoas que são mais propensas a experienciarem o *flow* são estáveis emocionalmente, conscienciosas, amáveis, extrovertidas, abertas a novas experiências. Desse modo, considera-se relevante em estudos futuros verificar o papel tanto os traços de personalidade sombrios (Paulhus & Williams, 2002) como dos traços virtuosos (Gouveia et al., 2020) na experiência de *flow*. Ademais, parece interessante verificar quais valores as pessoas que experienciam o *flow* priorizam em suas vidas. Acerca disso, destaca-se a importância dos valores humanos, os quais apresentam como funções guiar os comportamentos das pessoas e expressar suas necessidades (Gouveia, 2013) e que parecem apresentar relação com variáveis positivas, a exemplo de altruísmo e comportamentos de ajuda (Gouveia, Santos, Athayde, Souza, & Gusmão, 2014).

Referências

- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in psychology*, 7, 1654.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>
- Bricteux, C., Navarro, J., Ceja, L., & Fuerst, G. (2017). Interest as a moderator in the relationship between challenge/skills balance and flow at work: An analysis at within-individual level. *Journal of Happiness Studies*, 18, 861-880.
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9755-8>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (p. 15–35). Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The Psychology of Engagement with Every Life*. (Vol. 131). New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
<https://doi.org/10.1023/A:1024409732742>
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>

- Dean, B. M. (2009). *Optimal experience in relationships, activities, and beyond: Connecting flow with self-expansion* (Doctoral dissertation). Department of Psychology Indiana State University
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship?. *Psychological Topics*, 2, 285-302.
- Delle Fave, A. (2013). Past, present, and future of flow. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers. *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22(4), 323-342. <https://doi.org/10.1080/02614360310001594122>
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2004). Bringing Subjectivity into Focus: Optimal Experiences, Life Themes, and Person-Centered Rehabilitation. In P. A., Linley, & S. Joseph (2004). *Positive Psychology in Practice*, 581-597.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The Investigation of Optimal Experience and Apathy: Developmental and Psychosocial Implications. *European Psychologist*, 10(4), 264-274. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.264>
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172.
- Farina, L. S. A., Freitas, C. P. P., & Hutz, C. S. (2019). Estados de *flow*: definição e interfaces com o contexto do trabalho. In M. N. Baptista et al. (Eds). *Compêndio de avaliação psicológica*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Farina, L. S. A., Rodrigues, G. D. R., Fagundes, N. K., Carafini, T. C., Moreira, L. G. C. S., de Lara Machado, W., & Hutz, C. S. (2019). Flow e Engajamento no Trabalho: Associações com Recursos Individuais e Contexto Laboral. *Avaliação Psicológica*:

- Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 18, 362-371.
- <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18813.04>
- Freitas, C. P. P. D., Damásio, B. F., Haddad, E. J., & Koller, S. H. (2019). Work-Related Flow Inventory: Evidence of Validity of the Brazilian Version. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2901>
- Gouveia, V. V., de Oliveira, I. C. V., Grangeiro, A. S. M., Monteiro, R. P., & de Coelho, G. L. H. (2020). The Bright Side of the Human Personality: Evidence of a Measure of Prosocial Traits. *Journal of Happiness Studies*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00280-2>
- Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 679-694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.679>
- Harris, D. J., Vine, S. J., & Wilson, M. R. (2017). Flow and quiet eye: the role of attentional control in flow experience. *Cognitive processing*, 18, 343-347.
- Hektner, J. M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New York, NY, April 8-12).
- Hernandez, J. A. E., & Voser, R. D. C. (2019). Evidências de Validade para a Flow State Scale-2 com Atletas Universitários. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29.
- Van den Hout, J. J. J. (2016). *Team flow: From concept to application*. Dissertation, Eindhoven University of Technology, Eindhoven.
- Iusca, D. (2015). The relationship between flow and music performance level of undergraduates in exam situations: The effect of musical instrument. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 177, 396-400. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.376>

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of sport & exercise psychology*, 24(2), 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- KAMEI, H. (2014). *Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e alto desempenho*. Goiânia: IBC.
- Kulkarni, A., Anderson, W., Sanders, M. A., Newbold, J., & Martin, L. L. (2016). Manipulated flow reduces downstream defensiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(1), 26-36. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015157>
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. In M. Csikszentmihalyi (Ed). *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 21-34). Springer, Dordrecht.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds), *Positive psychology in practice*, John Wiley & Sons, Inc. 3-12.
- Liu, T., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow among introverts and extraverts in solitary and social activities. *Personality and Individual Differences*, 167, 110197.
- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Olcar, D. (2020). Student Flow and Burnout: The Role of Teacher Autonomy Support and Student Autonomous Motivation. *Psychol Stud*. 65(2), 145-156. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00539-6>
- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Jurčec, L. (2018). Flow in the Academic Domain: The Role of Perfectionism and Engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 27(2), 99-107.

- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A cross-sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience. *Europe's journal of psychology*, 11(4), 632-650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The Effect of Social Interaction on Flow Experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2017.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343-371. <https://doi.org/10.1080/10705519909540140>
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, p. 266-287. Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.24>
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 12(7), 1-7. <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- Moneta, G. B. (2019). On the conceptualization and measurement of flow. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research*, 2nd Ed. Springer Science.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00512.x>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow (pp. 89-105). In C. R. Snyder, & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology*, 195-206.
- Nielsen, K., & Cleal, B. (2010). Predicting flow at work: Investigating the activities and job characteristics that predict flow states at work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(2), 180-190. <https://doi.org/10.1037/a0018893>
- Oortmerssen, L. A., Caniëls, M. C., & van Assen, M. F. (2019). Coping with Work Stressors and Paving the Way for Flow: Challenge and Hindrance Demands, Humor, and Cynicism. *Journal of Happiness Studies*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00177-9>
- Oortmerssen, L. A., Caniëls, M. C., & van Assen, M. F. (2019). Coping with Work Stressors and Paving the Way for Flow: Challenge and Hindrance Demands, Humor, and Cynicism. *Journal of Happiness Studies*, 1-21.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Payne, B. R., Jackson, J. J., Noh, S. R., & Stine-Morrow, E. A. L. (2011). In the zone: Flow state and cognition in older adults. *Psychology and Aging*, 26(3), 738–743. <https://doi.org/10.1037/a0022359>
- Petosa, R. L., & Holtz, B. (2013). Flow for exercise adherence: testing an intrinsic model of health behavior. *American Journal of Health Education*, 44(5), 273-277.
- Devotto, R. P., Freitas, C. P. P., & Wechsler, S. M. (2020). O papel do redesenho do trabalho na promoção do flowe do bem-estar. *Revista de Administração Mackenzie*, 21(1), 1–25. <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eRAMD200113>
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens [The Assessment of Flow Experience]. In J. Stiensmeier-Pelster, & F. Rheinberg (Eds.), Di-

- agnostik von Selbstkonzept, Lernmotivation und Selbstregulation [Diagnosis of Motivation and Self-Concept]. Göttingen: Hogrefe.
- Rich, G. (2016). Flow and optimal experience: methodological implications for internationalizing and Contextualizing a positive psychology concept. Part 1. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, (2).
- Roettgers, C. (2014). Construção e validação de uma escala de flow para atletas e praticantes de exercício físico. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Florianópolis.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2020). Connections between curiosity, flow and creativity. *Personality and Individual Differences*, 152, 109555.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109555>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Smith, A. C., Marty-Dugas, J., Ralph, B. C., & Smilek, D. (2020). Examining the relation between grit, flow, and measures of attention in everyday life. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cns0000226>
- Thissen, B. A., Menninghaus, W., & Schlotz, W. (2018). Measuring Optimal Reading Experiences: The Reading Flow Short Scale. *Frontiers in psychology*, 9, 2542.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02542>
- Tse, D. C., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2018). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284-289. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257059>

- Ullén, F., Harmat, L., Theorell, T., & Madison, G. (2016). Flow and individual differences—a phenotypic analysis of data from more than 10,000 twin individuals. In *Flow experience* (pp. 267-288). Springer, Cham.
- Wanner, B., Ladouceur, R., Auclair, A. V., & Vitaro, F. (2006). Flow and dissociation: Examination of mean levels, cross-links, and links to emotional well-being across sports and recreational and pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 22(3), 289. <https://doi.org/10.1007/s10899-006-9017-5>
- Wilson, E. E., & Moneta, G. B. (2016). The Flow Metacognitions Questionnaire (FMQ): A two factor model of flow metacognitions. *Personality and Individual Differences*, 90, 225-230. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.004>
- Yoshida, K., Asakawa, K., Yamauchi, T., Sakuraba, S., Sawamura, D., Murakami, Y., & Sakai, S. (2013). The flow state scale for occupational tasks: development, reliability, and validity. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 23(2), 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2013.09.002>

Artigo 2

Evidências Psicométricas da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos no contexto brasileiro

Olindina Fernandes da Silva Neta
Universidade Federal da Paraíba

Valdiney Veloso Gouveia
Universidade Federal da Paraíba

Resumo

O objetivo do presente artigo consistiu em adaptar para o contexto brasileiro uma medida para mensurar o *flow* nos relacionamentos amorosos, a *Flow State Scale* (FSS). No estudo 1, de caráter exploratório, participaram 230 pessoas ($M_{idade} = 30,27$). A análise de componentes principais revelou uma estrutura hexafatorial [*foco* ($\alpha = 0,83$), *percepção do tempo* ($\alpha = 0,77$), *perda de autoconsciência reflexiva* ($\alpha = 0,76$), *fusão entre ação e consciência* ($\alpha = 0,57$), *experiência autotélica* ($\alpha = 0,76$) e *controle das ações* ($\alpha = 0,80$)]. No estudo 2 ($N = 249$, $M_{idade} = 27,94$) buscou-se verificar evidências de validade fatorial confirmatória, consistência interna e validade convergente. Os resultados indicaram que o modelo hexafatorial apresentou ajuste significativamente superior quando comparado aos modelos hierárquico e unifatorial. Os resultados do alfa de Cronbach, confiabilidade composta e variância média extraída indicaram que os componentes apresentaram bons índices de consistência interna, com exceção das dimensões *perda de autoconsciência reflexiva* e *fusão entre ação e consciência*. Por fim, verificou-se que as dimensões do *flow* apresentaram correlações significativas com os indicadores de bem-estar. Conclui-se que a FSS para relacionamentos amorosos é psicometricamente adequada e pode ser utilizada para conhecer o *flow* em relacionamentos amorosos no contexto brasileiro.

Palavras-chave: escala; *flow*; relacionamentos amorosos.

Introdução

O estado de *flow* é vivenciado em situações percebidas como desafiadoras, mas que a pessoa considera que possui habilidades suficientes para ser bem-sucedida na realização (Farina et al., 2019). Os desafios possibilitam a oportunidade de que seja utilizado todo o potencial, permitindo a experiência ideal e, conseqüentemente, o *flow* (Oortmerssen, Caniels, & Assen, 2019). Segundo Csikszentmihalyi (2008), a experiência ideal é algo que se faz acontecer, por exemplo, as pessoas a vivenciam quando trabalham seus corpos ou mente até o limite em um esforço voluntário para realização de algo difícil, mas que é recompensador. O autor afirma que, embora estas experiências possam não ser agradáveis, as pessoas relatam como sendo os melhores momentos de suas vidas.

Estar no *flow* refere-se a uma experiência subjetiva em que desafios gerenciáveis são enfrentados, seguindo uma série de objetivos, avaliando constantemente o *feedback* sobre seu desempenho e ajustando suas condutas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). O *feedback* é recebido à medida que há um progresso e tem o objetivo de fornecer informações sobre a natureza da atividade em termos de quanto prazer é desfrutado ao participar de tal atividade (Lambert & Csikszentmihalyi, 2019). A experiência do *flow* é significativa, pois além de constituir-se como um fator contribuinte para que o momento presente seja mais agradável, também fortalece a autoconfiança e avança no desenvolvimento das competências pessoais (Moral-Bofill, Lópezdelallave, Pérez-Llantada, & Holgado-Tello, 2020).

O *flow* pode apresentar associação com diferentes atividades, desde que sejam oportunidades válidas de ação, envolvimento e alto investimento em habilidades pessoais. Desse modo, atividades criativas ou complexas como trabalho, esporte, arte, *hobbie* ou interações sociais podem ser consideradas como fontes de *flow*, diferente daquelas atividades que são consideradas repetitivas (Massimini & Delle Fave, 2000). Uma pesquisa realizada por Rufi et al. (2014), em que participaram 250 estudantes de Psicologia da Universidade de

Barcelona, indicou que 75,7% dos participantes afirmaram já ter experimentado o *flow*, destes 71% afirmaram ter vivenciado o *flow* em atividades estruturadas (e.g., praticar esportes, estudar, dançar) e 29% em atividades não estruturadas (e.g., ouvir música, caminhar, socializar).

Além do tipo de atividade em si, o contexto interpessoal de uma atividade apresenta um papel na experiência de *flow* (Graham, 2008). Nesse sentido, o *flow* pode ser experimentado tanto em atividades em que a pessoa realiza sozinha, bem como quando se encontra em interações sociais, fluindo coativamente (na presença de outras pessoas) ou interativamente (em cooperação; Rufi et al., 2014). Nessa direção, Magyaródi e Oláh (2015) buscaram verificar atividades de *flow* mais comuns em situações solitárias e sociais, de modo a ampliar a pesquisa de *flow* a partir de uma perspectiva social. Participaram do estudo 1709 pessoas ($M_{idade} = 26,9$).

No que se refere ao *flow* solitário, os resultados indicaram que homens gastam mais tempo trabalhando em uma atividade em *flow*, que o nível de ensino superior prediz a frequência de *flow* e que as atividades que mais induzem a essa experiência são: trabalho, leitura, esporte e atividades criativas. Quanto à frequência de experiências de *flow*, observou-se que o trabalho induz com mais frequência do que atividades de leitura, enquanto atividades criativas induzem mais ao *flow* do que esporte e leitura. Por sua vez, quanto ao tempo gasto, o *flow* é maior no trabalho quando comparado ao esporte, atividades criativas e leitura (Magyaródi & Oláh, 2015).

No tocante às experiências de *flow* em contexto social, os resultados das diferenças de gênero indicaram que a clareza de objetivos, o *feedback* imediato, o nível de cooperação, o equilíbrio entre desafios e habilidades, o nível de absorção na tarefa, assim como a experiência total de *flow* são maiores para as mulheres. Quanto às atividades sociais que mais induzem ao *flow*, destacam-se atividades esportivas e de trabalho. Especificamente,

observou-se que no esporte, o nível de percepção de desafios, o nível de competição e o nível de absorção na tarefa são maiores que em atividades de trabalho. Por sua vez, em atividades de trabalho, o nível de percepção de habilidades e percepção de duração são maiores que em atividades relacionadas ao esporte. Os autores ainda propuseram um modelo para explicar a frequência de atividades de *flow* social, de modo que as variáveis preditivas foram: nível de desafio percebido, nível de cooperação, *feedback* claro e imediato e o nível de habilidades percebidas (Magyaródi & Oláh, 2015).

Segundo Magyaródi e Oláh (2017), a qualidade da experiência de *flow* é mais intensa em atividades sociais que em atividades solitárias, tendo em conta que tarefas comuns resultam em uma absorção profunda, durante a possível sincronização da experiência interativa. Não obstante, os autores destacam que, tanto em atividades sociais quanto solitárias, é necessário que não haja diferença entre desafios e habilidades. Durante as atividades interpessoais, a outra pessoa, como parte do ambiente, pode apoiar a manutenção do *flow* (Magyaródi & Oláh, 2015).

Acerca do *flow* em relacionamentos interpessoais, destaca-se a pesquisa de Graham (2008). O autor buscou testar as previsões do modelo de auto expansão, o qual postula que as pessoas em relacionamentos íntimos incorporam características de seus parceiros, em experiências momentâneas de casais. Além de testar novas previsões deste modelo integrando-o à Teoria de *Flow*, utilizando o Método de Amostragem de Experiência. O seu estudo objetivava verificar a qualidade do relacionamento no nível de experiência momentânea. Contudo, o autor teve como foco a variável auto expansão e sua relação com a ativação e a qualidade do relacionamento, o contexto da atividade, bem como o papel mediador dos afetos positivos. Pesquisa semelhante foi realizada por Dean (2009). Essa autora buscou avaliar a experiência de *flow* e auto expansão nos relacionamentos amorosos, a fim de explorar as semelhanças entre esses dois estados. Participaram do seu estudo 127

pessoas com idades variando entre 18 e 45 anos. Dentre os resultados encontrados, destaca-se que, dentre os participantes que já relataram experiências de *flow*, 65% descreveu que os relacionamentos românticos eram fonte dessa experiência.

É importante destacar que, embora sejam encontrados na literatura científica psicológica instrumentos que mensurem o *flow* em diferentes contextos, não são encontradas medidas que o façam no contexto dos relacionamentos amorosos. Desse modo, destaca-se a *Flow State Scale* (FSS) desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) que mensura nove dimensões do *flow* e que consiste em um instrumento que pode ser modificado para ser utilizado em diferentes áreas da Psicologia (Calvo, Costuera, Ruano, Vaílo, & Gimeno, 2008).

Flow State Scale

Foi desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) com o objetivo de mensurar o *flow*, como um construto multidimensional, no esporte e na atividade física. Os itens foram construídos para mensurar as nove dimensões propostas por Csikszentmihalyi e Jackson, a saber: *Equilíbrio entre desafios e habilidades* (a pessoa considera que os desafios da situação e suas habilidades estão ambos em alto nível), *fusão ação-consciência* (o envolvimento na atividade é tão intenso, que a pessoa passa a agir de forma espontânea ou automática), *objetivos claros* (os objetivos são bem definidos, o que possibilita à pessoa saber exatamente o que irá fazer), *feedback imediato* (em geral, tal *feedback* é referente à própria atividade e possibilita que a pessoa saiba que as metas estabelecidas estão tendo sucesso), *concentração total* (concentração na atividade na experiência de *flow*), *sensação de controle* (essa sensação é sentida sem que a pessoa tente, de fato, exercer o controle sobre a tarefa), *perda de autoconsciência* (na experiência de *flow*, a pessoa realiza a atividade de forma natural, e não há uma preocupação consigo mesmo), *transformação do tempo* (há uma sensação de

alteração do tempo, acelerando ou desacelerando) e *experiência autotélica* (experiência intrinsecamente gratificante).

Os autores elaboraram um conjunto inicial de 54 itens, sendo seis itens por dimensão. Inicialmente, os itens foram avaliados por sete pesquisadores que tinham conhecimento sobre o *flow* e que realizaram pesquisas desse fenômeno no contexto esportivo. Nessa direção, alguns itens foram substituídos, enquanto em outros foi modificada a redação, o que resultou em um instrumento com 54 itens. Um estudo piloto realizado com 252 pessoas que participavam ativamente de um esporte ou atividade física motivou uma nova reformulação, de tal modo que itens com palavras negativas ou ambíguos foram substituídos por itens mais claros e com palavras positivas.

Procedeu-se com o estudo, no qual participaram 394 atletas dos Estados Unidos e da Austrália com média de idade de 22,0 anos. Solicitava-se aos participantes que lembrassem uma experiência ótima definida como “aquela em que você estava totalmente absorvido pelo que estava fazendo e que era muito agradável”. Os participantes eram solicitados a lembrar e nomear uma experiência específica que se constituía como uma experiência ideal durante o esporte ou atividade física. Em seguida, respondiam à Escala de *Flow*. Os itens da escala são respondidos em uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1 = discordo totalmente e 5 = concordo totalmente).

Foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória, a qual possibilitou o desenvolvimento de uma versão mais curta da FSS. Os autores testaram três modelos na versão de 54 itens: a) um fator de primeira ordem, com todos os itens carregando em um fator, b) nove fatores de primeira ordem, sendo seis itens por fator e, c) um fator de ordem superior, em que as correlações entre os nove fatores foram hipotetizadas para refletir um único fator de ordem superior. Os autores objetivavam uma versão mais curta da FSS, desse

modo, foram selecionados quatro itens de cada dimensão, resultando em uma versão de 36 itens, na qual os três modelos mencionados também foram testados.

A confiabilidade média das versões de 36 e 54 itens foram 0,83 e 0,84, respectivamente. Todos os fatores da versão de 36 itens apresentaram confiabilidade de pelo menos 0,80. Quanto à qualidade de ajuste dos três modelos testados, em ambas as versões, verificou-se que o modelo de apenas um fator de primeira ordem não apresentou índices de ajuste satisfatórios. Os índices apoiaram uma estrutura de nove fatores, bem como um modelo hierárquico em que nove fatores de primeira ordem são explicados por um fator de ordem superior. Tendo em conta que a versão de 36 itens apresentou um ajuste razoável para ambos os modelos, enquanto a versão de 54 o ajuste foi marginal, os autores optaram por seguir com a versão mais curta.

Desse modo, no modelo de nove fatores de primeira ordem - versão de 36 itens verificou-se que as cargas fatoriais foram maiores que 0,50, sendo que a maioria foi superior a 0,70. As correlações entre os fatores foram positivas, variando de 0,17 a 0,72, o que segundo os autores fornece um suporte para a separação dos fatores da FSS. Os autores destacam ainda que, embora os resultados apoiem o modelo de ordem superior, as respostas da FSS não são bem explicadas por uma única pontuação ou fator, tendo em conta as grandes variâncias residuais de alguns dos fatores de primeira ordem. Contudo, os autores consideram ambos os modelos, mas indicam a importância de novos estudos.

A versão de nove fatores da FSS foi confirmada em outros contextos. Por exemplo, Stavrou e Zervas (2004) encontraram índices de ajuste satisfatórios e alfa de Cronbach das dimensões variando de 0,75 a 0,92. Calvo et al. (2002) adaptaram a FSS para o contexto espanhol, e nesse estudo, dois modelos apresentaram índices satisfatórios, o modelo hierárquico com nove fatores de segunda ordem e um fator principal e o modelo com nove fatores de primeira ordem. Alguns fatores apresentaram cargas fatoriais altas, superiores a

0,90, por sua vez os fatores percepção de tempo, equilíbrio de ação e consciência e perda de autoconsciência apresentaram os valores mais baixos.

Verifica-se que a FSS vem sendo aplicada em diversos estudos. Por exemplo, Robinson, Dixon, Macsween, Schaik e Martin (2015) o fizeram em um estudo para verificar os efeitos do *exergaming* na oscilação postural, na maneira de andar, na aceitação da tecnologia e nas experiências de *flow* em pacientes com esclerose múltipla. Martin e Cutler (2002) utilizaram a FSS em um estudo que buscava verificar as experiências de *flow* em atores de teatro. Nesse estudo, o alfa de Cronbach variou de 0,67 (concentração total) a 0,92 (*feedback* imediato). Pates, Karageorghis, Fryer e Maynard (2003), utilizando a escala, verificaram que intervenções musicais, em alguns atletas, podem induzir o estado de *flow*, e que nem sempre o *flow* está relacionado ao bom desempenho.

No contexto holandês, Bakker et al. (2011) utilizaram a FSS no esporte e, dentre os resultados encontrados, verificaram que o apoio social do treinador e o *feedback* de desempenho se relacionaram positivamente com o *flow*, e que a experiência de *flow* era significativamente maior quando a partida resultava em empate quando comparada com perda. Ademais, nesse estudo, o alfa da escala geral no valor de 0,91. Gagliolo, Mazoni e Riva (2015) utilizaram a FSS em um estudo longitudinal realizado ao longo de doze semanas. Desse modo, a escala foi utilizada em dois tempos (início da segunda semana e final da décima segunda semana). Participaram 30 estudantes de graduação matriculados na disciplina de Psicologia da mídia, estes foram alocados em cinco grupos, e se encarregariam de projetar uma nova aplicação psicológica baseada em tecnologia. Os autores verificaram que a média das dimensões fusão entre ação e consciência e *feedback* imediato apresentou um aumento do tempo 1 para o tempo 2 que foi considerado estatisticamente significativo.

O presente estudo

Csikszentmihalyi e LeFevre (1989) em seu estudo identificaram algumas atividades que podem levar à experiência de *flow*, as quais incluem atividades de lazer, como as conversas com amigos e familiares. A propósito, Graham (2008) destaca que no início de um relacionamento, os parceiros lidam com desafios claros e se envolvem em tarefas novas e divertidas, as quais demandam diferentes habilidades intra e interpessoais. O autor ainda pontua que aprender a se relacionar com uma nova pessoa requer concentração, bem como que haja um envolvimento com atividades que possibilitem o crescimento pessoal. Essas características parecem semelhantes com algumas das dimensões que são consideradas nos estudos da experiência de *flow* (Jackson e Marsh, 1996; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo adaptar para o contexto brasileiro a *Flow State Scale* para os relacionamentos amorosos, verificando, no Estudo 1, suas propriedades psicométricas e, no Estudo 2, evidências de validade fatorial, consistência interna e validade convergente.

Estudo 1 – Análise Exploratória da *Flow State Scale* para Relacionamentos Amorosos

Esse estudo objetivou verificar as propriedades psicométricas da *Flow State Scale* para Relacionamentos Amorosos no contexto brasileiro. Para alcançar tal objetivo, realizou-se uma Análise de Componentes Principais e verificou-se a confiabilidade da medida.

Método

Participantes

Participaram do estudo 230 pessoas com idades variando entre 18 e 68 anos ($M = 30,27$, $DP = 10,28$). A maioria do gênero feminino (72,2%), heterossexual (84,3%), católica (53,9%), classe média (39,7%), residente da região Nordeste do Brasil (70,2%). Indicaram

que estavam em um relacionamento amorosos 86,1%, desses 41,4% estavam namorando, 37,4% estavam casados/união estável, 14,3% ficando e 6,9% noivos.

Instrumentos

Flow State Scale – Desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) com o objetivo de mensurar o estado de *flow* no esporte e na atividade física. Composta por 36 itens que são respondidos em uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Essa escala é composta por nove dimensões: *equilíbrio desafio-habilidade* (e.g., O desafio e as minhas habilidades estavam ambas em um nível alto), *fusão entre ação e consciência* (e.g., As coisas simplesmente pareciam estar acontecendo automaticamente), *objetivos claros* (e.g., Meus objetivos estavam muito bem definidos), *feedback imediato* (e.g., Estava muito claro para mim que eu estava indo bem), *concentração total na tarefa* (e.g., Minha atenção estava totalmente focada no que eu estava fazendo), *sensação de controle* (e.g., Sentia que podia controlar o que estava fazendo), *perda de autoconsciência reflexiva* (e.g., Não estava preocupado(a) com minha aparência), *transformação do tempo* (e.g., A maneira como o tempo passou pareceu ser diferente do normal) e *experiência autotélica* (e.g., Gostei muito da experiência). A confiabilidade média foi de 0,83.

Tendo em conta o objetivo do presente estudo, os participantes receberam a seguinte instrução: “Relembre uma experiência vivenciada no seu relacionamento com _____ (nome da pessoa que você está se relacionando ou alguém que você já teve um relacionamento significativo) em que você estava totalmente envolvido no que estava fazendo e que era uma experiência muito agradável”.

É válido destacar que a medida fora traduzida do inglês para o português por dois psicólogos bilíngues, e posteriormente fora retraduzida do português para o inglês. Em seguida, um terceiro psicólogo bilíngue comparou as versões traduzidas, prezando pelo

consenso. Esse processo é denominado *back-translation*. As versões preliminares foram submetidas a uma avaliação semântica em um grupo de dez estudantes universitários, de modo que não foram necessárias modificações.

Procedimento

A aplicação dos instrumentos ocorreu de forma online, por meio da plataforma *Google Forms*. Aos participantes foi dada a instrução de que respondessem aos instrumentos de acordo com o que pensavam, sentiam e se comportavam em seus relacionamentos amorosos. Eram informados de que não existiam respostas corretas ou erradas, bem como foi assegurado o caráter voluntário e anônimo da pesquisa, não sendo solicitado que se identificassem. Todos os procedimentos éticos para com pesquisas com seres humanos foram cuidadosamente tomados, tendo em vista a resolução 510/16. A propósito, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética (CAAE: 39344920.2.0000.5188) e recebeu parecer favorável (4.432.121). Nessa direção, os participantes que concordaram com o estabelecido no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido prosseguiram na pesquisa. A aplicação durou, aproximadamente, 15 minutos.

Análise de dados

Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico SPSS (versão 21) para o cálculo de estatísticas descritivas, como cálculo de frequências, médias e desvios padrões, assim como para análise de componentes principais e cálculo da consistência interna (Alfa de Cronbach).

Resultados

Antes de proceder com a Análise de Componentes Principais (ACP) para adaptação da medida *Flow State Scale*, buscou-se verificar se a matriz de correlação era fatorizável. Nesse sentido, confirmada a viabilidade da análise fatorial [$KMO = 0,85$; Teste de Esfericidade de Bartlett, $\chi^2(63)=1888,190$; $p < .001$], procedeu-se com as análises. O critério

de Kaiser indicou uma estrutura com nove componentes que apresentaram valores próprios maiores que 1 (10,8, 2,57, 2,08, 1,55, 1,47, 1,31, 1,24, 1,09, 1,03). Por sua vez, o critério de Cattel (*screeplot*), apontou a presença de três componentes. Tendo em conta o fato de esse critério ser maleável, optou-se por considerar um terceiro, o critério de Horn (análise paralela). Nessa direção, a partir de uma simulação de 1.000 casos (número de variáveis = 36; número de casos = 229), observou-se que três dos valores simulados foram menores que os valores-próprio do critério de Kaiser ($1,95 < 10,81$; $1,81 < 2,57$; $1,71 < 2,08$).

O critério de Kaiser corrobora a estrutura do estudo original (Jackson & Marsh, 1996), ou seja, nove dimensões. Nessa direção, com o objetivo de definir o item pertencente a cada componente, optou-se por excluir os itens que apresentavam cargas fatoriais próximas em mais de um componente, bem como aqueles itens que não saturavam junto aos itens que compunham as dimensões propostas no estudo de Jackson e Marsh (1996). Com esse procedimento foram excluídos 14 itens (01. Fui desafiado (a), mas que minhas habilidades me permitiam aceitar o desafio; 02. Fiz os movimentos corretos sem pensar sobre ter que fazê-los; 03. Sabia claramente o que queria fazer; 04. Estava muito claro para mim que eu estava indo bem; 06. Me senti em total controle do que eu estava fazendo; 09. Gostei muito da experiência; 10. Minhas habilidades corresponderam/combinaaram com o alto desafio da situação; 12 Tive uma forte sensação do que eu queria fazer; 14. Não precisei de nenhum esforço para manter a minha mente no que estava acontecendo; 16. Não estava preocupado(a) sobre a minha performance durante o evento; 19. Senti que era competente o suficiente para atender as altas demandas daquela situação; 28. O desafio e as minhas habilidades estavam ambas em um nível alto; 31. Pude dizer pela forma como eu atuei o quão bem eu estava indo; 33. Senti em total controle do meu corpo).

Nessa direção, optou-se por considerar seis componentes, uma vez que três componentes não apresentaram o número mínimo de itens. Realizou-se uma nova análise de

componentes principais, com os 22 itens que permaneceram, fixando em seis o número de fatores e rotação oblimin. A estrutura fatorial detalhada encontra-se ilustrada na Tabela 1.

Tabela 1.

Estrutura fatorial da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos

Itens		Componentes				
32. Estava completamente focado na tarefa a ser realizada.	0,79	0,17	0,26	0,19	-0,40	-0,40
23. Tinha concentração total.	0,78	0,21	0,48	0,12	-0,46	-0,45
05. Minha atenção estava totalmente focada no que eu estava fazendo.	0,75	0,17	0,33	-0,00	-0,13	-0,35
21. Sabia o que queria atingir.	0,74	0,20	0,16	0,11	-0,39	-0,10
30. Meus objetivos estavam muito bem definidos.	0,67	0,12	0,19	0,22	-0,28	-0,38
17. A maneira como o tempo passou pareceu ser diferente do normal.	0,19	0,81	0,10	0,09	-0,19	0,01
26. Pareceu que o tempo parou durante o meu desempenho.	0,21	0,75	0,30	0,19	-0,22	-0,30
35. Às vezes, quase parecia que as coisas estavam acontecendo em câmera lenta	0,15	0,74	0,08	0,20	-0,35	-0,23
08. O tempo pareceu ter se alterado (ou desacelerou ou acelerou).	0,12	0,73	0,08	0,27	-0,13	-0,03
34. Não estava preocupado(a) sobre o que os outros poderiam estar pensando sobre mim.	0,28	0,18	0,92	0,16	-0,23	-0,34

07. Não estava preocupado(a) sobre o que os outros poderiam estar pensando sobre mim.	0,28	0,14	0,87	0,13	-0,13	-0,22
25. Não estava preocupado(a) com minha aparência.	0,14	0,09	0,59	0,29	-0,16	-0,54
20. Atuei automaticamente.	0,06	0,07	0,08	0,83	-0,08	0,05
29. Fiz as coisas espontânea e automaticamente sem ter que pensar.	0,21	0,20	0,27	0,70	-0,17	-0,36
11. As coisas simplesmente pareciam estar acontecendo automaticamente.	0,03	0,32	0,07	0,61	-0,24	-0,14
27. A experiência me deixou me sentido muito bem.	0,25	0,34	0,26	0,16	-0,82	-0,31
36. Achei a experiência extremamente recompensadora.	0,35	0,14	0,16	0,13	-0,82	-0,19
18 Amei a sensação do meu desempenho e quero tê-lo novamente.	0,32	0,20	0,08	0,21	-0,77	-0,21
15. Sentia que podia controlar o que estava fazendo.	0,40	0,24	0,35	0,11	-0,23	-0,80
24. Tinha uma sensação de total controle.	0,54	0,08	0,35	0,15	-0,35	-0,74
13. Estava consciente do quão bem estava indo a minha performance.	0,34	0,18	0,33	0,21	-0,41	-0,68
22. Tinha uma boa ideia durante o meu desempenho do quão bem estava indo.	0,59	0,04	0,25	0,19	-0,39	-0,63

N° de itens	5	4	3	3	3	4
Autovalor	7,12	2,30	1,72	1,45	1,31	1,07
% da variância explicada	29,67	9,59	7,17	6,05	5,48	4,48
Alfa de Cronbach	0,83	0,77	0,76	0,57	0,76	0,80

O componente I, denominado *foco*, composto por cinco itens, com saturações variando de 0,67 [Item 30. Meus objetivos estavam muito bem definidos] a 0,79 [Item 32. Estava completamente focado na tarefa a ser realizada]. Esse componente apresentou alfa de Cronbach de 0,83, autovalor de 7,12 e explicou 29,67% da variância total.

O componente II, denominado *percepção do tempo*, composto por quatro itens, com saturações variando de 0,73 [Item 08. O tempo pareceu ter se alterado (ou desacelerou ou acelerou).] a 0,81 [Item 17. A maneira como o tempo passou pareceu ser diferente do normal.]. Esse componente apresentou alfa de Cronbach de 0,77, autovalor de 2,30, explicando 9,59% da variância total.

O componente III, denominado *perda de autoconsciência reflexiva*, composto por quatro itens, com cargas fatoriais variando de 0,49 [Item 33. Senti em total controle do meu corpo.] a 0,92 [Item 34. Não estava preocupado (a) sobre o que os outros poderiam estar pensando sobre mim.]. Apresentou alfa de Cronbach de 0,76, valor próprio de 1,72 e explicou 7,17% da variância total.

O componente IV denominado *fusão entre ação e consciência*, composto por três itens, com cargas fatoriais variando de 0,61 [Item 11. As coisas simplesmente pareciam estar acontecendo automaticamente.] a 0,83 [Item 20. Atuei automaticamente.]. Apresentou alfa de Cronbach de 0,57, valor próprio de 1,45 e explicou 6,05% da variância total.

O componente V, denominado *experiência autotélica*, composto por três itens, com cargas fatoriais variando de -0,77 [Item 8. Amei a sensação do meu desempenho e quero tê-lo novamente.] a - 0,82 [Item 27. A experiência me deixou me sentido muito bem.]. Esse

componente apresentou alfa de Cronbach de 0,76, valor próprio de 1,31 e explicou 5,48% da variância total.

O componente VI, denominado *controle das ações*, composto por quatro itens, apresentou cargas fatoriais variando de -0,63 [Item 22. Tinha uma boa ideia durante o meu desempenho do quão bem estava indo.] a -0,80 [Item15. Sentia que podia controlar o que estava fazendo.]. Apresentou alfa de Cronbach de 0,80, valor próprio de 1,07 e explicou 4,48% da variância total.

Considera-se que os objetivos do presente estudo tenham sido alcançados, o qual consistiu na adaptação do instrumento *Flow State Scale* para relacionamentos amorosos no contexto brasileiro. Com o objetivo de confirmar a estrutura encontrada, procedeu-se com o Estudo 2, o qual será descrito a seguir.

Estudo 2. Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos: evidências de validade fatorial confirmatória, consistência interna e validade convergente

O presente estudo objetivou confirmar a estrutura da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos por meio de Análise Fatorial Confirmatória. Desse modo, buscou-se verificar evidências de validade baseadas na estrutura interna da referida escala por meio de análise confirmatória testando a estrutura hexafatorial. Adicionalmente, buscou-se evidências de confiabilidade e de validade convergente da medida, verificando sua relação com indicadores de bem-estar, uma vez que estudos demonstram que o *flow* apresenta relações consistentes com esse construto (Asakawa, 2010; Bassi, Steca, Monzani, Greco, & Delle Fave, 2013).

Método

Participantes

Participaram do estudo 249 pessoas com idades variando entre 18 e 56 anos ($M = 27,94$, $DP = 8,01$), sendo que a maioria se identificou com o gênero feminino (75,9%),

heterossexual (75,9%), não possuindo religião (43,8%), com ensino superior incompleto (45,4%) e de classe média (40,2%). Indicaram que estavam em um relacionamento amoroso 78,3% dos participantes, desses 43,8% definiram como *status* namorando, 23,7% casado/união estável, 9,2% ficando e 2,4% noivo. Quanto à região dos participantes, 26,9% residiam no Nordeste, 26,9% no Sudeste, 18,5% no Sul, 14,1% na região Norte e 13,7% na região Centro-oeste.

Instrumentos

Além da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos e do questionário sociodemográfico, os participantes responderam medidas de afetos positivos e negativos e satisfação com a vida para fins de validade convergente.

Escala de Satisfação com a Vida (ESV; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta medida foi adaptada no Brasil por Gouveia, Milfont, Fonsêca e Coelho (2009). Composta por cinco itens que avaliam o julgamento global dos indivíduos sobre suas vidas (e.g., “Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal). É composta por uma escala de resposta de 7 pontos, variando de 1 (*não me descreve*) a 5 (*descreve totalmente*). No estudo brasileiro, encontrou-se um índice satisfatório de consistência interna ($\alpha = 0,87$).

Escala de Afetos Positivos e Negativos (EAPN-10; Reis et al., 2000). Esta medida foi adaptada para o contexto brasileiro por Gouveia et al. (2019) e os participantes devem assinalar as experiências emocionais nos últimos dias. Esta escala é composta por dez adjetivos, sendo cinco positivos (e.g., *feliz, alegre, satisfeito*) e cinco negativos (e.g., *deprimido, preocupado, frustrado*). No contexto brasileiro, a consistência interna foi satisfatória ($\alpha = 0,84$ afetos positivos; $\alpha = 0,80$ afetos negativos). Os itens são respondidos em uma escala de sete pontos, com os extremos entre 1 (*Nada*) e 7 (*Extremamente*).

Procedimento

O procedimento foi o mesmo realizado no Estudo 1.

Análise de dados

Utilizou-se pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 23) para fins de cálculo de estatísticas descritivas e análises de correlação *r* de *Pearson*. Ademais, utilizou-se o software *R* (versão 3.6.1; *R Development Core Team*, 2015) para a análise fatorial confirmatória (CFA), via pacote *lavaan* (Rosseel, 2012), aplicou-se o método *Robust Maximum Likelihood* (MLR); os seguintes indicadores de ajuste dos dados foram adotados: (a) razão qui-quadrado por graus de liberdade (χ^2/gl), admitindo-se valores entre 2 e 3, sendo aceitável até 5; (b) *Comparative Fit Index* (CFI) e *Tucker-Lewis Index* (TLI), aceitando-se valores iguais ou superiores a 0,90, (c) *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), admitindo-se como recomendável um valor abaixo de 0,08, e *Root Mean Square Error Approximation* (RMSEA), cujos valores recomendados se situam entre 0,05 e 0,08, admitindo-se até 0,10, em que os intervalos de confiança (90%) não incluam um valor maior que 0,10 (Schreiber, Stage, King, Nora, & Barlow, 2006). Quanto à consistência interna, checkou-se além do alfa de *Cronbach*, a confiabilidade composta (CC) e a variância média extraída (VME). Ademais, buscou-se comparar os alfas de Cronbach deste estudo com aqueles do Estudo 1, utilizando o M_{H-W} (Hakstian & Whalen, 1976).

Resultados

Para avaliar os índices de ajuste dos dados da *Flow State Scale* para relacionamentos amorosos, um conjunto de AFC foram executadas. Quanto aos modelos testados, consideraram-se os modelos unifatorial (i.e., os 22 itens saturando em um único fator latente), hexafatorial (i.e., os 22 itens distribuídos em seis fatores) e um modelo de segunda ordem (i.e., uma estrutura hierárquica na qual um fator global explica as semelhanças entre as seis dimensões). Como aponta a Tabela 2, observou-se que os dados se ajustaram de forma mais satisfatória ao modelo hexafatorial, sendo tal ajuste significativamente superior quando comparado aos modelos hierárquico e unifatorial restantes (ver Tabela 2). Ressalta-se que

todos os pesos fatoriais (*lambdas*) foram diferentes de zero ($\lambda \neq 0$; $z > 1,96$, $p < 0,05$), variando entre 0,42 (item 13) e 0,89 (item 34).

Tabela 2.

Índices de ajuste dos modelos fatoriais da *Flow State Scale* para relacionamentos amorosos

Modelos	$\chi^2(\text{gl})$	χ^2/gl	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	$\Delta\chi^2(\text{gl})$
Modelo hexafatorial	463,97 (194)	2,39	0,90	0,88	0,070 (IC 90% 0,066 – 0,084)	0,066	-
Modelo de segunda ordem	515,23 (203)	2,53	0,88	0,86	0,080 (IC 90% 0,078 – 0,087)	0,072	36,16(9)***
Modelo unifatorial	1123 (209)	5,37	0,65	0,62	0,133 (IC 90% 0,125 – 0,140)	0,110	395,81(15)***

Nota. IC 90% = Intervalo de Confiança de 90%; $\Delta\chi^2(\text{gl})$ = diferença do qui-quadrado por graus de liberdade; *** $p < 0,001$.

Na sequência, buscou-se verificar evidências de confiabilidade, utilizando o alfa de Cronbach, o qual variou de 0,63 a 0,86. Comparou-se os valores do alfa de Cronbach com aqueles do Estudo 1 e verificou-se que apenas nas dimensões perda de autoconsciência e experiência autotélica, as diferenças foram estatisticamente significativas ($M_{H-W} = 5,63$, $p < 0,05$ e $M_{H-W} = 8,60$, $p < 0,05$], respectivamente). A fim de ampliar as evidências de precisão da Escala de *Flow* para Relacionamentos Amorosos, foram calculados os índices de variância média extraída (VME) e confiabilidade composta (CC). Como é possível observar na Tabela 3, os coeficientes da confiabilidade composta variaram de 0,64 a 0,86. Por sua vez, os valores da variância média extraída variaram de 0,35 a 0,66.

Tabela 3.

Indicadores de Precisão

Componentes	A	CC	VME
Foco	0,86	0,86	0,55
Percepção de tempo	0,80	0,80	0,51
Perda de autoconsciência reflexiva	0,65	0,72	0,49
Fusão entre ação e consciência	0,63	0,64	0,35
Experiência autotélica	0,85	0,85	0,66
Controle das ações	0,85	0,80	0,58

Nota: α = alfa de Cronbach; CC = Confiabilidade composta; VME = Variância média extraída

Para fornecer evidências de validade convergente da escala, foram realizadas correlações r de Pearson com indicadores de bem-estar, especificamente a Escala de Satisfação com a Vida e a Escala de Afetos Positivos e Negativos. Como esperado, as dimensões do *flow* apresentaram correlação positiva com Satisfação com a vida, afetos positivos e correlação negativa com afetos negativos. Os resultados são descritos na Tabela 4.

Tabela 4.

Correlatos *flow* e indicadores de bem-estar

Variáveis	Satisfação com a vida	Afetos positivos	Afetos negativos
Foco	0,24**	0,29**	-0,13*
Percepção de tempo	0,07	0,09	0,12**
Perda de autoconsciência reflexiva	0,20**	0,20**	-0,15*
Fusão entre ação e consciência	0,06	0,12	-0,01
Experiência autotélica	0,20**	0,21**	-0,11
Controle das ações	0,29**	0,29**	-0,18**

Nota: ** = $p < 0,01$; * = $p < 0,05$.

Como é possível observar, a dimensão *Foco* se correlacionou positivamente ($p < 0,01$) com satisfação com a vida ($r = 0,24$) e afetos positivos ($r = 0,29$) e negativamente ($p < 0,05$) com afetos negativos ($r = -0,13$); a dimensão *percepção do tempo* se correlacionou positivamente ($p < 0,05$) com afetos negativos ($r = 0,13$); a dimensão *perda de autoconsciência reflexiva* se correlacionou positivamente ($p < 0,01$) com satisfação com a vida ($r = 0,20$) e afetos positivos ($r = 0,20$) e negativamente ($p < 0,05$) com afetos negativos ($r = -0,15$). A dimensão *experiência autotélica* se correlacionou positivamente ($p < 0,01$) com satisfação com a vida ($r = 0,20$) e afetos positivos ($r = 0,21$); a dimensão *controle das ações* se correlacionou positivamente ($p < 0,01$) com satisfação com a vida ($r = 0,29$), afetos positivos ($r = 0,29$) e negativamente ($p < 0,01$) com afetos negativos ($r = -0,18$). Por sua vez, *fusão entre ação e consciência* não apresentou correlações significativas com os indicadores de bem-estar.

Discussão

O fenômeno dos relacionamentos amorosos constitui-se de grande relevância, uma vez que a qualidade dos relacionamentos pode apresentar implicações para a satisfação, crescimento pessoal, saúde mental e autonomia, enquanto uma má qualidade nas relações pode relacionar-se tanto ao surgimento de transtornos, como influenciar negativamente a felicidade e a qualidade de vida (Schlösser, 2014). Esse autor ainda afirma que os problemas de relacionamentos conjugais têm sido analisados apenas a partir de um olhar nos componentes negativos, não sendo considerada, portanto, a possibilidade de ausência de aspectos positivos (Schlösser, 2014). Nessa direção, considera-se relevante ter em conta, variáveis positivas no estudo dos relacionamentos amorosos, a exemplo do *flow*. Portanto, foram realizados dois estudos que buscaram apresentar evidências de validade fatorial, consistência interna e validade convergente da Escala de *Flow* para Relacionamentos Amorosos, os quais serão descritos a seguir.

Evidências de validade fatorial

O Estudo 1 partiu de uma abordagem exploratória a fim de conhecer a estrutura fatorial da Escala de *Flow* para Relacionamentos Amorosos. O primeiro passo para extração de fatores consiste em verificar se a matriz de correlações apresenta fatorabilidade (Pasquali, 2012). Desse modo, a partir dos resultados do KMO e do Teste de Esfericidade de Bartlett, os quais indicavam a favorabilidade dos dados, procedeu-se com as análises. Realizou-se uma Análise de Componentes Principais (ACP), sem fixar o número de componentes. Desse modo, o critério Kaiser indicou uma solução de nove componentes, conforme proposto no estudo de Jackson e Marsh (1996). A partir de uma análise dessa estrutura da escala, verificou-se que alguns itens apresentavam cargas fatoriais próximas em mais de um fator, bem como itens que saturavam em fatores teoricamente distintos. Esses problemas resultaram em uma versão de 22 itens e seis componentes. Desse modo, realizou-se uma nova ACP com

os 22 itens, fixando em seis, o número de componentes e rotação oblimim, considerando uma possível relação entre os fatores (Field, 2009).

Observou-se, nessa versão, que o componente I, denominado *foco*, contemplou dois itens da dimensão objetivos claros e três itens da dimensão concentração na tarefa. Os itens de objetivos claros sugerem que, na experiência de *flow*, a pessoa apresenta objetivos bem definidos, o que possibilita saber o modo como irá se comportar, enquanto os itens referentes à concentração na tarefa indicam concentração na experiência que está sendo vivenciada (Jackson & Marsh, 1996). O componente II contemplou os quatro itens da dimensão *percepção do tempo*. Essa dimensão sugere uma sensação de que o tempo está passando diferente do normal (Jackson & Marsh, 1996). Em estudos anteriores, essa dimensão apresentou problemas. Por exemplo, no estudo de Doganis et al. (2000), o alfa foi de 0,67, assim como no estudo original da escala as cargas fatoriais foram baixas (Jackson & Marsh, 1996). Contudo, no presente estudo, os itens apresentaram cargas fatoriais variando de 0,71 a 0,80 e alfa de Cronbach de 0,77.

O componente III contemplou itens da dimensão *perda de autoconsciência reflexiva*. Essa dimensão indica que, na experiência de *flow*, o envolvimento da pessoa com a atividade, leva à ausência de preocupação consigo mesmo (Jackson & Marsh, 1996). A propósito, essa dimensão também apresentou cargas fatoriais baixas no estudo original. Acerca disso, Jackson e Marsh (1996) destacam que as dimensões *perda de autoconsciência reflexiva* e *percepção do tempo* podem ser universalmente menos importantes que as demais. O quarto componente contemplou três itens referentes à dimensão *fusão entre ação e consciência*. Essa dimensão se relaciona ao envolvimento na atividade, o qual é tão intenso, que a pessoa passa a agir de forma espontânea ou automática (Jackson & Marsh, 1996). Graham (2008) destaca que, ao se relacionar com outras pessoas, é comum que haja um envolvimento em novas atividades, as quais podem possibilitar o crescimento pessoal.

O quinto componente compreendeu três itens da dimensão *experiência autotélica*. Essa dimensão sugere que a atividade que induz ao *flow* é considerada uma experiência intrinsecamente gratificante (Jackson & Marsh, 1996). Segundo Csikszentmihalyi (2008), embora as experiências vivenciadas nem sempre sejam agradáveis, as pessoas relatam como sendo os melhores momentos de suas vidas. Por fim, o sexto componente, denominado *controle de ações*, contemplou dois itens da dimensão *sensação de controle* e dois itens da dimensão *feedback imediato*. O *feedback* recebido à medida que há um progresso tem o objetivo de fornecer informações sobre a natureza da atividade em termos de quanto prazer é desfrutado ao participar de tal atividade (Lambert & Csikszentmihalyi, 2019) e possibilita que as pessoas avaliem seu desempenho e ajustem suas condutas (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Enquanto a sensação de controle é sentida sem que a pessoa tente, de fato, exercer o controle sobre a situação (Jackson & Marsh, 1996).

Conhecida a estrutura fatorial da Escala de *Flow* em relacionamentos amorosos, realizou-se um segundo estudo, o qual objetivou confirmar a estrutura hexafatorial da medida. Foram testados três modelos: um modelo unifatorial (i.e., os 22 itens saturando em um único fator latente), hexafatorial (i.e., os 22 itens distribuídos em seis fatores) e um modelo de segunda ordem (i.e., uma estrutura hierárquica na qual um fator global explica as semelhanças entre as seis dimensões). Os resultados da análise fatorial confirmatória da Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos indicaram que o modelo que apresentou melhores indicadores de bondade foi o modelo hexafatorial, com índices de ajuste satisfatórios (Byrne, 1989; Brown, 2015; Marôco, 2014).

Embora os relacionamentos românticos sejam, por vezes, caracterizados por mudanças e desafios (Knee et al., 2002), a dimensão *equilíbrio entre desafios e habilidades* não foi corroborada no presente estudo. A propósito, em outros estudos não houve relação entre essa dimensão e a experiência de *flow*. Por exemplo, em um estudo realizado com 128

estudantes chineses, Tse, Fung, Nakamura e Csikszentmihalyi (2016) verificaram que o estado de *flow* foi mais intenso em condições consideradas fáceis que em situações desafiadoras. Os autores observaram também que o estado de *flow* era mais intenso naquelas situações em que os estudantes jogavam quebra-cabeça com outras pessoas que em situações solitárias, nas condições difíceis e médias. Desse modo, os autores concluíram que, embora o desafio esteja associado negativamente ao estado de *flow*, isso pode ser mitigado em situações de comunicação e cooperação, bem como quando as pessoas apresentam uma propensão ao *flow*.

Nesta direção, Kulkarni et al. (2015) afirmam que, embora o equilíbrio entre desafios e habilidades estejam relacionados ao prazer, engajamento e concentração, quando avaliados em nível natural, quando há uma manipulação ortogonal, isso pode diferir. Segundo os autores, um alto nível em alguns recursos (e.g., engajamento, *feedback*) pode compensar níveis baixos de outros recursos (e.g., equilíbrio entre desafios e habilidades). Por exemplo, em seu estudo, um nível elevado de envolvimento e *feedback* aumentou o prazer, o interesse e a concentração, mesmo quando não houve um equilíbrio entre desafio e habilidade. Ademais, Schiepe-Tiska e Engeser (2021) destacam que algumas situações não priorizam o equilíbrio entre desafios e habilidades e que os pesquisadores não precisam ajustar suas hipóteses e explicar suas descobertas à luz desse aspecto.

Evidências de consistência interna

No que se refere à confiabilidade, a qual indica que a escala deve refletir o construto que está mensurando (Field, 2009) e que se refere à avaliação do grau de consistência entre múltiplas medidas de uma variável, utilizou-se o alfa de Cronbach por ser a medida mais usada (Hair et al., 2009). Barrios e Coscuella (2013) destacam que consideram adequados coeficientes de confiabilidade no intervalo entre 0,70 a 0,95. Desse modo, os componentes da Escala de *Flow* para relacionamentos amorosos, no Estudo 1, apresentaram valores do alfa de

Cronbach que variaram de 0,57 a 0,83. Apenas o componente, *fusão entre ação e consciência* apresentou valor alfa de Cronbach de 0,57, inferior ao recomendado pela literatura. Destaca-se que esse componente foi composto por três itens e segundo Pasquali (2003), o número de itens de um instrumento afeta a fidedignidade do mesmo, de modo que quanto mais itens, maior a precisão de um teste.

Os demais componentes apresentaram valores alfa Cronbach próximos aos recomendados pela literatura e próximos aos valores já encontrados em outros estudos que utilizaram a escala, a exemplo da versão da FSS que foi adaptada para a população espanhola e que apresentou índices de confiabilidade acima de 0,70, sendo que em muitas dimensões o alfa de Cronbach foi acima de 0,80 (Calvo et al., 2008). Quando comparados os valores dos alfas entre os dois estudos, verificou-se que os valores dos alfas das dimensões *foco*, *percepção de tempo*, *fusão entre ação e consciência* e *controle de ações* permaneceram estáveis. Por sua vez, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas dos alfas das dimensões *perda de autoconsciência* e *experiencia autotélica* quando comparados entre os Estudos 1 e 2.

Para ampliar as evidências de precisão da escala, no Estudo 2, foram calculados além do alfa de Cronbach, a variância média extraída (VME) e a confiabilidade composta (CC). Quanto à confiabilidade composta, a qual tem sido considerada como um indicador de precisão mais robusto quando comparado ao alfa de Cronbach (Valentini & Damásio, 2016), destaca-se que, embora os valores da CC sejam maiores que o alfa em escalas multidimensionais (Şimşek & Noyan, 2013), no presente estudo os valores foram semelhantes. Por sua vez, segundo Valentini e Damásio (2016), a variância média extraída representa a porcentagem média da variância dos itens livre de erro de mensuração. As dimensões *fusão entre ação e consciência* e *perda de consciência reflexiva* apresentaram

índices inferiores ao recomendada na literatura, enquanto as demais dimensões da Escala de *Flow* para relacionamentos amorosos apresentaram índices satisfatórios.

Evidências de validade convergente

Para fins de validade convergente, buscou-se verificar a relação entre a Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos e indicadores de bem-estar. O bem-estar subjetivo tem sido conceituado como a soma das reações avaliativas que as pessoas fazem quando se deparam a estímulos no mundo, de modo que o processo e o resultado desta avaliação em termos de bom e ruim fundamentam teorias e medidas de bem-estar subjetivo (Vitterso, 2003). Tse, Nakamura e Csikszentmihaly (2020) destacam que o engajamento e o prazer em atividades do cotidiano podem contribuir para um maior bem-estar. Ademais, esses autores verificaram que a personalidade autotélica se associa a uma maior facilidade em vivenciar o estado de *flow*, o que possibilita que um maior alcance de bem-estar.

Nessa ocasião, considerou-se o bem-estar hedônico, o qual busca compreender como e por que as pessoas vivenciam suas vidas de maneira positiva, contemplando avaliações cognitivas e reações afetivas (Diener, 2009). Nesse sentido, considerou-se a satisfação com a vida, a qual se refere ao nível de contentamento que a pessoa percebe quando pensa sobre sua vida de maneira geral (Hutz et al., 2014) e os afetos que consiste em um termo amplo para se referir a sentimentos, contemplando humor e emoções (Diener et al., 2015). Na literatura científica psicológica são encontrados estudos que evidenciam essa relação (Asakawa, 2010; Bassi, Steca, Monzani, Greco, & Delle Fave, 2013) dando suporte aos resultados do presente estudo, os quais indicaram relações significativas entre as dimensões do *flow* e satisfação com a vida, afetos positivos e negativos.

Segundo Moneta (2004), a Teoria do *Flow* constitui uma síntese das abordagens hedônicas e eudaimônicas do bem-estar. Consistente com a perspectiva hedônica, esta teoria estabelece que o *flow* apresenta implicações no bem-estar subjetivo, promovendo a

experiência de felicidade no momento presente. Moneta (2004) afirma que, no que se refere à perspectiva eudaimônica, esta teoria destaca que o *flow* apresenta um efeito indireto também importante para o bem-estar subjetivo, possibilitando a motivação para o enfrentamento e o domínio de atividades desafiadoras, promovendo desse modo o crescimento ao longo da vida. Em paralelo, destaca-se o impacto que relacionamentos íntimos apresentam para a saúde física e emocional tanto de maneira positiva como negativa. Tal relacionamento pode ser bidirecional, no sentido de que tanto os relacionamentos de qualidade podem contribuir para o bem-estar, como níveis altos de bem-estar podem estar relacionados à promoção de qualidades que possibilitam o aumento da satisfação e o funcionamento do relacionamento (Kansky, 2018).

Considerações finais e direcionamentos futuros

O objetivo geral desse artigo consistiu em ter um instrumento disponível para mensurar a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos, a Escala de *Flow*, no contexto brasileiro. Essa medida foi desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) e é possível de ser utilizada em diferentes áreas da Psicologia (Calvo et al., 2008). Diante dos resultados, acredita-se que os objetivos tenham sido alcançados e que esse estudo forneça contribuições importantes. Desse modo, conta-se com um instrumento parcimonioso, apresentando evidências psicométricas adequadas para mensurar o *flow* em relacionamentos amorosos.

Apesar dos achados discutidos, é válido destacar que esse estudo não está isento de limitações, de modo que se considera importante que os resultados sejam tratados com ressalvas. Uma limitação refere-se ao fato de a amostra ser de conveniência, não probabilística, ou seja, composta por aqueles que, convidados a participar da pesquisa, concordaram em fazê-lo voluntariamente, o que pode limitar a generalização dos resultados. Outra limitação refere-se à natureza dos instrumentos utilizados, por serem medidas de autorrelato, podem apresentar algum viés de desejabilidade social.

É importante ressaltar que o envolvimento verificado na experiência de *flow* apresenta-se como contribuinte para a excelência na vida (Csikszentmihalyi, 1997). Nesse sentido, considera-se relevante pensar direcionamentos futuros que possibilitem uma melhor compreensão do *flow* em relacionamentos amorosos. Acerca disso, Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) destacam que ainda há muito a saber acerca da personalidade autotélica e quais qualidades, habilidades e disposições caracterizam as pessoas que apresentam uma maior propensão a encontrar o *flow* em seu cotidiano.

Nesse sentido, considera-se importante, em estudos futuros, verificar, por exemplo, o papel da personalidade nas experiências de *flow* em relacionamentos amorosos. Ullén et al. (2012) identificaram que neuroticismo predisse negativamente a propensão ao *flow*, enquanto conscienciosidade o fez positivamente e que ambos explicaram 22% da variação de propensão ao *flow*. Segundo esses autores, a relação negativa observada entre neuroticismo e a propensão ao *flow* sugere que neuroticismo afeta processos cognitivos e emocionais que são importantes para entrada e manutenção no estado de *flow*, independente da tarefa. Por sua vez, a relação entre conscienciosidade e propensão ao *flow* pode ser explicada pelo fato de que a conscienciosidade pode envolver mecanismos emocionais e motivacionais que possibilitam às pessoas seu envolvimento em atividades que promovam o *flow*. Liu e Csikszentmihalyi (2020), por sua vez, verificaram o papel da extroversão nas experiências de *flow* social e solitário.

Além dos aspectos gerais de personalidade, estudos futuros podem contemplar aspectos mais específicos da personalidade. A propósito, por ser considerada uma experiência positiva (Bofii et al., 2016) nos estudos sobre o *flow*. Desse modo, é importante ter em conta traços de personalidade positivos, a exemplo do perdão, da gratidão e do altruísmo, os quais compõem a personalidade virtuosa (Gouveia et al., 2020). De igual modo, seria interessante verificar o papel dos traços personalidade sombria (Paulhus & Williams, 2002), os quais

contemplam a psicopatia, o maquiavelismo e o narcisismo, buscando verificar a relação entre os traços considerados desviantes e a experiência de *flow*.

Outra possibilidade de estudos futuros seria buscar verificar o papel dos valores humanos na experiência de *flow*. Acerca disso, destaca-se o estudo de Isham, Gatersleben e Jackson (2020) em que os valores materialistas se correlacionaram negativamente com a experiência de *flow*. Quando manipularam os valores materialistas, os autores verificaram que os participantes do grupo de materialismo alto apresentaram pontuações mais baixas em *flow* que os participantes do grupo de materialismo baixo.

Referências

- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?. *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442-450.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., & Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829-843.
- Boffi, M., Riva, E., Rainisio, N., & Inghilleri, P. (2016). Social psychology of flow: A situated framework for optimal experience. In *Flow experience* (pp. 215-231). Springer, Cham.
- Calvo, T. G., Costuera, R. J., Ruano, F. J. S., Vaíllo, R. R., & Gimeno, E. C. (2008). = Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The Psychology of Engagement with Every Life*. (Vol. 131). New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Delle Fave, A. (2013). Past, present, and future of flow. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers. *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford University Press.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In *The science of well-being* (pp. 11-58). Springer, Dordrecht.

- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., & Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19, 235-256. Doi: 10.1177/1088868314544467.
- Farina, L. S. A., Freitas, C. P. P., & Hutz, C. S. (2019). Estados de *flow*: definição e interfaces com o contexto do trabalho. In M. N. Baptista et al. (Eds). *Compêndio de avaliação psicológica*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes.
- Gaggioli, A., Mazzoni, E., Milani, L., & Riva, G. (2015). The creative link: Investigating the relationship between social network indices, creative performance and flow in blended teams. *Computers in Human Behavior*, 42, 157-166.
- Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 679-694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.679>
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2020). Materialism and the Experience of Flow. *Journal of Happiness Studies*, 1-24.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 609-619.
- Lambert, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Facilitating or foiling flow: the role of momentary perceptions of *feedback*. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 208-219. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1578893>
- Lee, C., & Payne, L. L. (2016). Experiencing flow in different types of serious leisure in later life. *World Leisure Journal*, 58(3), 163-178.

- Liu, T., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow among introverts and extraverts in solitary and social activities. *Personality and Individual Differences*, 167, 110197.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A cross-sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience. *Europe's journal of psychology*, 11(4), 632-650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The Effect of Social Interaction on Flow Experience. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2017.
- Martin, J. J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 344-352.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi. *Optimal emperience: Psychological studies of flow in consciousness*, p. 266-287. Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.24>
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5>
- Moral-Bofill, L., Lópezdelallave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F. P. (2020). Adaptation to Spanish and psychometric study of the Flow State Scale-2 in the field of musical performers. *PloS one*, 15(4), e0231054.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow (pp. 89-105). In C. R. Snyder, & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Oortmerssen, L. A., Caniëls, M. C., & van Assen, M. F. (2019). Coping with Work Stressors and Paving the Way for Flow: Challenge and Hindrance Demands, Humor, and

- Cynicism. *Journal of Happiness Studies*, 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00177-9>
- Pates, J., Karageorghis, C. I., Fryer, R., & Maynard, I. (2003). Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 415-427.
- Payne, B. R., Jackson, J. J., Noh, S. R., & Stine-Morrow, E. A. (2011). In the zone: Flow state and cognition in older adults. *Psychology and aging*, 26(3), 738.
- Robinson, J., Dixon, J., Macsween, A., Van Schaik, P., & Martin, D. (2015). The effects of exergaming on balance, gait, technology acceptance and flow experience in people with multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 7(1), 8.
- Rufi, S., Javaloy, F., Batista-Foguet, J. M., Solanas, A., & Páez, D. (2014). Flow dimensions on daily activities with the Spanish Version of the Flow Scale (DFS). *The Spanish Journal of Psychology*, 17(30), 1-11. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.34>
- Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias*, 18(2), 17-33.
- Stavrou, N. A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-181.
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716055>
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., ... & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.

Valentini, F., & Damásio, B. F. (2016). Variância média extraída e confiabilidade composta: indicadores de precisão. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 32(2).
<https://doi.org/10.1590/0102-3772e322225>

Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 141-167.

Artigo 3

Flow em relacionamentos amorosos: o papel da personalidade, dos valores humanos e do amor

Olindina Fernandes da Silva Neta

Universidade Federal da Paraíba

Valdiney Veloso Gouveia

Universidade Federal da Paraíba

Resumo

O objetivo do presente artigo consistiu em conhecer o papel da personalidade, dos valores humanos e dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos amorosos. Para tanto, foram realizados dois estudos. No Estudo 1 participaram 249 pessoas ($M = 27,94$, $DP = 8,01$), as quais responderam a Escala de *Flow* em Relacionamentos Amorosos, *Dark Triad Dirty Dozen*, Inventário de Personalidade Pró-Social, Questionário dos Valores Básicos, além de questionário sociodemográfico. Os resultados indicaram que o *narcisismo* se correlacionou negativamente com *perda de autoconsciência*. Os traços de personalidade virtuosa se correlacionam positivamente com as dimensões do *flow*, em especial os traços *altruísmo* e *gratidão*. Ademais, as subfunções valorativas também se correlacionaram positivamente com as dimensões do *flow*, sobretudo *interativa*, *experimentação* e *realização*. No estudo 2, participaram 201 pessoas ($M = 28,81$, $DP = 11,0$). Além da Escala de *Flow* em relacionamentos Amorosos, os participantes responderam à Escala Tetrangular do Amor. Os resultados indicaram correlação positiva entre os componentes do amor e as dimensões do *flow*, destacando-se o componente *paixão romântica*, que foi um importante preditor. Diante dos resultados, verifica-se o papel da personalidade, dos valores humanos e do amor para a compreensão do *flow* em relacionamentos amorosos.

Palavras-Chave: *flow*; relacionamentos; personalidade; valores humanos.

Introdução

Csikszentmihalyi (2008) destaca que todas as pessoas já vivenciaram momentos que, ao invés de serem controladas por eventos externos, já se sentiram no controle de suas ações, de tal modo que, nas poucas vezes em que isso acontece, observa-se uma sensação de alegria e um sentimento intenso de prazer. É isso que, segundo o autor, pode ser compreendido por experiência ideal ou estado de *flow*. Csikszentmihalyi interessou-se em entender como as pessoas se sentiam enquanto se divertiam e por quê. Participaram do seu estudo artistas, atletas, músicos, mestres de xadrez, cirurgiões, ou seja, pessoas que pareciam passar o seu tempo em atividades que eram de suas preferências e, a partir dos relatos dessas pessoas acerca de como era realizar tais atividades, Csikszentmihalyi desenvolveu sua teoria da experiência ideal baseada no conceito de *flow* (Csikszentmihalyi, 2013).

O estado de *flow* envolve o controle da atenção, conduz à consciência e, quando vivenciado com frequência, melhora a qualidade de vida, tendo em conta que um momento presente agradável possibilita o desenvolvimento de habilidades pessoais (Rufi, Javaloy, Batista-Foguet, Solanas, & Páez, 2014). Nessa direção, a experiência do *flow* é significativa porque além de constituir-se como um fator contribuinte para que o momento presente seja mais agradável, também fortalece a autoconfiança e avança no desenvolvimento das competências pessoais (Moral-Bofill, Lópezdelallave, Pérez-Llantada, & Holgado-Tello, 2020). Ademais, ao experimentar o *flow*, a pessoa fica completamente imersa na atividade, sente-se revigorada e enérgica e realiza a atividade sem grandes esforços (Graham, 2008).

Nessa direção, o *flow* consiste em um acontecimento psíquico que resulta da integração entre motivações, emoções e avaliações cognitivas, além de estar integrado a um indivíduo que interage com o meio ambiente, funcionando como um mecanismo de crescimento, tendo em conta a relação dinâmica entre desafios e habilidades e o seu potencial de promoção de bem-estar das pessoas (Delle Fave, 2013). Bofii, Riva, Rainisio e Inghilleri

(2016) afirmam que, na perspectiva da Psicologia Social, as pessoas apresentam uma tendência a repetir comportamentos e buscar elementos da cultura que possibilitam o *flow* como uma experiência positiva e significativa para o *self*. Nesse sentido, esses autores afirmam que o mundo interior das pessoas se constrói em torno de núcleos e práticas culturais que possibilitam dar sentido a experiências positivas, a exemplo da família, membros dos grupos aos quais pertencem, lugares da vida cotidiana, casa, escola. Recentemente, foi adaptado para o contexto brasileiro um instrumento que mensura o *flow* em relacionamentos amorosos (Silva Neta & Gouveia, 2021).

O presente estudo busca aprofundar os estudos do *flow* na área dos relacionamentos amorosos e verificar sua relação com variáveis como personalidade, valores humanos e amor. Nessa direção, nos subtópicos seguintes será realizada uma breve exposição das variáveis estudadas na presente pesquisa.

Relacionamentos Românticos e amor

Desde a antiguidade, verifica-se o interesse das mais diversas áreas do conhecimento no estudo do amor (Gouveia et al., 2013). Esse é um tema muito discutido na literatura, na arte e também na Psicologia, por ser considerado uma emoção importante na vida das pessoas (Raffagnino & Puddu, 2018). A propósito, o amor é considerado uma das mais intensas emoções humanas e, provavelmente, uma das mais buscadas (Hernandez et al., 2014). Hendrick e Hendrick (2002) apontam para a importância de estudos sobre o amor e sua relação com conceitos psicológicos positivos. Nessa direção, Schlösser e Camargo (2019) pontuam a necessidade de pesquisas acerca dos relacionamentos românticos e bem-estar, tendo em conta a intrínseca relação que há entre essas variáveis, uma vez que os relacionamentos interpessoais estão entre as principais causas de felicidade. A propósito, Hendrick e Hendrick (2002) consideram o amor como uma peça central de uma Psicologia Positiva.

Hendrick e Hendrick (2002) destacam que sexualidade e casamento estão relacionados, mas destacam que amor, sexo, casamento (ou coabitação) e amizade estão cada vez mais associados nos relacionamentos românticos, sendo essa coesão um importante agrupamento de quatro facetas positivas da vida. Um relacionamento está relacionado à construção de uma vida juntos, uma vida que tem um sentido de propósito e significado compartilhado (Gottman & Gottman, 2017). Reis e Aron (2008) pontuam que o amor, em relacionamentos de longo prazo, se associa à intimidade, confiança, carinho e apego, todas as variáveis que contribuem para a manutenção de relacionamentos de longo prazo. O amor também está associado à felicidade e a um maior comprometimento (Gonzaga, Turner, Keltner, Campos, & Atemus, 2006). Na conceituação do amor, variáveis como felicidade, satisfação, intimidade, paixão e compromisso são centrais (Raffagnino & Puddu, 2018), sendo o amor romântico um aspecto complexo e multifacetado (Bode & Kushnick, 2021).

A experiência do amor apresenta um papel importante para relacionamentos íntimos. Como o amor pode ter diferentes significados em diferentes tipos de relacionamentos (e.g., amigos, filhos, relacionamentos românticos), os pesquisadores buscam desenvolver modelos para diferenciar as várias experiências de amor (Graham, 2011). As teorias do amor são diferentes e difíceis de classificar, contudo, podem ser agrupadas em duas grandes áreas: naturalista/biológico e psicológico/social. As abordagens naturalistas focam, por exemplo, na relação entre evolução e sexualidade. Na abordagem psicológica/social são abordados conceitos como cognição, interação, comunicação e diferentes classificações de amor (Hendrick & Hendrick, 2002). Desse modo, muitos psicólogos se propuseram a estudar a essência do amor por meio de diferentes teorias acerca do fenômeno (Sternberg, 1997).

Lee (1977) na sua teoria sobre as cores do amor estabelece que as relações entre os vários estilos de amor podem ser compreendidas como semelhantes à relação entre as cores primárias e secundárias. Estilos de amor secundários são construídos tipologicamente a partir

das combinações entre as cores primárias. Os estilos de amor mais comum são, *eros*, *storge*, e *ludos*, os quais são considerados estilos de amor primários e, *agápe*, *pragma* e *mania*, que são estilos de amor secundários (Lee, 1977).

Segundo Sternberg (1997), a teoria triangular do amor considera três componentes: intimidade, paixão e decisão/compromisso. Esses componentes manifestam aspectos diferentes do amor. A intimidade está relacionada a sentimentos de proximidade, conexão e união nos relacionamentos amorosos. São os sentimentos que possibilitam a experiência de ternura. A paixão está relacionada aos impulsos que levam ao romance, atração física, consumação sexual e fenômenos relacionados. Por fim, o componente decisão/compromisso está relacionado, em curto prazo, à decisão de amar o outro e, a longo prazo, ao compromisso de manter esse amor. Esses dois aspectos não acontecem, necessariamente, de maneira conjunta, uma vez que uma pessoa pode decidir amar alguém sem estar comprometida a amá-la a longo prazo, ou, pode se comprometer em uma relação sem reconhecer que ama o outro (Sternberg, 1997).

Destaca-se que, embora distintos, há uma interação entre os três componentes, de modo que uma maior intimidade, por exemplo, pode conduzir a uma maior paixão ou comprometimento, assim como um maior comprometimento pode conduzir a maior intimidade. Embora os três componentes sejam importantes nos relacionamentos amorosos, sua importância pode diferir de um relacionamento para outro, assim como com o tempo de relação (Sternberg, 1997). A Teoria Triangular do Amor tem sido um dos modelos teóricos mais abordados o que pode estar relacionado, por exemplo, ao fato de sugerir dimensões básicas do amor, de oferecer confirmação empírica, ser parcimoniosa e por seu potencial preditivo (Hernandez et al., 2014).

Contudo, foram realizados alguns refinamentos na referida teoria tendo em conta inconsistências teóricas e empíricas do modelo (Yela, 2006). Desse modo, a teoria tetrangular

do amor (Yela, 1996; 2006) propõe quatro dimensões básicas: paixão erótica, paixão romântica, intimidade e compromisso. A *paixão erótica* refere-se à vivência de desejos e necessidades de natureza fisiológica; a *paixão romântica* está relacionada a desejos e necessidades amorosas de natureza psicológica, a exemplo de idealização da pessoa amada, pensamento constante nela e atribuição de crenças românticas; a *intimidade* relaciona-se ao vínculo afetivo de compreensão, comunicação, confiança, apoio entre os parceiros; e o compromisso sugere a existência de planos de médio e longo prazo, percebendo a relação estável, assim como a decisão de manter a relação mesmo diante de dificuldades (Yela, 2006).

Ainda acerca do amor, destaca-se que o amor apaixonado está relacionado ao comportamento de atração, por exemplo, para entrarem em relacionamentos de longo prazo, as pessoas precisam identificar e selecionar candidatos adequados, atrair o interesse do outro, se envolver em um comportamento de construção de relacionamento e, posteriormente, reorganizar as atividades e relacionamentos existentes para incluir o outro (Reis & Aron, 2008). O amor apaixonado está frequentemente relacionado à dificuldade de concentração em outras atividades, desejos intensos de proximidade e contato, assim como percepções idealizadas da pessoa amada (Reis & Aron, 2008). Acevedo e Aron (2009) verificaram que o amor apaixonado se relaciona positivamente com satisfação em relacionamentos de curto prazo.

Por sua vez, o amor companheiro está relacionado à intimidade e ao vínculo, estando mais relacionado à manutenção do relacionamento, sendo mais evidente em relacionamentos de longo prazo (Reis & Aron, 2008). Acevedo e Aron (2009) destacam que a principal razão para a suposição de que o amor romântico não existe em relacionamentos de longo prazo é a mistura de amor romântico com o amor apaixonado (o qual inclui obsessão, incerteza e ansiedade). Os autores colocam que, ao se considerar esses construtos de maneira separada, o

amor romântico, o qual inclui intensidade, envolvimento, interesse e sexualidade prospera em relacionamentos duradouros, enquanto a obsessão é menos comum e não relacionada ao amor romântico de longo prazo.

Personalidade

Diener e Lucas (2019) elencam três critérios que caracterizam os traços de personalidade: consistência, estabilidade e diferenças individuais. Desse modo, para ser considerado um traço de personalidade, os comportamentos devem ser consistentes em diferentes situações e estáveis ao longo do tempo. Ademais, destaca-se que as pessoas diferem umas das outras nos comportamentos relacionados ao traço (Diener & Lucas, 2019). Hodson, Reserve, Visser, Volk, Ashton e Lee (2018) ainda pontuam a importância de ter em conta que os traços de personalidade existem em um *continuum*, e a variação interindividual é estudada em um espectro. Os autores colocam que, por exemplo, quando se fala no traço honestidade-humildade, entende-se que o engano e a vaidade estão em outro polo.

Os estudos na área da personalidade, sobretudo a abordagem dos traços, tem se concentrado nos Cinco Grandes Traços de Personalidade, contudo esses traços podem ser considerados restritos, tendo em conta que focam apenas nos aspectos socialmente desejáveis da personalidade (Jonason, Foster, Csathó, & Gouveia, 2018). Desse modo, no presente estudo optou-se por abordar tanto os traços da personalidade que são socialmente aversivos, representados pela Tríade Sombria da Personalidade, como os traços luminosos da personalidade, representados pela Tríade Luminosa.

A Tríade Sombria da Personalidade é composta por três traços: narcisismo, caracterizado por grandiosidade e egocentrismo; psicopatia, que se caracteriza por atitudes sociais insensíveis e impulsividade; e maquiavelismo, o qual é caracterizado por manipulação e cinismo (Jonason et al., 2020). Apesar desses traços apresentarem origens diferentes, eles compartilham algumas características que implicam em caráter socialmente malévolo, como

tendências de comportamento para a autopromoção, frieza emocional, duplicidade e agressividade (Paulhus & Williams, 2002). Um estudo de meta-análise identificou que os três traços da tríade sombria são fortemente relacionados, que são mais comuns entre os homens, apresentam relação com os cinco grandes traços de personalidade e o fator honestidade-humildade do modelo de personalidade HEXACO e que, em geral, estão associados a resultados psicossociais negativos (Muris, Merckelbach, Otgaar, & Meijer, 2017).

Muris, Merckelbach, Otgaar e Meijer (2017) verificaram que maquiavelismo e psicopatia se associam negativamente ao traço amabilidade e que os três traços se relacionam negativamente ao traço honestidade-humildade, mais especificamente, maquiavelismo e psicopatia estão mais associados à falta de sinceridade e justiça, enquanto narcisismo está mais associado à déficits na prevenção de ganância e modéstia. Acerca disso, Hodson, Reserve, Visser, Volk, Ashton e Lee (2018) colocam que, em um espectro, os traços honestidade e humildade são opostos aos traços da tríade sombria.

Pilch (2020) estava interessada em verificar se o afeto momentâneo variava em função dos traços da tríade sombria. Para isso, a autora utilizou o método de reconstrução do dia, o qual é uma alternativa do método de amostragem de experiência desenvolvido por Csikszmihalyi e Larson (1987). Nesse método os participantes são convidados a relatar episódios do dia anterior, descrever suas características, indicar a hora e avaliar os estados afetivos que experimentaram durante cada episódio. Os resultados indicaram que apenas o fator audácia da psicopatia se associou positivamente com afetos positivos. Por sua vez, pessoas que tiveram pontuações altas em narcisismo e maquiavelismo apresentaram mais afetos negativos e menos afetos positivos durante o dia.

Na literatura científica, os estudos evidenciam que os traços da tríade sombria, especificamente o maquiavelismo e a psicopatia, se correlacionaram negativamente à crença de amor romântico, caracterizada pela idealização de encontrar e vivenciar um amor único

(Freitas, 2020). Aghababaei e Blachnio (2015) pesquisando a relação entre os traços da tríade sombria e o bem-estar verificaram que, o narcisismo se associou positivamente com o bem-estar, enquanto psicopatia e maquiavelismo o fizeram negativamente. Na mesma direção, no estudo de Lowicki e Zajenkowski (2017) os traços maquiavelismo e psicopatia também apresentaram relação negativa com empatia e religiosidade. No estudo de Kaufman et al. (2019), a tríade sombria se correlacionou negativamente com satisfação com a vida, conscienciosidade, amabilidade, valores autotranscedentes, compaixão, empatia, crença de que as pessoas são boas e crença de que seu próprio eu seja bom.

Por sua vez, tem se verificado o interesse de pesquisadores pelo estudo do lado bom da personalidade. A Tríade Luminosa pode ser definida como uma combinação de traços de personalidade que maximizam tanto aspectos do bem-estar, como também, a orientação de valores pró-sociais (Musek & Drum, 2021). Esses autores consideram que os traços amabilidade, conscienciosidade e estabilidade emocional dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade compõem a Tríade Luminosa. Esses traços podem ser considerados como um núcleo de personalidade socialmente aprovada, aceitável e eficaz, de tal modo que as pessoas que pontuam alto nesses traços tendem a ser consideradas felizes, justas, confiáveis e responsáveis (Musek & Drum, 2021).

Kaufman, Yaden, Hyde e Tsukayama (2019) buscaram responder como seria uma orientação amorosa e benéfica em relação aos outros que se contrapõe com a orientação antagônica daquelas pessoas que pontuam alto nos traços sombrios. Esses autores desenvolveram então uma medida para avaliar três fatores: o *kantismo*, que consiste em tratar as pessoas como fins em si mesmas e não como meios para um fim; o *humanismo*, que se refere à valorizar a dignidade e o valor de cada pessoa; e a *fé na humanidade*, que está relacionada a acreditar na bondade fundamental das pessoas. A tríade luminosa se associou positivamente com satisfação com a vida, aceitação dos outros, crença de que os outros são

bons, compaixão, empatia, abertura à experiência, conscienciosidade e entusiasmo. Ademais, verificou-se relação positiva com satisfação com relacionamentos, competência, autonomia, assim como com as forças de caráter como curiosidade, perspectiva, entusiasmo, amor, bondade, trabalho em equipe e gratidão (Kaufman et al., 2019).

Recentemente, Gouveia, Oliveira, Granjeiro, Monteiro e Coelho (2020) estudando os traços de personalidade virtuosos, desenvolveram o Inventário de Personalidade Pró-Social, o qual avalia três traços de personalidade: altruísmo, perdão e gratidão. Especificamente, o altruísmo refere-se a um benefício voluntário concedido a outra pessoa (Gouveia et al., 2020), podendo ser considerado um traço de personalidade, uma vez que consiste em um construto responsável por um comportamento consistente em situações diversas (Gouveia, Pimentel, Fonsêca, Barbosa, Gouveia, & Filho, 2016).

A gratidão refere-se ao reconhecimento de um indivíduo (beneficiário) por uma ação generosa de outra pessoa (benfeitor) (Gouveia et al., 2020). Embora uma diversidade de experiências possa promover sentimentos de gratidão, em geral, ela se origina da percepção de um resultado pessoal positivo diante de ações de outra pessoa (Emmons & Shelton, 2002). Nessa direção, a gratidão pode ser provocada a partir de situações de comportamento pró-social promovido por outra pessoa ou quando as situações são avaliadas de maneira positiva (Paludo & Koller, 2006).

O perdão pode ser compreendido como uma mudança pró-social de pensamentos, emoções e/ou comportamento da vítima em relação a um transgressor culpado e, como uma disposição da personalidade, o perdão pode ser entendido como uma propensão a perdoar os outros em um grande número de circunstâncias interpessoais (McCullough & Witvliet, 2002). O perdão tem um papel importante na vida das pessoas, pois promove o bem-estar psicológico e a harmonia nas relações (Gouveia, Freires, Souza Filho, Souza, & Monteiro, 2015). Gouveia et al. (2020) verificaram que os três traços da Tríade Luminosa se

correlacionaram positivamente com o traço amabilidade do *Big Five* e com comportamentos pró-sociais.

Valores Humanos

Os valores são considerados um conceito importante nas Ciências Sociais e apresentam um papel importante na Sociologia, na Psicologia, na Antropologia e em disciplinas relacionadas (Schwartz, 2007). Segundo Álvaro e Garrido (2006), o estudo dos valores na área da Psicologia Social iniciou em 1918 com a obra de Thomas e Znaniecki. Os estudos contemporâneos sobre os valores humanos têm seu marco com Milton Rokeach, o qual ofereceu diretrizes relevantes para a área (Gouveia et. al., 2019).

Araújo (2016) coloca que, na Psicologia Social, podem ser verificadas duas vertentes nos estudos na área dos valores humanos: uma vertente sociológica ou cultural, a qual enfatiza a comparação entre as culturas (e.g., Hofstede e Inglehart.), e uma vertente psicológica ou individual, focando as características individuais (e.g., Rokeach, Schwartz e Gouveia). O presente estudo fundamenta-se nos pressupostos da Teoria Funcionalista dos Valores Humanos.

Os valores podem ser compreendidos como princípios que são organizados hierarquicamente, referem-se a estados de existência ou modelos de comportamentos que são considerados desejáveis e que orientam a vida do indivíduo e expressam seus interesses, sejam eles individuais, coletivos ou mistos (Tamayo & Schwartz, 1993). Para Gouveia (2013), os valores são princípios-guia desejáveis, os quais asseguram a sobrevivência, a manutenção e evolução da sociedade, possibilitando explicar as atitudes e os comportamentos das pessoas. Ademais, o autor ainda coloca que, quando comparados aos traços de personalidade, os valores são menos pessoais e menos resistentes a mudanças e, quando comparados às atitudes, os valores são mais gerais e estáveis.

Gouveia, Milfont e Guerra (2014) afirmam que a Teoria Funcionalista dos Valores Humanos propõe que as duas funções dos valores formam duas dimensões. A primeira compreende o tipo de orientação, ou seja, os valores servem para orientar o comportamento das pessoas, enquanto a segunda compreende o nível de necessidades, em que os valores servem para representar cognitivamente as necessidades humanas. Os valores centrais são aqueles valores que não são restritos à dicotomia dos interesses autocentrados e sociais, sendo congruentes aos objetivos pessoais e sociais. Os autores os consideram como fonte de referência central para os outros valores, uma vez que expressam propósitos gerais de vida que correspondem a necessidades básicas, a exemplo de sobrevivência, assim como necessidades mais gerais, a exemplo de autorrealização (Gouveia et al., 2014).

Os valores materialistas estão relacionados à orientação para objetivos práticos e regras normativas, sendo que as pessoas que os endossam tendem a pensar em termos mais biológicos de sobrevivência, reforçando sua própria existência e os meios para assegurá-la. Por sua vez, os valores humanitários são baseados em princípios e ideias mais abstratos, estando associados à criatividade, mente aberta e menos dependência com bens materiais (Gouveia et al., 2014).

De acordo com a Teoria Funcionalista dos Valores Humanos, as funções valorativas podem ser estruturadas em dois eixos, o primeiro contempla as metas (pessoais, centrais e sociais) e o segundo contempla as necessidades (idealistas ou materialistas), de modo que a interação entre metas e necessidades produz seis subfunções específicas ou valores básicos (Gouveia et al., 2014). Medeiros (2011) confirmou a hipótese de estrutura dos valores (os valores podem ser representados em um espaço bidimensional) empiricamente em todas as regiões do Brasil e em doze países. Como esperado, o autor verificou que os valores centrais se apresentaram entre os pessoais e sociais e que os valores materialistas e idealistas encontraram-se em espaços distintos (Medeiros, 2011).

As seis subfunções valorativas ou valores básicos que derivam da combinação das duas funções são: experimentação, realização, existência, suprapessoal, interativa e normativa (Gouveia; 2013; Gouveia et al., 2019). Valores de *experimentação* representam necessidades humanitárias, com orientação pessoal e remete a necessidade de satisfação fisiológica por meio do princípio do prazer (Athayde, 2015). Valores da subfunção *realização* representam necessidades materialistas, admitindo a vida como fonte de ameaças, há o foco no próprio indivíduo (Gouveia et al., 2019). Valores da subfunção *interativa* representam necessidades humanitárias, representam os indivíduos que costumam pensar de forma mais abrangente e mais abstrata (Athayde, 2015), compreendendo a vida como fonte de oportunidades, há o foco em metas que primam pelo social, principalmente, relacionamentos interpessoais (Gouveia et al., 2019).

Valores da subfunção *existência* representam necessidades materialistas, com orientação central e buscam a garantia de condições básicas para a sobrevivência biológica e psicológica das pessoas (Gouveia, 2013). Valores da subfunção *normativa* representam necessidades materialistas, com orientação social e representam a importância de preservar a cultura e as normas convencionais (Gouveia, 2013). A subfunção *suprapessoal* representa necessidades humanitárias, com orientação central e auxiliam os indivíduos a estruturarem e categorizarem o mundo de uma forma consistente, fornecendo clareza e coerência na sua organização cognitiva (Gouveia, 2013).

A importância que as pessoas atribuem aos valores variam ao longo da vida. Em todas as culturas, homens e mulheres com idade avançada tendem a priorizar valores sociais e dão menor importância aos valores com objetivos pessoais, sendo que na maioria das fases da vida os homens atribuem mais importância aos valores pessoais e as mulheres aos valores sociais (Vilar, Liu, & Gouveia, 2020). Recentemente, Coelho et al. (2021) buscaram verificar a relação entre os traços da personalidade e os valores humanos e verificaram que valores de

experimentação foram mais fortemente previstos por abertura à experiência e extroversão, enquanto valores interativos foram mais explicados por amabilidade e extroversão. Quanto aos traços sombrios da personalidade, os resultados indicaram que o traço maquiavelismo previu negativamente os valores de existência e positivamente os valores de promoção; e o traço psicopatia previu negativamente valores interativos e normativos.

Na literatura científica, verificam-se estudos que evidenciam a relação entre valores humanos e diferentes construtos. Por exemplo, na área dos relacionamentos interpessoais, buscou-se relacionar valores humanos com perdão conjugal (Fonsêca et al., 2017), poliamor (Freire, 2013), atributos desejáveis do parceiro ideal (Gonçalves, 2012), resolução de conflitos conjugais (Freitas, 2017), satisfação com relacionamentos amorosos (Silva Neta, 2019) e outros. Recentemente, Loureto (2021) buscou investigar se a desejabilidade da pessoa como um parceiro de longo prazo é influenciada por suas estratégias de amor romântico e dos valores endossados. Os resultados do estudo indicaram que indivíduos descritos por endosso de valores sociais foram avaliados como parceiros de longo prazo mais desejáveis.

Freitas (2020) verificou que os valores sociais apresentaram relações significativas com a crença do grande amor romântico. A autora pontua que pessoas guiadas por valores normativos e interativos consideram o compromisso amoroso como algo que está de acordo com as normas sociais, buscando, desse modo, atender as demandas institucionais e sociais. Ademais, a autora verificou que os valores sociais moderam a relação entre os componentes do amor e as crenças do grande amor romântico, ou seja, quanto mais as pessoas endossam valores sociais mais forte se torna a relação entre os componentes do amor e as crenças do grande amor romântico.

O presente estudo

Os traços de personalidade, assim como os valores humanos, são amplamente estudados uma vez que se constituem conceitos chave na literatura psicológica (Coelho et al., 2021). Estudos evidenciam a relação entre traços de personalidade e experiências de *flow* e sugerem que as pessoas possuem determinados traços de personalidade que as tornam mais propensas a experimentar o *flow* (Annalakshmi, Elsa Kappan, & Barani Vidya, 2020). Por sua vez, os valores possibilitam explicar as atitudes, crenças e comportamentos dos indivíduos em diferentes contextos da sua vida, refletindo tanto sua orientação como suas necessidades (Gouveia, 2013).

Dentre as características da experiência de *flow*, destaca-se que as pessoas relatam estar com sua concentração totalmente focada naquilo que estão realizando e se sentem como se tivessem se tornado “uma só” com a atividade, como se não houvesse uma separação entre ela e atividade, de modo a estarem cada vez mais imersas no que está sendo realizado (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). Esse aspecto da experiência de *flow* parece ser semelhante à autoexpansão vivenciada em relacionamentos amorosos. A autoexpansão pode ser aumentada em pessoas que vivenciam o amor romântico (Bode & Kushnick, 2021). Apaixonar-se cria uma expansão de seus limites, sendo desse modo, prazeroso. Quando duas pessoas estão se apaixonando, elas podem se incorporar de maneira mútua no processo de expansão, de modo que o “você e eu” torna-se “nós” (Hendrick & Hendrick, 2002). Essa experiência é considerada gratificante e positiva, uma vez que amplia as próprias potencialidades (Quintard, Jouffe, Homemel & Bouquet, 2021) e já foi relacionada com a experiência de *flow* (Dean, 2009; Grahman, 2008).

Hendrick e Hendrick (2002) destacam que, se a autoexpansão é intrinsecamente desejada e o amor promove a autoexpansão, estar apaixonado pode estar relacionado a outros atributos positivos. Ademais, acerca da autoexpansão, as representações sobrepostas de si

mesmo e do parceiro romântico provocam uma confusão entre o eu e o outro, de modo que as pessoas podem vivenciar experiências ou resultados do parceiro como se fossem seus (Quintard, Jouffe, Homemel & Bouquet, 2021). Nessa direção, tendo em conta as semelhanças entre a autoexpansão em relacionamentos amorosos e as características do *flow*, o presente estudo busca verificar a relação entre *flow* em relacionamentos amorosos e os componentes do amor, assim como conhecer a relação entre valores humanos, traços de personalidade *flow*. Especificamente, o Estudo 1 apresenta como objetivo conhecer em que medida os traços de personalidade sombrios e virtuosos e os valores humanos auxiliam na compreensão do *flow* em relacionamentos amorosos. Por sua vez, o Estudo 2, busca conhecer o papel dos componentes do amor sobre o estado de *flow* em relacionamentos amorosos.

Estudo 1 – Flow em relacionamentos amorosos: o papel da personalidade e dos valores humanos

Método

Delineamento

Trata-se de um estudo de natureza correlacional, que objetivou conhecer a relação entre *flow* em relacionamentos amorosos, personalidade e valores humanos. Especificamente, verificaram-se as correlações entre as variáveis, bem como o poder preditivo dos traços de personalidade sombrios e virtuosos e das subfunções dos valores humanos sobre o estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Tomando como base a literatura, assim como os objetivos propostos, formularam-se as seguintes hipóteses: H₁: Os traços sombrios de personalidade (maquiavelismo, psicopatia e narcisismo) irão se correlacionar negativamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. Tais traços têm sido negativamente associados a variáveis positivas como amabilidade (Muris et al., 2017) e afetos positivos (Pilch, 2020). H₂: Os traços virtuosos (perdão, gratidão e altruísmo) da personalidade irão se

correlacionar positivamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. Os três traços da tríade virtuosa se correlacionaram positivamente com o traço amabilidade do *Big Five* e com comportamentos pró-sociais (Gouveia et al., 2020).

H₃: A subfunção interativa irá se correlacionar positivamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. Essa subfunção possui um foco interpessoal. Por exemplo, observa-se o endosso de valores interativos por pessoas que primam pelo social, principalmente, relacionamentos interpessoais (Gouveia et al., 2019). H₄: A subfunção experimentação irá se correlacionar positivamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. Valores de experimentação apresentam uma orientação pessoal e remetem à necessidade de satisfação fisiológica por meio do princípio do prazer (Athayde, 2015). São valores dessa subfunção, a emoção, o prazer e a sexualidade (Gouveia, 2013), desse modo, espera-se que pessoas que endossam esses valores também busquem maior envolvimento em seus relacionamentos.

Participantes

Participaram do estudo 249 pessoas com idades variando entre 18 e 56 anos ($M = 27,94$, $DP = 8,01$). A maioria dos participantes se identificou com o gênero feminino (75,9%), heterossexual (75,9%), não possuindo religião (43,8%), com ensino superior incompleto (45,4%) e de classe média (40,2%). Indicaram que estavam em um relacionamento amoroso 78,3% dos participantes, desses 43,8% definiram como *status* namorando, 23,7% casado/união estável, 9,2% ficando e 2,4% noivo. Quanto à região dos participantes, 26,9% residiam no Nordeste, 26,9% no Sudeste, 18,5% no Sul, 14,1% na região Norte e 13,7% na região Centro-oeste.

Instrumentos

Os participantes responderam além de questionário sociodemográfico, às seguintes escalas:

Escala de flow em relacionamentos amorosos – Desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) e adaptada para o contexto brasileiro por Silva Neta e Gouveia (2021) com o objetivo de mensurar o estado de *flow*. Composta por 22 itens que são respondidos em uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Essa escala é composta por seis dimensões: *foco* ($\alpha = 0,86$), *percepção de tempo* ($\alpha = 0,80$), *perda de autoconsciência reflexiva* ($\alpha = 0,65$), *fusão entre ação e consciência* ($\alpha = 0,63$), *experiência autotélica* ($\alpha = 0,85$) e *controle de ações* ($\alpha = 0,85$).

Questionário dos Valores Básicos - QVB (Gouveia, 2003; 2013): composto por 18 itens/valores específicos (e.g., **Apoio social**. Obter ajuda quando a necessite; sentir que não está só no mundo; **Prazer**. Desfrutar da vida; satisfazer todos os seus desejos). Tais itens são respondidos em uma escala de sete pontos, os quais variam de 1 (Totalmente não importante) a 7 (Extremamente importante), à medida que os participantes consideram cada valor como um princípio que guia sua vida.

Dark Triad Dirty Dozen - (DTDD) - Elaborada por Jonason e Webster (2010) e adaptada para o contexto brasileiro por Monteiro (2017). É composta por 12 itens, os quais são distribuídos equitativamente em três fatores que avaliam maquiavelismo e as formas subclínicas de psicopatia e narcisismo. É solicitado aos participantes que indiquem o quanto concordam ou discordam (1 = Discordo fortemente; 5 = Concordo fortemente) dos itens propostos, a exemplo de “Costumo usar enganações ou mentiras para conseguir o que quero” (maquiavelismo), “Costumo ser cínico” (psicopatia) e “Costumo esperar favores especiais dos outros” (narcisismo).

Inventário de Personalidade Pró-Social (IPPS). Desenvolvido por Gouveia et al. (2021), é composto por 18 itens que integram três fatores de personalidade de primeira ordem (perdão, gratidão e altruísmo), em seis fatores de segunda ordem (remissão e incriminação; reconhecimento e inexpressividade; e, beneficência e egotismo). A escala de resposta é de 5

pontos, variando de 1 (Não me descreve) a 5 (Descreve-me totalmente). A consistência interna foi superior a ($\alpha = 0,70$).

Procedimento

A aplicação dos instrumentos ocorreu de forma online, por meio da plataforma *Google Forms*. Aos participantes foi dada a instrução de que respondessem aos instrumentos de acordo com o que pensavam, sentiam e se comportavam em seus relacionamentos amorosos. Eram informados de que não existiam respostas corretas ou erradas, bem como foi assegurado o caráter voluntário e anônimo da pesquisa, não sendo solicitado que se identificassem. Todos os procedimentos éticos para com pesquisas com seres humanos foram cuidadosamente tomados, tendo em vista a resolução 510/16. A propósito, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética (CAAE: 39344920.2.0000.5188) e recebeu parecer favorável (4.432.121). Nessa direção, os participantes que concordaram com o estabelecido no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido prosseguiram na pesquisa. A aplicação durou, aproximadamente, 20 minutos.

Análise de dados

As análises dos dados foram realizadas com o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 23). Inicialmente, empregou-se tal pacote para fins de cálculo de estatísticas descritivas e análises de correlação r de *Pearson* para as variáveis do presente estudo, assim como para realizar análises de regressão múltipla hierárquica.

Resultados

Tendo em conta o objetivo do presente estudo, o qual consistiu em verificar o papel da personalidade e dos valores humanos no estado de *flow* em relacionamentos amorosos, inicialmente foi realizado o cálculo do coeficiente r de *Pearson*. Os resultados indicaram correlações estatisticamente significativas ($p < 0,01$ e $p < 0,05$) entre as variáveis e serão descritos a seguir.

Quanto à relação entre as dimensões do *flow* e os traços de personalidade sombria, verificou-se que apenas a dimensão *perda de autoconsciência* apresentou correlação negativa com *narcisismo* ($r = -0,12, p < 0,05$). Os resultados estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1.

Correlatos dimensões de flow e os traços da tríade sombria.

	Foco	Percepção de tempo	Perda de autoconsciência	Fusão Ação e Consciência	Experiência autotélica	Controle de ações	Flow Total
Tríade Sombria	-0,09	-0,03	-0,12	-0,01	-0,08	-0,06	-0,09
Narcisismo	-0,06	0,02	-0,12*	-0,03	-0,05	-0,06	-0,07
Maquiavelismo	-0,02	0,01	-0,08	-0,07	-0,04	0,01	-0,04
Psicopatia	-0,11	-0,09	-0,05	0,07	-0,09	-0,08	-0,09

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$

Quanto à relação entre as dimensões do *flow* e os traços da tríade virtuosa, verificou-se que a dimensão *foco* apresentou correlação positiva com os traços *gratidão* ($r = 0,23, p < 0,01$) e *altruísmo* ($r = 0,22, p < 0,01$). A dimensão *percepção do tempo* apresentou correlação positiva com os traços *gratidão* ($r = 0,13, p < 0,05$) e *altruísmo* ($r = 0,17, p < 0,01$). *Experiência autotélica* apresentou correlação positiva com *gratidão* ($r = 0,14, p < 0,01$) e *altruísmo* ($r = 0,15, p < 0,05$). A dimensão *controle de ações* apresentou correlação positiva com *gratidão* ($r = 0,17, p < 0,01$). Por fim, a pontuação total de *flow* apresentou correlação positiva com *gratidão* ($r = 0,19, p < 0,05$) e *altruísmo* ($r = 0,19, p < 0,01$). Os resultados estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2.

Correlatos dimensões do *flow* e traços de personalidade virtuosa.

	Foco	Percepção de tempo	Perda de autoconsciência	Fusão Ação e Consciência	Experiência autotélica	Controle de ações	Flow Total
Gratidão	0,23**	0,15*	0,09	-0,05	0,14*	0,17**	0,19*
Perdão	-0,02	0,04	0,03	0,05	0,05	-0,03	0,02
Altruísmo	0,21**	0,17**	0,06	0,08	0,15*	0,11	0,19**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$

Quanto à relação entre as dimensões do *flow* e as subfunções dos valores humanos, verificou-se que a dimensão *foco* apresentou correlação positiva com as subfunções *realização* ($r = 0,16$, $p < 0,01$) e *interativa* ($r = 0,15$, $p < 0,05$). A dimensão *percepção do tempo* apresentou correlação positiva com as dimensões *experimentação* ($r = 0,22$, $p < 0,01$), *suprapessoal* ($r = 0,18$, $p < 0,01$), *interativa* ($r = 0,28$, $p < 0,01$) e *normativa* ($r = 0,12$, $p < 0,05$). A dimensão *fusão entre ação e consciência* se correlacionou com a subfunção *interativa* ($r = 0,16$, $p < 0,05$). A dimensão *experiência autotélica* apresentou relação positiva com *experimentação* ($r = 0,14$, $p < 0,05$), *realização* ($r = 0,12$, $p < 0,05$) e *interativa* ($r = 0,13$, $p < 0,05$). A dimensão *controle de ações* apresentou relação positiva com *experimentação* ($r = 0,14$, $p < 0,05$), *realização* ($r = 0,18$, $p < 0,01$) e *normativa* ($r = 0,19$, $p < 0,01$). Por fim, a pontuação total de *flow* se correlacionou positivamente com *experimentação* ($r = 0,18$, $p < 0,01$), *realização* ($r = 0,16$, $p < 0,05$), *interativa* ($r = 0,17$, $p < 0,01$) e *normativa* ($r = 0,15$, $p < 0,05$). Os resultados estão descritos na Tabela 3.

Tabela 3.

Correlatos dimensões do *flow* e as subfunções valorativas.

	Foco	Percepção de tempo	Perda de autoconsciência	Fusão Ação e Consciência	Experiência autotética	Controle de ações	Flow Total
Experimentação	0,11	0,22**	0,05	0,09	0,14*	0,14*	0,18**
Realização	0,16**	0,08	0,00	0,09	0,13*	0,18**	0,16*
Suprapessoal	0,12	0,18**	0,05	0,02	0,06	0,05	0,12
Existência	0,08	-0,01	-0,04	0,03	0,00	0,09	0,04
Interativa	0,06	0,28**	0,07	0,16*	0,13*	0,04	0,17**
Normativa	0,15*	0,12*	0,03	0,07	0,03	0,19**	0,15*

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$

Conhecido o relacionamento entre as variáveis e com o objetivo de conhecer o poder preditivo das subfunções valorativas e dos traços de personalidade sombrios e luminosos sobre as dimensões do estado de *flow*, procedeu-se com uma análise de regressão múltipla, adotando o método *stepwise*. As regressões foram realizadas com as dimensões que se correlacionaram mediante o r de Pearson. Nos modelos de regressão, os traços de personalidade sombrios, virtuosos e as subfunções dos valores humanos foram consideradas como variáveis antecedentes, enquanto as dimensões do estado de *flow* foram consideradas como variável critério.

O primeiro modelo buscou avaliar o poder preditivo da tríade virtuosa e das subfunções valorativas sobre a dimensão *foco*. Os traços *altruísmo*, *gratidão* e a subfunção *realização* foram preditoras desse modelo ($F(3,245) = 8,502$, $p < 0,001$; $R = 0,31$; $R^2 = 0,10$; $R^2_{ajustado} = 0,08$): *gratidão* ($\beta = 0,16$ $t = 2,44$, $p < 0,05$), *altruísmo* ($\beta = 0,16$, $t = 2,50$, $p < 0,05$) e *realização* ($\beta = 0,13$, $t = 2,21$, $p < 0,05$). O segundo modelo buscou avaliar o poder

preditivo da tríade virtuosa e das subfunções valorativas sobre a dimensão *percepção do tempo*. Os traços *altruísmo* e *gratidão* e as subfunções *interativa* e *experimentação* foram preditoras dessa dimensão ($F(4,244) = 8,005, p < 0,001; R = 0,34; R^2 = 0,12; R^2_{\text{ajustado}} = 0,10$]: *gratidão* ($\beta = 0,02, t = 0,38, p = 0,70$), *altruísmo* ($\beta = 0,14, t = 2,15, p < 0,05$), *interativa* ($\beta = 0,019, t = 2,89, p < 0,01$) e *experimentação* ($\beta = 0,16, t = 2,44, p < 0,05$).

O terceiro modelo buscou avaliar o poder preditivo da tríade sombria sobre a dimensão *perda de autoconsciência*. Essa dimensão foi predita por *narcisismo* ($F(1,247) = 3,940, p < 0,05; R = 0,12; R^2 = 0,02; R^2_{\text{ajustado}} = 0,01$]: *narcisismo* ($\beta = -0,12, t = -1,98, p < 0,05$). O quarto modelo buscou avaliar o poder preditivo das subfunções valorativas sobre a dimensão *fusão entre ação e consciência*. Essa dimensão foi predita pela subfunção *interativa* ($F(1,147) = 6,582, p < 0,05; R = 0,16; R^2 = 0,03; R^2_{\text{ajustado}} = 0,02$]: *interativa* ($\beta = 0,16, t = 2,56, p < 0,05$).

O quinto modelo buscou avaliar o poder preditivo da tríade virtuosa e das subfunções valorativas sobre a dimensão *experiência autotélica*. Essa dimensão foi predita por *altruísmo*, *gratidão* e *experimentação* ($F(3,245) = 4,254, p < 0,01; R = 0,22; R^2 = 0,05; R^2_{\text{ajustado}} = 0,04$]: *gratidão* ($\beta = 0,07, t = 1,04, p = 0,29$), *altruísmo* ($\beta = 0,14, t = 2,05, p < 0,05$) e *experimentação* ($\beta = 0,14, t = 2,16, p < 0,05$). O sexto modelo buscou avaliar o poder preditivo da tríade virtuosa e das subfunções valorativas sobre a dimensão *controle de ações*. Essa dimensão foi predita por *gratidão*, *normativa* e *realização* ($F(3,245) = 4,296, p < 0,001; R = 0,27; R^2 = 0,07; R^2_{\text{ajustado}} = 0,06$]: *gratidão* ($\beta = 0,12, t = 1,93, p < 0,05$), *normativa* ($\beta = 0,13, t = 2,07, p < 0,05$) e *realização* ($\beta = 0,13, t = 2,04, p < 0,05$).

Estudo 2 – O papel dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos

amorosos

Método

Delineamento

Trata-se de um estudo de natureza correlacional, especificamente, verificaram-se as correlações entre as variáveis, bem como o poder preditivo dos componentes do amor sobre o estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Tomando como base a literatura, assim como os objetivos propostos, formularam-se as seguintes hipóteses: H₅: Os componentes do amor irão se correlacionar positivamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. Acerca disso, observava-se que a intimidade está relacionada ao vínculo afetivo entre os parceiros; o compromisso relaciona-se à decisão de uma relação; a paixão romântica, aos desejos e necessidades amorosas; e a paixão erótica está relacionada aos desejos e necessidades de natureza fisiológica (Yela, 2006).

Participantes

Participaram 201 pessoas com média de idade de 28,81 anos ($DP = 11,0$). A maioria mulher (71,6%), heterossexual (77,8%), que afirmou não possuir religião (49,7%) e com ensino superior incompleto (50,7%). Ademais, 85,1% afirmaram estar em um relacionamento amoroso, sendo que 55,3% estavam namorando, 29,4% casados/união estável, 8,8% ficando e 6,5% noivos. Quando questionados se, atualmente, estavam amando alguém, 80,1% afirmaram que sim e 88,1% afirmaram se tratar de pessoas que estavam se relacionando. A amostra foi de conveniência, em que participaram aqueles que, quando convidados, aceitaram voluntariamente.

Instrumentos

Os participantes responderam, além de questionário sociodemográfico, às seguintes escalas:

Escala de flow para relacionamentos amorosos – Desenvolvida por Jackson e Marsh (1996) e adaptada para o contexto brasileiro por Silva Neta e Gouveia (2021) com o objetivo de mensurar o estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Composta por 22 itens que são respondidos em uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 (discordo totalmente) a 5

(concordo totalmente). Essa escala é composta por seis dimensões: *foco* ($\alpha = 0,86$), *percepção de tempo* ($\alpha = 0,80$), *perda de autoconsciência reflexiva* ($\alpha = 0,65$), *fusão entre ação e consciência* ($\alpha = 0,63$), *experiência autotélica* ($\alpha = 0,85$) e *controle de ações* ($\alpha = 0,85$).

Escala Tetragonal do Amor - Desenvolvida por Yela (2006) e adaptada para o Brasil por Gouveia et al. (2013). Possui o objetivo de mensurar o amor a partir de quatro componentes: *paixão erótica*, *paixão romântica*, *intimidade*, *compromisso*. Ao responder aos itens, o participante, nos espaços em branco, deve pensar no nome do(a) seu(ua) parceiro(a) amoroso(a). Cada componente é composto por cinco itens, os quais são respondidos em uma escala Likert, variando de 1 (Descreve nada) a 5 (Descreve totalmente). Os coeficientes alfas variaram de 0,74 a 0,92.

Procedimento

O procedimento foi o mesmo realizado no Estudo 1.

Análise de dados

As análises dos dados foram realizadas com o pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 23). Inicialmente, empregou-se tal pacote para fins de cálculo de estatísticas descritivas e análises de correlação r de *Pearson* para as variáveis do presente estudo, assim como para realizar análises de regressão múltipla hierárquica.

Resultados

Com o intuito de verificar o papel dos componentes do amor (compromisso, intimidade, paixão erótica e paixão romântica) no estado de *flow* em relacionamentos amorosos, inicialmente foi realizado o cálculo do coeficiente r de *Pearson*. Os resultados são descritos a seguir.

Quanto à relação entre *flow* e as dimensões do amor, verificou-se que a dimensão *foco* se correlacionou positivamente com os componentes *compromisso* ($r = 0,20$, $p < 0,01$),

intimidade ($r = 0,24, p < 0,01$), *paixão romântica* ($r = 0,29, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,23, p < 0,01$). A dimensão *percepção do tempo* se correlacionou positivamente com os componentes *compromisso* ($r = 0,29, p < 0,01$), *intimidade* ($r = 0,29, p < 0,01$), *paixão romântica* ($r = 0,46, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,41, p < 0,01$).

A dimensão *perda de autoconsciência* se correlacionou positivamente com o componente *intimidade* ($r = 0,19, p < 0,01$). A dimensão *fusão entre ação e consciência* se correlacionou positivamente com os componentes *compromisso* ($r = 0,16, p < 0,05$), *intimidade* ($r = 0,16, p < 0,05$), *paixão romântica* ($r = 0,23, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,26, p < 0,01$). A dimensão *experiência autotélica* se correlacionou positivamente com os componentes *compromisso* ($r = 0,31, p < 0,01$), *intimidade* ($r = 0,33, p < 0,01$), *paixão romântica* ($r = 0,35, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,36, p < 0,01$). A dimensão *controle de ações* se correlacionou com os componentes *compromisso* ($r = 0,16, p < 0,05$), *intimidade* ($r = 0,22, p < 0,01$), *paixão romântica* ($r = 0,20, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,14, p < 0,05$). Por fim, a pontuação total de *flow* apresentou correlação positiva com os componentes *compromisso* ($r = 0,28, p < 0,01$), *intimidade* ($r = 0,33, p < 0,01$), *paixão romântica* ($r = 0,38, p < 0,01$) e *paixão erótica* ($r = 0,34, p < 0,01$). Os resultados são descritos na Tabela 4.

Tabela 4.

Correlatos dimensões do flow e componentes do amor

	Foco	Percepção de tempo	Perda de autoconsciência	Fusão Ação e Consciência	Experiência autotélica	Controle de ações	Flow Total
Compromisso	0,20**	0,29**	0,11	0,16*	0,31**	0,16*	0,28**
Intimidade	0,24**	0,29**	0,19**	0,16*	0,33**	0,22**	0,33**
Paixão Romântica	0,29**	0,46**	0,12	0,23**	0,35**	0,20	0,38**
Paixão Erótica	0,23**	0,41**	0,11	0,26**	0,36**	0,14*	0,34**

Nota: * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$.

Conhecido o relacionamento entre as variáveis e com o objetivo de conhecer o poder preditivo dos componentes do amor sobre as dimensões do *flow*, procedeu-se com uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*). As regressões foram realizadas com as dimensões que se correlacionaram mediante o *r* de Pearson. Nos modelos de regressão, os componentes do amor foram considerados como variáveis antecedentes, enquanto as dimensões do estado de *flow* foram consideradas como variável critério.

O primeiro modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão *foco*. O componente *paixão romântica* foi preditor desse modelo ($F(1,199) = 8,953, p < 0,0001; R = 0,29; R^2 = 0,08; R^2_{\text{ajustado}} = 0,08$]: *paixão romântica* ($\beta = 0,29, t = 4,27, p < 0,01$). O segundo modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão *percepção de tempo*. O componente *paixão romântica* foi preditor desse modelo ($F(1,199) = 29,319, p < 0,001; R = 0,45; R^2 = 0,21; R^2_{\text{ajustado}} = 0,20$]: *Paixão romântica* ($\beta = 0,45, t = 7,22, p < 0,001$).

O terceiro modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão *perda de autoconsciência*. O componente *intimidade* foi preditor desse modelo ($F(1,199) = 7,688, p < 0,001; R = 0,19; R^2 = 0,04; R^2_{\text{ajustado}} = 0,03$]: *Intimidade* ($\beta = 0,19, t = 2,77, p < 0,001$). O quarto modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão *fusão entre ação e consciência*. O componente *paixão erótica* foi preditor desse modelo ($F(1,199) = 14,936, p < 0,001; R = 0,26; R^2 = 0,07; R^2_{\text{ajustado}} = 0,06$]: *Paixão erótica* ($\beta = 0,26, t = 3,86, p < 0,001$).

O quinto modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão *experiência autotélica*. Os componentes *paixão erótica* e *intimidade* foram preditores desse modelo ($F(2,198) = 20,199, p < 0,001; R = 0,41; R^2 = 0,17; R^2_{\text{ajustado}} = 0,16$]: *Paixão erótica* ($\beta = 0,26, t = 3,67, p < 0,001$) e *intimidade* ($\beta = 0,22, t = 3,09, p < 0,001$). O sexto modelo buscou avaliar o poder preditivo dos componentes do amor sobre a dimensão

controle de ações. O componente *intimidade* foi preditor desse modelo ($F(1,199) = 9,716$, $p < 0,001$; $R = 0,21$; $R^2 = 0,05$; $R^2_{\text{ajustado}} = 0,04$]: *intimidade* ($\beta = 0,22$, $t = 3,11$, $p < 0,001$).

Discussão

A experiência de *flow* além de estar relacionada às circunstâncias ou ao contexto, também se relaciona às características pessoais (Bonaiuto et al., 2016). Desse modo, o presente estudo teve como objetivo conhecer a relação entre traços de personalidade sombrios e virtuosos, valores humanos e, estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Ademais, buscou-se conhecer a relação entre os componentes do amor, no âmbito da Teoria da Tetragonal do Amor, e o estado de *flow* em relacionamentos amorosos. Os resultados são discutidos a seguir.

Os resultados indicaram que o traço *narcisismo* predissera negativamente a dimensão *perda de autoconsciência*. Desse modo, a H_1 : *Os traços sombrios de personalidade (maquiavelismo, psicopatia e narcisismo) irão se correlacionar negativamente com as dimensões do flow em relacionamentos amorosos*, foi parcialmente confirmada, pois apenas o *narcisismo* se correlacionou significativamente. Tal relação era esperada, pois a dimensão *perda de autoconsciência* sugere que, no estado de *flow*, a pessoa está tão envolvida na experiência, que passa a não se preocupar com o que os outros estão pensando a seu respeito (Jackson & Marsh, 1996). Em direção oposta, o *narcisismo* caracteriza-se por grandiosidade e egocentrismo (Jonason et al., 2020). Por exemplo, em relacionamentos românticos, verifica-se uma tendência de pessoas que pontuam alto nesse traço investirem tempo e esforços para demonstrar os benefícios de ter a si mesmo como parceiro, o que está associado à característica de autovalorização e autopromoção (Zeigler-Hill, Cosby, Vrabell, & Southard, 2020).

Os resultados indicaram relação positiva entre os traços da tríade virtuosa com as dimensões do estado de *flow* em relacionamentos amorosos, corroborando parcialmente a

H₂: Os traços virtuosos (*perdão, gratidão e altruísmo*) da personalidade irão se correlacionar positivamente com as dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos. A *gratidão* pode ocorrer a partir de situações de comportamento pró-social promovido por outra pessoa ou quando as situações são avaliadas de maneira positiva (Paludo & Koller, 2006). Sentir e expressar gratidão são importantes em relacionamentos amorosos, pois além de contribuir para a satisfação no relacionamento, parceiros que são gratos uns pelos outros tendem a agir com o objetivo de manter o relacionamento (Kubacka, Finkenauer, Rusbult, & Keijsers, 2011). Nessa direção, destaca-se que *gratidão* apresentou poder preditivo sobre as dimensões *foco e controle de ações*. Desse modo, pode-se inferir, diante do exposto, que pessoas que são gratas podem apresentar uma tendência a terem objetivos e metas definidas (*foco*) e agir e ter o *controle de suas ações* de modo a manter seu relacionamento.

Ademais, valorizar os pontos fortes do parceiro está ligado a um sentimento contínuo de autoexpansão em relacionamentos, sendo este considerado uma fonte de crescimento pessoal, além de apresentar maior satisfação, compromisso, intimidade e investimento no relacionamento (Kashdan et al., 2018). Nessa direção, destaca-se que a experiência de *flow* contribui para a expansão em relação ao objetivo do indivíduo, assim como para o crescimento de habilidades em relação a um interesse existente (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999). A propósito, o traço *gratidão* ainda apresentou poder preditivo sobre as dimensões *percepção de tempo e experiência autotélica*. Nesse sentido, valorizar as características positivas do parceiro pode contribuir para o envolvimento da pessoa em seu relacionamento, conduzindo a uma maior satisfação, o que pode, por exemplo, estar relacionado à experiência autotélica, a qual indica que as pessoas vivenciam a experiência pelo prazer e satisfação que a experiência traz, muito mais que por objetivos externos.

Por sua vez, o *altruísmo* consiste em um benefício voluntário concedido a outra pessoa (Gouveia et al., 2020), que também pode auxiliar na compreensão dos

relacionamentos interpessoais. Arnocky, Piché, Albert, Ouellette e Barclay (2016) verificaram que pessoas altruístas são mais desejadas, relataram ter mais parceiros sexuais de longo prazo, mais parceiros sexuais casuais e, quando em relacionamentos românticos, relataram uma maior frequência de sexo. No presente estudo, esse traço apresentou correlação positiva com a dimensão *experiência autotélica*. Na análise de regressão, verificou-se que o *altruísmo* predisse positivamente tal dimensão, a qual sugere que o relacionamento é motivador por si próprio, independente de ganhos ou resultados externos. Tal relação era esperada, uma vez que o *altruísmo*, como mencionado, refere-se a um benefício voluntário, realizado a outra pessoa, sem objetivar ganhos externos.

Verificou-se também que o traço *altruísmo* se correlacionou positivamente com a dimensão *foco*, a qual sugere que a pessoa apresenta um objetivo claro ao se relacionar e concentra sua atenção naquilo que está vivenciando e, com a dimensão *percepção de tempo*, que indica que as pessoas têm uma sensação de que o tempo está passando de maneira diferente. Na análise de regressão, verificou-se ainda que *altruísmo* apresentou poder preditivo em ambas as dimensões. Desse modo, destaca-se que *altruísmo* foi associado a níveis altos de amabilidade e níveis baixos de neuroticismo (Ashton, Paunonen, Helmes, & Jackson, 1998). Na mesma direção, verifica-se que a experiência de *flow* relaciona-se positivamente com amabilidade e negativamente com o traço neuroticismo (Marty-dugas & Smilek, 2018).

O perdão tem um papel importante na vida das pessoas, pois promove o bem-estar psicológico e a harmonia nas relações (Gouveia et al., 2015). O perdão em relacionamentos íntimos está relacionado ao aumento de emoções positivas e diminuição de emoções negativas, logo se relaciona à felicidade subjetiva (Cheng, Lin, & Fu, 2021). Kim, Enright e Wong (2020) verificaram que amor compassivo prediz o perdão disposicional e que a raiva foi um preditor negativo, contudo, ao inserir perdão disposicional, esse efeito se tornou

insignificante. No entanto, no presente estudo, o *perdão* não apresentou correlações significativas com nenhuma das dimensões do *flow* em relacionamentos amorosos.

Os resultados corroboraram a H₃: *A subfunção interativa irá se correlacionar positivamente com as dimensões do flow em relacionamentos amorosos*. Especificamente, a subfunção *interativa* se correlacionou positivamente com *percepção de tempo*, *fusão entre ação e consciência* e *experiência autotélica*. Destaca-se que pessoas que endossam valores interativos primam pelo social, principalmente, relacionamentos interpessoais (Gouveia et al., 2019), buscando se sentirem aceitas, consideradas e integradas (Milfont, Gouveia, & Costa, 2006). Indivíduos descritos por endosso de valores sociais, por exemplo, foram avaliados como, parceiros de longo prazo mais desejáveis (Loutreto, 2021). Ademais, verifica-se forte relação entre valores sociais e as crenças no grande amor romântico (Freitas, 2020).

No presente estudo, a subfunção *interativa* apresentou poder preditivo sobre as dimensões *percepção de tempo* e *fusão entre ação e consciência*. Nesse sentido, pode-se inferir que as pessoas que endossam valores interativos, as quais primam pelos relacionamentos interpessoais, buscando sentirem integradas e consideradas, podem, em seus relacionamentos, se envolverem intensamente na relação (*fusão entre ação e consciência*) e, nessa absorção na experiência podem perceber o tempo passando diferente do normal (*percepção de tempo*).

Os resultados também confirmaram a H₄: *A subfunção experimentação irá se correlacionar positivamente com as dimensões do flow em relacionamentos amorosos*. Valores de *experimentação* se correlacionaram com *percepção de tempo*, *experiência autotélica* e *controle de ações*. A referida subfunção representa valores que apresentam uma orientação pessoal e remete à necessidade de satisfação fisiológica por meio do princípio do prazer (Athayde, 2015). São valores dessa subfunção, a emoção, o prazer e a sexualidade (Gouveia, 2013). Na análise de regressão, verificou-se que tal subfunção exerceu poder

preditivo sobre as dimensões *percepção de tempo* e *experiência autotélica*. Desse modo, infere-se que pessoas que endossam esses valores também busquem maior envolvimento em seus relacionamentos, podendo perceber o tempo passando diferente do normal (*percepção de tempo*) e que, estar em um relacionamento romântico, constitui-se como algo gratificante (*experiência autotélica*).

Adicionalmente, verificou-se correlação entre a subfunção *realização* e as dimensões *foco*, *experiência autotélica* e *controle de ações*, apresentando poder preditivo sobre as dimensões *foco* e *controle de ações*. A subfunção *realização* representa valores que apresentam uma orientação pessoal e tipo de motivador materialista, sendo que pessoas que são guiadas por tais valores são focadas em realizações materiais e buscam praticidade nas suas decisões e comportamentos (Gomes, Gouveia, Silva Júnior, Coutinho, & Santos, 2013). Desse modo, é provável que pessoas que endossam valores de *realização* tenham metas definidas em seus relacionamentos (*foco*) e apresentem uma tendência a exercer o controle sobre as situações (*controle de ações*) tendo em conta a praticidade que caracteriza tal subfunção.

Destaca-se ainda que os resultados corroboraram a H₅: *Os componentes do amor irão se correlacionar positivamente com as dimensões do flow em relacionamentos amorosos*. Yela (2006) compreende o amor a partir de quatro componentes: a *intimidade*, a qual se relaciona ao vínculo afetivo entre os pares; o *compromisso*, que está relacionado à decisão de uma relação; a *paixão romântica*, que corresponde aos desejos e necessidades amorosas; e a *paixão erótica* que se refere aos desejos e necessidades de natureza fisiológica. Tais componentes foram associados positivamente com o tempo de namoro e negativamente tanto com a experiência como com a concordância de ficar (Aquino et al., 2012). Esses dados podem auxiliar a compreender o papel dos componentes do amor na experiência de *flow*, uma vez que, eles parecem estar relacionados a um maior envolvimento com o parceiro/relação.

Acerca disso, destaca-se que o amor romântico é dinâmico e requer um investimento significativo de ambos os parceiros para sua manutenção (Tobore, 2020).

Destaque pode ser dado ao componente *paixão romântica*, o qual explicou 20% da dimensão *foco*. No estado de *flow* a pessoa se envolve naquilo que está fazendo, de modo que sua atenção e concentração ficam voltadas para a experiência, não restando tempo para pensar no passado ou no futuro, uma vez que todos os recursos psíquicos estão voltados para o presente (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). Em geral, as pessoas que experimentam esse estado, têm a sensação de que viveram sua vida em plenitude e desejam repetir a experiência de maneira contínua (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). Nessa direção, a *paixão romântica* envolve ideias e atitudes relacionadas ao estereótipo de romantismo, como pensamentos voltados à pessoa amada, idealização do parceiro e da relação, crença em algo “mágico” na relação, identificação do casal com o ideal romântico ou crença de que o amor é o caminho que conduz à felicidade (Yela, 1997).

Destaca-se também que os componentes *paixão erótica* e *intimidade*, que explicaram 16% da dimensão *experiência autotélica*, a qual indica que as pessoas consideram aquilo que estão vivenciando como gratificante por si mesmo e a realizam pelo prazer associado à experiência, não por recompensas externas. Gawda (2019) pontua que *intimidade* tem um papel importante, uma vez que o amor é percebido como uma relação harmoniosa e íntima. Nessa direção, a estrutura do conceito de amor contém emoções que refletem uma sensação de segurança, a relação que as pessoas expressam que são queridas, amadas e precisam umas das outras (Gawda, 2019). A *paixão erótica* se refere à dimensão fisiológica do amor, a exemplo de desejo sexual, e atração física (Yela, 1997). Esses aspectos podem ainda estar relacionados com o amor, uma vez que Londero-Santos, Natividade e Féres-Carneiro (2021) verificaram que pessoas satisfeitas com seus relacionamentos tendem a se sentirem mais

conectadas, atraídas sexualmente, apaixonadas e mais comprometidas em seus relacionamentos.

Considerações Finais

O principal objetivo da presente pesquisa foi conhecer o papel da personalidade, dos valores humanos e dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos amorosos. Confia-se que tal objetivo tenha sido alcançado e que esse estudo forneça contribuições para a área do *flow* e dos relacionamentos interpessoais, em especial, os relacionamentos amorosos. Verificou-se que o traço *narcisismo* se relacionou negativamente com uma dimensão do *flow*. Por outro lado, os traços da tríade virtuosa o fizeram positivamente, sobretudo os traços *gratidão* e *altruísmo*, os quais apresentaram poder preditivo sobre as dimensões do *flow*. Acerca dos valores humanos, verificou-se relação positiva entre as subfunções valorativas e as dimensões do *flow*, em destaque para as subfunções *experimentação*, *interativa* e *realização*, as quais apresentaram poder preditivo sobre o *flow*. Por fim, verificou-se também o papel dos componentes do amor, sobre o estado de *flow*.

Contudo, considera-se importante destacar que o estudo não está isento de limitações. Por exemplo, em relação ao fato de a amostra ser de conveniência, não probabilística, na qual participaram apenas aqueles que, quando convidados, concordaram voluntariamente em participar. Destaca-se também a natureza dos instrumentos utilizados, a qual pode constituir-se como outra limitação. Por serem instrumentos de autorrelato, podem apresentar certo viés de desejabilidade social.

Considera-se importante em estudos futuros, ter em conta outras variáveis para ampliar o entendimento do *flow* em relacionamentos amorosos. Por exemplo, da satisfação com relacionamentos de casais. A satisfação, além de estar relacionada a uma maior conexão e comprometimento com o parceiro (Londero-Santos et al.2021), também está relacionada positivamente à saúde e qualidade de vida (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Sugere-se

também em estudos futuros, ampliar os estudos do *flow* para relacionamentos de amizade e relacionamentos familiares. Acerca disso, Csikszentmihalyi (2021) coloca que, a família é o primeiro e, em diferentes aspectos, mais importante ambiente social, de modo que a qualidade de vida pode estar relacionada ao sucesso pessoal em desfrutar da interação com os parentes.

Referências

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65.
- Aghababaei, N., & Błachnio, A. (2015). Well-being and the Dark Triad. *Personality and individual differences*, 86, 365-368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.043>
- Annalakshmi, N., Kappan, E., & Vidya, B. (2020). Personality predictors of flow among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(3), 218-226.
- Arnocky, S., Piché, T., Albert, G., Ouellette, D., & Barclay, P. (2017). Altruism predicts mating success in humans. *British Journal of Psychology*, 108(2), 416-435. <https://doi.org/10.1111/bjop.12208>
- Aquino, T. A. A. D., Gouveia, V. V., Patrício, K. S. C., Silva, M. G. S. D., Bezerra, J. L. D. M., Souza Júnior, V. B. D., & Oliveira Neto, W. M. D. (2012). O amor entre jovens em tempos de ficar: correlatos existenciais e demográficos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32, 112-125.
- Cheng, T., Lin, Q., & Fu, H. (2021). Love Forgiveness and Subjective Well-Being in Chinese College Students: The Mediating Role of Interpersonal Relationships. *Frontiers in psychology*, 12, 2092. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.634910>
- Coelho, G. L. H., Hanel, P. H., Monteiro, R. P., Vilar, R., & Gouveia, V. V. (2021). The Dark Side of Human Values: How Values are Related to Bright and Dark Personality Traits. *The Spanish Journal of Psychology*, 24.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Fisher, H. E., Aron, A., and Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. Ser. B Biol. Sci.* 361, 2173–2186. doi: 10.1098/rstb.2006.1938

- Fonsêca, P. N. D., Lopes, B. D. J., Palitot, R. M., Estanislau, A. M., Couto, R. N., & Coelho, G. L. D. H. (2016). Engajamento escolar: explicação a partir dos valores humanos. *Psicologia escolar e educacional*, 20(3), 611-620.
- Fonsêca, P. N. D., Lopes, B. D. J., Gusmão, E. É. D. S., Pessoa, V. S. A., Couto, R. N., & Silva, M. I. F. D. (2017). Perdão conjugal: uma explicação a partir dos valores humanos. *Trends in Psychology*, 25, 1913-1926.
- Freire, S. E. D. A. (2013). Poliamor, uma forma não exclusiva de amar: correlatos valorativos e afetivos.
- Freitas, N. B. C. (2020). Grande amor romântico: evidências psicométricas e contribuições psicossociais.
- Freitas, N. B. C. (2017). Estratégias de resolução dos conflitos conjugais: uma explicação a partir da personalidade e dos valores humanos.
- Gawda, B. (2019). The Structure of the concepts related to love spectrum: emotional verbal fluency technique application, initial psychometrics, and its validation. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(6), 1339-1361.
- Gomes, A. I. A., Gouveia, V. V., Silva Júnior, N. A. D., Coutinho, M. D. L., & Santos, L. C. D. O. (2013). Escolha do (a) parceiro (a) ideal por heterossexuais: são seus valores e traços de personalidade uma explicação?. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 29-37. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100004>
- Gonçalves, M. P. (2012). Atributos desejáveis do (a) parceiro (a) ideal: Valores e traços de personalidade como explicadores.
- Gouveia, V. V. et al. (2019). Os Valores Humanos no Contexto da Avaliação Educacional. *Examen: Política, Gestão e Avaliação da Educação*, 3(3), 38-65.

- Gouveia, V. V., Milfont, T. L., & Guerra, V. M. (2014). Functional theory of human values: Testing its content and structure hypotheses. *Personality and Individual Differences*, 60, 41-47.
- Gonzaga, GC, Turner, RA, Keltner, D., Campos, B., & Altemus, M. (2006). Amor romântico e desejo sexual em relacionamentos íntimos. *Emoção*, 6 (2), 163-179. doi: 10.1037 / 1528-3542.6.2.163
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.
- Gouveia, V. V., Freires, L. A., Gouveia, R. S. V., Souza, J. F. D., Souza, R. V. L. D., & Monteiro, R. P. (2015). Escala de Disposição para Perdoar: estrutura, consistência interna e invariância fatorial. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32, 151-161.
- Gouveia, V. V., de Oliveira, I. C. V., de Moura Grangeiro, A. S., Monteiro, R. P., & de Holanda Coelho, G. L. (2021). The bright side of the human personality: evidence of a measure of prosocial traits. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1459-1480.
- Graham, J. M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748-771.
- Hernandez, J. A. E., Plácido, M. G., de Araujo, A. L., & Neves, F. V. C. (2017). A psicologia do amor: vinte anos de estudos científicos nacionais. *Psicologia Argumento*, 32. <http://dx.doi.org/10.7213/psicol..argum.32.s02.AO12>
- Jin, W., Xiang, Y., & Lei, M. (2017). The deeper the love, the deeper the hate. *Frontiers in psychology*, 8, 1940. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01940>
- Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E., & Ferssizidis, P. (2018). Personality strengths in romantic relationships: Measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*, 30(2), 241–258. <https://doi.org/10.1037/pas0000464>

- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1375. <https://doi.org/10.1177/0146167211412196>
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Uma Medida de Satisfação com o Relacionamento Amoroso. *Avaliação Psicológica*, 20(1), 11-22.
- Medeiros, E. D. D. (2011). Teoria funcionalista dos valores humanos: Testando sua adequação intra e interculturalmente. Tese de Doutorado. Doutorado em Psicologia Social. Universidade Federal da Paraíba.
- Milfont, T. L., Gouveia, V. V., & Costa, J. B. D. (2006). Determinantes psicológicos da intenção de constituir família. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 25-33.
- Quintard, V., Jouffe, S., Hommel, B., & Bouquet, C. A. (2021). Embodied self-other overlap in romantic love: A review and integrative perspective. *Psychological research*, 85(3), 899-914.
- Reis, H. T., & Aron, A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate?. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 80-86.
- Susan Hendrick & Clyde Hendrick. Love Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social psychology*, 27(3), 313-335.
- Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de Sternberg. *Revista de Psicología Social*, 11(2), 185-201.

- Yela, C. (2006). The evaluation of love. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(1), 21-27.
- Raffagnino, R. e Puddu, L. (2018) Love Styles in Couple Relationships: A Literature Review. *Open Journal of Social Sciences* , 6 , 307-330. doi: 10.4236 / jss.2018.612027 .
- Hodson, G., Book, A., Visser, B. A., Volk, A. A., Ashton, M. C., & Lee, K. (2018). Is the dark triad common factor distinct from low honesty-humility?. *Journal of Research in Personality*, 73, 123-129.
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2019). The light vs. dark triad of personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Frontiers in psychology*, 10, 467.
- Jonason, P. K., Żemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Sedikides, C., Campbell, W. K., Gebauer, J. E., ... & Yahiiaev, I. (2020). Country-level correlates of the dark triad traits in 49 countries. *Journal of personality*, 88(6), 1252-1267.
- Łowicki, P., & Zajenkowski, M. (2017). No empathy for people nor for God: The relationship between the Dark Triad, religiosity and empathy. *Personality and Individual Differences*, 115, 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.012>
- Marty-Dugas, J., & Smilek, D. (2019). Deep, effortless concentration: Re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality. *Psychological research*, 83(8), 1760-1777.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.
- Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: A meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (narcissism, Machiavellianism, and psychopathy). *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 183-204.

- Musek, J., & Grum, D. K. (2021). The bright side of personality. *Heliyon*, 7(3), e06370.
- Paludo, S. D. S., & Koller, S. H. (2006). Gratidão em contextos de risco: uma relação possível?.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Pilch, I. (2020). As cold as a fish? Relationships between the Dark Triad personality traits and affective experience during the day: A day reconstruction study. *PloS one*, 15(2), e0229625.
- Schiepe-Tiska, A., & Engeser, S. (2021). Flow in nonachievement situations. In *Advances in flow research* (pp. 109-136). Springer, Cham.
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2019). Elementos caracterizadores de representações sociais sobre relacionamentos amorosos. *Pensando famílias*, 23(2), 105-118.
- Schwartz, S. H. (2007). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue française de sociologie*, 47(4), 929.
- Tamayo, A., & Schwartz, S. H. (1993). Estrutura motivacional dos valores humanos. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 9(2), 329-348.
- Tobore, T. O. (2020). Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321.
- Vilar, R., Liu, J. H. F., & Gouveia, V. V. (2020). Age and gender differences in human values: A 20-nation study. *Psychology and aging*, 35(3), 345.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9, 1-15.

Zeigler-Hill, V., Cosby, C. A., Vrabel, J. K., & Southard, A. C. (2020). Narcissism and mate retention behaviors: What strategies do narcissistic individuals use to maintain their romantic relationships?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2737-2757. <https://doi.org/10.1177/0265407520939190>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente tese objetivou adaptar para o contexto brasileiro um instrumento para mensurar o *flow* em relacionamentos amorosos e verificar a sua relação com variáveis intraindividuais e psicossociais, como personalidade sombria e virtuosa, valores humanos e os componentes do amor, com base na Teoria Tetragonal do Amor. Desse modo, foram elaborados três artigos para atender aos seguintes objetivos específicos: a) apresentar a Teoria do *Flow*, instrumentos de mensuração e correlatos; b) adaptar uma medida de *flow* em relacionamentos amorosos; c) reunir evidências de validade fatorial, consistência interna e validade convergente da Escala de *Flow* para Relacionamentos Amorosos; d) conhecer o papel das personalidades sombria e virtuosa e das subfunções valorativas sobre o *flow* em relacionamentos amorosos; e) conhecer o papel dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos amorosos. Nesse sentido, a seguir estão sumarizados os principais resultados.

Contribuições teóricas e empíricas

Csikszentmihalyi (2021) aponta para a importância da experiência de *flow* nos relacionamentos interpessoais. Por exemplo, em um estudo realizado por Dean (2009), foi verificado que 65% dos participantes relataram vivenciar o *flow* em relacionamentos amorosos. Contudo, apenas dois estudos envolvendo *flow* e relacionamentos amorosos foram encontrados e esses buscaram avaliar a experiência de *flow* e autoexpansão nos relacionamentos amorosos, avaliando as semelhanças entre os dois estados (Dean, 2009; Graham, 2008). Desse modo, os resultados encontrados na presente tese apresentam contribuições relevantes para o estudo da experiência de *flow*, sobretudo na área dos relacionamentos amorosos. Especificamente, o Artigo 1, de natureza teórica, apresentou um breve histórico acerca do desenvolvimento da Teoria da Experiência Ideal ou experiência de *flow*, seus pressupostos teóricos, foram apresentados instrumentos de mensuração do *flow*, além de estudos que relacionam o construto com outras variáveis.

No Artigo 2, buscou-se apresentar um instrumento para mensurar a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos, a Escala de *Flow*, a qual foi desenvolvida por Jackson e Marsh (1996). Desse modo, reuniu-se evidências da adequação psicométrica da referida escala. Os resultados empíricos indicaram a plausibilidade de uma estrutura hexafatorial, composta por 22 itens. Adicionalmente, buscou-se reunir evidências de validade convergente com medidas que mensuram o bem-estar subjetivo (*afetos positivos e negativos e satisfação com a vida*), resultados estes consoantes com outras pesquisas (Habe, Biasutti, & Kajtna, 2019; Linch & Troy, 2021; Tse, Nekamura, & Csikszentmihalyi, 2021). Acerca disso, destaca-se um estudo realizado na pandemia de COVID-19 na China, no qual o *flow* foi associado a um melhor bem-estar durante eventos estressantes, apresentando um papel na redução da solidão e de sintomas depressivos, no envolvimento com comportamentos saudáveis e evitação de comportamentos não saudáveis, assim como no aumento de emoções positivas (Sweeny et al., 2020).

O Artigo 3 buscou conhecer o papel da personalidade, dos valores humanos e dos componentes do amor sobre o *flow* em relacionamentos amorosos. Quanto aos traços sombrios de personalidade, os resultados indicaram que o *narcisismo* prediz negativamente a dimensão *perda de autoconsciência reflexiva*, o que era esperado, tendo em conta que esse traço é caracterizado por grandiosidade e egocentrismo (Jonason et al., 2020). Por sua vez, quanto aos traços da tríade virtuosa da personalidade, verificou-se que *altruísmo* e *gratidão* apresentaram correlações significativas com as dimensões do *flow*. Na literatura científica, verificam-se estudos acerca da gratidão (Kashdan et al., 2018) e do altruísmo (Arnocky et al., 2016) nos relacionamentos amorosos, que auxiliam a compreender tal relação. Quanto aos valores humanos, os quais auxiliam na explicação de atitudes e comportamentos (Gouveia, 2013), como esperado, as subfunções *experimentação* e *interativa* apresentaram correlação com a experiência de *flow*. Adicionalmente, verificou-se o papel da subfunção *realização*.

Por fim, quanto ao papel do amor, verificaram-se relações consistentes entre os componentes do amor e as dimensões do *flow*.

Desenvolver e manter relacionamentos com outras pessoas, sobretudo com parceiros românticos, é importante para a maioria das pessoas (Quintard, Jouffre, Croizet, & Bouquet, 2020). Desse modo, destaca-se a importância de pesquisas acerca dos relacionamentos amorosos, tendo em conta sua relevância para os indivíduos. Somado a isso, destaca-se o estado de *flow*, que consiste em uma experiência positiva, na qual as pessoas se sentem absorvidas naquilo que estão realizando e apresentam um elevado nível de bem-estar (Farina, Freitas, & Hutz, 2019).

Uma das características do *flow* consiste na concentração focada naquilo que está sendo realizado, em que as pessoas se sentem imersas na experiência (Csikszentmihalyi & Asakawa, 2016). Esse aspecto pode ser verificado em relacionamentos amorosos, por exemplo, Fisher, Aron e Brown (2006) destacam que o amor romântico começa quando uma pessoa passa a considerar o outro como especial e único, concentrando toda sua atenção na pessoa amada, engrandecendo traços positivos e negligenciando suas falhas. Yela (1997) destaca que, na fase inicial de um relacionamento, verifica-se um aumento significativo de todos os componentes do amor, sobretudo da paixão erótica, que tem o seu nível máximo, indicando que a pessoa está envolvida em novas e intensas emoções em relação ao outro e de desejos que são gradualmente satisfeitos de estabelecer um vínculo afetivo com o outro.

Ademais, em parceiros românticos, verifica-se um maior conflito entre as representações das próprias ações e das ações do parceiro, de modo que os parceiros confundem as fronteiras entre o eu e o outro (Quintard, Jouffre, Croizet, & Bouquet, 2020). Acerca disso, destaca-se que na experiência de *flow* as pessoas se sentem tão envolvidas e absorvidas naquilo que estão realizando que podem, por exemplo, perder temporariamente a representação de si mesmo, não apresentando preocupações sobre como está realizando uma

determinada tarefa ou sobre como está o seu desempenho em comparação as outras pessoas (Farina, Freitas, & Hutz, 2019).

Além de ampliar os estudos sobre o *flow* na área dos relacionamentos amorosos, a presente tese ampliou os estudos acerca da relação entre *flow* e personalidade. Até então os estudos focavam no papel dos cinco traços de personalidade sobre a experiência de *flow* (Kim, Bonn, Lee, & Kim, 2019; Liu & Csikszentmihalyi, 2020; Tavèar & Arzenšek, 2019; Ullén et al., 2012). Na presente tese, considerou-se os traços sombrios de personalidade, em que verificou-se que narcismo impactou negativamente em um dos aspectos do *flow*. Considerou-se também os traços virtuosos de personalidade, com destaque para os traços *gratidão* e *altruísmo* como preditores da experiência de *flow*. Essas relações eram esperadas, uma vez que a experiência de *flow* tem sido associada positivamente a traços de personalidade que são considerados mais positivos, como amabilidade e extroversão e, negativamente ao neuroticismo, por exemplo (Ullén et al., 2016).

Outra contribuição teórica da presente tese consistiu em apresentar a relação entre valores humanos, no âmbito da Teoria Funcionalista dos Valores Humanos, e a experiência de *flow* em relacionamentos amorosos. Acerca disso, destaca-se que os valores humanos são importantes na explicação das atitudes e dos comportamentos das pessoas (Gouveia, 2013). Por exemplo, verificou-se que o endosso de valores interativos e de experimentação estavam relacionados com as dimensões da experiência de *flow* em relacionamentos amorosos.

Diante do exposto, confia-se que os objetivos propostos tenham sido alcançados e destacam-se contribuições teóricas importantes da presente tese para a Psicologia Social, em especial para área dos relacionamentos amorosos, assim como dos valores humanos. Além de contribuições teóricas também para a Psicologia Positiva, um vez que ampliou os estudos na área do *flow*, e se realizaram pesquisas empíricas considerando o estado de *flow* em relacionamentos amorosos.

Limitações da Pesquisa

Embora os objetivos da presente tese tenham sido alcançados, algumas limitações potenciais podem ser elencadas. Uma primeira limitação refere-se ao fato de os estudos terem sido realizados no formato remoto, desse modo apenas pessoas com acesso à internet puderam participar. Além disso, o fato de a amostra ser de conveniência, não probabilística, configura-se outra potencial limitação, uma vez que participaram dos estudos apenas aquelas pessoas que, quando convidados, concordaram voluntariamente em participar. A natureza dos instrumentos utilizados também pode constituir-se como outra possível limitação. Foram utilizados instrumentos de autorrelato e estes podem apresentar um viés de desejabilidade social.

Outra possível limitação refere-se ao fato de que essa pesquisa foi realizada no período da pandemia de COVID-19. Pessoas que não moravam no mesmo lar não podiam ter contato físico com outras pessoas, sendo o confinamento domiciliar e o distanciamento social medidas indispensáveis para evitar o contágio (Bianchi et al., 2021). Nesse sentido, pontuam-se alguns impactos desse cenário nos relacionamentos interpessoais. Coombre et al. (2021) verificaram mudanças na atividade sexual e nas práticas sexuais. Nessa pesquisa, observou-se um declínio na atividade sexual e um aumento nas atividades sexuais solo (e.g. uso de brinquedos sexuais). Os impactos que os diferentes eventos estressores desse período nas rotinas diárias dos casais, motivou, por exemplo, um estudo de intervenção para aumentar a proximidade entre os casais durante a pandemia (Tsai et. al., 2020).

Possibilidades de estudos futuros

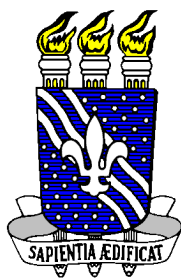
Considera-se relevante a realização de estudos que possam expandir as pesquisas sobre *flow* em relacionamentos amorosos, considerando outras variáveis que possam auxiliar na compreensão desse fenômeno. Desse modo, considera-se válida a realização de estudos que pesquisem a relação entre *flow* em relacionamentos amorosos e crenças no amor

romântico, as quais se fundamentam na idealização de encontrar e vivenciar um amor único (Freitas, 2020). Por exemplo, verificando se as pessoas que possuem crenças no amor romântico são mais propensas a vivenciarem a experiência de *flow* em seus relacionamentos amorosos. Outra variável que pode contribuir para o entendimento do *flow* refere-se à satisfação. Alguns estudos têm sido realizados evidenciando a relação entre essas variáveis (Erylmaz, Unur, & Akgündüz, 2021; Habe, Biasutti, & Kajtna, 2019). Nesse sentido, considera-se oportuno verificar a relação do *flow* em relacionamentos amorosos e a satisfação com o relacionamento dos casais.

- Bianchi, D., Baiocco, R., Lonigro, A., Pompili, S., Zammuto, M., Di Tata, D., ... & Laghi, F. (2021). Love in Quarantine: Sexting, Stress, and Coping During the COVID-19 Lockdown. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-14.
- Coombe, J., Kong, F. Y. S., Bittleston, H., Williams, H., Tomnay, J., Vaisey, A., ... & Hocking, J. S. (2021). Love during lockdown: findings from an online survey examining the impact of COVID-19 on the sexual health of people living in Australia. *Sexually transmitted infections*, 97(5), 357-362.
<https://doi.org/10.1136/sextrans-2020-054688>
- ERYILMAZ, G., Kamil, U. N. U. R., & Akgündüz, Y. (2021). How do flow experiences and emotional states of individuals participating in recreational activities affect their self-efficacy perceptions and life satisfaction?. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 6(2), 127-142. <https://doi.org/10.31822/jomat.2021-6-2-127>
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 698.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Kim, M. J., Bonn, M., Lee, C. K., & Kim, J. S. (2019). Effects of employees' personality and attachment on job flow experience relevant to organizational commitment and consumer-oriented behavior. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 41, 156-170. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2019.09.010>
- Lynch, J. M., & Troy, A. S. (2021). The Role of Nonduality in the Relationship Between Flow States and Well-Being. *Mindfulness*, 1-14.
- Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., ... & Zhang, W. (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PloS one*, 15(11), e0242043.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242043>

- Tavèar, M., & Arzenšek, A. (2019). Flow at Work, Work Satisfaction and Big Five Personality Traits among Slovenian Primary School Teachers. *Management*, 14(2), 151-163.
- Tobore, T. O. (2020). Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>
- Tsai, M., Hardebeck, E., Ramos, F. P., Turlove, H., Nordal-Jonsson, K., Vongdala, A., ... & Kohlenberg, R. J. (2020). Helping couples connect during the COVID-19 pandemic: A pilot randomised controlled trial of an awareness, courage, and love intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1140-1156. <https://doi.org/10.1111/aphw.12241>
- Tse, D. C., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 310-321.
- Quintard, V., Jouffre, S., Croizet, J. C., & Bouquet, C. A. (2020). The influence of passionate love on self–other discrimination during joint action. *Psychological research*, 84(1), 51-61.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9, 1-15.

Anexos



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL
CEP 58.051-900 – João Pessoa - PB
Tel.: 83 3216 7006 / Fax: 83 3216 7064
Página web: <http://vvgouveia.net>

Prezado (a) Colaborador (a),

Estamos realizando um estudo que visa conhecer pensamentos, sentimentos e comportamentos no âmbito de relacionamentos interpessoais. Nesta direção, gostaríamos de contar com sua colaboração respondendo a este questionário.

Por favor, leia atentamente as instruções e marque ou escreva a resposta que mais se aproxima com o que você pensa, sente e/ou faz, sem deixar quaisquer das questões em branco.

Para que você possa respondê-lo com a máxima sinceridade e liberdade, queremos lhe garantir o caráter anônimo e confidencial de todas as suas respostas. Contudo, antes de prosseguir, de acordo com o disposto na resolução 510/16, do Conselho Nacional de Saúde, faz-se necessário documentar seu consentimento.

Por fim, estamos à sua inteira disposição no endereço acima para esclarecer qualquer dúvida que necessite.

Desde já, agradecemos sua colaboração.



✂-----

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Assinando este termo, estou concordando em participar do estudo acima mencionado, sob a coordenação do Prof. Dr. Valdiney Veloso Gouveia e execução da doutoranda Olindina Fernandes da Silva Neta, do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social. Declaro, ainda, que estou ciente de que poderei deixar o estudo a qualquer momento, sem penalização, e que os dados fornecidos poderão ser utilizados com fins acadêmicos e científicos, apoiando publicações futuras, assegurando sempre meu anonimato.

João Pessoa, ____ de _____ de 2020

Assinatura / Rubrica

Escala Tetrangular do Amor

INSTRUÇÕES. De acordo com a escala de resposta abaixo, escreva um número em cada espaço que as antecede com o fim de expressar em que medida elas descrevem seu relacionamento. O espaço em branco em cada frase **não deve ser preenchido**; apenas imagine como se estivesse escrito o nome de seu (sua) namorado (a), noivo (a), esposo (a) ou companheiro (a). Passe para a próxima página se não tem nenhum relacionamento amoroso neste momento.

1	2	3	4	5
Descreve nada	Descreve um pouco	Descreve mais ou menos	Descreve bastante	Descreve totalmente

1. ____ Recebo considerável apoio emocional de ____.
2. ____ Espero amar ____ por toda a vida.
3. ____ Tão logo eu esteja com ____ a felicidade será inevitável.
4. ____ Minha relação com ____ é muito romântica.
5. ____ Pego pensando frequentemente em ____ durante o dia.
6. ____ Considero minha relação com ____ como permanente (duradoura).
7. ____ Só o fato de ver ____ me excita.
8. ____ Estou certo (a) do meu amor por ____.
9. ____ Sinto que meu corpo reage quando ____ me toca.
10. ____ Existe algo quase mágico em minha relação com ____.
11. ____ Quando vejo filmes românticos e leio livros românticos penso em ____.
12. ____ Comunico bem com ____.
13. ____ Basta uma carícia de ____ para despertar meu desejo.
14. ____ Sinto que realmente compreendo ____.
15. ____ Considero firme meu compromisso com ____.
16. ____ Entendo bem com ____.
17. ____ Fico muito excitado (a) sexualmente quando beijo ____.
18. ____ Sinto que ____ realmente me compreende.
19. ____ Algumas vezes meu corpo treme de excitação ao ver ____.
20. ____ Pretendo continuar minha relação com ____.

Escala de Flow

INSTRUÇÕES. Essas perguntas estão relacionadas aos pensamentos e sentimentos que você pode experimentar em seu relacionamento. Você pode experimentar essas características algumas vezes, o tempo todo ou em nenhum momento. Não há respostas certas ou erradas. Pense na frequência com que você experimenta cada característica do seu relacionamento e circule o número que melhor corresponde à sua experiência.

1	2	3	4	5
Não me descreve	Descreve-me pouco	Descreve-me mais ou menos	Descreve-me bastante	Descreve-me totalmente

1. ____ Eu fui desafiado, porém acredito que minhas habilidades me permitiam aceitar o desafio.
2. ____ Eu fiz os movimentos corretos sem pensar sobre ter que fazê-los.
3. ____ Eu sabia claramente o que queria fazer.
4. ____ Estava muito claro para mim que eu estava indo bem.
5. ____ Minha atenção estava totalmente focada no que eu estava fazendo.
6. ____ Eu me senti em total controle do que eu estava fazendo.
7. ____ Eu não estava preocupado sobre o que os outros poderiam estar pensando sobre mim.
8. ____ O tempo pareceu ter se alterado (ou desacelerou ou acelerou).
9. ____ Eu gostei muito da experiência.
10. ____ Minhas habilidades corresponderam/combinaram com o alto desafio da situação.
11. ____ As coisas simplesmente pareciam estar acontecendo automaticamente.
12. ____ Eu tive uma forte sensação do que eu queria fazer.
13. ____ Eu estava consciente do quão bem estava indo a minha performance.
14. ____ Não precisei de nenhum esforço para manter a minha mente no que estava acontecendo.
15. ____ Eu senti que podia controlar o que estava fazendo.
16. ____ Eu não estava preocupado sobre a minha performance durante o evento.
17. ____ A forma como o tempo passou pareceu ser diferente do normal.
18. ____ Eu amei a sensação daquela performance e quero tê-la novamente.
19. ____ Eu senti que era competente o suficiente para atender as altas demandas daquela situação.
20. ____ Eu atuei automaticamente.

21. ____ Eu sabia o que queria atingir.
22. ____ Eu tinha uma boa ideia durante o meu desempenho do quão bem estava indo.
23. ____ Eu tinha concentração total.
24. ____ Eu tinha uma sensação de total controle.
25. ____ Eu não estava preocupado com minha aparência.
26. ____ Pareceu que o tempo parou durante o meu desempenho.
27. ____ A experiência me deixou me sentido muito bem.
28. ____ O desafio e as minhas habilidades estavam ambas em um nível alto.
29. ____ Eu fiz as coisas espontânea e automaticamente sem ter que pensar.
30. ____ Meus objetivos estavam muito bem definidos.
31. ____ Eu pude dizer pela forma como eu atuei o quão bem eu estava indo.
32. ____ Eu estava completamente focado na tarefa a ser realizada.
33. ____ Eu senti em total controle do meu corpo.
34. ____ Eu não estava preocupado sobre o que os outros poderiam estar pensando sobre mim.
35. ____ Às vezes, quase parecia que as coisas estavam acontecendo em câmera lenta.
36. ____ Eu achei a experiência extremamente recompensadora.

Escala de Satisfação com a Vida

INSTRUÇÕES. Por favor, leia as afirmações a seguir e indique na escala de resposta ao lado o quanto cada uma descreve sua forma de pensar ou sentir. Por favor, escolha a resposta adequada para cada item:

1	2	3	4	5
Não me descreve	Descreve-me um pouco	Descreve-me mais ou menos	Descreve-me bastante	Descreve-me Totalmente

1. ____ Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal.
2. ____ As condições da minha vida são excelentes.
3. ____ Estou satisfeito(a) com a minha vida.
4. ____ Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida.
5. ____ Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria nada na minha vida.

Escala de Afetos Positivos e Negativos

INSTRUÇÕES. A seguir você encontrará uma lista com dez estados emocionais. Para cada um deles, pedimos-lhe que indique o quanto você o tem experimentado ultimamente. Faça isso marcando o número na escala de resposta segundo o estado emocional vivenciado. Por favor, seja o mais sincero e honesto possível em suas respostas.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente improvável	Bastante improvável	Improvável	Mais ou menos	Provável	Muito Provável	Totalmente provável

1. ____ Feliz
2. ____ Deprimido(a)
3. ____ Satisfeito(a)
4. ____ Frustrado(a)
5. ____ Raivoso(a)
6. ____ Divertido(a)
7. ____ Preocupado(a)
8. ____ Otimista
9. ____ Infeliz
10. ____ Alegre

Questionário dos Valores Básicos

INSTRUÇÕES. Por favor, leia atentamente a lista de valores descritos a seguir, considerando seu conteúdo. Utilizando a escala de resposta abaixo, escreva um número ao lado de cada valor para indicar em que medida o considera importante como um princípio que guia sua vida.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente não importante	Não Importante	Pouco Importante	Mais ou menos Importante	Importante	Muito Importante	Extremamente Importante

- 01._____ **APOIO SOCIAL.** Obter ajuda quando a necessite; sentir que não está só no mundo.
- 02._____ **ÊXITO.** Obter o que se propõe; ser eficiente em tudo que faz.
- 03._____ **SEXUALIDADE.** Ter relações sexuais; obter prazer sexual.
- 04._____ **CONHECIMENTO.** Procurar notícias atualizadas sobre assuntos pouco conhecidos; tentar descobrir coisas novas sobre o mundo.
- 05._____ **EMOÇÃO.** Desfrutar desafiando o perigo; buscar aventuras.
- 06._____ **PODER.** Ter poder para influenciar os outros e controlar decisões; ser o chefe de uma equipe.
- 07._____ **AFETIVIDADE.** Ter uma relação de afeto profunda e duradoura; ter alguém para compartilhar seus êxitos e fracassos.
- 08._____ **RELIGIOSIDADE.** Crer em Deus como o salvador da humanidade; cumprir a vontade de Deus.
- 09._____ **SAÚDE.** Preocupar-se com sua saúde antes mesmo de ficar doente; não estar enfermo.
- 10._____ **PRAZER.** Desfrutar da vida; satisfazer todos os seus desejos.
- 11._____ **PRESTÍGIO.** Saber que muita gente lhe conhece e admira; quando velho receber uma homenagem por suas contribuições.
- 12._____ **OBEDIÊNCIA.** Cumprir seus deveres e obrigações do dia a dia; respeitar seus pais, os superiores e os mais velhos.
- 13._____ **ESTABILIDADE PESSOAL.** Ter certeza de que amanhã terá tudo o que tem hoje; ter uma vida organizada e planificada.
- 14._____ **CONVIVÊNCIA.** Conviver diariamente com os vizinhos; fazer parte de algum grupo, como: social, religioso ou esportivo.
- 15._____ **BELEZA.** Ser capaz de apreciar o melhor da arte, música e literatura; ir a museus ou exposições onde possa ver coisas belas.
- 16._____ **TRADIÇÃO.** Seguir as normas sociais do seu país; respeitar as tradições da sua sociedade.
- 17._____ **SOBREVIVÊNCIA.** Ter água, comida e poder dormir bem todos os dias; viver em um lugar com abundância de alimentos.
- 18._____ **MATURIDADE.** Sentir que conseguiu alcançar seus objetivos na vida; desenvolver todas as suas potencialidades.

Instrumento de Personalidade Sombria

INSTRUÇÕES. Usando a escala a seguir, por favor, indique o quanto cada uma das seguintes afirmações reflete como você normalmente se vê. Para tanto, escreva ao lado de cada frase o número que melhor representa sua opinião em relação a você mesmo.

1	2	3	4	5
Não me descreve	Descreve-me pouco	Descreve-me mais ou menos	Descreve-me bastante	Descreve-me totalmente

01. ____ Costumo manipular os outros para conseguir o que quero.
02. ____ Costumo usar enganações ou mentiras para conseguir o que quero.
03. ____ Costumo bajular as pessoas para conseguir o que quero.
04. ____ Costumo explorar outras pessoas para meu próprio benefício.
05. ____ Eu tendo a ter falta de remorso.
06. ____ Costumo não me preocupar com a moralidade de minhas ações.
07. ____ Eu tendo a ser insensível ou indiferente.
08. ____ Eu costumo ser cínico.
09. ____ Eu tendo a querer que os outros me admirem.
10. ____ Eu tendo a querer que os outros prestem atenção em mim.
11. ____ Eu tendo a buscar prestígio ou status.
12. ____ Costumo esperar favores especiais dos outros.

Escala de Comportamentos Pró-Sociais

INSTRUÇÕES. Por favor, leia as afirmações a seguir. Independentemente do que possam pensar os demais ao seu redor, indique em que medida cada uma das afirmações descreve como você normalmente se vê. Para tanto, escreva ao lado de cada afirmação o número que melhor representa sua opinião em relação a você mesmo.

1	2	3	4	5
Não me descreve	Descreve-me pouco	Descreve-me mais ou menos	Descreve-me bastante	Descreve-me totalmente

1. ____ Sei reconhecer a ajuda que recebo das pessoas.
2. ____ Ao colaborar com as pessoas, desejo intimamente ser recompensado.
3. ____ Tenho dificuldade de agradecer às pessoas.
4. ____ Sou grato(a) por toda a ajuda que recebi na vida.
5. ____ Avalio negativamente àqueles que me magoaram.
6. ____ Vingo-me de quem me faz mal.
7. ____ Para mim é difícil dizer obrigado.
8. ____ Ajudo aos outros para receber elogios.
9. ____ Em geral, esqueço de agradecer as coisas boas que me fazem.
10. ____ Corro riscos para ajudar ao próximo.
11. ____ Se alguém me magoou, quero vê-lo prejudicado e infeliz.
12. ____ Reconheço todas as coisas que os outros têm feito por mim.
13. ____ Sacrifico-me para fazer favores às pessoas.
14. ____ Presto assistência aos meus colegas para obter benefício próprio.
15. ____ Colaboro com as pessoas, ainda que a situação envolva perigo.
16. ____ Esqueço facilmente as mágoas.
17. ____ Perdoo facilmente as pessoas.
18. ____ Sei perdoar aqueles que me fazem ofensas intencionais.

Informações demográficas.

Queremos conhecê-lo (a) um pouco mais. Neste sentido, pedimos que responda as perguntas a seguir; lembrando que não é nosso intuito identificá-lo(a). Portanto, não assine ou coloque seu nome nesta parte.

1. Idade: _____ anos

2. Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

3. Qual sua orientação sexual?

☐ Homossexual ☐ Heterossexual ☐ Bissexual ☐ Outra: _____

4. Religião? ☐ Católica ☐ Evangélica ☐ Espírita ☐ Não possui ☐ Outra: _____

5. Em que medida você se considera religioso? (Circule um dos números)

0	1	2	3	4
Nada Religioso				Totalmente religioso

6. Você está atualmente em algum relacionamento amoroso?

☐ Não

☐ Sim... Qual o status deste seu relacionamento?

☐ Ficando ☐ Namorando ☐ Noivo ☐ Casado / União Estável

Há quanto tempo você está neste relacionamento?

_____ Anos e _____ Meses

7. Você atualmente sente que está amando alguém?

☐ Não

☐ Sim... Trata-se de pessoa com que você está se relacionando?

☐ Sim

☐ Não

8. Caso não seja ainda casado (a) com esta pessoa, em sua opinião, qual a probabilidade de vocês virem a se casar ou estabelecer união estável? (Marque)

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

9. Em comparação com as pessoas de seu país, você diria que sua família é da classe socioeconômica:

1	2	3	4	5
Baixa	Média-Baixa	Média	Média-Alta	Alta