

Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhado, Ana Cunha, & Isabel Leal
30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020, Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde

INICIATIVA DE CRESCIMENTO PESSOAL E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

João Pedro Silva¹ (✉ lorodrigues.silva@ubi.pt), Manuel Loureiro^{1,2}, Paula Carvalho¹, Ana Cunha¹, & Marta Alves¹

¹Universidade da Beira Interior, Portugal

²Centro de Investigação em Deporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal

O crescimento pessoal era medido de uma forma muito geral, sem fazer a distinção entre as dimensões intencional e não intencional (Ryff, cit. in Danitz, Orsillo, Beard, & Bjorgvinsson, 2018). Assim, surgiu a Iniciativa de Crescimento Pessoal (ICP) definida como um envolvimento ativo e intencional do indivíduo no seu processo de crescimento pessoal (Robitschek; Robitschek et al., cit. in Freitas, Damasio, Tobo, Kamei, & Koller, 2016). Este construto é caracterizado como sendo multidimensional, isto é, inclui uma dimensão cognitiva, onde se inserem aspetos cognitivos de autoeficácia, crenças, atitudes e valores de crescimento ao nível pessoal como também uma dimensão comportamental, a aplicação prática das cognições nos diferentes domínios (Robitschek, 1998; Robitschek et al., 2012).

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

Tendo em consideração estudos efetuados, verifica-se que pessoas com elevados níveis de ICP apresentam menores níveis de depressão, ansiedade e distress psicológico, focando-se mais num coping reflexivo. Apresentam

ainda, um afeto mais positivo, maior assertividade e um locus de controlo interno (Hardin, Weigold, Robitschek, & Nixon, 2007; Robitschek et al., 2012; Robitschek & Cook, 1999; Robitschek & Kashubeck cit. in Shigemoto, Thoen, Robitschek & Ashton, 2015). Contrariamente, pessoas com níveis baixos de ICP apresentam mais dificuldades ao nível da adaptação a novos contextos, experienciando maiores níveis de ansiedade e stress e menores níveis de satisfação com a vida (Stevic & Ward, 2008; Weigold & Robitschek, 2011; Yakunina, Weigold, & Weigold, 2013; Yakunina, Weigold, Weigold, Hercegovac, & Elsayed, 2013).

O bem-estar subjetivo tem sido caracterizado como a avaliação que o indivíduo faz da sua vida, sendo um construto importante para a compreensão do bem-estar psicológico e a saúde mental em geral (Diener & Diener, 2009; Gilman & Huebner, 2003; Proctor, Linley, & Maltby, 2009). Desta forma, a avaliação pode ser feita através de dois mecanismos: (1) *de forma cognitiva*, através de um exame consciente da vida em geral, que inclui a satisfação com a vida; e (2) *de forma emocional/afetiva*, isto é, a forma como o indivíduo vivencia emoções prazerosas ou desagradáveis, e os seus estados de humor (Alves, 2008; Giacomoni, 2004; Pavot & Diener, 1993). A dificuldade em definir este constructo prende-se com o facto ser considerado um estado subjetivo do ser humano (Joia, Rui, & Donalizio, 2007), pois o processo de julgamento depende da forma como o indivíduo avalia a sua qualidade de vida, tendo em conta critérios próprios para o mesmo (Shin & Johnson, 1978). Desta forma, a avaliação ao nível cognitivo é considerada um processo dinâmico na medida que está dependente quer da satisfação atual do indivíduo nos domínios específicos da vida, como também a sua perceção a um nível geral (Diener et al., 2000; Pavot & Diener, 2008).

Diener (1984) sugere que a satisfação com a vida pode ser caracterizada como a satisfação do individuo considerando aquilo que desejou e aquilo que alcançou. Outros autores caracterizam a satisfação com a vida como um equilíbrio entre as expetativas e as conquistas da pessoa (Albuquerque & Tróccoli, 2004; García-Viniegras & González, 2000; Veenhoven, 1994), através de um estado psicológico, onde ocorrem trocas do indivíduo com o meio microssocial, da família e do apoio social, como também ao nível macrossocial da cultura (García-Viniegras & González, 2000). Pessoas com altos níveis de satisfação com a vida apresentam uma maior longevidade, um maior enfrentamento de doenças e desejo de recuperação, bem como

um maior poder económico, quando comparadas com pessoas com níveis baixos de satisfação com a vida (Lewis, Huebner, Malone, & Valois, 2011).

MÉTODO

Participantes

Como principal critério de inclusão considerou-se a idade igual ou superior a 18 anos, tendo-se obtido um grupo constituído por 183 participantes estudantes universitários, sendo 141 participantes do sexo masculino (77%) e 42 do sexo feminino (23%), com idades compreendidas entre 18 e os 36 anos ($M=21.02$; $DP=2.733$). A variável idade foi codificada obtendo-se dois grupos etários, um dos 18 aos 21 anos e outro dos 22 aos 36 anos, de forma a estudar duas faixas etárias, adolescência e adulto jovem, tendo em conta uma maior homogeneidade entre os grupos. No que toca à existência de um relacionamento íntimo atual, 93 dos participantes (50.8%) encontram-se num relacionamento íntimo, enquanto que 83 dos participantes (45.4%) não referiu esta existência. Dentro dos participantes que estão num relacionamento íntimo, 16 (8.7%) referem estar num relacionamento sem compromisso, 61 num namoro sem viverem juntos (33.3%), 12 num namoro a viver juntos (6.6%) e 3 casados (1.6%).

Instrumentos

O questionário sociodemográfico inclui diversas variáveis como idade, género, nacionalidade, curso, relacionamento íntimo e a natureza e duração desse relacionamento, entre outras. A EICP-II (Escala de Iniciativa de Crescimento Pessoal, versão 2) apresenta 16 itens, com uma escala de resposta tipo *likert* de 6 níveis. Nesta escala quanto maior for o somatório dos itens maiores são os níveis de ICP. Apresenta 4 dimensões e no nosso estudo o alfa de Cronbach foi de .841 para a escala *Readiness for change*, .862 para a *Planfulness*, .740 para a *Using Resources*, .859 para a *Intentional Behavior* e .934 para a escala total. Relativamente à escala da Satisfação com a Vida (SWLS), apresenta uma escala de resposta tipo *likert* de 5 níveis, sendo que os resultados da escala variam entre 5 (valor mínimo) e 25 (valor máximo), o que significa que quanto maior for o valor total, maior é a sua

satisfação com a vida (Simões, 1992). No presente estudo o alfa de Cronbach foi de .822, revelando uma boa consistência interna.

Procedimento

A equipa de investigadores do Projeto Violência 360°, projeto desenvolvido no Departamento de Psicologia e Educação da UBI, elaborou um protocolo de recolha de dados tendo por base a definição dos participantes a incluir, bem como, a escolha dos instrumentos necessários para avaliar as variáveis que haviam sido consideradas. Neste trabalho são consideradas as variáveis satisfação com a vida e iniciativa de crescimento pessoal. A recolha de dados foi efetuada diretamente em contexto de sala de aula, pelos membros da equipa. O tratamento de dados foi efetuado com recurso ao software IBM SPSS. Em todos os momentos inerentes ao desenvolvimento da investigação que originou este trabalho, foram considerados e respeitados os critérios éticos aplicáveis.

RESULTADOS

Começamos por apresentar os resultados descritivos obtidos com recurso a ambas as escalas. Observando a Tabela 1, para a EICP-II a média foi de 54.53 ($DP=12.446$). Considerando 40 como ponto médio, o resultado da nossa amostra encontra-se ligeiramente acima, o que pode ser entendido como um ligeiro indicador de iniciativa de crescimento pessoal. No caso da SWLS, a média foi de 18.17 ($DP=3.938$), sendo considerado 15 como ponto médio, o que significa que os estudantes pontuaram ligeiramente acima da média.

Tabela 1

Análise descritiva da escala EICP-II e SWLS

Escala	<i>N</i>	Nº itens	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
EICP-II	183	16	54.53	12.446	19	80
SWLS	183	5	18.17	3.938	7	25

Relativamente à análise inferencial (Tabela 2), para a variável género, na escala EICP-II o género masculino apresentou maior média ($M=54.50$, $DP=12.78$) em comparação com o género feminino ($M=54.50$, $DP=11.40$), no entanto, esta diferença não se apresentou estatisticamente significativa ($p=.942$; $p>.05$).

Tabela 2

Resultados da EICP-II e SWLS entre os grupos

		EICP-II			SWLS	
		N	Média (SD)	<i>P</i>	Média (SD)	<i>P</i>
Género	Masculino	141	54.54 (12.78)	.942	18.099 (4.15)	.023*
	Feminino	42	54.50 (11.40)		18.41 (3.16)	
Grupo etário	18 a 21 anos	128	54.39 (12.98)	0.32*	18.414 (4.04)	.604
	22 a 36 anos	54	54.70 (11.25)		17.593 (3.68)	
Natureza do relacionamento	Sem compromisso	16	57.25 (12.031)	.369	18.88 (4.94)	.253
	Namoro sem viverem juntos	61	56.48 (11.72)		19.38 (4.14)	
	Namoro a viverem juntos	12	50.58 (11.30)		17.33 (2.19)	
	Casamento	3	51.67 (11.50)		16 (1.73)	

Nota. * $p<.05$.

Em contraste, na variável SWLS foi o género feminino que obteve uma média mais elevada ($M=18.405$; $DP=3.16$) quando comparada com a obtida pelo género masculino ($M=18.099$; $DP=4.15$), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p=.023$; $p<.05$). No caso do grupo etário, para a escala EICP-II, foram os estudantes de 22 a 36 anos que apresentaram uma pontuação mais elevada ($M=54.70$; $DP=11.25$), comparativamente ao grupo de 18 a 21 anos ($M=54.39$, $DP=12.98$) com diferenças estatisticamente significativas ($p=.032$; $p<.05$). Na escala SWLS apesar de não ter havido diferenças estatisticamente significativas no grupo etário, foram os estudantes dos 18 a 21 ($M=18.414$; $DP=4.04$) que apresentaram resultados ligeiramente superiores. Para a última variável, natureza do relacionamento, na escala EICP-II, o grupo sem compromisso foi aquele que apresentou

valores superiores ($M=57.25$; $DP=12.031$), contudo, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos ($p=.369$; $p>.05$). Para a escala a SWLS, também não se verificaram diferenças significativas ($p=.253$; $p>.05$), sendo que foi o grupo “num namoro sem viverem juntos” que obteve um valor ligeiramente superior ($M=19.38$; $DP=4.14$).

No que concerne ao estudo da associação entre as escalas (Tabela 3) verifica-se a existência de uma correlação estatisticamente significativa entre a iniciativa de crescimento pessoal e a satisfação com a vida, ($r=.403$, $p=.000$). Para uma maior exploração da associação, foi efetuada uma regressão linear, onde o resultado demonstrou que a EICP-II explica cerca de 16% ($R^2=.163$) da SWLS.

Tabela 3

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

	SWLS (escala total)	
	<i>R</i>	<i>P</i>
EICP-II (escala total)	0.404	.000

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

DISCUSSÃO

Os resultados correspondentes à EICP-II, para a variável género vão no sentido dos obtidos noutros estudos, onde também não se verificaram diferenças (Abaci & Okay, 2013; Büyükgöze, 2015; Robitschek et al., 2012). Este facto pode ser explicado pela falta de homogeneidade entre géneros, embora Robitschek e colaboradores (2012) considere que tanto os homens como as mulheres estão conscientes da importância do crescimento pessoal nas suas vidas e desta forma tendem a reunir esforços para o manter e o sustentar. No que se refere aos resultados considerando o grupo etário, foram no sentido esperado a partir dos resultados obtidos noutras investigações. Era expectável que os participantes mais velhos apresentassem valores superiores de ICP, devido ao facto de terem um

pensamento mais focado no seu futuro e envolvido no processo de mudança, demonstrando uma maior intenção de mudança e uma maior vontade de começar a delinear objetivos de vida (de Jager-van Straaten, Jorgensen, Hill, & Nel, 2016). Na variável natureza do relacionamento, o resultado pode ser explicado pelo facto de os estudantes sem compromisso, terem uma maior autonomia e um foco principal no seu futuro e no próprio crescimento, enquanto que os que se encontram num namoro, podem já ter começado a planear e a pensar o futuro com a pessoa com quem estão a namorar e no caso dos casados este crescimento pessoal pode já ter sido atingido como resultado de uma vida mais estável.

Relativamente à satisfação com a vida, no que se refere ao variável género, o resultado obtido pode ter a ver com o facto de o género feminino ter uma maior capacidade de falar abertamente os seus problemas com pessoas significativas e desta forma receber mais recursos e suporte de amigos (Carbery & Buhrmester, 1998). Já para o grupo etário, os resultados apresentados contrariam o que se tem observado e assumido teoricamente, já que o autorrelato da satisfação com a vida, tende a aumentar com o aumento da idade e da progressão académica (Albuquerque, Noriega, Martins & Neves, cit in Imaginário & Vieira, 2011). Contudo, a literatura ainda não conseguiu estabelecer uma relação com a idade, devido à falta de consenso entre as investigações (Calixto & Martins, 2010; Isaacowitz, 2005). Na natureza do relacionamento, os resultados contradizem um estudo encontrado, onde os participantes casados tiveram valores superiores de satisfação com a vida, seguidos dos participantes a coabitar (num namoro a viverem juntos), dos participantes num envolvimento íntimo (não vivem juntos nem são casados) e dos participantes não envolvidos intimamente (Arrindell, Heesink & Feij, 1999). No que consta da associação entre as variáveis, o resultado vai ao encontro aos observados na literatura, sendo confirmado com outros estudos que também analisaram a associação entre as variáveis (Robitschek & Keyes, 2009; Sood, Gupta & Bakhshi, 2012). Tendo em consideração a regressão linear, e o facto de a EICP-II explicar 16% dos resultados da SWLS, permite concluir que tem uma influência não negligenciável.

Os resultados demonstraram níveis ligeiros de ICP, sugerindo que, apesar de não serem elevados, esta grupo tem consciência da importância do crescimento pessoal e que tem capacidade de iniciativa quando pretende mudar algo na sua vida. Relativamente à satisfação com a vida, os resultados

revelaram que estes estudantes universitários estão ligeiramente satisfeitos com a sua vida. É um resultado importante pelo seu carácter associativo com diversas variáveis positivas, visto que a ausência desta variável é indicadora de associação com variáveis negativas e de sintomatologia psicopatológica. Assim, é importante preparar e trabalhar melhor os jovens para algumas exigências adaptativas, fomentando certos conhecimentos e colmatando algumas das suas incertezas e dificuldades, com vista à obtenção de uma maior satisfação com a vida. Ao desenvolver esta investigação deparámo-nos com algumas limitações, uma delas pelo facto de a iniciativa de crescimento pessoal ser uma variável recente, revelando escassez de literatura. Outra limitação é a falta de homogeneidade dos grupos estudados.

REFERÊNCIAS

- Abaci, R., & Okyay, B. (2013). A Comparison of self confidence levels and personal growth initiative skills between managers and employees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 39-44. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.006>
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Alves, R. (2008). *O bem-estar subjetivo e a pratica desportiva em adolescentes da região autónoma da Madeira*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and individual differences*, 26(5), 815-826. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00180-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00180-9)
- Bhattacharya, A., & Mehrotra, S. (2014). Personal Growth Initiative Scale: How does it perform in Indian youth samples. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 122-129.
- Büyükgöze, H. (2015). An Investigation of pre-service science and mathematics teachers' personal growth initiative. *Acta Didactica Napocensia*, 8(3), 47-53.

- Calixto, E., & Martins, M. H. (2010). Os factores bio-psico-sociais na satisfação com a vida de idosos institucionalizados. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, Minho.
- Carbery, J., & Buhrmester, D. (1998). Friendship and need fulfillment during three phases of young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 393-409. doi: <https://doi.org/10.1177/0265407598153005>
- Danitz, S. B., Orsillo, S. M., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2018). The relationship between personal growth and psychological functioning in individuals treated in a partial hospital setting. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1759-1774. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.22627>
- de Freitas, C. P. P., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H. & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- de Jager-van Straaten, A., Jorgensen, L., Hill, C., & Nel, J. A. (2016). Personal growth initiative among Industrial Psychology students in a higher education institution in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11. doi: <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1283>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected work of Ed Diener. Social Indicators Research Series*, 37. doi: 10.1007/978-90-481-2352-6_2
- García-Viniegras, C., & González, I (2000). La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 16(6), 586-592.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. doi: <http://dx.doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Imaginário, S., & Vieira, L. S. (2011). Bem-estar subjetivo, integração social e vivências académicas numa amostra de estudantes da universidade do Algarve. *Revista AMAzónica*, 7(2), 40-60.
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality*, 39(2), 224-244. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.02.003>

- Joia, L. C., Ruiz, T., & Donalisio, M. R. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, *41*, 131-138.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(3), 249-262. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, *37*(7), 973-981. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.009>
- Oliveira, A. L., Lima, M. P., & Simões, A. (2007). A satisfação com a vida dos estudantes universitários: Para além da auto-estima, o lugar da conscienciosidade e do controlo pessoal. *Psicologia Educação e Cultura*, *11*(2), 243-263.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, *2*, 164-172.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, *10*(5), 583-630. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, *30*(4), 183.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, *56*(2), 321-329. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0013954>
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Sperring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, *59*(2), 274-287. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0027310>
- Shigemoto, Y., Thoen, M. A., Robitschek, C., & Ashton, M. W. (2015). Assessing measurement invariance of the Personal Growth Initiative Scale-II among Hispanics, African Americans, and European Americans. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(3), 537-544. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000075>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, *5*, 475-492.
- Sood, S., Gupta, R., & Bakhshi, A. (2012). Personal growth initiative and life satisfaction in residents of short stay homes. *Indian Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 425-427.

- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523-534. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9247-2>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervencion Psicosocial*, 3, 87-116.
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x>
- Weigold, I. K., Boyle, R. A., Weigold, A., Antonucci, S. Z., Mitchell, H. B., & Martin-Wagar, C. A. (2018). Personal growth initiative in the therapeutic process: An exploratory study. *The Counseling Psychologist*, 46(4), 481-504.
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., & Weigold, A. (2013). Personal growth initiative: Relations with acculturative stress and international student adjustment. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(1), 62-71. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0030888>
- Yakunina, E. S., Weigold, I. K., Weigold, A., Hercegovac, S., & Elsayed, N. (2013). International students' personal and multicultural strengths: Reducing acculturative stress and promoting adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 91, 216-223. doi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00088.x>
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87. doi: <https://doi.org/10.1007/s10447-011-9113-9>