

**Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação
com a Vida**
**Estudo Comparativo com estudantes portugueses e
espanhóis**

Versão Final Após Defesa

Ana Malaia Marques

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

Orientador: Prof. Doutor Manuel Joaquim Loureiro

julho de 2020

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Agradecimentos

A conclusão desta dissertação significa o fecho de um capítulo e o início de um novo: ser Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Levou tempo, muitas horas de dedicação e esforço para que tudo isto fosse possível, mas não podia estar mais feliz.

Começo por agradecer ao dedicado Orientador, o Professor Doutor Manuel Loureiro com quem tive a honra e o prazer de conhecer e poder partilhar este ano. Foi sem dúvida incansável e sempre disponível para ajudar e orientar da melhor forma possível.

À minha colega de turma e que também esteve presente neste projeto de investigação, a Marlene por nos termos amparado e ajudado uma à outra no decorrer destes meses. Sem dúvida que mais do que uma colega de turma, ganhei uma amiga. Obrigada por teres partilhado comigo este ano.

Aos meus pais, por tudo aquilo que fazem diariamente por mim e por terem permitido que fizesse o percurso mais importante da minha vida. São o meu porto de abrigo, hoje e sempre! E a toda a minha família que sempre me apoiou em tudo!

Aos meus vizinhos, a Célia, o João, a Ana e o Joãozinho que para mim são como família, por toda a preocupação e dedicação que sempre tiveram para comigo. Muito do que sou hoje devo-o a eles!

Aos meus amigos que não são de sempre mas serão para sempre! A Andreia, a Raquel, a Laura e o Fred que compartilharam comigo estes dois anos de mestrado. Tornaram o primeiro ano de mestrado uma experiência única e indescritível, por tudo o que passámos juntos. O segundo ano embora longe uns dos outros estivemos sempre perto, a dar apoio uns aos outros e a demonstrar que a amizade não é uma questão de presença física! A minha amiga Alexandra, que já me acompanha desde o secundário e que nunca deixou de estar ao meu lado e a torcer por mim. Obrigada a todos vocês por serem os meus amigos para a vida e por fazerem de mim uma pessoa melhor todos os dias!

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Resumo

Este estudo insere-se no projeto “Violência 360º- Projeto V360º- Violência interpessoal, voluntariado e bem-estar psicológico em jovens” e pretende estudar a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida numa amostra de estudantes portugueses e espanhóis.

A iniciativa de crescimento pessoal pressupõe que os indivíduos possam ter um papel ativo na mudança para que sejam capazes de atingir os seus objetivos. Por sua vez, a satisfação com a vida é um constructo totalmente subjetivo uma vez que depende da avaliação pessoal que cada sujeito faz acerca da sua vida, tendo em conta vários aspetos como as suas condições de vida, as crenças que segue, entre outras.

Para a recolha dos dados foi partilhado via online um protocolo com os instrumentos utilizados, nomeadamente a Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II (Robitschek et al., 2012), a Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985) e um questionário sociodemográfico. Neste estudo foi possível contar com um grupo de 465 participantes.

Os resultados obtidos apontam para a existência de diferenças entre os estudantes portugueses e os estudantes espanhóis nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal, sendo demonstrado que os estudantes portugueses revelam um maior índice de iniciativa de crescimento pessoal. Também ao nível de diferenças entre os estudantes do sexo masculino e do sexo feminino nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal não foram encontradas diferenças significativas, no entanto, os estudantes do sexo masculino revelam uma média mais alta. O estatuto socioeconómico também não demonstra diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal nem no nível de satisfação com a vida. Relativamente à idade não se observaram diferenças na iniciativa de crescimento pessoal, no entanto os estudantes mais velhos revelaram uma pontuação mais alta. Paralelamente pretendeu-se analisar a relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal na qual se identificou uma correlação positiva, que permite observar que, quanto mais elevado for o nível de satisfação com a vida maior será o nível de iniciativa de crescimento pessoal.

Palavras-chave

Iniciativa de Crescimento Pessoal; Satisfação com a Vida; Estudantes do Ensino Superior

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Abstract

This study refers to the project “Violence 360° - Project V360 ° - Interpersonal violence, volunteering and psychological well-being in young people” and aims to study the initiative of personal growth and satisfaction with life in a sample of Portuguese and Spanish students.

The personal growth initiative assumes that individuals may have an active role in change so that they are able to achieve their goals. On the other hand, satisfaction with life is a totally subjective construct since it depends on the personal assessment that each subject makes about their life, taking into account various aspects such as their living conditions, the beliefs they follow, among others.

For data collection, a protocol was shared online with the instruments used, namely the Personal Growth Initiative Scale II (Robitschek et al., 2012), the Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985) and a sociodemographic questionnaire. In this study it was possible to count on a group of 465 participants.

The results obtained point to the existence of differences between Portuguese students and Spanish students in the levels of personal growth initiative, showing that Portuguese students show a higher rate of personal growth initiative. Also, in terms of differences between male and female students in the levels of personal growth initiative, no significant differences were found, however, male students show a higher average. The socioeconomic status also does not show differences in the level of personal growth initiative or in the level of satisfaction with life. Regarding age, there were no differences in the personal growth initiative, however older students showed a higher score. In parallel, it was intended to analyze the relationship between satisfaction with life and the personal growth initiative where a positive correlation was identified in which the higher the level of satisfaction with life, the higher the level of personal growth initiative.

Keywords

Personal Growth Initiative; Satisfaction with Life; Higher Education Students

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Índice

Introdução	1
Capítulo 1- Revisão Bibliográfica	3
1.1 Iniciativa de Crescimento Pessoal	3
1.2 Satisfação com a vida	7
1.2.1 Bem-Estar Subjetivo	11
1.2.2 Bem-Estar Psicológico	15
1.2.3 Qualidade de Vida	18
1.3 Questão de Investigação e Hipóteses	21
Capítulo 2 – Método	23
2.1 Tipo de Estudo e Variáveis.....	23
2.2 Participantes.....	23
2.3 Instrumentos	25
2.3.1 Personal Growth Initiative Scale-II	25
2.3.2 Satisfaction With Life Scale.....	27
2.3.2 Questionário Sociodemográfico	27
2.4 Procedimentos.....	28
2.4.1 Procedimento de recolha de dados	28
2.4.2 Procedimento de análise de dados	28
Capítulo 3 –Apresentação dos Resultados	30
3.1 Estatística Descritiva	30
3.2 Análise das diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal e satisfação com a vida em função do sexo, nacionalidade, idade e estatuto socioeconómico	31
3.2.1 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função do sexo ..	31
3.2.2 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função do sexo	32
3.2.3 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da nacionalidade	33
3.2.4 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da idade	34
3.2.5 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função da idade	34
3.2.6 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função dos níveis de escolaridade	35
3.2.7 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função dos níveis de escolaridade	36

3.3 Análise da relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal.....	37
Capítulo 4 – Discussão dos Resultados	39
Limitações do estudo	41
Referências	43

Lista de Tabelas

Tabela 1.- Caracterização Sociodemográfica da amostra

Tabela 2.- Estatística Descritiva da Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II e seus fatores

Tabela 3.- Estatística Descritiva da Escala de Satisfação com a Vida

Tabela 4.- Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função do sexo – Teste T para Amostras Independentes

Tabela 5.- Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função do sexo – Teste T para Amostras Independentes

Tabela 6.- Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da nacionalidade – Teste T para Amostras Independentes

Tabela 7.- Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da idade – Teste T para Amostras Independentes

Tabela 8.- Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função da idade – Teste T para Amostras Independentes

Tabela 9.- Análise descritiva dos resultados obtidos da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

Tabela 10.- Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função dos níveis de escolaridade – Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

Tabela 11.- Análise descritiva dos resultados obtidos da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

Tabela 12.- Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função dos níveis de escolaridade – Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

Tabela 13.- Análise da relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal – Coeficiente de Correlação de Pearson

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Lista de Acrónimos

ICP – Iniciativa de Crescimento Pessoal

PGIS – Personal Growth Initiative Scale

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

SWLS – Satisfaction With Life Scale

Iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida: Estudo Comparativo com estudantes portugueses e espanhóis

Introdução

O presente estudo pretende comparar a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida tendo ainda em conta variáveis como a nacionalidade, sexo, estatuto socioeconómico e a idade. Pretende ainda perceber se existe relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal.

Sabe-se que a iniciativa de crescimento pessoal é um processo completamente intencional, consciente e determinado pelo indivíduo dotado de comportamentos e cognições capazes de proporcionar um melhor crescimento e desenvolvimento nas mais diversas áreas (Robitschek, 2003). Por sua vez, a satisfação com a vida trata-se de uma variável totalmente subjetiva, mas consciente, pois cada pessoa é que determina quais os critérios que são a base do seu julgamento (Pavot & Diener, 2009).

Este estudo insere-se no projeto de investigação “Violência 360º- Projeto V360º- Violência interpessoal, voluntariado e bem-estar psicológico em jovens” promovido por um grupo de docentes/investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da UBI, com a finalidade geral de analisar, nos estudantes do ensino superior, um conjunto de atitudes e comportamentos, nomeadamente a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida destes jovens universitários.

Este tema consistiu-se bastante importante para o desenvolvimento da pesquisa, principalmente na área da iniciativa de crescimento pessoal, tendo em conta que este é um constructo recente e por isso a bibliografia existente é um pouco escassa e este estudo pode representar um avanço na pesquisa e exatamente por isso sentimos como obrigação ética a divulgação dos resultados. Assim, utilizou-se o formato de artigo científico para simplificação da publicação em revista científica, uma vez que o modelo típico de dissertação dificulta um pouco esse objetivo, pois não cumpre as exigências para uma publicação em revista científica e teríamos de alterar a estrutura.

Posto isto, o estudo apresentado está dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo faz referência à revisão bibliográfica encontrada sobre as temáticas exploradas, nomeadamente a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, contudo uma vez que este último constructo está intimamente relacionado com o bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e qualidade de vida também se acabou por estender a

revisão bibliográfica para essas temáticas, o que enriquece o trabalho e ao mesmo tempo facilita na compreensão e distinção entre cada um dos constructos. Neste capítulo ainda se encontram descritas as questões de investigação e hipóteses. Já o segundo capítulo diz respeito ao método e aqui é descrito o tipo de estudo, as suas variáveis, participantes, os instrumentos de avaliação utilizados, assim como o procedimento de recolha e análise dos dados, com recurso ao SPSS. O terceiro capítulo pertence à apresentação dos resultados obtidos através da análise estatística, mais uma vez com recurso ao SPSS. Por fim, no quarto capítulo temos a discussão dos resultados onde mais uma vez são apresentados os resultados obtidos neste estudo ao mesmo tempo que estes são confrontados com a literatura previamente existente, tentando perceber se se corroboram ou não. Ainda neste capítulo são apresentadas as limitações do estudo.

Capítulo 1- Revisão Bibliográfica

1.1 Iniciativa de Crescimento Pessoal

De acordo com Araújo (2014, p. 1) a iniciativa de crescimento pessoal:

compreende a habilidade de identificar oportunidades que possibilitem o desenvolvimento pessoal. A relação positiva pode estar relacionada com o potencial de pessoas com alto score neste fator reconhecerem recursos e colocarem em prática estratégias de mudanças pessoais em sua vida.

Desta forma, é possível que estes indivíduos tenham mais capacidade de atingir os objetivos que traçam e dessa forma, aumentar os níveis de satisfação com a vida.

Robitschek & Cook (1999) a mudança pessoal é dividida em vários processos como:

1. Processos inconscientes e não intencionais
2. Processos conscientes e não intencionais
3. Processos conscientes e intencionais, como é o caso da iniciativa de crescimento pessoal

No que concerne à mudança inconsciente e não intencional, os indivíduos muito provavelmente não estão conscientes quanto ao motivo que originou a mudança ou a nova forma como comunicam e interagem com as restantes pessoas. Já na mudança consciente e não intencional, os sujeitos efetivamente percebem a necessidade de mudar, no entanto o controlo que apresentam sobre a forma como essa mudança ocorre é muito escasso. A diferenciação entre a iniciativa de crescimento pessoal, mudança consciente e inconsciente e não intencional, acontece e é essencial, visto que se verifica que os processos não intencionais estão relacionados de forma negativa com os scores de bem-estar e desenvolvimento dos indivíduos (Robitschek & Cook, 1999).

Sujeitos com maior aptidão para o crescimento pessoal estão mais cientes do seu crescimento ao longo do tempo como também são mais ativos quanto ao próprio processo de mudança, procurando de forma deliberada e intencional as ocasiões que permitem esse desenvolvimento, como por exemplo programas de intervenção e mudanças que contribuam para o crescimento e realização pessoal (Borowa et al., 2018). É também notória a clara superioridade dos resultados que os indivíduos que vão para a terapia com o objetivo de alterar e crescer intencionalmente têm em relação aos indivíduos que iniciam a terapia e revelam um total desconhecimento sobre o crescimento pessoal (Robitschek et al., 2012).

De acordo com Weigold & Robitschek (2011) a iniciativa de crescimento pessoal poderá ser entendida como um recurso. Recurso este que é pessoal, visto que abrange uma série de aptidões que ajudam e capacitam o indivíduo a fazer as tais mudanças que promovem o seu crescimento no sentido positivo. Como se trata de um recurso intrínseco e com dimensões autónomas, o ambiente externo demonstra ter influência neste processo de mudança principalmente se houverem alterações no mesmo. Assim sendo, a iniciativa de crescimento pessoal é um recurso que está relacionado então com as capacidades de cada pessoa. São essas capacidades individuais que vão permitir aos indivíduos a mudança consciente e intencional (Weigold, Porfeli & Weigold 2013, referido por Freitas, 2016).

Segundo DeCarvalho (1990, referido por Borowa et al., 2018) os sujeitos que pretendem de forma intencional entrar no processo de crescimento pessoal estão mais bem preparados e capazes de gerir e lidar com os desafios à medida que eles vão surgindo. A iniciativa de crescimento pessoal torna-se assim “um conjunto de habilidades que pode ser usado para criar esse crescimento intencional entre culturas e domínios da vida”. Desta forma, é perceptível que os sujeitos que demonstram capacidade de adaptação e um desenvolvimento no sentido positivo, mesmo em situações em que as condições de vida mudam, como por exemplo uma promoção no emprego ou o nascimento de um filho, demonstram ter iniciativa de crescimento pessoal (Robitschek, 1998). Por outro lado, sujeitos com dificuldade em identificar oportunidades para o crescimento pessoal, demonstram ter estratégias desadaptativas ao nível do enfrentamento. Por norma as estratégias de enfrentamento utilizadas por estes sujeitos costumam ser focadas nas emoções, ao invés de serem focadas no problema (Weigold & Robitschek, 2011).

Allport (1961, referido por Robitschek et al., 2012) afirma que um distintivo que revela uma personalidade saudável passa efetivamente pela capacidade do sujeito se moldar, mudar e adaptar-se. Esta capacidade também se constitui relevante nos mais diversos e específicos domínios da vida, tais como: adaptação e desenvolvimento da carreira (Savickas, 1997; Super & Knasel, 1981, referido por Robitschek et al., 2012), nos relacionamentos pessoais para que estes sejam saudáveis (Hendrick (1995, referido por Robitschek et al., 2012), e por fim para ser capaz de gerir fatores de stress ou os obstáculos/desafios encontrados ao longo da vida. É preciso ter em conta que dotar os indivíduos de aptidões que lhes permitem evoluir durante as suas vidas como forma de atingir o equilíbrio e saúde mental é uma particularidade das terapias cognitivas e humanistas (Robitschek & Keyes, 2009).

Para se perceber e estudar de forma mais eficaz a Iniciativa de Crescimento Pessoal, Robitschek (1998) criou e desenvolveu a Escala Personal Growth Initiative Scale – PGIS. Esta escala é composta por nove itens numa Escala de Likert de 0 pontos (discordo totalmente) a 5 pontos (concordo totalmente). A pontuação total é calculada ao somar a pontuação em cada item, sendo que o total da pontuação varia entre 0 e 45 pontos. Quanto mais alto for esta pontuação maior será o nível de Iniciativa de Crescimento Pessoal. Contudo ao longo do tempo foi demonstrado que esta Escala manifestava limitações, no sentido, em que não tinha em consideração as diferentes dimensões associadas à iniciativa de crescimento pessoal, ou seja, apenas avaliava-a como um constructo unidimensional, por isso não era possível avaliar se os processos comportamentais e cognitivos se mostravam discrepantes para o processo de mudança.

Torna-se então obvio que era preciso a construção de uma nova Escala que conseguisse avaliar a iniciativa de crescimento pessoal, tendo em conta todos estes aspetos de forma multidimensional. Nesta perspetiva é reformulada a Escala por Robitschek et al. (2012). Esta Escala intitulada Personal Growth Initiative Scale II – PGIS-II, trata-se também de uma Escala de Likert de 0 pontos (discordo totalmente) a 5 pontos (concordo totalmente). É composta por 16 itens que compreendem 4 fatores:

1. Prontidão para a Mudança
2. Planeamento
3. Comportamento Intencional
4. Utilização de Recursos

Robitschek et al. (2012) revela que a dimensão comportamental avaliada pela Escala, relaciona-se com o fator “Comportamento Intencional” que faz a avaliação sobre a disponibilidade e motivação do individuo para alcançar os objetivos delineados para que se concretize a mudança; e com o fator “Utilização de Recursos” que alberga o uso de recursos pessoais quer internos quer externos que promovem o crescimento pessoal, como por exemplo, ajudar o próximo. A dimensão cognitiva refere-se aos fatores “Prontidão para a Mudança” que retrata a habilidade dos sujeitos em identificar ou produzir situações com o objetivo de promover a progressão, neste caso o crescimento pessoal; O fator “Planeamento” é a capacidade do indivíduo em organizar as estratégias que possibilitam e ajudam no processo de crescimento pessoal.

Segundo Robitschek & Keyes (2009) a iniciativa de crescimento pessoal pode efetivamente melhorar a saúde mental. Os estudos realizados por estes autores

mostraram que no que diz respeito ao sexo, um homem que está a passar por dificuldades ao nível das relações interpessoais, mas possuiu um alto nível de iniciativa para o crescimento pessoal poderá conseguir explorar os padrões que habitualmente utiliza com os outros indivíduos e desta forma crescer de forma intencional como pessoa, acabando por progredir nas suas capacidades de comunicação e de expressar preocupação e cuidado com os pares. Por sua vez, os resultados não se mostram iguais para o sexo feminino, os estudos mostram que uma mulher com as mesmas dificuldades que o exemplo em cima descrito, mas com baixo nível de iniciativa de crescimento pessoal pode opor-se a “olhar para dentro” no sentido de encontrar as causas dessas dificuldades, ou então pode simplesmente não ter a consciência de que essas mesmas dificuldades podem estar a ser causadas por ela própria.

Estudos demonstram que níveis elevados de iniciativa de crescimento pessoal estão relacionados de forma negativa com a depressão, afeto negativo e ansiedade, por outro lado, estes níveis elevados de iniciativa de crescimento pessoal relacionam-se de forma positiva com o afeto positivo, autonomia, domínio do ambiente externo, autoaceitação, propósito na vida, relações positivas com os outros e o bem-estar psicológico (Robitschek & Keyes, 2009). Um estudo realizado por Robitschek & Cook (1999) fez uma análise à forma como a iniciativa de crescimento pessoal está relacionada com os processos pessoais de mudança, nomeadamente os processos conscientes e não intencionais, inconscientes e não intencionais e os processos intencionais e conscientes. Para isso foi aplicada em uma amostra de estudantes universitários a Escala PGIS, sendo que os resultados obtidos revelam que a iniciativa de crescimento pessoal está relacionada, no sentido negativo, com os processos conscientes e não intencionais e com os processos inconscientes e não intencionais. No entanto, mostra-se relacionada positivamente com o processo intencional e consciente de crescimento. Com estes resultados é possível concluir que a iniciativa de crescimento pessoal, é de facto algo que é determinado de forma intencional por cada indivíduo.

A entrada e permanência na vida universitária demonstra ser uma etapa de transição na vida de qualquer pessoa e é expectável que seja nesta etapa que os sujeitos moldem a sua identidade enquanto seres adultos e que se preparem para o futuro, tratando-se por isso, de uma fase bastante importante porque tende a ajudar no autodesenvolvimento e mudança autónoma (Kiecolt & Mabry, 2000, referido por Straaten et al., 2016). Como na grande maioria das vezes esta entrada no ensino superior acontece aquando jovens, a saída da universidade também tende a acontecer quando jovens, dessa forma foi possível encontrar diferenças nos índices de iniciativa de crescimento pessoal nas

diferentes faixas etárias numa amostra de estudantes sul-africanos (Straaten et al., 2016).

Beri & Jain (2016) realizaram um estudo com estudantes e os resultados obtidos apontam para uma significativa relação entre o bem-estar, iniciativa de crescimento pessoal e a autoeficácia. Assim sendo, existe uma grande probabilidade de o bem-estar se associar de uma forma extremamente positiva com a iniciativa de crescimento pessoal, sendo provavelmente o bem-estar um preditor da iniciativa de crescimento pessoal. Autores como Malik et al., (2013) também revelam que numa investigação onde participaram estudantes do ensino superior, é verificável que a iniciativa de crescimento pessoal se relaciona com a autoestima e que esta inevitavelmente se relaciona com o desempenho académico.

Na Índia três faculdades apresentaram os seus estudos que demonstram que a iniciativa de crescimento pessoal está fortemente ligada às dimensões do bem-estar. Sendo que a maior correlação se verifica com o bem-estar psicológico, a seguir com o bem-estar emocional e por fim, com o bem-estar social (Sharma & Rani, 2014). De acordo com os autores Robitschek et al. (2012) indivíduos com maiores níveis de iniciativa de crescimento pessoal são capazes de ultrapassar eventos stressantes, adaptar-se melhor a diferentes situações de vida e também demonstram índices mais elevados de satisfação com a vida, pois procuraram soluções enquadradas, adequadas e eficazes para enfrentarem as adversidades a que podem estar expostos.

Nos estudos com a população americana não foram encontradas diferenças entre mulheres e homens no que diz respeito aos níveis de capacidade de iniciativa de crescimento pessoal, porém em estudos dos autores Konkell et al. (2014, referido por Borowa et al., 2018) com a população polonesa, os homens revelaram uma pontuação significativamente mais alta em relação às mulheres. No que refere à idade não foram identificadas quaisquer diferenças significativas entre as faixas etárias estudadas (Robitschek, 1998).

1.2 Satisfação com a vida

Trata-se de uma variável totalmente subjetiva que está muito relacionada com o bem-estar subjetivo e com o bem-estar de uma forma mais geral. Acaba por ser a avaliação que cada um faz relativamente aos aspetos mais importantes da sua vida, relacionado com aquilo que se julga certo e com as crenças individuais (Vitorino, 2018).

Alguns autores definem-na como sendo um julgamento cognitivo consciente, pois o próprio indivíduo é o principal responsável pela reunião desses mesmos critérios através dos quais é formado esse julgamento (Pavot & Diener, 2009). Neri (2001, referido por Cardiga, 2016), considera a satisfação com a vida como sendo uma das medidas do bem-estar psicológico. Manifesta a avaliação individual sobre variados domínios. “A satisfação com a vida é um dos fatores de bem-estar, que geralmente é definido como tendo uma vida boa e sendo feliz” (Cardiga, 2016).

Segundo os autores, Schwarz e Strack (1991, referido por Cardiga, 2016) a satisfação com a vida estabelece-se como um excelente indicador social subjetivo sendo que é manipulado pelos mais variados fatores contextuais que determinam, desta forma, a informação cognitiva alcançável ao indivíduo.

Para que o indivíduo seja capaz de fazer uma avaliação da sua satisfação com a vida é necessário que este tenha em conta as suas condições de vida. No entanto, esta avaliação vai estar sempre dependente de fatores ambientais e até mesmo intrínsecos ao indivíduo e por essa mesma razão, alguns indivíduos vão atribuir maior valor a situações agradáveis, enquanto que outros vão focar e dar tamanho ênfase a situações mais negativas ou desagradáveis (Reppold, 2019). No que concerne à população portuguesa esta avaliação pode ser difícil de ser executada devido a razões de cariz cultural, como por exemplo o saudosismo, pessimismo que é característico da população portuguesa (Reppold, 2019).

Ao analisar de forma mais específica percebe-se que inúmeros fatores e variáveis podem interferir nos níveis de satisfação com a vida, tais como: o otimismo e a iniciativa ao crescimento pessoal. “O otimismo pode ser compreendido como a tendência do sujeito a avaliar positivamente as situações enfrentadas” (Araújo, 2014, p.1).

Para se estudar e perceber melhor o constructo de Satisfação com a Vida foi construída uma Escala por Diener et al. (1985) intitulada Satisfaction With Life Scale (SWLS) – Escala de Satisfação com a Vida. Foi criada com o objetivo específico de avaliar a satisfação com a vida dos respondentes como um todo, não avaliando assim a satisfação com a vida nos seus domínios. No entanto é possível que os sujeitos os integrem, nomeadamente os domínios referentes à saúde ou ao nível socioeconómico (Pavot & Diener, 2009).

Esta Escala é então composta por apenas 5 breves itens aos quais o sujeito tem de referir o grau de concordância ou discordância com as afirmações apresentadas. Apresenta-se então em formato de Likert de 1 a 5 pontos, onde 1 significa (discordo muito) e 5 (concordo muito). Este instrumento pretende avaliar o julgamento que cada pessoa faz em relação ao seu grau de satisfação com a vida, medindo a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo. A nível de resultados é possível identificar que quanto mais alta for a pontuação total maior será o grau de satisfação revelado pelo respondente). As pontuações obtidas pelos indivíduos mostram estar correlacionadas com a medida de bem-estar, nomeadamente o bem-estar subjetivo (Diener et al., 1985).

Para Diener (2000), os indivíduos que possuem maior suporte afetivo e que contam com os outros para o suporte instrumental apresentam maior satisfação com a vida, pois acreditam que no futuro serão mais satisfeitos. Desta forma, a satisfação com a vida é encarada como um dos fatores de bem-estar do indivíduo, relacionado com acontecimentos do presente ou passado, incluindo os aspetos positivos da vida como a ausência de fatores negativos. Outros estudos realizados por Diener & Diener (1995) encontram uma relação bastante acentuada entre a satisfação com a vida e autoestima. Esta última variável psicológica ocupa um dos primeiros lugares para a compreensão e explicação do comportamento humano e dessa forma para a satisfação com a vida.

Verifica-se também que em sociedades onde as posses materiais são menores assim como a riqueza, os indivíduos que adquiram bens demonstram um aumento da satisfação com a vida. Por outro lado, nas sociedades onde já existe um bom nível de vida a aquisição de bens materiais ou até mesmo um aumento de salário não provoca um aumento dos níveis de satisfação com a vida. Desta forma, é proposto que o padrão de vida tem influência naquilo ou em coisas pelas quais os indivíduos têm desejos (Diener, 2000).

No que diz respeito aos estudantes universitários denota-se que estudantes mais felizes apresentam uma maior satisfação com a vida, incluindo até com a vida académica, existindo por isso uma muito menor probabilidade de desistir do curso. É ainda possível concluir que estes estudantes demonstram ser pessoas mais autónomas e com grandes capacidades de persistência, de planificação e cumprimento de objetivos. Neste caso dos estudantes universitários a satisfação com a vida passa obviamente pela vida académica, mas também pela “utilização das infraestruturas e recursos, a participação e

sucesso no processo de ensino-aprendizagem e os níveis de autonomia e de autoeficácia” (Caballero-García & Sánchez-Ruiz, 2018).

Segundo a investigação de Noriega et al., (2018) com jovens estudantes, os resultados apontam para que de uma forma geral, os jovens tendem a construir o seu próprio protótipo de satisfação com a vida, baseando-se por exemplo, nas suas competências sociais que lhes permitem agregar-se aos seus pares ou grupos. O autoconceito, a forma como gerem e lidam com as dificuldades e o locus de controlo, demonstram ser as particularidades psicológicas mais importantes para explicar a satisfação com a vida. Com o mesmo estudo foi possível perceber e identificar que os resultados apontam para que a forma como os jovens encaram e percebem a satisfação com a vida passa:

por um lado, é orientada para a complacência com os pais e amigos, distancia-se dos professores e do Estado; por outro, permite que eles tenham certeza de tudo o que eles mudariam do passado para se sentirem felizes no presente. Essa percepção foi encontrada principalmente em jovens de instituições públicas que vivem em famílias com renda inferior (Noriega et al., 2018, p.94).

Dela Coleta e Dela Coleta (2006), com uma amostra de 252 estudantes universitários perceberem que estes participantes apresentavam resultados mais elevados do que a média observada, nas questões relativas ao bem-estar subjetivo e felicidade, nomeadamente nos “sentimentos positivos de felicidade, satisfação geral, gratidão, plenitude, deleite (flow), auto-avaliação do rendimento escolar e expectativas futuras” tanto no âmbito profissional como pessoal. Com este estudo foi igualmente possível observar que estudantes cujos níveis de satisfação com a vida, felicidade e bem-estar subjetivo, eram mais elevados apresentavam condutas escolares mais adequadas e uma autoavaliação mais positiva, denotando-se num claro aproveitamento académico. Alguns autores encontram uma associação entre a satisfação com a vida e a escolaridade, no sentido, em que quanto mais alto o nível escolar atingido maior o nível de satisfação com a vida (John & Montgomery, 2010, referido por Cardiga, 2016).

Schilling (2006) defende que a satisfação com a vida não aumenta nem diminui com a idade. As investigações de Simões et al. (2003), mostraram que a idade tem uma associação direta com a satisfação com a vida, contudo ao nível das diferenças de sexo quando essas diferenças existem não são significativas. Autores como Diener et al. (1990, referido por Cardiga, 2016), afirmam que não há qualquer relação entre a idade e a satisfação com a vida.

Quanto às diferenças de sexo existem estudos que favorecem o sexo feminino como o de Wood et al., (1989, referido por Simões et al., 2000) assim como no estudo de Guedea et al. (2006, referido por Cardiga, 2016) em que o sexo feminino apresenta um grau maior de satisfação com a vida, enquanto que outros favorecem o sexo masculino como o estudo de Haring et al., (1984, referido por Simões et al., 2000). Numa amostra de estudantes universitários e adultos, foi possível verificar diferenças significativas com clara vantagem para os indivíduos de sexo masculino (Simões & Lima, 1992).

Já Wilson (1967) concluiu que não há diferenças significativas entre homens e mulheres no que diz respeito à satisfação com a vida, afirmando “indivíduos felizes são de ambos os sexos”. No entanto, autores como Lucas e Gohm (2000) chegaram à conclusão que o sexo masculino e o sexo feminino diferem um pouco. O sexo feminino tem uma maior tendência para experienciar sentimentos e afetos mais negativos do que o sexo masculino. Na mesma linha de conclusão estão os autores Diener et al., (1999) que revelam nos seus estudos que o sexo masculino tem tendência para ser mais feliz do que o sexo feminino, algo que foi observado e relatado em quase todas as culturas que foram alvo dos seus estudos.

1.2.1 Bem-Estar Subjetivo

Flambó (2006, referido por Melo, 2014) demonstra que este conceito surge ligado à Psicologia Social por volta dos finais dos anos 50. O bem-estar subjetivo começou a ser alvo de estudos porque considerava-se que não era possível reduzi-lo apenas a fatores como o nível educacional, condições socioeconómicas e habitacionais. Era de extrema relevância e sentido ter em consideração a subjetividade de cada pessoa relativamente ao que define e considera ser o seu bem-estar.

Segundo Fiquer (2006), o bem-estar subjetivo diz respeito a um “termo psicológico que é utilizado na literatura como sinónimo de felicidade, apesar de ser mais adequado usar o termo bem-estar devido à diversidade de conotações associadas ao conceito de felicidade”. O bem-estar subjetivo também pode ser entendido como algo que está ligado ao bem-estar de forma global e que é avaliado de acordo com a satisfação com a vida e a felicidade do sujeito. Embora estas duas dimensões estejam relacionadas, elas distinguem-se relativamente à especificidade que envolvem nos processos psicológicos (Novo, 2000).

Entende-se por bem-estar subjetivo uma avaliação cognitiva ou afetiva sobre a vida que tem como principais componentes a satisfação com a vida, o afeto positivo e negativo

(Diener, 1984). Os afetos negativos relacionam-se com a culpa, vergonha, tristeza e ansiedade, ou seja, emoções negativas, enquanto os afetos positivos estão relacionados a emoções positivas como o orgulho e a alegria (Cardiga, 2016).

Esta dimensão da satisfação com a vida engloba dois tipos de afeto: afeto positivo e afeto negativo. No início dos estudos o principal foco das investigações centrava-se essencialmente no afeto negativo, isto porque o afeto negativo apresentava uma grande importância e valor no instinto de sobrevivência, uma vez que é sabido que o medo impulsiona e motiva os sujeitos a escaparem de situações extremamente perigosas e ameaçadoras. No que concerne ao afeto positivo, era menos estudado pois demonstrava ter um papel evolutivo menos evidente (Watson, 2002). Deste modo, é facilmente perceptível que o medo coloca as pessoas numa situação de alerta que lhes permite a qualquer momento identificar uma situação real de perigo e encontrar a melhor forma de contornar a situação, permitindo assim que as probabilidades de sobrevivência sejam maiores. A investigação de Sirgy & Wu (2009) observa que as emoções positivas estão ligadas à autoestima, necessidades pessoais e com o crescimento. As emoções negativas revelam-se importantes para impulsionar necessidades de sobrevivência, como de segurança, económicas e até mesmo biológicas.

Diener et al., (1997), o bem-estar subjetivo também se individualiza em termos cognitivos, relacionado com avaliação que os indivíduos fazem sobre a satisfação que apresentam nas distintas áreas de vida e em termos efetivos e emocionais que estão dependentes da avaliação subjetiva do equilíbrio entre os afetos negativos e os afetos positivos.

Sirgy (2002, referido por Cardiga, 2016) explica que o bem-estar subjetivo é formado por três principais componentes, sendo estas:

1. as experiências de vida em domínios específicos relacionadas com os afetos negativos
2. experiências de vida em domínios específicos relacionadas com os afetos positivos
3. avaliação da satisfação com a vida no seu todo ou em domínios específicos.

Relativamente à satisfação com os domínios específicos de vida, podemos falar do domínio profissional, conjugal ou familiar e é previsível que o indivíduo apresente memórias afetivas associadas a cada um desses domínios, no entanto, é possível que existam sentimentos negativos em relação a um domínio e sentimentos positivos relativamente a outros (Galinha, 2008). Para Diener (2000) a satisfação apresentada nos domínios específicos relaciona-se com a vida conjugal, trabalho, lazer e saúde. Por

outro lado, os afetos negativos e os afetos positivos são elementos centrais do bem-estar subjetivo, uma vez que acabam por refletir experiências básicas dos acontecimentos diários de vida de cada indivíduo.

Sirgy & Wu (2009) mencionam que os domínios da vida são compostos e ordenados em volta de um integrado conjunto de necessidades, mas são ao mesmo tempo capazes de refletir as experiências afetivas referentes a outros domínios, tais como o lazer pois está relacionado com atividades que envolvem, de certa forma, as necessidades básicas sociais de cada um.

Segundo Diener et al. (2005) o bem-estar subjetivo deve ser caracterizado por uma experiência com alto nível de afeto positivo e baixo nível de afeto negativo, assim como um alto nível de satisfação com a vida. Um bem-estar subjetivo manifestasse quando os indivíduos experienciam estados afetivos positivos, ou seja, quando por exemplo realizam alguma atividade que lhes dá prazer ou simplesmente quando estão satisfeitos com vida que têm (Diener, 2000).

Investigações de Headey et al., (1991, referido por Lopes, 2015) começaram a observar que a grande parte dos estudos sobre o bem-estar subjetivo procurava explicar e entender quais eram as variáveis que estavam por detrás deste constructo, ou seja, quais eram as variáveis que podiam causar o bem-estar subjetivo, então foi possível atestar que muitas dessas variáveis que estavam descritas como sendo a causa desse bem-estar, podiam na realidade, ser consequências ou melhor dizendo “uma causa-consequência”, exemplificando de forma breve podemos entender que um casamento feliz pode fazer subir os níveis de satisfação com a vida, no entanto as pessoas que são felizes é que podem ter mais habilidades/capacidades para promover ou manter um casamento feliz e saudável.

Como demonstrado por (Aramburu & Guerra, 2000; Barreat, 2011; Tánori et al., 2013, referido por Noriega, 2018) é possível associar um combinado de traços de personalidade com o bem-estar subjetivo nomeadamente: autoconceito, orientação para o sucesso, tipos de enfrentamento utilizados, recursos pessoais de ajuste psicossocial como o locus de controlo. Para Myers & Diener (1995) os traços de personalidade que revelam ter impacto no bem-estar subjetivo são:

1. otimismo, pois as pessoas otimistas tendem a acreditar sempre em resultados positivos, por isso mostra-se influente no bem-estar subjetivo

porque se estas pessoas acreditam nos resultados positivos, também existe uma tendência para que se movam para os atingir

2. autoestima
3. expectativa de controlo
4. extroversão, esta demonstra ter influência no aumento dos níveis de bem-estar subjetivo porque permite mais facilmente (a pessoas com esta característica) envolver-se em situações sociais e assim sendo acabam por experienciar um maior afeto positivo.

De acordo com (Aramburu & Guerra, 2000; Durazo et al., 2006; Henson & Chang, 1998, referido por Noriega, 2018) é evidenciado que indivíduos que apresentam um alto locus de controlo interno têm uma maior tendência a evidenciar menos depressão e ansiedade, uma maior aptidão para aguentar longos períodos de resolução de problemas e um maior domínio e controlo emocional do que os indivíduos que apresentam um alto locus de controlo externo.

Galinha & Ribeiro (2005) revelam que o objetivo deste conceito é perceber a forma como os indivíduos avaliam o seu bem-estar e o seu desenvolvimento pessoal e assim atingir a satisfação com a vida. Pode-se afirmar que está dividido em duas dimensões:

1. a emocional que corresponde ao nível de felicidade considerado pelo indivíduo quanto à sua vida.
2. cognitiva e está relacionada com a avaliação individual sobre a sua vida, isto leva o indivíduo a considerar um menor ou maior grau de satisfação com a vida, dependendo dos critérios e experiências consideradas para fazer esta avaliação

Segundo Simões et al., (2000) a personalidade é um dos mais importantes determinantes para o bem-estar subjetivo. Nos estudos realizados as variáveis sociodemográficas mostram algum efeito no bem-estar subjetivo, no entanto este efeito revela-se menor do que as variáveis psicológicas. O neuroticismo, traços de personalidade e extroversão têm-se mostrado alguns dos melhores preditores do bem-estar subjetivo (Diener et al., 1999).

Para Veenhoven (1984) é o julgamento positivo e favorável que o indivíduo faz da sua qualidade de vida de uma forma abrangente e geral, portanto considera a satisfação com a vida como uma dimensão associada à qualidade de vida.

Um total de 148 estudos realizados por DeNeve e Cooper (1998) revelou que certos traços de personalidade parecem ser bons preditores da satisfação com a vida e afetividade positiva e fraco preditor da afetividade negativa. No entanto nem todos os traços de personalidade têm igual contribuição para predizer o bem-estar subjetivo de forma igualitária. Segundo os estudos de Neri (2007, referido por Cardiga, 2016) este constructo deu origem a quatro aspetos fulcrais. O primeiro revela que o bem-estar subjetivo é resultados das experiências de cada um e por isso não são considerados os aspetos como: saúde, riqueza ou conforto. O segundo compreende a saúde mental e física, espiritualidade, relações sociais para ser possível uma avaliação do bem-estar subjetivo. O terceiro aspeto relaciona o constructo com os afetos, tanto os positivos como os negativos. Finalmente, o quarto aspeto demonstra que o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida estão intimamente relacionadas e por isso deve-se ter em consideração uma componente cognitiva e outra componente emocional, tal como já foi referido anteriormente por outros autores e referenciado ao longo deste trabalho.

Ao avaliar a perceção do bem-estar subjetivo de alguns jovens do ensino médio no México, foi possível averiguar que as avaliações estão relacionadas principalmente com os parceiros, família, trabalho, escola, vida pessoal e círculo de amigos. A avaliação destes jovens é hedonista, o ajuste psicossocial destes jovens acontece e é suportados pelas relações que estabelecem com os pares e pelas emoções positivas que advém dessas relações (Noriega et al., 2018).

Alguns estudos de Deci & Ryan (1985, referido por Robitschek & Keyes, 2009) mostram que quando os indivíduos procuram atingir os seus objetivos devido às suas motivações intrínsecas para o crescimento pessoal, revelam níveis mais elevados de bem-estar subjetivos do que os indivíduos que orientam os seus objetivos de forma extrínseca, como por exemplo: popularidade e reconhecimento e sucesso financeiro.

1.2.2 Bem-Estar Psicológico

De acordo com a Organização Mundial de Saúde o bem-estar psicológico traduz-se numa medida que possibilita os indivíduos ou grupos de realizar e atingir os seus objetivos, metas e necessidade ao mesmo tempo que permite lidar com o meio ambiente envolvente. Autores como Machado & Bandeira (2012) propõem uma associação entre o bem-estar psicológico e alguns processos positivos em relação à saúde e processos neuroendócrinos e não somente à dimensão cognitiva e comportamental.

Tem nas suas bases uma teoria psicológica aliada a conhecimentos do Desenvolvimento Humano e a um positivo funcionamento psicológico (Ryff, 1989). Baltes (1990, referido por Cardiga, 2016) revela que com o envelhecimento e o passar dos anos um nível de bem-estar psicológico elevado permite que o processo de envelhecimento seja mais bem-encarado e assim mais bem-sucedido que se traduz numa maximização dos ganhos e minimização das perdas associadas ao avançar da idade.

Este conceito começou a ser estudado já na Antiguidade Clássica por Aristóteles e tendo por base a ideologia aristotélica, a felicidade está situada em duas diferentes abordagens. Por um lado, temos a abordagem eudaimónica que se interessa pela realização pessoal e a sua base é o funcionamento psicológico positivo e por outro lado, a abordagem hedónica que estuda os processos relacionadas com o prazer e a obtenção máxima do mesmo, abominando e evitando a dor (Melo, 2014). Baseando-se nos avanços, estudos e pesquisas de muitos anos no campo da psicologia humanista, desenvolvimento humano e da saúde mental o bem-estar psicológico representa neste ponto de vista metateórico, a visão eudemónica do bem-estar, remetendo assim para o sentido original da doutrina de Aristóteles (Ryff & Singer, 2008).

Keyes et al., (2002) demonstram que o bem-estar psicológico é diretamente influenciado pela interação que existe entre as condições de vida, as oportunidades, a forma como é organizado o conhecimento, tanto o autoconhecimento como o conhecimento sobre os outros à sua volta e a maneira como dão resposta às exigências sociais e pessoais.

Ramos, (2016) defende que as relações positivas que se estabelecem com os pares é uma dimensão do bem-estar psicológico e por isso:

a existência de relações interpessoais significativas constitui um fator de resiliência importante e um elemento fundamental para a autorrealização e satisfações individuais. As necessidades psicológicas descritas são essenciais para o desenvolvimento da personalidade, para o crescimento pessoal e para o bem-estar do ser humano (p.73).

Ryff (1989) apresentou um modelo multidimensional sobre o bem-estar psicológico, fundamentando-se em questões relativas ao crescimento pessoal, autorrealização e desenvolvimento humano, chegando a um modelo composto por seis elementos. Este modelo surgiu porque foi verificada a necessidade de definir e criar uma estrutura

básica que fosse capaz de explicar e sustentar o bem-estar psicológico. Explicando o modelo falamos de:

1. Autoaceitação, entende-se como um dos principais aspetos de saúde mental relacionado com um bom funcionamento psicológico, maturidade e alto grau e conhecimento interno.
2. Relacionamento positivo com os pares, está ligado a sentimentos fortes pelas outras pessoas como afeição e empatia por todos os Seres Humanos, capacidade de manter amizades e amar os outros.
3. Autonomia, os seus indicadores estão catalogados com o “locus interno de avaliação e o uso de padrões internos de autoavaliação, resistência à aculturação e independência relativa de aprovações externas”.
4. Domínio do Ambiente relacionado com a capacidade dos sujeitos serem capazes de adaptar com criar ambientes que se adequem às suas características psíquicas
5. Propósito de vida, está ligado à sustentação dos objetivos de vida. Acaba por manter o sentimento de que a vida tem um propósito, um sentido, significado.
6. Crescimento pessoal, demonstra-se pela constante necessidade de crescer a nível pessoal, muitas vezes este crescimento passa por aprimoramentos ou melhorias pessoais, ultrapassar barreiras e desafios diários e em diferentes fases do ciclo de vida e por fim a abertura a novas experiências.

De acordo com Novo (2000) este modelo demonstra uma junção das perspetivas de desenvolvimento e perspetivas clínicas, acabando então por se afastar ligeiramente dos conceitos de satisfação e felicidade, no entanto é visível que destaca as dimensões que permitem promover essa felicidade e satisfação.

O Modelo de Ryff (1989) não foi o único a surgir neste âmbito do bem-estar psicológico. Prova disso é também o Modelo Integrativo de Bem-Estar Psicológico desenvolvido por Lent (2004), mais especificamente Modelo Sociocognitivo da Satisfação. Este Modelo acaba por se focar um pouco nos diferentes domínios de vida dos indivíduos e dizem respeito aos seguintes:

1. Sentimento de eficácia e concretização, sendo um dos melhores preditores para o aumento do bem-estar psicológico
2. Desempenho escolar e académico
3. Identificação e a concretização eficaz dos objetivos traçados pelos indivíduos
4. Grau de satisfação associado ao desempenho e conquista dos seus objetivos

Lent (2004) pretendeu enquadrar várias teorias diferentes, como a teoria sociocognitiva da carreira, teoria da autodeterminação e da satisfação no seu Modelo Integrativo do Bem-Estar Psicológico. O principal foco do estudo prende-se no impacto de um aglomerado de variáveis, como por exemplo a satisfação com a vida pode ter nos níveis de bem-estar psicológico.

Estudos de Springer et al., (2011 referido por Ramos, 2016) revelam uma não existência de diferenças entre perfis etários relativamente ao bem-estar psicológico. Segundo Chang (2006, referido por Ramos, 2016) no caso de estudantes universitários esta variável está relacionada com outras, tais como a procrastinação e o perfeccionismo. Os resultados encontrados por Neri (2007, referido por Cardiga, 2016) revelam que existe uma descida do bem-estar psicológico à medida que as pessoas envelhecem. O estudo de Silva (2009) também vem comprovar estes resultados ao verificar que efetivamente os resultados obtidos no seu estudo revelam uma baixa do bem-estar psicológico associado ao aumento da idade. Quanto à variável sexo, é verificado por Medeiros & Ferreira (2011, referido por Cardiga, 2016) diferenças relativamente ao bem-estar psicológico e sexo, apresentando assim, o sexo feminino níveis mais elevados de bem-estar psicológico em relação ao sexo masculino.

1.2.3 Qualidade de Vida

O conceito surgiu numa época de Pós-Segunda Guerra Mundial, altura em que se aplicava e apontava para a obtenção de bens materiais como carros, casa e aparelhos eletrónicos, entre outros. Anos mais tarde a qualidade de vida passou a ser sinónimo de crescimento ao nível da economia enquanto sociedade, totalmente independente da forma como estava distribuída a riqueza pela população. Á posteriori, passou a não ser um constructo apenas ligado à riqueza e economia e inclui-se conceitos como o desenvolvimento social, passaram a ser incluídas variáveis como o trabalho, a educação, saúde, crescimento pessoal e lazer. Só desta forma se podia medir e falar de qualidade de vida (Paschoal, 2000).

A qualidade de vida é apontada como um conceito que é definido pela própria sociedade e por cada indivíduo, uma vez que quer de forma consciente ou inconsciente, os indivíduos avaliam a qualidade de vida tendo em consideração as políticas atuais do país onde vivem, mudanças positivas nos estilos e condições de vida da população e sem dúvida que parcela que tem maior peso nesta avaliação é o conceito de saúde, a ausência ou presença da mesma é dos fatores que mais influencia a avaliação positiva ou negativa da qualidade de vida dos indivíduos (Minayo et al., 2000).

O termo envolve bastantes significados e cada um deles é o espelho das distintas experiências de vida, dos valores individuais ou coletivos, diferentes conhecimentos e também de diferentes épocas e culturas, sendo por isso uma “construção social com a marca da relatividade cultural”. A qualidade de vida está assim relacionada com o grau de satisfação com a vida dos seus diferentes domínios: social, familiar, conjugal, ambiental, entre outros. Pressupõe também que o indivíduo acabe por considerar e avaliar a qualidade de vida tendo por base uma síntese cultural da sociedade onde está inserido e por isso tem em conta o padrão de bem-estar e conforto que é o “ideal” no meio onde está inserido (Minayo et al., 2000)

Logo no início da década dos anos 90, começa a evidenciar-se uma espécie de consenso entre os investigadores deste constructo, relativamente a dois aspetos importantes sendo eles a multidimensionalidade e a subjetividade. Relativa à subjetividade entende-se que é um conceito muito íntimo e pessoal, pois relaciona-se com a perceção que cada um faz sobre os diferentes aspetos da sua vida (Seidl & Zannon, 2004).

Cada vez mais a qualidade de vida tem sido associada ao conceito de saúde. O conceito de saúde prende-se com a ausência ou presença de doença, capacidade de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbilidade, enquanto que o conceito de qualidade de vida é mais amplo e vai mais longe englobando fatores tanto psicológicos como físicos e ainda as relações sociais, independência, crenças pessoais, espiritualidade e ambiente envolvente (Viana & Sampaio, 2019).

Pesquisas de Smith et al., (sd, referido por Seidl & Zannon, 2004) têm apontado para que o constructo estado de saúde e qualidade de vida apareçam como sinónimos em alguns estudos. Investigadores como (procuraram clarificar e distinguir estes dois conceitos e realizaram estudos sobre três grandes dimensões: funcionamento social, funcionamento físico e saúde mental na qualidade de vida e estado de saúde. No total dos dozes estudos efetuados com uma amostra de doentes portadores de doenças crónicas (HIV, cancro, hipertensão, entre outras doenças) foi possível verificar que dessas três dimensões aquela que obteve um maior poder de predição relativo aos níveis de qualidade de vida, foi a dimensão da saúde mental, mais concretamente o bem-estar psicológico.

É a medida que permite os indivíduos percecionam e avaliarem, com base nas dimensões já mencionadas, as suas necessidades entre: satisfeitas ou insatisfeitas através da negação de felicidade e autorrealização. Contudo também é preciso ter em

conta que os critérios para definir a qualidade de vida como boa ou má estão dependentes de uma avaliação subjetiva, das crenças e filosofias de vida pessoais e a própria satisfação com a vida (Natuveli & Blane, 2008). Para ser falar em qualidade de vida mesmo no seu nível mais baixo, é no mínimo obrigatório e necessário que se verifiquem satisfeitas as necessidades mais básicas e elementares de qualquer Ser Humano: habitação, trabalho, saúde, lazer, educação, alimentação e acesso a água potável. Estudos realizados em países ocidentais mostraram que a exclusão social, o desemprego e a existência de violência são reconhecidos como uma não qualidade de vida, pelos habitantes desses países (Minayo et al., 2000).

Segundo Melo (2014, p.33-34) de forma a contextualizar melhor o constructo, dado que até hoje não existe uma única e clara definição de qualidade de vida, podemos separar em duas palavras: qualidade e vida. O termo qualidade permite:

Qualificar ou avaliar coisas e pessoas (honesto/desonesto, bonito/feio); Qualificar coisas e pessoas, mas diferenciando-as (sólido/liquido/gasoso, casado/solteiro/viúvo/separado); Qualificar pessoas e coisas quanto ao seu estado (sem estudos/nível superior, pobre/rico).

O conceito de vida significa, a existência, ou seja, o espaço de tempo entre o nascimento e a morte ou o tempo de funcionamento de uma coisa. É um dos maiores bens a ser preservado.

Para os investigadores Ferrans & Powers (1985, referido por Melo, 2014) a qualidade de vida é o resultado correspondente à satisfação ou insatisfação em relação às dimensões de vida importantes para o indivíduo. Para Bowling (1995, referido por Melo, 2014) trata-se de um conceito vago, multidimensional e relacionado com os aspetos de vida.

Estudos de Viana e Sampaio (2019) revelam que aquando a entrada no Ensino Superior os estudantes, agora, universitários experimentam uma descida na qualidade de vida devido às imposições que a vida académica acarreta e desse modo, reflete-se um impacto negativo na qualidade de vida destes estudantes.

Conclui-se por fim, que a qualidade de vida é uma variável extramente importante para a produção de mais investigação e conhecimento na área da saúde, assim como na prática clínica. No entanto, não existe uma definição ampla e genérica que defina a qualidade de vida e que possa clarificar o conceito de uma só forma. Todos os estudos que são realizados promovem no desenvolvimento deste constructo e na consolidação de novos paradigmas, o que se revela uma ferramenta de grande importância, uma vez

que pode ajudar a desenvolver e a deixar um pouco de lado o modelo de atendimento puramente biomédico, que rejeita e negligencia os aspetos culturais, psicológicos e socioeconómicos que são essenciais para que seja possível uma maior e efetiva prevenção, promoção, tratamento e reabilitação em termos de saúde. Em suma, é possível compreender que a qualidade de vida se trata de um conceito amplamente interdisciplinar com grande contribuição para as diferentes áreas científicas (Seidl & Zannon, 2004).

1.3 Questão de Investigação e Hipóteses

A revisão prévia efetuada suscita-nos e permite-nos sustentar a seguinte questão de saber que tipo de relação existe entre iniciativa de Crescimento Pessoal e Satisfação com a Vida. Por outro lado, permite-nos sustentar questões adicionais presentes nas hipóteses formuladas e apresentadas mais abaixo.

Uma hipótese é uma proposição testável que estabelece uma possível relação entre duas variáveis (Almeida & Freire, 2007). Demonstra um papel de ligação entre as experimentações e as teorias, auxiliando a investigação. Definida a hipótese avança-se para o passo seguinte: testagem da mesma, através da confirmação no sentido positivo ou negativo (Praia et al., 2002). Seguidamente serão apresentadas as hipóteses definidas para este estudo.

H1: Estudantes do sexo feminino quando comparadas com os estudantes do sexo masculino apresentam maiores níveis de satisfação com a vida.

H2: Estudantes do sexo masculino quando comparados com os estudantes do sexo feminino apresentam menores níveis de ICP

H3: Dada a suposta proximidade cultural e tipo de vida, comparando estudantes portugueses com estudantes espanhóis não são esperadas diferenças nos níveis de satisfação com a vida.

H4: Comparando os estudantes mais novos com os estudantes mais velhos são esperadas diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal.

H5: Os estudantes mais velhos quando comparados com os estudantes mais novos apresentam maiores níveis de satisfação com a vida.

H6: Comparando o nível socioeconómico dos participantes são esperadas diferenças no que respeita à satisfação com a vida.¹

H7: Comparando o nível socioeconómico dos participantes são esperadas diferenças no que respeita à Iniciativa de Crescimento Pessoal.²

H8: Considerando as variáveis satisfação com a vida e iniciativa de crescimento pessoal, espera-se uma correlação positiva em que quanto maior for a perceção de satisfação com a vida maiores serão os níveis de iniciativa de crescimento pessoal.

¹ O estatuto socioeconómico dos participantes será avaliado pela variável *proxy* escolaridade dos progenitores.

² O estatuto socioeconómico dos participantes será avaliado pela variável *proxy* escolaridade dos progenitores.

Capítulo 2 – Método

2.1 Tipo de Estudo e Variáveis

Estamos perante um estudo transversal pois os dados foram recolhidos num tempo único, não existindo por isso uma ordem cronológica para o efeito (Bastos & Duquia, 2007), quantitativo pois, segundo Richardson (1989, referido por Dalfovo et al., 2008) um estudo quantitativo é caracterizado pela quantificação, quer na forma como são recolhidas as informações, quer no tratamento dos dados através das técnicas estatísticas. Ajuda a garantir a precisão e fidedignidade dos estudos, uma vez que reduz as hipóteses de distorções. Este tipo de estudo mostra-se muito utilizado em estudos descritivos. O estudo é também descritivo, associativo e comparativo.

As variáveis consideradas neste estudo são a Iniciativa de Crescimento Pessoal, Satisfação com a Vida e Variáveis Sociodemográficas como o sexo, idade, nacionalidade nível socioeconómico. Este será avaliado pelo nível de escolaridade dos progenitores (pai e mãe). No entanto, aparecem outras variáveis descritas no estudo, tais como o Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida. Isto acontece, pois, são variáveis que estão intimamente relacionadas com a variável Satisfação com a Vida e por isso considerou-se importante contextualizar cada uma delas, para de certa forma, permitir uma melhor compreensão e distinção entre elas.

2.2 Participantes

O presente estudo contou com a colaboração de bastantes participantes, no entanto, devido a critérios de exclusão utilizados, tais como: não responderem a um item dos instrumentos ou a qualquer outro dado que fosse ser utilizado nos cálculos estatísticos, nomeadamente o sexo, idade, curso e universidade que frequenta. Foram também alvo de exclusão os participantes de outra nacionalidade que não fosse Portuguesa ou Espanhola, uma vez que o estudo se debruça sobre estas duas populações em específico e também não se considerou que tivessem uma representatividade que permitisse fazer parte do estudo, pois não revelaram ter grande significância estatística devido ao número baixo de participantes de outras nacionalidades.

Posto isto, obteve-se então um $N= 465$. Descrevendo e caracterizando um pouco melhor os participantes é verificado que existem 121 participantes do sexo masculino e 344 participantes do sexo feminino, mostrando desde logo que esta amostra é constituída 74% por mulheres e 26% por homens. No que respeita às idades dos

participantes 1,7% têm 17 anos, 53,3% 18 anos, 24,7 % 19 anos, 10,3% 20 anos, 5,6% 21 anos, 2,2% 22 anos, 0,6% 23 anos e 1,5% 24 anos.

Relativamente ao nível de escolaridade da mãe os participantes responderam que 5,2% tem a escolaridade até ao 4^o ano, 14,6% tem o 9^o ano, 40,0% concluiu o 12^o ano, 32,7% possuem uma licenciatura, 5,2% tem mestrado e 2,4% tem um doutoramento. Quanto ao nível de escolaridade do pai é observável que 11,4% tem escolaridade até ao 4^o ano, 17,6% tem o 9^o ano, 41,5% conclui o 12^o ano, 24,1% tem licenciatura, 3,7% tem mestrado e 1,7% tem doutoramento.

Ao nível da nacionalidade observa-se que 222 participantes têm nacionalidade Portuguesa (47,7%) e 243 têm nacionalidade Espanhola (52,3%). 220 (47,3%) são estudantes na UBI e 245 (52,7%) são estudantes na Universidade de Salamanca, o que nos demonstra de imediato que há 2 estudantes portugueses a estudar em Salamanca.

Quanto ao curso que frequentam 8,6% dos participantes está ingressado no curso de Psicologia, 7,7% no curso de Gestão, 8,0% no curso de Economia, 5,2% no curso de Ciência Política e Relações Internacionais, 3,9% no curso de Marketing, 8,4% no curso de Ciências do Desporto, 5,6% no curso de Sociologia, 22,8% no curso de Educação Social e 29,9% no curso de Criminologia. Para finalizar, 437 dos participantes estão no 1^o ano do curso (94%), 25 no 2^o ano do curso (5,4%) e 3 no 3^o ano do curso (0,6%).

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica da amostra (N=465)

			n (%)
Sexo	Amostra	Masculino	121 (26%)
		Feminino	344 (74%)
Idade	Amostra	17 anos	8 (1,7%)
		18 anos	248(53,3%)
		19 anos	115 (24,7%)
		20 anos	48 (10,3%)
		21 anos	26 (5,6%)
		22 anos	10 (2,2%)
		23 anos	3 (0,6%)
		24 anos	7 (1,5%)
Nível de escolaridade mãe	Amostra	Até ao 4 ^o ano	24 (5,2%)
		9 ^o ano	68 (14,6%)

		12ºano	186 (40%)
		Licenciatura	152(32,7%)
		Mestrado	24 (5,2%)
		Doutoramento	11 (2,4%)
Nível de escolaridade pai	Amostra	Até ao 4ºano	53 (11,4%)
		9ºano	82 (17,6%)
		12ºano	193 (41,5%)
		Licenciatura	112 (24,1%)
		Mestrado	17 (3,7%)
		Doutoramento	8 (1,7%)
Nacionalidade	Amostra	Portuguesa	222(47,7%)
		Espanhola	243(52,3%)
Universidade que frequenta	Amostra	UBI	220(47,3%)
		Salamanca	245(52,7%)
Curso que frequenta	Amostra	Psicologia	40 (8,6%)
		Gestão	36 (7,7%)
		Economia	37 (8%)
		Ciência Política e Relações Internacionais	24 (5,2%)
		Marketing	18 (3,9%)
		Ciências do Desporto	39 (8,4%)
		Sociologia	26 (5,6%)
		Educação Social	106(22,8%)
		Criminologia	139(29,9%)
Ano do curso	Amostra	1ºano	437 (94%)
		2ºano	25 (5,4%)
		3ºano	3 (0,6%)

2.3 Instrumentos

2.3.1 Personal Growth Initiative Scale-II

O Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) Robitschek et al. (2012) é a Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II e pretende avaliar quatro fatores:

1. Prontidão para a Mudança
2. Planeamento
3. Uso de Recursos
4. Comportamento Intencional

Robitschek et al. (2012) revela que a dimensão comportamental avaliada pela Escala, relaciona-se com o fator “Comportamento Intencional” que faz a avaliação sobre a disponibilidade e motivação do indivíduo para alcançar os objetivos delineados para que se concretize a mudança; e com o fator “Utilização de Recursos” que alberga o uso de recursos pessoais quer internos quer externos que promovem o crescimento pessoal, como por exemplo, ajudar o próximo. A dimensão cognitiva refere-se aos fatores “Prontidão para a Mudança” que retrata a habilidade dos sujeitos em identificar ou produzir situações com o objetivo de promover a progressão, neste caso o crescimento pessoal; O fator “Planeamento” é a capacidade do indivíduo em organizar as estratégias que possibilitam e ajudam no processo de crescimento pessoal. É um instrumento de avaliação que foi criado para uma medida de resultado em adultos que estavam em algumas fases da vida em que o desejo era obter crescimento pessoal e mudar de forma positiva.

A Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS-II) é multidimensional e composta por 16 itens numa Escala de *Likert* de 0 a 5, onde 0 (discordam totalmente com a afirmação apresentada) e 5 (concorda totalmente com a afirmação) que avaliam as competências para o crescimento pessoal. Os participantes classificam sua concordância com cada afirmação. Através desta escala foi possível encontrar quatro fatores nas amostras de estudantes e da comunidade em geral.

Este instrumento de avaliação revela-se particularmente útil para psicólogos que pretendem melhorar de forma positiva questões de crescimento pessoal quer dentro ou fora do contexto e relacionamento terapêutico (Robitschek et al 2012).

Para calcular a consistência interno do instrumento neste estudo, recorreu-se ao cálculo do alfa de Cronbach, cujo valor na escala total foi ($\alpha = .913$). No que diz respeito aos quatro fatores, ao nível do fator Prontidão para a Mudança, o valor do alfa foi ($\alpha = .801$); no fator Planeamento, o valor de alfa foi ($\alpha = .862$); no fator Uso de Recurso, o valor do alfa de Cronbach foi ($\alpha = .745$) e por fim, no fator Comportamento Intencional, o valor do alfa foi ($\alpha = .821$). Posto isto, verifica-se a existência de uma boa consistência interna do instrumento e dos seus fatores, uma vez que para tal seja possível o valor do alfa de Cronbach se deve situar acima de .70 (DeVellis 2003, referido por Pallant, 2020).

2.3.2 Satisfaction With Life Scale

Satisfaction With Life Scale (SWLS) construída por Diener et al. (1985) é a Escala de Satisfação com a Vida, versão portuguesa traduzida por Simões (1992) e avalia o julgamento que cada pessoa faz em relação ao seu grau de satisfação com a vida, medindo a dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo. Foi criada com o objetivo específico de avaliar a satisfação com a vida dos respondentes como um todo, não avaliando assim a satisfação com a vida nos seus domínios. No entanto é possível que os sujeitos os integrem, nomeadamente os domínios referentes à saúde ou ao nível socioeconómico (Pavot & Diener, 2009).

A escala é composta por apenas 5 breves itens aos quais o sujeito tem de referir o grau de concordância ou discordância com as afirmações apresentadas. Apresenta-se então numa Escala de Likert de 1 a 5 pontos, onde 1 significa (discordo muito) e 5 (concordo muito).

As pontuações obtidas pelos indivíduos mostram estar correlacionadas com certos tipos de personalidade e com uma outra medida de bem-estar, nomeadamente o bem-estar subjetivo (Diener et al., 1985). A nível de resultados é possível identificar que quanto mais alta for a pontuação total maior será o grau de satisfação revelado pelo respondente.

Avaliando a consistência interna do instrumento através do alfa de Cronbach, obtemos um valor do alfa ($\alpha=.809$). Verificando-se assim, uma boa consistência interna do instrumento, uma vez que para tal seja possível o valor do alfa de Cronbach se deve situar acima de .70 (DeVellis 2003, referido por Pallant, 2020). No entanto é admissível que em escalas pequenas (com menos de 10 itens) o alfa de Cronbach seja menor que .70 (Pallant, 2020).

2.3.2 Questionário Sociodemográfico

Este Questionário teve por objetivo conhecer e caracterizar os participantes, para isso, foram feitas perguntas relativamente ao sexo, idade, curso e ano que frequenta, profissão do pai e profissão da mãe para avaliação do estatuto socioeconómico, nacionalidade e universidade que frequenta. Foram ainda realizadas perguntas sobre a localidade onde reside, estado civil, orientação sexual, no entanto estes itens não foram alvo deste estudo.

2.4 Procedimentos

2.4.1 Procedimento de recolha de dados

Esta investigação está inserida no projeto “Violência 360º- Projeto V360º- Violência interpessoal, voluntariado e bem-estar psicológico em jovens” promovido por um grupo de docentes/investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da UBI, que tem como objetivo geral analisar, nos estudantes do ensino superior, um conjunto de atitudes e comportamentos, nomeadamente a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida destes jovens.

O Protocolo/Questionários seguiu uma amostra por conveniência e foram disponibilizados de forma presencial aos alunos da Universidade da Beira Interior e aos alunos da Universidade de Salamanca.

2.4.2 Procedimento de análise de dados

Os Protocolos/Questionários foram cotados e os dados foram inseridos na plataforma estatística SPSS e disponibilizada a matriz pelos vários investigadores que integram o projeto. Numa primeira fase de análise de dados foram feitas análises estatísticas que permitiram fazer uma exploração mais aprofundada dos dados demográficos dos participantes, através do cálculo das estatísticas descritivas como a média, valor mínimo e valor máximo e desvio padrão. Uma vez que estamos perante uma amostra com um $N = 465$, procedeu-se à utilização de testes paramétricos. Uma vez que estamos perante uma amostra com um $N > 30$, com base no teorema do limite central assumimos a normalidade da distribuição dos dados. Numa segunda fase, procedeu-se ao cálculo do Alfa de Cronbach, a fim de verificar a consistência interna dos instrumentos utilizados. Para que a consistência interna do instrumento seja excelente, o valor do alfa deve ser superior 0.9, bom entre 0.9 e 0.8, aceitável entre 0.79 e 0.70, questionável 0.69 e 0.60 e inaceitável abaixo de 0.5 (Gliem & Gliem, 2003).

Seguidamente fez-se uma análise comparativa entre diferentes variáveis. Utilizou-se o Teste T para Amostras Independentes para analisar as diferenças entre sexo (feminino ou masculino) ao nível da satisfação com a vida e iniciativa de crescimento pessoal. Também se utilizou este teste para analisar as diferenças entre idades ao nível da satisfação com a vida e da iniciativa de crescimento pessoal e para isso dividiu-se os participantes em dois grupos distintos, o grupo com participantes com idade igual ou inferior a 18 anos e outro grupo com participantes com idade igual ou superior a 19 anos. Para verificar diferenças ao nível da nacionalidade (portuguesa ou espanhola) ao

nível da iniciativa de crescimento pessoal também se utilizou um Teste T para Amostras Independentes. Para comparar o nível de satisfação com a vida e o estatuto socioeconómico, foi utilizado um Teste de Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial, para isto a variável nível de escolaridade dos progenitores (pai e mãe) foram divididos em 5 grupos distintos: “até ao 4^oano”, “9^oano”, “12^oano”, “licenciatura”, “mestrado” e “doutoramento”.

Por fim, tentou-se perceber se existia alguma relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal e para isso recorreu-se ao cálculo do Coeficiente de Correlação de Pearson (r) para verificar se existe uma associação entre duas variáveis, avaliando a sua direção e magnitude (Martins, 2011).

Capítulo 3 – Apresentação dos Resultados

3.1 Estatística Descritiva

Relativamente à Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II (tabela 2) a pontuação máxima que se podia obter na Escala é de 80 com um mínimo de 20, a média total foi de 53,14 ($M=53,14$), com um desvio padrão ($DP=12,108$). A média de respostas ao fator prontidão para a mudança foi de 13,63 ($M=13,63$), com um desvio padrão ($DP=3,476$). Quanto ao uso de recursos a média obtida foi 8,47 ($M=8,47$), com desvio padrão ($DP=3,921$) sendo que o valor máximo é 15 e o valor mínimo 0. O fator planeamento obteve uma média de 16,66 ($M=16,66$), com desvio padrão ($DP=4,450$). Por último o fator comportamento intencional registou uma média de 14,34 ($M=14,34$), com desvio padrão ($DP=3,520$) sendo que o valor mínimo é 3 e o máximo 20.

No que respeita à Escala de Satisfação com a vida (tabela 3) observamos que o valor máximo a obter é 25 e o valor mínimo é 5. A média obtida na escala foi de 17,59 ($M=17,59$), com desvio padrão ($DP=4,092$). Verifica-se que a maioria das respostas se encontra em “concordo um pouco” em todos os itens da escala. Mais concretamente 34% dos inquiridos responderam “concordo um pouco” ao item 1 onde é inquirido “a minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que fosse”, no item 2 “as minhas condições de vida são muitas boas” -40,9%, assim como no item 3 “estou satisfeito(a) com a minha vida” - 47,3%, item 4 “até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria”- 44,3% e no item 5 “se eu pudesse recomeçar a minha vida não mudaria quase nada” 25,6% responderam “concordo um pouco”.

Tabela 2

Estatística Descritiva da Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II e seus fatores

	<i>Média (M)</i>	<i>Desvio Padrão (DP)</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Prontidão para a Mudança	13,63	3,476	2	20
Uso de Recursos	8,47	3,921	0	15
Planeamento	16,66	4,450	1	25
Comportamento Intencional	14,34	3,520	3	20
Score Total da Escala	53,14	12,108	0	80

Tabela 3

Estatística Descritiva Escala de Satisfação com a Vida

	<i>Média (M)</i>	<i>Desvio Padrão (DP)</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Item 1	3,20	1,079	1	5
Item 2	3,72	.968	1	5
Item 3	3,72	1,000	1	5
Item 4	3,76	1,030	1	5
Item 5	3,18	1,313	1	5
Score total da Escala	17,59	4,092	5	25

3.2 Análise das diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal e satisfação com a vida em função do sexo, nacionalidade, idade e estatuto socioeconómico

Para proceder à análise de diferenças entre grupos, utilizou-se o teste T para Amostras Independentes que é um teste de diferenças utilizado com o objetivo de “explorar se há diferenças entre grupos independentes, sendo a variável independente aquela que define a pertença aos grupos de comparação” (Martins, 2011). O teste T para Amostras Independentes é usado para perceber se as médias da variável dependente (satisfação com a vida e iniciativa de crescimento pessoal) são estatisticamente diferentes entre dois grupos de comparação.

Também se procedeu à utilização do teste de Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial, segundo Martins (2011), este teste é utilizado quando se necessita fazer “uma comparação com três ou mais grupos independentes ao nível de uma variável dependente intervalar (score total da satisfação com a vida). Trata-se de uma extensão do Teste T para Amostras Independentes, o qual permite comparar apenas dois grupos independentes”.

3.2.1 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função do sexo

Para analisar as diferenças nos níveis de satisfação com a vida relativamente ao sexo, fez-se a comparação entre o sexo feminino e masculino. Esta comparação foi realizada com recurso ao teste T para Amostras Independentes (t) onde se verifica como variável dependente “Score Satisfação com a Vida”, em que o sexo masculino é composto por um ($N=121$) e o sexo feminino ($N=344$), obtendo uma média de ($M=17,8$) e ($M= 17,5$), com desvio padrão ($DP= 3,81$) e ($DP=4,19$). Seguidamente será mostrada a tabela 4.

Tabela 4

Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função do sexo – Teste T para Amostras Independentes

	Sexo	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	p	t
Score Satisfação com a Vida	Masculino	121	17,8	3,81	.520	.644
	Feminino	344	17,5	4,19		

Desta forma, verifica-se que não existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino ao nível do score total de satisfação com a vida, $t(463) = .644$, $p = .520$.

Posto isto, uma vez que ($p = .520$) se situa acima do ponto de corte (.05), aceita-se assim a Hipótese Nula (H_0) onde se conclui que não existem diferenças significativas entre a satisfação com a vida e o sexo masculino ou feminino.

3.2.2 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função do sexo

Para analisar as diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal relativamente ao sexo, fez-se a comparação entre o sexo feminino e masculino. Esta comparação foi realizada com recurso ao teste T para Amostras Independentes (t) onde se verifica como variável dependente “Score Iniciativa de Crescimento Pessoal”, em que o sexo masculino é composto por um ($N=121$) e o sexo feminino ($N= 343$), obtendo uma média de ($M=54,4$) e ($M= 52,70$), com desvio padrão ($DP= 11,67$) e ($DP=12,25$). Seguidamente será mostrada a tabela 5.

Tabela 5

Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função do sexo – Teste T para Amostras Independentes

	Sexo	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	p	t
Score Iniciativa de Crescimento Pessoal	Masculino	121	54,4	11,67	.185	1.327
	Feminino	343	52,70	12,25		

Desta forma, verifica-se que não existem diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino ao nível do score total de iniciativa de crescimento pessoal, $t(462) = 1.327$, $p = .185$.

Posto isto, uma vez que ($p = .185$) se situa acima do ponto de corte (.05), aceita-se assim a Hipótese Nula (H_0) onde se conclui que não existem diferenças significativas entre a iniciativa de crescimento pessoal e o sexo masculino ou feminino.

3.2.3 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da nacionalidade

Para analisar as diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal relativamente à nacionalidade, fez-se a comparação entre a nacionalidade portuguesa e a nacionalidade espanhola. Esta comparação foi realizada com recurso ao teste T para Amostras Independentes (t) onde se verifica como variável dependente “Score Iniciativa de Crescimento Pessoal”, em que a nacionalidade portuguesa é composta por um ($N=221$) e a nacionalidade espanhola ($N=243$), obtendo uma média de ($M= 54,34$) e ($M= 52,05$), com desvio padrão ($DP= 12,16$) e ($DP= 11,99$). Seguidamente será mostrada a tabela 6.

Tabela 6

Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da nacionalidade – Teste T para Amostras Independentes

	Nacionalidade	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	p	t
Score Iniciativa de Crescimento Pessoal	Portuguesa	221	53,34	12,16	.041	2.046
	Espanhola	243	52,05	11,99		

Desta forma, verifica-se que existem diferenças entre a nacionalidade portuguesa e a nacionalidade espanhola ao nível do score total de iniciativa de crescimento pessoal, $t(462) = 2.046$, $p = .041$.

Posto isto, uma vez que ($p = .041$) se situa abaixo do ponto de corte (.05), rejeita-se a Hipótese Nula (H_0) onde se conclui que não existem diferenças significativas entre a iniciativa de crescimento pessoal e a nacionalidade, e aceita-se a Hipótese Alternativa (H_1) onde se verifica que existem diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e a nacionalidade portuguesa e espanhola.

3.2.4 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da idade

Para analisar as diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal relativamente à idade, fez-se a comparação entre os estudantes com idade igual ou inferior a 18 anos e os estudantes com idade igual ou superior a 19 anos. Esta comparação foi realizada com recurso ao teste T para Amostras Independentes (t) onde se verifica como variável dependente “Score Iniciativa de Crescimento Pessoal”, em que os estudantes com idade igual ou inferior a 18 anos são compostos por um ($N=256$) e os estudantes com idade igual ou superior a 19 anos apresentam ($N=208$), obtendo uma média de ($M= 52,33$) e ($M= 54,14$), com desvio padrão ($DP= 13,02$) e ($DP= 10,82$). Seguidamente será mostrada a tabela 7.

Tabela 7

Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função da idade – Teste T para Amostras Independentes

	Idade	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	p	t
Score Iniciativa de Crescimento Pessoal	Igual ou inferior a 18 anos	256	52,33	13,026	.108	-1.641
	Igual ou superior a 19 anos	208	54,14	10,819		

Desta forma, verifica-se que não existem diferenças entre os estudantes mais novos e os estudantes mais velhos ao nível do score total de iniciativa de crescimento pessoal, $t(461,768) = -1.641, p = .108$.

Posto isto, uma vez que ($p = .108$) se situa acima do ponto de corte ($.05$), aceita-se a Hipótese Nula (H_0) onde se conclui que não existem diferenças significativas entre a iniciativa de crescimento pessoal e a idade.

3.2.5 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função da idade

Para analisar as diferenças nos níveis de satisfação com a vida relativamente à idade, fez-se a comparação entre os estudantes com idade igual ou inferior a 18 anos e os estudantes com idade igual ou superior a 19 anos. Esta comparação foi realizada com recurso ao teste T para Amostras Independentes (t) onde se verifica como variável dependente “Score Satisfação com a Vida”, em que os estudantes com idade igual ou

inferior a 18 anos são compostos por um ($N=256$) e os estudantes com idade igual ou superior a 19 anos apresentam ($N=209$), obtendo uma média de ($M= 17,76$) e ($M= 17,38$), com desvio padrão ($DP= 4,18$) e ($DP= 3,98$). Seguidamente será mostrada a tabela 8.

Tabela 8

Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função da idade – Teste T para Amostras Independentes

	Idade	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)	p	t
Score Satisfação com a Vida	Igual ou inferior a 18 anos	256	17,76	4,180	.320	.996
	Igual ou superior a 19 anos	209	17,38	3,981		

Desta forma, verifica-se que não existem diferenças entre os estudantes mais novos e os estudantes mais velhos ao nível do score total de iniciativa de crescimento pessoal, $t(463) = .996$, $p= .320$.

Posto isto, uma vez que ($p= .320$) se situa acima do ponto de corte ($.05$), aceita-se a Hipótese Nula (H_0) onde se conclui que não existem diferenças significativas entre a satisfação com a vida e a idade.

3.2.6 Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função dos níveis de escolaridade

Para perceber se existem diferenças nos níveis de satisfação com a vida entre os diferentes estatutos socioeconómicos dos participantes, procedeu-se à divisão do nível de escolaridade dos progenitores (pai e mãe) em 6 níveis diferentes, compreendidos entre “até ao 4ºano”, “9º ano”, “12º ano”, “licenciatura”, “mestrado”, “doutoramento”.

Para isso foi realizada a comparação entre estes grupos e o score total de satisfação com a vida, recorrendo ao uso da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial. Os resultados apontam para um ($N=24$) no grupo que possui escolaridade “até ao 4ºano”, “9º ano”, ($N= 68$), “12ºano”, ($N=186$), “licenciatura” ($N=152$), “mestrado” ($N=24$), e por fim “doutoramento”, ($N=11$). Na tabela 9 serão apresentados os dados relativos aos resultados do teste.

Tabela 9

Análise descritiva dos resultados obtidos da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)
Até ao 4º Ano	24	16,83	3,510
9º Ano	68	17,66	4,149
12º Ano	186	17,38	4,198
Licenciatura	152	17,78	4,058
Mestrado	24	17,88	4,068
Doutoramento	11	19,00	3,924

Na tabela 10 serão mostrados os resultados obtidos pelo teste da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial, onde é apresentado se existem ou não diferenças significativas entre a satisfação com a vida e estatuto socioeconómico.

Tabela 10

Análise das diferenças no nível de satisfação com a vida em função dos níveis de escolaridade – Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

	Df	Z	Sig
Entre Grupos	5	.610	.693
Nos Grupos	459		

Posto isto, concluímos que ($F=.61$), com 5, 459 graus de liberdade, e um ($p=.693$). Desta forma, como ($p=.693$) se encontra acima do ponto de corte ($.05$), verificamos que não existem diferenças entre a satisfação com a vida e os diferentes níveis de escolaridade, aceitando-se assim a Hipótese Nula (H_0).

3.2.7 Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função dos níveis de escolaridade

Os resultados apontam para um ($N=24$) no grupo que possui escolaridade “até ao 4ºano”, “9º ano”, ($N=68$), “12ºano”, ($N=186$), “licenciatura” ($N=152$), “mestrado” ($N=24$), e por fim “doutoramento”, ($N=11$). Na tabela 11 serão apresentados os dados relativos aos resultados do teste.

Tabela 11

Análise descritiva dos resultados obtidos da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

	N	Média (M)	Desvio Padrão (DP)
Até ao 4º Ano	24	16,83	3,510
9º Ano	68	17,66	4,149
12º Ano	186	17,38	4,198
Licenciatura	152	17,78	4,058
Mestrado	24	17,88	4,068
Doutoramento	11	19,00	3,924

Na tabela 12 serão mostrados os resultados obtidos pelo teste da Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial, onde é apresentado se existem ou não diferenças significativas entre a iniciativa de crescimento pessoal e estatuto socioeconómico.

Tabela 12

Análise das diferenças no nível de iniciativa de crescimento pessoal em função dos níveis de escolaridade – Análise de Variância (ANOVA) Unifatorial

	Df	Z	Sig
Entre Grupos	5	1,275	.273
Nos Grupos	458		

Posto isto, concluímos que ($F=1,27$), com 5, 458 graus de liberdade, e um ($p=.273$). Desta forma, como ($p=. 273$) se encontra acima do ponto de corte ($.05$), verificamos que não existem diferenças entre a iniciativa de crescimento pessoal e os diferentes níveis de escolaridade, aceitando-se assim a Hipótese Nula (H_0).

3.3 Análise da relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal

Para realizar uma análise à relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal, utilizou-se um Teste de Associação, nomeadamente o Coeficiente de Correlação de Pearson (r) que “consiste num teste que averigua se duas (ou mais) variáveis intervalares estão associadas (...) na presença de uma associação significativa entre as variáveis, este coeficiente permite-nos avaliar a direção (positiva ou negativa) e magnitude (variando entre +1 e -1)” (Martins, 2011).

Através da Tabela 13 podemos observar os resultados obtidos através do cálculo do Coeficiente de Correlação de Pearson (r). Observa-se que relativamente ao coeficiente de correlação o score total da escala de satisfação com a vida e o score total da escala de iniciativa de crescimento pessoal, assim como os seus quatro fatores demonstram-se significativos ($p=.000$) e uma correlação positiva ($r=.389$). Assim sendo, podemos entender que indivíduos com maiores níveis de satisfação com a vida, tendem a apresentar um maior nível de iniciativa de crescimento pessoal.

Tabela 13

Análise da relação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal – Coeficiente de Correlação de Pearson

	Score Total Escala de Satisfação com a Vida	Score Comportamento Intencional – EICP II	Score Planeamento – EICP II	Score Uso de Recursos – EICP II	Score Prontidão para a Mudança – EICP II	Score Total Escala EICP II
Score Total Escala Satisfação com a Vida	1					
Score Comportamento Intencional – EICP II	.399** .000	1				
Score Planeamento – EICP II	.379** .000	.643** .000	1			
Score Uso de Recursos – EICP II	.215** .000	.498** .000	.485** .000	1		
Score Prontidão para a Mudança – EICP II	.270** .000	.585** .000	.729** .000	.427** .000	1	
Score Total Escala EICP II	.389** .000	.826** .000	.892** .000	.716** .000	.838** .000	1

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

Também se procedeu à verificação de relações entre o score total de satisfação com a vida e os quatro fatores da escala de iniciativa de crescimento pessoal. Através da análise da tabela 9 é possível concluir que mais uma vez estamos perante uma correlação significativa ($p=.000$) positiva. Desta forma, rejeitamos a Hipótese Nula (H_0), pois o valor de p é inferior a $.001$. Aceitamos assim, a Hipótese Alternativa (H_1) e concluímos que existe uma associação entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal.

Capítulo 4 – Discussão dos Resultados

Analisando os resultados encontrados ao nível das diferenças entre estudantes do sexo feminino e estudantes do sexo masculino relativamente à satisfação com a vida foi possível concluir que não existem diferenças entre sexos, indo assim de acordo com um outro estudo realizado por Wilson (1967) em que o mesmo concluiu que não há diferenças significativas entre homens e mulheres no que concerne à satisfação com a vida.

Relativamente às diferenças de sexo no que respeita aos níveis de iniciativa de crescimento pessoal não foram encontradas diferenças, no entanto, foi observado que o sexo masculino obteve uma média mais elevada no score total da escala PGIS II, assim como nos quatro fatores da mesma: prontidão para a mudança, uso de recursos, planeamento e comportamento intencional, ao mesmo tempo o estudo de Konkel et al., (2014, referido por Borowa et al., 2018) demonstra que os homens revelam uma pontuação mais elevada do que as mulheres, não tendo sido encontrado na literatura mais nenhum estudo que favorecesse o sexo masculino.

Ao analisar as diferenças entre os estudantes portugueses e os estudantes espanhóis ao nível da iniciativa de crescimento pessoal, estamos a utilizar como variável independente a nacionalidade e uma vez que não se encontrou literatura que tivesse focado nestas variáveis, optou-se por fazer esta análise e os resultados apontam para uma diferença entre estes dois grupos. Os resultados encontrados favorecem os estudantes de nacionalidade portuguesa que demonstram ter uma maior predisposição para a iniciativa de crescimento pessoal do que os estudantes de nacionalidade espanhola, pois revelaram uma pontuação mais alta tanto no score total da escala PGIS II, assim como nos seus quatro fatores: prontidão para a mudança, uso de recursos, planeamento e comportamento intencional.

Para fazer uma análise entre os estudantes mais velhos e os estudantes mais novos, estes foram agrupados em dois grupos distintos, um grupo com estudantes com idade igual ou inferior a 18 anos e um outro grupo com estudantes de idade igual ou superior a 19 anos, esta divisão aconteceu desta forma pois só assim seria possível conseguir uma divisão mais homogénea da amostra, permitindo que a discrepância entre os grupos não fosse muito acentuada e por outro lado também se dividiu desta forma uma vez que a partir dos 18 anos as pessoas passam a pertencer à faixa etária dos adultos. Quando analisámos as diferenças entre a idade e a iniciativa de crescimento pessoal

não foram encontradas diferenças o que é corroborado pela autora da escala PGIS II (Robitschek, 1998) que também não evidenciou estas diferenças. No entanto, um estudo de Straaten et al., (2016) demonstra que são encontradas diferenças nos níveis de iniciativa de crescimento pessoal nas diferentes faixas etárias de estudantes universitários sul africanos. Contudo, neste estudo apesar de não terem sido encontradas diferenças estatisticamente significativas, foi possível observar que os estudantes com idade igual ou superior a 19 anos revelaram pontuações mais altas quer no score total da escala PGIS II assim como nos seus quatro fatores: prontidão para a mudança, uso de recursos, planeamento e comportamento intencional.

No que concerne à satisfação com a vida entre os estudantes mais novos (idade igual ou inferior a 18 anos) e os estudantes mais velhos (idade igual ou superior a 19 anos) não foram encontradas diferenças.

Em relação às diferenças na satisfação com a vida relativamente ao estatuto socioeconómico não foram observadas diferenças, algo corroborado pelo estudo de Fernandes et al., (2011) que afirma não terem sido encontradas diferenças significativas entre os diferentes estatutos socioeconómicos e a satisfação com a vida, embora se note uma ligeira superioridade nos grupos com estatuto socioeconómico elevado e médio em comparação com o grupo de estatuto socioeconómico baixo. Ao mesmo tempo o estudo de Ma & Huebner (2008, referido por Strelhow, 2010) demonstra que o estatuto socioeconómico é um mau preditor da satisfação com a vida. Porém, uma das dimensões da satisfação com a vida é a qualidade de vida e em estudos realizados, esta demonstra estar relacionada com o estatuto socioeconómico, encontrando diferenças significativas na Dimensão Social entre os grupos mais altos e os grupos mais baixos (Ferreira et al., 2009). O estudo de Martins et al., (1996, referido por Ferreira et al., 2009) revela que a amostra estudada relaciona o bem-estar material como a alimentação, ter uma moradia, vestuário, emprego e segurança financeira com a qualidade de vida.

Na análise às diferenças na iniciativa de crescimento pessoal relativamente ao estatuto socioeconómico não se verificaram diferenças entre os diferentes grupos. Uma vez mais não foi possível encontrar literatura que tivesse estudado estas variáveis em conjunto e por isso não é possível fazer uma confrontação de dados.

Através da Correlação de Pearson (r) entre a Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal II- PGIS II, os seus quatro fatores: prontidão para a mudança, uso de recursos,

planeamento e comportamento intencional e a Escala de Satisfação com a Vida – SWLF, foi possível perceber que a correlação mais fraca, foi encontrada no fator uso de recursos e o score total da Escala de Satisfação com a Vida. Esta observação acaba de certa forma, por estar de acordo com o que foi referido no estudo de Robitschek et al., (2012) que também revela que este fator também obteve correlações baixas na Escala PGIS II. Uma vez que se trata da autora original da escala, esta propõe que a baixa correlação deste fator, pode estar dependente do facto que o uso de recursos provavelmente tem associados muitos fatores externos e individuais, como a cultura em que os indivíduos podem ter tendência para procurarem como recurso a família, profissionais da área da saúde mental ou até mesmo a religião (Robitschek, 2012).

Este cálculo também permitiu observar que existe uma associação positiva entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal, sendo que indivíduos com índices mais elevados de satisfação com a vida tendem a ter índices mais elevados de iniciativa de crescimento pessoal. Desta forma, vamos de encontro ao observado na literatura pela autora Robitschek et al. (2012) em que indivíduos com maiores níveis de iniciativa de crescimento pessoal são capazes de ultrapassar eventos stressantes, adaptar-se melhor a diferentes situações de vida e também demonstram índices mais elevados de satisfação com a vida, pois procuraram soluções enquadradas, adequadas e eficazes para enfrentarem as adversidades a que podem estar expostos.

Limitações do estudo

A grande dificuldade, não tanto limitação, deste estudo reside na escassez de estudos e bibliografia sobre a iniciativa de crescimento pessoal. Sabe-se que é um constructo que começou a ser estudado recentemente e por isso é expectável que a informação encontrada seja bastante reduzida, o que acabou por limitar um pouco o estudo pois não foi possível confrontar de uma forma tão eficaz o que já existe na literatura com as conclusões obtidas neste estudo. Por isso mesmo, pretendeu-se contribuir para o desenvolvimento do constructo e da possível relação com variáveis que até então não se observaram ter sido alvo de estudo, como o caso da nacionalidade e iniciativa de crescimento pessoal onde se identificaram diferenças entre os estudantes portugueses e os estudantes espanhóis, mostrando que os portugueses revelam uma maior predisposição para a iniciativa de crescimento pessoal e desse ponto de vista considera-se uma mais valia a concretização deste estudo.

Relativamente à amostra e ao protocolo divulgado, considera-se que o mesmo é bastante extenso e isso pode ter contribuído para uma exaustão dos participantes quando estavam a responder às questões, pois verificou-se que alguns deles deixaram bastantes questões por resolver e tiveram de ser eliminados, uma vez que não cumpriam os requisitos para inclusão no estudo.

Sugere-se que se continue a estudar e aprofundar conhecimentos sobre a iniciativa de crescimento pessoal pois observa-se que tem uma grande relevância em termos psicológicos e mesmo influência na vida diária das pessoas.

Apesar destas limitações, considera-se que o presente estudo foi capaz de cumprir com a sua proposta de trabalho, tendo sido capaz de perceber a relação existente entre a satisfação com a vida e a iniciativa de crescimento pessoal e ainda acrescentar conhecimento e novos dados relativamente à nacionalidade e iniciativa de crescimento pessoal.

Referências

- Almeida, L. & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Psiquilibrios Editores.
- Araújo, R. D. V. (2014). Relações entre otimismo, iniciativa ao crescimento pessoal, estilo de vida e satisfação com a vida. *XXVI salão de iniciação científica da Universidade Federal Rio Grande do Sul*.
- Bastos, J. L. D., Duquia, R. P. (2007). Um dos delineamentos mais empregados em epidemiologia: estudo transversal. *Scientia Medica*, 17(4), 229-232.
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101–123.
- 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.
- 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>
- Caballero-García, P. A., Sánchez Ruiz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según sexo, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Cardiga, A. A. (2016). *A satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e o suporte social entre idosos institucionalizados e não institucionalizados* [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade Lusófona, Portugal.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.

- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista interdisciplinar científica aplicada*, 2(3), 1-13.
- Dela Coleta, J. A., Dela Coleta, M. F. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em estudo*, 11(3), 533-539.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, (1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2005). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., Bertelli, R., Almeida, L. (2011). Satisfação escolar e bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. *Revista Lusófona de Educação*, 18, 155-172.

- Ferreira, T. S., Siqueira, C. F., Castro, H. O., Costa, V. T., Noce, F. (2009). A influência da atividade física e do perfil socioeconômico na qualidade de vida. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 8(5), 13-18.
- Fiquer, J. T. (2006). *Bem-estar subjetivo: influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relato de afetos positivos e negativos* [Dissertação de doutoramento não publicada]. Universidade de São Paulo, Brasil.
- Freitas, P.P.C. (2016). *Relações das características pessoais positivas com o bem-estar* [Tese de Doutorado não publicada]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Galinha, I. (2008). *Bem-Estar Subjetivo: Factores Cognitivos, Afectivos e Contextuais*. Quarteto Editora.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Gliem, J. A., Gliem, R. R. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales*. Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482.
- Lopes, J. J. B. (2015). *Bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior: relação com as variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas* [Tese de Doutorado não publicada]. Universidade de Évora, Portugal.
- Lucas, R. E., Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being*, 3(2), 91-317.

- Machado, W. D. L., Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595.
- 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 (PJSS)*, 33(2), 435-446.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilíbrios Edições.
- Melo, C. P. S. R. (2014). *Bem-estar psicológico e qualidade de vida em pessoas idosas* [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade dos Açores, Portugal.
- Minayo, M. C. D. S., Hartz, Z. M. D. A., Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & saúde coletiva*, 5, 7-18.
- Myers, D., Diener, E. (1995). Who is happy? American Psychological Society, Vol. 6, 1.
- Natuveli, G., Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85, 113-126.
- Noriega, J. Á. V., Carvajal, C. K. R., Quintana, J. T., Freire, H. B. G. (2018). Recursos de ajuste psicossocial y su relación con la satisfacción con la vida en jóvenes de México. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 87-97. Doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI16-2.rapr.
- Novo, R. (2000). Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Allen Unwin
- Paschoal, S. (2000). Qualidade de vida do idoso: Elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade de São Paulo, Brasil.

- Pavot, W., Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Springer, Dordrecht.
- Praia, J., Cachapuz, A., Gil-Pérez, D. (2002). A hipótese e a experiência científica em educação em ciência: contributos para uma reorientação epistemológica. *Ciência & Educação (Bauru)*, 8(2), 253-262.
- Ramos, L. M. D. A. (2016). Os mecanismos sócio-cognitivos e o bem-estar psicológico: teste de um modelo integrativo em estudantes universitários [Tese de Doutoramento não publicada]. Universidade da Beira Interior, Portugal.
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 6(1), 15-23.
- Robitschek, C., Cook, S.W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal Vocat Behav*; 54:127-141
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- 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: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.496>
- Robitschek, C., Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321. Doi: <https://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.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Schilling, O. (2006). Development of life satisfaction in old age: Another view on the "Paradox". *Social Indicators Research*, 75(2), 241-271.
- Seidl, E. M. F., Zannon, C. M. L. D. C. (2004). Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de saúde pública*, 20(2), 580-588.
- Sharma, H. L., Rani, R. (2014). Impact of mental health on Personal Growth Initiative (PGI) among university postgraduates. *new science*, 4(3).
- Silva, S. (2009). Qualidade de vida e bem-estar psicológico em idosos [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade Fernando Pessoa, Portugal.
- Simões, A., & Lima, M. P. (1992). Desenvolvimento do conceito de si escolar, em adultos analfabetos: Um estudo longitudinal. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 28, 227-248.
- Simões, A., Ferreira, J. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R., Vieira, C. M., Matos, A. P., & Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R., Vieira, C. M., Matos, A. P. & Oliveira, A. L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37 (1), 5-30.
- Sirgy, M., Wu, J. (2009). The Pleasant Life, The Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life? *Journal of Happiness Studies*, 10: 183-196.
- Springer, K. W., Pudrovska, T., Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of

the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.

Straaten, J. V., Jorgensen, A., Hill, L. C., Nel, J.A. (2016). Personal growth initiative among Industrial Psychology students in a higher education institution in South Africa. *Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11.

Strelhow, M. R. W., Oliveira, B, C., Câmara, S. G. (2010). Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferença entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*.

Viana, A. G., & Sampaio, L. (2019). Qualidade de Vida dos Universitários em período de Conclusão de Curso. *Revista de Psicologia*, 13(47), 1085-1096.

Vitorino, A. R. M. M. (2018). Relações entre estratégias de regulação emocional e bem-estar psicológico, satisfação com a vida e esperança nos adolescentes [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade de Coimbra, Portugal.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Springer Science & Business Media.

Watson, D. (2002). Positive Affectivity. In Snyder, C. e Lopez, S. (Eds) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press: New York.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.

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:10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x