



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**Relação entre a Iniciativa de Crescimento Pessoal
e a Satisfação com a Vida na população
universitária**

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA PÚBLICA

João Pedro Rodrigues Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Manuel Loureiro

Covilhã, julho de 2019

Agradecimentos

Estando nesta reta final do percurso académico, quero fazer um agradecimento especial aos meus pais e ao meu irmão, que apesar de estarem longe, senti como se tivessem sempre por perto e sem eles nada disto seria possível, por isso, agradeço todos os dias à minha família por toda ajuda, suporte, carinho e amor.

Quero também agradecer a toda à minha restante família, tios, primos, por de uma forma ou de outra estarem sempre presentes no meu percurso e de me terem apoiado naquilo que puderam.

Às minhas amigas de longa data, Ana, Sílvia e Carina, que são como irmãs, um obrigado igualmente especial, por mais uma vez terem estado presentes e sempre com a palavra amiga.

À minha família da Universidade dos açores que me forneceram os melhores três anos da minha vida, aos amigos que deixei lá que deixam muitas saudades, um muito obrigado.

À Inês o meu entrocamento sem fim, um muito obrigado por ter sido uma das melhores pessoas que São Miguel me deu, por ser uma companheira e guerreira que lutou comigo ao longo da licenciatura e que esteve sempre presente embora estivessemos mais distantes.

À Tatiana a minha pérola das sete cidades, um agradecimento especial, por ter sido também uma das melhores pessoas que São Miguel me deu, por ter estado lá nos bons e nos maus momentos e mesmo distante consegue estar sempre presente.

À Petra, minha madrinha, que acompanhou me tanto nos Açores como na Covilhã, e que apesar das adversidades que aconteceram ao longo deste ano, a nossa amizade falou mais alto.

Aos amigos que a Ubi me deu, que apesar de terem sido poucos, os que ficaram foram muito especiais, quero agradecer muito, à Helena, à Mafalda, à Rosa, à Vânia, um grande obrigado por terem sido o melhor que tiro da Covilhã e por toda a ajuda que me deram.

Quero agradecer também à Beatriz, por ter sido uma grande ajuda na elaboração desta dissertação, por ter me ajudado e tirado as dúvidas que necessitava e por fornecer apoio quando mais precisava, uma das melhores pessoas que a Ubi também me deu, um muito obrigado.

Resumo

A iniciativa de crescimento pessoal ainda é uma variável muito recente, mas que se tem revelado com elevado interesse para a psicologia, pela associação com diversas variáveis positivas, como a satisfação com a vida. Assim, a presente investigação teve como principal intuito analisar a relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, numa população universitária.

A presente investigação é de natureza quantitativa, descritiva, correlacional e transversal, sendo que os dados foram recolhidos através de um protocolo de investigação. A amostra é constituída por 183 estudantes universitários, sendo 141 do sexo masculino (77%) e 42 do sexo feminino (23%), com uma média de idades de 21 anos. De forma, a estudar a relação entre as variáveis foi utilizada uma versão da Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP-II) e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS).

Neste estudo foi possível concluir que os estudantes universitários estão ligeiramente satisfeitos com a sua vida e apresentam um ligeiro indicador de iniciativa de crescimento pessoal, sendo que os resultados obtidos mostraram que de facto existe uma correlação positiva entre estas duas variáveis. Na nossa amostra são os estudantes mais velhos que apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal e são as estudantes mulheres que apresentam uma maior satisfação com a vida.

Palavras-chave

Iniciativa de crescimento pessoal; satisfação com a vida.

Abstract

The personal growth initiative is still a very recent variable, but it has shown interest in psychology, by association with several positive variables, such as satisfaction with life. Thus, the main purpose of this research was to analyze the relationship between the personal growth initiative and satisfaction with life in a university population.

The present investigation is quantitative, descriptive, correlational and transversal, and the data were collected through an investigation protocol. The sample consists of 183 college students, 141 males (77%) and 42 females (23%), with a mean age of 21 years. To study the relationship between variables were used a version of the Personal Growth Initiative Scale (EICP-II) and the Satisfaction with LifeScale (SWLS).

In this study it was possible to conclude that university students are slightly satisfied with their life and with a slight indicator of personal growth initiative, and the results obtained showed that there is in fact a positive correlation between these two variables. In our sample are the older students who present a greater initiative of personal growth and it is women students who present a greater satisfaction with the life.

Keywords

Personal Growth Initiative; Satisfaction with Life.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract.....	vii
Lista de Tabelas.....	xi
Lista de Acrónimos.....	xiii
Introdução.....	1
Capítulo 1. Enquadramento teórico	3
1.1. Iniciativa de crescimento pessoal	3
1.1.1. Delimitação conceptual	3
1.1.1.1. Processo terapêutico	5
1.1.1.2. Associação e impacto com outras variáveis.....	6
1.1.1.3. Escala de iniciativa de crescimento pessoal (EICP)	8
1.1.2. Diferenças de género	10
1.1.3. Aspetos desenvolvimentais nos estudantes universitários	11
1.2. Satisfação com a Vida.....	15
1.2.1. Domínio Conceptual.....	15
1.2.1.1. Domínios da satisfação com a vida e as diferentes formas de avaliação ..	16
1.2.1.2. Fatores influenciadores da satisfação com a vida	17
1.2.1.3. Impacto positivo da satisfação com a vida.....	18
1.2.1.4. Relação entre a Satisfação com a vida e fatores sociodemográficos	19
1.2.1.5. Escala da Satisfação com a vida (SWLS).....	20
1.2.2. Satisfação com a vida nos estudantes universitários.....	20
1.2.3. Associação entre satisfação com a vida e Iniciativa de crescimento pessoal...	23
1.3. Objetivos e Hipóteses.....	24
Capítulo 2. Método	27
2.1. Natureza do estudo	27
2.2. Participantes.....	27
2.3. Instrumentos	30
2.3.1. Questionário sociodemográfico	30
2.3.2. Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal - II (EICP-II)	30
2.3.3. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS).....	31
2.4. Procedimentos.....	32
2.4.1. Procedimentos de investigação	32
2.4.2. Procedimentos estatísticos	33
Capítulo 3 - Resultados	35

3.1. Estatísticas descritivas.....	35
3.1.1. Análise descritiva dos resultados da Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP-II).....	35
3.1.2. Análise descritiva dos resultados da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	39
3.2. Estatísticas inferenciais.....	41
3.2.1. Iniciativa de Crescimento Pessoal	41
3.2.2 Satisfação com a Vida	47
3.2.3. Relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida.....	49
3.2.4. Modelo de Regressão linear simples	51
Capítulo IV - Discussão.....	53
Conclusão	59
Bibliografia.....	61

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica da amostra

Tabela 2 - Valores de consistência interna da EICP-II através do α de Cronbach

Tabela 3 - Valores de consistência interna da SWLS através α de Cronbach

Tabela 4 - Análise descritiva da EICP-II

Tabela 5 - Frequências relativas dos tipos de resposta aos itens da EICP-II

Tabela 6 - Análise descritiva dos itens constituintes da EICP-II

Tabela 7- Análise descritiva dos fatores da escala EICP-II

Tabela 8 - Análise descritiva da escala SWLS

Tabela 9 - Frequências relativas dos tipos de resposta aos itens da SWLS

Tabela 10 - Análise descritiva dos itens constituintes da SWLS

Tabela 11 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência a EICP-II

Tabela 12 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência as subescalas entre a EICP-II

Tabela 13 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças do grupo etário tendo por referência a EICP-II

Tabela 14 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças do grupo etário tendo por referência as subescalas da EICP-II

Tabela 15 - ANOVA I para a análise das diferentes formas de relacionamento tendo por referência a EICP-II

Tabela 16 - ANOVA I para a análise das diferentes formas de relacionamento tendo por referência as subescalas da EICP-II

Tabela 17 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência a SWLS

Tabela 18 - Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças do grupo etário tendo por referência a SWLS

Tabela 19 - ANOVA I para a análise das diferenças entre diferentes formas de relacionamento tendo por referência a SWLS

Tabela 20 - Coeficiente de correlação de pearson para a análise da associação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida

Tabela 21 - Coeficiente de correlação de pearson para a análise da associação entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida

Tabela 22 - Coeficientes e estatísticas do modelo de regressão linear simples entre a SWLS e a EICP-II

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
UMA	Universidade da Madeira
ICP	Iniciativa de Crescimento Pessoal
SV	Satisfação com a Vida
EICP	Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal
EICP-II	Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal 2ª versão
ANOVA	Análise da variância
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
SWLS	Escala de Satisfação com a Vida

Introdução

O crescimento pessoal é uma variável muito conhecida e do interesse para a investigação, na medida que é importante para o indivíduo, contudo, percebeu-se que o crescimento pessoal podia ter uma especificidade, pois ao estudar o crescimento pessoal descobriram que poderia surgir através de diferentes processos, desenvolvimentais, ambientais ou intencionais (Prochaska & DiClemente, referidos por Robitschek, 1998). Inicialmente, o crescimento pessoal era medido de uma forma geral, mas Robitschek (1998) ao começar a interessar-se no estudo do crescimento pessoal, percebeu que realmente existiam diferenças entre o crescimento pessoal, onde introduziu o construto de Iniciativa de Crescimento Pessoal, definindo como o crescimento pessoal consciente e intencional (Robitschek; Robitschek et al., referidos por Freitas, Damasio, Tobo, Kamei & Koller, 2016).

A iniciativa de crescimento pessoal é um construto muito recente, mas que tem despoletado demasiada curiosidade, principalmente na psicologia positiva, pela sua conexão positiva e associação com diversas variáveis positivas, nas quais a autonomia, a espiritualidade, as capacidades interpessoais, o apoio emocional, o afeto global, a autoeficácia, a autocompaixão, entre outras. Contrariamente, é uma variável que se associa de forma negativa, nomeadamente elevados níveis desta variável, diminui variáveis como a depressão, ansiedade e distress psicológico (Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007; Robitschek et al., 2012; Robitschek & Cook, 1999; Robitschek & Kashubeck, referido por Shigemoto, Thoen, Robitschek & Ashton, 2015).

Relativamente à satisfação com a vida, é uma variável que faz parte da dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo, que pelo seu carácter subjetivo tem sido difícil encontrar uma definição consensual. Para Diener (1984) a satisfação com a vida pode caracterizar-se como a satisfação do indivíduo acerca daquilo que deseja e o aquilo que alcançou, ou seja, uma avaliação paralela entre as expectativas e as conquistas da pessoa (Albuquerque & Tróccoli, 2004; García-Viniegras & González, 2000; Veenhoven, 1994). Tendo em conta a literatura existente, a satisfação com a vida apresenta uma associação positiva com a iniciativa de crescimento pessoal (Sood, Gupta & Bakhshi, 2012), contudo, são ainda poucos os estudos que estudaram a relação entre estas variáveis.

Desta forma, o objetivo desta investigação é perceber a relação existente entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, como também a análise com algumas variáveis sociodemográficas.

Esta investigação está inserida no projeto “Violência 360º- Projeto V360º - Violência interpessoal, voluntariado e bem-estar psicológico em jovens” que tem como objetivo geral analisar, nos estudantes do ensino superior, um conjunto de atitudes e comportamentos quer de natureza antissocial (como é caso da agressão) quer pró-social (como é o caso do voluntariado), ao nível dos seus antecedentes motivacionais e cognitivos, como também dos seus efeitos ao nível do ajustamento psicológico e satisfação com a vida dos jovens.

Assim, a presente investigação encontra-se dividida em quatro capítulos, nomeadamente, (i) enquadramento teórico, onde é feito uma contextualização das variáveis em estudo com a exploração de cada uma das variáveis, como também da relação entre elas. São também descritos os objetivos e hipóteses neste capítulo; (ii) metodologia, onde encontra-se a natureza do estudo, os participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos de investigação e estatísticos; (iii) resultados, onde será feita a análise descritiva e a análise inferencial tendo em conta os objetivos e hipóteses definidas e (iv) discussão, com a interpretação dos resultados e comparação dos mesmos com a literatura existente.

Capítulo 1. Enquadramento teórico

1.1. Iniciativa de crescimento pessoal

1.1.1. Delimitação conceptual

Recentemente o crescimento pessoal começou a ser considerado um tópico de grande interesse para a investigação. Foi no campo da Psicologia Educacional e do Desenvolvimento que inicialmente teve maior relevância, pois percebeu-se que contribuía para a criação de objetivos pessoais alcançáveis, melhorando assim o desenvolvimento humano (Malik, Yasin & Shazadi, 2013). Muitas abordagens da psicologia já remetiam para o crescimento pessoal, embora sem o identificar como uma variável importante para o desenvolvimento ao longo da vida (Robitschek, 1998). Segundo a abordagem Humanista, o crescimento pessoal provinha de processos de autorrealização (Çelik, 2015). Já na vertente da Psicodinâmica, esta estava relacionada com a individuação, com a busca da superioridade com um maior desenvolvimento psicossocial (Yang & Chang, 2014).

Aquando do estudo acerca do crescimento pessoal, passou-se a perceber que o processo de mudança, difere da estimulação inerente, isto é, pode advir de diferentes processos, desenvolvimentais, ambientais ou intencionais (Prochaska & DiClemente, referidos por Robitschek, 1998). No caso dos processos desenvolvimentais, o crescimento/mudança ocorre sem que o indivíduo tenha conhecimento. Por fatores ambientais, o indivíduo tem a consciência da mudança, embora possa ter resistência à mesma. Nos processos intencionais, o indivíduo tem consciência da mudança, com um envolvimento ativo e voluntário (Robitschek, 1998). Desta forma, o crescimento pessoal é caracterizado como sendo um processo de mudança e de desenvolvimento ao longo da vida que pode ser feito de forma consciente ou inconsciente, intencional ou não intencional (Robitschek, 1999). Esse crescimento pode ser feito de diferentes formas, nomeadamente, por pensamentos (cognições), comportamentos e/ou emoções (Robitschek, referida por Weigold, Weigold, Russel & Drakeford, 2014).

O crescimento pessoal começou a ser medido como uma subescala de um instrumento de avaliação do bem-estar, mas avaliava de uma forma muito geral, sem fazer a distinção do intencional e do não intencional (Ryff, referida por Danitz, Orsillo, Beard & Bjorgvinsson, 2018). Robitschek criticou este instrumento, defendendo que existiam diferenças entre o crescimento pessoal, pelo que designou o crescimento pessoal consciente e intencional, como Iniciativa de Crescimento Pessoal (ICP). Assim sendo, a Iniciativa de Crescimento Pessoal foi definida como um envolvimento ativo e intencional do indivíduo no seu processo de crescimento pessoal (Robitschek; Robitschek et al., referida por de Freitas, Damasio, Tobo, Kamei & Koller, 2016). Este construto surgiu no fim dos anos 90 (Robitschek, 1998) e é caracterizado como sendo

multidimensional, isto é, inclui uma dimensão cognitiva, onde se inserem aspetos cognitivos de autoeficácia, crenças, atitudes e valores de crescimento ao nível pessoal como também uma dimensão comportamental, a aplicação prática das cognições nos diferentes domínios (Robitscheck, 1998; Robitscheck et al., 2012).

Inicialmente, Prochaska e DiClemente (1986) referiam a ICP como “mudança intencional”, um processo que poderia ocorrer quer em psicoterapia como fora da mesma, ou seja, defendiam que o mecanismo de mudança era semelhante quer com recurso à terapia, quer atingido autonomamente pelo próprio indivíduo (Prochaska & DiClemente, referidos por Robitscheck, 1998), sugerindo que o processo intencional de mudança e crescimento poderia ser instruído nos indivíduos (Robitscheck, 1998). No Modelo de Estágios de Mudança do Comportamento os autores, sugeriam que a ICP se situava na fase da Preparação, etapa que envolve a prontidão do indivíduo para a mudança através da atitude e do comportamento (Prochaska e DiClemente, referidos por Bhattacharya & Mehrotra, 2014). No entanto, a etapa da Preparação envolve apenas a mudança de um comportamento específico, ou um conjunto de comportamentos que o indivíduo deseje mudar, enquanto que, no caso da ICP funciona como um processo orientado para a mudança (incluindo outras etapas para além da preparação para a mudança) e para o crescimento em todos os domínios da vida, com uma maior abrangência (Robitscheck, 1998).

A teoria de autoeficácia (Bandura, referido por Robitschek, 1998) referia que os indivíduos com uma maior capacidade de lidar com as mudanças ao longo da vida, são os que apresentam uma maior autoeficácia ao nível do crescimento e mudança pessoal. A autoeficácia é uma das cognições essenciais para o processo da ICP, sendo que a ICP tem a capacidade de implementação dessa autoeficácia nas áreas onde o indivíduo pretende crescer e mudar (Robitschek, 1998).

DeCarvalho (1990) introduziu o conceito de intencionalidade, onde refere que os indivíduos mais preparados para lidar com as mudanças ao longo da vida, são os que apresentam uma maior intenção no processo de crescimento (DeCarvalho, referido por Robitschek, 1998). Os indivíduos com um maior envolvimento consciente e intencional no processo de mudança terão uma maior capacidade de fazer as melhores escolhas, mesmo quando confrontados com pressões ambientais, utilizando essas escolhas nesse processo (Robitschek, 1998).

Foi neste sentido que surgiram dois princípios da ICP: (1) o princípio da Intencionalidade, que se refere ao crescimento consciente e deliberado; (2) e o princípio da transferibilidade, que responde ao facto de a ICP não ser específico a nenhum domínio de vida, podendo o indivíduo escolher o domínio que é importante para si (Robitschek, referida por Weigold, Boyle, Antonucci, Mitchell & Martin-Wagar, 2018).

Desta forma, a ICP é caracterizada como um construto metacognitivo, isto é, um envolvimento intencional, consciente e deliberado por parte do indivíduo, de cognições e comportamentos, com o intuito de alcançar um melhor crescimento em várias áreas da sua vida (Robitschek, 1998 referido por Bhattacharya & Mehrotra, 2014). A ICP é facilitadora do crescimento positivo, permitindo a modificação dos aspetos que o indivíduo deseja alterar e a preservação dos que não quer (Robitschek, referida por Weigold, Boyle et al., 2018).

Com base na investigação, verifica-se que indivíduos com maiores níveis de ICP, caracterizam as suas relações como mais satisfatórias e com maior autonomia, domínio e propósito na vida quando comparados com indivíduos com níveis baixos de ICP (Robitschek & Keys, 2009 referido por Hirata & Kamakura, 2018). Elevados níveis de ICP são preditores de baixos níveis de ansiedade social, medo e desaprovação, devido à capacidade de atingir os atributos pessoais desejados mais facilmente (Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007, referido por Hirata & Kamakura, 2018), estando também associados a menores níveis de *distress* psicológico e a um maior bem-estar (Weigold, Porfeli, & Weigold, 2013).

Num estudo que pretendeu estudar a associação entre a ICP e a esperança, devido a serem consideradas variáveis positivas e orientados para o futuro, no entanto, perceberam que a esperança se focaliza mais na busca de objetivos do que propriamente no crescimento pessoal (Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007).

A literatura encontrou que indivíduos com maiores níveis de ICP têm maior probabilidade de procurar ajuda aquando da necessidade de lidar com uma luta pessoal (Klockner & Hicks, referidos por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018). Estes indivíduos também têm mais consciência do seu desenvolvimento ao longo do tempo, ou seja, são mais proativos no processo de mudança, na busca intencional e constante de todas as oportunidades que contribuam para a melhoria do seu nível pessoal. Têm uma maior intenção na participação de programas de mudança que têm como base o crescimento e a aprendizagem (Robitschek & Hershberger, referidos por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018).

1.1.1.1. Processo terapêutico

A ICP está relacionada de forma positiva com o processo terapêutico no sentido de que quanto maior for o nível de ICP, maior será o sucesso terapêutico (Robitschek & Hershberger 2005 referido por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018). Muitos autores consideram que a ICP funciona como um conjunto de habilidades passíveis de ser aprendidas por pacientes que procuram ajuda (Robitschek et al., referido por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018). As intervenções têm um papel fundamental, podendo melhorar estas habilidades (Meyers et al. 2015; Thoen and Robitschek 2013 referido por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018), sendo que as habilidades da ICP podem funcionar como um

elemento-chave na orientação de pacientes no processo de mudança (Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018). Deste modo, pacientes com maiores habilidades de ICP têm uma maior probabilidade de se encontrarem no estágio da ação de mudança, isto é, de apresentarem uma maior capacidade de fazer um plano e adotar medidas específicas (Robitschek & Hershberger, referidos por Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018)

Tendo em conta os dois princípios da ICP referidos anteriormente, estudos revelam que altos níveis de intencionalidade conduzem a maiores níveis de bem-estar psicológico e a menores níveis de sofrimento psicológico. No caso da transferibilidade, os clientes com elevados níveis de ICP apresentam uma maior envolvimento no processo de mudança, mesmo com os vários desafios da vida (Weigold, Boyle, Weigold, Antonucci, Mitchell & Martin-Wagar, 2018). Assim, a ICP pode servir como uma medida importante, quer para o terapeuta, quer para o cliente, pois permite a avaliação das habilidades do cliente acerca do processo de crescimento, sendo que caso um cliente apresente níveis baixos de ICP, o terapeuta utilizará essa informação para aumentar as habilidades necessárias, contribuindo para um maior envolvimento no processo de crescimento (Robitschek et al., 2012).

Para os autores De Jager-Van Straaten e colaboradores (2016), o estudante possuir a capacidade de mudar é sinónimo de uma personalidade saudável, e pela influência da ICP aproveitam todas as oportunidades para crescerem. Isto corrobora os resultados de que um nível elevado de ICP, permite aos estudantes terem uma visão mais positiva das situações adversas, e desta forma contribuir para um maior sucesso terapêutico (de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei & Koller, 2016). Neste sentido, indivíduos com elevados níveis de ICP têm uma maior probabilidade de procurarem ajuda psicológica (Oluyinka, 2011) ou apoio psicossocial (*coaching, mentoring, counselling*) (Klockner & Hicks, referidos por Thoen & Robitschek, 2013).

1.1.1.2. Associação e impacto com outras variáveis

Vários estudos têm concluído que indivíduos com elevados níveis de ICP apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e distress psicológico, focam-se mais num coping reflexivo, e apresentaram um afeto mais positivo, maior assertividade, instrumentalidade, expressividade e um locus de controlo interno (Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007; Robitschek et al., 2012; Robitschek & Cook, 1999; Robitschek & Kashubeck, referidos por Shigemoto, Thoen, Robitschek & Ashton, 2015). Desta forma, a ICP é um construto importante para a saúde psicológica e para o seu desenvolvimento (Weigold, Weigold, Boyle, Martin-Wagar & Antonucci, 2018), sendo que num estudo que pretendeu estudar a relação entre a ICP e o bem-estar psicológico, emocional e social, em duas amostras de estudantes universitários, onde os autores chamaram de Modelo de Saúde Mental, os resultados deste modelo concluíram que a ICP funciona como uma variável preditora das dimensões do bem-estar (Robitschek & Keyes, 2009)

A ICP foi correlacionada positivamente e de forma significativa com as subescalas da Escala de Saúde Mental Positiva que avalia variáveis como: o *coping*, o crescimento pessoal, a autonomia, a espiritualidade, as capacidades interpessoais, o apoio emocional, o afeto global (Vaingankar et al., 2011), a autoeficácia (Ogunyemi & Mabekoje, 2007), a autocompaixão, a curiosidade, a felicidade e o otimismo (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007).

A associação da ICP com diversas variáveis positivas foi explicada por Robitschek e Kashubeck (1999) que sugeriram que poderia ser pelo facto de a ICP ter uma capacidade de prevenção de sintomas de *distress*, minimizando esses sintomas ou providenciando uma maior facilitação e recuperação desse sofrimento. Por exemplo numa situação em que um indivíduo é confrontado com um problema que lhe causa angústia, se esse indivíduo apresentar um nível alto de ICP enfrenta esse problema de forma mais positiva, no sentido em que tem uma maior capacidade de identificar formas específicas para responder ao mesmo, com uma maior confiança e maior capacidade de enfrentamento, vivenciando menor *distress* quando comparado com um indivíduo com um baixo nível de ICP (Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007). Assim, pode-se concluir, com base nas explicações anteriores, que a ICP funciona como um moderador entre os problemas e o *distress*, ou seja, esta relação vai depender dos diferentes níveis de ICP (Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007).

Outra explicação é que níveis altos de ICP conduzem a uma maior capacidade de os sujeitos anteciparem os problemas e trabalharem de forma ativa para os evitar, isto é, maiores níveis de ICP resultam em menos problemas ativos ou fontes de *distress*, causando um menor *distress* e um maior afeto positivo (Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007).

Relativamente às diferenças culturais a ICP é reconhecida como uma variável que é melhor explicada em certas culturas do que outras, nomeadamente nas culturas ocidentais (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013). Robitschek (2003) não invalida este facto, pois reconhece que a ICP tem uma maior relevância em culturas ocidentais que tenham presentes valores como autonomia pessoal e autodeterminação. Contudo, a mesma autora defende que este construto é relevante em todos os tipos de culturas, sendo que as motivações para o crescimento podem surgir de diferentes necessidades psicológicas e podem ser manifestadas culturalmente de forma distinta (Robitschek, 2003). A autora dá ainda o exemplo de que numa cultura individualista, a ICP surge no sentido de estabelecer autonomia e independência para o indivíduo, enquanto que em culturas coletivistas, a ICP pode manifestar-se pela necessidade de ser honrando pela família ou pela comunidade que o rodeia (Robitschek, 2003).

Muitos estudos foram feitos para tentar perceber a relação entre a ICP e os elementos culturais. No estudo de Robitschek (2003), os resultados de uma amostra de estudantes universitários mexicanos-americanos constataram que nem a aculturação, nem os comportamentos relacionados à etnia se relacionavam fortemente com a ICP. Com base na ICP-II, foi feito um

estudo para tentar perceber a relação da ICP com o *stress* aculturativo (consequências psicológicas advindas da adaptação a uma nova cultura) em estudantes universitários, chegando à conclusão de que estas duas variáveis continham uma relação negativa (Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013). Desta forma, estes estudos reforçam a viabilidade da ICP ser transcultural (Robitschek, 2003)

1.1.1.3. Escala de iniciativa de crescimento pessoal (EICP)

Relativamente à escala original de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP), esta surgiu como uma medida de resultado de um programa com pessoas adultas que estavam a passar por crises e transições e intencionavam o crescimento e mudança positiva (Robitschek, 1998). Os itens elaborados para esta escala tiveram como base esta população, sendo que não tinham a sua especificidade no crescimento intencional, nem pertinência em todos os domínios de vida. Este instrumento é constituído por nove itens, todos com uma direção positiva, e avaliados numa escala de *likert* de seis pontos (definitivamente discordo a definitivamente concordo) (Robitschek, 1998). Apesar de esta escala conter itens relativos às dimensões cognitiva e comportamental, foi considerada como unidimensional, o que dificulta a utilização da mesma, por não ser possível a mensuração das dimensões (Robitschek, 1998). Contudo, é um instrumento com boas capacidades psicométricas (Borowa, Kossakowska, Harmon & Robitschek, 2018).

Muitos estudos foram feitos com esta escala original e que levaram ao desenvolvimento da segunda. Como o caso do estudo de Robitschek e Cook (1999) que nos seus resultados estudantes universitários com níveis altos na EICP faziam uma melhor exploração das condições e dos ambientes de trabalho necessários para a sua ocupação, e continham uma maior identidade ocupacional, quando comparado com estudantes com baixos níveis. Também concluíram que os estudantes com os níveis altos, apresentavam uma maior consciência da mudança no tempo e uma maior procura de oportunidades para atingir os objetivos (Robitschek & Cook, 1999). Noutro estudo foi denotado que a EICP tem a sua importância na transição do estudante universitário para o mercado de trabalho (Robitschek & Kashubeck, 1999). Assim, Robitschek (1998) sublinhou que os estudantes que apresentam um crescimento pessoal orientado, contêm um plano de ação de modo a alcançarem os objetivos que delinearam, no entanto, devido à impossibilidade de distinguir e perceber as diferenças ao nível cognitivo e comportamental houve a necessidade de criar outra escala, a EICP-II (Robitschek et al., 2012).

A Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal-II (EICP-II), manteve a robustez da versão original, isto é, preservou as boas capacidades psicométricas ao nível da validade e confiabilidade (Robitschek, 1998). Contrariamente à anterior, os itens desta nova escala foram produzidos com base na teoria da ICP, nomeadamente: (1) discriminando as duas principais dimensões cognitiva e comportamental; (2) tendo em consideração a sua aplicabilidade em todos os

domínios da vida (Robitschek et al., 2012). Esta escala é multidimensional, pois através de uma análise fatorial confirmatória, inicialmente de duas amostras de estudantes universitários e mais tarde de diversos grupos inseridos numa comunidade e duas novas amostras de estudantes, descobriram quatro fatores (*Readiness for change*, *Planfulness*, *Using resources* e *intentional behavior*) (Robitschek et al., 2012). A EICP-II foi também considerada como sendo uma escala com validade preditiva, devido à sua capacidade de prever a vocação (Bott & Duffy, 2015) e atitude dos estudantes, relativamente à procura de ajuda profissional (Oluyinka, 2011).

Segundo os Robitschek e colaboradores (2012), a dimensão cognitiva e a dimensão comportamental dividem-se em dois fatores cada. Na dimensão cognitiva encontram-se os fatores: (1) *Readiness for change* que corresponde à capacidade do próprio indivíduo identificar se deseja ou não mudar algo em si, e de perceber se está preparado para começar esse processo, ou seja, funciona como uma autoavaliação psicológica da sua capacidade para iniciar os processos de crescimento pessoal, como também, da identificação das áreas específicas que pretende mudar; e (2) *Planfulness*, que se refere à capacidade do indivíduo planear o processo de mudança, exigindo assim uma definição das metas e planeamento dos resultados, bem como uma organização ao longo de todo o processo de auto mudança. No que toca à dimensão comportamental, esta compreende os fatores: (1) *Using resources* que se prende pelo reconhecimento e procura de apoio a partir de recursos externos a si, que podem ser através de busca de informações, pessoas, serviços ou outras formas de apoio, desde que forneçam suporte ao crescimento pessoal; e (2) *Intentional behavior* o qual funciona como uma ação intencional que o indivíduo toma para o processo de mudança, quer com grandes ou pequenas medidas. Consistindo numa automonitorização dos planos e esforços através de um trabalho ativo e aproveitamento de todas as oportunidades que surjam com vista ao crescimento pessoal (Robitschek et al., 2012).

Robitschek e Kashubeck (1999) concluíram que os indivíduos com níveis elevados nos quatro fatores *readiness for change*, *planfulness*, *intentional behavior* e *using resources*, podem apresentar uma maior capacidade para identificar e criar oportunidades no sentido de intensificar o seu desenvolvimento pessoal positivo (Robitschek & Kashubeck, 1999). Neste sentido, pessoas com ICP alta apresentam uma maior capacidade na adaptação a diferentes situações, maiores níveis de satisfação com a vida e maior capacidade de enfrentar situações através de soluções adequadas (Loo, Tsai, Ravlu, & Oei, 2014; Robitschek et al., 2012; Weigold et al., 2013).

Contrariamente, a ausência de capacidades de ICP está associada a um impacto negativo na vida das pessoas. Alguns estudos descobriram que níveis baixos de ICP se relacionam com dificuldades ao nível da adaptação a novos contextos, experienciando maiores níveis de ansiedade e stress e menores níveis de satisfação com a vida (Stevic & Ward, 2008; Weigold & Robitschek, 2011; Yakunina, Weigold, Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac,

& Elsayed, 2013). Estes baixos níveis de ICP podem também originar dificuldades na perceção de oportunidades de crescimento, concomitantemente com o uso de estratégias de *coping* desadaptativas, ou seja, de estratégias com foco nas emoções, em vez de no problema (Weigold & Robitscheck, 2011).

1.1.2. Diferenças de género

A diferença de género, com base na revisão da literatura, é ambivalente. Em alguns estudos são encontradas diferenças estatisticamente significativas, mas noutros estas diferenças não são verificadas.

Alguns estudos que relacionaram a EICP-II com a variável género não encontraram diferenças estatisticamente significativas (e.g. Robitschek et al., 2012; Büyükgöze, 2015; Abaci & Okay, 2013). Mais propriamente num estudo que pretendeu analisar a EICP-II no geral, e também de forma mais específica através das dimensões *readiness for change*, *planfulness* e *intentional behavior* relativamente ao género, também não encontrou diferenças estatisticamente significativas (Malik, Yasin & Shahzadi, 2013). Estes resultados são explicados, sendo que certas pesquisas descobriram que tanto os homens como as mulheres têm presente a importância do crescimento pessoal para as suas vidas e neste sentido reúnem esforços para mantê-lo e sustentá-lo, mesmo que possam ter caminhos divergentes aquando da obtenção de metas (Robitscheck, et al., 2012). Robitschek e colaboradores (2012) referem que relativamente à EICP-II as diferenças de género podem não ser tão evidentes quando se mede apenas a ICP, porém quando comparada com outros construtos, estas tornam-se mais visíveis (e.g. os homens com maior ICP apresentam maior assertividade e locus de controlo interno do que as mulheres) (Robitscheck et al., 2012).

Embora a maioria dos estudos não encontrem diferenças significativas, existem estudos que ainda assim comprovaram que o género masculino apresenta resultados ligeiramente superiores de ICP, em comparação com o género feminino (Hardin et al., 2007; Whittaker & Robitschek, 2001) e outros estudos em que o género masculino apresenta níveis ligeiramente inferiores de ICP (Oluyinka, 2011; Robitschek & Cook, 1999; Robitschek & Keyes, 2009).

Contrariamente aos estudos anteriores, no estudo de de Jager-van Straaten e colaboradores (2016) foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em relação ao género, sendo que as mulheres obtiveram resultados mais elevados na EICP em certos itens, comparativamente aos homens. Estes resultados foram semelhantes noutros estudos (e.g. Oluyinka, 2011; Robitschek & Cook, 1999). No que consta das dimensões, o género feminino apresentou valores mais altos em todas as subescalas, exceto na *using resources*, embora as diferenças não tenham sido estatisticamente significativas (Patanapu, Doshi, Kulkarni, Reddy, Adepu & Reddy, 2018). Este resultado poderá ser explicado pelo facto de as mulheres se

preparem para a mudança e de aplicarem os seus conhecimentos para o planeamento, utilizando menos recursos externos possíveis para a mudança intencional (Weigold, Porfeli & Weigold, 2013).

Um estudo com estudantes universitários corrobora os resultados anteriores, visto que nas dimensões *Readiness for change*, *Planfulness* o género feminino apresentou melhores resultados relativamente ao género masculino, sendo estas diferenças estatisticamente significativas, enquanto que nas dimensões *Intentional behaviour* e *Using resources*, o género feminino também apresentou valores superiores, mas as diferenças não foram significativas (Beri & Jain, 2016). Estes resultados contrariam os de Malik, Yasin & Shahzadi (2013), onde na dimensão *using resources*, houve diferenças significativas com o género masculino a apresentar níveis superiores, em comparação com o género feminino. Já Robitschek e colaboradores (2012) concluíram que o género masculino apresenta valores mais elevados nas dimensões *planfulness* e *intentional behavior* da EICP-II.

1.1.3. Aspetos desenvolvimentais nos estudantes universitários

O período entre a adolescência até à jovem adultez é considerado fundamental para o desenvolvimento da identidade (Arnett, 2000; Erikson, referido por Luyckx & Robitschek, 2014). O processo de identidade envolve duas dimensões: exploração e comprometimento (Marcia, referida por Luyckx & Robitschek, 2014). A *exploração* está relacionada com o questionamento ativo de formas alternativas de identidade, sendo testado em vários papéis sociais (Kroger & Marcia, referidos por Luyckx & Robitschek, 2014). Já o *compromisso* consiste na adesão e implementação de um conjunto de convicções, metas e valores (Kroger & Marcia, referidos por Luyckx & Robitschek, 2014). O planeamento futuro e o comprometimento com um conjunto de metas, são características importantes na busca da identidade (Luyckx, Lens, Smits, & Goossens, 2010; Seginer & Noyman, referidos por Luyckx & Robitschek, 2014), sendo que a ICP pode ter uma papel importante para esse delineamento de metas como também na forma como irá implementar as mesmas (Shorey, Little, Snyder, Kluck, & Robitschek, 2007).

O primeiro ano da universidade é considerado um período crítico, devido a ser um ano que despoleta crises/desafios desenvolvimentais para o estudante e por ser determinante na forma como são estabelecidos estes desenvolvimentos, que terão impacto em todo o percurso académico (Bastos, 1993; Bastos & Gonçalves, 1997; Pascarella & Terenzini, referidos por Almeida, Soares & Ferreira, 2001). A entrada na Universidade é vista para muitos estudantes como um sonho realizado, sendo um acontecimento partilhado de forma positiva com as pessoas significativas (Almeida & Soares, 2001). No entanto, a transição para o ensino superior exige um enfrentar de desafios nas diversas áreas de vida do estudante, como é o caso, de terem de sair de casa, separar-se da família e dos amigos, estabelecer novos papéis e responsabilidades

e, ao mesmo tempo terem de lidar com as novas tarefas académicas, igualmente exigentes (Brooksl & DuBois, 1995, referido por Almeida & Soares, 2001). Para alguns estudantes estas dificuldades no processo de transição podem-se traduzir num aumento de psicopatologia (Ratingan, 1989; Stone & Archer, 1990, referidos Almeida, Soares & Ferreira, 2001).

A universidade é um local que fornece oportunidades únicas quer para o crescimento pessoal quer também para o próprio desenvolvimento do indivíduo (Stevic & Ward, 2008). A maioria dos estudantes de licenciatura são desafiados em diversas decisões importantes, tais como: a carreira futura, as amizades atuais, os relacionamentos íntimos, a afiliação religiosa, as escolhas religiosas e a ligação à família (Stevic & Ward, 2008). A universidade é um período onde os alunos fazem uma introspeção da sua vida, como “busca da alma”, onde começam a questionar e desenvolver o seu autoconhecimento, daquilo que são, que querem ser e quais os papéis que desempenham na vida (Stevic & Ward, 2008).

Desta forma, o processo de ajustamento ao ensino superior tem sido caracterizado como complexo e multidimensional, por envolver diversos fatores quer ao nível intrapessoal como também contextual (Astin, 1984; Ferreira, 1991; Pascarella & Terenzini, 1991; Tinto, referido por Almeida, Soares & Ferreira, 2001). Os estudantes deparam-se com exigências a diferentes níveis, tais como: nível *académico* (o novo sistema de ensino, mais exigente); nível *social* (o desenvolvimento de padrões de relacionamento interpessoal); nível *pessoal* (o estabelecimento da identidade, desenvolvimento da autoestima e um maior conhecimento de si e do mundo); e nível *vocacional/institucional* (o desenvolvimento da identidade vocacional) (Gonçalves & Cruz, 1988; Baker & Siryk, 1984; Soares, referido por Almeida & Soares, 2003).

O desenvolvimento psicossocial tem um papel importante na vida do universitário, na medida que explica a experiência de adaptação e desenvolvimento do jovem. Desta forma, (Chickering; Chickering & Reisser, referidos por Almeida & Soares, 2003) propôs um modelo de desenvolvimento psicossocial que continha sete vetores, nomeadamente: 1) o *sentimento de competência*, ao nível do desenvolvimento de competências intelectuais, físicas e manuais, sociais e interpessoais; 2) a *gestão de emoções*, sendo importante para o universitário identificar e aceitar as emoções, para ter um maior controlo da forma como as expressa; 3) o *desenvolvimento de autonomia e interdependência*; 4) o *desenvolvimento de relações interpessoais maduras*; 5) o *estabelecimento da identidade*, que engloba a aceitação pessoal, valorização pessoal, a autoestima e a satisfação dos papéis que desempenha; 6) o *desenvolvimento de objetivos de vida claros*, elaborando planos de ação para posterior implementação; e 7) o *desenvolvimento da integridade*. Por outro lado, os autores também dão ênfase às dimensões psicológicas, sendo igualmente importantes para a adaptação à universidade, nomeadamente, as perceções de autoconceito, autoeficácia, a autonomia e a conformidade dos interesses com a maturidade vocacional (Bento & Ferreira, 1997; Fuqua, Newman & Seaworth, referido por Almeida & Soares, 2003).

Para além destes aspetos mais focados no indivíduo, o contexto académico também tem influência no desenvolvimento psicossocial do estudante. Alguns autores referem que os espaços físicos (e.g. salas de aula, serviços, espaços de lazer etc.) têm impacto no comportamento, no rendimento e no desenvolvimento dos alunos (McKee & Witt, 1990; Gifford, referido por Almeida & Soares, 2003). Também consideram que um elevado número de alunos na sala de aula, pode diminuir a interação e a socialização entre os alunos (Gifford, referido por Almeida & Soares, 2003). A interação com os seus colegas, membros do corpo docente, membros da família, mentores, colegas de trabalho e supervisores (Stevic & Ward, 2008), podem ter um impacto positivo, negativo ou neutro, sendo que nas interações positivas, por mais breves que sejam, podem ter uma grande influência na vida do indivíduo, na medida que permitem um melhor incentivo de relacionamentos saudáveis, um aumento da produtividade, da saúde e da felicidade (Rath & Clifton, referido por Stevic & Ward, 2008). As atividades extracurriculares também são importantes para uma maior adaptação à Universidade (Astin, 1993; Pascarella, 1985; Tinto, referido por Almeida & Soares, 2003), pois contribuem para o desenvolvimento pessoal e educacional, permitindo a aquisição de competências essenciais para a vida e para o desenvolvimento cívico e cognitivo do estudante (Barros, 2002; Batchelder & Root, 1994; Markus, Howard & King, referidos por Almeida & Soares, 2003).

É de salientar que nem todos os estudantes têm esta capacidade de iniciar de forma ativa o seu crescimento pessoal, sendo que isto acontece aos alunos que ainda não sabem quais as mudanças que deviam fazer na sua vida, quando não têm a perspetiva para o futuro, quando não sabem fazer o início dessas mudanças e não conseguem manter o equilíbrio na sua vida (Stevic & Ward, 2008). Esta incapacidade provoca *stress* e ansiedade nos alunos acerca do seu futuro e muitas vezes estes estudantes acabam a universidade sem saberem como tomar conta das suas vidas (Stevic & Ward, 2008). Posto isto, é de extrema importância ter conhecimento sobre os fatores que podem influenciar a iniciativa de crescimento pessoal durante a universidade (Stevic & Ward, 2008).

Outra preocupação e objetivo dos estudantes universitários é terem um desempenho académico alto, desta forma um estudante que apresente elevados níveis de ICP, apresenta um desempenho académico elevado, devido à contribuição da ICP no aumento da realização pessoal (Mayers, Woerkom, Reuver, Bakk & Oberski, 2015). A ICP permite aos estudantes universitários um envolvimento eficiente e propositado na procura do crescimento pessoal, que neste caso implica mudanças de aspetos específicos da sua vida e da sua realização académica (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016).

No estudo de Patanapu, Doshi, Kulkarni, Reddy, Adepu e Reddy (2018) os autores pretenderam comparar a ICP nos diferentes anos de curso de uma amostra de alunos de medicina dentária. Os resultados desta investigação encontraram estatísticas significativas apenas na subescala

readiness for change, com maior média nos alunos do 4º ano de curso. Este resultado é justificado pelo facto de os estudantes do 4º ano apresentarem uma maior intenção no processo de mudança de modo a atingirem os seus objetivos comparativamente aos outros anos. Relativamente à escala total EICP-II, foram os estudantes do 3º ano que apresentaram níveis mais altos, porque ainda não contêm o stress do ensino clínico (Doshi et al., 2018). Porém, estes resultados contrastam com os resultados de Gohlan e Singla (referido por Patanapu et al., 2018), sendo que os estudantes universitários que apresentaram níveis mais altos de ICP foram os do 1º ano, comparativamente aos restantes anos.

Estudos têm sido feitos com o intuito de analisar as diferenças na ICP entre grupos etários, como é o caso do estudo de de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill e Nel (2016), o qual encontrou diferenças significativas da ICP ao nível de grupos etários específicos. Os resultados revelaram que os alunos mais velhos têm uma maior intenção de mudar, envolvendo-se mais ativamente no processo de mudança, como também estão mais dispostos a iniciar a definição objetivos. Outras pesquisas defendem que os alunos mais velhos contêm uma maior orientação comparativamente aos alunos mais jovens e desta forma têm uma maior capacidade de planear e procurar as medidas necessárias para poderem alcançar certos objetivos (Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016). O facto de os estudantes mais velhos apresentarem um maior autorrelato de ICP, prende-se com o facto de a maioria destes já estarem em estudos de pós-graduação, o que faz com que já estejam a envolver-se na mudança. Comparativamente, nos estudantes mais novos, não é visível o interesse na mudança e crescimento, pois ainda não concluíram os estudos, pelo que não tração metas por não se sentirem preparados (Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016).

1.2. Satisfação com a Vida

1.2.1. Domínio Conceptual

Com base na teoria e investigação o bem-estar subjetivo tem sido caracterizado como a avaliação que o indivíduo faz da sua vida, sendo um construto importante para a compreensão do bem-estar psicológico e a saúde mental em geral (Diener & Diener, 2009; Gilman & Huebner, 2003; Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Desta forma avaliação pode ser feita através de dois mecanismos: (1) *de forma cognitiva*, através de um exame consciente da vida em geral, como a satisfação com a vida; e (2) *de forma emocional/afetiva*, isto é, a forma como o indivíduo vivencia emoções prazerosas ou desagradáveis, e os seus estados de humor (Giacomoni, 2004; Alves, 2008; Pavot & Diener, 1993). Desta forma, o bem-estar subjetivo é medido quer cognitivamente, através da satisfação global ou em domínios específicos da vida, quer emocionalmente, com base em avaliações emocionais/afetivas (Neri, referido por de Resende, da Cunha, Silva & Sousa, 2011), onde está incluído a noção de felicidade (Alves, 2008) e as reações emocionais positivas ou negativas (Neri, 2001).

A satisfação com a vida (SV) tem tido relevância no campo da psicologia positiva, devido a ser associada a diversas variáveis como a felicidade, o afeto positivo e a qualidade de vida (Diener & Diener, 2009), pois os profissionais ligados a esta área da psicologia têm como objetivo o aumento do bem-estar subjetivo, através do aumento da satisfação com a vida e das variáveis relacionadas (Ma & Huebner, 2008). No caso da felicidade, está profundamente associada com a SV, visto que permite uma melhor visão de como as pessoas percebem a elas próprias e aos outros, fazendo com que tenham um maior prazer quer na sua vivência diária, como também no relacionamento com os outros (Passareli & Silva, 2007). Assim, a satisfação com a vida tem sido utilizada como uma forma de medir a felicidade/infelicidade, pelo que níveis positivos de satisfação com a vida são indicadores de felicidade e níveis negativos são indicadores de depressão e infelicidade (Lyubomirsky et al. 2005).

A satisfação com a vida é um construto de difícil definição, existindo várias definições de diferentes autores. Uma das definições é de George (1981), que caracteriza a SV como uma medida cognitiva que avalia o ajustamento entre os objetivos que o indivíduo tem para a sua vida e o seu estado atual. Há autores que vão ao encontro do anterior, no sentido em que descrevem este construto como a componente cognitiva do bem-estar subjetivo (Morales & Sánchez, 2001). No caso de Veenhoven (1994), retrata a satisfação com a vida como a avaliação global do indivíduo da sua qualidade de vida. De forma diferente, Durán, Extremera, Montalbán e Rey (2005) dão uma definição mais complexa, que envolve uma i. avaliação global da sua vida, daquilo que alcançou; ii. o ajuste entre os aspetos positivos e negativos; iii. a comparação com uma referência e iv. a introspeção do seu nível de satisfação. Outros autores relatam que a única forma de avaliar a satisfação com a vida é de forma verbal, isto é, a resposta que o

sujeito dá quando questionado sobre a sua satisfação com a vida (Castellón, Gómez & Martos, 2004).

A dificuldade de definir este construto prende-se por ser considerado um estado subjetivo do ser humano (Joia, Rui & Donalísio, 2007), pois o processo de julgamento depende da forma como o indivíduo avalia a sua qualidade de vida, tendo em conta critérios próprios para o mesmo (Shin & Johnson, 1978). Apesar de ser considerado um construto subjetivo, permite uma avaliação mais flexível, com recurso às suas normas, crenças e perspetivas de vida (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto e Suh, 2000). Assim, a satisfação com a vida é vista como um julgamento cognitivo consciente baseado na avaliação dos próprios critérios do indivíduo (Pavot & Diener, 1993). Este processo de julgamento não é igual para todas as pessoas, pois a avaliação depende do foco nas áreas mais positivas ou negativas da vida, sendo que se a pessoa der uma maior ênfase nas áreas mais positivas apresenta um maior autorrelato de satisfação com a vida (Diener & Biswas-Diener, 2002). Desta forma, a avaliação ao nível cognitivo é considerada um processo dinâmico na medida que está dependente quer da satisfação atual do indivíduo nos domínios específicos da vida, como também a sua perceção ao nível geral (Diener et al., 2000; Pavot & Diener, 2008).

Diener (1984) sugere que satisfação com a vida pode ser caracterizada como a satisfação do indivíduo sobre aquilo que desejou e o que alcançou, tendo o seu predomínio no afeto positivo em vez do negativo. Desta forma, diversos autores consideram que a SV é um paralelo entre as expectativas e as conquistas da pessoa (Albuquerque & Tróccoli, 2004; García-Viniegras & González, 2000; Veenhoven, 1994), sendo também considerada um estado psicológico, onde ocorre trocas do indivíduo com o meio microssocial, através da família e do apoio social, como também ao nível macrossocial, através da cultura (García-Viniegras & González, 2000). Assim, a satisfação é uma medida positiva que pode ser avaliada numa forma global, como satisfação com a vida, ou de forma mais específica, através da satisfação académica, profissional ou conjugal, entre outras (Diener, Diener & Biswas; Diener, Suh, Lucas, & Smith, referidos por Strelhow, de Oliveira Bueno & Câmara, 2010).

1.2.1.1. Domínios da satisfação com a vida e as diferentes formas de avaliação

Esta avaliação da satisfação com a vida nos domínios específicos, é nominada de modelo multidimensional da satisfação com a vida, onde o foco não é na avaliação global da satisfação com a vida, mas sim no julgamento dos domínios importantes da vida (Elvas & Moniz, 2010). Para este modelo foi elaborado uma hierarquia de cinco domínios específicos, nos quais pertencem: a escola, a família, os amigos, o próprio, o ambiente e onde se encontra também um fator geral de satisfação com a vida (Huebner, referido por Elvas & Moniz, 2010).

Cummins (2010) considerou oito domínios que fazem parte da SV, com o intuito de reconhecer o traço de bem-estar do indivíduo, sendo estes: (1) *saúde*, domínio importante por ser um indicador da capacidade de produção e consumo do indivíduo (Lelli, referido por Cheung & Ngan, 2012); (2) *segurança*, que permite uma maior preocupação pela independência, autonomia, competência e estabilidade (Cummins, referido por Cheung & Ngan, 2012); (3) *segurança de vida*, imprescindível para assegurar certeza, apego e confiança (Coffe & Geys, referido por Cheung & Ngan, 2012), sendo relevante na autodeterminação e importante no funcionamento do indivíduo (La Guardia et al., referido por Cheung & Ngan, 2012); (4) *realização pessoal*, onde estão inseridos subdomínios da vida como o trabalho, emprego e a família, sendo importante também para evidenciar a inteligência, autorregulação e o capital social (Kadushin; Sternberg & Grigorenko, referido por Cheung & Ngan, 2012); (5) *religião ou espiritualidade*, importante para alívio do *stress* e aumento do sentimento de pertença (Demerath, referido por Cheung & Ngan, 2012); (6) *padrões de vida*, relevantes na propriedade de materiais ou bens (Argyle, referido por Cheung & Ngan, 2012), isto é, os *status* sociais que cada indivíduo deseja (Volker & Flap, referido por Cheung & Ngan, 2012); (7) *relacionamentos com os outros*, domínio que tem uma função emocional e instrumental (Tindall & Wellman, referido por Cheung & Ngan, 2012); e (8) *harmonia na comunidade*, fundamental por ser uma fonte de apoio social (Wetterbeng, referido por Cheung & Ngan, 2012) e aumentar o sentido de identidade do indivíduo (Tindall & Wellman, referido por Cheung & Ngan, 2012).

Com base nestes domínios, são feitos juízos que influenciam o modo como o indivíduo avalia a sua satisfação. Esta influência foi explicada através de duas teorias diferentes, as quais se denominaram *top-down* e *bottom-up* (McAdams, Lucas & Donnellan, 2012). Na teoria *top-down*, a satisfação com a vida geral influencia a forma como o indivíduo percebe a sua satisfação nos diferentes domínios da vida, isto é, a sua satisfação ao nível geral é projetada nos diferentes domínios, e embora possa haver algum domínio onde a pessoa não esteja satisfeita, consegue retirar algo de positivo e com uma visão mais positiva (McAdams, Lucas & Donnellan, 2012). Contrariamente, na teoria *bottom-up*, o indivíduo avalia a sua satisfação com a vida geral com base nos domínios específicos separadamente, os quais irão influenciar a forma como a pessoa avalia a sua satisfação global (McAdams, Lucas & Donnellan, 2012), isto é, a satisfação com a vida global baseia-se num agregado de avaliações nos diversos domínios (Diener; Hsieh, referidos por McAdams, Lucas & Donnellan, 2012).

1.2.1.2. Fatores influenciadores da satisfação com a vida

Existem diversas variáveis/fatores que influenciam o nível de satisfação com a vida tais como: i. o casamento; ii. o envolvimento social; iii. o estatuto socioeconómico, nomeadamente, o estatuto ocupacional ou a classe social que o indivíduo pertence (Appleton & Song, 2008); iv. a educação; v. a raça; vi. os níveis de autoestima; vii. a presença ou ausência de depressão e viii. o locus de controlo (Hutchinson, Simeon, Bain, Wyatt, Tucker & Lefranc; O’Dea, Hunter &

Anjos; Hong & Giannakopoulos; Judge, Locke, Durham & Kluger, referidos por Strine, Chapman, Balluz, Moriarty & Mokdad, 2008). Para além destes fatores, a inteligência emocional, a satisfação em alguns domínios específicos da vida, as relações pessoais e sociais, estruturas e sistemas organizacionais e de trabalho, bem como o sistema social, cultural e económico, têm todas um grande impacto na satisfação pessoal (Brown & Lent; Higgs & Dulewicz, referidos por Strine, Chapman, Balluz, Moriarty & Mokdad, 2008). Deste modo, é possível numerar algumas variáveis com efeitos positivos na SV, tais como a educação, ter um rendimento pessoal e familiar, ter um estatuto ocupacional e social, ser casado, o número considerável de adultos na família, adquirir benefícios públicos, ter uma residência, a idade associada à desejabilidade social (Holbrook et al., Cheung & Ngan, 2012), a velhice associado à religião (Argyle, referido Cheung & Ngan, 2012) e ser mulher. Comparativamente, fatores que produzem efeitos negativos são maioritariamente o desemprego, a não-religião e a hospitalização (Cheung & Ngan, 2012).

Num estudo acerca dos valores feito a uma população adulta brasileira, foi possível constatar que valores sociais (convivência e afetividade) e valores centrais (maturidade e saúde), são valores preditivos de satisfação com a vida. Desta forma, pode-se retirar que variáveis como o crescimento pessoal através da autorrealização, a segurança, o bem-estar físico e psicológico, os relacionamentos e afetos, ou o sentido de pertença a um grupo, são variáveis que contribuem de forma significativa para o aumento da satisfação com a vida (Chaves, referido por Marques, Silva & Taveira, 2017).

Existem diferenças na forma como a SV é avaliada nos países desenvolvidos e subdesenvolvidos. Em países subdesenvolvidos, que muitas vezes não possuem necessidades básicas, a avaliação da SV é feita com base em fatores externos (Morrison, Tay & Diener, 2011), isto é, a avaliação é feita com base no sentido de pertença ao grupo e da satisfação coletiva (Diener et al., 1995; Morrison et al., 2011). Nos países mais desenvolvidos, a avaliação da SV é através de fatores internos, tendo por base a sua autonomia e satisfação individual (Morrison et al., 2011).

1.2.1.3. Impacto positivo da satisfação com a vida

No estudo de Lyubomirsky et al. (2005), os resultados demonstraram que adultos com elevados níveis de SV, apresentam maior funcionamento ao nível interpessoal, ocupacional e físico. Altos níveis de SV estão associados a uma maior longevidade, um maior enfrentamento de doenças e desejo de recuperação e maior poder económico, quando comparados com níveis baixos de SV (Lewis, Huebner, Malone & Valois, 2011). Koivumaa-Honkanen et al. (2000) corroboram o facto de a SV ser um preditor de longevidade e morbidade psiquiátrica, isto é, a SV é um preditor de saúde (como saúde autorrelatada), apoio social e comportamentos positivos de saúde. A SV é, neste sentido, considerada uma variável protetora da saúde mental, na medida em que, em diversas investigações, elevados níveis de SV estão associados com variáveis como o

autoconceito, a autoestima e a percepção de apoio familiar (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 2008). No estudo de Weist, Schüz, Webster & Wurm (2011) foi também evidente a forma como uma maior afetividade positiva e satisfação com a vida levam a um menor risco de mortalidade, por permitirem um aumento do nível de exercício físico e da percepção da saúde.

Existem também estudos que procuraram relacionar a qualidade da regulação emocional com a SV. Gross e John (2003), chegaram à conclusão de que quando as estratégias de reavaliação cognitiva e supressão emocional são devidamente utilizadas, têm uma influência ao nível da satisfação com a vida. É igualmente importante a partilha de experiências positivas, devido ao facto de estas permitirem o indivíduo perceber, de forma positiva, quer a si próprio como à sua vida, levando a um aumento da autoestima e à diminuição de emoções negativas (Haga, Kraft & Corby, 2009; Reverendo, 2011). Níveis elevados de SV fazem com que o indivíduo experiencie mais sentimentos de gratidão (McCullough, Tsang & Emmons, 2004), evite comportamentos de risco (Goudie et al., 2012) e aumente a probabilidade para casar e ter filhos, diminuindo a probabilidade de divórcio e desemprego (Luhmann et al., 2013).

1.2.1.4. Relação entre a Satisfação com a vida e fatores sociodemográficos

No que diz respeito às diferenças de género a investigação indica uma maior propensão para os indivíduos do género masculino relatarem maior satisfação com a vida, comparativamente aos indivíduos do género feminino (Lacruz, Emeny, Baumert, & Ladwig, 2011; McDonnell et al., 2011). Apesar disto, no estudo de Welzel e Inglehart (2010), concluiu-se que as mulheres têm uma maior probabilidade de estar mais satisfeitas com a sua vida do que os homens, o que pode ser explicado pela maior facilidade que a mulher tem para receber recursos e suporte de amigos (Carbery & Buhrmester, 1998).

Num estudo que procurou estudar as diferenças de género e idade em diferentes domínios da satisfação com a vida (e.g. vida familiar e satisfação com o tempo de lazer) e a sua associação com os fatores sociodemográficos (e.g. ordenado, situação profissional, idade, estado civil ou género) (Daig, Herschbach, Lehmann, Knoll e Decker, 2009). Os resultados demonstraram que ser do género feminino, ter um parceiro (estado civil) e estar empregado são variáveis associadas à satisfação da vida familiar, sendo que no caso da satisfação com o tempo de lazer englobam as variáveis ser do género masculino, ter um maior rendimento e estar empregado (Daig, Herschbach, Lehmann, Knoll e Decker, 2009).

Relativamente à idade, não existe um consenso na literatura da sua relação com a satisfação com a vida, que permita estabelecer uma associação entre elas (Calixto & Martins, 2010; Isaacowitz, 2005; Schilling, 2006). Porém, Prenda e Lachman (2001) no seu estudo com adultos com idades compreendidas entre os 25 e 75 anos encontraram uma correlação positiva com a satisfação com a vida, na medida que a satisfação aumentava com o aumento da idade. Como

também nouro estudo onde foi verificado diferenças estatisticamente significativas entre a SWLS e a idade (Simões et al., 2003).

Outra variável sociodemográfica é o nível de escolaridade, sendo uma variável que associasse à satisfação com a vida, no sentido, que quanto maior for o grau de escolaridade maior é o nível de satisfação com a vida (John & Montgomery, 2010; Joia et al., 2007). Por último, no que consta do estado civil, é considerada como preditora da satisfação com a vida, onde os indivíduos casados relatam maiores níveis de satisfação com a vida (Tyssen, Hem, Gude, Gronvold, Ekeberg e Vaglum, 2009).

1.2.1.5. Escala da Satisfação com a vida (SWLS)

Para que fosse possível a mensuração do construto da satisfação com a vida, os autores Diener e colaboradores (1985) desenvolveram a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), considerando uma escala breve multi-item com o objetivo de medir a satisfação como um processo cognitivo-crítico. Para responder a esta escala é importante que o indivíduo se foque na satisfação com a vida no geral, e que se abstraia de noções desejáveis (saúde, casamento), devido ao facto, de esta escala apenas avaliar de uma forma mais geral, e não em domínios específicos (Arrindell, Heesink & Feij, 1999).

Tendo em conta uma revisão da escala e investigações onde foi utilizada, Pavot e Diener (1993) constataram que a SWLS é considerada unidimensional e com uma boa consistência interna, para além de que, num curso de intervenção clínica a SWLS detetou mudanças ao longo do mesmo. Relativamente a outras escalas, como o bem-estar subjetivo, foi denotado uma boa validade convergente e validade discriminante, mais propriamente, no bem-estar emocional (Arrindell, Heesink & Feij, 1999). Desta forma, esta escala é recomendada como um bom instrumento para escalas com um enfoque em psicopatologia e bem-estar emocional, uma vez, que é feito um julgamento avaliativo consciente da sua vida, tendo em consideração os critérios do indivíduo (Pavot & Diener, 1993).

1.2.2. Satisfação com a vida nos estudantes universitários

A mudança do ensino secundário para o universitário tem um impacto significativo na vida dos estudantes, sendo que na universidade o passar de ano é considerado importante quer para os estudantes como para a família, pelo facto de estar associado a um aumento das oportunidades de vida (Yalçin, 2011). É um período onde é experienciado elevados níveis de stress e desta forma a satisfação com a vida é um dos construtos positivos que é influenciado pelo stress dos estudantes universitários (Çivitci, 2015). A satisfação com a vida na maioria dos estudos apresenta uma relação negativa com o stress, isto é, quando os níveis de stress aumentam, a satisfação com a vida diminui (Weinstein & Laverghetta, 2009).

Contrariamente ao stress negativo, o eustress (a resposta positiva ao stressor) (Simmons, 2000, referido por O'Sullivan, 2011), apresentou uma forte associação com a satisfação com a vida, sendo que elevados níveis de eustress, são indicadores de maiores níveis de satisfação com a vida. Estes resultados são corroborados no estudo de O'Sullivan (2011) onde os estudantes com maiores níveis de esperança, eustress e autoeficácia apresentaram uma maior tendência para terem níveis mais altos de satisfação com a vida.

No caso do *burnout*, considerando as atividades que a universidade exige aos estudantes. O *burnout* pode existir nos estudantes, manifestando-se pela exaustão com as exigências do estudo e o sentimento de incompetência enquanto estudante (Meier & Schmeck, 1985; Schaufeli et al., referidos por Capri, Ozkendir, Ozkurt & Karakus, 2012). Numa amostra de universitários, a relação entre a satisfação com a vida e o *burnout* foi negativa, ou seja, quando a satisfação com a vida aumenta, o *burnout* diminui (Capri, Ozkendir, Ozkurt & Karakus, 2012).

Para além das variáveis com uma influência negativa na satisfação com a vida dos estudantes, a satisfação com a vida permite diminuir variáveis como solidão (Cecen, 2007; Tuzgol-Dost, referido por Çivitci, 2015), depressão, desespero, ansiedade (Gundogar, Gul, Uskun, Demirci & Kececi, referido por Çivitci, 2015), raiva e a periodicidade de doença (Pilcher, referido por Çivitci, 2015). Tendo a capacidade de aumentar o otimismo (Extremera, Durán & Rey, 2009), a performance académica, a autoimagem (Chow, 2005), a saúde física e as relações sociais (Chow, 2005; Darling et al., 2007). Num estudo de Diener (2000) feito com estudantes universitários de 17 países diferentes, a maioria dos estudantes considerou a satisfação com a vida e a felicidade como mais importantes que o dinheiro.

O sentimento de pertença à faculdade também é uma variável que influencia a satisfação com a vida. No estudo de Çivitci (2015) os estudantes universitários com elevados níveis de pertença, apresentaram menores níveis de stress percebido e maior satisfação com a vida. Para além do sentimento de pertença, a participação social também tem um impacto positivo no bem-estar social através do sentimento de pertença à comunidade (Cicognani et al., 2008). Estes resultados podem ser explicados pelo facto de os estudantes que participam em atividades extracurriculares terem a oportunidade de mostrar as suas capacidades e terem uma maior aceitação em ambientes sociais (Çivitci, 2015). Desta forma, os estudantes com maior sentimento de pertença à universidade, que pertençam a atividades extracurriculares tem um menor stress percebido e uma maior satisfação com a vida (Çivitci, 2015).

O suporte social e o otimismo tem um papel importante nos universitários, pois os resultados demonstraram que o suporte social percebido pela família e o corpo docente tem um papel preditivo de satisfação com a vida, sendo que a SV aumenta com o aumento do suporte social percebido (Yalçın, 2011). No caso das habilidades sociais e a satisfação com a vida é notório

uma relação negativa com a solidão, pelo que, quanto maior for as habilidades sociais e a satisfação com a vida, menor é o sentimento de solidão por parte dos estudantes universitários (Ozben, 2013).

Relativamente à performance académica, a satisfação com a vida também influencia, na medida que os estudantes que estão satisfeitos com a sua vida geral, apresentam uma elevada performance académica, quando comparado com os estudantes não tão satisfeitos com a sua vida (Rode, Arthaud-Day, Bommer & Rubin, 2005). Assim, a satisfação com a vida é considerada melhor preditora de performance académica comparativamente à satisfação do estudante à universidade (Rode, Arthaud-Day, Bommer & Rubin, 2005).

O estudo de Rode, Arthaud-Day, Bommer & Rubin (2005) que pretendeu estudar a relação entre os vários domínios da satisfação com a vida e a satisfação global da vida. Os domínios de satisfação no lazer e satisfação familiar foram os que tiveram uma relação mais forte com a satisfação com a vida, sendo que os domínios satisfação à universidade e satisfação ao alojamento não foram considerados preditores de satisfação com a vida. Os autores sugerem que os estudantes, na sua maioria, vêem o alojamento da universidade como algo temporário, o que faz com que não deem tanta importância. O mesmo acontece com a satisfação à universidade, a universidade também é algo temporário e curto, o que os estudantes insatisfeitos relativizam este domínio. Contudo, a satisfação à família é algo que tende a ser prolongado no tempo, bem como as atividades de lazer e sociais (Rode, Arthaud-Day, Bommer & Rubin, 2005).

1.2.2.1. Diferenças de género nos estudantes universitários

Tendo por base uma revisão bibliográfica, de amostras com estudantes universitários, os resultados são diversos.

Como é o caso de um estudo conduzido 235 estudantes universitários de duas universidades turcas, os estudantes do género feminino apresentaram maior satisfação com a vida, comparativamente aos estudantes do género masculino (Kaya, Tansey, Melekoğlu & Çakıroğlu, 2015). Resultado corroborado nos estudos de Yalçın (2011) e Ozben (2013) em que os estudantes do género feminino tiveram níveis mais altos de satisfação com a vida do que os estudantes do género masculino.

Contrariamente, os resultados de Bugay (2007) mostraram que os estudantes masculinos tiveram maior satisfação com a vida do que as estudantes femininas. Tendo este resultado ido ao encontro de um estudo com estudantes universitários latinos, sendo que os estudantes mais velhos e do género masculino mostraram maiores níveis de satisfação com a vida quando comparado com os estudantes mais novos e do género feminino (Ojeda, Navarro, Meza &

Arbona, 2012). O mesmo foi encontrado com estudantes universitários do curso de psicologia de uma universidade americana, onde o género feminino apresentou maior suporte, maiores sintomas depressivos e menor satisfação com a vida comparativamente ao género masculino (Jenkins, Belanger, Connally, Boals & Durón, 2013).

Contudo, nem sempre são encontradas diferenças estatisticamente significativas no variável género, como no caso de população universitária chinesa, onde não foram evidenciadas diferenças estatisticamente significativas com o suporte social, a autoestima e a satisfação com a vida (Kong, Zhao & You, 2012). Tendo outros estudos chegado ao mesmo resultado (Gündoğar et al. 2007; Tümkaya et al., 2008; Haring, Stock & Okun, 1984).

1.2.3. Associação entre satisfação com a vida e Iniciativa de crescimento pessoal

Como vimos anteriormente, tanto a satisfação com a vida como a iniciativa de crescimento pessoal são variáveis positivas e importantes no ramo da psicologia positiva, pelo que o estudo desta associação entre elas, tem sido alvo de interesse, uma vez que, considera-se que a iniciativa de crescimento pessoal pode ter um valor instrumental na forma como o indivíduo se sente satisfeito com a vida, ajudando no sofrimento emocional (Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007).

Sabe-se, tendo em conta diversos estudos, que elevados níveis de ICP permitem uma melhor adaptação a diferentes situações, à superação das situações stressantes, levando ao aumento dos níveis de satisfação com a vida e à busca de soluções adaptativas para o enfrentamento das situações stressantes (Loo, Tsai, Raylu, & Oei, 2014; Robitschek et al., 2012; Weigold et al., 2013). Pelo contrário, baixos níveis de ICP, associam-se numa maior dificuldade na adaptação a novos contextos, sendo que essa envolvência leva a elevados níveis de stress e ansiedade, e a menores níveis de satisfação com a vida (Stevic & Ward, 2008; Weigold & Robitschek, 2011; Yakunina, Weigold, Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013).

Apesar da literatura ainda ser um pouco escassa, alguns estudos têm procurado explorar a relação entre elas, e desta forma, têm denotado uma relação positiva. Como podemos verificar no estudo de Robitschek e Keyes (2009) onde encontraram as variáveis de iniciativa de crescimento pessoal, de satisfação com a vida e de esperança com relações positivas. Assim, quando a iniciativa de crescimento pessoal aumenta as outras variáveis também. (Robitschek & Keyes, 2009). Estes resultados são corroborados noutra estudo onde pretendeu correlacionar diversas variáveis positivas, sendo que descobriram que elevados níveis de ICP se associam a níveis altos de bem-estar psicológico, afeto positivo, felicidade, satisfação com a vida e autoaceitação (Robitschek & Keyes, 2004).

Noutra investigação com uma amostra de adolescentes, que analisaram a relação da ICP com a satisfação com a vida, os resultados evidenciaram uma relação positiva entre as duas variáveis, sendo que quanto maior eram as pontuações dos adolescentes na ICP, maior era a satisfação com a vida dos mesmos (Sood, Gupta & Bakhshi, 2012).

Stevic e Ward (2008) no seu estudo formularam um modelo de mediação entre o reconhecimento, satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal. Neste modelo, a satisfação com a vida, comporta-se como mediadora entre o reconhecimento e a ICP. Os resultados derivados deste modelo, foram que o reconhecimento e o nível de ICP foram mediados pela perceção de satisfação com a vida. Desta forma, é notório que a satisfação com a vida tem um papel importante no reconhecimento recebido, como também contribuí para a mudança e desenvolvimento de uma vida significativa, nos estudantes. Os mesmos autores descobriram que a associação entre ICP e satisfação com a vida, revela a importância da satisfação com a vida num melhor desenvolvimento e funcionamento (Stevic e Ward, 2008).

No estudo de Freitas, Damásio, Kamei, Tobo, Koller & Robitschek (2018) que procurou correlacionar as subescalas da EICP-II com a satisfação com a vida, o otimismo e a presença de significado de vida, descobriram que as quatro escalas da EICP-II apresentaram uma correlação positiva entre todas as variáveis, concluindo que de facto as subescalas da EICP-II podem influenciar os níveis de bem-estar (Freitas et al., 2016)

1.3. Objetivos e Hipóteses

Tendo por base a revisão da literatura efetuada, esta investigação tem como principal objetivo responder à questão principal: “Será que existe uma relação entre a Iniciativa de Crescimento Pessoal e a Satisfação com a Vida nos estudantes universitários?”.

Com base na questão principal, foram delineados objetivos gerais e específicos para melhor responder à questão. Desta forma, como objetivos gerais encontra-se: i) avaliar a iniciativa de crescimento pessoal numa amostra de estudantes universitários; ii) avaliar a satisfação com a vida dos estudantes universitários e iii) analisar as relações existentes entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida em estudantes universitários. No que consta dos objetivos específicos, são: a) descrever a amostra através das características sociodemográficas; b) analisar se existem diferenças na variável iniciativa de crescimento pessoal em função das variáveis sociodemográficas selecionadas, que neste caso são o género, o grupo etário e a natureza do relacionamento e por último c) analisar se existem diferenças na variável satisfação com a vida em função das variáveis, género, grupo etário e natureza do relacionamento.

A escolha das variáveis sociodemográficas utilizadas neste estudo teve em conta a revisão de literatura, sendo que no caso da iniciativa de crescimento pessoal, esta variável tem sido muito estudada ao nível do género (e.g. Abaci & Okay, 2013; Robitschek et. al, 2012), enquanto que no caso dos grupos etários, embora hajam poucos estudos, esta comparação entre a idade e a ICP é evidenciada no estudo de (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016), por último no estado civil apenas foi possível encontrar um estudo que comparava as duas variáveis (e.g. Igbokwe, Agoha, Adeusi, Obidiran, Akindele, & Abiodun, não publicado)

Neste sentido, tendo em conta a questão de investigação inicial e os objetivos, foram estabelecidas as seguintes hipóteses teóricas para a Iniciativa de Crescimento Pessoal:

Hipótese 1: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento pessoal em função do variável género, pelo que os participantes do sexo feminino apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Hipótese 2: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas de iniciativa de crescimento pessoal em função do variável género, pelo que os participantes do sexo masculino apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Hipótese 3: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento em função do variável grupo etário, sendo que os participantes mais velhos apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Hipótese 4: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas de iniciativa de crescimento pessoal em função do variável grupo etário, pelo que os participantes mais velhos apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Hipótese 5: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento pessoal em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os participantes num relacionamento ou casados apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Hipótese 6: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas da iniciativa de crescimento pessoal em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os participantes num relacionamento ou casados apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Relativamente à satisfação com a vida, as variáveis sociodemográficas foram escolhidas com base nas variáveis que apareciam com mais frequência na literatura, assim tal como na ICP, a maioria dos estudos procura estudar a variável género (e.g. Yalcin, 2011; Ozben, 2013), do que consta do grupo etário, alguns estudos exploram as diferenças entre a idade com a satisfação com a vida (e.g. Albuquerque, Noriega, Martins & Neves, referido por Imaginário & Vieira, 2011) e por último, embora a literatura seja escassa, no estudo de Arrindell, Heesink & Feij (1999) encontrou-se o estudo das diferenças entre a natureza do relacionamento e a satisfação com a vida.

Hipótese 7: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função do variável género, sendo que os participantes do sexo masculino apresentam uma maior satisfação com a vida.

Hipótese 8: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função do variável grupo etário, sendo que os participantes mais velhos apresentam uma maior satisfação com a vida.

Hipótese 9: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os estudantes casados apresentam uma maior satisfação com a vida.

Apesar da escassez de estudos que procuram relacionar a iniciativa de crescimento pessoal com a satisfação com a vida, a literatura tem evidenciado a associação entre estas duas variáveis (Sood, Gupta & Bakhshi, 2012). Deste modo formulou-se duas hipóteses para estudar esta associação:

Hipótese 10: Existe uma associação entre a variável iniciativa de crescimento pessoal e a variável satisfação com a vida, sendo que os participantes que apresentem uma maior iniciativa de crescimento pessoal também irão apresentar uma maior satisfação com a vida.

Hipótese 11: Existe uma associação entre as variáveis subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável satisfação com a vida, sendo que os participantes que apresentem maiores níveis nas subescalas da iniciativa de crescimento pessoal também irão apresentar uma maior satisfação com a vida.

Capítulo 2. Método

2.1. Natureza do estudo

O presente estudo está inserido no projeto “Violência 360º- Projeto V360º - Violência interpessoal, voluntariado e bem-estar psicológico em jovens” que tem como objetivo geral analisar, nos estudantes do ensino superior, um conjunto de atitudes e comportamentos quer de natureza antissocial (como é caso da agressão) quer pró-social (como é o caso do voluntariado), ao nível dos seus antecedentes motivacionais e cognitivos, como também dos seus efeitos ao nível do ajustamento psicológico e satisfação com a vida dos jovens.

Esta investigação tem um carácter descritivo, pois é feita a descrição das variáveis. Utiliza o modelo quantitativo-correlacional, na medida que tem como objetivo compreender e prever fenómenos com base na formulação de hipóteses sobre relações entre variáveis (Almeida & Freire, 2000). Desta forma, são utilizados diferentes designs para os tipos de hipóteses formuladas, no caso do design correlacional, permite a explorar a associação entre variáveis, onde são utilizados os chamados testes de associação (Martins, 2011). Já no design inter-sujeitos permite a comparação de dois grupos independentes (Martins, 2011).

Devido ao facto de os dados terem sido recolhidos num momento apenas, faz com que o presente estudo se caracterize como transversal (Levin, 2006)

2.2. Participantes

A amostra da presente investigação foi recolhida presencialmente através de um processo de amostragem não aleatória por conveniência, isto é, a seleção foi feita de forma específica e planeada tendo em conta os objetivos do projeto. Os participantes desta amostra, para poderem integrar o presente estudo tinham de frequentar o 1º ciclo de estudos (licenciatura) do 1º ao 3º ano, de um dos cursos da Faculdade de Engenharia da UBI e da UMA, como também terem idade igual ou superior a 18 anos. Como critérios de exclusão incluem-se participantes menores de 18 anos e a falta de preenchimento quer do questionário sociodemográfico, quer de uma das duas escalas utilizadas neste estudo.

Tendo em conta a Tabela 1, a amostra deste estudo é constituída por 183 estudantes universitários, com cerca de 141 participantes do sexo masculino (77%) e 42 do sexo feminino (23%), com idades compreendidas entre 18 e os 36 anos ($M=21.02$; $DP=2.733$), sendo que agrupou-se esta variável em dois grupos etários, um de (18 a 21 anos) e outro de (22 a 36 anos), de forma a estudar duas faixas etárias adolescência e adulto jovem, tendo em conta uma maior homogeneidade entre os grupos. Relativamente aos anos do curso, a amostra contém 52 alunos

no 1º ano (28.4%), 10 do 2º ano (5.5%) e 118 do 3º ano (64.5%) do 1º ciclo de estudos (licenciatura) dos quais 2 são de Bioengenharia (1.1%), 55 de Engenharia Informática (30.1%), 4 de Engenharia Eletromecânica (2.2%), 3 de Engenharia Eletrónica e de Computadores (1.6%), 14 de Engenharia Aeronáutica (7.7%), 10 de Informática Web (5.5%), 69 de Ciências do Desporto (37.7%) e 1 de Design Industrial (.5%) pertencentes à Universidade da Beira Interior (UBI) e 4 de Engenharia Civil (2.2%) e 11 de Engenharia Eletrónica (6%) da Universidade da Madeira (UMA).

No que toca à existência de um relacionamento íntimo atual, 93 dos participantes (50.8%) encontram-se num relacionamento íntimo, enquanto que 83 dos participantes (45.4%) não referiu esta existência. Dentro dos participantes que referem estar num relacionamento íntimo, 16 dos participantes (8.7%) referem estar num relacionamento sem compromisso, 61 num namoro sem viverem juntos (33.3%), 12 num namoro a viver juntos (6.6%) e 3 encontram-se casados (1.6%).

Relativamente à nacionalidade, a maior parte da amostra é portuguesa, com precisamente 173 participantes (94.5%), e 8 participantes de outras nacionalidades (4.4%), mais propriamente, 5 de nacionalidade brasileira (2.7%), 1 inglesa (.5%), 1 ucraniana (.5%) e 1 venezuelana (.5%). No que consta do local de residência, o distrito de Castelo Branco é onde se centra a maioria da amostra com 71 sujeitos (38.8%), 19 sujeitos do distrito de Aveiro (10.4%), 16 sujeitos da Ilha da Madeira (8.7%), 14 sujeitos da Guarda (7.7%) e 13 sujeitos de Santarém (7.1%).

Por fim, com quem vive no período escolar a maioria dos participantes precisamente 94 referem viver com Outros (51.4%), mais concretamente, 33 sujeitos referiram viver com Amigos (18%), 28 com colegas (15.3%), 17 sozinhos (9.3%), 9 com namorado/a (4.9%) e 2 com esposo/a (1.1%). Para além de viverem com outros, 25 sujeitos referiram viver com a sua mãe e o seu pai (13.7%), 20 sujeitos com a sua mãe, pai e irmão (10.9%), 9 sujeitos apenas com a sua mãe (4.9%) e 5 sujeitos apenas com os seus irmãos (2.7%).

Tabela 1.
Caracterização sociodemográfica da amostra (N=183)

		N	Percentagem (%)
Género (N=183)	Masculino	141	77%
	Feminino	42	23%
Grupo etário (N=181)	Fim da Adolescência (18-21 anos)	128	69.9%
	Adulto Jovem (22-36 anos)	54	29.5%
Curso (N=173)	Informática Web	10	5.5%
	Ciências do Desporto	69	37,7%
	Bioengenharia	2	1.1%
	Engenharia Aeronáutica	14	7,7%
	Engenharia Eletrónica	11	6%
	Engenharia Eletromecânica	4	2.2%
		3	1.6%

	Engenharia Eletrónica e de Computadores	55	30.1%
	Engenharia Informática	4	2.2%
	Engenharia Civil	1	.5%
	Design Industrial		
Ano do Curso (N=180)	1º ano/licenciatura	52	28.4%
	2º ano/licenciatura	10	5.5%
	3º ano/licenciatura	118	64.5%
Relacionamento íntimo atual (N=176)	Sim	93	50.8%
	Não	83	45.4%
Natureza do relacionamento (N=92)	Sem compromisso	16	8.7%
	Namoro sem viverem juntos	61	33.3%
	Namoro a viver juntos	12	6.6%
	Casamento	3	1.6%
Nacionalidade (N=181)	Portuguesa	173	94.5%
	Outra:	8	4.4%
	- Brasileira	5	2.7%
	- Inglesa	1	.5%
	- Ucraniana	1	.5%
	- Venezuelana	1	.5%
Distrito (N=171)	Santarém	13	7.1%
	Aveiro	19	10.4%
	Leiria	3	1.6%
	Lisboa	8	4.4%
	Braga	7	3.8%
	Castelo Branco	71	38.8%
	Ilha da Madeira	16	8.7%
	Viseu	7	3.8%
	Vila Real	3	1.6%
	Coimbra	2	1.1%
	Guarda	14	7.7%
	Porto	4	2.2%
	Viana do Castelo	1	.5%
	Bragança	1	.5%
	Setúbal	2	1.1%
	Com quem vive no período escolar (N=159)	Mãe	9
Irmãos		5	2.7%
Mãe e Pai		25	13.7%
Mãe e Irmão		2	1.1%
Mãe e Outros		1	.5%
Irmão e Outros		1	.5%
Mãe, Pai e Irmão		20	10.9%
Mãe, Pai e Outros		2	1.1%
Outros:		94	51.4%
- Amigos		33	18%
- Avós		3	1.6%
- Colegas		28	15.3%
- Esposo/a		2	1.1%
- Namorado/a		9	4.9%
- Sozinho		17	9.3%
- Tios	1	.5%	

2.3. Instrumentos

O protocolo que foi utilizado para este estudo inclui duas escalas, nomeadamente, a Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP-II), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), como também o questionário sociodemográfico que serão utilizados no estudo. Assim, neste tópico será feita a caracterização e descrição dos instrumentos.

2.3.1. Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi elaborado pela equipa de investigação do projeto, e foi passado aos participantes com o intuito de fazer uma caracterização mais aprofundada da amostra, permitindo a análise dos dados tendo em vista as hipóteses definidas.

Neste sentido, o questionário inclui-o diversas variáveis como: idade, género, nacionalidade, curso, local de residência, grau de escolaridade dos pais, com quem vive, estado civil dos pais, se já fez voluntariado, em que áreas realizou/realiza voluntariado, quanto tempo durou a experiência de voluntariado, se tem/já teve um relacionamento íntimo, a natureza e duração desse relacionamento, orientação sexual e acompanhamento psicológico/psiquiátrico.

2.3.2. Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal - II (EICP-II)

A primeira versão da EICP foi validada por Robitschek (1999). A pontuação desta escala é calculada através da soma de todas as respostas aos itens, sendo que quanto maior for a pontuação maiores são os níveis de ICP. A consistência interna, medida através do alfa de Cronbach foi de 0.87, o que corresponde a elevado. Para a validação do construto, foi feita uma análise fatorial confirmatória que veio a confirmar a teoria que a ICP continha apenas um fator (Robitschek, 1999). No entanto, esta escala apresenta duas limitações, a 1ª os itens foram desenvolvidos de forma específica para um programa, e os objetivos deste programa seriam a busca do equilíbrio de vida, identificação de propósito de vida e estabelecimento de metas (Robitschek, referida por Robitschek, 1999), e não a ICP. A 2ª limitação é que esta escala apresenta itens cognitivos e comportamentais, mas este instrumento não distingue a sua mensuração, sendo considerado unidimensional (Robitschek, 1999).

A segunda versão da escala, foi construída para colmatar as limitações da escala anterior, sendo que esta escala tinha 4 objetivos: a) ser multidimensional para conseguir avaliar a complexidade da ICP; b) fazer uma distribuição equitativa dos itens para cada uma das dimensões da ICP; c) ter propriedades psicométricas fortes e d) ser parcimonioso, deixando a escala o mais breve possível (Robitschek et al., 2012). Para a concretização destes objetivos, foram feitos 3 estudos, o estudo 1 foi para o desenvolvimento dos itens e identificação dos fatores através da análise exploratória; o estudo 2 foi feito a análise fatorial confirmatória em

três amostras independentes; por último no estudo 3 serviu para a confiabilidade da escala através do teste-reteste e também foi feita a validade convergente (Robitschek et al., 2012).

Desta forma, a EICP-II apresenta 16 itens, com uma escala de resposta tipo *likert* de 6 pontos, nesta escala quanto maior for o somatório dos itens maiores são os níveis de ICP. Com base na análise fatorial confirmatória foram identificados os itens que correspondiam a cada uma das dimensões, a *Readiness for change* (itens 2, 8, 11 e 16), a *Planfulness* (itens 1, 3, 5, 10 e 13), a *Using Resources* (itens 6, 12 e 14) e a *Intentional Behavior* (itens 4, 7, 9 e 15) (Robitschek et al., 2012). A consistência interna, medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.83, 0.84, 0.80 e 0.89 pela mesma ordem das dimensões (Robitschek et al., 2012). No presente estudo o alfa de *cronbach* foi de .841 para a escala *Readiness for change*, .862 para a *Planfulness*, .740 para a *Using Resources*, .859 para a *Intentional Behavior* e .934 para a escala total (Tabela 2).

Tabela 2.

Valores de consistência interna da Escala de Iniciativa de Creciemnto Pessoal, através do α de Cronbach

Escalas	α de Cronbach
<i>Readiness for change</i>	.841
<i>Planfulness</i>	.862
<i>Using Resources</i>	.740
<i>Intentional Behavior</i>	.859
Total	.934

Neste estudo foi utilizada uma versão brasileira da EICP da autoria de Freitas e colaboradores (2018). No processo de adaptação, primeiramente foi feito a tradução do questionário de inglês para português, tendo sido avaliada por um grupo de investigadores, especialistas na área da psicometria e na psicologia positiva, onde utilizaram uma população de ($n=12$) para avaliar o comportamento da escala (Freitas et al., 2018). Seguidamente, a tradução anterior foi novamente traduzida, de português para inglês, tendo sido avaliada por um grupo de especialistas e pela autora original da escala. Verificaram que ambas as versões traduzidas estavam adaptadas à cultura, e tanto ao nível semântico como do idioma era equivalente à escala original (Freitas et al., 2018).

Para esta escala a consistência interna medida através do alfa de *Cronbach*, relativo às dimensões da ICP foi: *readiness for change* $\alpha= .86$, *Planfulness* $\alpha= .79$, *Using resources* $\alpha= .75$, *Readiness for change* $\alpha= .78$ (Freitas et al., 2018).

2.3.3. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A SWLS foi construída por Diener e colaboradores (1985) com o intuito de avaliar a satisfação com a vida. Esta escala teve por base um conjunto de 48 itens que mais tarde foram reduzidos a 5. A primeira versão portuguesa da escala, foi validade por Neto et al. (referidos por Simões,

1992) com um estudo que contou com 308 professores do ensino básico e secundário, e neste estudo o alfa de *Cronbach* foi de .78.

Mais tarde Simões (1992) fez uma revalidação da escala para a população portuguesa, mas mudou dois aspetos da escala: 1) melhorou a tradução da escala feita por Neto et al. (referido por Simões, 1992), de forma a ser mais compreensível para toda a população; 2) reduziu a escala de resposta para cinco itens. Assim, apresenta uma escala de resposta tipo likert de 5 pontos (discordo um pouco; não concordo, nem concordo; concordo um pouco e concordo muito), sendo que os resultados da escala variam entre 5 (valor mínimo) e 25 (valor máximo), o que significa que quanto maior for o valor total, maior é a sua satisfação com a vida (Simões, 1992).

No que consta da consistência interna, obtida através do alfa (α) de *Cronbach* o valor foi de 0.77 para a escala completa (Simões, 1992). No presente estudo o alfa de *cronbach* foi de .822, revelando uma boa consistência interna (Tabela 3).

Tabela 3.

Valores de consistência interna da Satisfação com a Vida (SWLS) através do α de Cronbach

Escala	α de <i>Cronbach</i>
Total	.822

Foi efetuada ainda uma análise fatorial para avaliar a validade da escala, contudo os itens emergiram num único fator, resultado que era previsto com base no artigo original (Diener, referido por Simões, 1992). Desta forma, a análise em componentes principais remete para a estrutura unifatorial da escala, que com base no critério de Kaiser, o item 1 é o único que contém um eigenvalue superior à unidade, explicando 53,1% da variância total (Simões, 1992). No que consta das correlações entre os itens e o score total, no artigo de (Simões, 1992), as correlações variam entre .49 e .63, que comparativamente a este estudo, as correlações variam entre .52 e .72.

2.4. Procedimentos

2.4.1. Procedimentos de investigação

Para a realização deste estudo, foi elaborado um protocolo de investigação comum a todos os elementos do projeto, a elaboração deste protocolo teve por base a definição dos sujeitos que iriam incluir na amostra, como também a escolha das escalas necessárias para avaliar as variáveis que haviam sido selecionadas. Posto isto, iniciou-se o processo de recolha da amostra em que todos os elementos do projeto participaram, deslocando-se a diversas turmas com os questionários em formato físico. Na recolha nas turmas, foi sempre explicado o âmbito do projeto, as instruções do preenchimento e a solicitação do preenchimento do consentimento

informado. Enfatizamos o anonimato e a confidencialidade das respostas, sendo que seriam apenas utilizadas para tratamento estatístico. Neste processo de recolha, foram recolhidos no total 187 participantes.

Após a recolha, procedeu-se à inserção dos dados recolhidos no IBM® SPSS® (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20 para Windows com o intuito de serem analisados. Ao estar concluído toda a inserção, a base foi partilhada a todos os elementos do projeto, onde cada um começou o processo de “limpeza” da base de dados, com base nas suas variáveis. Neste processo foram eliminados dados inválidos consoante os critérios de exclusão (ser maior de 18 anos e não terem respondido aos itens da escala que se pretende estudar), assim a amostra ficou com 183 participantes.

2.4.2. Procedimentos estatísticos

A análise estatística iniciou-se com a caracterização da amostra, onde recodificou-se algumas variáveis: a) o grupo etário, para ser utilizado na análise inferencial; e b) distrito, para que fosse mais fácil de agrupar e de forma mais perceptível. Após a caracterização da amostra, efetuou-se a análise da consistência interna dos instrumentos, calculado através do alfa (α) de *Cronbach*, com o objetivo de medir o grau de confiabilidade do construto que o teste pretende avaliar. Após esta análise, procedeu-se à análise descritiva da amostra, que teve como objetivo a descrição das características básicas, utilizando medidas de tendência central (média, mediana e percentis), como também de dispersão (variância amostral, intervalo interquartis e o desvio padrão) (Amón, referido por Marôco, 2010). Devido a termos uma amostra $N > 30$, não é necessário a exploração da normalidade, pois com base no teorema do limite central quanto maior for a amostra $N > 30$, maior a tendência para apresentar uma distribuição normal, não havendo a necessidade de verificar as distribuições (Marôco, 2011).

Seguidamente à análise exploratória, seguiu-se a análise inferencial que pretende testar as hipóteses que foram estabelecidas, ou seja, permite a verificação de associações ou diferenças encontradas e permite verificar a sua aplicabilidade na população-alvo (Martins, 2011). Assim, como testes de diferenças, foi utilizado o Teste T para amostras independentes pois permite a exploração das diferenças entre uma variável dependente intervalar e dois grupos independentes (Martins, 2011) e testar se estas diferenças são diferentes significativamente (Maroco, 2010). Outro teste utilizado foi a análise da variância (ANOVA) unifiatorial, sendo que também permite a exploração das diferenças entre uma variável intervalar e três ou mais grupos independentes (Martins, 2011). Por fim, a análise estatística termina com o teste de associação, pois permite avaliar a direção da associação entre duas variáveis quantitativas, utilizando coeficiente de correlação de *pearson* (Marôco, 2010).

Capítulo 3 - Resultados

Nesta sessão serão apresentados os resultados relativos à análise estatística dos dados, efetuada através do programa IBM SPSS (versão 20), e serão também explicadas todas as decisões tomadas nessa análise. Desta forma, serão descritos os resultados relativos à estatística descritiva e à estatística inferencial.

3.1. Estatísticas descritivas

A análise descritiva tem como objetivo a caracterização pormenorizada das escalas do estudo e das características sociodemográficas da amostra, esta caracterização foi feita através da utilização da média, do desvio padrão e dos valores mínimo e máximo. Também foram utilizadas medidas de frequência, incluindo a frequência absoluta (n) e a frequência relativa (%).

De seguida, encontra-se a análise descritiva detalhada de cada uma das escalas que foram utilizadas neste estudo, ou seja, a Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP-II) e a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), para efetuar o estudo da prevalência de ambas as variáveis.

3.1.1. Análise descritiva dos resultados da Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal (EICP-II)

Com o intuito de efetuar uma análise detalhada da iniciativa de crescimento pessoal nos estudantes universitários, primeiramente foi utilizada a escala total, de modo a analisar a prevalência da variável na população. Com base na Tabela 4, a escala total apresentou uma média de 54.53 ($DP=12.446$), com um valor mínimo de 19 e um valor máximo de 80. Tendo em conta que o total da EICP-II varia entre 0 e 80, e se considerarmos 40 como ponto médio, a nossa amostra encontra-se ligeiramente acima, o que pode ser um ligeiro indicador de iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 4.
Análise descritiva da escala total da EICP-II

Escala	N	Nº itens	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Total	183	16	54.53	12.446	19	80

Relativamente à análise do padrão de resposta dos participantes aos itens, ao observar a tabela 5, a maior concentração de respostas para a escala total, estão concentradas nas respostas

“concordo”, o que remete para a presença de iniciativa de crescimento pessoal. Visto que 16.19% dos participantes responderam “concordo fortemente”, 34.4% respondeu “concordo em parte” e 31.35% respondeu “concordo um pouco”, sendo que apenas 10.97% respondeu “discordo um pouco”, 4.68% respondeu “discordo em parte” e 1.53% respondeu “discordo fortemente” (Tabela 5).

Tabela 5.
Frequências relativas dos tipos de resposta aos itens da EICP-II

Escala		%
EICP-II	Discordo fortemente	1.53%
	Discordo em parte	4.68%
	Discordo um pouco	10.97%
	Concordo um pouco	31.35%
	Concordo em parte	34.4%
	Concordo fortemente	16.19%

Esta tendência central de resposta, é confirmada na média de resposta para cada item, pois na maioria dos itens, os valores de resposta em média rondaram entre os 3.3 e os 3.5, ou seja, valores entre o “concordo um pouco” e o “concordo em parte”. Ao efetuarmos a média total da escala total (54.53, DP= 12.446) a dividir pelos 16 itens, apresenta um resultado de 3.41, o que significa que existe uma concordância ligeira, ou seja, é possível confirmar a presença de iniciativa de crescimento pessoal, contudo não é significativa (Tabela 6).

Tabela 6.
Análise descritiva dos itens constituintes da EICP-II

Itens	N	Média	Desvio-padrão
Item 1	183	3.59	1.070
Item 2	183	3.36	1.069
Item 3	183	3.45	1.025
Item 4	183	3.62	1.056
Item 5	183	3.37	1.135
Item 6	183	2.83	1.394
Item 7	183	3.52	1.042
Item 8	183	3.55	1.009
Item 9	183	3.87	1.011
Item 10	183	3.41	1.080
Item 11	183	3.49	.971
Item 12	183	3.34	1.097
Item 13	183	3.31	1.093
Item 14	182	2.88	1.332
Item 15	182	3.68	1.024
Item 16	183	3.30	1.091

N=183

Mais propriamente, do que consta das subescalas de EICP-II, com base na tabela 7, podemos verificar que o fator com uma maior concordância a nível dos itens foi o *Intentional behavior*, sendo que a média das respostas foi de 3.67, ou seja entre “concordo um pouco” e “concordo em parte”. Para este fator, 35% dos indivíduos responderam “concordo em parte” e 28.4% dos indivíduos responderam “concordo um pouco”. Relativamente aos itens correspondentes a este fator, no item 4 “Aproveito todas as oportunidades que aparecem para crescer” 23.5% dos indivíduos concordam totalmente, 32.8% dos indivíduos concordam em parte, 29% concordam um pouco e 12% discordam um pouco. No item 7 “trabalho ativamente para melhorar a mim mesmo(a)” 18% dos sujeitos concordam totalmente, 34.4% concordam em parte, 33.9% concordam um pouco, 10.4% discordam um pouco, 2.2% discordam em parte e 1.1% discordam totalmente. No item 9 “Estou constantemente tentado crescer como pessoa” 31.1% concordam totalmente, 37.2% concordam em parte, 21.8% concordam um pouco, 7.7% discordam um pouco e 2.2% discordam em parte. Por fim, no item 15 “procuro oportunidades para crescer como pessoa” 23% dos indivíduos concordam totalmente, 36.1% concordam em parte, 29% concordam um pouco, 8.2% discordam um pouco e 3.3% discorda em parte.

O segundo fator com maior concordância na média das respostas aos itens foi o *Planfulness*, com uma média de 3.43, sendo que 34.98% dos indivíduos respondeu “concordo em parte”, 33% “concordo um pouco”, 17.3% “concordo fortemente”. No item 1 “Estabeleço objetivos sobre o que eu quero mudar em mim mesmo(a)” 36.6% dos participantes concordaram em parte, 30.6% concordaram um pouco, 20.2% concordaram totalmente, 8.2% discordaram um pouco, 3.3% discordaram em parte e 1.1% discordaram totalmente. No item 3 “Sei fazer planos realistas para mudar a mim mesmo(a)” 37.2% dos sujeitos concordaram em parte, 32.8% concordaram um pouco, 14.2% concordaram totalmente, 10.9% discordaram um pouco e 4.9% discordaram em parte. No item 5 “Quanto tento mudar a mim mesmo, faço um plano realista para o meu crescimento pessoal” 38.3% dos indivíduos concordaram em parte, 30.1% concordaram um pouco, 13.1% concordam fortemente, 11.5% discordam um pouco, 4.9% discordam em parte e 2.2% discordam fortemente. No item 10 “Sei como estabelecer objetivos realistas para mudar em mim mesmo(a)” 34.4% dos sujeitos concordaram em parte e um pouco, 14.8% concordaram fortemente, 11.5% discordaram um pouco, 3.3% discordaram em parte e 1.6% discordaram fortemente. Por último, no item 13 “Sei quais são os passos necessários para mudar a mim mesmo(a)” 38.8% dos participantes concordaram um pouco, 28.4% concordaram em parte, 14.2% concordaram fortemente, 13.1% discordaram um pouco, 3.8% discordaram em parte e 1.6 discordaram fortemente.

Do que consta do terceiro fator com maior concordância *Readiness for change*, a média das respostas aos itens foi de 3.42, com 35.8% dos participantes a responderem “concordo em parte”, 33.73% “concordo um pouco” e 14.1% “concordo fortemente”. Em relação aos itens, no item 2 “Sei quando estou pronto(a) para fazer mudanças específicas em mim mesmo(a)” 37.7%

dos indivíduos concordaram um pouco, 31.7% concordaram em parte, 13.7% concordaram fortemente, 12% discordaram um pouco, 3.3% discordaram em parte e 1.6% discordaram fortemente. Para o item 8 “Reconheço o que preciso mudar em mim mesmo(a)” 39.3% participantes respondeu “concordo em parte”, 30.6% “concordo um pouco”, 16.4% “concordo fortemente”, 10.4% “discordo um pouco”, 2.7% “discordo em parte” e .5% “discordo fortemente”. No item 11 “Sei quando preciso fazer alguma mudança específica em mim mesmo(a)” 38.6% dos sujeitos concordaram em parte, 35.5% concordaram um pouco, 13.7% concordaram fortemente, 9.3% discordaram um pouco, 2.7% discordaram em parte e .5% discordaram fortemente. Já no item 16 “Sei quando é a hora de mudar coisas específicas em mim mesmo(a)” 33.9% dos participantes concordaram em parte, 31.1% concordaram um pouco, 12.6% concordaram fortemente, 16.4% discordaram um pouco, 5.5% discordaram em parte e .5% discordaram fortemente.

O último fator com uma menor concordância na média de respostas aos itens foi o “*Using resources*”, onde a média foi de 3.02 com 30.6% dos participantes a responder “concordo em parte”, 28.77% “concordo um pouco” e 10.2% “concordo fortemente”. Relativamente aos itens, no item 6 “Peço desculpa quando tento mudar a mim mesmo(a)” 28.4% dos participantes concordaram um pouco, 27.3% concordaram em parte, 9.3% concordaram fortemente, 13.7% discordaram um pouco, 14.8% discordaram em parte e 6.6% discordaram fortemente. No item 12 “Uso recursos quando eu tento crescer” 36.1% dos sujeitos respondeu “concordo em parte”, 31.7% “concordo um pouco”, 12.6% “concordo fortemente”, 13.1% “discordo um pouco”, 5.5% “discordo em parte” e 1.1% “discordo fortemente”. No último item, o item 14 “Procuro ajuda ativamente quando tento mudar a mim mesmo(a)” 28.4% dos sujeitos concordaram em parte, 26.2% concordaram um pouco, 8.7% concordaram fortemente, 20.2% discordaram um pouco, 9.8% discordaram em parte e 6% discordaram fortemente.

Tabela 7.
Análise descritiva dos fatores da escala EICP-II

Subescala	Nº itens	Média do fator	Desvio-padrão	Média das respostas
<i>Readiness for change</i>	4	13.79	3.319	3.42
Planfulness	5	17.13	4.341	3.43
Using resources	3	9.03	3.102	3.02
Intentional behavior	4	14.68	3.475	3.67

3.1.2. Análise descritiva dos resultados da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

Com o objetivo de efetuar uma análise descritiva das respostas da SWLS, tal como foi feito na escala anterior, esta análise pretende verificar a presença de satisfação com a vida em estudantes universitários. Desta forma, analisando a tabela 8, é possível verificar que a média foi de 18.17 ($DP=3.938$), com um mínimo de 7 e um máximo de 25. Se tivermos em consideração que a SWLS varia entre 5 e 25, e considerarmos 15 como o ponto médio, os estudantes da nossa amostra pontuaram ligeiramente acima da média, o que pode sugerir que estejam ligeiramente satisfeitos com a sua vida.

Tabela 8.
Análise descritiva da escala total da SWLS

Escala	N	Nº itens	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
SWLS	183	5	18.17	3.938	7	25

Para uma melhor compreensão destes resultados, importa analisar o padrão de resposta dos participantes. É possível observar que a concentração de respostas tem uma maior concentração no concordo, sendo que a maior percentagem de indivíduos é para opção “concordo um pouco” (34.3%) e “concordo muito” (23.06%), no entanto, 29.28% dos participantes responderam a opção que nem concordam nem discordam, 9.6% discordaram um pouco e 3.68% discordaram muito. Este padrão revela que a maioria dos estudantes concordam estar satisfeitos com a sua vida (Tabela 9).

Tabela 9.
Frequências relativas dos tipos de resposta aos itens da SWLS

Escala	%	
SWLS	Discordo muito	3.68%
	Discordo um pouco	9.6%
	Nem concordo nem discordo	29.28%
	Concordo um pouco	34.3%
	Concordo muito	23.06%

Através da análise dos itens, verifica-se que a média dos itens ronda os 3.63 pontos (na escala de 1 a 5), o que corresponde às opções “não concordo nem discordo” e “concordo um pouco”. Este valor é verificado ao efetuar a divisão da média total (18.17, $DP=3.938$) pelos 5 itens que constituem a escala, sendo que não é possível afirmar que os estudantes estão satisfeitos com a sua vida (Tabela 10).

Ao fazermos a análise item a item, três itens apresentaram uma média entre 3.5 e 4, o que corresponde a valores entre as opções “concordo um pouco” e “nem concordo nem discordo”. O item com uma maior concordância de resposta aos itens foi o item 2 “As minhas condições de vida são muito boas”, sendo que para este item 36.1% dos participantes responderam “concordo um pouco”, 30.6% “concordo muito”, 30.1% “não concordo nem discordo”, 2.7% “discordo um pouco” e .5% “discordo muito”. O segundo item com maior média foi o item 3 “Estou satisfeito(a) com a minha vida”, com média de 3.80, pelo que a maioria dos indivíduos respondeu “concordo um pouco” (39.3%), nas outras opções 26.2% nem concorda nem discorda, 25.7% concorda muito, 7.1% discorda um pouco e 1.6% discorda muito. O item 4 foi o terceiro a ter uma maior média, com 3.69, onde 33.3% dos indivíduos responderam tanto na opção “concordo um pouco” e “nem concordo nem discordo”, sendo que nas restantes 23.5% respondeu “concordo muito”, 8.2% “discordo um pouco” e 1.6% “discordo muito”.

Contrariamente dois itens apresentaram menor média, que se enquadra unicamente na opção “nem concordo nem discordo”. No item 5 “Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada” ($M=3.39$), onde a maior percentagem foi para a opção “concordo um pouco” (27.3%), sendo que nas outras opções 24.6% dos participantes responderam “concordo muito”, 21.3% “nem concordo nem discordo”, 15.8% “discordo um pouco” e 10.9% “discordo muito”. Por último, o item com a menor média foi o item 1 “A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu queria que ela fosse” ($M=3.36$), neste item a maior concentração de resposta foi nas opções “concordo um pouco” e “nem concordo nem discordo” com 35.5% em ambas, pois apenas 10.9% respondeu “concordo muito”, 14.2% “discordo um pouco” e 3.8% “discordo muito” (Tabela 10).

Tabela 10.
Análise descritiva dos itens constituintes da SWLS

Itens	N	Média das respostas	Desvio-padrão
Item 1	183	3.36	.983
Item 2	183	3.93	.875
Item 3	183	3.80	.958
Item 4	183	3.69	.976
Item 5	183	3.39	1.308

N=183

3.2. Estatísticas inferenciais

Posteriormente à análise estatística descritiva e exploratória, segue-se a análise inferencial para verificar as relações entre as variáveis. Primeiramente, pretende-se verificar a relação entre as escalas e as variáveis sociodemográficas tendo em conta as hipóteses estabelecidas previamente, de seguida, será estudado a relação entre as duas variáveis Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida

Para explorar as diferenças entre as escalas e as variáveis sociodemográficas serão utilizados os testes de diferenças, pois permitem explorar as diferenças entre uma variável intervalar dependente (ICP-II e SWLS) e as variáveis independentes (género, grupo etário e natureza do relacionamento) (Martins, 2011). Enquanto que para a análise da associação entre as escalas será utilizado o teste de correlação de Pearson, de forma a avaliar a associação entre duas variáveis intervalares (Marôco, 2010).

3.2.1. Iniciativa de Crescimento Pessoal

Os resultados serão apresentados com base no teste de hipóteses, sendo que foram testadas tendo em conta a análise preliminar efetuada no ponto acima e com os devidos testes que considerámos para a testagem.

Hipótese 1: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento pessoal em função do variável género, pelo que os participantes do sexo feminino apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 11.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência a EICP-II.

	Género	N	Média	Desvio-padrão	P
EICP-II (escala total)	Masculino	141	54.54	12.779	.942
	Feminino	42	54.50	11.400	

$p > .05$

O teste T para amostras independentes apresenta duas hipóteses estatísticas:

H_0 : Não há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal, se $p > 0.05$.

H_1 : Há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal, se $p < 0.05$.

Na análise do teste, verifica-se que o género masculino apresenta maior média ($M=54.50$, $DP=12.779$) quando comparado com o género feminino ($M=54.50$, $DP=11.400$), o que remete para uma maior perceção de ICP para o género masculino. No entanto, o valor de $p > .05$ no

teste T para amostras independentes ($p = .942$) leva a que seja aceite a H_0 , isto é, não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género (Tabela 11).

Hipótese 2: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas de iniciativa de crescimento pessoal em função do variável género, pelo que os participantes do sexo masculino apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 12.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência as subescalas da EICP-II.

	Género	N	Média	Desvio-padrão	P
<i>Readiness for Change</i>	Masculino	141	13.87	3.222	.119
	Feminino	42	13.50	3.651	
<i>Planfulness</i>	Masculino	141	17.15	4.318	.722
	Feminino	42	17.05	4.472	
<i>Using Resources</i>	Masculino	141	9.07	3.215	.118
	Feminino	42	8.90	2.721	
<i>Intentional behavior</i>	Masculino	141	14.52	3.559	.531
	Feminino	42	15.21	3.159	

$p > .05$

Tendo em conta a hipótese teórica, as hipóteses estatísticas são:

H_0 : Não há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável género, $p > .05$.

H_1 : Há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável género, $p < .05$.

Com base na análise deste teste, o género masculino apresenta valores superiores para as subescalas *Readiness for change* ($M = 13.87$, $DP = 3.222$), *Planfulness* ($M = 17.15$, $DP = 4.318$) e *Using Resources* ($M = 9.07$, $DP = 3.215$) comparativamente ao género feminino. No caso da subescala *Intentional behavior* o género feminino obteve um valor superior ($M = 15.21$, $DP = 3.159$) em relação ao género masculino. Apesar destas diferenças, no Teste T para amostras independentes o valor de $p > .05$ em todas as subescalas, o que faz com que se aceite H_0 , sendo que não existem diferenças estatisticamente significativas entre nenhuma das subescalas e a variável género (Tabela 12).

Hipótese 3: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento pessoal em função do variável grupo etário, sendo que os participantes mais velhos apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 13.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças do grupo etário tendo por referência a EICP-II

	Grupo etário	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
EICP-II (escala total)	18 a 21 anos	128	54.39	12.984	.032*
	22 a 36 anos	54	54.70	11.248	

**p*<.05

Tendo em conta a hipótese teórica, as hipóteses estatísticas são:

H_0 : Não há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e a variável grupo etário, se *p* > .05.

H_1 : Há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e a variável grupo etário, se *p* < .05.

Para a análise desta hipótese foi utilizado o Teste T para amostras independentes. Os participantes do grupo etário entre 22 a 36 anos (*M*= 54.70; *DP*= 11.248), apresentaram maiores níveis de iniciativa de crescimento pessoal comparativamente aos participantes do grupo etário entre 18 a 21 anos (*M*= 54.39, *DP*= 12.984). Através dos resultados deste teste é possível concluir que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos e a iniciativa de crescimento pessoal, pelo que *p*<.05 (*p*=.032), aceitando a H_1 (Tabela 13).

Hipótese 4: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas de iniciativa de crescimento pessoal em função do variável grupo etário, pelo que os participantes mais velhos apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 14.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças do grupo etário tendo por referência as subescalas da EICP-II.

	Grupo etário	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
<i>Readiness for Change</i>	18 a 21 anos	128	13.797	3.424	.151
	22 a 36 anos	54	13.704	3.088	
<i>Planfulness</i>	18 a 21 anos	128	17.11	4.546	.112
	22 a 36 anos	54	17.13	3.890	
<i>Using Resources</i>	18 a 21 anos	128	8.91	3.147	.533
	22 a 36 anos	54	9.26	3.011	
<i>Intentional behavior</i>	18 a 21 anos	128	14.63	3.652	.028*
	22 a 36 anos	54	14.76	3.077	

**p*<.05

Tendo em conta o teste T, as hipóteses estatísticas são:

H₀: Não há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável grupo etário, se $p > 0.05$.

H₁: Há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável grupo etário, se $p < 0.05$.

Neste teste, os resultados demonstram que o grupo etário dos 18 a 21 anos apresentam valores superiores na subescala *Readiness for Change* ($M=13.797$, $DP=3.424$) comparativamente grupo dos 22 a 36 anos. No entanto, nas subescalas *Planfulness* ($M= 17.13$, $DP=3.890$), *Using Resources* ($M=9.26$, $DP= 3.011$) e *Intentional behavior* ($M= 14.76$, $DP= 3.077$) o grupo etário dos 22 a 36 anos teve valores superiores relativamente ao grupo dos 18 a 21 anos. Porém, com base no teste T para amostras independentes, $p > .05$, nas subescalas *Readiness for change* ($p= .151$), *planfulness* ($p= .112$) e *using resources* ($p= .533$), ou seja, não há diferenças estatisticamente significativas, o que aceita-se a H₀. No subescala *Intentional behavior* ($p= .028$), $p < .05$, aceitando a H₁ e rejeitando a H₀ (Tabela 14).

Hipótese 5: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável iniciativa de crescimento pessoal em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os participantes num relacionamento ou casados apresentam uma maior iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 15.

ANOVA I para a análise das diferenças entre diferentes formas de relacionamento tendo por referência a EICP-II.

	Natureza do relacionamento	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
EICP-II (escala total)	Sem compromisso	16	57.25	12.031	.369
	Namoro sem viverem juntos	61	56.48	11.718	
	Namoro a viverem juntos	12	50.58	11.301	
	Casamento	3	51.67	11.504	

N=92

Tendo em conta a hipótese teórica, as hipóteses estatísticas são:

H₀: Não há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e a variável natureza do relacionamento, se $p > .05$.

H₁: Há diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e a variável natureza do relacionamento, se $p < .05$.

Para a análise das diferenças entre a EICP-II e a natureza do relacionamento, foi utilizado a Análise de Variância (ANOVA) unifatorial, pois permite analisar mais do que 3 grupos independentes. Pela observação da tabela 15, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, pois $p > .05$ ($p = .369$), aceitando a H_0 , contudo, os participantes que se encontram sem compromisso ($M=57.25$; $DP=12.031$) apresentam níveis ligeiramente superiores de ICP, de seguida os participantes em namoro sem viverem juntos ($M=56.48$; $DP=11.718$), os participantes casados ($M=51.67$; $DP=11.504$) e por último os participantes em namoro a viverem juntos ($M=50.58$; $DP=11.301$).

Hipótese 6: Existem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis subescalas da iniciativa de crescimento pessoal em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os participantes num relacionamento ou casados apresentam uma maior prevalência nas quatro subescalas da iniciativa de crescimento pessoal.

Tendo em conta a hipótese teórica, as hipóteses estatísticas são:

H_0 : Não há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável natureza do relacionamento, se $p > .05$.

H_1 : Há diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável natureza do relacionamento, se $p < .05$.

De forma a analisar as diferenças entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável natureza do relacionamento foi utilizado a Análise da variância (ANOVA) unifatorial. Os resultados obtidos através deste teste revelam que não existem diferenças estatisticamente significativas entre todas as subescalas de ICP e a natureza do relacionamento, pois $p > .05$, sendo que na *Readiness for change* ($p = .397$), na *Planfulness* ($p = .316$), na *Using resources* ($p = .616$) e *Intentional behavior* ($p = .235$), o que aceita-se a H_0 . (Tabela 15).

Apesar de não haver diferenças significativas, nas subescalas *Readiness for change* ($M=14.63$; $DP=3.793$) e *Planfulness* ($M=18.63$; $DP=4.470$) os participantes “sem compromisso” obtiveram resultados superiores comparativamente ao resto dos grupos, sendo que nas subescalas *Using resources* ($M= 9.61$, $DP= 2.928$) e *Intentional behavior* ($M= 15.57$, $DP= 3.014$) foram os participantes num namoro sem viverem juntos que apresentaram valores superiores de ICP (tabela16).

Tabela 16.

ANOVA para a análise das diferenças entre as diferentes formas de relacionamento tendo por referência as subescalas da EICP-II

	Natureza do relacionamento	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
<i>Readiness for Change</i>	Sem compromisso	16	14.63	3.793	.397
	Namoro sem viverem juntos	61	14.03	3.219	
	Namoro a viverem juntos	12	12.75	2.832	
	Casamento	3	12.33	4.163	
<i>Planfulness</i>	Sem compromisso	16	18.63	4.470	.316
	Namoro sem viverem juntos	61	17.31	4.185	
	Namoro a viverem juntos	12	15.67	4.030	
	Casamento	3	16.33	2.517	
<i>Using Resources</i>	Sem compromisso	16	8.75	3.474	.616
	Namoro sem viverem juntos	61	9.61	2.928	
	Namoro a viverem juntos	12	8.58	2.875	
	Casamento	3	9.33	3.786	
<i>Intentional Behavior</i>	Sem compromisso	16	15.25	3.512	.235
	Namoro sem viverem juntos	61	15.57	3.014	
	Namoro a viverem juntos	12	13.67	3.393	
	Casamento	3	13.67	4.041	

N=92

3.2.2 Satisfação com a Vida

Hipótese 7: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função do variável género, sendo que os participantes do sexo feminino apresentam uma maior satisfação com a vida.

Tabela 17.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças de género tendo por referência a SWLS

	Género	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
SWLS	Masculino	141	18.099	4.149	
	Feminino	42	18.405	3.155	.023*

* $p < .05$

Tendo em conta a hipótese tórica e as hipóteses estatísticas do teste, foram elaboradas duas hipóteses:

H_0 : Não há diferenças entre a Satisfação com a vida e a variável género, se $p > .05$.

H_1 : Há diferenças entre a satisfação com a vida e a variável género, se $p < .05$.

Os resultados do Teste T para amostras independentes é possível verificar diferenças estatisticamente significativas entre a o género masculino e o género feminino em relação à satisfação com a vida, pois $p < .05$ ($p = .023$), o que se aceita a H_1 . Desta forma, o género feminino ($M=18.405$; $DP=3.155$) apresentou resultados superiores de satisfação com a vida, comparativamente ao género masculino ($M=18.099$; $DP=4.149$), assim, a H_0 é rejeitada. (Tabela 17).

Hipótese 8: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função do variável grupo etário, sendo que os participantes mais velhos apresentam uma maior satisfação com a vida.

Tabela 18.

Teste T para amostras independentes para a análise das diferenças entre grupos etários tendo por referência a SWLS.

	Grupo etário	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
SWLS	18 a 21 anos	128	18.414	4.044	
	22 a 36 anos	54	17.593	3.683	.604

Tendo em conta a hipótese teórica, as hipóteses estatísticas são:

H₀: Não há diferenças entre a satisfação com a vida e a variável grupo etário, se $p > .05$.

H₁: Há diferenças entre a satisfação com a vida e a variável grupo etária, se $p < .05$.

Com base no teste, o grupo etário dos 18 a 21 anos ($M=18.414$; $DP= 4.044$) apresentaram resultados ligeiramente superiores de satisfação com a vida em relação ao grupo entre os 22 a 36 anos ($M=17.593$; $DP=3.683$). Porém apesar destas diferenças, o resultado do teste t para amostras independentes demonstra que as diferenças não são estatisticamente significativas, pois $p > .05$ ($p = .604$), aceitando a H₀ (Tabela 18).

Hipótese 9: Existem diferenças estatisticamente significativas na variável satisfação com a vida em função da variável natureza do relacionamento, sendo que os estudantes casados apresentam uma maior satisfação com a vida.

Tabela 19.

ANOVA 1 para a análise das diferenças entre diferentes formas de relacionamento tendo por referência a SWLS.

	Grupo etário	N	Média	Desvio-padrão	<i>p</i>
SWLS	Sem compromisso	16	18.88	4.938	.253
	Namoro sem viverem juntos	61	19.38	4.14	
	Namoro a viverem juntos	12	17.33	2.188	
	Casamento	3	16	1.732	

Tendo em conta a hipótese teórica e as hipóteses do teste, as hipóteses estatísticas são:

H₀: Não há diferenças entre a satisfação com a vida e a variável a natureza do relacionamento, se $p > .05$.

H₁: Há diferenças entre a satisfação com a vida e a variável a natureza do relacionamento, se $p < .05$.

Com base na tabela 19, os resultados demonstram que os participantes que se encontram num namoro sem viverem juntos ($M=19.38$; $DP=4.14$) apresentam níveis de satisfação com a vida ligeiramente superiores, seguidamente, os participantes sem compromisso ($M=18.88$; $DP=4.938$), os participantes em namoro a viverem juntos ($M=17.33$; $DP= 2.188$) e os casados ($M=16$; $DP= 1.732$). Apesar destas diferenças entre grupos, os resultados análise da variância (ANOVA) unifactorial, demonstram que as diferenças existentes não são estatisticamente significativas, pois $p > .05$ ($p = .253$), o que aceita-se a H₀.

3.2.3. Relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida

Hipótese 10: Existe uma associação entre a variável iniciativa de crescimento pessoal e a variável satisfação com a vida, sendo que os participantes que apresentem uma maior iniciativa de crescimento pessoal também irão apresentar uma maior satisfação com a vida.

Tabela 20.

Coefficiente de correlação de Pearson para a análise da associação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida

	SWLS (escala total)	
	<i>r</i>	<i>p</i>
EICP-II (escala total)	0.404	.000

N=183

Tendo em conta a hipótese teórica e a hipótese do coeficiente de correlação de *Pearson*, formulou-se duas hipóteses:

H_0 : Não há associação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, se $p > .05$.

H_1 : Há associação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, se $p < .05$.

Na tabela 20 encontra-se o coeficiente de correlação de *pearson*, que apresenta uma magnitude que varia entre -1 a 1 e pode ter uma direção positiva ou negativa, se existir associação entre as variáveis. Com os resultados deste teste verifica-se que existe uma correlação estatisticamente significativa entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, pois o valor de *r* de *Pearson* foi superior a 0 e $p < .05$ ($r = .403$, $p = .000$). O que significa que existe uma associação positiva moderada entre as duas variáveis, o que faz com que se aceite a H_1 .

Hipótese 11: Existe uma associação entre as variáveis subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a variável satisfação com a vida, sendo que os participantes que apresentam maiores níveis nas subescalas da iniciativa de crescimento pessoal também irão apresentar uma maior satisfação com a vida.

Tabela 21.

Coefficiente de correlação de Pearson para a análise da associação entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida

	SWLS (escala total)	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Readiness for change</i>	.333	.000
<i>Planfulness</i>	.356	.000
<i>Using resources</i>	.295	.000
<i>Intentional behavior</i>	.426	.000

N=183

Tendo em conta a hipótese teórica e a hipótese do teste, formulou-se duas hipóteses:

H₀: Não há associação entre as subescalas da iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, se $p > .05$.

H₁: Há associação entre as subescalas iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, se $p < .05$.

Observando os resultados da tabela 21, verifica-se uma correlação estatisticamente significativa entre as subescalas da EICP-II e a satisfação com a vida, sendo que os resultados do coeficiente de correlação de *pearson r* foram superiores a 0 e o $p < .05$ ($p = .000$), logo aceita-se a H₁. Comparado os valores de *r* entre as subescalas, constata-se que a subescala *intentional behavior* ($r = .426$) apresenta uma maior correlação, a seguir a *planfulness* ($r = .356$), a *readiness for change* ($r = .333$) e por último a *using resources* ($r = .295$).

3.2.4. Modelo de Regressão linear simples

O modelo de regressão linear tem como objetivo o estabelecimento de uma relação, através de uma equação, de forma a medir a predição de uma variável em função de outra. Neste sentido, a forma mais simples para explicar esta relação é quando uma variável dependente definida por y , varia de forma linear quando outra variável independente (x), aumenta ou diminui (Ferreira, 1999).

Decidiu-se utilizar este modelo, para maior exploração da associação entre a Iniciativa de crescimento pessoal e a Satisfação com a vida, pois os resultados da hipótese anterior revelaram uma associação positiva moderada entre elas ($r = .403$, $p = .000$). Assim, considerou-se a satisfação com a vida como a variável que pretende ser explicada, devido ao facto de na literatura a ICP ter um papel importante para o aumento da satisfação com a vida.

Desta forma, tendo em conta a equação do modelo o Y representa a satisfação com a vida como a variável dependente (aleatória) e X a iniciativa de crescimento pessoal, a variável explicativa ou independente (não aleatória). Mais propriamente, na equação do modelo encontra-se β_0 a ordenada na origem, ou seja, o valor que Y toma quando a β_1 é 0. No caso do β_1 , representa a quantidade que X irá aumentar ou diminuir em Y . No caso do ε , significa os erros ou os resíduos do modelo, a diferença entre o Y que é esperado e o observado. Com isto $\beta_0 + \beta_1 X$ representa a expressão explicativa do modelo (Marôco, 2010).

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \varepsilon$$

Tabela 22.

Coefficientes e estatísticas do Modelo de regressão linear simples entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal

	β	t	p
(Constante)	11.203	9.312	.000
SWLS	.128	5.938	.000

$R^2 = .163$
Sig. One way ANOVA = .000

Tendo em conta os resultados representados na tabela 22, relativamente ao coeficiente do modelo de regressão linear simples, é possível conceber a equação explicativa:

$$Y = 11.203 + .128X + \varepsilon$$

Com base na equação é possível verificar que para cada unidade de aumento do nível de iniciativa de crescimento pessoal, o nível de satisfação com a vida aumentará com .128. Os

valores de significância do coeficiente do Modelo de regressão linear simples são de .000 para ambas as variáveis, o que significa que as variáveis têm importância quer na equação da reta, quer para a definição do modelo, isto é, a iniciativa de crescimento pessoal é relevante para o modelo.

O coeficiente de determinação (R^2) representa a quantidade que é explicada pelo modelo sobre a variável dependente, que contém uma variância entre 0 e 1, sendo que 0 o modelo não explica a variável dependente e 1 o modelo tem valor preditivo na variável dependente, assim, o R^2 tem um maior valor preditivo na variável dependente quanto mais próximo de 1 for o seu resultado (Marôco, 2010). Neste sentido, visto que valor de R^2 do modelo é de .163, significa que 16.3% da variação da SV é explicada pela ICP (Tabela 22).

No que concerne da análise da variância (ANOVA), é relevante na medida que se o seu valor for igual ou inferior a 0.05, significa que a variável independente tem influência na variável dependente com uma significância de 5%. Contrariamente, se o valor for superior a 0.05 o modelo deve ser abandonado, visto que a variável independente não tem influência na dependente (Marôco, 2010). No presente estudo, o valor de significação do teste foi de .000 o que se verifica que a variável X tem influência na variável Y (Tabela 22).

Desta forma, podemos concluir que de facto a iniciativa de crescimento pessoal está associada e é relevante para o aumento da satisfação com a vida, no entanto com pouca significância, sendo que a iniciativa de crescimento pessoal apenas explica cerca de 16% da variação da satisfação com a vida.

Capítulo IV - Discussão

A elaboração deste estudo tinha como principal objetivo analisar a relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida. Deste modo, foram elaborados objetivos e hipóteses para chegar à resposta. A discussão está estruturada com base nesses objetivos e hipóteses, sendo que primeiramente será discutido os resultados relativos a iniciativa de crescimento pessoal, de seguida a satisfação com a vida e por último a relação entre elas, comparando os resultados com a literatura.

4.1. Iniciativa de Crescimento Pessoal

Como primeiro objetivo geral pretendia-se *avaliar a iniciativa de crescimento pessoal na amostra de estudantes*, tendo sido realizada uma análise descritiva da EICP-II. Os resultados demonstraram que **a amostra apresenta um ligeiro indicador de iniciativa de crescimento pessoal** ($M= 54.53$; $DP= 12.446$), visto que se considerou 40 como o ponto médio da escala, estando a média ligeiramente acima desse ponto. No que consta da média das respostas da escala total, a maior percentagem rondou as respostas “concordo um pouco” (31.35%) e “concordo em parte” (34.4%), indo ao encontro dos resultados do estudo de (Patanapu, Doshi, Kulkarni, Reddy, Adepu & Reddy, 2018). Relativamente à média de cada item variou entre o item 6 “Peço ajuda quando tento mudar a mim mesmo(a)” ($M=2.83$; $DP= 1.394$) e o item 9 “Estou constantemente tentando crescer como pessoa” ($M=3.87$; $DP= 1.011$), sendo estes resultados semelhantes com outro estudo onde a média variou entre o item 1 “Estabeleço objetivos realistas sobre o que eu quero mudar em mim mesmo (a)” ($M=3.10$; $DP=1.46$) e o item 9 ($M=3.90$; $DP= 2.10$) (Patanapu, Doshi, Kulkarni, Reddy, Adepu & Reddy, 2018). Para finalizar, procurou-se analisar a média de resposta para cada subescala da EICP-II, a subescala com maior concordância foi a *intentional behavior* ($M=3.67$), de seguida foi a *readiness for change* ($M=3.42$), a *planfulness* ($M=3.43$) e a *using resources* ($M=3.02$), tendo tido semelhanças com o outro estudo, onde a *intentional behavior* ($M=3.68$) apresentou maior concordância, a seguir a *readiness for change* ($M=3.44$), a *planfulness* ($M=3.30$) e a *using resources* ($M=3.21$) (Patanapu, Doshi, Kulkarni, Reddy, Adepu & Reddy, 2018).

Relativamente ao primeiro objetivo específico com o intuito de *analisar se existiam diferenças na variável iniciativa de crescimento pessoal em função das variáveis sociodemográficas*. Tendo em conta os resultados correspondentes à hipótese 1, para a variável género, **não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a ICP e o género**, sendo que os valores da média foram muito semelhantes. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos, onde também não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre a ICP e a variável género (Robitschek et al., 2012; Büyükgöze, 2015 e Abaci & Okay, 2013), sendo os resultados entre os géneros semelhantes (Luyckx & Robitschek, 2014). Este facto pode ser explicado pelo número de participantes do género masculino ser superior ao do género

feminino, pois os resultados poderiam ter sido diferentes se houvesse uma maior homogeneidade entre os géneros, embora Robitschek e colaboradores (2012) considere que quer os homens como as mulheres estão conscientes da importância do crescimento pessoal nas suas vidas, e desta forma tendem a reunir esforços para o manter e o sustentar.

Mais especificamente, para os fatores da ICP, na hipótese 2 os resultados verificaram que **não existem diferenças estatisticamente significativas** relativamente à variável género para todas as dimensões. Embora, as diferenças não sejam estatisticamente significativas, para as dimensões *readiness for change*, *planfulness* e *using resources* o género masculino apresentou valores ligeiramente superiores em comparação com género feminino, sendo que apenas na dimensão *intentional behavior* a média do género feminino foi superior à do género masculino. Estes resultados são corroborados com os resultados de Malik, Yasin e Shahzadi (2013) onde não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões *readiness for change*, *planfulness* e *intentional behavior*. Relativamente às diferenças, embora não sejam estatisticamente significativas, contrariam os resultados encontrados num estudo onde nas dimensões *readiness for change* e *planfulness* o género feminino apresentou resultados superiores relativamente ao género masculino (Patanapu et al., 2018), sendo que o género masculino apenas apresentou resultados superiores na *using resources* (Patanapu et al., 2018). No entanto no estudo de Robitschek e colaboradores (2012) foram denotados valores superiores no género masculino para as dimensões *planfulness* e *intentional behavior*. Os resultados podem ser indicadores de os homens ainda se encontrarem numa fase inicial do processo de crescimento e as mulheres já se encontrarem envolvidas nesse processo.

No que concerne a variável grupo etário, na hipótese 3, **foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a EICP-II e o grupo etário**, sendo que o grupo etário dos 22 a 36 anos apresentou valores ligeiramente superiores comparativamente ao grupo dos 18 a 21 anos. Embora a literatura não seja abundante, num estudo onde foi utilizado a primeira versão da EICP, onde a idade variou entre os 18 a 26 anos, foi denotado diferenças estatisticamente significativas entre as idades. Neste estudo não foi feita a divisão em grupos etários, contudo, foi possível verificar que os participantes dos 22 aos 26 anos apresentaram valores superiores em comparação aos participantes dos 18 aos 21 anos (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016). Num outro estudo que analisou a primeira versão da EICP e as diferenças entre 3 grupos etários: (1) idade igual ou inferior a 23 anos; (2) entre os 24 e os 32 anos; (3) maiores de 33 anos, os resultados embora tenham sido superiores para o grupo etário dos 24 a 32 anos, as diferenças entre os grupos não foram estatisticamente significativas (Igbokwe, Agoha, Adeusi, Obidiran, Akindele & Abiodun, não publicado).

Tendo em conta os resultados do estudo e a literatura, era esperado que os participantes mais velhos apresentassem valores superiores de ICP, devido ao facto de a maioria dos estudantes entre os 22 e os 36, já estarem a concluir a licenciatura ou de se encontrarem em estudos de pós-graduação (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016). Desta forma, começam a

pensar no seu futuro e começam a envolver-se no processo de mudança, demonstrando uma maior intenção de mudança, com maior envolvimento nesse processo e com uma maior vontade de começar a delinear os objetivos (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016). Outra justificação é que culturalmente é esperado que na idade entre os 23 e os 32 anos, as pessoas já tenham finalizado os estudos, sendo que alguns deles já se encontram empregados e com o intuito de manter esse emprego e ganhar dinheiro, onde começam a iniciar a sua vida adulta. No caso dos participantes com 23 anos ou menos, estes tendem a ter menos responsabilidades, estando muitas vezes dependentes dos pais. Os participantes com idade igual ou superior a 33 anos, supostamente já tem a sua vida “estável”, sendo que já atingiram o sucesso em mais áreas da vida, por isso apresentam uma menor motivação e necessidade de mudança do que os participantes dos 23 a 32 anos (Igbokwe, Agoha, Adeusi, Obidiran, Akindele & Abiodun, não publicado).

No que diz respeito às dimensões da EICP-II e o grupo etário, os resultados evidenciados na hipótese 4, mostraram que para as dimensões *readiness for change*, *planfulness* e *using resources* não existiram diferenças estatisticamente significativas, sendo que apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na *intentional behavior*. Apesar de não ter havido diferenças estatisticamente significativas na dimensão *readiness for change* foram os estudantes mais novos dos 18 a 21 anos que tiveram valores ligeiramente superiores, contudo nas dimensões *planfulness* e *using resources*, foi o grupo etário mais velho dos 22 a 36 anos que apresentou valores ligeiramente superiores. Relativamente, à dimensão *intentional behavior* foi o grupo mais velho dos 22 a 36 anos que pontuou valores ligeiramente superiores e significativos, comparativamente ao grupo mais novo. Não foi possível encontrar literatura para comparar estes resultados obtidos, visto que as únicas investigações que analisam os grupos etários utilizaram a primeira versão da escala, pelo que não contém estas dimensões. Porém, estes resultados também eram esperados, sendo que a única dimensão que o grupo mais jovem pontuou mais alto foi a *readiness for change*. O que demonstra que de facto começam a estar preparados para a mudança, contudo, como são estudantes que ainda estão a começar a licenciatura e poucos deles a acabar, comparativamente ao outro grupo, não tendem a traçar tantos objetivos (*planfulness*) nem a pedir ajuda (*using resources*), por não se sentirem preparados (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill & Nel, 2016). Em relação aos estudantes mais velhos a justificação vai ao encontro que vimos na hipótese anterior, por ter uma maior concentração de estudantes a terminar a licenciatura e com um maior envolvimento no processo de crescimento.

Tendo em conta a hipótese 5, a análise das diferenças entre a EICP-II e a natureza do relacionamento, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Independentemente de as diferenças não serem estatisticamente significativas, foram os participantes sem compromisso que apresentaram valores superiores, de seguida, os participantes num namoro sem viverem juntos, casados e num namoro a viverem juntos. Apesar

de não ter sido encontrada literatura que estudasse as diferenças da EICP-II na natureza do relacionamento, numa investigação que estudou as diferenças entre os participantes casados e os solteiros, os participantes solteiros apresentaram níveis superiores de ICP comparativamente aos casados, ainda que as diferenças não tenham sido estatisticamente significativas (Igbokwe, Agoha, Adeusi, Obidiran, Akindele & Abiodun, não publicado). Este resultado pode ser explicado pelo facto de os estudantes sem compromisso, terem uma maior autonomia e com o foco principal no seu futuro e no próprio crescimento pessoal, enquanto que os estudantes que se encontram num namoro, podem já ter começado a planear e a pensar no futuro com a pessoa com quem estão a namorar e no caso dos casados este crescimento pessoal muitas vezes já foi atingido por já possuírem uma vida mais estável.

Respetivamente nas dimensões de EICP-II, hipótese 6, também **não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhuma das dimensões**. Não obstante este facto, nas dimensões readiness for change e planfulness foram os participantes sem compromisso que apresentaram valores superiores relativamente aos outros grupos, contudo, nas dimensões using resources e intentional behavior foram os participantes num namoro sem viverem juntos que apresentaram valores superiores. A explicação para estes resultados é idêntica à anterior, na medida que, os participantes sem compromisso sentem-se preparados para a mudança e começam a traçar metas para o seu futuro, enquanto que os que estão num namoro ou casados, tem uma maior facilidade em pedir ajuda, pois têm alguém que os ajuda e apoio naquilo que pretendem mudar, sendo que a maioria deles já se encontra envolvido no processo e a implementar os objetivos traçados.

4.2. Satisfação com a Vida

O segundo objetivo principal compreendia *avaliar a satisfação com a vida dos estudantes universitários*, através da análise descritiva da SWLS. Com base na amostra realizada, foi possível observar que neste estudo **os estudantes universitários apresentam níveis ligeiramente superiores de satisfação com a vida** ($M=18.17$; $DP=3.938$), onde foi considerado o ponto médio de 15, estando ligeiramente acima da média. À semelhança dos resultados deste estudo, numa investigação acerca da satisfação com a vida numa população de universitários, a média da pontuação da escala foi de ($M=18.33$) (Oliveira, Lima & Simões, 2007). Os participantes neste estudo, responderam com uma maior percentagem nas respostas “concordo um pouco” (34.3%) e “Nem concordo nem discordo” (29.28%). Mais especificamente, em cada um dos itens, variou entre o item 1 “A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu queria que ela fosse” ($M=3.36$) e o item 2 “As minhas condições de vida são muito boas” ($M=3.93$).

Como segundo objetivo específico, este prendia-se pela *análise da satisfação com a vida em função das variáveis sociodemográficas*. Neste sentido, segundo a hipótese 7, os resultados demonstraram a **existência de diferenças estatisticamente significativas entre o género e a**

satisfação com a vida, sendo que o género feminino apresentou valores superiores de satisfação com a vida, em comparação com o género masculino. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos, onde também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o género masculino e o feminino, sendo esta diferença superior no género feminino (Yalcin, 2011; Ozben, 2013). Uma explicação para este resultado pode dever-se pelo género feminino ter uma maior capacidade de falar abertamente os seus problemas com pessoas significativas e desta forma receber mais recursos e suporte de amigos (Carbery & Buhrmester, 1998).

A respeito da hipótese 8, que analisa as diferenças entre o grupo etário e a satisfação com a vida, **não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas**, contudo, o grupo etário dos 18 a 21 anos demonstrou maiores níveis de satisfação com a vida em relação ao grupo mais velho. Estes resultados contrariam o que defende a teoria, pois indicam que o autorrelato da satisfação com a vida, tende a aumentar com o aumento da idade e da progressão académica (Albuquerque, Noriega, Martins & Neves, referido por Imaginário & Vieira, 2011), contudo, a literatura ainda não conseguiu estabelecer uma relação com a idade, devido à falta de consenso entre as investigações (Calixto & Martins, 2010; Isaacowitz, 2005; Schilling, 2006). Desta forma pode ser considerada a explicação de os estudantes mais novos terem menores responsabilidades e de muitos deles ainda estarem dependentes dos pais, não tendo tantas preocupações, quando comparado com os estudantes mais velhos.

Por último, na hipótese 9, que testou a satisfação com a vida com a natureza do relacionamento, verificou-se que **não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos**. Apesar de não terem sido encontradas diferenças os participantes que se encontram num namoro sem viverem juntos apresentam valores superiores, sendo que depois segue-se os participantes sem compromisso, os participantes num namoro a viverem juntos e por fim os casados. Estes resultados contradizem os resultados de um estudo que também pretendeu estudar o estado civil, utilizando grupos semelhantes, sendo que nesta investigação a diferença entre os grupos foi estatisticamente significativa, onde os participantes casados tiveram valores superiores de satisfação com a vida, depois foram os participantes a coabitar (num namoro a viverem juntos); os participantes num envolvimento íntimo (não vivem juntos nem são casados) e os participantes não envolvidos intimamente (Arrindell, Heesink & Feij, 1999). Esta contradição com aquilo que era previsto na literatura, pode dever-se por não haver uma distribuição homogénea entre os grupos, uma vez que apenas 3 participantes são casados e a maioria dos participantes encontram-se num namoro sem viverem juntos, o que pode ter influenciado os resultados.

4.3. Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida

No terceiro objetivo geral que pretendia *analisar as relações entre a iniciativa de crescimento pessoal e satisfação com a vida*, que correspondeu à hipótese 10. Neste teste, houve uma **correlação positiva e estatisticamente significativa entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida**. Este resultado vai ao encontro da literatura, sendo confirmado com outros estudos que também analisaram a associação entre as variáveis, concluindo a existência de uma correlação positiva entre elas (Robitschek & Keyes, 2009; Sood, Gupta & Bakhshi, 2012). Para além destes resultados, no modelo de Stevic e Ward (2008) a satisfação com a vida tinha um comportamento de mediação da ICP. Embora fosse evidente a associação entre elas, com base na regressão linear, a iniciativa de crescimento pessoal apenas explica cerca de 16% dos resultados da satisfação com a vida, o que permite concluir que não é uma associação forte. Porém, esta associação era esperada considerando toda a literatura e por ambas serem variáveis com uma conexão positiva.

No que consta da última hipótese que tinha como objetivo analisar a relação existente das subescalas da EICP-II e a satisfação com a vida, os resultados demonstraram que todas as dimensões encontram-se **correlacionadas de forma positiva e estatisticamente significativa**, sendo que a subescala *intentional behavior* apresentou uma maior associação comparativamente às outras escalas, seguidamente a *planfulness*, a *readiness for change* e a *using resources*. Estes resultados também seriam esperados pelo que no estudo de Freitas e colaboradores (2018) as subescalas da EICP-II correlacionavam-se positivamente com a satisfação com a vida. Estes resultados são justificados pela dimensão *intentional behavior* ser a implementação da mudança na prática, sendo que esta implementação leva o estudante a uma maior satisfação com a vida, pelo sentimento de estar a concretizar o objetivo que tinha traçado para o seu crescimento pessoal.

Conclusão

O estudo realizado teve como principal objetivo a relação entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida numa população universitária. A pertinência deste estudo prendeu-se pela ligação relatada na literatura existente entre as duas variáveis, pois são duas variáveis positivas e muito relevantes na área da psicologia positiva. Apesar da literatura acerca desta associação ser ainda escassa, espera-se que este estudo tenha contribuído para um maior conhecimento entre estas variáveis de uma forma mais aprofundada.

No caso da iniciativa de crescimento pessoal, uma variável muito recente e ainda muito pouco estudada, mas com uma grande importância para a psicologia. Os resultados demonstraram indicadores ligeiros de iniciativa de crescimento pessoal, sugerindo que apesar de não ser um resultado elevado, esta população tem consciência da importância do crescimento e que consegue tomar iniciativa quando pretende mudar algo na sua vida.

Relativamente à satisfação com a vida, uma variável mais estudada do ponto de vista da investigação, os resultados revelaram que os estudantes universitários estão ligeiramente satisfeitos com a sua vida. Desta forma, é importante que os jovens estejam satisfeitos com a sua vida, pelo seu carácter associativo com diversas variáveis positivas, como também, no próprio rendimento académico, tendo em consideração que a ausência desta variável é indicadora de variáveis negativas e de psicopatologia.

Apesar da associação positiva entre estas variáveis ser algo esperado, permitiu uma melhor compreensão do seu comportamento, mais propriamente nos estudantes universitários. Atualmente, sabe-se que muitos jovens têm dúvidas em relação ao seu futuro e daquilo que desejam, pois muitas vezes as escolhas são feitas de forma repentina, como o caso da entrada para a universidade, sendo uma escolha demasiado importante para tão pouco tempo. Posto isto, há que preparar e trabalhar melhor os jovens para certas adversidades da vida geral, instruído certos conhecimentos e ajudando nas suas dúvidas e dificuldades, com vista a uma maior satisfação com a vida.

Limitações do estudo

Ao longo desta investigação deparou-se com algumas limitações que devem ser consideradas. Uma delas compreende-se no protocolo de investigação ser um pouco extenso fazendo com que nas últimas escalas os inquiridos já nem respondam da mesma forma como nas primeiras ou simplesmente não respondem. O facto de a iniciativa de crescimento pessoal ser uma variável

recente, a escassez de literatura foi uma limitação, principalmente na procura de artigos de comparação das variáveis utilizadas. Outra importante limitação é a falta de homogeneidade, principalmente ao nível do género, sendo a maioria dos participantes do género masculino dificultando a análise das diferenças.

Bibliografia

- Abaci, R., & Okay, B. (2013). A Comparison of Self Confidence Levels and Personal Growth Initiative Skills between Managers and Employees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 39-44. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.006>.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Almeida, L. & Freire, T. (2000). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2003). Os estudantes universitários: sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. Em E. Mercuri & S. A. J. Polydoro (Orgs.), *Estudante universitário: características e experiências de formação* (pp. 15-40). Taubaté: Cabral
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. (2001). Adaptação, rendimento e desenvolvimento dos estudantes no Ensino Superior: Construção do Questionário de Vivências Académicas. *Methodus: revista científica e cultural*, 3-20.
- Alves, R. (2008). *O bem-estar subjetivo e a pratica desportiva em adolescentes da região autónoma da Madeira*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340. doi: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2008.04.009>.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and individual differences*, 26(5), 815-826. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00180-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00180-9).
- Beri, N., & Jain, M. (2016). Personal growth initiative among undergraduate students: Influence of emotional self-efficacy and general well-being. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 43-56. doi: 10.21659/rupkatha.v8n2.05.
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2014). Personal Growth Initiative Scale: How does it perform in Indian youth samples. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 122-129.
- Borowa, D., Kossakowska, M. M., Harmon, K. A., & Robitschek, C. (2018). Personal growth initiative's relation to life meaning and satisfaction in a polish sample. *Current Psychology*, 1-13. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9862-2>.
- Bott, E.M., & Duffy, R.D. (2015). A two-wave longitudinal study of career calling among undergraduates: Testing for predictors. *Journal of Career Assessment*, 23(2), 1-15. doi: <https://doi.org/10.1177/1069072714535030>.
- Bugay, A. (2007, September). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. In Education in a Changing Environment Conference Proceedings. Acedido em: http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38_07.pdf.

- Büyükgöze, H. (2015). An Investigation of Pre-Service Science and Mathematics Teachers' Personal Growth Initiative. *Acta Didactica Napocensia*, 8(3), 47-53.
- Calixto, E., & Martins, M. H. (2010). Os factores bio-psico-sociais na satisfação com a vida de idosos institucionalizados. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, Minho.
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>.
- Carbery, J., & Buhrmester, D. (1998). Friendship and need fulfillment during three phases of young adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 15(3), 393-409. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407598153005>.
- Castellón, A., Martos, A., & Gómez, M. Á. (2004). Análisis de la satisfacción en los mayores de la Universidad de Granada. *Revista multidisciplinar de gerontología*, 14(5), 252-257.
- Çelik, E. (2015). Mediating and moderating role of academic self-efficacy in the relationship between student academic support and personal growth initiative. *Australian Journal of Career Development*, 24(2), 105-113. doi: <https://doi.org/10.1177/1038416215583563>.
- Cheung, C. K., & Ngan, R. M. H. (2012). Filtered life satisfaction and its socioeconomic determinants in Hong Kong. *Social indicators research*, 109(2), 223-242. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9897-3>.
- Chow, H. P. (2005). Assessing the determinants of life satisfaction in a Canadian university student sample. *Alberta journal of educational research*, 51(1), 85-91.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., & Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well being: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89(1), 97-112. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>.
- Çivitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>.
- Cummins, R. A. (2010). Subjective wellbeing: Homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1-17.
- Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N., & Decker, O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: a general population survey from Germany. *Quality of Life Research*, 18(6), 669-678. doi: <https://doi.org/10.1007/s11136-009-9481-3>.
- Danitz, S. B., Orsillo, S. M., Beard, C., & Björngvinsson, T. (2018). The relationship between personal growth and psychological functioning in individuals treated in a partial hospital setting. *Journal of clinical psychology*, 74(10), 1759-1774. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.22627>.

- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(4), 215-229. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.1139>.
- de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H. & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>.
- de Jager-van Straaten, A., Jorgensen, L., Hill, C., & Nel, J. A. (2016). Personal growth initiative among Industrial Psychology students in a higher education institution in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1283>.
- de Resende, M. C., Da Cunha, C. P. B., Silva, A. P., & de Sousa, S. J. (2011). Rede de relações e satisfação com a vida em pessoas com amputação de membros. *Ciências & Cognição*, 10, 164-177.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected work of Ed Diener. Social Indicators Research Series*, 37, doi: 10.1007/978-90-481-2352-6_2.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). *Findings on subjective well-being and their implications for empowerment*. Retirado a 7, abril, 2019, de www.siteresources.worldbank.org/intempowerment/resources/4863121095970750368/529763-1095970803335/diener.pdf.
- Diener, E., Diener, M. & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69 (5), 851-864. doi: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_3.
- Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positive and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1010031813405>.
- Durán, M., Extremera, N., Montalbán, F., & Rey, L. (2005). Engagement y burnout en el ámbito docente: análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 145-158.
- Elvas, S., & Moniz, M. J. V. (2010). Sentimento de comunidade, qualidade e satisfação de vida. *Análise Psicológica*, 28(3), 451-464.

- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>.
- Ferreira, A. M. (1999). *SPSS-Manual de utilização*. Escola Superior Agrária de Castelo Branco.
- Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Kamei, H. H., Tobo, P. R., Koller, S. H., & Robitschek, C. (2018). Personal growth initiative scale-II: Adaptation and psychometric properties of the Brazilian version. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28, 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2806>.
- García-Viniegras, C., & González, I (2000). La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 16 (6), 586-592.
- George, L. K. (1981). Subjective well-being: Conceptual and methodological issues. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 2(1), 345-382.
- Giacomini, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. doi: <http://dx.doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>.
- Gonçalves, D. M., & Kapczinski, F. (2008). Transtorno mental, indicadores demográficos e satisfação com a vida. *Revista de Saúde Pública*, 42, 1060-1066.
- Goudie, R. J., Mukherjee, S., De Neve, J. E., Oswald, A. J., & Wu, S. (2012). *Happiness as a driver of risk-avoiding behaviour: a conceptual framework with an application to seatbelt wearing and automobile accidents*. Manuscript submitted for publication.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Investigation of the predictors of life satisfaction in university students. *Journal of Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86-92. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.86>.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657. doi: <https://doi.org/10.1177/001872678403700805>.

- Hirata, H., & Kamakura, T. (2018). The effects of parenting styles on each personal growth initiative and self-esteem among Japanese university students. *International Journal of Adolescence and Youth, 23*(3), 325-333.
- Igbokwe, D., Agoha, B., Adeusi, S., Obidiran, D., Akindele, Z., & Abiodun, G. Age, Gender and marital status in personal growth initiative.
- Imaginário, S., & Vieira, L. S. (2011). Bem-estar subjectivo, integração social e vivências acadêmicas numa amostra de estudantes da universidade do Algarve. *Revista AMAzónica, 7*(2), 40-60.
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality, 39*(2), 224-244. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.02.003>.
- Jenkins, S. R., Belanger, A., Connally, M. L., Boals, A., & Durón, K. M. (2013). First-generation undergraduate students' social support, depression, and life satisfaction. *Journal of College Counseling, 16*(2), 129-142. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2013.00032.x>.
- Joia, L. C., Ruiz, T., & Donalisio, M. R. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública, 41*, 131-138.
- Joia, L. C., Ruiz, T., & Donalisio, M. R. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública, 41*, 131-138.
- Kaya, C., Tansey, T. N., Melekoğlu, M., & Çakiroğlu, O. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal, 49*(2), 257-261.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2000). Self-reported life satisfaction and 20-year mortality in healthy Finnish adults. *American Journal of Epidemiology, 152*(10), 983-991. doi: <https://doi.org/10.1093/aje/152.10.983>.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences, 53*(8), 1039-1043. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.032>.
- Lacruz, M. E., Emeny, R. T., Baumert, J., & Ladwig, K. H. (2011). Prospective association between self-reported life satisfaction and mortality: results from the MONICA/KORA Augsburg S3 survey cohort study. *BMC public health, 11*(1), 579. Doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-579>.
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-based dentistry, 7*(1), 24-25.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(3), 249-262. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>.

- Loo, J. M. Y., Tsai, J. S., Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers or Risk Factors for Problem Gambling? *Plos One*, 9(2), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083889>.
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., & Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45. doi: <https://doi.org/10.1177/1948550612440105>.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, 37(7), 973-981. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190. doi: <https://doi.org/10.1002/pits.20288>.
- Malik, N. I., Yasin, G., & Shahzadi, H. (2013). Personal growth initiative and self-esteem as predictors of academic achievement among students of technical training institutes. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 33(2).
- Maroco, J. (2010). *Análise Estatística - Com Utilização do SPSS*, 2ª impr. Lisboa: Edições Sílabo Lda.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Pero Pinheiro: ReportNumber.
- Marques, C., Silva, A. D., & Taveira, M. D. C. (2017). Valores como Preditores da Satisfação com a Vida em Jovens. *Psico-USF*, 22(2), 207-215.
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios.
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social indicators research*, 109(2), 295-303. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9>.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 295-309. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>.
- McDonnell, L. A., Riley, D. L., Blanchard, C. M., Reid, R. D., Pipe, A. L., Morrin, L. I., ... & D'Angelo, M. E. S. (2011). Gender differences in satisfaction with life in patients with coronary heart disease: physical activity as a possible mediating factor. *Journal of behavioral medicine*, 34(3), 192-200.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or

- deficiencias. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50-62. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000050>.
- Morales, J. F. D., & Sánchez-López, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17(2), 151-158.
- Morales, J. F. D., & Sánchez-López, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17(2), 151-158.
- Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Findings from a worldwide survey. *Psychological science*, 22(2), 166-171. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797610396224>.
- Neff, K.D., Rude, S.S., & Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>.
- Ogunyemi, A.O., & Mabekoje, S.O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349-362.
- Ojeda, L., Navarro, R. L., Meza, R. R., & Arbona, C. (2012). Too Latino and not Latino enough: The role of ethnicity-related stressors on Latino college students' life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 11(1), 14-28. doi: <https://doi.org/10.1177/1538192711435553>.
- Oliveira, A. L., Lima, M. P., & Simões, A. (2007). A satisfação com a vida dos estudantes universitários: Para além da auto-estima, o lugar da conscienciosidade e do controlo pessoal. *Psicologia Educação e Cultura*, 11(2), 243-263.
- Oluyinka, O. (2011). Psychological predictors of attitude towards seeking professional psychological help in a Nigerian university student population. *South African Journal of Personality*, 41(3), 310-327. doi: <https://doi.org/10.1177/008124631104100306>.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(2), 203-213. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203>.
- Passareli, P. M., & da Silva, J. A. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 513-517.
- Patanapu, S. K., Doshi, D., Kulkarni, S., Reddy, P., Adepu, S., & Reddy, S. (2018). Does academic performance influence personal growth initiative? An institutional-based study among undergraduate dental students. *Journal of education and health promotion*, 7. doi: 10.4103/jehp.jehp_204_17.

- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 3* (2), 137-152. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 2*, 164-172.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging, 16*(2), 206-216. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.206>.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies, 10*(5), 583-630. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>.
- Reverendo, I. M. (2011). Regulação emocional, satisfação com a vida & percepção da aceitação - rejeição parental: estudo de adaptação e validação da versão portuguesa do Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA) (dissertação de mestrado). Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/18199>.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 30*(4), 183.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 31*, 197-210.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology, 50*(4), 496-502. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>.
- Robitschek, C., & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 54*(1), 127-141. doi: <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1650>.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of counseling psychology, 46*(2), 159-172. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.46.2.159>.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2004, August). Personal growth initiative and multidimensional well-being. In C. Robitschek (Chair), Personal growth initiative: Relations with well-being and positive functioning. Symposium conducted at the 112th Annual Convention of the American Psychological Association, Honolulu, HI.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*(2), 321-329. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0013954>.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274-287. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0027310>.

- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421-433. doi: <https://doi.org/10.5465/amle.2005.19086784>.
- Schilling, O. (2006). Development of life satisfaction in old age: Another view on the "Paradox". *Social Indicators Research*, 75(2), 241-271. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-004-5297-2>.
- Shigemoto, Y., Thoen, M. A., Robitschek, C., & Ashton, M. W. (2015). Assessing measurement invariance of the Personal Growth Initiative Scale-II among Hispanics, African Americans, and European Americans. *Journal of counseling psychology*, 62(3), 537-544. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000075>.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shorey, H. S., Little, T. D., Snyder, C. R., Kluck, B., & Robitschek, C. (2007). Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1917-1926. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.011>.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37(1), 5-30.
- Sood, S., Gupta, R., & Bakhshi, A. (2012). Personal growth initiative and life satisfaction in residents of short stay homes. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 425-427.
- St. John, P. D., & Montgomery, P. R. (2010). Cognitive impairment and life satisfaction in older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 25(8), 814-821. doi: <https://doi.org/10.1002/gps.2422>.
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523–534. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9247-2>.
- Strelhow, M. R. W., de Oliveira Bueno, C., & Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2(2), 42-49.
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. *Journal of community health*, 33(1), 40-50. doi: <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9066-4>.
- Thoen, M. A., & Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: Developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 149-170. doi: <https://doi.org/10.1111/aphw.12001>.

- Tümekaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2008). An Investigation of Students' Life Satisfaction and Loneliness Level in a Sample of Turkish Students. *Online Submission*, 5(1), 1-15.
- Tysen, R., Hem, E., Gude, T., Grønvold, N. T., Ekeberg, Ø., & Vaglum, P. (2009). Lower life satisfaction in physicians compared with a general population sample. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44(1), 47. doi: <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0403-4>.
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abidin, E., Edelen, M. O., Picco, L., ... Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and quality of life outcomes*, 9(1), 1-18. doi: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-92>.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervencion Psicosocial*, 3, 87-116.
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>.
- Weigold, I. K., Boyle, R. A., Weigold, A., Antonucci, S. Z., Mitchell, H. B., & Martin-Wagar, C. A. (2018). Personal growth initiative in the therapeutic process: An exploratory study. *The Counseling Psychologist*, 46(4), 481-504.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the personal growth initiative scale-II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396-1403. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0034104>.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Boyle, R. A., Martin-Wagar, C. A., & Antonucci, S. Z. (2018). Factor structure of the Personal Growth Initiative Scale-II: Evidence of a bifactor model. *Journal of counseling psychology*, 65(2), 259-266. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000254>.
- Weigold, I. K., Weigold, A., Russell, E. J., & Drakeford, N. M. (2014). Examination of the psychometric properties of the Personal Growth Initiative Scale-II in African American college students. *Assessment*, 21(6), 754-764. doi: <https://doi.org/10.1177/1073191114524019>.
- Weinstein, L., & Laverghetta, A. (2009). College student stress and satisfaction with life. *College Student Journal*, 43(4), 1161-1162.
- Weist, M., Schüz, B., Webster, N. & Wurm, S. (2011). Subjective well-being and mortality revisited: differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality. *Health Psychology*, 30(6), 728-735. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0023839>.
- Welzel, C., & Inglehart, R. (2010). Agency, values, and well-being: A human development model. *Social indicators research*, 97(1), 43-63. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9557-z>.

- Whittaker, A. E., & Robitschek, C. (2001). Multidimensional family functioning: Predicting personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology, 48*(4), 420-427. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.420>.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation, 2*(1), 62-71. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0030888>.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., Weigold, A., Hercegovac, S., & Elsayed, N. (2013). International students' personal and multicultural strengths: Reducing acculturative stress and promoting adjustment. *Journal of Counseling & Development, 91*, 216-223. doi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00088.x>.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling, 33*(2), 79-87. doi: <https://doi.org/10.1007/s10447-011-9113-9>.
- Yang, H., & Chang, E. C. (2014). Examining the structure, reliability, and validity of the Chinese Personal Growth Initiative Scale-II: Evidence for the importance of intentional self-change among Chinese. *Journal of Personality Assessment, 96*(5), 559-566. doi: <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.886256>.