



Universitat de Girona

TRETS DE PERSONALITAT, PERCEPCIO DE CONTROL, CONDUCTA PROACTIVA DE VINCULACIO SOCIAL I SATISFACCIO AMB LA VIDA D'UNA MOSTRA D'ESTUDIANTS UNIVERSITARIS

Anna MANZANO NIETO

ISBN: 978-84-693-3335-8

Dipòsit legal: GI-582-2010

<http://www.tesisenxarxa.net/xxxx/xxxx/>

ADVERTIMENT. La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX (www.tesisenxarxa.net) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

ADVERTENCIA. La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR (www.tesisenred.net) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

WARNING. On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX (www.tesisenxarxa.net) service has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized neither its spreading and availability from a site foreign to the TDX service. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service is not authorized (framing). This rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.



UNIVERSITAT DE GIRONA

TESI DOCTORAL

Trets de personalitat, percepció de control, conducta proactiva de vinculació social i satisfacció amb la vida d'una mostra d'estudiants Universitaris

Anna Manzano Nieto

2009



UNIVERSITAT DE GIRONA

Trets de personalitat, percepció de control, conducta
proactiva de vinculació social i satisfacció amb la
vida d'una mostra d'estudiants Universitaris

Realitzada per
Anna Manzano Nieto
2009

Programa de Doctorat en Psicologia de la Facultat d'Educació i Psicologia,
departament de Psicologia

Dirigida per : Dra. Esperança Villar i Dra. Beatriu Caparrós

Memòria presentada per obtenir el títol de doctora per la Universitat de Girona

Agraïments

Vull començar agraint a totes aquelles persones que han fet possible que avui finalitzi aquesta tesi. Agrair el treball de tutorització i direcció a l'Esperança Villar i a la Beatriu Caparrós.

Quan em van plantejar la possibilitat de fer la tesi sobre satisfacció amb la vida amb una mostra d'estudiants universitaris, vaig pensar que el tema era interessant. No ha estat un camí fàcil, suposo que com en totes les tesis. Gràcies per oferir-me aquesta possibilitat .

També voldria agrair als estudiants de psicologia que amb molta paciència van contestar els qüestionaris i als professors d'aquests estudiants, que molt amablement em van cedir el seu temps a l'aula per poder recollir les dades.

Agrair als membres del departament que m'han ofert ajuda quan m'ha fet falta. I en especial a la Sara Malo per la seva forma de ser i per l'ajuda que m'ha ofert en tot moment. També agrair a la Irma l'ajut en el format de la Tesi, feina sempre molt desagraïda.

Voldria agrair de forma especial, el suport incondicional en tot moment d'en Xevi, que durant aquests anys ha estat al meu costat. Agrair també als meus fills, que han nascut durant la realització d'aquesta tesi, en Jaume i en Joan, la comprensió que han mostrat i la paciència que han tingut. Avui els puc dir " la mama ja ha acabat el treball que feia".

Un agraïment també molt especial als meus pares i a la tieta que m'han ajudat molt perquè jo pugues treballar en aquesta tesi.

Gràcies a tothom que en un moment o altre d'aquets procés hi ha participat.

**"L'ocasió s'ha de crear, no esperar a que arribi".
Francis Bacon (filòsof estadista anglès)**

**"Qui domina els altres és fort; qui es domina a si
mateix és poderós" LAO TSE (filòsof xinès)**

ÍNDEX

Resum

Presentació

PART I. MARC TEÒRIC

CAPÍTOL 1. SATISFACCIÓ AMB LA VIDA.

1.1 Breu delimitació històrica del constructe Satisfacció amb la vida.....	1
1.2 Definició del constructe Satisfacció amb la vida.....	3
1.3 Dimensions del constructe Satisfacció amb la vida.....	6
1.3.1 Dimensió objectiva del constructe.....	6
1.3.1.1 Salut.....	7
1.3.1.2 Edat.....	8
1.3.1.3 Gènere.....	9
1.3.1.4 Família i estat civil.....	10
1.3.1.5 Religió.....	11
1.3.1.6 Nivell educatiu.....	11
1.3.1.7 Ingressos i treball.....	12
1.3.2 Dimensió subjectiva del constructe.....	14
1.3.2.1 Característiques individuals.....	14
1.3.2.2 Relacions interpersonals.....	19
1.4 Els dominis de la Satisfacció amb la vida.....	21
1.5 Principals Models explicatius del Benestar subjectiu.....	22
1.5.1 Teories finalistes.....	22
1.5.2 Teories de plaer-dolor.....	23
1.5.3 Teories de l'activitat.....	24
1.5.4 Teories de "top-down" i "bottom-up".....	25
1.5.5 Teories associacionistes.....	26
1.5.6 Teories de judici.....	27
1.5.6.1 Teoria de la comparació social.....	27
1.5.6.2 Teoria de l'adaptació.....	28
1.5.6.3 Teoria de les discrepàncies múltiples.....	29
1.6 Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.....	30

CAPÍTOL 2. DIFERÈNCIES INDIVIDUALS, SATISFACCIÓ AMB LA VIDA I SIMPTOMATOLOGIA AFECTIVA

2.1. Introducció.....	32
2.2 Personalitat.....	34
2.2.1 Definició del constructe Personalitat.....	34
2.2.2 Models teòrics de Personalitat.....	37
2.2.3 Personalitat i Satisfacció amb la vida.....	39
2.2.4 Personalitat i simptomatologia afectiva.....	41
2.3 Percepció de control.....	42
2.3.1 Definició del constructe Percepció de control.....	43
2.3.2 Creences de control.....	48
2.3.2.1 Lloc de control.....	48
2.3.2.2 Autoeficàcia.....	51
2.3.2.3 Desig de control.....	53
2.3.3 Control personal, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.....	55
2.4 Proactivitat.....	63
2.4.1 Definició del constructe Proactivitat.....	63
2.4.1.1 Conducta Proactiva.....	64
2.4.1.2 Personalitat Proactiva.....	70
2.4.2 Proactivitat, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.....	72

PART II. TREBALL EMPÍRIC

CAPÍTOL 3. PLANTEJAMENTS, OBJECTIUS I HIPÒTESIS	74
--	----

CAPÍTOL 4. METODOLOGIA

4.1 Subjectes.....	81
4.2 Instruments de mesura.....	81
4.2.1 Qüestionari de dades personals.....	81
4.2.2 Symton Checklist-revised (SCL-90-R).....	82
4.2.3 Escala de Satisfacció amb la vida per a Universitaris.....	83
4.2.4 Inventari de Personalitat (NEO-FFI).....	83
4.2.5 Escala de Lloc de Control.....	84
4.2.6 Escala d'Autoeficàcia General.....	85
4.2.7 Escala de Desig de control.	85
4.2.8 Escala de Conducta Proactiva de Networking per universitaris.....	86
4.2.9 Escala de Personalitat Proactiva	86
4.3 Procediment.....	86

CAPÍTOL 5. RESULTATS

5.1 Estudi dels nivells de distrés i Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la UdG.....	88
5.1.1 Nivell de distrés dels estudiants.....	89
5.1.2 Satisfacció amb la vida dels estudiants.....	90
5.1.3 Percepció de control sobre els diferents dominis de la vida dels estudiants que es manifesten poc satisfets.....	95
5.1.4 Satisfacció amb la vida en general i nivell de distrés dels estudiants.....	97
5.1.5 Satisfacció per dominis de la vida i nivell de distrés.....	99
5.2 Anàlisi del constructe Personalitat Proactiva.....	103
5.2.1 Relacions entre les característiques de Personalitat.....	104
5.2.2 Personalitat Proactiva i Model del Cinc Grans.....	107
5.2.3 Personalitat Proactiva i LoC.....	109
5.2.4 Personalitat Proactiva i Autoeficàcia General.....	111

5.3 Anàlisi de la capacitat predictiva de les característiques de personalitat en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i del distrés dels estudiants universitaris.....	112
5.3.1 La predicció de la Satisfacció amb la vida en general.....	113
5.3.2 La predicció de la Satisfacció amb la vida per dominis.....	116
5.3.3 La predicció del nivell de distrés dels estudiants.....	120
5.4 Estudi descriptiu de la Conducta Proactiva.....	121
5.4.1 Distribució de les respostes a l'escala de Conducta Proactiva.....	123
5.4.2 Estructura factorial de l'escala de Conducta Proactiva.....	125
5.5 Relació entre Conducta Proactiva, Personalitat, Satisfacció amb la vida i nivell de distrés.....	128
5.5.1 Diferències individuals i Conducta Proactiva.....	129
5.5.2 Satisfacció amb la vida en general i Conducta Proactiva.....	135
5.5.3 Satisfacció per dominis de la vida i Conducta Proactiva.....	136
5.5.4 Conducta Proactiva i Nivell de distrés.....	137
CAPÍTOL 6. DISCUSIÓ i CONCLUSIONS.....	139
6.1 Consideracions finals.....	159
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	162
ANNEXOS	
Annex 1. Presentació de l'estudi i Qüestionari de dades Personal.....	196
Annex 2. Symptom checklist-Revised (SCL-90-R).....	199
Annex 3. Escala de Satisfacció amb la vida per a Universitaris.....	202
Annex 4. Inventari de Personalitat NEO-FFI.....	203
Annex 5. Escala de Lloc de control de Levenson.....	205
Annex 6. Escala d'Autoeficàcia General.....	206
Annex 7. Escala de Conducta Proactiva o de Networking per universitaris.....	207
Annex 8. Escala de Desig de control.....	209
Annex 9. Escala de Personalitat Proactiva.....	211

Resum

Amb aquest estudi es pretén conèixer els nivells de Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona, analitzar la influència de les diferències individuals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva i aportar dades empíriques que ajudin a clarificar les relacions existents entre diferents característiques de personalitat i la seva influència sobre la conducta Proactiva de vinculació social dels estudiants universitaris.

Han participat en l'estudi 159 alumnes dels estudis de psicologia de la Universitat de Girona (86'2% dones i 13'8% homes).

Els resultats obtinguts mostren que hi ha un 28'5 % d'estudiants que manifesten no sentir-se satisfets amb la seva vida en general. Els dominis més directament vinculats al jo, com *la percepció d'un mateix* i *el suport afectiu que reps dels altres*, són els que millor contribueixen a l'explicació de la Satisfacció amb la vida. Els resultats també mostren que són les característiques de personalitat (neuroticisme, responsabilitat i extraversió) les variables que millor prediuen la Satisfacció amb la vida en general i per dominis. La personalitat proactiva no millora la predicció de la Satisfacció amb la vida i tampoc sembla haver-hi una relació estadísticament significativa entre Satisfacció amb la vida i les conductes proactives de relació socials que realitzen els estudiants.

Abstract

This study aims (a) to determine the level of satisfaction with life and of affective symptomatology of psychology students at the University of Girona, (b) to analyse the influence of individual differences to explain satisfaction with life and affective symptomatology, and (c) to provide empirical data that clarify the existing relationship between different personality characteristics and their influence on the proactive social behaviour of the university students.

A total of 159 psychology students (86.2% female and 13.8% male) from the University of Girona participated in the study.

The results obtained demonstrate that 28.5% of the students claim to generally not be satisfied with their lives. The domains most directly associated with the ego, such as *self perception* and *the affective support received from others*, contribute most to explain satisfaction with life. The results also show that personality characteristics

(neuroticism, responsibility and extraversion) are the variables that best predict satisfaction with life, both in general and by domains. A proactive personality does not improve the prediction of satisfaction with life and there does not seem to be a statistically significant relationship between satisfaction with life and the proactive behaviour of social relationships conducted by the students.

Presentació

La universitat evoluciona i canvia en funció de les necessitats de la societat a l'hora que contribueix a transformar-la amb la producció de coneixement, la formació de professionals altament qualificats i el desenvolupament de la cultura. D'altra banda, la universitat constitueix també un context de la vida quotidiana de les persones que la formen i, en concret, dels estudiants. D'aquesta manera, a més de complir amb el repte de formar professionals en diferents àrees que contribuiran a fer una societat més culta i més solidaria amb el progrés, les institucions universitàries tenen un nou repte a afrontar: oferir un context que afavoreixi la Satisfacció amb la vida d'aquest col·lectiu, de manera que siguin capaços de desenvolupar habilitats i estratègies que els facin sentir-se millor i que això es faci extensiu a la societat en general. Es tracta d'un repte en la línia de les directrius de l'Organització Mundial de la Salut, expressades a la Carta d'Ottawa (1986), sobre la necessitat d'abordar la promoció de la salut i el benestar de les persones des d'un enfocament basat en contextos. Aquesta nova estratègia de la OMS implica una visió més integral de la salut i el benestar que inclou la consideració de les influències socials i mediambientals a més de les personals sobre la salut, la capacitat de les persones, la participació i la responsabilitat social (Green, 2004).

Des de començaments dels anys 90 del segle XX, nombroses universitats arreu del món, entre les quals es troba la UdG, s'han afegit al moviment d'universitats promotores de salut. Aquest moviment té com a objectius principals millorar les condicions de vida dels estudiants, professors i PAS en els contextos universitaris, encoratjar-los a acceptar la responsabilitat de la seva salut i benestar i de les comunitats en les que participen i desenvolupar una cultura promotora de salut (Carta d'Edmonton, 2005).

En aquest marc, una línia important de treball és la promoció del benestar i la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris, així com l'anàlisi de les variables que la determinen. L'observació diària de l'entorn acadèmic permet constatar que alguns alumnes participen activament de la vida universitària, proposant iniciatives, participant en les diferents activitats que es duen a terme a la

universitat, amb una relació directa amb el professorat i la resta d'estudiants manifestant, en definitiva, allò que s'anomena una conducta Proactiva de vinculació social i participació. D'altra banda, també es pot veure com d'altres estudiants no participen de la vida universitària, no tenen relació amb el professorat i, en moltes ocasions, no es relacionen amb la resta d'estudiants o es relacionen amb un col·lectiu reduït.

L'estudi que es presenta pretén analitzar si aquest aspecte diferencial entre els estudiants pel que fa a la conducta Proactiva, és a dir, la iniciativa adreçada a transformar i millorar les pròpies condicions de vida (Crant, 2000), també els fa diferents pel que fa a la seva satisfacció en diferents dominis de la vida i en la Satisfacció amb la vida en general. Es pretén identificar quines són les característiques individuals que millor prediuen la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris, amb especial atenció a la proactivitat, que permetrà propostes d'intervenció des del nostre posicionament de promoció del benestar psicològic i de la Satisfacció amb la vida dels estudiants.

Aquesta tesi doctoral parteix de totes les consideracions anteriorment esmentades i en concret d'un estudi realitzat per Villar, Caparrós, Viñas, Juan, Pérez i Cornellà (2001) sobre *l'adaptació a la Universitat*, l'objectiu del qual era l'anàlisi de les principals condicions de benestar i satisfacció en què es desenvolupa el procés d'adaptació a la Universitat dels estudiants de la Universitat de Girona. Partint de les dades obtingudes en aquell treball es va poder constatar que hi havia un percentatge prou important d'estudiants universitaris que manifestaven estar poc satisfets amb la seva vida en general. Aquesta dada coincideix amb els resultats de nombrosos estudis realitzats arreu del món que confirmen alts nivells de distrès i simptomatologia afectiva entre els estudiants universitaris i que fan palesa la necessitat d'analitzar les causes del fenomen amb la finalitat d'avançar en la millora de les condicions de vida d'aquest col·lectiu.

Aquest objectiu va motivar el plantejament de la tesi i en va determinar els objectius fonamentals: conèixer els nivells de Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona, analitzar la influència de les diferències individuals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i

la simptomatologia afectiva, aportar dades empíriques que ajudin a clarificar les relacions existents entre diferents característiques de personalitat i la seva influència sobre la conducta Proactiva de vinculació social dels estudiants universitaris.

El treball s'ha estructurat bàsicament en dues parts. En els dos capítols de la primera part es presenta el marc teòric i conceptual de la investigació. El primer capítol fa referència a la Satisfacció amb la vida en general, on s'aborda una breu delimitació històrica del constructe, s'analitza la seva definició, les dimensions que l'integren, la perspectiva sobre els dominis de la Satisfacció amb la vida, i els principals models explicatius de benestar subjectiu, així com la relació existent entre Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.

En el segon capítol s'aborda la relació entre les diferències individuals, la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva. A partir de la revisió bibliogràfica realitzada s'han seleccionat els constructes de personalitat, proactivitat i percepció de control com les tres principals dimensions explicatives de les diferències individuals en Satisfacció amb la vida i en relació amb la simptomatologia afectiva.

En la segona part de la tesi es presenta un estudi empíric dut a terme amb estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona amb la finalitat d'escatir el paper de les diferències individuals en l'explicació de la seva Satisfacció amb la vida. Juntament amb l'estudi descriptiu del nivell de Satisfacció amb la vida d'aquests estudiants, s'analitza de manera especial la influència de la proactivitat i la percepció de control -en tant que característiques disposicionals- sobre la conducta Proactiva de vinculació social, una variable especialment rellevant si es té en compte el paper determinant del suport social sobre la Satisfacció amb la vida i el benestar de les persones abastament demostrat en nombroses investigacions psicològiques. La raó de seleccionar estudiants de Psicologia té a veure amb la constatació d'altres estudis previs (Villar et al., 2001) de que no existeixen diferències significatives entre titulacions universitàries pel que fa a Satisfacció amb la vida.

En el tercer capítol es farà referència al plantejament, objectius i hipòtesis de la investigació, mentre que en el quart capítol s'hi pot trobar la metodologia utilitzada en

el treball, i en el cinquè es presenta l'anàlisi de resultats. Finalment, l'últim capítol es dedica a la discussió de resultats i a l'exposició de les conclusions generals.

PART I. MARC TEÒRIC

CAPÍTOL 1. SATISFACCIÓ AMB LA VIDA

1.1 Breu delimitació històrica del constructe Satisfacció amb la vida

Les diferents investigacions sobre Satisfacció amb la vida intenten definir i mesurar què és la bona vida (Veenhoven,1994). Per poder definir i mesurar la bona vida cal esbrinar què és el que la fa bona i què es requereix per fer la vida millor. El que pretenen aquestes investigacions, en definitiva, és arribar a adquirir coneixements per crear una societat millor.

En el pensament il·lustrat del S. XVIII és on comencen ideològicament aquestes línies d'investigació. Els valors centrals de l'època són la realització personal i la felicitat. El propòsit de la vida és la vida per ella mateixa, en contra de la idea de servitud (per exemple, el servei a Déu o al Rei) com a eix central en la vida d'una persona.

En el segle XIX hi ha la convicció que la societat és el mitjà per proporcionar una bona vida a les persones. Per aquesta raó es creu que la millor societat és aquella que proporciona la felicitat a tot el conjunt de la població. Aquesta idea va ser la que al S. XX dona lloc a tot un seguit de reformes socials que tenen com objectiu la cerca de l'estat del benestar. Amb aquesta finalitat es va començar per combatre la ignorància, les malalties epidèmiques i la fam, seguint per proporcionar uns béns materials necessaris per a tothom.

Aleshores el concepte de progrés es va mesurar a través de l'increment en els ingressos econòmics de la població. A totes aquestes reformes van seguir una sèrie d'investigacions sobre desigualtats socials i pobresa, estudis que continuen en l'actualitat.

Als anys seixanta del S. XX la majoria d'estats occidentals, havien aconseguit arribar a un cert estat de benestar de la seva població (mesurat, com hem dit abans, a través de l'increment en els ingressos econòmics). Però aquests béns materials no eren suficients per gaudir d'una bona vida, mancava quelcom.

Els primers treballs, realitzats per fundacions semi-governamentals com l'*Enquesta del nivell de vida a Suècia*, l'*Enquesta social general* als Estats Units i el semestral *Eurobaròmetre* de la Unió Europea, tractaven d'analitzar quin era el paper que jugaven en la Satisfacció amb la vida certes variables com l'edat, el sexe, l'estat civil, la situació geogràfica, els ingressos etc., arribant a la conclusió (com veurem en el punt 1.3.1 d'aquest treball) que aquestes variables objectives determinen un percentatge molt petit de la Satisfacció amb la vida. Aquest desenvolupament és conegut com el "Moviment dels indicadors socials". Tot i que aquest tipus d'enquestes prenen molta embranzida, aviat toquen sostre degut a les recessions econòmiques de 1975-76 i de 1980-82 amb el consegüent atur massiu de la població. El nou context fa que l'atenció cap a l'estudi de variables econòmiques torni a ocupar un major interès i ens allunyem de l'estudi de les variables objectives per intentar explicar la qualitat de vida. Degut a aquest canvi de direcció en l'estudi de les variables que podien condicionar la qualitat de vida de les persones, els anys vuitanta es van publicar varis estudis que havien començat als anys 70, alguns tan destacats com *The quality of American life* (Campbell et al. 1976), *Social Indicators of Well-being* (Andrews i Withey, 1976), o *The social Progress of the Nations* (Estes, 1984).

Als anys noranta, l'estudi de la qualitat de vida en termes subjectius comença a tenir una entitat petita però ben establerta. En aquests anys es produeix l'aparició d'una revista internacional denominada *Social Indicators Research* que publica articles sobre qualitat de vida des dels camps de la sociologia, la psicologia i la economia i, també, l'aparició de la revista *Journal of Happiness Studies* que ha constituït una eina important en el desenvolupament dels estudis sobre Satisfacció amb la vida i benestar subjectiu.

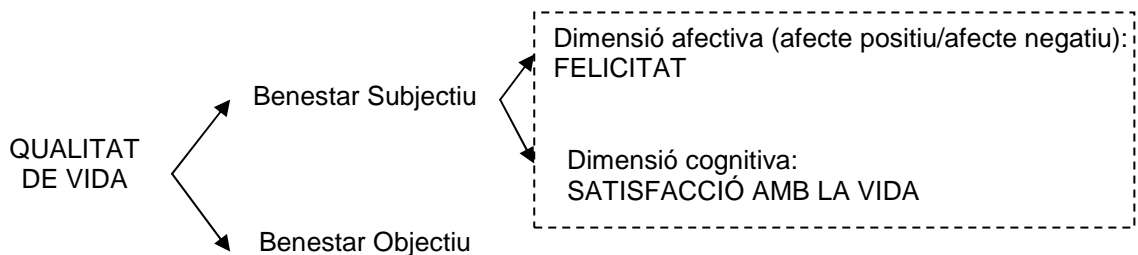
Actualment les investigacions en el camp de la psicologia de la Satisfacció amb la vida es decanten cap a variables internes del subjecte (variables subjectives), com per exemple els trets de personalitat (McCrae i Costa 1996), les fites personals, els projectes vitals (Cantor i Norem, 1991), entre d'altres variables internes (Hofer, Busch i Kiessling, 2008).

1.2 Definició del constructe Satisfacció amb la vida

Marc Aureli (121-180 L.IV, p48) va escriure “Cap home és feliç si no es considera a si mateix com a tal”. En aquesta mateixa línia Veenhoven (1994) afirma que la definició del constructe Satisfacció amb la vida engloba dos significats; el primer fa referència a la presència de condicions considerades necessàries per a la bona vida i la segona a la pràctica de viure bé com a tal. Veenhoven manifesta que aquestes dues consideracions de la definició es tracten a nivell individual, és a dir, una persona pot tenir tot el que és necessari per viure i, tot i això, no sentir-se satisfet perquè el que li manca és la segona consideració de la definició (la pràctica de viure bé). També Veenhoven acaba definint el constructe Satisfacció amb la vida com en quina mesura la persona està a gust amb la vida que porta, en la tradició de la filosofia hedonista.

L'anàlisi de l'extensa literatura psicològica sobre qualitat de vida i Satisfacció amb la vida, amb més de 4.000 articles publicats sobre “Satisfacció amb la vida” o “Benestar subjectiu” fins el 2007, més de la meitat posteriors a l'any 2000 (Abdallah, Thompson i Marks, 2008), posa de manifest l'existència de diferents termes que s'utilitzen de forma indistinta, com són *benestar subjectiu* o *benestar psicològic*, *felicitat* i *Satisfacció amb la vida*.

Casas (1989, 1996) i Casas, Rosich i Alsinet (2000) constaten que per a molts autors els termes “felicitat” i “Satisfacció amb la vida” són pràcticament sinònims al de benestar subjectiu o benestar psicològic, tot i que n'hi ha d'altres que consideren els termes “felicitat” i “Satisfacció amb la vida” com aspectes que formen part del benestar psicològic o benestar subjectiu que tindrien un sentit més ampli. Els mateixos autors manifesten que, mentre la “felicitat” fa referència als aspectes afectius de la qualitat de vida, la “Satisfacció amb la vida” faria referència als aspectes cognitius.



En aquest estudi s'utilitzarà el terme "Satisfacció amb la vida" com a sinònim de benestar subjectiu, seguint les recomanacions de Pavot, Diener, Colvin i Sandvik (1991) els quals manifesten que la Satisfacció amb la vida faria referència a l'avaluació global que fa una persona de la seva vida, examinant-ne els aspectes tangibles, sospesant el bo i el dolent i comparant-se amb un estàndard escollit per ella mateixa. En conseqüència, en aquest estudi s'adoptarà com a definició de Satisfacció amb la vida l'avaluació global i subjectiva que fa una persona de la seva vida en funció dels criteris pròpis. D'acord amb aquesta perspectiva, els judicis de satisfacció depenen de les comparacions entre la vida de la persona i l'estàndard que ha escollit.

Segons Diener (1984), les investigacions sobre la Satisfacció amb la vida s'han de centrar en els judicis subjectius que fa la persona atès que aquests judicis són fiables i presenten una acceptable validesa (Diener, 1984, Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Per això, en lloc de sumar la satisfacció a través de dominis específics per obtenir una mesura de satisfacció general, és necessari preguntar a la persona per una avaluació global de la seva vida (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto i Suh, 2000).

Abundant en aquesta perspectiva, també Shin i Johnson (1978) defineixen la Satisfacció amb la vida com una avaluació global de la qualitat de vida que fa la persona a partir dels seus propis criteris, mentre que Chekola (1975) la defineix com la satisfacció harmoniosa entre desitjos i fites aconseguides. Per la seva banda, Campbell, Converse i Rogers (1976) defineixen la Satisfacció amb la vida com una dimensió cognitiva, resultant de la valoració de les discrepàncies entre les aspiracions i les fites aconseguides. D'altres, com Ying (1992), identifiquen el benestar subjectiu amb alts nivells de Satisfacció amb la vida.

D'altra banda, autors com Andrews i Withey (1976) tenen en compte alhora els aspectes cognitius en referència a la Satisfacció amb la vida i introdueixen també en la definició els aspectes afectius (afecte positiu i afecte negatiu). En la mateixa línia, també Busseri, Sadava i DeCourville (2006) inclouen com a components del benestar subjectiu la Satisfacció amb la vida, l'afecte positiu i l'afecte negatiu.

En general, en les definicions de Satisfacció amb la vida i/o de Benestar Subjectiu, les condicions objectives com la salut, la riquesa, el confort o la virtut (entesa com a creences religioses i altruisme) no s'inclouen, tot i que aquestes condicions són vistes com a influències potencials del Benestar subjectiu o de la Satisfacció amb la vida (Kammann, 1983).

De fet, quan es parla de les variables que poden influir sobre la Satisfacció amb la vida, es troben nombrosos estudis que constaten una certa correlació amb diferents variables econòmiques o sociodemogràfiques com els estudis, el gènere, etc. (Andrews i Withey, 1976; Campbell, Converse i Rogers, 1976; Diener, 1984; Wilson, 1967). Tanmateix, d'aquests estudis se'n deriven resultats tant interessants com el fet que les variables abans esmentades només expliquen una part molt modesta de la Satisfacció amb la vida.

Campbell (1976) manifesta que els resultats obtinguts en els estudis sobre satisfacció en els quals intervenen variables situacionals com l'edat, sexe, raça, religió, ocupació, ingressos etc., comporten un gran repte per a la psicologia, alhora, proposa explorar també altres variables més psicològiques com les predisposicions personals, els esdeveniments vitals i el recolzament social. Aquests resultats han anat provocant un desplaçament de l'interès en les investigacions, començant a treballar amb variables subjectives com les diferències individuals, arribant a la conclusió que són aquestes les que expliquen la major part de la variabilitat observada en la Satisfacció amb la vida de les persones (Diener Oishi i Lucas, 2003; Emmons i Diener, 1985, Hofer, Busch i Kiessling, 2008, Sjimack, Oishi, Furr i Funder, 2004).

Mentre que encara no hi ha un consens en la definició i mesura del benestar subjectiu i la Satisfacció amb la vida ni, sobretot, en la manera com assolir-los (Hofer, Busch i Kiessling, 2008), és cert que comencen a sorgir tendències cap a un acord i els investigadors comencen a establir punts claus de consens. Un d'aquests punts és la visió de la Satisfacció amb la vida com un constructe multidimensional, amb una dimensió objectiva o externa que abastaria els aspectes més tangibles de la vida com poden ser la salut, l'economia, l'habitatge, etc., i una altra dimensió subjectiva que faria referència als aspectes afectius i cognitius de la persona. Un segon punt d'acord és la definició de la Satisfacció amb la vida a través de dominis de la vida de forma individual, com poden ser la família, el treball, les amistats, etc. Un últim punt d'acord fa referència a la necessitat que una bona definició ha de ser explícita en termes operatius.

1.3 Dimensions del constructe Satisfacció amb la vida

Pel que fa a les variables que poden influir en la Satisfacció amb la vida, en trobem de centrades en dimensions objectives, com poden ser els ingressos o l'activitat laboral, i d'altres que es centren en dimensions subjectives, com són els sentiments i les cognicions. Wilson (1967), en el seu famós estudi sobre les variables i característiques personals vinculades a la felicitat. Segons aquest autor:

“La persona feliz se muestra como una persona joven, saludable, con una buena educación, bien remunerada, extravertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con una alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas, de uno u otro sexo y con una inteligencia de amplio alcance” (p. 294).

Al llarg de l'estudi podrem observar que hi ha nombroses recerques que contradiuen alguns dels punts perfilats per Wilson.

En aquest apartat s'analitzen els dos tipus de dimensions explicatives del constructe Satisfacció amb la vida, la dimensió objectives i la dimensió subjectives.

1.3.1 Dimensió objectiva del constructe.

Es revisen tot seguit les variables objectives que la literatura vincula a l'explicació de la Satisfacció amb la vida

1.3.1.1 Salut

Són molts els estudis que relacionen salut i Satisfacció amb la vida per bé que la majoria d'aquests treballs fan referència a subpoblacions específiques de persones amb problemes de salut i no tant a la població general (Strine, Chapman, Balluz, Moriarty i Mokdad, 2008). Un dels primers estudis sobre el tema (Campbell et al., 1976) mostrava uns resultats contradictoris; aquests autors van veure que, tot i que la salut era valorada per les persones com un factor molt important per a la felicitat, ocupava el vuitè lloc en la predicció de la Satisfacció amb la vida.

En estudis posteriors s'ha realitzat una diferenciació entre salut subjectiva i salut objectiva; la salut subjectiva presenta una important relació amb la Satisfacció amb la vida, que supera a la salut objectiva. Tanmateix, en tractar-se d'una valoració cognitiva que realitza la pròpia persona, la relació entre salut subjectiva i satisfacció es veu clarament condicionada per l'estat emocional (Hooker i Siegler, 1992; Watson i Pennebaker, 1989). En aquest sentit, nombroses investigacions posen de relleu l'existència d'una estreta relació entre Satisfacció amb la vida i alteracions de l'humor, principalment depressió i ansietat (Broe et al., 1998; Strine et al., 2008). En la mateixa línia, la percepció de salut es veu influenciada també per les característiques de personalitat (Larsen, 1992)

Quant a la relació entre Satisfacció amb la vida i salut objectiva, un estudi recent amb una ampla mostra de població nord-americana ha posat de manifest que la Satisfacció amb la vida es veu fortament influenciada per una pobre salut i per la presència de malalties cròniques –asma, artritis, diabetis i alteracions cardíaques– (Strine et al., 2008). Malgrat aquesta relació, alguns estudis han constatat l'existència d'un factor d'adaptació a la malaltia que explicaria el fet que moltes persones informin sentir-se satisfetes amb la vida tot i patir condicions de salut precàries. Aquesta adaptació podria portar-se a terme a través de l'ajust que fa el subjecte entre les seves condicions de salut i les fites a assolir (Mancini i Orthner, 1980). En qualsevol cas, com es comentarà més endavant, estudis recents posen de relleu la necessitat de revisar la teoria de l'adaptació després de constatar empíricament que les persones amb malalties cròniques que han empitjorat el seu

estatus de salut objectiva informen d'una disminució en la seva Satisfacció amb la vida (Heady, 2008).

En definitiva, doncs, l'impacte de la salut sobre la Satisfacció amb la vida, dependrà en part de la percepció que tingui el subjecte de la seva situació i de la percepció subjectiva de la seva salut (Harris, Pedersen, Stancey, McClearn i Nesselroade, 1992; Struthers, Jipperfield i Perry, 1993).

1.3.1.2 *Edat*

Malgrat els treballs inicials de Wilson (1967) van portar a la conclusió de que la joventut és un indicador de la felicitat, estudis posteriors no han corroborat les seves dades i han portat a alguns investigadors a afirmar que la relació entre edat i Satisfacció amb la vida mostra resultats inconsistents (Clemente i Sauer, 1976; Hong i Giannakopoulos, 1994).

Herzog i Rogers (1981) i Horley i Lavery (1995) manifesten que la Satisfacció amb la vida augmenta, o no disminueix, a mesura que les persones es fan grans i també els estudis d'Inglehart (1990) i Veenhoven (1984) demostren que la Satisfacció amb la vida no es veu disminuïda amb l'edat.

En l'estudi d'Andrews i McKennell (1990) van trobar que l'edat correlaciona positivament amb el component cognitiu però negativament amb l'afecte, tant el positiu com el negatiu. Aquest decrement en la dimensió afectiva, tanmateix, no significa que es produeixin canvis en la valoració de la Satisfacció (Costa et al.1987). Diener i Suh (1997), per la seva banda examinen la relació entre el benestar subjectiu i l'edat, mesurant les variables Satisfacció amb la vida, vida afectiva i carència de vida afectiva; només la variable vida afectiva disminuïa amb l'edat.

Es podria pensar que el període de joventut és un període feliç per la intensitat amb la que es viuen les diferents situacions; això és cert, però també és cert que amb la mateixa intensitat es viuen les situacions agradables que les desagradables, és a dir, l'afecte positiu que l'afecte negatiu. Podem dir que l'estat d'ànim de la gent jove és molt més vulnerable, degut a la major intensitat experimentada. En l'adult es veu disminuïda la vida afectiva, però això no fa que la Satisfacció amb la vida, com a

mesura global i cognitiva, es vegi disminuïda, fins i tot al contrari, es mostra més estable (Shmotkin,1990). En un ampli estudi poblacional realitzat als Estats Units s'ha posat de manifest que el grup d'edat amb un percentatge més alt de persones insatisfetes amb la seva vida era el de 45 a 54 anys (6,8%), seguit pel grup entre 18 i 24 anys (6,3%), però els mateixos autors conclouen que els resultats no permeten afirmar l'existència d'una relació consistent entre l'edat i la Satisfacció amb la vida (Strine et al., 2008).

De fet, en la relació entre edat i satisfacció s'hi creuen d'altres variables molt importants, com són el contacte social, la participació social, el control sobre la pròpia vida i, al igual que amb la variable salut, la capacitat de la persona per adaptar-se a les seves condicions en cada moment. De fet, el manteniment de la Satisfacció amb la vida al llarg dels anys sembla mostrar una disposició natural en les persones a adaptar-se a les seves circumstàncies (teoria de l'adaptació, *set-point theory*, o teoria de l'equilibri dinàmic en economia). S'ha proposat que això es degut a que les persones reajusten els objectius o fites a les possibilitats reals en cada etapa de la vida (Diener i Suh, 1997) tot i que aquesta teoria ha estat qüestionada recentment per alguns autors en relació amb alguns dominis vitals específics (Easterlin, 2005; Heady, 2008).

1.3.1.3 Gènere

La revisió de la literatura mostra que la diferència entre gèneres és quasi insignificant pel que fa a la Satisfacció amb la vida. Cardenal i Fierro (2001), per exemple, troben diferències entre gèneres pel que fa als estils de personalitat, però conclouen que aquestes diferències no tenen repercussió sobre la Satisfacció amb la vida.

Fujita, Diener i Sandvik (1991) van trobar que el gènere explicava menys de l'1% de la variança de les puntuacions de felicitat, mentre que les diferències en la intensitat de resposta davant les emocions explicava el 13%. Aquestes dades explicarien perquè les dones són més vulnerables a patir depressió. Les dones tendeixen a experimentar amb més alt grau tant les emocions positives com les emocions negatives. D'aquí que si les dones tenen una percepció positiva de la seva vida,

manifestin uns nivells més intensos de felicitat. Aquest efecte seria el que faria que no hi haguessin diferències de gènere en la Satisfacció amb la vida.

1.3.1.4 Família i Estat Civil

Diversos treballs demostren que conviure en parella és un dels millors predictors de la Satisfacció amb la vida. Ja al 1951, Durkheim va evidenciar a través dels seus treballs que els homes i les dones solteres tenien més probabilitat de patir desordres físics i/o psíquics, així com una més baixa esperança de vida. Des de les hores, nombrosos estudis han confirmat una relació consistent entre vida en parella i Satisfacció amb la vida. Hurlbert i Acok (1990), per exemple, varen constatar que les persones casades manifesten un major grau de Satisfacció amb la vida que les persones solteres, vídues i divorciades. De tota manera, Diener, Suh, Luca i Smith (1999) conclouen que “els efectes de compartir la vida amb alguna persona, sense casar-se, dependrà dels factors culturals”. Entre els estudis més recents, Strine et al. (2008) troben un 10,1% de persones insatisfetes entre els que havien estat prèviament casats, un 8,1% entre els solters, enfront de només un 3,4% d'insatisfacció entre els casats.

Diferents investigacions demostren que les relacions interpersonals satisfactòries són un bon protector davant de malalties com l'estrès, la depressió, l'alcoholisme, etc. El matrimoni esmorteix les repercussions negatives de la soledat, raó per la qual els casats són més feliços que els solters i els solters que viuen acompanyats més feliços que els solters que viuen sols (Argyle 1987; Argyle 2001). Tot i això, la relació entre matrimoni i satisfacció és dèbil, doncs no és el matrimoni en sí que aporta Satisfacció amb la vida, sinó la qualitat de la relació de parella.

La Satisfacció amb la família és també un molt bon predictor de la Satisfacció amb la vida. No podem dir el mateix pel que fa als estudis que relacionen paternitat i satisfacció; la majoria d'estudis troben efectes insignificants, i fins i tot negatius, en la relació entre paternitat i Satisfacció amb la vida (Andrews i Withey, 1976; Glenn i McLanahan, 1981; Glenn i Weaver, 1979).

1.3.1.5 Religió

Pel que fa a la variable religió, la majoria d'estudis mostren una forta relació entre religió i Satisfacció amb la vida. Pollner (1989) manifesta que les experiències religioses poden donar sentit a la vida, sobretot en les crisis importants.

Les conductes religioses, com pot ser el fet d'anar a l'església, poden millorar les relacions socials oferint una identitat col·lectiva amb una relació de confiança entre els membres que comparteixen les mateixes actituds i valors. Taylor i Chatters (1988).

També Taylor i Chatters (1988) afirmen que, els beneficis de formar part d'un col·lectiu d'aquest tipus, són més importants per a les persones que han perdut d'altres formes de relació social. Aquests autors suggereixen que els beneficis de la religió poden venir donats per un augment de les relacions socials.

Diener, Suh, Luca i Smith (1999) manifesten que la Religió podria fer augmentar la percepció d'eficàcia, control i seguretat, això faria que la persona es sentís millor emocionalment i per tant que augmentés la seva Satisfacció amb la vida.

1.3.1.6 Nivell educatiu

Els efectes del nivell educatiu no semblen ser rellevants sobre la Satisfacció amb la vida quan es controlen d'altres variables que hi estan estretament vinculades, com poden ser els ingressos i el status social (Clemente i Sauer, 1976). Una persona amb un alt nivell d'estudis pot experimentar més angoixa si es queda sense feina degut a les seves majors aspiracions. Tanmateix, alguns estudis ha constatat l'existència d'una relació inversa entre nivell educatiu i insatisfacció amb la vida (Fernández i Kulik, 1981; Strine et al., 2008).

La variable educació pot afectar indirectament a la satisfacció, quant al seu paper en la consecució de fites personals i en la capacitat de l'adaptabilitat als canvis que es produeixen a la vida (Campbell, 1981).

1.3.1.7 Ingressos i Treball

Nombrosos estudis mostren una relació positiva entre les variables ingressos i Satisfacció amb la vida en la mesura que la situació econòmica permet cobrir una sèrie de necessitats bàsiques de consum. D'aquesta manera es podria considerar que la persona més rica és més feliç però, certament, diferents investigacions al llarg de les darreres dècades han constatat que la relació entre Satisfacció amb la vida i ingressos va més enllà d'aquesta afirmació.

Veenhoven (1994) posa de relleu que les correlacions entre ingressos i Satisfacció amb la vida són més importants en els països pobres i quasi nul·les en els països rics. De fet, quan es tenen cobertes les necessitats bàsiques, l'augment d'ingressos prediu molt poc la Satisfacció amb la vida. En aquest sentit, Bertrand Russell (1930) va escriure en el seu llibre *La Conquista de la Felicidad*: "No niego que el dinero, hasta cierto punto, sea muy capaz de aumentar la felicidad; más allá de cierto punto, no lo creo así". La raó per la qual l'augment de diners no millora la Satisfacció amb la vida a partir d'un determinat nivell d'ingressos té a veure amb el fet que, a mesura que assoleixen una millor posició econòmica, les persones revisen també el seu nivell d'aspiracions a l'alça i, en conseqüència, la distància entre aspiració i assoliment es manté sempre constant (Easterlin, 1974, 2005). D'altra banda, en la relació entre Satisfacció amb la vida i ingressos hi ha d'altres variables que hi actuen d'una forma molt clara com, per exemple, el status, el poder o les comparacions socials.

Aquests resultats han portat a alguns investigadors a recomanar que la gent faria bé d'invertir més esforços i temps en tenir cura de la família i la salut que en el fet de perseguir un major benestar econòmic (Easterlin, 2005). De fet, els estudis duts a terme per Nickerson et al., (2003) o Diener i Seligman (2004), posen de relleu que la cerca de l'èxit econòmic no és irrellevant per a la Satisfacció amb la vida sinó que pot resultar perjudicial. En un estudi longitudinal, Nickerson et al. (2003), citat per Heady (2008), mostren que les persones que persegueixen l'èxit financer tendeixen a estar menys satisfetes amb la seva vida familiar i, en conjunt, la Satisfacció amb la vida en general també es veu disminuïda, fins i tot encara que assoleixin l'èxit que buscaven i encara més, òbviament, si no l'aconsegueixen.

Pel que fa a la relació entre el treball i la Satisfacció amb la vida, Csikszentmihalyi (1990) i Scitovsky (1976) manifesten que aquesta relació prové d'un òptim nivell d'estimulació que les persones troben satisfactori, de la relació social positiva que genera el treball, d'un sentiment d'identitat personal i del fet de sentir-se important i socialment integrat.

Tait, Padgett i Baldwin (1989) van observar que la relació entre Satisfacció amb la vida i satisfacció en el treball havia augmentat en les últimes dècades i de forma més intensa en les dones, degut als canvis de rol en la societat i a la major quantitat de sortides professionals.

Tanmateix, el més important per a la satisfacció de la persona amb el treball és tenir-lo. Oswald (1997) manifesta que els aturats tenen més angoixa, menys Satisfacció amb la vida i una taxa més alta de suïcidis. Els efectes negatius de l'atur sobre la satisfacció han estat comprovats en moltes ocasions. De fet, la variable treball no té tanta relació amb la Satisfacció amb la vida com la manca d'aquest. Així, l'estudi d'Strine et al. (2008) mostra un percentatge del 24,2% de persones insatisfetes entre els que no poden treballar i un 15,7% entre els aturats, en comparació amb un 4,1% d'insatisfets entre els que tenen treball.

A tall de conclusió, es pot considerar que aquests anys d' investigació han demostrat que els factors demogràfics, per ells mateixos, tenen una importància relativa en la Satisfacció amb la vida. Aquestes variables demogràfiques es veuen mediatitzades pels processos psicològics, com poden ser les fites personals, la capacitat d'adaptació de la persona als canvis o esdeveniments que es donen en la vida, les habilitats per fer front als problemes i, de forma molt important, la personalitat, amb trets tant característics com *l'optimisme, l'extraversió, l'autoestima, la percepció de control de la pròpia vida i el neuroticisme.*

1.3.2 Dimensió subjectiva del constructe

Al voltant de la dècada dels anys seixanta, com s'ha apuntat anteriorment, és comença a tenir en consideració la dimensió subjectiva (autoestima, optimisme, afecte positiu i afecte negatiu, sociabilitat i extraversió, entre d'altres) com a font principal de Satisfacció amb la vida.

Andrews i Whitley (1976) parlen de tres dimensions generals de benestar subjectiu: afecte positiu, afecte negatiu i Satisfacció amb la vida (com a valoració global que fa cada persona de la seva vida).

Segons Veenhoven (1984) la persona utilitza dos components per avaluar la Satisfacció amb la vida, els seus pensaments i els seus afectes. El component cognitiu "Satisfacció amb la vida", representa la discrepància percebuda entre les aspiracions i les fites aconseguides, que va des de la realització personal a la frustració. L'element afectiu és el que conté els sentiments experimentats per la persona, emocions i estats d'ànim més freqüents. Una persona que valora més les experiències emocionals de plaer, és més probable que tingui una percepció de la seva vida com a satisfactòria.

En l'actualitat es considera que el constructe benestar subjectiu és un constructe multidimensional, que compren elements emocionals i elements cognitius (Jico, 2006). Una persona té un determinat nivell de benestar subjectiu en la mesura que el seu afecte positiu és superior a l'afecte negatiu. L'afecte positiu i l'afecte negatiu contribueixen de forma independent al benestar subjectiu; ambdós són els elements de la dimensió emocional. La Satisfacció amb la vida com l'element cognitiu fa referència a com la persona valora la seva vida en funció dels seus propis criteris (Jico, 2006).

1.3.2.1 Característiques individuals

La gran majoria d'estudis sobre diferències individuals i satisfacció apunten cap a la personalitat com la característica que millor pot predir la Satisfacció amb la vida (Cummins, 2000; Diener, Oishi i Lucas, 2003; Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999;

Martín García, 2002; Hofer, Busch i Kiessling, 2008; Myer i Diener, 1995; Sjimmack, Oishi, Furr i Funder, 2004; Veenhoven, 1999). Gannon i Ranzjin (2005), per exemple, troben que la personalitat arriba a explicar fins un 34% de la variança del benestar subjectiu en comparació amb el 8-20% que altres autors atribueixen a les variables sociodemogràfiques com l'edat, els ingressos, l'estat civil, el gènere i l'educació (citats a Gallagher i Vella-Brodrick, 2008). Tanmateix, existeixen diferents criteris pel que fa a la definició i dimensions del constructe personalitat.

D'acord amb Hofer, Busch i Kiessling, (2008), quan s'analitza la personalitat dels individus en relació amb la Satisfacció amb la vida cal considerar tres elements principals en el constructe "personalitat": els trets, els motius implícits i els motius explícits. Mentre que els trets es defineixen com a "tendències disposicionals i estables a manifestar patrons consistents de pensaments, sentiments i accions", les motivacions implícites es relacionen amb la satisfacció de les necessitats humanes bàsiques com el control, la vinculació, l'autoestima o l'autonomia, segons diferents teories (Deci i Ryan, 2000 i Maslow, 1943). Els motius explícits, per altra banda, fan referència als objectius i els valors que la persona adquireix al llarg del seu procés de socialització. En contrast amb els objectius, que representen constructes més concrets i dinàmics que la persona persegueix de manera conscient a través d'accions i plans específics, els valors es consideren com a creences més amples i abstractes que actuen com a principis rectors generals que guien la vida de les persones (Hofer, Chasiotis i Campos, 2006).

En relació amb el primer element, els trets de personalitat, la investigació actual apunta al neuroticisme, l'extraversió, l'obertura a noves experiències, l'amabilitat i la responsabilitat com els factors que fan que la balança es decanti cap un cantó o altre de la satisfacció (Jico, 2006; Diaz-Morales i Sánchez-López, 2001, 2002; Pavot, Diener i Fujita, 1990; Diener Oishi i Lucas, 2003; Judge et al., 2002).

Des de la perspectiva de la Teoria dels cinc grans factors de la personalitat, McCrae, Stone, Fagan i Costa (1998) manifesten que la relació entre les característiques estables de la personalitat i la Satisfacció amb la vida o benestar subjectiu és molt rellevant. Per a aquests autors l'extraversió i el neuroticisme són els trets de personalitat que millor prediuen la Satisfacció amb la vida. Els trets de

personalitat extraversió i neuroticisme semblen estar relacionats amb l'afecte positiu i l'afecte negatiu, de manera que les persones amb tendència al neuroticisme estan predisposades a experimentar una major afectivitat negativa i, en canvi, les persones amb tendència a l'extraversió acostumen a experimentar més afecte positiu.

Pel que fa a l'extraversió, es considera una característica de la gent feliç. Els nombrosos estudis realitzats relacionant l'extraversió amb la Satisfacció amb la vida indiquen una relació positiva entre ambdues variables (Pavot, Diener i Fujita, 1990), per bé que en alguns estudis aquesta relació és petita (Heady, 2008). L'extraversió fa que augmenti el contacte social tot i que s'ha comprovat que l'extravertit és feliç sol i acompanyat, en el medi rural i urbà i és independent del treball que realitzi (Costa, Metter i McCrae, 1994). Malgrat la relació positiva entre extraversió i Satisfacció amb la vida, alguns autors consideren que l'extraversió pot comportar també elements negatius que van més enllà del desig de mantenir unes relacions de qualitat amb altres persones com ara l'assertivitat i la dominació que podrien perjudicar les relacions socials (Hofer, Busch i Kiessling, 2008).

D'altra banda, l'optimisme, es considera també un dels trets de personalitat que millor prediuen la Satisfacció amb la vida. Definit com un conjunt d'expectatives positives respecte al futur i a la possibilitat d'assolir els objectius vitals, sol referir-se a les persones que normalment creuen que experimentaran més situacions positives que negatives al llarg de la seva vida (Scheier i Carver, 1985). Aquests autors consideren l'optimisme com una disposició estable de les persones, raó per la qual s'acostuma a incloure aquesta variable com una dimensió de la personalitat en la investigació sobre Satisfacció amb la vida.

Nombrosos estudis afirmen que la persona optimista té més èxits, millor salut, aconsegueix una millor adaptació psicosocial i és més feliç (Brissette, Scheier i Carver, 2002 ; Scheier i Carver 1987; Scheier, Carver i Bridges, 1994; Schou, Ekeberg i Ruland, 2005; Seligman, 1991; Viñas i Caparrós, 2000). Una possible explicació d'aquests resultats tindria a veure amb el fet que els optimistes mantenen relacions interpersonals més positives, són més estimats per les altres persones, mantenen amistats més duradores i tenen menys interaccions socials negatives la qual cosa els proporciona una major acceptació i suport social (Brissette, Scheier i

Carver, 2002). De fet, els resultats sobre les relacions entre optimisme i Satisfacció amb la vida troben correlacions entre .23 i .61 entre ambdues variables (Cummins i Nistico, 2002, citat per Groot i van den Brink, 2007).

De totes maneres, el caràcter correlacional de bona part de les investigacions sobre les relacions entre personalitat i Satisfacció amb la vida deixa sense respondre la qüestió sobre la direcció causa–efecte entre ambdues variables. La persona és extravertida perquè és feliç, o la persona és feliç perquè és extravertida? Aquesta incertesa en la direcció de la causalitat podria fer pensar que si una persona actua amb els trets característics d'una persona feliç, es sentirà millor. Rhodewalt i Agustsdottir (1986) van demostrar que això és cert. Els subjectes que van fingir tenir una alta extraversió, es van sentir millor.

Partint de la Teoria de personalitat de Millon (1985), Díaz Morales i Sánchez-López (2002) van realitzar un treball amb 215 estudiants universitaris, a on demostren que els trets de personalitat modulen la satisfacció en diferents àrees vitals. En aquesta recerca s'interpreta la personalitat mitjançant el qüestionari Millon d'Estils de Personalitat (1994) i la satisfacció mitjançant una escala de satisfacció per dominis vitals (estudis, família, temps de lleure, amics, companys de classe, salut física, salut psicològica, nivell de vida i vida emocional). Els resultats indiquen que les persones del grup actiu/independent, que es caracteritzen per un perfil d'extraversió, reflexió i sistematització, són les més satisfetes amb la vida amb independència dels dominis vitals que es considerin. El grup passiu/dependent, que es caracteritza per un perfil d'introversió, intuïció i afectivitat, és el grup que manifesta sentir-se menys satisfet i amb una major relació entre els dominis vitals. Aquest últim perfil ha estat denominat per Millon (1994) *patró general d'inadaptació* i mostra una alta relació amb el factor neuroticisme del model Big-Five.

En relació amb la dimensió de motivació i satisfacció de les necessitats humanes bàsiques, que constitueix el segon dels elements de la personalitat considerat per Hofer, Busch i Kiessling (2008), diversos autors consideren com a dimensions rellevants a l'hora de predir la Satisfacció amb la vida les creences de control (satisfacció de la necessitat de control) -sobretot la percepció de control intern-

l'autoestima (necessitat d'acceptació, reconeixement i estimació) i la percepció de recolzament social (necessitat de vinculació) (Casas et al., 2004).

Pel que fa a l'autoestima, es considera que la persona amb altes puntuacions en aquesta variable manifesta una tendència autogratiificant i d'autoeficàcia. Tal com indica Campbell (1981), "la gent feliç de les societats occidentals (més individualistes) s'estima a ella mateixa". Al mateix temps, la persona feliç té la percepció de poder controlar el curs de la seva vida, té una percepció de control intern (LoC, Rotter, 1966), podent fer front amb molta més eficàcia a l'estrès, al contrari que els subjectes que tenen una percepció de control extern, els quals manifesten un grau més alt d'ansietat i d'infelicitat (Veenhoven, 1999). Aquesta percepció de control interna fa, per exemple, que obtinguin millors resultats acadèmics i siguin més productius en el treball (Larson, 1989).

Una altra dimensió motivacional que ha adquirit molta rellevància en els darrers anys pel que fa a la seva relació amb la Satisfacció amb la vida és l'estudi dels objectius que les persones persegueixen al llarg de la seva vida i que li donen significat, estructura i direcció (Hofer, Chasiotis i Campos, 2006). En aquesta línia, diversos autors han posat de manifest l'impacte dels objectius i les fites sobre el benestar subjectiu. Seguint la Teoria de l'Autodeterminació (Deci i Ryan, 2000), les persones experimenten més satisfacció quan assoleixen objectius que satisfan les seves necessitats intrínseques d'afiliació, competència i autonomia; en canvi, la cerca d'objectius extrínsecs com el poder o l'estatus estarien relacionats amb un menor benestar subjectiu. D'altra banda, d'acord amb el plantejament de Heady (2008), els objectius de suma no-zero (no competitiu), en els que el guany personal és independent dels resultats d'altres persones, o fins i tot pot beneficiar-les -com el compromís amb la parella i els fills, les amistats, ajudar a altres o implicar-se social i políticament-, tindrien efectes positius sobre la Satisfacció amb la vida; al contrari, els objectius de suma zero (competitiu), a on el guany personal es produeix en detriment d'una altra persona -com la riquesa, el consum, la promoció professional o l'assoliment d'un alt nivell de vida material-, tindrien un impacte negatiu sobre la Satisfacció amb la vida. Els resultats del seu estudi, a partir d'una àmplia base de dades longitudinals, semblen confirmar aquesta hipòtesi. En general, bona part d'aquesta línia d'investigació sembla acceptar que allò rellevant des del punt de vista

del benestar subjectiu és la congruència entre els objectius vitals que les persones persegueixen i la satisfacció de les necessitats bàsiques (Hofer, Chasiotis i Campos, 2006).

Pel que fa als valors adquirits per la persona al llarg del procés de socialització, diverses recerques han posat de manifest la seva relació amb la satisfacció vital. Sense entrar a considerar aquí les diverses teories i classificacions de valors existents (extrínsecs vs intrínsecs, individualistes vs colectivistes, objectius vs subjectius, creixement vs deficiència, etc.), els resultats empírics disponibles semblen confirmar que un dels factors determinants per a la Satisfacció amb la vida són els valors relacionats amb el creixement personal –assoliment i benevolència– enfront dels valors de poder o seguretat que reflecteixen motius de carència, d'acord amb la Teoria Circumplexa de Schwartz (1992) que ha guiat bona part de les investigacions recents sobre la relació entre Satisfacció amb la vida i valors (Hofer, Chasiotis i Campos, 2006).

1.3.2.2 Relacions interpersonal

Podem dir que la gent feliç cultiva les relacions socials i que les persones que tenen amics íntims gaudeixen de millor salut i són més felices que aquelles persones que no tenen aquest tipus de relació (Baumeister i Leary, 1995; Buunk i Hoorens 1992; Diener i Oishi, 2005). Tal com adverteixen Pavot, Diener i Fujita (1990), les persones tendeixen a experimentar sentiments més positius en companyia d'altres. A més, la manca de contacte social regular té un efecte negatiu sobre la salut mental. Així, per exemple, en un estudi recent sobre les variables associades a la depressió (escolaritat, edat, recolzament social, estatus social, estrés i autoestima), González-Ramírez i Landero (2006) constaten que el baix nivell d'escolarització junt a una escassa interacció social positiva són les dues variables que més influència tenen en la depressió. En la mateixa línia, alguns estudis recents han posat en evidència també els efectes devastadors de l'ostracisme i el rebuig social sobre la salut mental de les persones (ansietat-depressió) i la felicitat (Williams, 2007; Williams, Forgas i von Hippel, 2005).

Malgrat aquestes evidències, els investigadors han ensopegat amb alguns problemes derivats de la dificultat de diferenciar entre les conductes de relació social i els efectes de la participació en activitats. En aquest sentit, es pot considerar que les activitats que fa una persona (viatges, aficions, activitats físiques, etc.) repercuteixen en el seu estat d'ànim i sobre la seva satisfacció, més enllà de les relacions socials que possibiliten. En qualsevol cas, s'ha pogut comprovar que els contactes socials i la participació social que es deriva d'aquestes conductes presenten correlacions positives amb la Satisfacció amb la vida. Tanmateix, malgrat la consistència empírica d'aquests resultats, els paràmetres que afecten a aquesta relació necessiten ser estudiats d'una manera més sistemàtica.

Un dels mecanismes que permeten explicar l'associació entre relacions interpersonals i Satisfacció amb la vida és la disponibilitat de suport social, en la mesura que el recolzament d'altres persones facilita l'afrontament de dificultats i situacions de crisi, bé sigui incidint sobre la percepció de gravetat de la pròpia situació ajudant a relativitzar-la o compartir-la, a través de l'accés a un major nombre de recursos socials i materials (informació, bens, favors, serveis, etc.), o mitjançant l'acompanyament i suport emocional (Folland, 2007). D'altra banda, tal com indiquen Strine, Chapman, Balluz i Mokdad (2008), el suport social i emocional pot contribuir també a augmentar el sentiment de competència personal, el control percebut, el sentit d'estabilitat i el reconeixement de la vàlua personal, incidint d'aquesta manera sobre la Satisfacció amb la vida -a través de l'augment de l'afecte positiu- i la qualitat de vida de la persona (Gallagher i Vella-Brodrick, 2008). Finalment, el suport social pot incidir també sobre els processos fisiològics relacionats amb la malaltia (Ujino, 2006). En aquest sentit, nombrosos estudis han posat de manifest l'existència d'una estreta relació entre el suport social rebut i el risc de patir malalties físiques o mentals (Folland, 2007; Kim i Kawaji, 2007; Scheffler, Brown i Rice, 2007; Stafford, De Silva, Stansfeld i Marmot, 2008), de manera molt especial pel que fa a la depressió (Allgöwer, Wardler i Steptoe, 2001; Barrón i Sánchez, 2001).

Es possible concloure, doncs, que la relació entre suport social i Satisfacció amb la vida ha estat a bastament constatada durant dècades d'investigació i que existeix un consens general que avala aquesta associació, posant en evidència que es tracta d'un recurs molt important per a la persona a l'hora de fer front a situacions

estressants de la vida dotant-la de suport emocional i instrumental (Gallagher i Vella-Brodrick, 2008). Per aquest motiu, sorprèn l'escassa atenció dedicada fins al moment a la investigació psicològica de les conductes proactives de cerca de suport social que duen a terme les persones de manera intencional com a via per a garantir una millor adaptació i Satisfacció amb la vida.

1.4 Els dominis de la Satisfacció amb la vida

Entre els autors que han treballat la definició de Satisfacció amb la vida des de la perspectiva de diferents dominis, Cummins (1997) manifesta que la satisfacció és al mateix temps objectiva i subjectiva, essent aquests components agregats a set àmbits: **el benestar material, la salut, la productivitat, la intimitat (relacions socials i familiars) la seguretat, la comunitat i el benestar emocional.**

També Campbell, Converse i Rodgers (1976), en l'estudi sobre Qualitat de Vida Americana, analitzen diferents dominis de la vida com són: **habitatge, ciutat, veïns, nació, educació, família, amics, salut, treball, activitats de temps lliure, estat financer i, per últim, la vida en general.**

Per a Diener (1984/94) els tres components essencials que integren el benestar subjectiu -satisfacció, afecte positiu i afecte negatiu- formen un factor global de benestar que cal dividir entre diferents dominis de la vida d'una persona. En un article posterior, Diener, Such, Lucas i Smith (1999) defineixen els dominis de satisfacció en relació amb el **treball, la família, el lleure, la salut, els ingressos, la satisfacció amb un mateix i la satisfacció amb els altres.**

Michalos (1985/1995) no només ha contemplat diferents dominis en la vida de les persones sinó que també considera diferents referents o punts de contrast, que porten a la persona a establir un judici entre les seves expectatives i el que realment aconsegueix. Al 1985 presenta la denominada Teoria de les Discrepàncies Múltiples (TDM, veure apartat 1.5.6.3). La TDM és una teoria de la Satisfacció amb la vida en la que intenta explicar perquè les persones són felices o se senten satisfetes amb la seva vida, a partir de diferents àmbits d'aquesta (**salut, situació econòmica, relacions familiars, relacions de parella, treball remunerat, amistats, habitatge,**

activitats recreatives, religió, transport, educació, autoestima i la vida en general).

Més recentment, Levy i Sabbagh (2008) han proposat una aproximació a l'estudi de la Satisfacció amb la vida que contempla quatre dominis principals:

- a) Domini interpersonal: es refereix a l'acceptació de la persona per part dels altres i a la seva implicació social i distingeix entre la relació dels altres cap al 'Jo' i la relació del 'Jo' cap als altres.
- b) Domini intrapersonal: inclou la satisfacció amb les característiques personals, com els trets, les capacitats, les aptituds físiques i l'atractiu personal.
- c) Entorn social: fa referència als dominis relacionats amb l'educació, el treball, els ingressos, la família, l'oci, etc., en el sentit amb el que altres autors han utilitzat tradicionalment el concepte de domini.
- d) Benestar global: no es refereix a cap domini específic sinó al concepte de felicitat o satisfacció considerada en conjunt i de manera general.

Malgrat les diferents classificacions per dominis de Satisfacció amb la vida no coincideixen exactament entre elles, no hi ha dubte que una aproximació comprensiva a l'estudi del benestar subjectiu ha de contemplar no tan sols una dimensió global de la Satisfacció amb la vida sinó també una valoració de les diferents facetes o dominis relacionals de la persona.

1.5 Principals models explicatius del benestar subjectiu

El tema del Benestar subjectiu no compta amb una única teoria explicativa, sinó que existeixen varies teories que posen l'accent sobre diferents aspectes. Diener (1984) fa un resum de sis models explicatius amb base psicològica:

1.5.1 Teories Finalistes

Les teories finalistes, o de punt final, defensen la idea de que la Satisfacció amb la vida s'aconsegueix quan una necessitat o objectiu és assolit. Wilson (1960) diu que la satisfacció de les necessitats és causa de felicitat i, a la inversa, la persistència de

les necessitats no cobertes és causa d'infelicitat. En línia amb altres teòrics de la motivació humana, Wilson considera que les necessitats serien universals, i entre altres, es trobarien l'eficàcia, l'autoaprovació o la comprensió.

Maslow (1943,1968) va proposar una jerarquia universal de necessitats segons la qual les persones haurien de sentir felicitat si estan satisfent les necessitats en cadascun dels nivells concrets fins arribar al punt més alt de la jerarquia. Malgrat la seva penetració social i ampla difusió, els resultats obtinguts sobre la teoria de Maslow no són massa encoratjadors (Wahba i Bridwell, 1976) i, per tant, serien necessaris més estudis empírics al voltant d'aquesta teoria perquè pogués ser utilitzada com a model explicatiu de la felicitat.

Sheldon i Elliot (1999), per la seva banda, proposen El *Model de l'autoconcordança* segons el qual aquestes necessitats no són tant universals, sinó que serien més personals de cadascun dels individus.

Una de les qüestions més importants que es planteja a les teories finalistes és si la felicitat s'obté per haver aconseguit el que es desitjava, per haver assolit una fita recent o bé del procés de dirigir-se cap a objectius desitjats. Com manifesta Scitovsky (1976), lluitar per aconseguir uns objectius marcats és més satisfactori que el fet d'aconseguir aquests objectius.

Entre les limitacions atribuïbles a l'enfocament de les teories finalistes cal destacar que es necessiten mesures clares de necessitats i fites de manera que aquestes metodologies ajudarien a indicar si la realització dels objectius augmenta en realitat el benestar subjectiu.

1.5.2 Teories de plaer- dolor

La idea de que satisfer els objectius o les necessitats condueix a la felicitat porta a la qüestió de si una persona només es planteja fites o necessitats en funció del que li manca a la vida. La posició del que s'ha anomenat les teories de plaer-dolor és que a major privació, més gran és l'alegria quan s'aconsegueix la fita. La idea de que la satisfacció de les necessitats condueix a la felicitat és el contrari de la idea de que tenir totes les necessitats permanentment cobertes portaria a la màxima felicitat.

D'acord amb aquesta formulació, si els desitjos i fites d'una persona estan totalment cobertes, no és possible més felicitat.

El plaer i el dolor són una combinació sense la qual la persona no pot sentir benestar. El temps de dolor fa que quan arriba el plaer el subjecte en gaudeixi més, per això podríem dir que són experiències inseparables quan parlem de satisfacció. Houston (1981) considera que degut a la nostra genètica probablement som més feliços quan experimentem una necessitat basada en la privació i arribem a satisfer-la. Des d'aquesta perspectiva és primordial que una persona es vagi plantejant fites diferents al llarg de la seva vida, per tal d'anar experimentant sentiments de felicitat.

D'acord amb aquest plantejament teòric, la persona que experimenta una alegria més intensa és també la que experimenta emocions negatives més intenses (Diener, Larsen, Levine i Emmons, 1985); la qual cosa implica que el plaer i el dolor estan connectats de forma permanent. Una altra raó per creure que el plaer i el dolor estan connectats seria el fet que si una persona té una fita important a assolir i ha treballat molt per aconseguir-la, un fracàs provocaria un sentiment de dolor molt intens i, al revés, si l'aconsegueix provocaria màxima felicitat. D'aquesta manera, si una persona no té massa interès en assolir una fita el fracàs no la portarà a sentir un dolor massa intens, però la consecució tampoc li provocaria un sentiment de felicitat massa gran (Tatarkiewicz, 1976).

1.5.3 Teories de l'activitat

Aquesta teoria posa l'accent en l'activitat de la persona dirigida cap una fita. La persona sent benestar mentre realitza una activitat que la portarà a la consecució d'un objectiu. Mentre que les teories finalistes posen l'accent en el producte final, la teoria de l'activitat posa l'accent en el camí cap a aquest final.

Aristòtil va ser un gran defensor d'una de les primeres i més grans teories de l'activitat i deia que la felicitat prové de l'activitat virtuosa, és a dir, d'una activitat que es realitza bé. D'acord amb la teoria d'Aristòtil, exposada en el Llibre X de la "Ética a Nicómaco" (335-322 a.C), existeixen certes habilitats humanes i la felicitat es dona quan aquestes s'utilitzen d'una forma excel·lent.

Probablement la formulació més explícita sobre l'activitat és la teoria del fluxe formulada per Csikszentmihalyi (1975). D'acord amb aquest autor, les activitats comporten plaer quan el repte que suposen concorda amb el nivell d'habilitats de la persona (repte òptim). Si una activitat és massa fàcil pot produir avorriment, si és massa difícil pot provocar ansietat. Quan la persona està absorta en una tasca que comporta molta concentració i les seves habilitats estan d'acord amb el repte plantejat es donarà una experiència agradable de flux.

Els teòrics de l'activitat proposen que la felicitat sorgeix del comportament més que de les fites aconseguides, però una teoria no exclou l'altre i possiblement es complementin. La persona hauria de concentrar-se en la tasca; la felicitat vindrà després, sense buscar-la. El fet de concentrar-se en aconseguir la felicitat pot ser autodestructiu i provocar infelicitat (Csikszentmihalyi i Figurski, 1982).

1.5.4 Teories “top-down” i “bottom-up”

La teoria *top-down* proposa que una persona és feliç perquè té una predisposició a gaudir dels diferents plaers, una predisposició a viure els moments d'una forma positiva (Magnus, Diener, Fujita i Pavot, 1995).

En aquesta teoria de “dalt-a-baix” les característiques de personalitat serien les que influïrien d'una forma molt important en com la persona reacciona davant dels esdeveniments. L'important no és el que una persona té, sinó com reacciona davant del que té (Tatarkiewicz, 1976).

En canvi, la teoria *bottom-up* postula que la felicitat és la suma de molts petits moments feliços en diferents dominis de la vida, família, treball etc. (Lance, Mallard i Michalos 1995). De fet, alguns filòsofs clàssics ja deien que la felicitat només és la suma de molt petits moments de plaer. D'acord amb aquesta teoria, quan una persona jutja la seva vida en termes de felicitat, el que fa és una suma mental dels moments de plaer i dels moments de dolor (Chekova, 1975; Kozma i Stones, 1980).

Tot i que les dues formulacions poden ser certes en part, el repte està en descobrir com interactuen entre elles. Les persones de vegades reaccionen davant esdeveniments percebuts com a gratificants de forma subjectiva (principi de dalt-a-baix) però, d'altra banda, sembla que hi ha esdeveniments que provoquen plaer a la majoria de gent i això suggereix que el principi de baix-a-dalt, també és vàlid (Diener, 1994).

Es necessària una millor comprensió de com les cognicions i els trets de personalitat poden veure's alterats per una acumulació d'esdeveniments. També caldria estudiar el procés pel qual una persona té un temperament alegre i com és aquest de resistent al canvi. D'aquesta manera la felicitat es pot definir com un tret o com un estat i probablement ambdós enfocis seguiran diferents principis.

1.5.5 Teories associacionistes

Les persones desenvolupen xarxes d'associacions d'esdeveniments positius a través de la memòria i al mateix temps xarxes d'associacions negatives. La persona en la qual predominen les xarxes d'associacions positives, envers les negatives, estarien més predisposades a viure de forma positiva els diferents esdeveniments. Dins de l'enfocament cognitiu d'aquesta teoria, la persona fa atribucions pròpies del que li passa en funció del tipus d'associacions predominants i aquestes atribucions provocaran que la persona faci una avaluació positiva o negativa –segons el cas- de la seva Satisfacció amb la vida (Bower, 1981).

Les xarxes de memòria i condicionament poden funcionar sense que hi hagi una intervenció conscient. D'altra banda, hi ha evidències de que una persona pot donar una direcció o altra a les associacions afectives també de forma conscient. De fet, Fordyce (1977b) va constatar que un intent conscient de reduir els pensaments negatius fa augmentar la felicitat. En el mateix sentit Kammann (1983) va provar que recitar enunciats positius de bon matí pot conduir a tenir un dia més feliç. També Goodhart (1985) va constatar que els intents conscients per part de la persona per evitar els pensaments negatius i potenciar els pensaments positius augmenta fins a cert punt, la felicitat. De fet, algunes de les propostes de la psicologia positiva van en aquesta direcció. La psicologia positiva és una àrea emergent que, davant l'èmfasi

que la psicologia tradicional havia donat a l'estudi dels estats negatius, proposa una nova mirada centrada en les qualitats humanes positives, identificant factors que contribueixen al benestar subjectiu (Cuadra i Florenzano, 2003; Seligman i Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2006).

García Fernández-Abascal (2007) manifesta que les persones que són capaces de fer front a la vida amb una actitud positiva, fins i tot davant esdeveniments adversos, poden arribar a viure entre tres i deu anys més de mitjana i tenen també un millor pronòstic davant les malalties. El mateix autor indica que les persones amb predomini d'afectes negatius tenen més probabilitat de patir accidents.

1.5.6 Teories de Judici

Aquestes teories parteixen de la idea que la comparació entre una situació estàndard i la situació real que viu la persona en un moment determinat és la que portarà o no a la felicitat. Si les condicions reals estan pel cim de les estàndard es produirà satisfacció. Tenint en compte les diferents dimensions cognitiva i afectiva del benestar subjectiu –satisfacció, afecte positiu i afecte negatiu-, en el cas de la satisfacció els judicis comparatius poden ser conscients mentre que, pel que fa a l'afecte, la comparació amb un estàndard es pot fer de forma no conscient. Tot i que els estàndards es poden crear de diferents maneres d'acord amb cada teoria, en cadascun dels casos s'utilitzen com a base per a les condicions de judici. D'aquesta manera podem dividir les teories de judici en funció de l'estàndard utilitzat:

1.5.6.1 Teoria de la comparació social

La persona utilitza a d'altres persones com estàndard (Carp i Carp, 1982; Emmons et al., 1983; Michalos, 1980). En la teoria de la comparació social, les persones més properes són les que més pes tenen a l'hora de la comparació, tot i que també poden tenir un pes important en la comparació les persones distanciades en el temps (Dermer, Cohen, Jacobsen i Anderson, 1979).

Gòmez-Jacinto (2005) manifesta que l'autoevaluació és la comparació social i proposa que la comparació social i la autoavaluació deriven de la competició social.

Les persones fan conductes determinades per reduir la possibilitat de ser excloses o ignorades socialment. Tradicionalment es distingeixen dos direccions de la comparació social: ascendent (persones a les quals els va bé) i descendent (persones a les que les circumstàncies no els han afavorit); en funció de la direcció de la comparació les persones poden sentir satisfacció (si la comparació és descendent) o insatisfacció i frustració (si la comparació és ascendent). Hi ha proves evidents que la comparació social pot influir de forma molt important en la salut mental de les persones quan aquestes es comparen de forma ascendent, és a dir, amb estàndards sempre per sobre d'elles mateixes (Seidman i Rapkin, 1983), de la mateixa manera que una comparació descendent amb persones menys afortunades incrementa la satisfacció (Kearl 1981-1982). Emmons et al. (1983) van descobrir que la comparació social era el predictor més fort de la satisfacció en la majoria de dominis.

1.5.6.2 Teoria de l'adaptació

Segons aquesta teoria (*set-point theory* o teoria de l'equilibri dinàmic) la persona utilitza com estàndard l'experiència personal viscuda. Si els esdeveniments actuals són millors que l'estàndard, la persona es sentirà satisfeta inicialment però els estàndards s'aniran emmotllant als esdeveniments més recents (Brickman i Campbell, 1971).

Brickman et al. (1978) assenyalen que els guanyadors de la loteria s'alegren inicialment però no són més feliços a mesura que passa el temps; alhora, una persona tetraplègica no és menys feliç que els que es troben dins el grup control de la seva recerca. Aquests descobriments suggereixen que les persones s'adapten als esdeveniments. Wortman i Silver (1989) van confirmar aquests resultats amb dades longitudinals. Tanmateix, tot i que l'adaptació sembla ser un procés molt important per a la satisfacció, els límits o els paràmetres que influeixen en aquesta no són encara ben compresos. En general, es pot afirmar que les persones s'adapten a les bones condicions incrementant el seu nivell d'aspiracions i el seu desig de millora de manera que la millora assolida en les condicions de vida deixen de provocar felicitat i, de la mateixa manera, també s'adapten a les condicions negatives recuperant el nivell de satisfacció anterior a l'esdeveniment negatiu.

Recentment, però, alguns autors han qüestionat aquest enfocament i han revisat la teoria de l'adaptació. Així, per exemple, Heady (2008) cita el treball d'Easterlin (2005) segons el qual la teoria de l'adaptació s'aplicaria a la satisfacció que té a veure amb el domini de la vida relacionat amb les qüestions econòmiques o materials com els ingressos, la promoció professional, etc. En canvi, no es complirien les prediccions de la teoria en el domini relacionat amb la vida familiar o la salut, en els quals es produiria una certa adaptació però aquesta no seria completa. Heady cita com a exemple el cas d'aquelles persones que experimenten malalties greus o successos traumàtics dels quals mai arriben a recuperar-se completament i conclou amb la dificultat metodològica i la necessitat de contrastar les prediccions de la teoria.

1.5.6.3 Teoria de les Discrepàncies Múltiples

Dins el grup de les teories de judici, Michalos(1985) citat per Casas (1996) presenta la denominada Teoria de les Discrepàncies Múltiples (TDM), que ha estat considerada com una de les teories principals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida.

La hipòtesi bàsica de la TDM planteja que les persones es senten satisfetes o no amb la vida en funció de les discrepàncies entre la percepció actual i una sèrie d'estàndards. Michalos proposa set estàndards:

- El que un vol o desitja.
- El que tenen altres persones.
- Tot el bo que s'ha tingut en el passat.
- El que s'hauria volgut aconseguir.
- El que es vol aconseguir en un futur.
- El que considera que es mereix.
- El que creu que necessita.

La teoria de Michalos ha sofert molt pocs canvis des de la seva formulació al 1985, però l'autor n'ha derivat algunes hipòtesis complementàries (Casas, 1996):

- “Totes les discrepàncies percebudes, excepte les que es donen entre el que un té i el que desitja, són funcions lineals positives de discrepàncies objectivament mesurables, que també tenen un efecte directe sobre la satisfacció i les accions.
- La discrepància percebuda entre el que un té i el que desitja, és una variable que fa de mitjancera entre totes les altres discrepàncies percebudes i la satisfacció expressada.
- La recerca i conservació de la satisfacció neta, motiva l'acció humana en proporció directa als nivells esperats de satisfacció neta percebuda.
- L'edat, el sexe, el nivell d'instrucció, el grup ètnic, els ingressos, l'autoestima i el suport social, afecten, directa i indirectament, a totes les accions, les satisfaccions i les discrepàncies.
- Les discrepàncies objectivament mesurables, són funcions lineals de l'acció humana i els condicionants” (p. 104).

1.6 Satisfacció amb la vida i Simptomatologia Afectiva

En comparació amb la població general, les persones amb malalties psiquiàtriques greus presenten una inferior Satisfacció amb la vida.

La depressió, l'ansietat i l'afecte negatiu prediuen una pitjor Satisfacció amb la vida, mentre que un balanç afectiu positiu i una autoestima elevada s'associen amb un Satisfacció amb la vida superior (Ruggeri et al. 2005). En aquesta mateixa línia, Stein i Heimberg (2002) manifesten que els trastorns d'ansietat i el trastorn depressiu major estan associats a una valoració negativa del Benestar subjectiu i de la Satisfacció amb la vida. El treball de Pilcher et al. (2004), per la seva banda, suggereix que la depressió, la manca d'energia, la confusió, malalties freqüents i l'afecte negatiu són predictors d'una baixa Satisfacció amb la vida i, al contrari, un increment de la Satisfacció amb la vida està associat a una disminució dels símptomes depressius, a una disminució de l'afecte negatiu i de les malalties freqüents.

També Headey, Kelly i Wearing (1993) constaten que una de les dimensions del benestar, la Satisfacció amb la vida, manté una forta correlació amb una dimensió de distrés com és la depressió.

La majoria d'estudis consultats proposen els trastorns afectius -depressió i ansietat- com a predictors de la Satisfacció amb la vida en un mateix nivell d'importància. Hitti (2004), en canvi, en un estudi fet amb estudiants de la Universitat de Toronto, suggereix que la depressió és més important que l'ansietat a l'hora de predir la Satisfacció amb la vida i també manifesta que el temperament alegre és més important que ser actiu socialment a l'hora de predir la Satisfacció amb la vida. En altres paraules, és més important pel que fa a sentir-se satisfet amb la vida tenir una personalitat alegre que un calendari social ple. Acaba dient que la depressió és la clau de la Satisfacció amb la vida i no l'ansietat, i que no hi ha diferències de gènere.

Per una altra banda, Wardle et al. (2004) afirmen que la depressió i una baixa Satisfacció amb la vida estan associats a una baixa percepció de control i amb fortes creences sobre l'efecte de l'atzar en el control de la pròpia salut.

Chow (2007), en un estudi fet amb estudiants de la Universitat de Regina, Canadà, manifesta que els estudiants que se senten més satisfets amb les seves relacions familiars, amb la relació amb amics i gent propera, indiquen una major autoestima, menys estrès acadèmic i uns millors valors de satisfacció.

A manera de resum per finalitzar aquest primer capítol sobre Satisfacció amb la vida, podríem dir que hi ha un cert acord en la literatura psicològica a l'hora de: a) definir la Satisfacció amb la vida com un constructe general i, també, a través de diferents dominis específics; b) que les variables demogràfiques tenen una significació molt petita a l'hora d'explicar els resultats de la Satisfacció amb la vida; i, c) que les variables realment significants són els trets de personalitat, es relacions interpersonals i la simptomatologia afectiva.

A continuació en el capítol dos, passarem a veure quin paper juguen les diferències individuals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida.

CAPÍTOL 2. DIFERÈNCIES INDIVIDUALS, SATISFACCIÓ AMB LA VIDA I SIMPTOMATOLOGIA AFECTIVA.

2.1 Introducció

En el primer capítol s'ha abordat la Satisfacció amb la vida des d'una perspectiva conceptual i històrica, s'ha analitzat la seva definició, la seva classificació per dominis i les variables que, d'acord amb la investigació actual, influeixen i expliquen aquesta satisfacció. Els diferents estudis revisats permeten arribar a la conclusió que les característiques disposicionals dels individus, com els trets de personalitat, constitueixen un bon predictor de la Satisfacció amb la vida mentre que altres variables objectives com l'edat, el sexe o la remuneració econòmica no són massa significatives a l'hora de predir els nivells de satisfacció.

Malgrat sembla existir un ampli consens en considerar que la personalitat explica una gran part de la variabilitat individual en Satisfacció amb la vida (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999., Rammstedt, 2007), no existeix el mateix grau d'acord respecte a quins trets o disposicions expliquen millor les diferències que apareixen entre les persones quan es mesura aquest constructe. Tal com assenyala Moore (2007), mentre que alguns investigadors han focalitzat la seva atenció en la variable lloc de control, altres ho han fet en l'autoestima, l'optimisme, la introversió-extraversió, la confiança o, com la mateixa autora, en els trets instrumentals o expressius vinculats al gènere. En aquest capítol s'abordarà la influència de la personalitat sobre la Satisfacció amb la vida atenent a tres factors explicatius que es consideren claus: els trets de personalitat, la percepció de control i la proactivitat. La selecció d'aquests focus d'anàlisi obeeix bàsicament a raons teòriques.

Per una banda, des del camp de la personalitat hi ha autors que asseguren que els trets de personalitat són els responsables de la satisfacció, com per exemple Costa i McCrae (1984) o Heady, Veenhoven i Wearing (1991), els quals van arribar a la conclusió que la satisfacció és més un tret estable que un estat, tot i que no van poder definir la direccionalitat de la relació entre els trets individuals i el nivell de Satisfacció amb la vida. Tanmateix, Chamberlain i Zika (1992) manifesten que, tot i l'existència de nombrosos estudis recolzant la idea de que els trets de personalitat

són estables i que, d'aquesta forma, la satisfacció o inSatisfacció amb la vida també ho seria (Diener et al., 1999), la satisfacció també és sensible a circumstàncies canviants. En aquesta mateixa línia, Sánchez i Quiroga (1995) defensen que no totes les persones experimenten altes o baixes de satisfacció de forma absoluta en totes les àrees de la seva vida, sinó que les persones experimenten altes en unes àrees i baixes en d'altres influïdes per les circumstàncies vitals a les que es veuen exposades. En qualsevol cas, la rellevància dels trets de personalitat en l'explicació de la Satisfacció amb la vida fan aconsellable la seva inclusió en la recerca.

Pel que fa a la percepció de control, es considera una de les variables psicològiques més rellevants en l'explicació de la Satisfacció amb la vida per la seva vinculació amb la necessitat de control, una motivació bàsica per a l'adaptació humana. Són molt nombrosos els estudis que demostren que la percepció de control ocupa un lloc molt important dins l'estudi de la conducta adaptativa de les persones. Concretament en l'àmbit de la salut, els factors cognitius com la percepció de control és un dels constructes que més interès ha despertat en les investigacions actuals. Avui es considera que tenir control, o tenir la sensació de control en qualsevol situació, és beneficiós per a la persona i, en concret, per a la seva Satisfacció amb la vida. Les investigacions realitzades des de la Psicologia i la Sociologia han demostrat que la percepció de control és un bon predictor del benestar físic i mental i, fins i tot, d'una major supervivència (Skinner, 1996).

Finalment, es considera el constructe proactivitat per la seva rellevància motivacional en el sentit que és important conèixer no tan sols els trets o disposicions que expliquen les diferències en els nivells de satisfacció sinó també per què algunes persones prenen la iniciativa per canviar les seves condicions de vida i augmentar la satisfacció mentre altres accepten passivament les seves circumstàncies vitals sense promoure canvis de manera activa. Molt lligada a la personalitat i a la percepció de control, la proactivitat permet als individus establir objectius i iniciar accions encaminades a transformar de manera activa les seves condicions de vida. Constitueix, doncs, un constructe molt rellevant en l'explicació i la determinació de la Satisfacció amb la vida sobre el qual cal dirigir l'atenció de la investigació psicològica. Malauradament són poc abundants, o pràcticament inexistents en l'àmbit universitari, els estudis que relacionen proactivitat i Satisfacció amb la vida.

Així doncs, en aquest segon capítol s'aborda el paper de les diferències individuals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida atenent principalment a aquests tres constructes: personalitat, control i proactivitat. En l'exposició s'ha optat per un esforç de clarificació conceptual de cada constructe i una anàlisi de la seva relació amb la Satisfacció amb la vida i amb la simptomatologia afectiva en lloc d'una exposició exhaustiva de treballs empírics sobre el tema, intent d'altra banda pràcticament inabastable. Es comenten bàsicament alguns estudis duts a terme amb població universitària.

2.2 Personalitat

2.2.1 Definició del constructe Personalitat

Derivat del llatí persona, màscara utilitzada pels actors en les obres de teatre de la civilització grecoromana, el terme va ampliar la seva significació per designar el rol de tot ésser humà en la vida social.

No hi ha una definició universalment acceptada de personalitat tot i que Allport (1937) en el manual de psicologia de la personalitat, recull més de cinquanta definicions classificant-les en cinc categories:

Definicions Additives. Entenen la personalitat com la suma d'un conjunt de característiques; un exemple n'és la definició d'Eysenck (1982): "la personalitat és la suma total dels patrons de conducta actuals o potencials d'un organisme, determinats per l'herència i l'ambient i que s'originen i desenvolupen per la interacció del sector cognitiu, conatiu (caràcter), afectiu (temperament) i somàtic (constitució)" (p. 227).

Definicions integratives o configuracionals. Van més enllà de les additives i emfatitzen el caràcter organitzat i estructurat dels atributs personals, con a cosa essencial de cada persona.

Definicions jeràrquiques. Aquestes definicions admeten una estructura integrada d'elements que conformen la personalitat, però donant més pes a uns elements

sobre uns altres. Un exemple d'aquests tipus de teories serien les teories psicoanalítiques. Freud (1923), per exemple, proposa una estructura jeràrquica de la personalitat (Allò, Jo i una estructura superior que seria El Super-jo).

Definicions en termes d'ajust. Aquestes definicions parteixen d'una integració dels elements que s'organitzarien en funció de l'entorn on es trobés l'individu. Un exemple seria la definició de personalitat d'Allport (1937) «Personalitat és la organització dinàmica dins de l'individu d'aquells sistemes psicofisiològics que determinen el seu ajust únic al seu ambient» (p. 48).

Definicions basades en la distinció de trets. En aquestes definicions es ressalta el que és més característic de cada individu, el que és més definitori i essencial. Un exemple és la definició de Pinillos (1975) on manifesta que la personalitat és allò propi del comportament de cadascú.

Costa i McCrae (1994;1996), també fan una proposta per classificar les definicions de personalitat.

Les tendències bàsiques. Fan referència a potencials molt generals que té l'individu (disposicions, limitacions i capacitats) que poden ser heretats o adquirits a la infància i, tot i que són força estables, es poden modificar per malalties o intervencions psicològiques. La seva característica essencial és que són tendències abstractes que podrien manifestar-se en formes molt diferents. Defineixen el potencial i la direcció individual. Serien, per exemple, trets bàsics com l'extraversió i d'altres atributs que afecten a l'adaptació, com la salut física i l'atractiu, l'orientació sexual, la intel·ligència o les capacitats artístiques.

Les adaptacions característiques. Són les habilitats adquirides, el hàbits, les actituds o els projectes personals, que resulten de la interacció de l'individu i l'ambient. Són manifestacions concretes de tendències bàsiques.

L'auto-concepte. És la imatge que té l'individu de com és. Els aspectes fonamentals de l'autoconcepte, aspectes que defineixen a l'individu. Poden ser identificats com a

“identitat” de la persona.

La biografia objectiva. Inclou totes les coses significatives que una persona sent, pensa, diu i fa des del principi al final de la vida.

Influències externes. S'inclouen les influències del desenvolupament i situacions actuals.

Processos dinàmics. Els processos dinàmics especifiquen la naturalesa de les interaccions entre els diferents elements. L'aprenentatge, per exemple, és un procés que permet a les influències externes modelar les adaptacions característiques.

D'aquest desacord en la definició científica de la personalitat, assumida per tots els investigadors, neix la dificultat en aquesta disciplina. Tot i el desacord, podem trobar un consens que permeti una mínima sistematització sobre l'estudi de la personalitat; a aquest consens fa referència el treball de Levy (1971) quan sintetitza els objectius fonamentals de la psicologia de la personalitat assumibles per la majoria dels estudiosos d'aquesta:

- Descriure quin tipus de persona és l'individu que s'estudia.
- Explicar com ha desenvolupat les característiques que el defineixen.
- Determinar en quines condicions l'organització de les seves característiques individuals poden canviar o mantenir-se.
- En base a tot el que s'ha dit anteriorment, explicar la conducta del subjecte i predir el seu comportament futur.

A partir d'aquest consens de mínims, trobem diferents definicions de personalitat.

Millon (1986) proposa una definició en la que la personalitat és entesa com un patró complex de característiques psicològiques molt arrelades, que per a la gran majoria de persones són inconscients i difícils de canviar i que s'expressen quasi de forma automàtica en totes les àrees de funcionament de l'individu. Aquests trets intrínsecs i generals sorgeixen d'una complicada matriu de determinants biològics i d'aprenentatge i, en última instància, comprenen la forma de percebre, sentir, pensar i comportar-se de l'individu.

També Pelechano (1996) descriu a la personalitat com les característiques que identifiquen a un individu o un col·lectiu, la seva gènesi, estructura i funcionalitat, des del seu origen fins la seva desaparició (p. 21).

Una altra definició de personalitat la trobem a Pervin (1998), el qual manifesta que “la personalitat és l’organització complexa de cognicions, emocions i conductes que orienta i dóna pautes (coherència) a la vida d’una persona. Com el cos, la personalitat està integrada tant per estructures com per processos i reflecteix tant la naturalesa (gens) com l’aprenentatge (experiència). A més, la personalitat engloba els efectes del passat, incloent-hi els records, així com les construccions del present i del futur” (p. 20).

2.2.2 Models teòrics de la personalitat

L’estudi de la psicologia de la personalitat té una llarga història. Els primers models teòrics de personalitat es remunten al 495-425 a.C. amb Empédocles i la teoria dels humors i els temperaments, la qual associa un element (aire, foc, terra o aigua) a un tipus de temperament (optimista, sociable, etc.), teoria que més tard consolidaria Hipòcrates (460-336 a.C.). En aquesta tradició grega trobem les arrels del moviment teòric de la psicologia de la personalitat (Funder, 2001).

En l’actualitat podem dir que l’estudi científic de la personalitat s’ha portat a terme a partir de tres models principals:

Models teòrics de personalitat

El Model personalista

La personalitat és una característica de l'individu; es posa l'accent en les variables personals. Dins d'aquest context trobem:

- *Teories de l'estat. La conducta ve determinada per estats interns de la persona. Destaquen autors com: Freud, Jung, Rogers, Maslow o Kelly.*
- *Teories del tret. La conducta depèn d'una sèrie de disposicions estables de resposta, els trets. Com a principals representants d'aquest model teòric temim: Allport, Catell, Eysenck i els "cinc grans".*

El Model situacionista

Estudi de la personalitat en funció de variables situacionals que fan que la persona adquireixi uns hàbits o uns altres. El més clar representant d'aquest model és Skinner.

El Model interaccionista

Aquest model proposa que la personalitat és fruit de les característiques individuals i de les variables situacionals, donant-se una interacció entre elles. El principals representants són: Bandura, Rotter i Mischel.

En aquest estudi s'ha utilitzat el model teòric dels "cinc grans", en concret l'escala reduïda del NEO-PI-R, el NEO-FFI de Costa i McCrae (1992).

El model dels "cinc grans" utilitza una metodologia "lèxica" per descriure la personalitat. Es parteix del llenguatge natural. Allport i Odbert (1936) i després Cattell (1943) van utilitzar aquest enfocament per construir taxonomies de la personalitat.

Allport i Odbert (1936) van seleccionar uns 36.000 termes del diccionari, que van agrupar en quatre categories segons el criteri de psicòlegs que van actuar de jutges. Aquests termes haurien de tenir una tendència general a definir aspectes o atributs de la personalitat estables i consistents, termes que feien referència a un estat d'ànim temporal, termes que informaven de l'efecte que la conducta del subjecte produïa en altres i una categoria de termes mixtes. Cattell va perfeccionar el llistat d'Allport i Odbert i va aïllar setze factors primaris de la personalitat i els seus vuit secundaris. A partir dels estudis de Cattell, Fiske (1949) va treballar amb

l'autoavaluació d'un grup de psicòlegs, que a la vegada eren avaluats pels seus companys i per personal del centre de treball. Els resultats factorials de l'anàlisi dels adjectius provinents de les tres fonts de dades va possibilitar l'estructura dels cinc factors. Després Tupes i Christal (1961), en un estudi similar utilitzant el mateix procediment, van obtenir també els cinc factors. Els termes utilitzats per a designar els cinc factors són: Neuroticisme, Extraversió, Obertura, Amabilitat i Responsabilitat.

A partir d'aquí s'han succeït una llista d'autors, que van des de Norman (1963) passant per McCrae i Costa (1985) fins a Vasend i Skronnal (1996), que han aprofundit en aquest model.

El model dels Cinc Grans no cobreix tot el camp d'estudi de la personalitat, però és una proposta per dimensionar l'estructura de la personalitat que es reflexa en el llenguatge quotidià i té l'ambició de cobrir els elements més comuns i representatius d'aquest llenguatge, al marge de línies teòriques concretes que no siguin les del propi lèxic i dels criteris que inspiren la selecció i agrupació de termes lingüístics.

2.2.3 Personalitat i Satisfacció amb la vida

Ha estat un desafiament per a la investigació examinar les relacions entre la personalitat i el benestar subjectiu. Des de l'òptica teòrica dels cinc grans factors de la personalitat, els trets que major relació presenten amb el benestar subjectiu són l'extraversió i el neuroticisme (Costa i McCrae, 1980). També els estudis de DeNeve i Cooper (1998), realitzats des d'aquesta mateixa perspectiva teòrica dels cinc grans, van permetre constatar que el neuroticisme és un important predictor de l'afecte negatiu i que l'afecte positiu és pronosticat per la dimensió d'extraversió. DeNeve (1999) manifesta que el neuroticisme és un dels predictors negatius més rellevants de la Satisfacció amb la vida. Al mateix temps afirma que, junt al neuroticisme, l'extraversió també és un dels predictors, en aquest cas positiu, de la Satisfacció amb la vida. L'estudi de Rammstedt (2007), amb una mostra representativa de 21.105 persones a Alemanya, també permet constatar la relació positiva entre l'estabilitat emocional i la Satisfacció amb la vida.

Seguint aquesta mateixa línia, Castro Solano i Casullo (2002) manifesten que l'extraversió exerceix una influència sobre l'afecte positiu, mentre que el neuroticisme té un important impacte sobre l'afecte negatiu.

També Gonzalez, Moreno, Garrosa i Peñacoba (2005) constaten que la personalitat és un important correlat del benestar subjectiu, que el neuroticisme és el millor predictor de l'afecte negatiu i l'extraversió és el millor predictor de l'afecte positiu.

Per la seva banda, Jico (2006) estudia la relació existent entre les dimensions de personalitat (extraversió i neuroticisme) i el benestar subjectiu en una mostra de 368 estudiants universitaris. Els resultats obtinguts indiquen que el neuroticisme és la dimensió que explica un percentatge més ampli del benestar subjectiu (en sentit negatiu) (44% de la variança explicada) i que l'extraversió explica un 8% de la variança del benestar subjectiu. Aquests resultats semblen posar de manifest que el benestar subjectiu està més lligat a l'estabilitat emocional que a l'extraversió.

Díaz Morales i Sánchez López (2001), en un estudi dut a terme amb 120 estudiants universitaris, troben que els millors predictors de la Satisfacció amb la vida són la percepció de suport familiar per realitzar les fites personals, la tendència a veure el cantó positiu de les coses i ser optimista respecte al futur, la percepció de la realització de les fites personals juntament amb la tendència a mostrar afinitat i condescendència en les relacions interpersonals i una menor percepció de dificultats en la realització de fites personals.

En el mateix sentit, també Díaz Morales i Sánchez López (2002), en un estudi realitzat amb una mostra de 215 estudiants universitaris, posen de manifest que els trets de personalitat fan de moduladors de la satisfacció en molts dominis de la vida, indicant d'aquesta manera que la percepció de satisfacció és diferent segons les característiques de personalitat.

Tots aquests estudis suggereixen que el benestar subjectiu i la Satisfacció amb la vida tenen una vinculació directa amb els trets de personalitat (Costa, McCrae i Zonderman, 1987) i assenyalen sobretot a les dimensions de neuroticisme i

extraversió, com les característiques individuals que millor prediuen la Satisfacció amb la vida.

L'optimisme també s'apunta com un dels trets de personalitat que intervé d'una forma molt marcada en la percepció de Satisfacció amb la vida (Rammstedt, 2007). Seligman (1991) afirma que les persones optimistes obtenen, entre d'altres beneficis, millor salut; en general sembla que les persones optimistes presenten una tendència a tenir millor humor, a ser més perseverants i tenir més èxit en les tasques que es proposen i millor salut física. També Seligman i Csikszentmihalyi (2000) manifesten que les persones que tenen nivells alts d'optimisme tenen tendència a sortir enfortides i a trobar beneficis en situacions traumàtiques i estressants.

L'optimisme és un dels constructes que més interès ha despertat entre la comunitat científica de la psicologia positiva. Es tracta d'un constructe que pot definir-se com una disposició de personalitat que fa de mitjancera entre els esdeveniments externs i la interpretació personal d'aquests (Seligman 1991).

En la mateixa línia, Catherine Croft (2000) assenyala que l'autoestima, l'optimisme i la percepció de control, com a característiques individuals, contribueixen a la Satisfacció amb la vida i, per tant, a una millor qualitat de vida.

2.2.4 Personalitat i simptomatologia afectiva

La relació entre la personalitat i l'afectivitat ha estat fonamentalment abordada des del model teòric de la personalitat proposat per Eysenk. Les tres dimensions principals de la seva teoria, Neuroticisme, Extraversió i Psicoticisme, han estat àmpliament descrites i analitzades teòrica i empíricament. Les investigacions realitzades sobre la base d'aquest model permeten afirmar que existeix un cert consens en considerar que el neuroticisme predisposa a la depressió. Eysenck i Eysenck (1975) clarifiquen aquesta afirmació dient que el fet de tenir puntuacions altes en neuroticisme no equival a patir un trastorn psiquiàtric, però sí comporta una major predisposició a patir simptomatologia depressiva.

Saklofske, Kelly i Janzen (1995), per la seva banda, han analitzat la relació que existeix entre les dimensions de personalitat del model d'Eysenk, extraversió, neuroticisme, psicoticisme, i la propensió a manifestar simptomatologia depressiva i depressió severa. La mostra utilitzada en el seu estudi és de 193 estudiants universitaris, amb una mitjana d'edat de 21,3 anys. Els resultats obtinguts mostren que la propensió a patir depressió correlaciona significativament amb les dimensions de neuroticisme -de forma positiva- i extraversió -de manera negativa- i no correlacionen de manera significativa amb la dimensió de psicoticisme. La dimensió que millor explicava la simptomatologia depressiva no clínica és el neuroticisme, molt lligat als canvis d'humor. Pel que fa als resultats referits a la depressió severa, no es va trobar cap relació significativa entre les variables.

D'altra banda, en relació amb l'optimisme, Brissette, Sheier i Carver (2002) demostren que els estudiants que puntuen més alt en aquest tret també són els que reben més suport social i els que menys simptomatologia depressiva manifesten davant d'esdeveniments estressants. En la mateixa línia, Drieling, Van Calker i Hecht (2006) constaten que els trets de personalitat neuroticisme i rigidesa són un important factor de risc per a l'aparició de símptomes depressius.

Tots aquests estudis constitueixen tan sols una petita mostra de la investigació que s'està realitzant actualment sobre les relacions entre personalitat i simptomatologia afectiva en població universitària. Els resultats d'aquestes recerques posen de relleu la necessitat de considerar les característiques de personalitat quan es tracta d'investigar sobre la Satisfacció amb la vida i el benestar subjectiu.

2.3 Percepció de Control

Existeix un ampli consens en psicologia en considerar la variable control com una de les més crítiques en l'explicació de l'adaptació psicològica, la salut i el benestar de les persones (Shapiro, Schwartz i Astin, 1996). El control personal és considerat una necessitat humana primària, en el mateix nivell que altres motivacions de supervivència com la gana. Tal com apunta Skinner (2007), els efectes motivacionals de les experiències de control, definit com la relació de contingència entre les pròpies accions i els resultats, han estat documentats en la primera infància abans

de qualsevol experiència de socialització, s'han observat en humans i espècies no humanes, són ben coneguts els seus mecanismes neurofisiològics i tenen un valor adaptatiu evident. De fet, quan les persones tenen sentit de control són més optimistes, s'esforcen més i persisteixen durant més temps enfront de les dificultats, assolint nivells més alts de funcionament i benestar.

D'acord amb Shapiro, Schwartz i Astin (1996), la recerca sobre el control personal s'ha centrat principalment en aclarir la manera com les persones adquireixen i mantenen un sentit de control sobre les seves vides posant un èmfasi especial en la influència de les percepcions individuals sobre el grau en què un mateix pot causar o propiciar esdeveniments positius o pot evitar esdeveniments aversius i en el desig de control dels esdeveniments.

En aquest apartat s'abordarà la definició i característiques dels constructes percepció de control i desig de control i la seva relació amb la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva.

2.3.1 Definició del constructe Percepció de Control

Entre les molt nombroses definicions del constructe percepció de control, Burger (1989), per exemple, s'hi refereix com la percepció que té un mateix de posseir les habilitats capaces de provocar canvis, mentre que per a Skinner (1992) la percepció de control és la creença individual de que es pot aconseguir un objectiu tenint en compte les habilitats personals. Evans, Shapiro i Lewis (1993), per la seva banda, defineixen la percepció de control com el resultat de la interacció entre l'esforç produït, els resultats aconseguits i la creença d'eficàcia personal (la creença de tenir control sobre un esdeveniment condicionarà la resposta del subjecte davant una determinada situació). Totes aquestes definicions comparteixen la referència a la possibilitat percebuda d'afectar els esdeveniments i produir canvis a través de l'acció personal i a una expectativa individual sobre la pròpia capacitat com agent.

Tanmateix, malgrat l'existència d'un cert consens sobre algunes dimensions bàsiques de la percepció de control, el ja clàssic estudi de revisió d'Ellen Skinner (1996) recull més de 100 termes diferents per descriure el concepte de percepció de

control com, per exemple, control personal, lloc de control, control cognitiu, control primari, control secundari, autoeficàcia, capacitat, etc. El gran nombre de termes utilitzats indistintament quan es fa referència al control ha contribuït a una important confusió teòrica. En diferents treballs es troba el mateix constructe amb diferents termes. Per exemple, els termes percepció de control i lloc de control en ocasions s'utilitzen fent referència als mateixos constructes (estudis on es parla de resultats de la percepció de control quan s'ha utilitzat una mesura de lloc de control per obtenir-los).

Aquesta confusió terminològica dificulta la comparació de dades entre diferents estudis. Fernandez Castro et al. (1998) també recolzen aquesta idea de cert desordre i confusió en la utilització de diferents constructes que s'integren en l'àmbit de l'estudi del control. El fet és que en moltes ocasions no s'especifica el constructe que s'està utilitzant i s'identifica de forma genèrica com a Percepció de Control.

Segons Skinner (1996) seria convenient especificar de forma clara el terme que s'està utilitzant, per tal de poder-lo definir de la forma més operativa possible. En aquest sentit alguns autors han intentat introduir criteris de classificació dels diferents constructes de control o especificar les dimensions que l'integren (Thompson i Collins, 1995), També hi ha autors que qüestionen si existeix un únic constructe general de percepció de control o en podem trobar de diferents amb diferent caràcter teòric (Ferguson, Dodds i Flannigan, 1994).

Skinner (1996) proposa uns criteris generals que permeten classificar els diferents constructes de control:

1. *Control objectiu, control subjectiu i experiències de control*: el control objectiu fa referència a les condicions objectives i reals presents en una situació. El control subjectiu fa referència a les creences individuals sobre la possibilitat de control i les experiències de control fan referència als coneixements sobre la possibilitat de control.
2. *Agents, mitjans i finalitat del control*: els agents són els que exerceixen el control (persona o persones), els mitjans són les formes amb les que

s'exerceix control i la finalitat de control és el resultat desitjat sobre el qual s'ha exercit el control.

3. *Control retrospectiu versus prospectiu*: el control retrospectiu és la percepció de control en el present a partir de situacions passades. El control prospectiu és l'anàlisi de expectatives de control abans que es doni la situació.

4. *Control específic versus control general*: el control específic fa referència a la percepció de control sobre una situació o grup de situacions concretes. El control general fa referència a la percepció de control sobre la majoria de situacions.

En aquesta mateixa línia, Blasco et al. (1999) manifesten que a partir d'un constructe general com Psicologia del control es poden integrar d'altres constructes com *locus de control, control cognitiu, control primari i secundari, control vicari, control interpretatiu, control il·lusori, percepció de control, expectatives de resultats, autoeficàcia, control percebut i competència personal*.

Més enllà de la confusió terminològica a l'entorn de la percepció de control, el constructe ha estat àmpliament investigat des de finals de la dècada dels 50 del segle passat. La recerca sobre estrès i els experiments inicials de Brady et al. (1958) sobre els efectes de la possibilitat de control en l'aparició de lesions gastrointestinals en primats sotmesos a la tasca d'interrupció de descàrregues elèctriques, van desfermar un gran interès per el paper del control en la salut. Dècades d'investigació han donat lloc a quatre models teòrics bàsics en l'explicació de la percepció de control com a variable psicològica rellevant en l'explicació de l'adaptació i la Satisfacció amb la vida (Thompson i Collins, 1995; Shapiro, Schwartz i Astin, 1996).

- El primer model apareix als anys 60 del segle XX amb la *Teoria de l'aprenentatge social* de Rotter (1966). Segons Rotter, quan una persona percep que un reforçament segueix a una acció seva, però que no és contingent amb aquesta acció (és independent de l'acció), aleshores, pot percebre que la causa del resultat ha estat la sort, el destí, el control d'altres persones, etc. En aquests casos es considera

que la persona manifesta una creença de control extern. Al contrari, si la persona percep que l'esdeveniment és contingent a la seva pròpia conducta, o a les seves característiques, diem que té una creença de control intern. Així, doncs, el constructe Lloc de Control (LoC) constitueix una expectativa sobre el caràcter intern-extern de la causa dels resultats esperats. Malgrat que en la formulació inicial del constructe era considerat com un factor situacional específic, posteriorment es produeix una derivació cap a un enfocament més disposicional que considera el LoC com un factor estable de personalitat. D'aquesta manera, hi hauria persones que consideren els resultats com una causa directa de les seves accions i d'altres persones per a qui els resultats són independents de les seves accions, situant d'aquesta manera el control dins la pròpia persona o fora d'ella. Aquesta teoria va donar lloc al desenvolupament de l'Escala de Lloc de Control Intern i Extern per valorar les creences subjectives de control dels resultats.

- El segon model important apareix cap a mitjans dels anys 60 i és formulat formalment per Seligman l'any 1975 com a *Teoria de la indefensió apresada*. La teoria contempla que l'exposició repetida a situacions on no hi ha contingència objectiva entre les pròpies accions i els resultats obtinguts, dona lloc a conductes d'indefensió apresada (triple dèficit cognitiu, motivacional i emocional) com a conseqüència de la formació d'expectatives futures de no contingència resposta-resultat. Els treballs originals es van fer al laboratori i amb animals però posteriorment es va aplicar el model als humans constatant algunes diferències que van donar lloc, l'any 1978, a la reformulació de la teoria per part d'Abramson, Seligman i Teasdale. D'acord amb el model reformulat, la formació d'expectatives resposta-resultat, i l'aparició del triple dèficit característic de la Indefensió Apresada, no es produeix en totes les persones que han estat exposades a una situació d'incontrolabilitat objectiva sinó que està mediatitzada per les atribucions causals que utilitza l'individu quan analitza la situació. L'explicació atribucional que fa l'individu en base a les dimensions d'internalitat, estabilitat i globalitat són les responsables de l'aparició, gravetat i cronicitat dels dèficits i de la pèrdua de l'autoestima.

- El tercer model teòric rellevant apareix als anys 70 amb la *Teoria cognitivo-social* de Bandura (1977). La seva teoria se centra en el concepte *Autoeficàcia*, referit a la creença personal que té l'individu de posseir les habilitats necessàries per realitzar

una determinada acció (es comentarà aquesta teoria amb més detall en un apartat posterior).

- Finalment el quart model apareix amb les *Teories psicosocials d'afrontament* davant situacions estressants representada principalment pel model processual de l'estrés de Lazarus i Folkman (1984). Fonamentalment, el model considera l'existència d'uns determinants personals i contextuals a partir dels quals s'avaluen els esdeveniments en base a un doble procés d'apreciació: 1) l'avaluació primària, adreçada a valorar les possibles repercussions de l'esdeveniment per a la persona; i, 2) l'avaluació secundària que permet la valoració dels recursos disponibles per fer front a la situació. Els autors posen de relleu que la percepció de control pot influir en l'avaluació primària de la situació (gravetat d'amenaça o pèrdua) i que és fonamental en l'avaluació secundària (recursos i opcions d'afrontament). En relació amb aquest enfocament, Taylor (1983) planteja també un *Model Cognitiu d'Adaptació* segons el qual l'adaptació a un fet traumàtic inclou tres aspectes: el trobar un significat a la situació, el restabliment del control i el restabliment de l'autoestima; d'aquesta forma la persona experimenta menys símptomes de depressió o d'ansietat.

Mentre que, d'acord amb el que plantegen aquests quatre models clàssics, una major percepció de control sobre els esdeveniments es relaciona amb una millor salut i benestar personal, cal tenir present també que tant la negació de control com un elevat optimisme de control poden ser negatius. Pel que fa a la negació, la persona té una percepció de no control, creu que no pot fer res per canviar els esdeveniments i això fa que pugui manifestar problemes afectius deguts, sobretot, a la baixa autoestima generada per la percepció de no control sobre la seva vida. Pel que fa a l'optimisme, la persona pot arribar a tenir una il·lusió de control (tenir percepció de control en situacions incontrolables), el que pot fer que la persona no segueixi les pautes correctes per aconseguir una fita, els resultats no siguin els desitjables i desenvolupi algun tipus de simptomatologia afectiva (Shapiro, Schwartz i Astin, 1996).

Tot i assumint que el concepte *Percepció de control* i les seves implicacions en la conducta, la salut i la Satisfacció amb la vida de les persones ofereix un ampli camp d'estudi, a continuació s'intentarà centrar l'exposició en la definició de les principals

creences de control: *el lloc de control i l'autoeficàcia*. Posteriorment, també es definirà el constructe *desig de control* ja que aquest constructe té una especial importància quan en la part final d'aquest capítol es parla de percepció de control, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.

2.3.2 Creences de Control

2.3.2.1 Lloc de control

El lloc de control (LoC), com ja s'ha comentat en el punt anterior, és un terme clau en la psicologia del control, i constitueix un constructe habitual en la investigació i en la literatura psicològica. En aquest apartat s'intentarà definir el constructe lloc de control.

Malgrat el fet que les creences de control en part són conseqüència de les experiències socials, i que el constructe LoC va ser inicialment definit com una expectativa vinculada a situacions específiques, ben aviat es va considerar que algunes persones manifestaven una tendència disposicional a creure que tenien més control sobre els esdeveniments que d'altres, de manera que el LoC va passar a ser considerat com un tret de personalitat en la investigació psicològica.

Rotter (1966) és el primer autor que introdueix el concepte lloc de control. El mateix autor defineix el constructe com el grau en què una persona creu controlar la seva pròpia vida i els esdeveniments que en ella succeeixen. Quan una persona percep que un esdeveniment és contingent a una conducta pròpia i que a través de la seva conducta pot canviar el curs dels esdeveniments, es parla d'un *lloc de control intern*. Les persones amb un LoC intern mostren confiança en les seves possibilitats i són actives en el control dels esdeveniments perquè perceben una forta connexió entre les seves accions i les conseqüències que se'n deriven (Ng, Sorensen i Eby, 2006).

D'altra banda quan una persona creu que les seves accions no són capaces de provocar canvis en el curs de la seva vida ni en els esdeveniments actuals, quan creu que aquests canvis són conseqüència de la sort o del destí, aquesta persona té un *lloc de control extern*. En conseqüència, la seva actitud enfront els esdeveniments

ambientals serà més passiva, mostrarà una menor motivació per establir fites o iniciar projectes, obtindrà un menor rendiment i, finalment, una menor satisfacció (Rammstedt, 2007).

Més de quaranta anys d'investigació sobre el constructe han permès constatar una estreta relació entre el LoC i el benestar psicològic de les persones, fins al punt que alguns autors han proposat el LoC com una de les quatre dimensions que defineixen el concepte d'auto-valoració fonamental (*core self-evaluation*), juntament amb l'autoestima, l'autoeficàcia generalitzada i l'estabilitat emocional. L'auto-valoració fonamental es refereix a l'avaluació que fan els individus sobre ells mateixos i el valor que s'atribueixen com a persones (Bono i Judge, 2003; Judge i Bono, 2001). En aquest sentit, un LoC intern indica una valoració personal positiva, la qual cosa genera una major afectivitat positiva i una major Satisfacció amb la vida. Igualment, un LoC extern i creences de no control sobre els esdeveniments i el propi destí indica una avaluació fonamental negativa sobre el valor personal i s'associa a afectivitat negativa.

El paper del LoC com a predictor del benestar i dels sentiments de valor personal ha estat demostrat en diverses investigacions que constaten la relació entre un LoC extern i sentiments d'indefensió, depressió i altres trastorns de la personalitat (Ng et al., 2006). La metanàlisi que fan aquests autors sobre el constructe LoC, a partir d'un total de 222 articles revisats en l'àmbit de la Psicologia del treball i les organitzacions, revela de manera clara la relació entre LoC intern i benestar psicològic, Satisfacció amb la vida i salut. A més, els resultats de totes les investigacions revisades mostren també una estreta relació positiva entre el LoC intern i l'afectivitat positiva cap al treball, la motivació, el compromís i l'èxit professional i, alhora, una relació negativa amb l'estrès laboral i els símptomes de burnout.

El treball de revisió realitzat per Ng et al. (2006) vincula també el LoC amb dues variables especialment rellevants per a l'anàlisi de la Satisfacció amb la vida: les relacions socials i l'orientació a l'acció.

Pel que fa a les relacions socials, aquests autors suggereixen que els individus amb un LoC intern serien més actius a l'hora d'iniciar i mantenir relacions positives amb

altres persones, utilitzar tàctiques d'influència social, dedicar més temps i recursos a mantenir els seus contactes socials i a mostrar més conductes d'ajut en situacions socials. Els seus resultats confirmen, efectivament, que un LoC intern correlaciona amb experiències socials més favorables, més suport social percebut, millor integració laboral i una millor relació amb els supervisors.

Quant a l'orientació a l'acció, les investigacions revisades per Ng et al. (2006) permeten constatar l'afirmació d'Spector (1982) respecte al fet que els individus amb un LoC intern no només perceben més control sobre les seves vides, sinó que també actuarien buscant activament situacions en les que el control és possible i, de la mateixa manera, evitant o defugint aquelles situacions en les que el control no és possible. Així, les persones internes actuarien proactivament creant situacions favorables als seus interessos, elegint tasques sobre les que poden tenir control i, en conseqüència, resultats desitjats, fet que els portaria a experimentar una major afectivitat positiva i satisfacció. En aquest mateix sentit, els resultats obtinguts confirmen que, davant situacions d'estrès o d'experiències socials negatives, les persones amb un LoC intern tendeixen a reaccionar de manera més constructiva amb estratègies d'afrontament adreçades a la cerca de solucions per resoldre el problema i en la línia de mantenir el control sobre la situació.

Aquests resultats són importants perquè situen el LoC com una variable rellevant en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i suggereixen els mecanismes motivacionals a través dels quals es manifestaria aquesta influència, essencialment l'orientació a l'acció i la proactivitat. La iniciativa personal i l'orientació a l'acció portarien a les persones amb LoC intern a assumir el control i prendre la iniciativa per crear, mantenir o millorar les seves condicions de vida i les relacions socials, incrementant així les possibilitats d'obtenir una major afectivitat positiva i Satisfacció amb la vida. Això tanmateix, els autors no oblidem, d'acord amb Burger (1989), que un LoC intern pot comportar també efectes negatius en contextos de no control objectiu, provocant una situació de conflicte amb resultats negatius per a la persona. D'altra banda, els individus amb un LoC intern serien també menys susceptibles a rebre la influència d'altres persones o pressions externes, la qual cosa podria comportar, en alguns casos, tensions interpersonals.

Un darrer punt a considerar a partir de la revisió de Ng et al. (2006), d'interès per aquest treball de recerca, és la relació que estableixen entre la variable LoC i la teoria dels cinc grans factors de la personalitat. D'acord amb els autors, la variable LoC mostra un poder predictiu comparable als cinc trets que integren el model dels cinc grans (neuroticisme, extraversió, amabilitat, obertura i responsabilitat) en relació amb el rendiment, la satisfacció laboral o l'autoeficàcia. En conseqüència, els autors suggereixen integrar el LoC en la recerca sobre els cinc grans per tal de millorar la utilitat d'aquest model de personalitat en l'explicació de l'adaptació humana, el benestar i la Satisfacció amb la vida.

2.3.2.2 Autoeficàcia

El fet d'aconseguir determinades fites a la vida constitueix un ideal per a l'ésser humà. La motivació és la que empeny a la persona a fer conductes encaminades a aconseguir les fites desitjades, però no n'hi ha prou en saber què volem i com ho podem aconseguir, també cal que ens creiem capaços d'aconseguir-ho.

L'autoeficàcia és "el judici que fan les persones al voltant de les seves capacitats per assolir nivells determinats de rendiment" (Bandura, 1997, p. 3). Per a Zeldin (2000), les creences que té una persona sobre la seva autoeficàcia juguen un paper molt important a l'hora de fer de filtre entre les fites aconseguides amb anterioritat i la conducta posterior. Per a Valiante (2000) les creences que té una persona sobre la seva eficàcia personal prediuen millor la conducta futura que les habilitats que realment té.

L'autoeficàcia constitueix una expectativa de control vinculada a dominis específics, de forma que una persona pot creure's eficaç en uns dominis i en d'altres no (Bandura, 1997). Aquesta concepció té com a conseqüència que a l'hora de desenvolupar instruments de mesura de l'autoeficàcia sigui necessari centrar l'instrument en conductes concretes. Tanmateix, alguns autors consideren l'autoeficàcia en un sentit més ampli, proposant l'autoeficàcia general com un constructe global que fa referència a la creença estable que té un individu sobre la seva capacitat per gestionar de forma adequada una àmplia varietat d'estressors i

situacions de la vida quotidiana. En aquesta línia es troben, per exemple, el constructe i l'escala d'autoeficàcia general de Baessler i Schwarzer (1996).

Entre els tipus de pensament autorreferencial que poden afectar a l'acció i funcionament de la persona, l'autoeficàcia ocupa un lloc preferencial. Les creences d'autoeficàcia fan de filtre entre les habilitats, les fites aconseguides i les conductes futures. Segons Bandura (1997), les creences d'eficàcia personal són millors predictors de conductes futures que les habilitats, les fites aconseguides i, fins i tot, del coneixement que té la persona de l'activitat que ha de realitzar. L'autoeficàcia determinarà què s'ha de fer amb les habilitats i els coneixements a l'hora de fer front a una tasca. D'aquesta manera, l'autoeficàcia constituirà un determinant fonamental de les habilitats que s'han d'utilitzar i també de l'ús dels coneixements que es posseeixen.

Un funcionament competent requereix precisió a l'hora de percebre l'autoeficàcia i les habilitats reals que la persona posseeix, així com tenir un coneixement de l'activitat a realitzar i una expectativa de resultats.

D'acord amb la teoria Social-Cognitiva, les creences d'autoeficàcia condicionen el comportament humà de quatre formes:

- En primer lloc, les persones tenen tendència a escollir activitats en les quals es consideren eficaces i desestimen aquelles en les que es consideren ineficaces.
- En segon lloc, l'autoeficàcia percebuda ajuda a determinar el grau d'esforç a invertir en una activitat. Quan més gran és la percepció d'autoeficàcia, més gran serà l'esforç invertit i la persistència de les persones en l'activitat. La perseverança associada a un alt grau de creença d'autoeficàcia condueix a un millor rendiment que, al mateix temps, contribueix a incrementar el sentiment d'eficàcia personal.
- La tercera forma mitjançant la qual l'autoeficàcia condiciona la conducta fa referència als patrons de pensament i reaccions emocionals, com per

exemple l'autoestima. Les persones amb una baixa autoestima, poden considerar més dificultoses les activitats que han de realitzar del que realment són; això els provocarà un alt grau d'ansietat i estrès, així com pensaments negatius referents a l'activitat i el seu desenvolupament. Un alt nivell d'eficàcia dóna una major confiança i seguretat a l'hora d'afrontar tasques difícils. L'autoeficàcia intervé també en les atribucions que fa la persona davant els èxits i els fracassos. La persona amb una baixa autoestima internalitza els esdeveniments negatius i externalitza els esdeveniments positius.

- La quarta manera com l'autoeficàcia condiona la conducta de la persona, fa referència a les fites que aquesta es fixa com a sostre. Les persones que es perceben com eficaces es plantegen fites i intensifiquen els esforços quan no obtenen els resultats desitjats. Les persones amb un alt grau d'autoeficàcia experimenten baixos nivells d'estrès davant tasques difícils, al contrari que les persones que tenen una baix grau d'autoeficàcia.

D'aquesta forma, la percepció d'autoeficàcia condiona la conducta de la persona influint en *l'elecció d'activitats, l'elecció de conductes destinades a la consecució de fites, la quantitat d'esforç destinat i el temps de perseverança en l'execució de l'activitat.*

Bandura (1997) fa una distinció entre expectatives d'autoeficàcia i expectatives de resultats. Mentre que l'autoeficàcia té a veure amb les creences que té la gent de la seva eficàcia personal i la creença que posseeix les habilitats suficients per fer front a una activitat concreta, les expectatives de resultat fan referència a les creences que té la persona de que les seves conductes produiran uns resultats desitjats.

2.3.2.3 Desig de Control

El concepte *desig de control* va ser elaborat per Burger i Cooper al 1979 per referir-se a la motivació que tenen les persones per controlar una situació o esdeveniment.

El desig de control es manifesta habitualment a partir de la interpretació que es fa d'una situació concreta i dels resultats que se'n poden obtenir. Quan es considera

que la situació és irrellevant i els resultats banals generalment no es manifesta el desig de control. A partir d'aquesta idea també es podria parlar de casos en què la interpretació de la situació es fa d'una forma equivocada, no es fan les conductes necessàries o bé els resultats no són tant banals.

Tanmateix, tot i que el desig de control sembla relacionat amb la interpretació individual de les característiques de la situació, alguns autors consideren aquesta variable com una característica disposicional de la personalitat. sembla que els individus difereixen quant al grau amb el que desitgen controlar els esdeveniments. En aquest sentit, Burger (1984) afirma que, al igual que el lloc de control, el desig de control pot constituir també una variable de personalitat relativament estable en l'individu. En conseqüència, tot i que la motivació de control pot ser diferent depenent de les situacions, podem parlar de mesurar el grau general de motivació o, el que és el mateix, mesurar el desig de control. Diferents estudis han posat de manifest la necessitat d'utilitzar simultàniament mesures de percepció de control i de desig de control per tal de determinar els efectes d'aquestes variables sobre la salut psicològica dels individus (Conway et al., 1992).

En la línia de relacionar el desig de control amb el benestar subjectiu, Burger (1992) afirma que els subjectes que mostren uns nivells alts de desig de control habitualment es comporten millor psicològicament que els individus amb un feble desig de control. Alguns autors arriben a la conclusió que quan més elevat és el desig de control, menys evidències d'ansietat hi ha (Schönbach, 1990); tanmateix, altres estudis indiquen el contrari. De fet, hi ha determinades situacions en què tenir control pot produir efectes negatius. Per exemple, quan una persona vol exercir el control però el control és objectivament impossible, pot donar-se un augment dels problemes afectius si la persona persisteix en el desig de control (Braith, McCullough i Bush, 1988; Lawler, Schmied, Armstead i Lacy, 1990).

En la mateixa línia d'aquests últims autors, Moulding i Kyrios (2006) afirmen que la discrepància entre el nivell desitjat de control i la percepció del nivell de control, contribuiria a explicar els símptomes d'un dels trastorns d'ansietat més estudiats com és el trastorn obsessiu-compulsiu. S'abordarà la relació entre percepció de control i

desig de control en el següent apartat i la seva influència sobre la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva

2.3.3 Control personal, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva

Tal com s'ha indicat anteriorment, la noció de control ocupa un lloc central en l'explicació de la conducta adaptativa de les persones i, en conseqüència, de la seva Satisfacció amb la vida i benestar. En l'estudi de les relacions entre el control personal, la salut i la qualitat de vida, els factors cognitius com la percepció de control, han estat molt importants. Tenir control o la sensació de control en qualsevol situació és beneficiós per a la persona i, en concret, per a la seva Satisfacció amb la vida. D'altra banda, una percepció massa alta de control i un desig de control excessiu o massa feble pot comportar, en algunes ocasions, diversa simptomatologia afectiva, com pot ser depressió o ansietat. En aquest sentit, Evans, Shapiro i Lewis (1993) consideren que la percepció de control no pot ser considerada independentment de la motivació de control (desig de control) i de les habilitats individuals. Aquests autors manifesten també que un alt desig de control en ocasions pot provocar trastorns afectius.

En la mateixa línia anirien els estudis de Conway, Vickers i French (1992) quan afirmen que el benestar psicològic està en relació amb l'equilibri entre les variables percepció de control i desig de control. Dit d'una altra forma, quan més gran és la diferència entre el control percebut i el desig de control, més presència de malestar psicològic i, per tant, disminució en la satisfacció personal. També seguirien la mateixa línia els estudis de Moulding i Kyrios (2006).

Tot i que Conway, Vickers i French (1992) proposen aquesta relació, hem de dir que no ha estat testada estadísticament. També cal tenir en compte, en relació amb aquest estudi, que la mostra és població clínica, i que la mesura de percepció de control es va fer amb una escala de lloc de control; com ja hem apuntat anteriorment és molt comú trobar estudis en els quals les mesures de percepció de control es fan amb escales de lloc de control i, per això, la generalització de resultats es fa molt difícil.

No hi ha massa investigacions en què s'hagin estudiat simultàniament el desig de control i la percepció de control en relació a la Satisfacció amb la vida. Com tampoc hi ha massa estudis sobre la relació entre les variables percepció de control i desig de control en relació a la simptomatologia afectiva. Atesa la pràctica inexistència de recerques que avaluin simultàniament les diferents dimensions del constructe percepció de control en relació amb la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva, en aquest apartat revisarem, en primer lloc, aquells estudis que relacionen les creences sobre el lloc de control i la Satisfacció amb la vida per abordar, posteriorment, les investigacions que analitzen la influència de les creences d'autoeficàcia sobre la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva.

1) En relació amb les creences de LoC, Burger (1992) suggereix un model que intenta relacionar aquest constructe amb el desig de control, la simptomatologia afectiva i la Satisfacció amb la vida.

Relacions entre desig de control i lloc de control en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva (Burger, 1992).

LoC	Desig de control	
	Alt	Feble
Intern	Realització/satisfacció	Ansietat
Extern	Depressió	Satisfacció

En el model de Burger, els subjectes amb un feble de desig de control i un lloc de control intern són més propensos a l'ansietat; en canvi, un alt desig de control i un lloc de control extern es relacionaria, segons aquest autor, amb una major simptomatologia depressiva. Burger (1992) arriba a la conclusió de que els subjectes que perceben una pèrdua de control mostren un augment dels símptomes depressius, en línia amb la teoria reformulada de la Indefensió Apresa (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978), segons la qual la percepció de que els esdeveniments importants de la vida estan fora del nostre control constiuiria un factor desencadenant de la indefensió i de la simptomatologia depressiva que la

caracteritza. També Benassi, Sweeney i Dufour (1988) constaten que una elevada externalitat està associada a un elevat grau de depressió.

A partir del treball de Burger (1992), dos autors canadencs, Garant i Alain (1995), proposen un estudi similar. La investigació consisteix en veure quina relació hi ha entre la percepció de control, el desig de control i el benestar psicològic, però fent dos canvis per tal de poder generalitzar el més possible les dades resultants. D'una banda, no s'utilitza població clínica sinó que componen la mostra 224 estudiants universitaris de psicologia, 71 homes i 153 dones, amb una mitjana d'edat de 24 anys i, en segon lloc, utilitzen l'escala d'Esferes de control de Paulhus (1983) per tal d'avaluar la percepció de control, i no una escala de lloc de control com en l'estudi anterior.

Els resultats confirmen l'existència d'una relació quadràtica entre un desequilibri en la percepció de control i el desig de control i el benestar psicològic (mesurant ansietat, depressió i indefensió). Les interaccions entre les dues variables percepció i desig de control demostren la importància de considerar-les de forma conjunta per poder predir la incidència de simptomatologia depressiva. En canvi, pel que fa als resultats obtinguts respecte a l'ansietat, les variables percepció de control i desig de control no mostren cap interacció significativa. Els autors indiquen que aquests resultats referits a la simptomatologia ansiosa podrien ser conseqüència de les limitacions en els instruments utilitzats (Indice de symptômes psyjatriques, Ilfeld, 1976).

Pel que fa a la simptomatologia depressiva constatada en aquest estudi, un examen de la interacció entre les variables percepció i desig de control, demostra que una major percepció de control acompanyada d'un feble desig de control dona com a resultat més simptomatologia ansiosa. En aquest treball també es confirma la hipòtesi d'Evans, Shapiro i Lewis (1993) segons la qual, els individus que tenen un desig de control elevat, per experiències passades o per un optimisme irreal, són més vulnerables en presència de condicions cròniques i incontrolables com, per exemple, situacions en les que no depèn d'un mateix la resolució d'un problema. En aquestes situacions els individus poden presentar un grau molt elevat d'ansietat, en

ocasions donant com a resultat crisis d'angoixa i una important simptomatologia depressiva.

Tétrault i Alain (1999) parteixen de la idea que la percepció de control engloba el concepte lloc de control. Per aquests autors el concepte percepció de control és molt més ampli que el de lloc de control. Constaten que els subjectes amb un desig de control alt tenen més tendència a estar deprimits que aquells amb un desig de control feble; d'altra banda, són els que tenen un lloc de control extern els que més simptomatologia depressiva presenten envers els que tenen un lloc de control intern. Aquests resultats verifiquen els ja obtinguts per Burger (1992).

Pel que fa a l'ansietat, Tétrault i Alain (1999) manifesten que és el lloc de control el que contribueix d'una manera significativa a predir la simptomatologia ansiosa. En aquesta part dels resultats és on divergeixen del model de Burger. Burger manifesta que els subjectes amb lloc de control intern i feble desig de control són el grup amb més simptomatologia ansiosa, mentre Tétrault i Alain troben que no només aquest grup és el que pateix més ansietat, sinó que el grup amb lloc de control intern i alt desig de control no difereix quant al grau d'ansietat respecte del grup anterior. Una altra divergència respecte del model de Burger fa referència al fet que el grup lloc de control extern i alt desig de control, que en el model de Burger manifesta més simptomatologia depressiva, en l'estudi de Tétrault i Alain no només manifesta depressió sinó també ansietat al mateix temps, tal com ja va predir la teoria de la depressió per desesperança d'Abramson, Metalsky i Alloy al 1989.

Revisió del model de Burger (1992) segons Tétrault i Alain (1999).

LoC	Desig de control	
	Alt	Feble
Intern	Ansietat	Ansietat
Extern	Ansietat i Depressió	Satisfacció

En un intent per clarificar les relacions entre lloc de control i simptomatologia afectiva, alguns autors han suggerit que la personalitat podria jugar un paper

mediador que explicaria els resultats contradictoris observats en diverses investigacions. Un estudi interessant en aquesta línia és el que ha portat a terme Dave Clarke (2004) amb 165 estudiants universitaris de psicologia de la Massey University a Nova Zelanda, estudiant la influència del neuroticisme com a moderador i com a mitjancer en la relació entre lloc de control i depressió.

Els resultats obtinguts per Clarke (2004) corroboren les investigacions de De Neve i Cooper (1998), Lamanna (2001) i Sumi i Kanda (2002), els quals suggereixen que el locus de control extern i el neuroticisme prediuen la depressió. Horner (1996), per la seva banda, troba que el neuroticisme juga un paper de moderador entre el locus de control extern i la malaltia física.

2) L'altra dimensió que cal tenir en compte a l'hora d'analitzar les relacions entre control personal i Satisfacció amb la vida és l'Autoeficàcia generalitzada, entesa com a tret disposicional.

Abundants investigacions han permès constatar que la percepció d'autoeficàcia condiona la forma de pensar, la forma de sentir i d'actuar (Bandura 1997). Un fort sentiment de competència personal facilita els processos cognitius i l'afectivitat positiva, de manera que la persona pot desenvolupar-se amb més facilitat en diferents escenaris. En aquesta línia, estudis com el de Tong i Song (2004), portat a terme amb una mostra de 266 estudiants universitaris xinesos, obtenen uns resultats que demostren una correlació positiva entre autoeficàcia i benestar subjectiu, de manera que, a més percepció d'autoeficàcia generalitzada, nivells més elevats de benestar subjectiu. La percepció d'eficàcia personal fa que la persona experimenti una major afectivitat positiva, fet que augmenta el seu benestar subjectiu. Igualment Gómez, Villegas, Barrera i Cruz (2007) també obtenen una alta correlació positiva entre creences d'autoeficàcia generalitzada i benestar subjectiu ($r = .45$) i un canvi de 0.5 en el coeficient de determinació quan s'introdueix la variable autoeficàcia en l'equació de regressió lineal múltiple jeràrquica amb la que intenten explicar les puntuacions del benestar subjectiu en població universitària colombiana (estudiants, professors i PAS). En el mateix sentit, l'estudi de Veccio, Gerbino, Pastorelli, Del Bove i Caprara (2007), amb una mostra de 650 adolescents italians, ha posat de manifest que les creences d'autoeficàcia (acadèmica, social i d'auto-regulació)

prediuen la Satisfacció amb la vida cinc anys després de la primera avaluació. En aquest estudi s'observen lleugeres diferències de gènere en el sentit que, entre els nois, la Satisfacció amb la vida està més relacionada amb l'autoeficàcia autoregulatoria mentre en el cas de les noies correlaciona més amb l'autoeficàcia social.

D'altra banda, les persones amb una baixa percepció d'eficàcia personal tenen pensaments pessimistes i negatius envers ells mateixos, les seves fites i el seu desenvolupament personal. Pel que fa als sentiments, una baixa percepció d'autoeficàcia està associada a una afectivitat negativa que pot provocar depressió, ansietat i indefensió. Les expectatives d'autoeficàcia determinen tant patrons de pensament com respostes emocionals (Caprara i Pastorelli, 1993).

A partir dels plantejaments de Bandura, nombrosos estudis han relacionat una baixa percepció d'autoeficàcia amb diversos problemes clínics com les fòbies, addiccions, ansietat social, depressió, estrès i d'altres (Pajares, 1997). D'acord amb aquestes investigacions, l'autoeficàcia actuarial com a variable medidora entre les demandes de l'entorn (situacions d'estrès, canvi, repte, pèrdua, etc.), la conducta d'afrontament en aquestes situacions i els resultats derivats de la conducta, entre els quals es trobarien l'afectivitat i la satisfacció.

En aquesta línia, els resultats d'un estudi realitzat per Rueda, Pérez-García i Bermúdez (2003), amb una mostra de 173 subjectes de la població general i una forquilla d'edat entre 17 i 67 anys, indiquen que la creença de competència personal o autoeficàcia constitueix un important recurs psicològic, doncs contribueix a la reducció de les conseqüències negatives de l'estrès i promou d'una forma eficaç l'afrontament dels problemes.

El *Model espiral de les creences d'eficàcia* que proposen Salanova, Bresó i Schaufeli (2005; Salanova, Cifre, Grau, Llorens i Martínez, 2005) suggereix que les experiències d'èxit provocarien nivells més alts de confiança i eficàcia personal que tindrien un efecte motivador de la conducta generant, a la vegada, més èxits i un cercle en espiral positiu que afectaria a l'afectivitat, el benestar i la Satisfacció amb la vida. De la mateixa manera, experiències percebudes com a situacions de fracàs

generarien malestar psicològic i conductes poc exitoses que comportarien majors creences d'incompetència, ineficàcia i desconfiança en un mateix generant un cercle en espiral negatiu. D'acord amb aquest model, una alta confiança en les pròpies capacitats personals genera també *engagement*, entès com a vinculació o implicació psicològica (Salanova, 2008). Desenvolupat inicialment en referència al món del treball, però aplicat posteriorment a l'àmbit universitari per explicar la implicació i satisfacció dels estudiants, els autors defineixen l'*engagement* com un estat mental positiu que es caracteritza per una dedicació enèrgica i vigorosa a la tasca, alhora que es gaudeix al màxim amb allò que s'està fent. Schaufeli, Salanova, González-Roma i Bakker (2002) defineixen l'*engagement* de la següent manera:

“Un estado mental positivo relacionado con el trabajo y caracterizado por Vigor, Dedicación y Absorción. Más que un estado específico y momentáneo, el engagement se refiere a un estado afectivo-cognitivo más persistente que no está focalizado en un objeto, evento o situación particular. El Vigor se caracteriza por altos niveles de energía y resistencia mental mientras se trabaja, el deseo de invertir esfuerzo en el trabajo que se está realizando, incluso cuando aparecen dificultades en el camino. La dimensión de Dedicación denota la alta implicación laboral, junto con la manifestación de un sentimiento de significación, entusiasmo, inspiración, orgullo y reto por el trabajo. Por último, la absorción ocurre cuando se está totalmente concentrado en el trabajo, mientras se experimenta que el tiempo “pasa volando”, y se tienen dificultades para desconectar de lo que se está haciendo debido a las fuertes dosis de disfrute y concentración experimentadas”. (Cfr. Salanova i Schaufeli, 2004, p. 115-116).

Les investigacions realitzades per aquest grup de recerca amb estudiants universitaris confirmen aquesta relació entre autoeficàcia, *engagement* i satisfacció (Llorens, Schaufeli, Bakker i Salanova, 2007; Salanova, Bresó i Schaufeli, 2005; Salanova, Martínez, Bresó, Llorens i Grau, 2005) i la relació entre ineficàcia percebuda i malestar psicològic (Bresó i Salanova, 2007).

L'efecte de les creences d'autoeficàcia sobre l'afectivitat i la satisfacció no s'observen només a nivell individual sinó també col·lectiu. En un estudi realitzat amb 140 estudiants universitaris agrupats per realitzar tasques amb internet, Salanova et al. (2003) mostren que quan hi ha una baixa percepció d'eficàcia col·lectiva hi ha un increment de l'ansietat i que només es dona un sentiment col·lectiu d'*engagement* quan el grup se sent eficaç.

També en aquesta línia, el treball de Durán, Extremera, Rey, Fernández-Berrocal i Montalbán (2006), analitza la predicció del *burnout* i del *engagement* en una mostra de 373 estudiants universitaris espanyols. Aquests autors constaten el paper

mediador de l'autoeficàcia com a predictor del burnout en l'àmbit universitari i afegeixen la variable *intel·ligència emocional* a les variables autoeficàcia i estrés percebut. Els resultats obtinguts confirmen que l'autoeficàcia, l'estrés percebut i també la intel·ligència emocional contribueixen a l'explicació del *burnout* i l'*engagement* acadèmic. En la mateixa direcció el treball de Gallagher i Vella-Brodick (2008) constaten també la influència de la intel·ligència emocional, juntament amb el suport social, sobre el benestar subjectiu.

Pel que fa al paper de l'associació entre autoeficàcia i relacions socials, cal distingir, per una banda, els efectes d'una baixa percepció de competència relacional en el desenvolupament i manteniment de l'ansietat i la fòbia social i, d'altra banda, la relació positiva entre eficàcia personal i suport social.

a) En referència al primer punt, que relaciona autoeficàcia i ansietat social, Leary i Atherton (1986) han plantejat l'existència d'una clara associació entre el concepte d'autoeficàcia en les relacions socials i la fòbia social. Aquests autors assenyalen que una alta expectativa d'eficàcia social fa que la persona es comporti d'una determinada forma davant dels altres i que transmeti una impressió particular.

D'acord amb aquesta línia d'investigació, la persona que té una percepció de poca eficàcia personal pot desenvolupar, amb més o menys intensitat, una fòbia social. D'aquesta forma, la impressió que transmet als altres és d'inseguretat i això fa que la persona se senti encara menys eficaç. Schwarzer i Jerusalem (1992) ofereixen una explicació sobre la relació existent entre autoeficàcia i ansietat social basada en el grau d'autofocalització. Aquest fenomen de l'autofocalització es dona quan un subjecte creu que està sent observat i avaluat per altres persones i això implica una preocupació per la pròpia autoimatge. Les persones amb una baixa percepció d'autoeficàcia, tenen una elevada consciència pública i se centren molt en les seves deficiències, imaginant el fracàs i anticipant conseqüències adverses. Els elevats nivells d'autofocalització són característics de les persones amb ansietat social.

Manrique, Jia i Valdez (2005), en un estudi realitzat amb 179 estudiants pre-universitaris, obtenen uns resultats en concordança amb els estudis anteriors. Els

resultats obtinguts demostren també una important evidència de l'associació negativa entre autoeficàcia general i ansietat social.

b) En relació amb el segon punt, una investigació realitzada per Karademas (2006) relaciona l'autoeficàcia amb el suport social, la Satisfacció amb la vida i l'optimisme. Els resultats obtinguts en aquest estudi demostren que l'autoeficàcia i el suport social rebut correlacionen negativament amb la simptomatologia depressiva; d'aquesta forma, la persona que té una alta percepció d'eficàcia personal i que fa una avaluació positiva del context social en el que es desenvolupa, manifesta menys simptomatologia depressiva. La relació negativa entre autoeficàcia, suport social rebut i depressió ha estat àmpliament demostrada en diferents recerques (Bisschop et al., 2004; Kashdan i Roberts, 2004; Vickers i Vogeltanz, 2000).

Per finalitzar aquest apartat, es pot concloure l'existència d'una clara relació entre les variables de Control, Simptomatologia afectiva i Satisfacció amb la vida, constatada en nombrosos estudis. El control té un paper molt important en la salut mental i física de les persones. Tenir sensació de control és beneficiós per als individus i contribueix a una major Satisfacció amb la vida.

Caldria portar a terme més investigacions per tractar d'esbrinar quin paper juga cada dimensió del control com la percepció de control, el lloc de control, l'autoeficàcia i el desig de control, en la simptomatologia afectiva. També seria interessant investigar amb més profunditat quina relació hi ha entre els trets de personalitat com el neuroticisme, la percepció de control i la simptomatologia afectiva. S'abordaran aquests aspectes en la part empírica del treball.

2.4 Proactivitat.

2.4.1 Definició del constructe proactivitat

El constructe proactivitat s'utilitza habitualment per referir-se a un tipus de conducta adreçada al canvi i la millora de les pròpies condicions de vida (conducta Proactiva), i, alhora, a un tret o patró de personalitat que determina aquest tipus de comportament (personalitat Proactiva).

En contrast amb el concepte de satisfacció, que té una connotació essencialment passiva i reactiva davant els esdeveniments i demandes ambientals, la proactivitat implica activitat i converteix l'individu en actor de la seva vida (Veldhoven i Dorenbosch, 2008). En aquest sentit, el concepte és rellevant per a la investigació de la Satisfacció amb la vida en la mesura que explica les accions que els individus posen en marxa per millorar les seves circumstàncies vitals i, en conseqüència, augmentar el seu benestar; en el cas dels estudiants universitaris, per exemple, aquestes accions podrien comportar, entre altres, buscar noves amistats que facilitin una major vinculació socio-afectiva o l'accés a un major suport social, endegar projectes acadèmics o professionals, iniciar conductes o hàbits de vida saludables i, en general, buscar solucions a les demandes ambientals de manera activa (afrontament actiu).

Malgrat la importància del constructe en relació amb el benestar i la Satisfacció amb la vida, a penes s'han començat a investigar de manera sistemàtica els determinants del comportament proactiu durant la darrera dècada. A continuació es revisen algunes d'aquestes aportacions diferenciant una perspectiva més ambientalista que considera la conducta Proactiva com una conseqüència de les característiques i condicions del context i els enfocaments derivats de les teories de la personalitat que consideren la proactivitat una característica disposicional. Finalment, s'abordarà la relació entre proactivitat, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva.

2.4.1.1 Conducta Proactiva

Crant (2000) defineix la conducta Proactiva com el fet de "prendre la iniciativa a fi de millorar les circumstàncies actuals i crear-ne de noves; implica qüestionar l' status quo en lloc d'adoptar una posició passiva i d'adaptació a les condicions actuals. Parlem de conducta Proactiva quan els canvis no només no ens agafen amb una actitud passiva, sinó fins i tot amb disposició de fer front a la situació" (p. 436). D'aquesta forma la conducta Proactiva va lligada a la visió prospectiva i a l'estratègia que es genera per aconseguir els objectius. Es tracta, en definitiva, de conductes

iniciades per la pròpia persona i que persisteixen en el temps tot i les barreres i obstacles a vèncer (Topa i Palací, 2005).

Segons Bateman i Crant (1993) la conducta Proactiva suposa generar canvi, no només anticipar-lo. Així, segons aquests autors, comportar-se de manera proactiva no consisteix només en tenir flexibilitat i adaptabilitat cap el futur sinó que és necessari prendre la iniciativa per millorar la situació.

Unsworth i Parker (2003) han proposat com a dimensions bàsiques de la conducta Proactiva el fet que es tracta d'una conducta auto-iniciada, s'orienta a l'acció i té com a objectiu modificar una situació, o a un mateix, amb finalitats de millora. A més, implica direcció a fites, persistència i perspectiva a llarg termini (Unsworth i Parker, 2003; van Veldhoven i Dorenbosch, 2008). En aquest sentit, la conducta Proactiva seria conceptualment similar a la *Iniciativa Personal* (Frese i Fay, 2001), definida com una orientació conductual per anar més enllà de les tasques assignades, desenvolupar objectius propis, autoiniciar aquests objectius i adoptar una perspectiva a llarg termini. Tanmateix, es diferenciaria d'aquesta en el fet que la Iniciativa Personal no implica necessàriament conducta.

La conducta Proactiva també comparteix similituds amb el constructe d'afrontament actiu. Tanmateix, l'afrontament s'adreça a la solució d'un problema o situació mitjançant la modificació de la mateixa, o de la pròpia conducta, però no implica necessàriament millora -més enllà de resoldre un problema immediat-, ni anticipació, ni perspectiva a llarg termini.

Atesa la importància de la conducta Proactiva per a la millora de les condicions de vida de les persones i, en conseqüència, de la seva satisfacció i benestar, en els darrers anys s'han desenvolupat diversos models explicatius dels comportaments proactius, per bé que en la seva majoria provenen de l'àmbit de la psicologia del treball i de les organitzacions. Malgrat es tracta de models específics que intenten predir els comportaments proactius en els entorns laborals, algunes de les variables que proposen són rellevants també per a l'estudi de la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris. No cal perdre de vista el fet que, tal com s'assenyalava a la introducció, cada vegada pren més rellevància la necessitat d'abordar la promoció de

la salut i el benestar de les persones des d'un enfocament basat en contextos i la consideració de les institucions universitàries com a organitzacions complexes que es poden beneficiar dels coneixements desenvolupats en el marc de la Psicologia del treball.

Crant (2000), com a pioner en l'estudi de la proactivitat, proposa un model que considera *les diferències individuals* i els *factors contextuais* com els antecedents d'una conducta Proactiva. Pel que fa a les diferències individuals contempla la personalitat Proactiva i la iniciativa personal com a principals variables que justifiquen aquestes diferències; altres variables també importants serien el desig de feedback i la implicació en una tasca. Entre els factors contextuais, la incertesa i la cultura organitzativa estarien associats a cert tipus de conductes proactives.

Seguint aquest model inicial, altres propostes teòriques han destacat també diferents variables disposicionals i contextuais com a variables explicatives dels comportaments proactius (Villar, en preparació):

- *La personalitat Proactiva*: Es tractaria, d'acord amb les dades disponibles actualment, d'una de les variables que millor explicaria la conducta Proactiva (s'abordarà la seva descripció a l'apartat següent).
- *La percepció de control i l'autoeficàcia*: Per a Schwarzer (1997) el comportament proactiu deriva de la creença de les persones sobre el seu potencial per millorar la seva situació i millorar el seu entorn. Segons l'autor, la proactivitat està molt lligada a la percepció de control i l'autoeficàcia; d'aquesta manera, quan les persones es consideren eficaces i pensen que poden controlar la situació i solucionar els problemes, tenen més facilitat per emprendre accions.
- *Els recursos disponibles*: Diversos autors han proposat una relació positiva entre la disponibilitat de recursos i la motivació laboral (engagement o implicació), i entre aquesta i la iniciativa personal en el treball. Salanova i Schaufeli (2008), per exemple, proposen un model explicatiu en el que la conducta Proactiva és conseqüència directa de la implicació (*engagement*) del

treballador a la feina (vigor i dedicació), i aquesta depèn, a la vegada, de la percepció dels recursos laborals disponibles (control sobre els recursos, varietat i feedback). Aquests autors parteixen d'una consideració de la conducta Proactiva d'acord amb el model desenvolupat per Frese i Fay (2001) que vinculen la iniciativa personal al grau de control o autonomia que el treballador pot exercir sobre la seva feina, la complexitat d'aquesta i el suport que rep de l'entorn. Per a Salanova i Schaufeli, els recursos i suport que rep el treballador a la feina, conjuntament amb els factors de personalitat (motivació d'assoliment i orientació a l'acció), influïrien de manera positiva sobre la iniciativa personal a través d'un augment en la motivació (implicació o *engagement* en l'organització)(Hakanen, Bakker i Schaufeli, 2006).

En la mateixa línia i sobre la base del model de Conservació de Recursos de Hobfoll (1988, 1989, 2001), Hakanen, Perhoniemi i Toppinen-Tanner (2008) també constaten que els recursos laborals prediuen la implicació en la feina i, a la vegada, la implicació prediu la iniciativa personal. El mecanisme psicològic que explicaria aquesta relació entre la implicació i la iniciativa personal seria l'impacte de les emocions positives associades a la implicació. L'afectivitat positiva actuaria ampliant els repertoris de pensaments i accions possibles, la disposició a intentar noves coses i experimentar noves solucions, facilitant l'adquisició de nous recursos personals i entrant en una espiral de guanys que aniria incrementant els recursos personals (Fredrickson i Joiner, 2002).

El model teòric proposat per Fuller, Marler i Hester (2006) constitueix una formulació més elaborada de la relació entre recursos i conducta Proactiva. Segons els autors, l'antecedent proximal de la conducta Proactiva seria la responsabilitat assumida pel propi treballador per al canvi constructiu (si se sent personalment responsable d'iniciar processos de canvi o millora en la feina). Aquesta responsabilitat estaria determinada per un conjunt de variables estructurals com l'autonomia laboral que gaudeix el treballador i la seva posició jeràrquica en l'organització, i per un conjunt de variables socio-estructurals com l'accés als recursos, l'accés a la informació relacionada amb aspectes estratègics de l'organització i l'ambigüitat de rol, aquesta darrera en sentit negatiu. L'efecte d'aquestes variables estaria, a la vegada, modulad per la personalitat Proactiva.

- *El reconeixement personal per part dels altres significatius:* Es tracta d'una variable proposada per Stevic i Ward (2008) per explicar la iniciativa dels estudiants universitaris adreçada a emprendre accions que suposin el seu creixement personal. Segons aquests autors, la freqüència de reconeixement i valoració positiva que reben els estudiants per part de les persones significatives del seu entorn augmenta la Satisfacció amb la vida i l'afectivitat positiva, la qual cosa amplia la iniciativa cap al creixement personal. D'aquesta manera, el mecanisme psicològic proposat per explicar la conducta Proactiva seria, també en aquest cas, l'afectivitat positiva que actuaria, tal com s'ha assenyalat anteriorment, estimulants el descobriment de noves maneres de pensar o d'actuar, la implicació en el propi entorn i l'inici de noves activitats. Els resultats de la investigació duta a terme per Stevic i Ward amb una mostra de 204 estudiants universitaris semblen confirmar l'efecte mediador de l'afectivitat positiva i la satisfacció entre el reconeixement i la valoració per part dels altres significatius i la motivació pel canvi o la iniciativa per al desenvolupament personal.
- *La identificació social:* Topa i Palací (2005) distingeixen entre dos tipus de comportaments en el marc de les organitzacions de treball: aquells orientats a la satisfacció dels interessos personals i les conductes proactives orientades a l'assoliment d'objectius col·lectius. En el primer cas, el comportament individual estaria determinat per la saliência de la identitat personal, mentre que la proactivitat orientada a fites grupals o institucionals vindria determinada per la identificació amb el grup de referència o l'organització de treball, en el sentit que la identificació social portaria a les persones a invertir més esforços en comportaments orientats als interessos col·lectius. En aquest cas, la identificació amb el grup s'assoliria a través dels processos de socialització. L'estudi realitzat amb una mostra de soldats professionals espanyols sembla donar suport a les hipòtesis dels autors. Així, la identitat personal influiria bàsicament sobre les conductes de rendiment pautades per l'organització (els treballadors actuarien de manera més calculadora i instrumental realitzant conductes de compromís quan hi ha garanties de que aquestes també serveixen als seus interessos particulars), mentre que la identificació

organitzacional promouria els comportaments proactius, més centrats en els objectius grupals i que van més enllà dels requeriments formals de la feina fixats per l'empresa o organització.

- *Les pràctiques de Recursos Humans*, referides al suport dels supervisors, o de l'organització en general, i a la disponibilitat de recursos per al desenvolupament personal i l'aprenentatge. van Veldhoven i Dorenbosch (2008) proposen que les intervencions que implanten les organitzacions per donar suport i estimular el desenvolupament personal i professional dels seus treballadors constitueixen, juntament amb l'edat, una important variable explicativa de les conductes proactives en l'àmbit laboral. Els resultats de la investigació realitzada amb 619 empleats de 47 departaments en 11 organitzacions diferents semblen confirmar la relació entre les pràctiques de recursos humans i la conducta Proactiva. L'enfocament proposat pels autors parteix d'una concepció modificable de la proactivitat segons la qual la conducta Proactiva és el resultat de les condicions situacionals i no és una característica de la personalitat.

Si bé manca encara molta investigació que permeti determinar amb precisió la influència d'aquestes variables sobre els comportaments proactius, tots els models teòrics coincideixen en assenyalar una important associació entre la conducta Proactiva i millors resultats en el rendiment laboral, més èxit professional i reforçament en la carrera professional. Els indicadors de l'èxit professional serien el salari i el nombre de promocions com a indicadors extrínsecs, i la percepció subjectiva d'assolir les aspiracions i la satisfacció personal com a indicadors intrínsecs.

Al mateix temps els resultats d'una conducta Proactiva porten a un millor acompliment del treball (Crant, 1995), una millor tolerància a l'estrès davant les demandes laborals, (Parker i Sprigg,1999), una major efectivitat en les tasques (Crant ,2000), la participació en les iniciatives de l'organització (Parker, 1998), el compliment del treball en menys temps (Kirkman i Rosen, 1999) i l'empenta empresarial (Becherer i Maurer, 1999).

Seria d'esperar, d'acord amb aquests resultats i a l'espera de noves investigacions en l'àmbit universitari, que la conducta Proactiva mostri també una estreta relació amb la Satisfacció amb la vida, sigui a nivell general o per dominis específics.

2.4.1.2 Personalitat Proactiva

Alguns autors consideren la personalitat Proactiva com un dels antecedents fonamentals de la conducta Proactiva (Crant, 2000). Per a Crant, la personalitat Proactiva és una disposició estable a prendre iniciatives personals en diferents situacions i activitats. El prototipus de personalitat Proactiva seria, d'acord amb Crant, aquella persona no coaccionable i que és capaç de provocar canvis al seu voltant, identificant oportunitats i actuant sobre elles, prenent la iniciativa i perseverant fins provocar canvis.

Covey (1997), per la seva banda, considera que l'essència de la persona proactiva és la capacitat de liderar la seva pròpia vida. Al marge del que succeeixi al seu voltant, la persona proactiva decideix com vol reaccionar davant els esdeveniments i centra els esforços en el seu cercle d'influència, és a dir, es dedica a aquelles coses sobre les quals pot actuar. Per a Covey, de la mateixa manera que per a Bateman i Crant (1993), la proactivitat no significa només prendre la iniciativa, sinó assumir la responsabilitat de fer que les coses succeeixin; decidir en cada moment què es vol fer i com es vol fer.

En la seva coneguda obra "*Siete hábitos para la gente altamente efectiva*", Covey (1997) considera com a característica essencial de la persona proactiva la capacitat per subordinar els impulsos als valors i compara l'actitud de les persones *proactives* i l'actitud de les persones *reactives*:

Les persones proactives: Es mouen per valors cuidadosament meditats i seleccionats; poden passar moltes coses al seu voltant, però saben com volen reaccionar entre tots els estímuls. Centren l'esforç en el seu cercle d'influència, és a dir, es dediquen a aquelles coses en les quals poden incidir i la seva energia és positiva, amb la qual cosa amplien el seu cercle d'influència.

Les persones reactives: Es veuen afectades per les circumstàncies, les condicions, l'ambient social etc. Només se senten bé quan el seu entorn està bé. Centren el seu esforç en les preocupacions, en els defectes d'altres persones, en els problemes socials i en circumstàncies sobre les quals no tenen cap mena de control. No tenen la llibertat d'escollir les seves pròpies accions.

Bàsicament, la característica essencial que diferents autors proposen per a la personalitat Proactiva té a veure amb la "predisposició" o "preparació" (*readiness*) d'assumir la responsabilitat per al canvi constructiu (Fuller et al., 2006).

Malgrat la recerca que relaciona personalitat i proactivitat tot just ha fet que començar, alguns estudis han proposat la responsabilitat i l'extraversió com els dos trets del model de personalitat del cinc grans que podrien estar més directament relacionats amb els comportaments proactius (Crant, 2000). Malauradament, no em consta l'existència de recerques que hagin comprovat si la personalitat Proactiva constitueix un tret diferencial respecte d'altres trets o disposicions de la personalitat o és el resultat de la combinació entre algunes d'aquestes característiques i, en aquest cas, quines explicarien millor el comportament proactiu. Aquesta dada és rellevant si es vol avançar en el coneixement dels determinants de la conducta Proactiva i, per aquesta raó, constituirà un dels objectius de la recerca que es proposa en la part empírica d'aquest treball.

Bona part dels estudis existents sobre personalitat Proactiva deriven de l'àmbit de la psicologia de les organitzacions i dels recursos humans. En aquest àmbit, s'ha intentat escatir si la personalitat Proactiva està relacionada amb la iniciativa i l'èxit professional, la innovació o l'emprenedoria. Els resultats d'aquestes investigacions semblen indicar que la personalitat Proactiva correlaciona positivament amb la innovació, la iniciativa professional i el coneixement de l'organització (Bateman i Crant, 1993). Al mateix temps, la iniciativa professional, la capacitat d'innovació i el coneixement organitzacional correlacionen positivament amb el progrés professional entès en termes d'un salari més alt i d'un major nombre de promocions o ascensos dins la pròpia empresa (Seibert, Kraimer i Crant, 2001).

Tres són els trets de personalitat del model de personalitat dels cinc factors que han estat relacionats d'una forma positiva amb l'èxit professional: la responsabilitat, l'amabilitat i el neuroticisme. Una puntuació alta en amabilitat i en responsabilitat i un baix neuroticisme correlacionen positivament amb l'èxit professional (Boudreau, Boswell i Judge, 2001). Aquestes investigacions han constatat que la personalitat Proactiva és un bon predictor d'una conducta i d'una forma de cognició específiques que marquen les diferències en l'èxit professional per la qual cosa es pressuposa també l'existència d'una correlació positiva entre la personalitat Proactiva i els trets de responsabilitat i amabilitat, per una banda, i una correlació negativa amb el tret de neuroticisme.

En relació amb l'empreneduria, Crant (1996) va analitzar les intencions empresarials futures d'una mostra de 181 estudiants universitaris a l'hora que avaluava també una sèrie de variables com el gènere, l'educació, tenir pares empresaris i tenir una personalitat Proactiva. Els resultats van evidenciar una forta correlació entre la personalitat Proactiva i les intencions empresarials. Malgrat que en aquest estudi també va constatar que hi havia més homes que dones amb intencions empresarials i que els fills de pares empresaris tendien més a ser empresaris, la variable que millor va predir les intencions empresarials va ser la personalitat Proactiva.

Igual que s'esmentava en l'apartat anterior sobre la conducta Proactiva, aquests resultats derivats de l'àmbit de les organitzacions posen de relleu els efectes positius de la personalitat Proactiva sobre l'ajust i el progrés laboral i fan pensar que aquest constructe també ha d'estar relacionat amb la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva.

2.4.2 Proactivitat, Satisfacció amb la vida i simptomatologia afectiva

Fins allà a on arriben els meus coneixements, no hi ha estudis fets amb població d'estudiants universitaris que relacionin la proactivitat amb l'afectivitat i la Satisfacció amb la vida. Sí són nombrosos, en canvi, els estudis sobre estratègies d'afrontament en àmbits específics, la satisfacció i el benestar.

En l'àmbit acadèmic, per exemple, Rinaudo, Jiecer i Donolo (2003) van constatar l'existència d'una relació significativa entre motivació, valoració de les tasques i creences d'autoeficàcia (control intern) amb la utilització de diferents estratègies d'afrontament en una mostra de 216 estudiants universitaris argentins.

Existeixen també estudis abundants sobre personalitat i estratègies d'afrontament en l'àmbit de la salut i en relació a diferents patologies. En el cas del dolor crònic, per citar només un exemple, Ramírez, Esteve i López-Martinez (2000) posen de relleu la relació entre neuroticisme, estratègies d'afrontament i percepció de dolor.

Tanmateix, en aquest treball no interessen tant les estratègies d'afrontament en àmbits o situacions concretes com el fet que un subjecte tingui o no una personalitat Proactiva, manifesti una conducta Proactiva en la millora de les seves circumstàncies i condicions vitals, i quina relació tenen la personalitat i la conducta Proactiva amb la Satisfacció amb la vida, l'estat afectiu i la forma de relacionar-se amb altres persones. S'abordaran aquestes relacions en la recerca que es presenta en la part empírica.

PART II. TREBALL EMPÍRIC

CAPÍTOL 3. PLANTEJAMENTS, OBJECTIUS I HIPÒTESIS

La Satisfacció amb la vida és, juntament amb l'afecte positiu i l'afecte negatiu, una de les dimensions que integren el constructe *benestar subjectiu*, una àrea d'estudi emergent de la psicologia, en front de l'èmfasi donat a les patologies i malalties mentals. Seligman i Csikszentmihalyi (2000) postulen que aquest important èmfasi de la psicologia clàssica ha fet que es descuidessin els aspectes positius, com el benestar, la satisfacció i la felicitat, ignorant en certa forma el benefici que aquests aporten a les persones. Ocupar-nos des de la psicologia de la satisfacció humana serà sens dubte un repte important que acabarà formant part de la tasca habitual del psicòleg. Probablement un dels reptes més ambiciosos per als científics socials i de la salut és promoure la Satisfacció amb la vida de les persones.

En els últims anys gran quantitat de recerca està adreçada a identificar els factors que determinen el benestar subjectiu i la Satisfacció amb la vida en diferents grups de població i en els diferents dominis de la vida de la persona.

En la primera part d'aquest treball s'ha fet esment de quins són aquests factors, essent les diferències individuals el millor predictor de la Satisfacció amb la vida pel cim de factors com el socio-econòmic o el nivell d'estudis entre d'altres. D'entre aquestes diferències individuals destaquem:

1. *Les dimensions de Personalitat:* el neuroticisme (en negatiu) i l'extraversió (en positiu) han estat considerades com les dimensions més significatives en l'explicació de la Satisfacció amb la vida, que poden fer que la balança es decanti cap un cantó o altre de la satisfacció. D'altra banda, aquests factors juguen també un paper important en el contacte social i les relacions interpersonals que són determinants per al benestar i la satisfacció de les persones amb les seves vides. Tanmateix, en els darrers anys, alguns autors han afegit la personalitat Proactiva com un tret disposicional que podria explicar la iniciativa personal i la conducta Proactiva que duen a terme les persones per a millorar les seves condicions de vida i que estaria estretament vinculada a la Satisfacció amb la vida. En aquesta línia, alguns estudis han proposat que la responsabilitat i l'extraversió podrien explicar els

comportaments proactius, però no hi ha gaires investigacions que contrastin aquesta relació. Atesa la importància de la proactivitat i la iniciativa personal en la millora de la satisfacció de les persones, un dels objectius d'aquest treball és escatir si la personalitat Proactiva constitueix un factor diferenciat de la resta de factors que integren el model dels Big Five o és el resultat de la combinació entre ells i, en aquest cas, quins explicarien millor el comportament proactiu i com es relacionen entre ells.

2. *El Control personal:* tal com s'ha assenyalat en el capítol 2, el control personal fa referència a diferents variables relacionades amb la Satisfacció amb la vida entre les que cal destacar el lloc de control, l'autoeficàcia i el desig de control.

- El Lloc de Control. S'ha constatat, en els diferents estudis esmentats a la primera part, que el fet de tenir una percepció de control interna dels esdeveniments de la nostra vida fa que, en general, ens sentim més satisfets amb aquesta. Cal, doncs, analitzar la capacitat explicativa del LoC en relació amb altres característiques de personalitat pel que fa a la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva. Tal com s'ha posat de relleu en el capítol dos, algunes investigacions suggereixen que els mecanismes motivacionals a través dels quals es relacionaria el LoC amb la Satisfacció amb la vida serien l'orientació a l'acció i la proactivitat. La iniciativa personal i l'orientació a l'acció portarien a les persones amb un LoC intern a assumir el control i prendre la iniciativa per crear, mantenir o millorar les seves condicions de vida i les relacions socials, incrementant així les possibilitats d'obtenir una major afectivitat positiva i Satisfacció amb la vida. En aquest sentit, el LoC es consideraria una dimensió de la personalitat que actuaria com antecedent de la conducta Proactiva (Ng et al., 2006) i hauria d'estar relacionat amb la personalitat Proactiva. D'altra banda, aquests mateixos autors consideren que el LoC mostra un poder predictiu comparable als cinc grans factors de personalitat (neuroticisme, extraversió, amabilitat, obertura i responsabilitat) en relació al rendiment, la satisfacció laboral o l'autoeficàcia i, per tant, cal suposar que també en relació a la Satisfacció amb la vida. En aquest sentit, suggereixen integrar el LoC en la recerca sobre els cinc grans per tal de

millorar la utilitat d'aquest model de personalitat en l'explicació de l'adaptació humana, el benestar i la Satisfacció amb la vida.

- *L'autoeficàcia general.* L'autoeficàcia general és un constructe global que fa referència a la creença estable de la gent sobre la seva capacitat per manejar diferents situacions amb èxit. La percepció d'eficàcia, fa que les persones es sentin més satisfetes amb la seva vida en general. D'altra banda, l'expectativa d'autoeficàcia condiona les fites que les persones es fixen com a sostre i l'elecció d'activitats, el grau d'esforç a invertir i la persistència en una activitat, els patrons de pensament i les reaccions emocionals, i dóna una major confiança i seguretat a l'hora d'afrontar les tasques. Les persones amb poques expectatives d'autoeficàcia tenen tendència a mostrar una autoestima més baixa i sentiments negatius sobre la seva capacitat en general i, alhora, una menor Satisfacció amb la vida. Per això, és important analitzar la relació de l'autoeficàcia amb la resta de característiques individuals en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia afectiva dels estudiants universitaris.
- *El desig de control.* Alguns autors consideren aquesta variable com una característica disposicional de la personalitat que podria portar a les persones a una menor o major iniciativa personal i proactivitat en el control de les seves circumstàncies vitals. Tal com s'ha fet palès al capítol anterior, tenir percepció de control intern es considera positiu en relació amb la proactivitat i amb la Satisfacció amb la vida però també pot generar ansietat en determinades circumstàncies entre aquelles persones que persisteixen en exercir control quan aquest és impossible. Tanmateix, no es disposa de gaires investigacions que hagin avaluat el paper del desig de control en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i els nivells de distrès experimentat per les persones, en relació amb les dimensions de control personal i els factors de personalitat. Esbrinar aquestes relacions es considera important per tal d'ajustar les intervencions psicològiques d'acord amb les característiques individuals en desig de control.

3. *La Proactivitat*: tal com s'ha posat de relleu anteriorment, s'ha dedicat una escassa atenció a analitzar el paper de la iniciativa personal per canviar i millorar les pròpies condicions de vida amb l'objectiu d'incrementar els nivells de satisfacció. Per aquesta raó aquest treball vol estudiar la relació entre la personalitat Proactiva, la conducta Proactiva, la Satisfacció amb la vida i el nivell de distrès. Aquest enfocament és important des d'un punt de vista aplicat, doncs tractar de conèixer no tant sols els nivells de Satisfacció amb la vida d'un grup de població concret, sinó també la forma com gestionen les persones els seus recursos per augmentar la seva satisfacció, constitueix una informació rellevant que pot permetre dissenyar programes i orientar accions de promoció i orientació, destinades a incrementar els seus nivells de Satisfacció amb la vida. D'altra banda, existeixen molt poques investigacions que tinguin com a objectiu la clarificació de la relació entre els constructes de personalitat Proactiva i altres característiques disposicionals com el LoC, l'autoeficàcia general o els cinc grans factors de personalitat. Aquesta clarificació conceptual és necessària si es vol avançar en el coneixement dels determinants de la Satisfacció amb la vida i és per això que constitueix un dels objectius d'aquesta recerca.

A partir d' aquestes premisses es plantegen els següents objectius:

Objectiu 1. Es pretén, en primer lloc, dur a terme un estudi descriptiu dels nivells de distrès i de la Satisfacció amb la vida -en general i per dominis- entre la població d'estudiants de psicologia de la Universitat de Girona, així com de les percepcions de control sobre els diferents dominis de la vida entre aquells estudiants que es declaren poc satisfets. A més, es pretén contrastar les següents hipòtesis:

H1: Es preveuen puntuacions més altes en el nivell de distrès entre els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets amb la vida en general en relació amb els qui es declaren satisfets. A més, els nivells de distrès seran més alts entre aquells estudiants poc satisfets que mostren un LoC extern (*no puc fer res perquè no depèn de mi*) o baixes expectatives d'autoeficàcia (*sé que hauria de fer alguna cosa però no sé què fer*) pel que fa a les percepcions de control sobre la seva vida.

H2: Les correlacions entre els índexs de satisfacció per dominis de la vida i el nivell de distrès dels estudiants seran negatives, i més elevades pel que fa als dominis de la vida relacionats amb la percepció d'un mateix, el suport rebut, l'entorn familiar i les relacions socials.

H3: La satisfacció en aquells dominis de la vida més relacionats amb la valoració d'un mateix i amb l'estimació-vinculació afectiva de les persones més properes contribueixen millor a l'explicació del nivell de distrès dels estudiants i de la Satisfacció amb la vida en general que altres dominis no tant vinculats directament amb el Jo.

Objectiu 2. Determinar si la personalitat Proactiva es pot considerar un factor diferencial dels cinc grans factors de personalitat proposats pel model dels Big Five i de les dimensions que integren el constructe percepció de control. Amb aquest objectiu s'han establert les següents hipòtesis:

H4: La personalitat Proactiva constitueix un constructe diferencial respecte de les dimensions proposades pel model dels cinc grans factors de personalitat: neuroticisme, extraversió, amabilitat, obertura i responsabilitat.

H5: La personalitat Proactiva constitueix un constructe diferenciat respecte de les dimensions LoC i autoeficàcia general que integren el constructe percepció de control.

Objectiu 3. Analitzar la capacitat explicativa de les característiques individuals (personalitat i control personal) quan s'incorpora la dimensió de personalitat Proactiva, sobre el nivell de distrès i la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris, d'acord amb les següents hipòtesis:

H6: La inclusió de la dimensió de la personalitat Proactiva permet obtenir un millor model explicatiu de les diferències en Satisfacció amb la vida en general dels estudiants de Psicologia respecte del model que inclou únicament els cinc grans factors de personalitat i les dimensions de control personal.

H7: La inclusió de la dimensió de la personalitat Proactiva permet obtenir un millor model explicatiu de les diferències en satisfacció per a cadascun dels diferents dominis de la vida respecte del model que inclou únicament els cinc grans factors de personalitat i les dimensions de control personal.

H8: La inclusió de la dimensió de la personalitat Proactiva permet obtenir un millor model explicatiu de les diferències en el nivell de distrés dels estudiants respecte del model que inclou únicament els cinc grans factors de personalitat i les dimensions de control personal.

Objectiu 4. La conducta Proactiva adreçada a augmentar la xarxa de relacions socials pot incrementar la disponibilitat del suport social per part d'altres persones i l'accés als recursos disponibles en la xarxa social, fet que pot incidir positivament en una major Satisfacció amb la vida. Atesa la importància de les relacions socials en relació a la Satisfacció amb la vida, es proposa, realitzar un estudi descriptiu de la conducta Proactiva dels estudiants universitaris dirigida a ampliar la seva xarxa de contactes socials.

Objectiu 5. Atès que la conducta Proactiva adreçada a la creació i manteniment de relacions socials pot ser una variable susceptible de modificació i, per tant, d'interès des d'un punt de vista aplicat clínic i orientador, es pretén conèixer en quina mesura està determinada per les característiques individuals i de quina forma es relaciona amb la Satisfacció amb la vida i el nivell de malestar psicològic dels estudiants. Es plantegen les següents hipòtesis:

H9: Els estudiants amb puntuacions més altes en LoC intern, autoeficàcia general, extraversió, obertura, amabilitat, responsabilitat i personalitat Proactiva, obtindran també puntuacions més altes en l'escala de conducta Proactiva.

H10: Els estudiants que manifesten sentir-se satisfets amb la vida en general, obtindran puntuacions més altes en l'escala de Conducta Proactiva que els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets.

H11: Els estudiants que manifesten sentir-se satisfets amb cadascun dels dominis de la vida, obtindran puntuacions més altes en l'escala de conducta Proactiva que els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets.

H12: Existeix una relació inversa entre la conducta Proactiva i el nivell de distrès.

CAPÍTOL 4. METODOLOGIA

4.1 Subjectes

Han participat en l'estudi 159 alumnes dels estudis de psicologia (86'2% dones i 13'8% homes) dels quals el 32'1% són alumnes de primer, el 22% de segon, el 17% de tercer i el 28'9% de quart curs de psicologia de la Universitat de Girona.

Quant a la situació laboral, un 27,7% dels participants només estudia, mentre que la resta compaginen estudis i treball, esporàdic (25,8%), menys de 10h/s (10,1%), entre 10 i 20 h/s (20,8%) o més de 20 h/s (15,7%).

L'estatus socioeconòmic familiar, tal com és percebut pels mateixos estudiants, correspon principalment a classe mitjana (50,9%), seguida de classe mitjana-alta (34,6%), mitjana-baixa (9,4%), alta (3,8%) i baixa (1,3%). Un 37,1% dels pares no tenen estudis o tenen estudis primaris, un 35,2% han cursat batxillerat elemental o equivalent, un 15,1% batxillerat superior o equivalent i un 12,5% tenen estudis universitaris.

Pel que fa a l'expedient acadèmic dels estudiants que participen en la investigació, majoritàriament obtenen notes d'aprobat-notable (66%), un 15,7% notable-excel·lent, un 14,5% aprovat i un 3,8% indiquen suspens-aprovat.

4.2 Instruments de mesura

4.2.1 Qüestionari de dades personals

En primer lloc es va administrar un qüestionari de dades personals amb informació sobre el curs acadèmic de l'alumne, edat, sexe, situació laboral, mitjana de les notes en el seu expedient acadèmic fins al moment de l'enquesta, estudis i nivell socioeconòmic de la família. També es demanava a l'alumne per la importància de fer coneixences i ampliar la xarxa de relacions socials i la seva conducta al respecte (annex 1).

4.2.2 Symptom Checklist-Revised (SCL-90-R)

El nivell de distrés i la simptomatologia afectiva s'ha avaluat mitjançant *la Symptom Checklist-Revised* (SCL-90-R; Derogatis, 1977,1994), versió en castellà de Robles, Andreu i Peña (2002). Es tracta d'una escala autoadministrada que presenta una llista de 90 ítems sobre problemes i situacions per les quals ha passat la persona durant l'última setmana. Cada ítem té 4 opcions de resposta amb una escala Likert de 0 a 4.

La SCL-90-R avalua 9 dimensions psicopatològiques primàries (somatització, tendència obsessiva-compulsiva, sensibilitat interpersonal, depressió, ansietat, hostilitat, ansietat fòbica, ideació paranoide i psicoticisme) i permet obtenir una puntuació total de les 9 dimensions, una puntuació del grau de severitat en cadascuna de les àrees i una puntuació del grau de severitat en 7 escales addicionals (poca gana, menjar en excés, insomni de conciliació del son, despertar prematurs, alteracions del manteniment del son i pensament de mort i culpabilitat). També proporciona un índex general de simptomatologia o nivell de distrés (GSI), un índex total de símptomes positius (PST) i un índex del nivell de trastorn dels símptomes positius (PSDI).

L'estructura factorial original de la SCL-90-R ha estat àmpliament qüestionada, ja que la majoria dels estudis realitzats posteriorment no l'han pogut replicar. Tenint en compte aquest aspecte podríem dir que en població general la SCL-90-R proporciona un índex global de malestar o distrés (Bados, 2005; Bonyngne,1993; Caparrós et al., 2004, 2007; De las Cuevas, Gonzalez de Rivera et al.,1991).

En aquest estudi s'ha obtingut una Alfa de Cronbach de .97 per a l'escala en general, que demostra una bona consistència interna de l'instrument. No s'han considerat els índex de consistència interna per a les diferents escales degut a que l'objectiu del treball és obtenir un índex general del nivell de distrés dels estudiants universitaris.

4.2.3 Escala de Satisfacció amb la vida per a universitaris.

La Satisfacció amb la vida s'ha avaluat mitjançant *l'Escala de Satisfacció amb la vida per a Universitaris* (Villar et al. 2005). L'escala consta de 27 ítems, agrupats en 6 dominis: *estudis* (ítems 11, 13, 14, 16, 24, 25), *relacions socials* (6, 17, 18, 21, 22, 23), *percepció d'un mateix* (1, 12, 19, 26, 27), *suport afectiu que rep* (4, 15, 20), *entorn familiar* (3, 7) i *economia* (2, 5, 10). S'ha exclòs dels dominis l'ítem referent a la religió, perquè la seva formulació en l'escala és confusa i pot donar peu a múltiples interpretacions del que es vol avaluar. Un darrer ítem avalua la Satisfacció amb la vida en general.

Per a cada ítem, l'escala consta de 5 opcions de resposta: a) bastant o molt satisfet; b) poc satisfactòria, però no em preocupa aquesta qüestió; c) poc satisfactòria: em preocupa, però no puc fer res per millorar perquè no depèn de mi; d) poc satisfactòria: em preocupa, sé que hauria de fer alguna cosa, però no sé què fer; i, e) poc satisfactòria: em preocupa i ja faig accions concretes per tal de millorar.

Per a cada un dels sis dominis de la vida s'ha calculat un índex de satisfacció que resulta de la suma de tots els ítems en què la persona es declara satisfeta dins del domini corresponent, dividit pel nombre total d'ítems que integren el domini en qüestió. En conseqüència la puntuació possible en cada domini oscil·la entre 0 (si la persona no es declara satisfeta en cap ítem) i 1 (si es declara satisfeta en tots els ítems que componen el domini).

4.2.4 Inventario de Personalidad (NEO-FFI)

La personalitat ha estat avaluada mitjançant *el Inventario de Personalidad NEO revisado*, versió reduïda (NEO-FFI, Costa i McCrae, 1992), elaborat a partir de *Inventario de Personalidad Neo Revisado* (NEO-PI-R; Costa i McCrae, 1992).

Es tracta d'un inventari basat en el model dels cinc grans factors proposats per Costa i McCrae (1985) i McCrae i Costa (1997) per a l'avaluació dels trets de

personalitat que sovint han estat anomenats amb el terme “Big Five”. Els cinc factors són: neuroticisme, extraversió, obertura, amabilitat i responsabilitat.

A partir d'aquest model Costa i McCrae (1985) operativitzen els cinc factors que integren el qüestionari i desenvolupen el NEO-PI. Posteriorment, al 1992, fan un revisió de l'escala i sorgeix l'inventari de personalitat NEO revisat (NEO-PI-R) el qual consta de 240 ítems. En aquest treball s'ha utilitzat la versió reduïda NEO-FFI que consta de 60 ítems i s'aplica de forma autoadministrada.

El coeficient Alfa de Cronbach per aquesta mostra ha estat de .75, l'alfa de Cronbach de cadascun dels factors és: N= .81, E= .87, O= .78, A= .66, C= .81 coeficients de fiabilitat molt semblants a d'altres estudis amb població similar (Aluja et al., 2004; Manga, Ramos i Morán, 2004).

4.2.5 Escala de Lloc de Control

El lloc de control ha estat avaluat mitjançant la *Internal, Powerful Others, and Chance Locus of Control Scales* (Levenson, 1973, 1974, 1981). Basades en l'escala de lloc de control de Rotter (1966), Levenson va qüestionar la bidimensionalitat del constructe LoC tal com havia estat definit per Rotter i va proposar una aproximació multidimensional que contemplava una dimensió d'internalitat i dues d'externalitat. D'acord amb aquest enfocament, les persones poden concebre els resultats de les seves accions com a contingents a la seva conducta (LoC intern), o bé determinats per l'acció d'altres persones amb més poder (LoC extern a altres poderosos) o per la sort (LoC extern a la sort). Aquesta concepció del constructe va donar lloc a la construcció de tres escales (-Internal, Powerful others i Chance), de manera que cada persona pot puntuar alt o baix en cada una d'elles obtenint tres puntuacions independents, o bé dues puntuacions de LoC intern i extern si s'obté el promig de les dues puntuacions de LoC extern a altres poderosos i a la sort.

Les escales han estat traduïdes per aquest estudi seguint el model estàndard de traduccions directes i inverses del model original i comparant les diferents versions. En aquest estudi s'han obtingut alfas de Cronbach de .66 (LoC intern), .73 (LoC extern atzar) i .77 (LoC extern altres poderosos), una consistència interna que

podem considerar acceptable. Les alfas de Cronbach originals estaven entre .67 i .82.

4.2.6 Escala d'autoeficàcia general

El nivell d'autoeficàcia general ha estat avaluat mitjançant la versió espanyola de la *Self-Efficacy Scale* (Baessler i Schwarzer, 1996; Sanjuán, Pérez-García i Bermúdez, 2000).

Es tracta d'una escala autoadministrada, basada en l'original de Jerusalem i Schwarzer (1981) que ha estat traduïda a diversitat de llengües.

L'escala avalua una dimensió global d'autoeficàcia i consta de 10 ítems de format Likert amb puntuacions entre 1 (*incorrecte*) i 4 (*cert*). El coeficient alfa de Cronbach en aquesta mostra ha estat de .88, semblant a la versió original espanyola de .87 obtinguda entre una mostra de 259 estudiants universitaris (Sanjuán, Pérez-García i Bermúdez, 2000).

4.2.7 Escala de Desig de Control

El desig de control ha estat avaluat mitjançant la traducció castellana de la *Desirability of control Scale* (Burger i Cooper, 1979). L'escala ha estat traduïda per aquest estudi segons el model estàndard de traduccions directes i inverses del model original i comparant les diferents versions.

Consta de 20 ítems (5 en sentit invers), amb un format de resposta tipus Likert entre 1 (*en absolut s'aplica a mi*) i 7 (*sempre s'aplica a mi*). Les puntuacions més altes indiquen un major desig de control. L'alfa de Cronbach original és de .80 (Burger i Cooper, 1979) i l'obtinguda en aquest estudi de .45, que indicaria una escassa consistència interna del qüestionari per a aquesta mostra, per la qual cosa els resultats referits a aquesta variable s'han d'interpretar amb reserves.

4.2.8 Escala de Conducta Proactiva o de Networking per a universitaris

La conducta Proactiva ha estat avaluada mitjançant l'*Escala de Conducta Proactiva d'inversió en Capital Social per a Universitaris* (Villar, 2006). En aquest estudi s'han utilitzat 50 ítems dels 54 inicials, i s'han desestimat els ítems redactats en sentit negatiu. L'escala s'aplica de forma autoadministrada amb un format de resposta tipus Likert entre 0 (*mai*) i 4 (*sempre*). A major puntuació en l'escala, més conducta Proactiva per part dels estudiants. L'escala ha obtingut una Alfa de Cronbach de .93, una consistència interna molt considerable i semblant a la versió original de .92.

4.2.9 Escala de Personalitat Proactiva

La personalitat Proactiva ha estat avaluada mitjançant la traducció Castellana de la Proactive Personality Scale (Bateman i Crant, 1993). S'ha utilitzat la versió reduïda de 10 ítems (Seibert, Kraimer i Crant, 2001). L'escala ha estat traduïda al castellà per aquest estudi a través del mateix sistema estàndard de traduccions directes i inverses.

Integren l'escala 10 ítems amb un format de resposta tipus Likert entre 1 (totalment en desacord) i 6 (totalment d'acord), en el sentit de majors nivells de personalitat Proactiva a mesura que augmenta la puntuació. Per a la mostra que ha participat en aquest estudi s'ha obtingut un coeficient alfa de Cronbach de .82, similar a l'alfa de Cronbach original de .85, segons les dades presentades per Seibert et al. (1999) i Seibert, Kraimer i Crant (2001).

4.3 Procediment

En primer lloc es va demanar la col·laboració dels professors que impartien classes en els diferents cursos d'assignatures troncal i obligatòries, per tal de no repetir subjectes en la mostra i perquè eren les assignatures amb major nombre d'estudiants inscrits. Posteriorment i conjuntament amb cadascun dels professors, es va pactar una sessió de les seves classes per poder recollir les dades del curs en

qüestió. Un cop a l'aula es va informar als estudiants del que es pretenia fer amb les dades que es recollien en el qüestionari, se'ls va informar de com complimentar el qüestionari, de la voluntarietat de la participació i de l'anonimat de les dades.

Les respostes es van recollir en fulls preparats per a lectura òptica i, per aquesta raó, l'explicació de com complimentar el qüestionari es va allargar una mica més de l'habitual perquè molts alumnes dels primers cursos no havien utilitzat en cap ocasió aquest tipus de qüestionari. Els alumnes van poder disposar de temps suficient per contestar. Tot i disposar de 90 minuts el temps de resposta al qüestionari va estar al voltant dels 60 minuts. Tots els assistents a l'aula van acceptar participar en l'estudi.

CAPITOL 5. RESULTATS

L'anàlisi dels resultats s'estructura d'acord amb els cinc objectius plantejats en la investigació. En un primer apartat, es durà a terme una anàlisi descriptiva dels nivells de distrès i de la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la UdG i de les percepcions de control sobre diferents dominis de la vida entre els qui es consideren poc satisfets, alhora que s'abordaran les relacions entre satisfacció i distrès. En un segon apartat, s'analitzaran les relacions entre les distintes característiques individuals avaluades i la personalitat Proactiva. En tercer lloc, s'abordarà l'anàlisi de les relacions entre les característiques individuals i el nivell de distrès i la Satisfacció amb la vida. En un quart apartat es realitzarà un estudi descriptiu de la conducta Proactiva dels estudiants de Psicologia de la UdG adreçada a la creació i manteniment de relacions socials i, finalment, el cinquè i últim apartat, abordarà l'anàlisi de les relacions entre la personalitat, la conducta Proactiva i la Satisfacció amb la vida i el nivell de distrés dels estudiants.

Per l'anàlisi de les dades s'ha utilitzat el paquet estadístic SPSS 14.0 per a windows. S'ha establert un nivell de significació $\alpha < 0.05$.

5.1 Estudi dels nivells de distrès i de la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la UdG

Per a l'anàlisi descriptiva dels nivells de distrès i de la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la Universitat de Girona, s'han calculat, en primer lloc, les mitjanes aritmètiques i desviacions típiques de les escales de la SCL-90-R. En segon lloc, s'han calculat els percentatges de resposta per a les diferents categories de l'escala de Satisfacció amb la vida, així com les mitjanes i desviacions dels Índexs de Satisfacció amb la vida per dominis. També s'ha explorat la possible existència de diferències en Satisfacció amb la vida general i satisfacció en els diferents dominis de la vida en funció de les característiques sociodemogràfiques i acadèmiques de la mostra (ji-quadrat, t d'Student i ANOVA unifactorial). Posteriorment, s'han realitzat diverses anàlisis de comparació de mitjanes per a mostres independents (t d'Student) per al contrast de les diferències en el nivell de distrès entre els estudiants

que es declaren satisfets i poc satisfets amb la vida en general (H1). També s'han dut a terme diverses anàlisis de correlació producte-moment de Pearson entre els índexs de satisfacció per a cada domini i el nivell de distrès (H2). Finalment, s'han realitzat una regressió lineal múltiple i una anàlisi discriminant que permetrà escatir quins dominis de satisfacció contribueixen millor a l'explicació del nivell de distrès dels estudiants i de la Satisfacció amb la vida en general respectivament (H3).

5.1.1 Nivell de distrès dels estudiants

La puntuació en l'Índex General de Simptomatologia (GSI) de l'escala SCL-90-R permet conèixer el nivell de distrès o malestar general de la mostra que ha participat en aquest estudi i comparar-lo amb altres mostres amb l'objectiu de comprovar si els participants en l'estudi constitueixen un grup amb uns nivells de malestar i simptomatologia equiparables a altres col·lectius d'estudiants universitaris o de la població general.

La taula 1 recull les puntuacions de la mostra d'estudiants UdG en l'Índex General de Simptomatologia i en les 9 dimensions primàries de l'escala SCL-90-R per al conjunt de la mostra i en funció del gènere i del curs.

Taula 1 . Puntuacions mitjanes i desviacions típiques (entre parèntesi) en el GSI i en les dimensions primàries de la SCL-90-R, total, per gènere i curs.

SCL-90-R	Total	Gènere		Curs			
		Homes (n = 22)	Dones (n = 137)	1r (n = 51)	2n (n = 35)	3r (n = 27)	4t (n = 46)
GSI	0,81 (0,6)	0,67 (0,4)	0,84 (0,6)	0,96 (0,6)	0,79 (0,5)	0,88 (0,6)	0,63 (0,5)
Dimensions primàries							
Somatització	10,73 (8,7)	8,18	11,14	11,96	9,80	11,63	9,54
Obsess-Compul.	10,13 (6,8)	9,32	10,26	12,71	9,66	9,96	7,74
Sens. Interp.	8,45 (6,7)	7,09	8,66	9,08	8,23	9,81	7,11
Depressió	13,78 (9,8)	10,86	14,25	16,96	13,31	13,74	10,63
Ansietat	8,22 (6,6)	5,59	8,64	9,27	7,63	9,41	6,80
Hostilitat	4,60 (4,5)	3,45	4,78	5,12	5,03	4,78	3,59
Ansiet. fòbica	2,40 (3,5)	1,32	2,58	2,65	2,51	3,11	1,63
Id. Paranoide	4,24 (3,9)	4,55	4,19	4,80	4,51	5,15	2,87
Psicoticisme	4,68 (5,2)	4,59	4,69	6,53	4,94	4,74	2,39

Per al conjunt de la mostra s'obté un Índex General de Simptomatologia de 0,81 sensiblement més alt a l'informat en altres estudis realitzats en població universitària (0,62 en homes i 0,75 en dones en l'estudi de Caparrós et al., 2001) o en població general (0,39 en homes i 0,50 en dones en l'estudi de De las Cuevas, González de Rivera et al., 1991).

Per gènere, s'observen majors puntuacions en simptomatologia general i en totes les dimensions primàries (excepte en ideació paranoide) en el cas de les dones, en línia amb altres estudis similars. Tanmateix, els contrastos de comparació de mitjanes realitzats en funció del gènere (t d'Student) només indiquen diferències estadísticament significatives entre homes i dones en les dimensions de Depressió i Ansietat ($p < .05$).

Per cursos, s'observa un major Índex de Simptomatologia a primer i sensiblement inferior a quart, curs que presenta puntuacions més baixes en totes les dimensions primàries de la SCL-90-R. Les anàlisis de comparació de mitjanes efectuades entre els diferents cursos (ANOVA unifactorial, contrastos de Scheffé) han posat de manifest diferències estadísticament significatives entre primer i quart en l'Índex General de Simptomatologia i en les dimensions d'Obsessivitat-Compulsivitat, Depressió i Psicoticisme ($p < .05$). Per a la resta de dimensions, les diferències entre els cursos no són estadísticament significatives. La composició dels cursos en funció del gènere no sembla ser la causa de les diferències observades en el malestar dels estudiants segons el curs. Les anàlisis de ji-quadrat realitzades entre ambdues variables no mostren una associació estadísticament significativa, amb proporcions semblants d'homes i dones en cada curs.

5.1.2 Satisfacció amb la vida dels estudiants

La taula 2 presenta els percentatges d'estudiants que manifesten sentir-se satisfets o poc satisfets en cadascuna de les variables de l'escala de satisfacció.

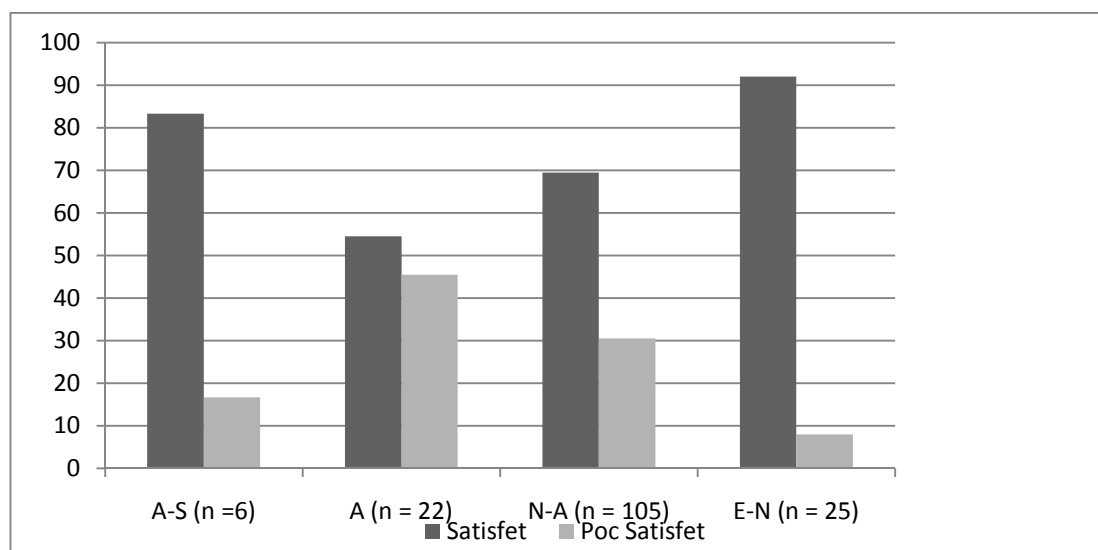
Taula 2. Percentatge d'estudiants que indiquen sentir-se satisfets o poc satisfets en les diferents dimensions avaluades.

Variable	%Poc satisfets	%Satisfets
Salut	37.1	62.9
Situació econòmica	71.1	28.9
Relacions familiars	34.6	65.4
Relacions de parella	42.1	57.2
Treball remunerat	56.6	43.4
Amistats	31.1	68.6
Vivenda	19.5	80.5
Activitats recreatives	27.0	72.3
Transport	49.1	50.3
Educació que reps a la universitat	42.8	56.6
Autoestima	44.7	54.7
Resultats acadèmics	43.4	56.0
Planificació i execució tasques acadèmiques	60.4	39.6
Expressió dels teus sentiments	40.9	59.1
Implicació en els estudis	44.7	55.3
Xarxa de relacions socials	38.4	61.0
Iniciar i mantenir rel. socials	44.0	56.0
La teva imatge corporal	56.0	44.0
Suport afectiu que reps	28.3	71.1
Participació en activitats socials	57.9	41.5
El teu caràcter	35.8	64.2
Imatge social que projectes	40.9	58.5
Càrrega de treball acadèmic	73.0	25.2
Fer front demandes acadèmiques	48.4	50.9
Els teus hàbits alimentaris	47.2	52.8
La teva vida en general	28.3	71.7

Els percentatges més alts d'estudiants poc satisfets s'observen en relació a *la càrrega de treball acadèmic* i *la situació econòmica*, que superen el 70%. També generen percentatges elevats de subjectes poc satisfets la *planificació i execució de les tasques acadèmiques*, *la participació en activitats socials*, *el treball remunerat* i *la pròpia imatge corporal*, variables en les que més de la meitat dels participants es manifesta poc satisfet. Amb un percentatge important de subjectes poc satisfets, però més baix que els anteriors, trobem variables com el *transport*, *fer front a les demandes acadèmiques* o *els propis hàbits alimentaris*, que se situen per sobre del 45%.

Per últim cal dir que un 28.3% dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona manifesten sentir-se poc satisfets amb la seva vida en general. Per tal de saber si aquesta insatisfacció amb la vida manifesta algun tipus d'associació amb les característiques sociodemogràfiques i acadèmiques dels participants, s'han efectuat diverses anàlisis de Ji-quadrat entre entre la satisfacció i les variables gènere, curs, situació laboral, estatus socioeconòmic familiar, estudis dels pares i expedient acadèmic universitari. Els resultats d'aquestes anàlisis mostren només una associació estadísticament significativa de la variable Satisfacció amb la vida amb la mitjana de l'expedient acadèmic universitari ($\chi^2(3) = 8,88, p = .031$; V de Cramer = .24, $p = .031$) i amb la situació laboral ($\chi^2(4) = 10,03, p = .040$; V de Cramer = .25, $p = .040$). Les figures 1 i 2 mostren l'associació entre aquestes variables.

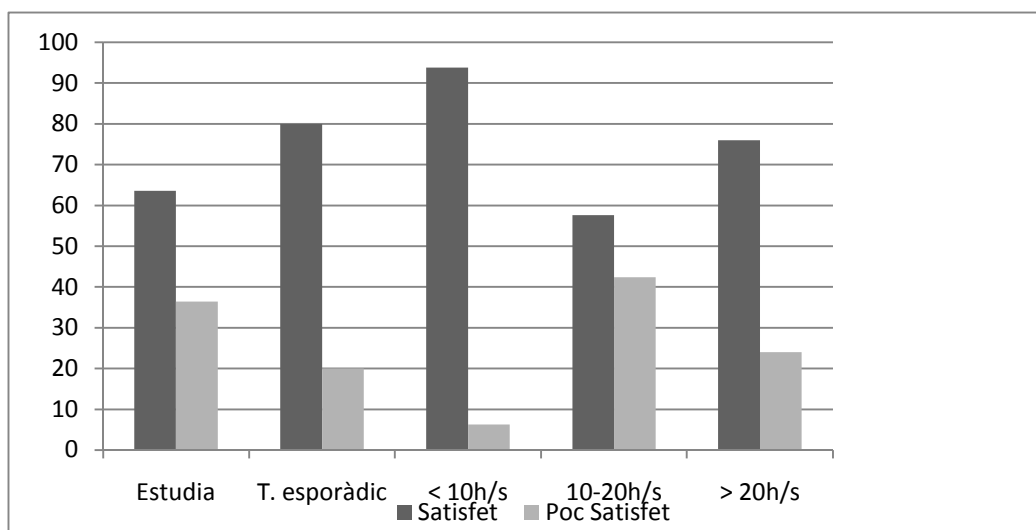
Figura 1. Percentatge d'estudiants que es declaren satisfets o poc satisfets amb la vida en general en funció de la variable Expedient acadèmic.



A-S: Aprovat-Suspens, A: Aprovat, N-A: Notable-Aprovat, E-N: Excel·lent-Notable.

Malgrat cal analitzar els resultats amb precaució degut al baix nombre d'estudiants a la categoria d'Aprovat-Suspens, les dades semblen indicar una clara associació entre les qualificacions acadèmiques i la Satisfacció amb la vida. A mesura que augmenten les notes semblen augmentar també els percentatges d'estudiants que es declaren satisfets (si exceptuem la categoria d'Aprovat-Suspens en la que només hi ha un estudiant poc satisfet).

Figura 2. Percentatge d'estudiants que es declaren satisfets o poc satisfets amb la vida en general en funció de la variable situació laboral.



Quant a la situació laboral, sembla que el fet de treballar esporàdicament o menys de 10 hores setmanals està associat a majors percentatges de satisfacció, mentre que el grup de treballadors entre 10 i 20 hores setmanals presenten percentatges més baixos de satisfacció.

Juntament amb l'anàlisi de les respostes als diferents ítems de l'escala de satisfacció, s'han calculat també diversos Índexs de satisfacció per dominis de la vida. Aquests índexs s'han obtingut sumant tots els ítems del domini en què els estudiants responen sentir-se satisfets i dividint pel nombre total d'ítems del domini. Les mitjanes aritmètiques i les desviacions típiques es presenten a la taula 3.

Taula 3. Mitjanes aritmètiques i desviacions típiques dels índex de satisfacció per dominis de la vida.

Domini	Índex de satisfacció (entre 0 i 1)	
	M	DT
Estudis	,47	,33
Relacions socials	,58	,32
Percepció d'un mateix	,57	,32
Suport afectiu que rep	,62	,36
Entorn familiar	,73	,33
Economia	,41	,34

Els resultats de la taula 3 mostren una major satisfacció dels estudiants amb l'entorn familiar (família i vivenda), el suport afectiu que reben (parella, expressió dels sentiments i suport afectiu), les relacions socials i la percepció d'un mateix. A més distància es troben la satisfacció amb els estudis i amb la situació econòmica, aspectes, en principi, no tan vinculats a l'adaptació i el benestar emocional. Cal tenir en compte, tanmateix, que aquests índexs no expressen intensitat de la satisfacció sinó els percentatges de respostes positives als ítems que formen cada domini.

Per tal de saber si la satisfacció amb els diferents dominis de la vida està relacionada amb les característiques sociodemogràfiques i acadèmiques dels estudiants, s'han realitzat diverses anàlisis de comparació de mitjanes per a cada un dels índex de satisfacció per dominis en funció de les variables gènere (t d'Student), curs, situació laboral, estatus socioeconòmic familiar, estudis dels pares i expedient acadèmic universitari (ANOVA unifactorial).

Els resultats d'aquestes anàlisis indiquen que, 1) no existeixen diferències estadísticament significatives entre homes i dones pel que fa a la satisfacció en cap dels dominis analitzats; 2) existeixen diferències estadísticament significatives en satisfacció en el domini de suport afectiu rebut pels estudiants en funció del curs ($F(3,155) = 3,82, p = .011$). A mesura que augmenta el curs augmenta també l'índex de satisfacció, amb contrastos de Scheffé significatius entre primer i quart ($p = .014$); 3) la situació laboral sembla estar relacionada amb la satisfacció pel suport afectiu rebut ($F(4,154) = 3,28, p = .013$), amb diferències significatives entre els estudiants que només estudien i els que treballen més de 20 hores setmanals, els quals obtenen puntuacions més altes de satisfacció en aquest domini ($p = .028$); 4) quan es considera l'estatus socioeconòmic familiar, els grups de classes socials més altes es mostren més satisfets en el domini economia en comparació amb els seus companys de classes més baixes ($F(4,154) = 2,54, p = .042$), malgrat els contrastos de Scheffé no mostren diferències significatives entre els grups; 5) no apareixen diferències significatives en la satisfacció dels estudiants en cap domini en funció del nivell d'estudis dels pares; 6) s'observa un increment progressiu de la satisfacció amb els estudis a mesura que augmenta la nota mitjana de l'expedient acadèmic ($F(3,155) = 7,15, p < .0005$), amb contrastos de Scheffé significatius entre els grups d'estudiants amb mitjana d'aprobat-suspens respecte als d'excel·lent-notable ($p =$

.015), i entre els estudiants amb promig d'aprobat respecte als de notable-aprobat ($p = .033$) i als d'excel·lent-notable ($p = .003$); 7) l'expedient acadèmic també apareix relacionat amb la satisfacció referida a la percepció d'un mateix, malgrat aquesta relació obté només una significació marginal ($F(3,155) = 2,62, p = .053$). En qualsevol cas, a un millor expedient acadèmic li correspon també una millor puntuació en l'índex de satisfacció amb la percepció d'un mateix.

5.1.3 Percepció de control sobre els diferents dominis de la vida dels estudiants que es manifesten poc satisfets.

L'escala de Satisfacció amb la vida aplicada als participants permet avaluar les percepcions de control que l'alumne atribueix als diferents ítems en els quals manifesta sentir-se poc satisfet. Aquesta avaluació del control percebut es fa mitjançant 5 opcions de resposta que es presenten a la taula 4 i tenen a veure amb les variables desig de control (*'no em preocupa especialment aquesta qüestió'*), LoC (*'no puc fer res per millorar perquè no depèn de mi'*), autoeficàcia (*'sé que hauria de fer alguna cosa, però no sé què fer'*) i proactivitat (*'ja faig accions concretes per tal de millorar'*).

Taula 4. Percentatges de resposta en relació a les expectatives de control entre els estudiants poc satisfets.

Variable	%Satisfets	Poc satisfets			
		% Poc Satisf. ja faig accions	% Poc Satisf. no sé què fer	% Poc Satisf. no puc fer res	% Poc Satisf. no preocupa
Salut	62.9	12.6	13.2	5.0	6.3
Situació econòmica	28.9	32.1	11.3	6.3	21.4
Relacions familiars	65.4	6.3	10.1	8.8	9.4
Relacions de parella	57.6	6.3	13.3	11.4	11.4
Treball remunerat	43.4	18.2	8.2	8.2	22.0
Amistats	68.6	8.1	10.1	3.1	10.1
Vivenda	80,5	3.8	1.2	4.4	10.1
Activitats recreatives	72.8	6.3	7.0	3.2	10.8
Transport	50.6	8.9	5.1	19.0	16.5
Educació reps a la Universitat	57.0	10.8	9.5	19.0	3.8
Autoestima	55.1	15.8	22.8	1.3	5.1
Resultats acadèmics	56.3	31.0	10.8	0.6	1.3
Planif.-exec. tasques acad.	39.6	39.0	11.3	3.8	6.3
Expressió teus sentiments	59.1	14.5	16.4	1.9	8.2
Implicació en els estudis	55.3	23.3	13.2	1.9	6.3
Xarxa de relacions socials	61.4	5.7	16.5	3.8	12.7
Iniciar i mantenir rel. socials	56.0	11.3	20.1	4.4	8.2
La teva imatge corporal	44.0	24.5	14.5	3.1	13.8
Suport afectiu que reps	71.5	3.8	1.9	16.5	6.3
Participació activitats socials	41.8	5.7	13.3	4.4	34.8
El teu caràcter	64.2	20.1	9.4	0.6	5.7
Imatge social que projectes	58.5	13.3	7.6	8.9	11.4
Càrrega de treball acadèmic	25.6	27.6	13.5	21.2	11.2
Fer front demand. acadèmiq	51.3	25.9	13.9	3.8	5.1
Els teus hàbits alimentaris	52.7	25.2	10.1	1.9	10.1
La teva vida en general	71.5	14.6	10.8	1.9	1.3

Els resultats mostren un percentatge important d'estudiants que se senten poc satisfets amb diferents variables i que no saben què fer per solucionar-ho, sobretot pel que fa a l'autoestima (amb un 45 % de no satisfets i un 22,8% que no sap què fer per millorar-la), les relacions socials, l'expressió dels propis sentiments, i també a la seva vida en general, amb un 10,8% d'estudiants que, malgrat creure que depèn d'ells, no sap què fer per millorar-la.

Pel que fa a les relacions socials, trobem un percentatge gens menyspreable d'estudiants que tot i creure que d'ells depèn el canvi, no saben què fer, com per exemple en la variable *Iniciar i mantenir relacions socials, xarxa de relacions socials i la participació en activitats socials*. En aquestes variables s'observen percentatges elevats d'estudiants que manifesten que aquesta qüestió no els preocupa.

En la mateixa línia segueixen les variables relacionades amb els estudis; tot i que la majoria d'estudiants ja fan accions per millorar-les, al voltant d'un 13% d'estudiants manifesten no saber què fer per implicar-se més en els estudis, planificar les tasques i fer front a les demandes acadèmiques.

S'observa un lloc de control relativament intern en la majoria de variables, amb baixos percentatges d'estudiants que manifesten no poder fer res perquè no depèn d'ells. Només la càrrega acadèmica, l'educació universitària, el transport i el suport afectiu rebut mostren percentatges més alts d'estudiants amb percepció de control extern.

Quant al desig de control, en general s'obtenen baixos percentatges de participants a qui no els preocupen els diferents àmbits avaluats. Només en el cas de la religió, la participació en activitats socials, el treball remunerat i la seva situació econòmica s'observen percentatges més alts de persones a qui no els preocupen aquests àmbits.

Majoritàriament, però, els estudiants intenten fer accions concretes per millorar els diferents aspectes de la seva vida sobre els que creuen tenir control com la millora en els estudis, la situació econòmica, la pròpia imatge corporal, els hàbits alimentaris o el seu caràcter.

5.1.4 Satisfacció amb la vida en general i nivell de distrès dels estudiants

D'acord amb la primera hipòtesis de la recerca (H1), els estudiants que manifesten estar més satisfets amb la seva vida en general haurien de ser els que puntuessin més baix en l'Índex de Simptomatologia General de la SCL-90-R. Per tal de contrastar aquesta hipòtesi, s'ha efectuat una anàlisi de comparació de les

puntuacions mitjanes en el GSI (prova t d'Student), entre els estudiants que es mostren satisfets amb la seva vida en general versus els que declaren sentir-se poc satisfets (taula 5).

Taula 5. Comparació de mitjanes en nivell de distrès (GSI) entre estudiants satisfets i poc satisfets amb la vida en general.

Satisfacció amb la vida	Mitjana	n	t	gl	p
Poc satisfets	1.13	45	4.62	156	0.001
Satisfets	.69	113			

Tal com plantejava la hipòtesi 1, els resultats obtinguts indiquen que els subjectes que manifesten sentir-se més satisfets amb la vida en general, obtenen una mitjana de puntuació significativament més baixa en el nivell de distrès.

De manera complementària, la segona part de la hipòtesi 1 plantejava l'existència de diferències en els nivells de malestar en funció de les diferents percepcions de control sobre la pròpia vida, i preveia nivells més alts de distrès entre els estudiants amb LoC extern (*no puc fer res per millorar perquè no depèn de mi*) i baixa autoeficàcia (*sé que hauria de fer alguna cosa però no sé què fer*). La taula 6 mostra les mitjanes, desviacions típiques i els resultats de l'anàlisi de la variança (ANOVA unifactorial) per a la variable GSI segons les categories de percepció de control per a la Satisfacció amb la vida en general.

Taula 6. Mitjanes, desviacions típiques i ANOVA unifactorial per a la variable GSI en funció de les categories de percepció de control per a la Satisfacció amb la vida en general.

Satisfacció amb la vida	n	M	DT
Poc.sat., ja faig accions	23	1,02	,58
Poc.sat., no sé què fer	17	1,39	,65
Poc.sat., no puc fer res	3	,70	,11
Poc.sat., no preocupa	2	,79	,63
Satisfet	113	,69	,50

F(4,153)	7,46 (p < .0005)
----------	------------------

Percepció de control	GSI (Mitjana)
Faig accions	1,02
No sé què fer	1,39
No puc fer res	,70
No preocupa	,79
Satisfactòria	,69

Tal com es posa de relleu a la taula 6, els estudiants que no saben què fer per a millorar la seva vida són els que obtenen puntuacions més altes en l'Índex general de Simptomatologia. En canvi, en contra del que preveia la hipòtesi, els estudiants que creuen que no poden fer res perquè no depèn d'ells millorar la seva vida (LoC extern) mostren les puntuacions més baixes en el GSI entre els estudiants poc satisfets, pràcticament idèntiques a les dels estudiants que diuen sentir-se satisfets amb la vida en general (cal tenir cura en la interpretació de les dades degut al baix nombre de respostes en la categoria "no puc fer res"). Els contrastos de Scheffé realitzats sobre les dades indiquen que les diferències en les puntuacions mitjanes del GSI només són estadísticament significatives entre el grup dels que no saben què fer i els que es declaren satisfets.

5.1.5 Satisfacció per dominis de la vida i nivell de distrès

Com ja s'ha explicat anteriorment, l'escala de Satisfacció amb la vida per a universitaris permet obtenir diferents índexs de satisfacció per dominis de la vida. Amb l'objectiu d'analitzar la relació entre la satisfacció en els diferents dominis i el nivell de distrès dels estudiants, s'han dut a terme sis anàlisis de correlació producte-moment de Pearson entre aquestes variables (taula 7). D'aquesta forma es veurà quins són els dominis que mostren més relació amb el distrès dels estudiants de Psicologia de la UdG.

Taula 7. Correlació entre els Índexs de satisfacció pel als diferents dominis de la vida i el nivell de distrès dels estudiants.

Dominis de la vida	r	n	p
Estudis	-,38	159	<,0005
Relacions socials	-,42	159	<,0005
Percepció d'un mateix	-,60	159	<,0005
Suport afectiu que rep	-,42	159	<,0005
Entorn familiar	-,25	159	,002
Economia	-,16	159	,041

Pel que fa als diferents dominis de la vida, s'observa que en tots ells hi ha una relació inversa entre la satisfacció i el nivell de distrés, és a dir, a més satisfacció menys nivell de distrés. En el domini *Economia*, els resultats obtinguts segueixen la

mateixa línia d'altres investigacions; tot i que la relació és significativa, s'aprecia que l'índex de correlació és més baix que en d'altres dominis. El nivell econòmic de la societat desenvolupada és una variable relativament important a l'hora de predir la Satisfacció amb la vida en comparació amb la resta de dominis. D'altra banda, *la percepció d'un mateix, les relacions socials i el suport afectiu rebut* són els dominis que mantenen una correlació més alta amb el nivell de distrès, en la línia de les prediccions de la hipòtesi 2.

Malgrat els coeficients de correlació entre els Índexs de satisfacció per dominis de la vida i el nivell de malestar ja permeten establir clarament quins dominis estan més directament relacionats amb el distrès que mostren els estudiants, s'ha dut a terme una anàlisi de regressió múltiple sobre l'Índex de Simptomatologia General de la SCL-90-R (GSI) introduint com a variables predictores els diferents dominis de satisfacció, amb l'objectiu de contrastar la hipòtesi H3 i obtenir un model explicatiu de la influència dels diferents àmbits vitals sobre el distrès dels estudiants (taula 8).

Taula 8. Anàlisi de regressió múltiple per a la predicció del nivell de distrès (GSI).

Variables predictores Dominis de Satisfacció	β	t	p	R ² corregit	F(6,152)	p
Estudis	-,12	-1,71	,089			
Relacions socials	-,11	-1,47	,143			
Percepció d'un mateix	-,42	-5,06	< ,0005			
Suport afectiu que rep	-,12	-1,66	,098			
Entorn familiar	-,06	-,91	,362			
Economia	,03	,41	,684			
Model				.383	17,35	< .0005

D'acord amb el model de regressió obtingut, únicament el domini relacionat amb la percepció d'un mateix mostra un efecte estadísticament significatiu en el sentit que a major satisfacció amb la percepció d'un mateix, menor nivell de simptomatologia general. Tanmateix, els dominis d'Estudis i Suport afectiu mostren una significació marginal ($p < .10$). Aquest resultat sembla confirmar parcialment la hipòtesi 3, en el sentit que aquells dominis més vinculats a la valoració d'un mateix, en aquest cas, la percepció d'un mateix, serien els més determinants en l'explicació dels nivells de distrès. En canvi, els resultats no mostren aquesta relació tant determinant pel que fa

als dominis referits a l'estimació-vinculació afectiva amb altres persones, tot i que cal considerar la significació marginal del suport afectiu rebut. L'entorn familiar i les relacions socials no semblen constituir dominis determinants en l'explicació del malestar i la simptomatologia dels estudiants universitaris.

Amb la finalitat de contrastar la segona part de la H3 i identificar quins dominis permeten discriminar millor entre estudiants satisfets i no satisfets amb la vida en general, s'ha dut a terme una anàlisi discriminant per passos prenent com a variables predictores els sis dominis de l'escala de Satisfacció i com a variable dependent la Satisfacció amb la vida en general (satisfets vs no satisfets).

La funció discriminant obtinguda mostra una lambda de Wilks estadísticament significativa de .61 ($\chi^2(2) = 76,57, p < .0005$). El percentatge de classificacions correctes és del 83,5% amb la majoria de classificacions incorrectes en el grup dels poc satisfets (33,3% de classificats com a satisfets, enfront d'un 9,7% dels satisfets classificats com a poc satisfets). La matriu de correlacions entre les variables predictores i la funció discriminant mostra que el predictor més important de la satisfacció és la percepció d'un mateix, seguit del suport afectiu rebut, que són els dos únics dominis que entren en el model (taula 9).

Predictors	Satisfacció amb la vida en general				F
	Satisfets (n = 113)		Poc Satisfets (n = 45)		
	M	SD	M	SD	
D. estudis	,54	,33	,31	,27	0,18
D. relacions socials	,67	,29	,36	,30	3,37
D. percepció d'un mateix	,69	,26	,28	,24	44,31***
D. suport afectiu	,73	,30	,36	,35	11,24***
D. entorn familiar	,78	,29	,59	,39	2,42
D. economia	,46	,33	,27	,32	3,08
F(2,155)	49,51***				
R Canònic	.62				
Autovalor	.64				

*** $p < .0005$

En definitiva, els resultats indiquen que, en la línia de les prediccions de la hipòtesi 3, els dominis més directament vinculats al Jo, com la *percepció d'un mateix i el suport afectiu que reps dels altres*, són els que millor contribueixen a l'explicació de la

Satisfacció amb la vida en general. El model que inclou aquestes dues variables predictores classifica correctament el 83,5% dels estudiants.

Per tal de complementar aquestes dades, s'han comparat també les puntuacions mitjanes en els índex de satisfacció per dominis entre els estudiants que es mostren satisfets i poc satisfets amb la vida en general (prova t d'Student per a mostres independents).

Taula 10 Comparació de mitjanes entre subjectes poc satisfets i satisfets en els diferents dominis de la vida

Variables	M	n	t	gl	p
D. estudis					
Poc.satisfet	.31	45	-4.01	156	<.0005
Satisfet	.54	113			
D. relacionssocials					
Poc.satisfet	.36	45	-6.09	156	<.0005
Satisfet	.67	113			
D.percepció un mateix					
Poc.satisfet	.28	45	-9.08	156	<.0005
Satisfet	.69	113			
D.suport afectiu					
Poc.satisfet	.36	45	-6.54	156	<.0005
Satisfet	.73	113			
D.entorn familiar					
Poc.satisfet	.59	45	-3.43	156	.001
Satisfet	.78	113			
D. economia					
Poc.satisfet	.27	45	-3.24	156	.001
Satisfet	.46	113			

En línia amb els resultats anteriors, totes les comparacions de mitjanes efectuades mostren diferències estadísticament significatives en els Índexs de satisfacció per dominis entre estudiants satisfets i poc satisfets amb la vida en general, en el sentit que els estudiants més satisfets amb la vida en general són també els que mostren més satisfacció en els dominis específics.

5.2 Anàlisi del Constructe Personalitat Proactiva

Diverses investigacions recents han posat de relleu les relacions entre personalitat Proactiva i altres trets disposicionals com l'extraversió, l'obertura o el neuroticisme (en sentit negatiu), el lloc de control o l'autoeficàcia. Així, per exemple, Crant i Bateman (2000) proposen que la personalitat Proactiva s'explicaria a partir dels trets d'extraversió i responsabilitat, mentre que les investigacions revisades per Ng et al. (2006) han posat de manifest que els individus amb un LoC intern no només perceben més control sobre les seves vides, sinó que també actuarien buscant activament situacions en les que el control és possible; és a dir, les persones internes actuarien proactivament creant situacions favorables als seus interessos, elegint tasques sobre les que poden tenir control i, en conseqüència, resultats desitjats. En la mateixa línia, Schwarzer (1997) ha assenyalat que el comportament proactiu deriva de la creença de les persones sobre el seu potencial per millorar la seva situació i millorar el seu entorn de manera que, segons aquest autor, la proactivitat estaria molt lligada a la percepció d'autoeficàcia.

D'acord amb aquests plantejaments, no queda clar a partir de les investigacions existents si la personalitat Proactiva constitueix un constructe diferencial respecte a altres característiques de personalitat o pot ser explicada a partir d'altres trets.

Atesa la importància de clarificar l'entitat conceptual del constructe personalitat Proactiva, tant des d'un punt de vista teòric com aplicat, en aquesta investigació s'han plantejat com a hipòtesis que la personalitat Proactiva constitueix un constructe diferencial respecte de les dimensions de personalitat del model dels cinc grans (NEO-FFI) (H4), i dels constructes LoC i Autoeficàcia general (H5).

Per tal de contrastar aquestes hipòtesis, s'han dut a terme tres anàlisis factorials exploratòries de components principals, amb l'objectiu de determinar si és possible diferenciar la personalitat Proactiva de la resta de característiques disposicionals considerades en aquest estudi. Com a pas previ a aquestes anàlisis, es presenten les mitjanes i desviacions típiques de les diferents variables relacionades amb la personalitat, la matriu d'intercorrelacions entre totes les característiques de personalitat avaluades en aquesta recerca amb l'objectiu de visualitzar les relacions

entre aquestes variables, i una anàlisi de regressió múltiple jeràrquica per comprovar la capacitat de les distintes característiques de personalitat (NEO-FFI, LoC, Autoeficàcia i Desig de Control) per explicar la Personalitat Proactiva.

5.2.1 Relacions entre les característiques de personalitat

A fi de realitzar una primera aproximació descriptiva a les característiques de personalitat de la mostra que ha participat en la recerca i facilitar comparacions amb altres estudis, es presenten en primer lloc les mitjanes aritmètiques i desviacions típiques de les variables Neuroticisme, Extraversió, Obertura, Amabilitat, Responsabilitat, Lloc de Control intern, Lloc de Control extern a altres poderosos, Lloc de Control extern a la sort, Autoeficàcia, Desig de Control i Personalitat Proactiva (taula 11).

Taula 11. Mitjanes aritmètiques, desviacions típiques i rang de puntuacions per a les diferents característiques de personalitat.

Característiques disposicionals	M	DT	Mínim	Màxim
1. Neuroticisme	23,16	8,08	1	43
2. Extraversió	29,31	8,26	4	47
3. Obertura	29,30	7,18	11	47
4. Amabilitat	28,52	5,68	14	45
5. Responsabilitat	28,91	7,16	6	45
6. LoC Intern	20,77	4,49	5	30
7. LoC Externaltres poderosos	12,61	5,43	1	26
8. LoC Extern Sort	14,29	5,20	2	29
9. Autoeficàcia	28,97	5,35	10	40
10. Desig de Control	87,81	8,27	66	109
11. Personalitat Proactiva	43,51	6,49	18	59

A la taula 12 es mostren els coeficients de correlació producte-moment de Pearson per a totes les característiques disposicionals avaluades a la recerca.

Taula 12. Matriu d'intercorrelacions entre les variables de personalitat avaluades a la recerca.

Característiques personalitat	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
NEO-FFI										
1. Neuroticisme <i>p</i>	-,362 <.0005	-,028 .72	-,279 <.0005	-,296 <.0005	-,320 <.0005	,268 .001	,240 .002	-,335 <.0005	-,039 .624	-,196 .013
2. Extraversió <i>p</i>		,254 .001	,271 .001	,252 .001	,308 <.0005	-,219 .007	-,230 .004	,305 <.0005	,078 .327	,442 <.0005
3. Obertura <i>p</i>			,065 .414	,016 .840	,144 .073	-,182 .025	-,086 .282	,086 .282	,368 <.0005	,294 <.0005
4. Amabilitat <i>p</i>				,193 .015	,155 .055	-,175 .031	-,234 .003	-,094 .239	-,052 .512	,188 .018
5. Responsabilit. <i>p</i>					,245 .002	-,187 .021	-,138 .084	,221 .005	,095 .235	,332 <.0005
Control Personal										
6. LoC_Intern <i>p</i>						-,354 <.0005	-,330 <.0005	,256 .001	,168 .037	,382 <.0005
7. LoC_Extern_P <i>p</i>							,632 <.0005	-,035 .668	-,027 .741	-,116 .155
8. LoC_Extern_S <i>p</i>								-,097 .227	,154 .053	-,145 .068
9. Autoeficàcia <i>p</i>									,105 .189	,380 <.0005
10. Des. Control <i>p</i>										,313 <.0005
Personalitat Proactiva										
11. Per. Proactiva										1

1. Neuroticisme; 2. Extraversió; 3. Obertura; 4. Amabilitat; 5. Responsabilitat; 6. Lloc de control intern; 7. Lloc de control extern als altres poderosos; 8. Lloc de control extern a la sort; 9. Autoeficàcia; 10. Desig de control; 11. Personalitat Proactiva.

Tal com mostra la matriu de la taula 12, els coeficients de Pearson indiquen relacions estadísticament significatives però moderades entre les variables, totes per sota de .40 (excepte la correlació entre les dues mesures de LoC extern als altres poderosos i a l'atzar, i entre Extraversió i Personalitat Proactiva).

Pel que fa a la Personalitat Proactiva, s'observen els coeficients de correlació més alts en relació amb l'Extraversió, el Lloc de Control Intern, l'Autoeficàcia, la Responsabilitat, el Desig de control i l'Obertura, tots ells en sentit positiu. D'altra

banda, correlaciona de manera negativa amb el Neuroticisme i el Lloc de control extern, en la línia del que apunten altres investigacions, tot i que les correlacions són baixes i en el cas del LoC no són estadísticament significatives.

Amb la finalitat de buscar un model que expliqui en quina mesura les característiques de personalitat prediuen la Personalitat Proactiva, s'ha dut a terme una anàlisi de regressió jeràrquica en dos passos introduint com a variables predictores els cinc grans factors de personalitat en primer lloc i les variables de control personal en segon lloc. La taula 13 mostra els resultats d'aquesta anàlisi.

Taula 13. Anàlisi de regressió múltiple jeràrquica per a la predicció de la Personalitat Proactiva.

Predictors	β	t	p	R ² corregit	ΔR^2	p
Pas 1: Factors Big Five				.30	.32	<.0005
Neuroticisme	-,012	-,15	,882			
Extraversió	,319	4,00	<,0005			
Obertura	,252	3,51	,001			
Amabilitat	,030	,41	,680			
Responsabilitat	,238	3,19	,002			
Pas 2: Control Personal				.41	.13	<.0005
LOC intern	,218	2,90	,004			
LOC extern a altres Poderosos	,156	1,80	,074			
LOC extern a l'atzar	-,088	-1,02	,311			
Autoeficàcia	,201	2,73	,007			
Desig de Control	,192	2,67	,009			

Els resultats de l'anàlisi de regressió jeràrquica efectuada mostra que 6 de les variables utilitzades com a predictores de la Personalitat Proactiva contribueixen a explicar un 41% de la seva variança: l'Extraversió, l'Obertura, la Responsabilitat, el LoC intern, l'Autoeficàcia i el Desig de control.

Tal com s'observa a la taula 13, el conjunt dels cinc grans factors de personalitat expliquen al voltant d'un 30% de la variança, mentre que la introducció de les variables de control personal suposen un increment de l'11% de variabilitat explicada (sobre R² corregit). Tot i que és un percentatge important de la variança, encara queda un 59% sense explicar. Aquest percentatge permet suposar l'existència d'un

tret específic i diferenciat de la resta de factors de personalitat que tindria a veure amb la iniciativa personal i la capacitat per iniciar i mantenir conductes adreçades a canviar i millorar les pròpies condicions de vida o de l'entorn. En els següents apartats s'intentarà abordar aquesta hipòtesi.

5.2.2 Personalitat Proactiva i model dels Cinc Grans

Amb l'objectiu d'escatir si la Personalitat Proactiva constitueix un constructe diferencial respecte als cinc grans factors de personalitat, s'ha dut a terme també una anàlisi factorial exploratòria sobre els ítems que componen les escales de Personalitat Proactiva i del NEO-FFI. En primer lloc s'ha examinat la matriu de intercorrelacions per comprovar si les característiques són les adequades per poder dur a terme l'anàlisi de components principals. A tal efecte s'ha calculat el test d'esfericitat de Bartlett que té un valor ji-quadrat igual a 5267,46, estadísticament significatiu ($p = .001$), indicant que la matriu de correlacions no és una matriu idèntica i és adequada per procedir a l'anàlisi factorial. L'índex Kaiser-Meyer-Olkin (KMO= .65), indica que la matriu és acceptable per a la realització de l'anàlisi factorial. Aquest s'ha dut a terme mitjançant el procediment de components principals i sotmetent els factors a rotació ortogonal amb el mètode Varimax (taula 14).

Taula 14. Anàlisi factorial de components principals per als ítems que integren les escales de Personalitat Proactiva i els factors de personalitat del NEO-FFI.

Variables	c o m p o n e n t s									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V57NEO	,796									
V7NEO	,752									
V22NEO	,696									
V12NEO	,682									
V42NEO	,665									
V27NEO	,627									
V17NEO	,591									
V52NEO	,537									
V2NEO	,508		,436							
V37NEO	,487									
V47NEO										
V46NEO		,732								
V41NEO		,693								
V36NEO		,692								
V31NEO		,640								
V6NEO		,594								
V26NEO		,550								
V21NEO		,548								
V56NEO		,502								
V11NEO		,481								
V1NEO		,472								
V16NEO		,440								
V5NEO			,716							
V45NEO			,696							
V15NEO			,642							
V55NEO			,641							
V20NEO			,638							
V10NEO			,612							
V35NEO			,560							
V40NEO			,523							
V32NEO	,405		,482							
V60NEO			,459							
V9PP										
V5PP										
V10PP										
V2PP										
V6PP										
V7PP										
V3PP										
V4PP										
V8PP										
V43NEO						,745				
V38NEO						,639				
V18NEO						,620				
V23NEO						,594				
V3NEO						,569				
V8NEO						,568				
V13NEO						,537				
V28NEO						,519				
V33NEO						,454				
V44NEO										
V50NEO										
V51NEO										
V25NEO										
V58NEO										
V30NEO										
V4NEO										
V29NEO										
V48NEO										
V1PP										
V49NEO										
V39NEO										
V24NEO										
V53NEO										
V54NEO										
V9NEO										
V14NEO										
V19NEO										
V59NEO										
V34NEO										

A la taula 14 s'observa que nou dels deu ítems de l'escala de Personalitat Proactiva s'agrupen en una única component, diferenciada de les altres components de personalitat. Les saturacions són suficientment elevades en tots els ítems que pertanyen a un mateix factor (saturació $>.4$). Només un ítem queda fora de la component que agrupa el factor de personalitat Proactiva (ítem 1 de l'escala, que fa referència a la percaça de nous camins per millorar la vida).

5.2.3 Personalitat Proactiva i LoC

Seguint el mateix procediment anterior, s'ha dut a terme una anàlisi factorial de components principals per escatir si la personalitat Proactiva constitueix un constructe diferenciat del constructe lloc de control.

Després de comprovar els índexs de Kaiser-Meyer-Olkin d'adequació de la mostra (KMO =.75) i el test d'esfericitat de Bartlett (ji-quadrat de 1821.45; $p < .000$) es va procedir a l'anàlisi, els resultats de la qual es mostren a la taula 15

Taula 15. Anàlisi factorial de components principals per als ítems que integren les escales de Personalitat Proactiva i Lloc de control

Variables	components									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V5PP	,785									
V9PP	,758									
V4PP	,715									
V6PP	,598									
V8PP	,478									
V3LOC		,824								
V11LOC		,797								
V17LOC		,640								
V1LOC		-,473								
V22LOC		,425								
V19LOC		-,423								
V14LOC			,689							
V10LOC			,678							
V16LOC			,575							
V12LOC			,556						-,406	
V24LOC			,551							
V20LOC			,502							
V7LOC										
V23LOC				,794						
V18LOC				,776						
V21LOC				,700						
V10PP					,715					
V7PP					,709					
V2PP					,521					
V9LOC						,643				
V2LOC						,619				
V8LOC						,514				
V13LOC						,498				
V1PP							-,784			
V15LOC							,646			
V5LOC								,722		
V3PP					,418			-,488		
V4LOC									,779	
V6LOC										,804

En els resultats de la taula 15 s'observa que vuit dels deu ítems de Personalitat Proactiva s'agrupen en dos components diferenciades de les del LoC, amb una saturació superior a .4. Cinc dels ítems de Personalitat Proactiva s'agrupen en una sola component, que fa referència a *la iniciativa per fer o canviar allò en què un creu*. Els altres tres ítems s'agrupen en una segona component, que fa referència al *reconeixement d'oportunitats i a ser un factor de canvi*. Els altres dos ítems que no queden dins de cap dels dos components anteriors, són l'ítem 1 que, com en l'apartat anterior, queda totalment al marge de la resta ítems de l'escala i l'ítem 3, que fa referència al fet de *sentir excitació quan veig les meves idees fetes realitat*.

5.2.4 Personalitat Proactiva i Autoeficàcia general

També en aquesta ocasió, es procedeix a fer una anàlisi factorial per comprovar que la personalitat Proactiva es pot considerar un constructe diferenciat, en aquest cas, del constructe d'autoeficàcia general.

Els índexs de Kaiser-Meyer-Olkin d'adequació de la mostra ($KMO = .83$) i el test d'esfericitat de Bartlett (ji-quadrat de 1272.88 ; $p < .000$) indiquen l'adequació de les dades per procedir a l'anàlisi de components principals.

Taula16. Anàlisi factorial de components principals per als ítems que integren les escales de Personalitat Proactiva i autoeficàcia general.

Variables	Components				
	1	2	3	4	5
V3PP	,732				
V6PP	,696				
V2PP	,688				
V10PP	,631				
V9PP	,630				
V7PP	,554				
V6AUT		,848			
V7AUT		,808			
V9AUT		,661			
V5AUT		,576	,571		
V2AUT			,815		
V3AUT			,768		
V1AUT			,562		
V4AUT		,507	,538		
V8AUT		,469	,536		
V4PP				,697	
V8PP				,613	
V5PP	,542			,588	
V1PP					,920

En la taula 16 es pot apreciar que nou dels deu ítems de la Personalitat Proactiva s'agrupen en dues components diferenciades dels factors d'Autoeficàcia general, amb una saturació superior al .4. En concret, el factor que queda fora de les dues components torna a ser l'ítem 1 de l'escala.

En conjunt, doncs, les anàlisis efectuades semblen indicar que malgrat un percentatge important de la variància de la Personalitat Proactiva (entorn del 41%) vindria explicada per altres dimensions de la personalitat, queda un marge considerable per valorar l'existència d'un tret diferencial, tal com es proposava en les

hipòtesis H4 i H5. Les anàlisis de components principals realitzades sobre les dades semblen apuntar també en aquesta direcció.

5.3 Anàlisi de la capacitat predictiva de les característiques de personalitat en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i del distrès dels estudiants universitaris

Tal com s'ha posat de relleu a l'apartat teòric, les característiques de personalitat semblen jugar un paper determinant en l'explicació de la Satisfacció amb la vida i el nivell de distrès i simptomatologia psicopatològica informats per les persones. Diversos estudis han evidenciat la influència del neuroticisme, l'extraversió, el LoC o l'autoeficàcia sobre l'adaptació i la satisfacció. Tanmateix, són escasses les investigacions que hagin incorporat la dimensió de proactivitat en les seves anàlisis. Sembla lògic suposar que, al marge de la influència que puguin exercir els cinc grans factors de personalitat o les dimensions de control personal, la tendència de les persones a pensar, iniciar i executar accions per canviar i millorar les seves condicions de vida, és a dir, la personalitat Proactiva, constitueixi un factor decisiu en l'explicació del seu benestar i satisfacció. El que es planteja en aquesta investigació és si aquesta dimensió de la personalitat contribueix significativament a explicar la Satisfacció amb la vida i el malestar de les persones més enllà de la contribució dels cinc grans factors de la personalitat i de les variables que integren el control personal.

D'aquesta manera, les hipòtesis relacionades amb el tercer objectiu de la recerca plantegen que la inclusió de la dimensió de Personalitat Proactiva, juntament amb la resta de dimensions de personalitat tradicionalment considerades en l'explicació de la Satisfacció amb la vida (cinc grans i dimensions de control), ofereix un millor model explicatiu a l'hora de diferenciar entre els estudiants satisfets i poc satisfets amb la vida en general (H6), la satisfacció per dominis de la vida (H7) i els nivells de distrès (H8).

Per tal de contrastar aquestes hipòtesis, s'han dut a terme, en primer lloc, anàlisis bivariades de comparació de mitjanes per a les diferents dimensions de personalitat entre els estudiants satisfets i no satisfets (prova t d'Student per a mostres

independents) i una anàlisi discriminant per passos, també entre els estudiants que responen estar satisfets i poc satisfets amb la vida en general, introduint com a variables predictorres totes les característiques de personalitat avaluades. En segon lloc, s'han realitzat diverses anàlisis de regressió múltiple jeràrquica per tal de predir la satisfacció per dominis de la vida, introduint com a predictors les variables de personalitat i, finalment, una altra anàlisi de regressió jeràrquica per predir el nivell de distrès dels estudiants introduint també com a predictors les variables de personalitat.

5.3.1. La predicció de la Satisfacció amb la vida en general

En primer lloc, s'ha fet diverses anàlisis bivariades de comparació de mitjanes (prova t d'Student) per veure les diferències entre els estudiants que es manifesten satisfets i els qui diuen estar poc satisfets amb la vida en general en cada una de les dimensions de personalitat (taula 17).

Taula 17. Comparació de mitjanes entre estudiants satisfets (n = 113) i poc satisfets (n = 45) per a les diferents dimensions de personalitat avaluades.

Variables	M (DT)	t(156)	p
Neuroticisme			
Poc.satisfet	28,16 (7,15)	5,254	<.0005
Satisfet	21,24 (7,61)		
Extraversió			
Poc.satisfet	25,38 (8,77)	-3,939	<.0005
Satisfet	30,89 (7,58)		
Obertura			
Poc.satisfet	29,11 (7,55)	-,269	.789
Satisfet	29,45 (7,04)		
Amabilitat			
Poc.satisfet	26,96 (5,83)	-2,242	.026
Satisfet	29,18 (5,54)		
Responsabilitat			
Poc.satisfet	25,53 (8,54)	-3,944	<.0005
Satisfet	30,30 (6,07)		
Lloc de control intern			
Poc.satisfet	19,49 (4,00)		.025
Satisfet	21,28 (4,61)	-2,269	
Lloc de control extern_P			
Poc.satisfet	13,60 (4,36)	1,460	,146
Satisfet	12,20 (5,79)		
Lloc de control extern_S			
Poc.satisfet	15,64 (4,91)	2,054	,042
Satisfet	13,78 (5,24)		
Autoeficàcia			
Poc.satisfet	27,11 (5,32)	-2,767	.006
Satisfet	29,67 (5,22)		
Desig de control			
Poc.satisfet	87,36 (7,91)	-,409	,683
Satisfet	87,96 (8,47)		
Personalitat Proactiva			
Poc.satisfet	41,31 (7,83)	-2,744	,007
Satisfet	44,40 (5,72)		

A la taula 17 s'observen diferències estadísticament significatives entre les mitjanes de satisfets i poc satisfets pràcticament en totes les dimensions de personalitat excepte en *obertura, lloc de control extern a altres poderosos i desig de control*. La diferència entre les mitjanes dels estudiants satisfets i poc satisfets en la resta de dimensions de personalitat és significativa en el sentit de majors puntuacions en *neuroticisme i lloc de control extern a la sort* entre els estudiants poc satisfets i, al contrari, majors puntuacions en *extraversió, amabilitat, responsabilitat, lloc de control intern, autoeficàcia i personalitat Proactiva* entre els estudiants satisfets.

Amb la finalitat d'obtenir un bon model explicatiu de la Satisfacció amb la vida en general que inclogui totes les variables de personalitat que la recerca psicològica prèvia ha considerat rellevants, així com la dimensió de personalitat Proactiva, s'ha dut a terme una anàlisi discriminant per passos introduint com a variables predictores les dimensions de personalitat del NEO-FFI, les variables de control (LoC, autoeficàcia i desig de control) i la personalitat Proactiva.

Taula 18. Anàlisi discriminant per a la predicció de la variable Satisfacció amb la vida en general.

Predictors	Satisfacció amb la vida en general				F
	Satisfets (n = 113)		Poc Satisfets (n = 45)		
	M	SD	M	SD	
Neuroticisme	21,19	7,69	28,16	7,15	11.35***
Extraversió	31,18	7,56	25,38	8,77	4.32***
Obertura	29,40	7,08	29,11	7,55	.17
Amabilitat	29,27	5,60	26,96	5,83	.23
Responsabilitat	30,44	5,85	25,53	8,54	5.17***
LoC intern	21,17	4,58	19,49	4,00	.11
LoC extern a altres Poderosos	12,19	5,79	13,60	4,36	.13
LoC extern a l'atzar	13,85	5,42	15,64	4,91	.15
Autoeficàcia	29,77	5,37	27,11	5,32	.36
Desig de Control	88,02	8,52	87,36	7,91	.00
Personalitat Proactiva	44,70	5,63	41,31	7,83	.40
F(3,144)	13,48***				
R Canònic	.47				
Autovalor	.28				

*** $p < .0005$

La funció discriminant obtinguda mostra una lambda de Wilks estadísticament significativa de .78 ($\chi^2(3) = 35,76$, $p < .0005$). El percentatge de classificacions correctes és del 74,1% amb la majoria de classificacions incorrectes en el grup dels

poc satisfets (62,2% de classificats com a satisfets, enfront d'un 11,5% dels satisfets classificats com a poc satisfets). La matriu de correlacions entre les variables predictorres i la funció discriminant mostra que el predictor més important de la satisfacció és el neuroticisme en sentit negatiu (puntuacions més altes en neuroticisme entre els estudiants poc satisfets), seguit de la responsabilitat i l'extraversió, que són les tres úniques dimensions que entren en el model (taula 18).

Aquests resultats semblen indicar que la Personalitat Proactiva no millora la predicció de la Satisfacció amb la vida en general quan s'inclou juntament amb la resta de variables de personalitat, la qual cosa obliga a rebutjar la hipòtesi 6, essent els tres factors del NEO-FFI -neuroticisme, responsabilitat i extraversió- els que expliquen les diferències en satisfacció. Tanmateix, malgrat la funció discriminant obtinguda és estadísticament significativa, el percentatge de classificacions correctes dista de ser òptim (74,1%).

5.3.2. La predicció de la Satisfacció amb la vida per dominis

.

En el plantejament de la hipòtesi 7 es fa referència a que la inclusió de la dimensió de Personalitat Proactiva junt a la resta de dimensions de personalitat proposades pel model dels cinc grans i les dimensions de control personal, permet obtenir un millor model explicatiu de la satisfacció en els diferents dominis de la vida.

Per contrastar aquesta hipòtesi s'han dut a terme, en primer lloc, diverses anàlisis de correlació entre la variable Personalitat Proactiva i els índexs de satisfacció per dominis de la vida amb la finalitat de comprovar si existeix alguna relació entre aquestes variables que justifiqui la inclusió de la Personalitat Proactiva en els models de predicció de la satisfacció amb els diferents dominis de la vida (taula 19).

Taula 19. Coeficients de correlació producte-moment de Pearson entre la variable Personalitat Proactiva i els Índexs de satisfacció en diversos dominis de la vida.

Domini	r	p
Estudis	.24	.002
Relacions socials	.32	<.0005
Percepció d'un mateix	.24	.002
Suport rebut	.20	.011
Entorn familiar	.13	.113
Economia	.11	.158

Tal com reflecteix la taula 19, la Personalitat Proactiva sembla estar relacionada amb la satisfacció en els dominis d'estudis, relacions socials, percepció d'un mateix i suport rebut dels altres, malgrat els coeficients de correlació no són molt elevats. En canvi, no mostra una correlació estadísticament significativa amb la satisfacció respecte a l'entorn familiar i l'economia.

Després de comprovar la relació entre la Personalitat Proactiva i la satisfacció amb els diferents dominis de la vida, s'han dut a terme diverses anàlisis de regressió múltiple jeràrquica introduint en tres etapes successives les diferents variables de personalitat. En un primer pas, s'han introduït els cinc factors del NEO-FFI (neuroticisme, extraversió, amabilitat, obertura i responsabilitat); en segon lloc, les dimensions de control personal (LoC intern, LoC extern a altres poderosos, LoC extern a la sort, Autoeficàcia i Desig de control) i, finalment, la Personalitat Proactiva. Els resultats d'aquestes anàlisis per als quatre models que ofereixen un ajust estadísticament significatiu (per als dominis d'estudis, relacions socials, percepció d'un mateix i suport afectiu rebut) es mostren a la taula 20.

En el primer pas de les anàlisis s'han introduït les variables de personalitat del NEO-FFI que expliquen la major part dels coeficients de determinació obtinguts en els quatre models. En tots ells és significativa l'aportació de la variable Neuroticisme, en el sentit que una major puntuació en neuroticisme, implica una menor puntuació en els índexs de satisfacció amb els estudis, les relacions socials, la percepció d'un mateix i el suport afectiu rebut. La variable Responsabilitat també contribueix de manera significativa i positiva en la predicció de la satisfacció amb els estudis, la percepció d'un mateix i el suport afectiu, però no prediu la satisfacció amb les relacions socials. L'Extraversió, en canvi, contribueix únicament, però de manera

molt significativa, a la predicció de la satisfacció amb les relacions socials, igual que l'amabilitat, en el sentit de major satisfacció quant més altes són les puntuacions en aquests dos trets de personalitat. En el cas de l'Extraversió s'observa també una aportació amb una significació marginal a la predicció del suport afectiu rebut ($p < .08$).

La inclusió de les variables relacionades amb el control personal en el segon pas de les anàlisis pràcticament no modifica els coeficients de determinació i únicament s'obté una significació marginal en aquest increment en el model que prediu les relacions socials ($\Delta R^2 = .04$, $p < .08$). Les dues úniques variables que fan alguna aportació significativa a la predicció de la satisfacció són el LoC extern a la sort, que prediu la satisfacció amb les relacions socials en sentit positiu (més satisfacció a majors puntuacions en LoC extern a la sort), i l'autoeficàcia, que prediu de manera significativa la satisfacció amb la percepció d'un mateix (es mostren més satisfets aquells estudiants amb major percepció d'eficàcia personal). L'autoeficàcia també contribueix amb una significació marginal a la predicció de la satisfacció amb les relacions socials ($p < .08$).

En tots quatre casos es comprova que la inclusió de la variable Personalitat Proactiva en el tercer pas no afegeix capacitat predictiva als models, fet que obliga a rebutjar la hipòtesi 7.

Taula 20. Anàlisi de regressió jeràrquica per a la predicció de la satisfacció en els diferents Dominis de la vida.

Variables predictores	Dominis															
	Estudis				Relacions socials				Percepció d'un mateix				Suport afectiu rebut			
	β	t	R^2_c	ΔR^2	β	t	R^2_c	ΔR^2	β	t	R^2_c	ΔR^2	β	t	R^2_c	ΔR^2
Pas 1.			.26	.28***			.43	.45***			.33	.35			.25	.28***
NEO-FFI																
Neuroticism.	-,24	-2,94 **			-,24	-3,42**			-,43	-5,67***			-,31	-3,82***		
Extraversió	-,05	-,59			,49	6,79***			,09	1,18			,15	1,82		
Obertura	,02	,28			-,02	-,25			-,01	-,14			,01	,18		
Amabilitat	,01	,10			,17	2,55*			,08	1,06			,09	1,16		
Responsab.	,42	5,50***			-,06	-,82			,18	2,50*			,19	2,43*		
Pas 2.			.25	.02			.45	.04			.34	.04			.24	.02
Control																
LoC intern	,05	,53			-,04	-,48			,03	,39			-,03	-,29		
LoC ext._P	-,10	-1,06			-,12	-1,38			-,05	-,49			-,07	-,73		
LoC ext._S	-,01	-,10			,22	2,64**			-,06	-,62			-,01	-,12		
Autoeficàcia	,10	1,20			,13	1,77			,17	2,17*			,12	1,46		
Des. Control	,05	,57			,00	-,01			,10	1,26			-,05	-,63		
Pas 3.			.25	.00			.45	.00			.34	.00			.24	.00
P. Proactiva																
P. Proactiva	,03	,29			,05	,56			-,05	-,59			-,00	-,04		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Taula 20 s'aprecia com la dimensió de Personalitat Proactiva no apareix en cap dels dominis de la vida com una dimensió de la personalitat que ajudaria a explicar la satisfacció dels estudiants de Psicologia en els diferents dominis de la vida.

5.3.3. La predicció del nivell de distrès dels estudiants

L'objectiu d'aquest apartat és l'obtenció d'un model de característiques individuals que permeti explicar el nivell de malestar psicològic dels estudiants de Psicologia de la UdG. Es parteix de la hipòtesi que la inclusió de la dimensió de Personalitat Proactiva, juntament amb la resta de dimensions de la personalitat, permetrà millorar el model explicatiu que prediu el nivell de distrès (H8).

Un cop comprovat que existeix una correlació negativa i estadísticament significativa entre la Personalitat Proactiva i el nivell de distrès dels estudiants ($r = -.24$, $p = .002$), s'ha procedit a realitzar una regressió lineal jeràrquica per tal de confirmar o rebutjar la hipòtesi plantejada.

Taula 21. Anàlisi de regressió múltiple jeràrquica per a la predicció del nivell de distrès.

Predictors	β	t	p	R ² corregit	ΔR^{2*}	p
Pas 1: Factors Big Five				.46	.48	<.0005
Neuroticisme	,54	7,86	<.0005			
Extraversió	-,14	-1,98	.050			
Obertura	,127	2,00	.048			
Amabilitat	-,11	-1,71	.089			
Responsabilitat	-,10	-1,48	.140			
Pas 2: Control Personal				.47	.03	.10
LOC intern	-,04	-,53	,598			
LOC extern a altres Poderosos	-,01	-,17	,866			
LOC extern a l'atzar	,19	2,27	,025			
Autoeficàcia	-,05	-,71	,480			
Desig de Control	-,06	-,95	,346			
Pas 3: Personalitat Proactiva				.47	.00	.50
Personalitat Proactiva	-,06	-,69	,492			

* L'increment en el coeficient de determinació ha estat calculat sobre R² sense corregir.

Els resultats de la taula 21 mostren que les variables que millor prediuen el nivell de distrès dels estudiants són *el neuroticisme* en sentit positiu (a majors puntuacions en neuroticisme, més simptomatologia psicològica i malestar) i, en menor mesura, l'obertura, l'extraversió i el LoC extern a la sort. Cal destacar que mentre l'extraversió es relaciona de manera negativa amb el GSI (a major extraversió, menor simptomatologia), l'obertura i el LoC extern a la sort ho fan de manera positiva, és a dir, que els estudiants que puntuen més alt en aquests dos trets, mostren també més malestar. Els resultats indiquen, també en aquesta ocasió, que la dimensió Personalitat Proactiva no s'inclou en el model com una variable explicativa del nivell de distrès.

5.4. Estudi descriptiu de la Conducta Proactiva

Una de les vies per a que les persones puguin millorar el seu benestar i la Satisfacció amb la vida és emprendre accions encaminades a canviar les pròpies condicions de vida i, sobretot, les relacions amb les persones de

l'entorn, augmentant així els vincles socials i l'accés als recursos socials disponibles com la informació, el suport, etc.

Atesa l'estreta relació de la vinculació afectiva i social amb la Satisfacció amb la vida, tal com ha quedat palès a la part teòrica, en aquest quart apartat es farà una anàlisi descriptiva de la Conducta Proactiva dels estudiants de la UdG adreçada a crear i mantenir vincles amb altres persones del seu entorn més proper i, també, a nivell universitari i professional. Interessa, bàsicament, conèixer si els estudiants duen a terme aquest tipus de conducta Proactiva de relació social d'una manera intencional i quins estudiants ho fan en major mesura.

Amb aquesta finalitat s'ha dut a terme una anàlisi dels percentatges de resposta dels estudiants a les preguntes de l'escala de Conducta Proactiva, juntament amb una anàlisi factorial exploratòria de l'estructura factorial de l'escala.

5.4.1. Distribució de les respostes a l'escala de Conducta Proactiva

Taula 22. Percentatge de respostes a l'escala de Conducta Proactiva.

Variables	Mai	Alguna veg	Sovint	Molt sovi	Sempre
Participes activament en alguna associació d'estudiants	71,0	22	1,9	2,5	1,9
Assisteixes a trobades informals amb gent d'on fas les pràctiques	22,6	46,5	15,7	6,3	8,2
T'has fet membre d'alguna associació cultural, política, religiosa etc.	50,3	29,6	6,9	8,2	5,0
Intentes que et coneguin allà on vas a fer pràctiques, voluntariat etc.	6,3	32,1	28,3	22,0	10,7
Procures preguntar al teus familiars com els va	0	10,1	15,7	34,6	39,6
Als teus companys d'universitat, els preguntes per la seva família etc.	1,3	22,6	23,3	32,1	19,5
Col·labores organitzant festes, sopars, viatges a la universitat	34,0	39,6	9,4	8,8	7,5
En una reunió seus en un lloc visible	30,2	37,1	23,3	5,0	3,8
En una conferència, demanes que et presentin el conferenciant	57,2	23,9	11,9	3,8	3,1
Procures conèixer persones que t'ajudin en la teva carrera profess	14,5	46,5	22,0	9,4	6,9
Fas accions per mantenir relacions cordials en el lloc de pràctiques	9,4	32,7	28,9	18,2	9,4
Si trobes un professor/a l'atures per parlar amb ell o ella	30,2	44,0	10,7	6,3	8,8
Procures saber a qui coneixen els teus familiar i amics	7,5	33,3	25,2	20,1	13,8
T'esforces per mantenir relacions cordials amb el companys de la Uni	3,8	12,6	37,7	25,2	20,1
T'has presentat per ser representant dels estudiants	79,9	14,5	2,5	3,1	0
T'has informat de les associacions que hi ha al teu barri	37,1	39,6	13,8	6,3	3,1
Fas accions per guanyar-te la confiança dels teus caps	14,5	34,6	27,0	13,8	8,8
Arribes abans a les reunions per poder parlar amb els altres	37,7	34,6	16,4	6,9	3,8
Has buscat a Internet associacions amb els teus mateixos interessos	50,3	29,6	10,1	5,0	5,0
Apuntes els telèfons i correus dels teus companys de la universitat	10,1	37,1	22,6	18,2	11,3
Procures mantenir contacte amb la gent que coneixes de vacances	16,4	44,7	19,5	10,1	9,4
Intercanvies adreces amb la gent que coneixes durant les vacances	19,5	40,3	18,9	12,6	8,8
Procures saber quins professors tenen contactes amb empreses	54,7	31,4	8,8	2,5	1,9
Fas tot els possible per conèixer gent important per la teva feina	38,4	39,0	13,2	3,8	5,7
Intentes resoldre els problemes dels demés i ser útil	5,0	29,6	39,0	15,1	11,3
Quan una persona et fa un favor busques la manera de tornar-li	0,6	7,5	23,3	34,6	33,3
Col·labores activament en la rebuda i integració de gent nova	8,8	32,7	34,0	15,7	8,2
T'informes sobre càrrecs de responsabilitat on fas les pràctiques	17,6	38,4	26,4	11,3	5,7
T'has fet membre d'alguna associació que funcioni per internet	86,2	7,5	3,8	1,9	0,6
Has demanat fer pràctiques en alguna empresa o associació	54,1	29,6	8,8	3,8	2,5
Has col·laborat en crear o creat alguna associació d'estudiants	81,1	11,9	3,8	1,9	0,6
Fas accions per tal de parlar amb la persona que fa la conferència	61,0	32,1	2,5	1,3	3,1
Procures trobar qualsevol excusa per organitzar trobades amb amics	15,1	40,3	25,2	8,8	10,7
Col·labores activament en les reunions familiars	6,9	30,2	29,6	18,9	14,5
Apuntes telèfons d'on fas pràctiques i els dones el teu	17,0	39,6	23,9	11,9	7,5
T'has informat de l'estructura organitzativa de la teva facultat	25,2	50,3	14,5	5,0	4,4
Prens iniciatives per tal que la gent es trobi bé a l'associació	20,1	44,0	19,5	11,3	4,4
Fas accions perquè la gent que has conegut no t'oblidi	17,0	41,5	25,2	8,2	8,2
Seleccions amb cura la gent que vols conèixer	14,5	30,8	34,6	13,2	6,9
T'has informat sobre les associacions que hi ha a la universitat	25,2	47,2	20,1	5,7	1,9
Felicites als companys per els seus èxits acadèmics o professionals	5,0	18,9	21,4	22,6	32,1
Durant les vacances, fas accions per conèixer gent d'altres indrets	13,2	40,9	23,3	9,4	13,2
Fas accions per conèixer gent a través de Internet	49,7	31,4	8,2	6,9	3,1
En una reunió, parles per tal que coneguin el teu punt de vista	42,8	40,3	10,1	3,8	2,5
Procures preguntar als teus amics sobre els seus problemes	1,3	6,3	22,0	31,4	38,4
Felicites a un professor que acaba de publicar un llibre	39,0	34,6	11,3	6,3	7,5
Dediques temps a ajudar en els estudis a un company	1,9	7,5	24,5	27,7	37,7
Visites al teus amics quan fa temps que no els veus	4,4	18,9	23,3	25,2	27,7

S'aprecia que un percentatge important dels estudiants de Psicologia de la UdG no fan 'mai' o només 'alguna vegada' conductes proactives destinades a vincular-se o participar en associacions d'estudiants o d'altres tipus, ni a millorar les relacions socials referides al seu futur professional. Si se sumen els percentatges de resposta 'mai' o 'alguna vegada' a aquestes preguntes s'obtenen xifres per sobre del 90% d'estudiants que afirmen no participar en cap mena d'associació, ni s'han presentat mai com a representants dels seus companys; entorn del 70-80% no intenten establir contactes professionals a través dels seus professors o directament amb empreses, ni donar-se a conèixer i tampoc han tingut interès en informar-se de l'estructura organitzativa de la seva facultat o de les associacions d'estudiants que existeixen a la universitat.

Per contra, quan aquestes conductes proactives destinades a millorar les relacions socials fan referència a companys de la Universitat, a companys de fora de la Universitat i a familiars, s'obtenen percentatges molt elevats de resposta a les opcions 'sovint', 'molt sovint' o 'sempre'. De fet, els percentatges més alts de resposta 'sovint' i 'molt sovint' fan referència a preguntes en les que els estudiants manifesten interessar-se per les persones properes del seu entorn com, per exemple, preguntar als familiars com els va, preguntar als amics pels seus problemes o buscar la manera de tornar un favor.

L'anàlisi de les respostes a l'escala de Conducta Proactiva suggereix l'existència de patrons relacionals diferencials segons es tracti de persones significatives de l'entorn proper, entorn universitari o relacions professionals. Per tal de comprovar si l'escala està mesurant realment un únic tipus de conducta Proactiva o bé diferents tipus de conducta relacional, s'ha dut a terme una anàlisi factorial exploratòria per tal d'identificar l'estructura factorial de l'instrument.

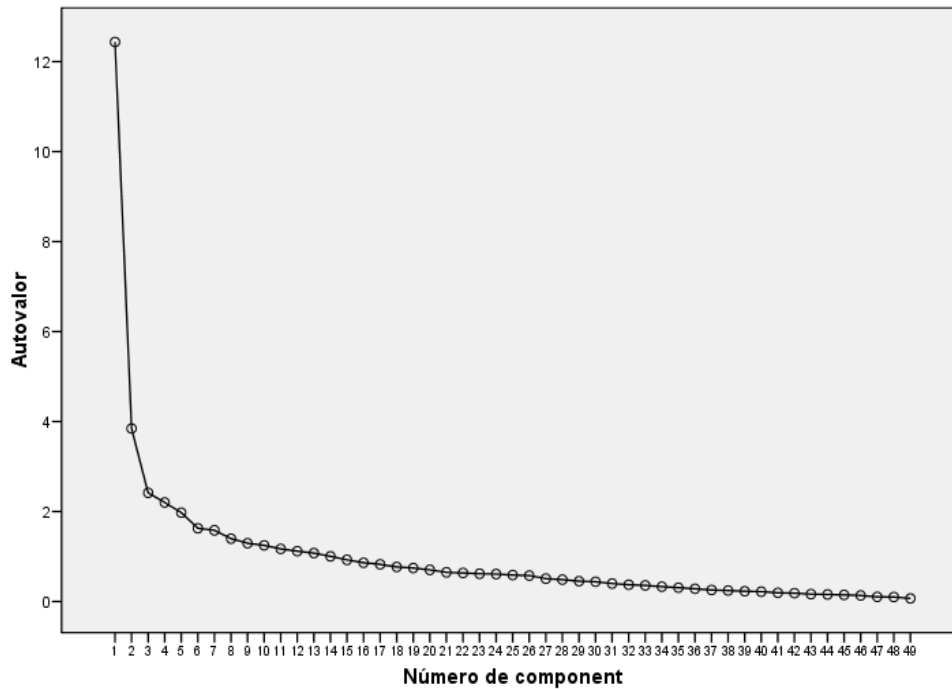
5.4.2 Estructura factorial de l'escala de Conducta Proactiva

Un cop comprovada l'adequació de les dades ($KMO = 0,794$; $B(1176) = 3472,576$, $p < .0005$), s'ha procedit a l'anàlisi de components principals amb rotació Varimax dels ítems de l'escala de Conducta Proactiva, L'anàlisi de les comunalitats i del gràfic de sedimentació suggereix una estructura de dos factors (taula 23).

Taula 23. Estructura factorial de l'escala de Conducta Proactiva. Ítems de l'escala de Conducta Proactiva		Factor I	Factor II
V222CP	Participes activament en alguna associació d'estudiants	,567	
V223CP	Assisteixes a trobades informals amb gent d'on fas les pràctiques	,546	
V225CP	T'has fet membre d'alguna associació cultural, política, religiosa etc.	,582	
V226CP	Intentes que et coneguin allà on vas a fer pràctiques, voluntariat, etc.	,421	
V227CP	Procures preguntar al teus familiars com els va		,596
V228CP	Als teus companys d'universitat, els preguntes per la seva família etc.		,619
V229CP	Col·labores organitzant festes, sopars, viatges a la universitat	,447	
V230CP	En una reunió seus en un lloc visible	,445	
V231CP	En una conferència, demanes que et presentin el conferenciant	,486	
V232CP	Procures conèixer persones que t'ajudin en la teva carrera professional	,529	
V233CP	Fas accions per mantenir relacions cordials en el lloc de pràctiques	,435	
V234CP	Si trobes un professor/a l'atures per parlar amb ell o ella	,538	
V235CP	Procures saber a qui coneixen els teus familiar i amics		,492
V237CP	T'esforces per mantenir relacions cordials amb el companys de la Universitat		,418
V238CP	T'has presentat per ser representant dels estudiants	,558	
V239CP	T'has informat de les associacions que hi ha al teu barri	,542	
V240CP	Fas accions per guanyar-te la confiança dels teus caps	,505	
V241CP	Arribes abans a les reunions per poder parlar amb els altres	,524	
V242CP	Has buscat a Internet associacions amb els teus mateixos interessos	,436	
V243CP	Apuntes els telèfons i correus dels teus companys de la universitat		,525
V244CP	Procures mantenir contacte amb la gent que coneixes de vacances		,632
V245CP	Intercanvies adreces amb la gent que coneixes durant les vacances		,585
V246CP	Procures saber quins professors tenen contactes amb empreses	,638	
V247CP	Fas tot els possible per conèixer gent important per la teva feina	,443	
V248CP	Intentes resoldre els problemes dels demés i ser útil		,462
V249CP	Quan una persona et fa un favor busques la manera de tornar-li		,509
V250CP	Col·labores activament en la rebuda i integració de gent nova	,441	,437
V251CP	T'informes sobre càrrecs de responsabilitat on fas les pràctiques	,447	
V252CP	T'has fet membre d'alguna associació que funcioni per Internet		
V253CP	Has demanat fer pràctiques en alguna empresa o associació	,551	
V254CP	Has col·laborat en crear o creat alguna associació d'estudiants	,658	
V255CP	Fas accions per tal de parlar amb la persona que fa la conferència	,669	
V256CP	Procures trobar qualsevol excusa per organitzar trobades amb amics		
V257CP	Col·labores activament en les reunions familiars		,612
V258CP	Apuntes telèfons d'on fas pràctiques i els dones el teu	,414	,437
V259CP	T'has informat de l'estructura organitzativa de la teva facultat	,627	
V261CP	Prens iniciatives per tal que la gent es trobi bé a l'associació	,566	
V262CP	Fas accions perquè la gent que has conegut no t'oblidi	,412	,439
V263CP	Seleccions amb cura la gent que vols conèixer		
V264CP	T'has informat sobre les associacions que hi ha a la universitat	,493	
V265CP	Felicites als companys per els seus èxits acadèmics o professionals		,671
V266CP	Durant les vacances, fas accions per conèixer gent d'altres indrets		,554
V267CP	Fas accions per conèixer gent a través de Internet		
V268CP	En una reunió, parles per tal que coneguin el teu punt de vista	,591	
V271CP	Procures preguntar als teus amics sobre els seus problemes		,692
V272CP	Felicites a un professor que acaba de publicar un llibre	,490	
V273CP	Dediques temps a ajudar en els estudis a un company		,622

V274CP	Visites al teus amics quan fa temps que no els veus	,684
V275CP	Dediques temps a pensar a qui t'interessa conèixer professionalment	,520

Figura 3. Gràfic de sedimentació per a l'anàlisi de components principals de l'escala de Conducta Proactiva.



L'estructura factorial obtinguda permet diferenciar dos tipus de conductes relacionals que vindrien a coincidir bastant aproximadament amb el que Granovetter (1973) va denominar vincles febles (weak ties) i vincles forts (strong ties). El primer factor agrupa tot un conjunt d'ítems que tenen a veure amb l'establiment de contactes professionals, donar-se a conèixer, guanyar visibilitat i confiança davant els professors o d'altres persones amb influència en el món professional i vincular-se o participar en la vida universitària o associativa. El segon factor agrupa les conductes adreçades a mantenir i tenir cura dels contactes ja establerts i enfortir les relacions significatives amb persones de l'entorn proper, siguin familiars, companys d'universitat o persones conegudes a través de viatges amb les que s'han establert vincles significatius. Algunes d'aquestes conductes relacionals denoten implicació personal i disponibilitat (interessar-se pels problemes dels altres, resoldre problemes, ajudar, tornar favors, fer visites) adreçades a l'enfortiment dels vincles de confiança i reciprocitat que caracteritzen les relacions significatives. Així, doncs, d'acord amb aquesta estructura de la conducta social dels estudiants, és d'esperar una major relació d'aquest segon factor 'vincles forts' amb la

Satisfacció amb la vida i un menor malestar psicològic entre els estudiants que realitzen en major mesura aquest tipus de comportament. S'analitzarà aquesta relació en el següent apartat.

5.5. Relació entre la Conducta Proactiva, personalitat, Satisfacció amb la vida i nivell de distrés

Aquest apartat té com a objectiu analitzar de quina manera les característiques individuals expliquen la Conducta Proactiva i si aquesta es relaciona amb la Satisfacció amb la vida i el nivell de distrés dels estudiants.

S'ha estructurat aquest bloc de resultats en quatre subapartats que tracten de donar resposta a les quatre hipòtesis plantejades en el cinquè objectiu de la recerca (H9 a H12).

S'han realitzat, en primer lloc, diverses anàlisis bivariades de comparació de mitjanes per a mostres independents (t d'Student i ANOVA unifactorial) a fi de contrastar les relacions entre diferents característiques sociodemogràfiques i acadèmiques dels estudiants i la seva conducta Proactiva de relació social, així com diverses anàlisis de correlació entre les diferents dimensions de la personalitat i la conducta Proactiva. En aquest mateix subapartat s'ha realitzat també una anàlisi de regressió múltiple amb l'objectiu de predir la conducta Proactiva a partir de les característiques individuals analitzades conjuntament.

En el segon apartat s'ha dut a terme una anàlisi de comparació de les mitjanes en l'escala de Conducta Proactiva (t d'Student) entre els estudiants que es declaren satisfets amb la vida en general i aquells que afirmen sentir-se poc satisfets.

El tercer apartat té com a objectiu analitzar les relacions entre la satisfacció amb els diferents dominis de la vida avaluats en aquesta recerca i la conducta Proactiva dels estudiants. A tal efecte s'han dut a terme diverses anàlisis de correlació producte-moment de Pearson entre la variable Conducta Proactiva i els diferents dominis de satisfacció.

Finalment, en el quart subapartat es tracta de donar resposta a la darrera hipòtesi de la recerca (H12) i s'aborda la relació entre la conducta Proactiva i el nivell de malestar psicològic dels estudiants mitjançant una anàlisi de correlació de Pearson entre ambdues variables.

5.5.1 Diferències individuals i conducta Proactiva

Abans d'analitzar conjuntament la influència de les característiques individuals sobre la conducta Proactiva dels estudiants de Psicologia de la UdG, s'han dut a terme diverses anàlisis bivariades a fi i efecte d'explorar la relació de cada una d'elles amb els dos factors de conducta Proactiva i determinar el seu interès per a l'anàlisi multivariant.

A les taules 24 i 25 es presenta el resum d'aquestes anàlisis, primer en funció de les característiques sociodemogràfiques i acadèmiques dels estudiants i, posteriorment, en funció de les característiques de personalitat.

Taula 24. Comparacions de les puntuacions mitjanes en els dos factors de l'escala de Conducta Proactiva* en funció de variables sociodemogràfiques.

Variable	CP Vincles febles				CP Vincles forts			
	M	DT	F / t	p	M	DT	F / t	p
Gènere								
Home (n = 20)	0,59	1,63	1,86	.077	-0,56	0,97	-2,76	.007
Dona (n = 137)	-0,10	0,81			0,09	0,98		
Curs								
Primer (n = 51)	0,08	1,19			0,12	1,21		
Segon (n = 35)	0,05	0,87	0,56	.644	-0,02	0,87	0,35	.788
Tercer (n = 27)	-0,23	0,61			-0,14	0,64		
Quart (n = 46)	0,03	1,07			-0,01	1,05		
Situació laboral								
Només estudia (n = 38)	-0,24	0,94			0,09	1,11		
Treball esporàdic (n = 38)	-0,19	0,75			-0,14	1,01		
Menys 10h setmanals (n = 12)	0,65	1,67	2,98	.021	-0,48	0,81	1,44	.225
Entre 10 i 20h setm. (n = 26)	0,31	1,15			0,27	0,98		
Més de 20h setmanals (n = 22)	0,02	0,56			0,03	0,83		
Nivell socioeconòmic familiar								
Baix (n = 55)	-0,15	0,77			0,03	0,98		
Mitjà (n = 67)	0,02	1,01	2,53	.084	-0,02	1,00	0,04	.957
Alt (n = 14)	0,51	1,54			-0,02	1,13		
Estudis dels pares								
Sense estudis (n = 53)	-0,18	0,77			0,03	1,07		
Batx. elemental (n = 45)	-0,01	1,03	1,63	.185	-0,13	0,90	0,57	.634
Bat. superior (n = 19)	0,17	1,44			0,23	1,01		
Universitaris (n = 19)	0,36	0,91			-0,01	1,06		
Mitjana de l'expedient acadèmic								
Matrícula d'H-excel·lent (n = 0)	-	-			-	-		
Excel·lent-notable (n = 23)	0,23	1,33			0,27	1,10		
Notable-aprovat (n = 90)	0,00	0,96	0,88	.455	-0,03	0,96	2,59	.056
Aprovat (n = 19)	-0,27	0,74			0,04	1,02		
Aprovat-suspens (n = 4)	-0,08	0,64			1,19	0,40		

* Les mitjanes i desviacions típiques corresponen a les puntuacions factorials obtingudes a partir de l'anàlisi de components principals de l'escala de Conducta Proactiva per a cada un dels factors de vincles febles i vincles forts.

L'anàlisi dels contrastos efectuats posa de manifest un patró relacional diferent per a homes i dones. Les dones duen a terme més conductes proactives

orientades al manteniment i enfortiment dels vincles més propers i significatius, mentre que els homes semblen dur a terme més conductes de vinculació feble relacionades amb el futur professional. Els resultats de la prova t d'Student mostra diferències estadísticament significatives a favor de les dones pel que fa a la conducta Proactiva adreçada al manteniment de llaços forts i properes al nivell de significació per a la conducta de vinculació feble a favor dels homes (cal tenir en compte que no s'han assumit variàncies homogènies en aquest segon cas).

Es constaten també diferències estadísticament significatives en la conducta Proactiva en funció de la situació laboral dels estudiants pel que fa únicament a la vinculació feble. Aquells que no treballen o ho fan esporàdicament presenten menys conducta d'aquest tipus, mentre els seus companys que treballen duen a terme més accions encaminades a l'establiment de contactes socials febles, especialment el grup que treballa menys de 10 hores setmanals.

D'altra banda, encara que només presenten una significació marginal, interessa destacar la relació lineal de l'estatus socioeconòmic familiar amb la conducta Proactiva de vinculació feble. Els estudiants de classes més altes, són els que més fan aquest tipus de conductes, encaminades a guanyar visibilitat com una utilitat de caràcter professionals en un futur

No s'observen altres relacions estadísticament significatives entre les característiques sociodemogràfiques i acadèmiques dels participants i la conducta Proactiva de relació social.

D'altra banda, s'han analitzat també les relacions entre les característiques de personalitat i la conducta Proactiva. Les correlacions producte-moment de Pearson entre aquestes variables es presenten a la taula 25.

Taula 25. Correlacions de Pearson entre les característiques de personalitat i l'escala de Conducta Proactiva.

Característiques de personalitat	CP Vincles febles		CP Vincles forts	
	r	p	r	p
Neuroticisme	-.15	.074	-.14	.115
Extraversió	.33	< .0005	.42	< .0005
Obertura	.29	.001	.23	.006
Amabilitat	.23	.008	.23	.008
Responsabilitat	.06	.460	.23	.006
LoC intern	.24	.005	.16	.063
LoC extern a altres Poderosos	-.08	.373	-.10	.281
LoC extern a l'atzar	-.14	.102	.05	.600
Autoeficàcia	-.01	.887	.19	.030
Desig de Control	.18	.040	.04	.611
Personalitat Proactiva	.33	< .0005	.17	.051

Pel que fa a les característiques de personalitat del NEO-FFI, tant l'extraversió com l'obertura i l'amabilitat estan directa i molt significativament relacionades amb la conducta Proactiva de vinculació feble i de vinculació forta, tot i que els coeficients de correlació no arriben a .35. La responsabilitat, per la seva banda, apareix relacionada de manera estadísticament significativa amb la conducta de vinculació forta però no amb la vinculació feble, a l'igual que l'autoeficàcia.

Al contrari, el LoC intern i el desig de control estan significativament relacionats amb la vinculació feble però no amb la vinculació forta, tot i que en el cas del LoC intern, s'observa una significació marginal amb la vinculació forta ($p = .063$). Finalment, la personalitat Proactiva està estreta i estadísticament relacionada amb la conducta Proactiva adreçada a establir vincles de caràcter feble, tot i que presenta un coeficient de correlació no gaire elevat ($r = .33$). També mostra una relació al límit de la significació estadística establerta en relació amb la vinculació forta.

Amb l'objectiu d'analitzar la influència conjunta de les característiques individuals per predir la conducta Proactiva de relació social dels estudiants (vinculació feble i vinculació forta), s'han realitzat dues anàlisis de regressió múltiple jeràrquica per a cada una de les subescales de conducta Proactiva. D'acord amb el que preveu la hipòtesis 9, s'espera que els estudiants amb puntuacions més altes en extraversió, obertura, amabilitat, responsabilitat, LoC intern, autoeficàcia general i personalitat Proactiva, obtindran també puntuacions més altes en Conducta Proactiva.

Per a la predicció de la conducta de vinculació feble, s'ha introduït, en un primer pas, la variable gènere amb l'objectiu de controlar estadísticament el seu efecte sobre la variable depenent. En segon lloc, s'han introduït els cinc factors de personalitat del NEO-FFI (neuroticisme, extraversió, obertura, amabilitat i responsabilitat. En tercer lloc s'han inclòs el LoC intern, l'autoeficàcia i el desig de control. En el darrer pas, s'ha inclòs la personalitat Proactiva. La taula 26 mostra els resultats de les anàlisis.

Taula 26. Anàlisi de regressió múltiple jeràrquica per a la predicció de la conducta Proactiva.

Variables predictores	CP Vinculació feble.				CP Vinculació forta			
	β	t	R^2_c	ΔR^2	β	t	R^2_c	ΔR^2
Pas 1.			.06	.06**			.05	.06**
Gènere	-0,25	-2,95**			,24	2,85**		
Pas 2. NEO-FFI			.22	.19***			.21	.19***
Neuroticism.	0,09	0,97			-0,01	-0,09		
Extraversió	0,32	3,46**			0,27	2,97**		
Obertura	0,17	2,05*			0,17	2,12*		
Amabilitat	0,16	1,85			0,10	1,16		
Responsab.	0,00	0,02			0,10	1,16		
Pas 3. Control			.22	.02			.20	.01
LoC intern	0,12	1,42			0,02	0,26		
Autoeficàcia	-0,11	-1,21			0,08	0,92		
Des. Control	0,05	0,60			-0,03	-0,29		
Pas 4. P. Proactiva			.25	.03*			.20	.01
P. Proactiva	0,24	2,37*			-0,11	-1,10		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

* L'increment en el coeficient de determinació ha estat calculat sobre R^2 sense corregir.

Els dos coeficients de determinació obtinguts (R^2 corregits) mostren un ajust estadísticament significatiu dels dos models de regressió realitzats, tot i que la variança explicada pel conjunt de variables predictores considerades en l'anàlisi és relativament baix (25% per a la vinculació feble i 20% per a la vinculació forta), fet que sembla indicar la participació d'altres variables explicatives de la conducta Proactiva no considerades en aquest estudi.

Els resultats dels quatre passos en què s'han introduït les variables predictores en les dues anàlisis de regressió permeten constatar, en el primer pas, un efecte significatiu del gènere sobre la conducta Proactiva, tant pel que fa a la vinculació feble com a la vinculació forta. Tanmateix, el coeficient β negatiu en el cas de la vinculació feble indica que les dones realitzen menys conductes d'aquest tipus en comparació amb els homes, mentre que el coeficient β positiu per a la vinculació forta indica, en sentit contrari, que les dones duen a terme més conductes adreçades al manteniment de les relacions amb persones de l'entorn proper, tal com ha quedat de manifest a la taula 24.

La introducció en el segon pas dels cinc factors de personalitat del NEO-FFI incrementa en un 19% el coeficient de determinació en els dos models analitzats, un increment estadísticament significatiu ($p < .001$). Concretament, l'extraversió i l'obertura són els dos factors de personalitat que contribueixen de manera significativa a la predicció de la conducta Proactiva, tant en el cas de la vinculació feble com de la vinculació forta. En el cas de la vinculació feble, a més, l'amabilitat presenta una significació marginal ($p = .067$).

En el tercer pas es van introduir les variables relacionades amb el control personal, concretament el LoC intern, l'autoeficàcia i el desig de control. Els resultats posen de manifest que la incorporació d'aquestes variables no incrementa de manera significativa el coeficient de determinació i no afegeix capacitat explicativa a cap dels dos models.

Finalment, la introducció de la variable personalitat Proactiva en el quart pas incrementa de manera significativa el coeficient de determinació en el cas de la conducta de vinculació feble (3%), però no en el cas de la vinculació forta. En

aquest cas, doncs, la personalitat Proactiva també prediu la conducta Proactiva de relació social orientada a l'àmbit professional, en el sentit d'una major intensitat d'aquest tipus d'accions entre els estudiants amb puntuacions més altes en personalitat Proactiva.

D'aquesta manera, els resultats semblen confirmar només parcialment la hipòtesi 9, en el sentit que, efectivament, l'extraversió i l'obertura són els dos factors que contribueixen de manera significativa a la predicció de la conducta Proactiva, tant en el cas de la vinculació feble com forta. L'amabilitat, en canvi, només contribueix de manera marginal a l'explicació de la vinculació feble i la responsabilitat no contribueix a la predicció de cap de les dues variables de conducta Proactiva. Pel que fa a les dimensions de control, els resultats no confirmen les prediccions realitzades i cap d'aquestes variables contribueix de manera estadísticament significativa a la predicció de la conducta Proactiva. Finalment, la personalitat Proactiva sí aporta una major capacitat explicativa al model que prediu la conducta Proactiva de vinculació feble, tal com preveu la H9, però no en relació amb la conducta de vinculació forta. Cal afegir, també l'aportació de la variable gènere a l'explicació de la conducta Proactiva, tant pel que fa a l'establiment de vincles febles (més accions per part dels homes) com de vincles forts (més conductes entre les dones).

5.5.2 Satisfacció amb la vida en general i conducta Proactiva

Un dels objectius de la recerca era esbrinar si la realització de conductes intencionals adreçades a la creació i manteniment de vincles socials podia estar relacionada amb una major Satisfacció amb la vida, en el sentit que els contactes personals podien ser una font de suport social i d'accés a tot tipus de recursos socials per millorar la pròpia qualitat de vida.

En línia amb aquest plantejament, la hipòtesi 10 preveu una relació positiva entre la variable conducta Proactiva i la Satisfacció amb la vida en general. Així doncs, la H10 preveu que els estudiants que manifesten sentir-se satisfets amb la vida en general duen a terme un nombre més elevat de conductes proactives de vinculació social que els seus companys que afirmen sentir-se poc satisfets. Per tal de contrastar aquesta hipòtesis es procedeix a fer una anàlisi de

comparació de mitjanes de les puntuacions en les dues subescales de conducta Proactiva (vinculació feble i forta) entre els estudiants que es declaren satisfets amb la vida i els que es mostren poc satisfets (taula 27).

Taula 27. Comparació de mitjanes entre estudiants satisfets i poc satisfets per a les diferents dimensions de Conducta Proactiva.

Satisfacció amb la vida	Conducta Proactiva				
	Mitjana (DT)	n	t	gl	p
Vinculació feble			-0,29	134	.773
Poc Satisfets	-0,04 (1,01)	38			
Satisfets	0,02 (1,00)	98			
Vinculació forta			-1,23	134	.220
Poc Satisfets	-0,17 (0,98)	38			
Satisfets	0,07 (1,01)	98			

Els resultats de la taula 27 mostren que no sembla haver-hi una relació estadísticament significativa entre la Satisfacció amb la vida i la intensitat amb que els estudiants de psicologia de la UdG realitzen conductes proactives de relació social, fet que porta a rebutjar la hipòtesi 10.

5.5.3 Satisfacció per dominis de la vida i conducta Proactiva

En la mateixa direcció que l'apartat anterior, la hipòtesi 11, preveu una relació positiva entre la conducta Proactiva de vinculació social i la satisfacció amb els diferents dominis de la vida. La hipòtesi prediu que els estudiants que manifesten sentir-se més satisfets en cadascun dels dominis realitzen també un nombre més elevat de conductes proactives. Per tal de contrastar aquesta hipòtesi, s'ha dut a terme una anàlisi de correlació producte-moment entre els índex de satisfacció amb els diferents dominis de la vida i les dues subescales de conducta Proactiva que fan els estudiants (vinculació feble i forta).

Taula 28. Correlacions de Pearson entre Satisfacció per dominis de la vida i Conducta Proactiva.

Dominis	Vincles febles		Vincles forts	
	r	p*	r	p*
Estudis	.002	.982	.098	.258
Relacions socials	.313	.0005	.251	.003
Percepció d'un mateix	.113	.189	-.002	.979
Suport afectiu que rep	.007	.938	.118	.170
Entorn familiar	.040	.645	-.041	.634
Economia	-.042	.629	.074	.394

* Significació bilateral.

Els resultats de la taula 28 mostren que només existeix una relació estadísticament significativa entre la satisfacció amb el domini de *Relacions socials* i la *Conducta Proactiva*. La resta de coeficients de correlació indiquen una independència pràcticament total entre aquestes variables. Únicament caldria destacar una correlació positiva de .118 entre la satisfacció amb el suport afectiu rebut i la conducta Proactiva de vinculació forta, malgrat es tracta d'un coeficient baix i no arriba a la significació estadística. En la mateixa direcció, també s'observa una correlació positiva de .113 entre la satisfacció amb la percepció d'un mateix i la conducta Proactiva de vinculació feble. Aquestes dades no permeten confirmar totalment la hipòtesi 11, malgrat la relació positiva entre conducta Proactiva i satisfacció amb les relacions socials.

5.5.4 Conducta Proactiva i nivell de distrés

En la hipòtesi 12, es preveu una relació inversa entre la Conducta Proactiva i la puntuació en el nivell de distrés. En aquest punt procedirem a fer una anàlisi de correlació entre el nivell de distrés que pateix el estudiant i el nombre de conductes proactives que fa.

Taula 29. Correlacions de Pearson entre Nivell de distrès i Conducta Proactiva.

Nivell de distrès	Conducta Proactiva			
	Vincles febles		Vincles forts	
	<i>r</i>	<i>p</i> *	<i>r</i>	<i>p</i> *
GSI	-.051	.558	-.080	.354

* Significació bilateral.

La taula 29 mostra que no existeix pràcticament cap tipus de relació entre la Conducta Proactiva i el nivell de distrès. Els coeficients de correlació de Pearson són molt propers a zero fet que sembla indicar que els alumnes que fan més conductes proactives no són necessàriament els que tenen un nivell més baix de distrès, en contra del que prediu la hipòtesi 12 de la recerca.

CAPÍTOL 6. DISCUSIÓ I CONCLUSIONS

El punt de partida d'aquesta tesi ha estat la creença ferma de que cal estudiar la Satisfacció amb la vida de les persones, repte important que acabarà formant part de la tasca habitual del psicòleg en la promoció de la Satisfacció amb la vida. Com s'apuntava en la presentació, l'OMS en la Carta d'Ottawa de 1986 abordava la necessitat de promocionar la salut i benestar de les persones des de contextos específics. Partint d'aquesta necessitat, la tesi s'ha centrat en l'estudi de la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris. S'ha abordat l'anàlisi de la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la Universitat de Girona en base a l'estudi de variables individuals com les dimensions de personalitat, el control personal, l'autoeficàcia general i la proactivitat.

Resultats d'investigacions anteriors mostren que les dimensions de personalitat sobretot el neuroticisme i l'extraversió- expliquen un percentatge important de la satisfacció de les persones (Chamberlain i Zika, 1992; Costa i McCrae, 1984; Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999; Heady, Veenhoven i Wearing, 1991; Moore, 2007; Rammstedt, 2007). També la percepció de control i l'autoeficàcia juguen un paper important en la Satisfacció amb la vida de les persones (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978; Benassi, Sweeney i Dufour, 1988; Burger, 1992; Conway, Vickers i French, 1992; Garant i Alain, 1995; Tétrault i Alain, 1999).

D'altra banda, diverses investigacions anteriors han pogut constatar que la proactivitat contribueix també a la Satisfacció amb la vida. La gran majoria d'aquests estudis s'han centrat en el context de la psicologia de les organitzacions i els recursos humans (Bateman i Crant, 1993; Crant, 2000; Covey, 1997), entre d'altres. Tot i que la majoria de la recerca sobre proactivitat s'ha desenvolupat en el context de les organitzacions i els recursos humans, un dels objectius principals d'aquest estudi és veure quina relació hi ha entre la proactivitat i la Satisfacció amb la vida en el context dels estudiants universitaris.

Aquests enfocaments són importants de d'un punt de vista aplicat, doncs tractar de conèixer no tant sols els nivells de Satisfacció amb la vida d'un grup de població concret, sinó també la forma com gestionen les persones els seus recursos per augmentar la seva satisfacció, constitueix una informació rellevant que pot permetre dissenyar programes d'orientació i promoció destinats a incrementar els nivells de Satisfacció amb la vida.

Els objectius i les hipòtesis que es plantegen en aquesta tesi segueixen aquestes directrius, analitzant en base a l'anàlisi de les diferències individuals que, d'acord amb les investigacions prèvies consultades, són les que expliquen un percentatge més important de la Satisfacció amb la vida que manifesten les persones.

En aquest apartat tractaré de sintetitzar els resultats obtinguts a partir de la recerca empírica desenvolupada i intentaré donar resposta als objectius i les hipòtesis que s'han exposat en el capítol 3. Donat que s'han definit objectius i fet prediccions particulars en forma d'hipòtesis, passaré a referir-les en aquest capítol com a enunciats als que donaré resposta en funció dels resultats analitzats en el capítol 5.

Objectiu 1

El primer objectiu de la investigació pretenia dur a terme un estudi descriptiu dels nivells de distrés i de la Satisfacció amb la vida en general i per dominis dels estudiants de psicologia de la Universitat de Girona, així com l'anàlisi de la percepció de control sobre els diferents dominis de la vida entre els estudiants que es declaren poc satisfets en cada un d'ells.

En primer lloc, pel que fa a l'**anàlisi dels nivells de distrés** dels participants, els resultats mostren que l'índex general de simptomatologia (GSI) dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona és més alt que en la població general (De las Cuevas, González de Rivera et al., 1991) i que en d'altres estudis fets amb població universitària (Caparrós et al., 2001).

Per cursos, són els estudiants de primer els que presenten un índex més elevat de simptomatologia general respecte dels estudiants de quart, sobretot en les dimensions d'obsessivitat-compulssivitat, depressió i psicoticisme. Sembla que a mesura que es van superant els cursos la simptomatologia general és més baixa, en línia amb altres estudis internacionals similars (Adewuya et al., 2006; Bayram i Bilgel, 2008; Ovuga, Boardman i Wasserman, 2006; Stewart-Brown et al., 2000). Aquests resultats podrien evidenciar un procés d'adaptació a la Universitat (a la seva estructura i funcionament) i posa en evidència que aquest procés els pot afectar emocionalment. Creiem que el fet que es doni o no aquesta afectació emocional dependrà en gran mesura de les característiques individuals, dels recursos que tenen i de com els gestionen.

Una possible implicació d'aquests resultats apunta en la línia que la Universitat pot actuar durant aquest període fent-lo més còmode i no tant estressant. De fet ja s'està actuant en aquest sentit a través del Pla d'Acció Tutorial (PAT) que s'ha anat instaurant en els diferents estudis de la Facultat de Educació i Psicologia (Villar i Font 2007). El PAT té la funció de guiar i oferir tota mena d'informació i suport als alumnes de primer curs per facilitar la seva adaptació a la Universitat. El fet d'ajudar i guiar a l'estudiant en aquest procés pot fer que disminueixi l'afectació emocional, aconseguint uns millors resultats acadèmics durant aquest primer curs, que sense dubte condicionaran la seva continuïtat

en els estudis. El PAT també ofereix una actuació individualitzada, en molts casos poc utilitzada pels estudiants, en la que es pot oferir un pla individualitzat de suport a la motivació, a la resolució de problemes, a la gestió de recursos, actuar en la percepció d'autoeficàcia i en l'augment de l'autoestima. Aquestes actuacions poden contribuir a que l'estudiant es senti més satisfet, es minimitzi la simptomatologia afectiva i es redueixi l'abandonament dels estudis durant el primer curs, augmentant la possibilitat d'èxit en els cursos posteriors. En aquesta línia, Rinaudo, Jiecer i Donolo (2003) van constatar l'existència d'una relació significativa entre motivació, valoració de les tasques i creences d'autoeficàcia (control intern) amb la utilització de diferents estratègies d'afrontament en una mostra de 216 estudiants universitaris argentins.

Per gènere, són les dones les que mostren una major simptomatologia general. D'entre les dimensions psicopatològiques primàries que avalua l'escala SCL-90-R, són la depressió i l'ansietat on apareixen les principals diferències entre gèneres. Aquests resultats segueixen la línia d'altres estudis similars com el de Fujita, Diener i Sandvik (1991). Les dones tendeixen a experimentar en més alt grau tant les emocions positives com les emocions negatives, fet que explicaria el perquè les dones són més vulnerables a patir depressió.

En segon lloc, pel que fa a la **Satisfacció amb la vida en general** dels estudiants de psicologia de la Universitat de Girona, la majoria manifesten sentir-se globalment satisfets (71.7%), tot i que hi ha un percentatge important dels participants en la recerca (28.3%) que manifesten sentir-se poc satisfets amb la seva vida en general.

Les variables que fan referència als estudis són les que mostren un percentatge més elevat de persones que manifesten sentir-se poc satisfets (*la càrrega de treball acadèmic, la planificació i execució de tasques acadèmiques i els resultats acadèmics*) junt a les variables *situació econòmica i treball remunerat*. El fet que siguin aquestes variables les que mostren al voltant d'un 70% d'estudiants poc satisfets pot ser comprensible degut a que cada vegada hi ha més estudiants que alhora treballen; això faria que la dedicació per fer front a les tasques acadèmiques es veiés disminuïda, fet que podria provocar malestar i poca satisfacció entre els estudiants.

La variable *resultats acadèmics* també mostra percentatges elevats de poca satisfacció tot i que no en el mateix nivell de les variables anteriors. Hi ha una clara associació entre les qualificacions acadèmiques més altes i el percentatge d'estudiants que indiquen sentir-se satisfets. El percentatge de persones que manifesten sentir-se satisfetes també és més alt en els estudiants de quart curs que entre els de primer curs; sembla doncs que a mesura que van superant els cursos augmenta el percentatge d'estudiants satisfets. Aquest fet aniria associat al procés d'adaptació a la Universitat (a mesura que es superen els cursos disminueix la simptomatologia general i, per tant, també es donaria un augment del percentatge d'estudiants que indiquen sentir-se satisfets).

Un altre resultat que crida l'atenció és que al voltant d'un 58% dels participants manifesten sentir-se poc satisfets en la variable *participació en activitats socials*. Aquesta dada quedaria reforçada també pel fet que són pocs els estudiants que participen activament de les diferents associacions que actuen dins la Universitat. Podria ser degut a que no els interessa la participació activa en la comunitat universitària, que no tenen temps per dedicar-s'hi, o que creuen que aquestes actuacions no serveixen de res. Caldria aprofundir en les causes d'aquesta baixa participació social i associativa dels estudiants, sobretot tenint en compte que ells mateixos es declaren poc satisfets, per tal d'augmentar la seva participació en el context de la Universitat i fer que se sentís una eina imprescindible per canviar la Universitat i no només com un espectador que no pot actuar.

En tercer lloc, atenent a l'**anàlisi de la Satisfacció amb la vida per dominis**, és el domini *entorn familiar* el que té un paper més important en la satisfacció dels estudiants, juntament al *suport afectiu que reps*, *les relacions socials* i la *percepció d'un mateix*. Els dominis *estudis i economia* és on s'hi troba un percentatge més alt d'estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets. Sembla doncs que els dominis que proporcionarien més suport afectiu són els que tenen un paper més important en la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de la Universitat de Girona.

Si fem referència a les variables sociodemogràfiques, els resultats posen en evidència un percentatge més gran d'estudiants que manifesten sentir-se satisfets entre els que treballen esporàdicament o els que ho fan poques hores, envers als estudiants que treballen més hores. Aquesta dada podria contribuir a explicar el que ja s'ha apuntat anteriorment sobre l'important percentatge d'estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets amb les variables *situació econòmica i treball remunerat*. L'estudiant que treballa d'una forma esporàdica o poques hores disposa de més temps per poder fer front a la càrrega acadèmica amb més tranquil·litat; d'altra banda, l'estudiant que treballa més hores té més complicacions a l'hora de fer front a la càrrega acadèmica que demanden els estudis universitaris.

No s'han constatat diferències estadísticament significatives entre homes i dones pel que fa a Satisfacció amb la vida, i tampoc s'observen diferències en satisfacció entre les diferents classes socials considerades, o en funció dels estudis dels pares.

Els resultats obtinguts segueixen la línia dels obtinguts per d'altres estudis anteriors en els quals es posa de manifest que les variables sociodemogràfiques expliquen un percentatge molt petit de la Satisfacció amb la vida de les persones (Cardenal i Fierro, 2001; Clemente i Sauer, 1976; Diener i Seligman, 2004; Easterlin, 1974, 2005; Fernández i Kulik, 1981; Fujita, Diener i Sandvik, 1991; Strine et al., 2008; Veenhoven, 1994).

En conjunt, doncs, s'aprecia una tendència general de resposta a la satisfacció entre els participants. Els estudiants que manifesten sentir-se satisfets amb la seva vida en general, també són els que se senten més satisfets per dominis de la seva vida. El caràcter transversal de la recerca no permet determinar la direccionalitat d'aquesta relació (si el fet de sentir-se satisfet amb la vida en general fa que també se sentin satisfets en els diferents dominis de la vida (teories top-down) o viceversa (teories bottom-up)).

Un quart aspecte a analitzar en relació amb el primer objectiu fa referència a la **percepció de control sobre els principals dominis de la vida** entre els

estudiants que declaren sentir-se poc satisfets en cada un d'ells. En relació amb aquest punt, la majoria dels estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets asseguren que fan accions concretes per millorar els diferents aspectes de la seva vida, indicant un lloc de control intern i un alt desig de control (*ja faig accions*). Els resultats obtinguts indiquen que aquest grup d'estudiants ocuparia la segona posició en puntuació de simptomatologia general, tan sols per darrera dels que no saben què fer per canviar les seves condicions vitals. Aquests resultats estarien en la línia dels obtinguts per Tétrault i Alain (1999) els quals manifesten que aquest grup (LoC intern i desig de control fort) és susceptible de patir ansietat i diferirien dels resultats obtinguts per Burger (1992) que manifesta que aquest grup es sentirien satisfets i realitzats.

L'altre grup que també indica un LoC intern però no fa accions concretes per millorar els diferents aspectes de la seva vida, perquè no saben què fer (*depèn de mi, no sé què fer*), és el grup d'estudiants que ocupa el primer lloc en l'índex de simptomatologia general. Aquests resultats estarien en la línia dels obtinguts per Burger (1992) segons el qual els subjectes que perceben una pèrdua de control mostren un augment dels símptomes depressius. Anirien també en la línia de la Teoria reformulada de la Indefensió Apresa (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978) i la Teoria de la Depressió per desesperança (Abramson, Metalsky i Alloy, 1989) segons les quals la percepció de que els esdeveniments importants de la vida estan fora del nostre control constituïria un factor desencadenant de la indefensió, la desesperança i la simptomatologia depressiva.

Malgrat la majoria d'estudiants que es declaren poc satisfets en els diferents dominis de la vida presenten un LoC intern, cal dir que hi ha un percentatge important de participants (al voltant d'un 19%) que manifesten no poder fer res (lloc de control extern) al voltant de les variables *càrrega acadèmica, educació que reps a la Universitat i suport afectiu que reps*. Aquests estudiants creuen que el canvi no depèn d'ells, per tant, no fan accions per millorar aquests aspectes de la seva vida. Els resultats obtinguts indiquen que paradoxalment aquest col·lectiu d'estudiants amb un lloc de control extern són, juntament als estudiants que manifesten sentir-se satisfets, els que manifesten uns índexs

més baixos de simptomatologia general. Aquests resultats anirien en la línia ja apuntada per Burger (1992) segons la qual els subjectes que creuen no poder fer res per canviar diferents circumstàncies de la seva vida, perquè depèn d'agents externs, són els que pateixen menys simptomatologia depressiva (si el canvi no depèn de mi, no cal que em preocupi). Estudis posteriors com els de Tétrault i Alain (1999) apunten en la mateixa direcció.

Quant al desig de control hi ha pocs estudiants que manifestin que no els preocupen els diferents àmbits avaluats. Paradoxalment l'estudi mostra que on hi ha un percentatge més elevat d'estudiants que manifesten no preocupar-se és en les variables *treball remunerat, situació econòmica, religió i participació en activitats socials*, paradoxal perquè entre aquestes variables n'hi ha dues (*treball remunerat i situació econòmica*) que són les que generen més percentatge d'estudiants que indiquen sentir-se poc satisfets.

En conjunt, doncs, es podria dir que s'evidencia un període d'adaptació a la Universitat, que pot provocar insatisfacció i simptomatologia afectiva a l'estudiant, i, consegüentment, un baix rendiment acadèmic amb resultats no satisfactoris. Els dominis de la vida en què més estudiants se senten poc satisfets, són els *estudis i l'economia*. D'altra banda, els dominis que proporcionen satisfacció a més estudiants són *l'entorn familiar, el suport afectiu rebut, les relacions socials i la percepció d'un mateix*, és a dir, els dominis que proporcionen suport afectiu a l'estudiant i estan més relacionats amb el Jo. En aquest sentit, tal com han posat de manifest Stevic i Ward (2008), el reconeixement i la valoració positiva que reben els estudiants universitaris per part de les persones significatives del seu entorn augmenta la seva Satisfacció amb la vida i l'afectivitat positiva i contribueix a explicar la seva iniciativa per emprendre accions que suposin el seu creixement personal. Cal afegir que les variables sociodemogràfiques només expliquen un percentatge molt petit de la Satisfacció amb la vida dels estudiants.

A banda de l'anàlisi descriptiu dels nivells de distrés i de la Satisfacció amb la vida dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona, s'han plantejat també tres hipòtesis relacionades amb el primer objectiu.

La **hipòtesi 1** s'ha estructurat en dues parts. A la primera part planteja que els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets mostraran també més simptomatologia general. Els resultats obtinguts en aquest estudi semblen confirmar la hipòtesi 1. Efectivament, els participants que es mostren satisfets són els que presenten menys simptomatologia general o distrés, al contrari, aquells que manifesten sentir-se poc satisfets presenten més simptomatologia general o distrés. Tal com s'apuntava a l'apartat anterior, el nivell de distrés té una relació molt estreta amb la Satisfacció amb la vida (a menys distrés més Satisfacció amb la vida i al contrari).

Estudis com els de Headey, Kelly i Wearing (1993), Stein i Heimberg (2002) i Ruggeri et al. (2005) apunten en la mateixa direcció que els resultats obtinguts en aquest estudi. Aquests autors troben una relació inversa entre Satisfacció amb la vida i simptomatologia general, sobretot pel que fa a la simptomatologia depressiva.

La segona part de la hipòtesi 1 planteja l'existència de diferències en els nivells de malestar entre els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets en funció de les diferents percepcions de control sobre la pròpia vida. La hipòtesi de treball preveia nivells més alts de distrés entre estudiants amb un lloc de control extern (no puc fer res perquè no depèn de mi) o estudiants amb un LoC intern amb baixes expectatives d'autoeficàcia (sé que hauria de fer alguna cosa però no sé què fer).

Els resultats mostren que els estudiants que més simptomatologia presenten són aquells que tenen un LoC intern, amb una baixa expectativa d'autoeficàcia (sé que he de fer alguna cosa, que depèn de mi, però no sé què haig de fer), tal com ja s'ha apuntat en l'anàlisi descriptiva dels nivells de satisfacció i simptomatologia general de l'apartat anterior.

D'altra banda i contra el que es preveia, els estudiants que tenen un lloc de control extern (no puc fer res perquè *no depèn de mi*) mostren un índex de simptomatologia general més baix, quasi idèntic al dels estudiants que manifesten sentir-se satisfets. Aquest resultat donarien suport a les teories de

Burger (1992) i Tétrault i Alain (1999): si no puc fer-hi res, no em preocupo i, per tant, no m'afecta.

La **hipòtesi 2** preveia l'existència d'una relació negativa entre l'índex de simptomatologia general i l'índex de satisfacció per dominis de la vida. Els resultats de l'estudi apunten en la línia de la hipòtesi 2. El fet de sentir-se satisfet en els diferents dominis fa que el nivell de distrés sigui més baix. Els dominis que més correlació mantenen amb el nivell de distrés són *la percepció d'un mateix, les relacions socials i el suport rebut* (quan més satisfet s'està d'un mateix, de les relacions socials que es tenen i del suport rebut per part dels altres, menys simptomatologia general es manifesta).

Aquestes resultats estarien en concordança amb les investigacions realitzades per Chow (2007) a la Universitat de Regina, Canadà, on posa de manifest que els estudiants que se senten més satisfets amb les seves relacions familiars, la relació amb els amics i la gent propera, indiquen una major autoestima, menys estrés acadèmic i uns millors valors de satisfacció.

La **hipòtesi 3** planteja que els dominis de la vida més relacionats amb la valoració d'un mateix i amb els vincles afectius, contribuiran a explicar millor que d'altres dominis de la vida el nivell de distrés dels estudiants i la satisfacció. Els resultats obtinguts semblarien confirmar aquesta hipòtesi. *La percepció d'un mateix, les relacions socials i el suport rebut*, és a dir, els dominis més directament vinculats amb el Jo són els que contribueixen d'una forma més clara a explicar la Satisfacció amb la vida dels estudiants de psicologia de La Universitat de Girona i també contribueixen a explicar una menor simptomatologia general.

En resum, doncs, aquests resultats són consistents amb l'anàlisi descriptiva de la Satisfacció amb la vida i de la simptomatologia general dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona i amb bona part de les investigacions realitzades sobre el tema que recull la literatura actual.

Objectiu 2

L'objectiu dos planteja que la Personalitat Proactiva constitueix un constructe diferenciat dels cinc grans factors que proposa el model dels Big Five, del constructe Lloc de control i del constructe Autoeficàcia general.

Es pretén veure si la Personalitat Proactiva mesura quelcom diferent al neuroticisme, l'extraversió, l'amabilitat, la responsabilitat, l'obertura, la percepció d'autoeficàcia i el LoC intern i extern. Aquesta dada és rellevant si es vol avançar en el coneixement dels determinants de la conducta Proactiva i, per aquesta raó, és un dels objectius importants d'aquest estudi. Per aquest objectiu s'han plantejar dues hipòtesis:

La **hipòtesi 4** afirma que la Personalitat Proactiva és un constructe diferenciat respecte de les cinc dimensions proposades pel model dels Big Five.

Els resultats de l'anàlisi de components principals duta a terme anirien en la línia de la hipòtesi plantejada. El constructe Personalitat Proactiva apareix diferenciat de la resta de factors neuroticisme, extraversió, amabilitat, obertura i responsabilitat. Per tant, podríem dir que el constructe Personalitat Proactiva no és explicat completament pels cinc grans factors de personalitat proposats pel model dels Big five. Aquest resultat suggereix que l'escala de personalitat Proactiva mesura un constructe independent del que mesura l'escala NEO-FFI.

D'altra banda trobem estudis que relacionen directament alguns trets de personalitat del Cinc Grans amb la personalitat proactiva, per exemple Seibert, Kraimer y Crant (2001) assenyalen a la responsabilitat i l'extraversió com els dos trets del model de personalitat del cinc grans que podrien estar més directament relacionats amb els comportaments proactius.

Pel que fa a la **hipòtesi 5**, planteja que el constructe personalitat Proactiva és independent dels constructes lloc de control i autoeficàcia general. Els resultats també semblen confirmar la hipòtesi 5, tant pel que fa al constructe LoC com pel constructe d'autoeficàcia general. Els ítems que fan referència a l'avaluació de la Personalitat Proactiva queden diferenciats en dos factors independents

dels altres per a cadascuna de les anàlisis de components principals realitzades.

Objectiu 3

L'objectiu 3 planteja analitzar la capacitat explicativa de les característiques individuals (personalitat i control) sobre el nivell de distrès i la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris quan s'incorpora la dimensió de personalitat Proactiva. En el marc teòric, i a través dels diferents estudis, s'ha pogut apreciar que les diferències individuals tenen un paper important a l'hora de predir la satisfacció i el distrès de les persones. Pel que fa als trets de personalitat diversos autors assenyalen el neuroticisme, l'extraversió, l'obertura a noves experiències, l'amabilitat i la responsabilitat com els factors que fan que la balança es decanti cap un cantó o altre de la satisfacció (Jico, 2006; Diaz-Morales i Sánchez-López, 2001, 2002; Diener i Fujita, 1990; Diener, Oishi i Lucas, 2003; Judge et al., 2002). Rotter (1966), Veenhoven (1999) i Larson (1989), per la seva banda, apunten que la persona feliç té la percepció de poder controlar el curs de la seva vida, té una percepció de control intern podent fer front amb molta més eficàcia a l'estrès, al contrari que els subjectes que tenen una percepció de control extern, els quals manifesten un grau més alt d'ansietat i d'infelicitat.

Atenent a aquests precedents, el tercer objectiu de la investigació pretenia analitzar si en afegir el constructe de personalitat Proactiva s'obté un millor model explicatiu de les diferències en satisfacció i distrès dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona. D'acors amb aquest objectiu s'han plantejat tres hipòtesis.

La **hipòtesi 6** afirma que la inclusió de la dimensió personalitat Proactiva servirà per millorar el model explicatiu de les diferències en satisfacció dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona, respecte del model que inclou únicament les dimensions dels cinc grans factors de personalitat i les dimensions de control personal.

Els resultats obtinguts indiquen que la dimensió personalitat Proactiva no millora el model de predicció sobre la Satisfacció amb la vida dels estudiants. Són els factors del Neo-FFI (*neuroticisme, responsabilitat i extraversió*) els que expliquen millor les diferències en satisfacció.

Aquest resultat segueixen la línia d'altres estudis anteriors on es fa referència als factors dels cinc grans per explicar la Satisfacció amb la vida de les persones (Jico, 2006; Diaz-Morales i Sánchez-López, 2001, 2002; Diener i Fujita, 1990; Diener, Oishi i Lucas, 2003; Judge et al. 2002). Per la seva banda, DeNeve (1999) manifesta que el neuroticisme és un dels predictors més rellevants, en sentit negatiu, de la Satisfacció amb la vida. També Castro Solano i Casullo (2002), Gonzalez, Moreno, Garrosa i Peñacoba (2005) i Costa, McCrae i Zonderman (1987) constaten que la personalitat és un important correlat del benestar subjectiu, que el neuroticisme és el millor predictor de l'afecte negatiu i l'extraversió és el millor predictor de l'afecte positiu

La **hipòtesi 7** planteja que la inclusió de la dimensió personalitat Proactiva permetrà obtenir un millor model explicatiu de la satisfacció per a cadascun dels diferents dominis de la vida, respecte del model que únicament inclou els cinc grans factors de personalitat i les dimensions de control.

Els resultats obtinguts mostren que la personalitat Proactiva no afegeix capacitat predictiva per explicar la satisfacció per dominis de la vida dels estudiants.

Els resultats indiquen que una major puntuació en la variable Neuroticisme implica una menor puntuació en els índexs de satisfacció amb *els estudis, les relacions socials, la percepció d'un mateix i el suport afectiu rebut*. La variable Responsabilitat també contribueix de manera significativa i positiva en la predicció de la satisfacció amb els estudis, la *percepció d'un mateix i el suport afectiu*. L'Extraversió, en canvi, contribueix únicament, però de manera molt significativa, a la predicció de la satisfacció amb les *relacions socials*, també l'amabilitat contribueix a la predicció de la satisfacció amb les relacions socials, en el sentit de major satisfacció quant més altes són les puntuacions en aquest tret de personalitat.

En aquesta mateixa línia estan els estudis de Díaz Morales i Sánchez López (2002) posant de manifest que els trets de personalitat fan de moduladors de la satisfacció en molts dominis de la vida i indicant d'aquesta manera que la percepció de satisfacció és diferent segons les característiques de personalitat.

Podem dir el mateix pel que fa al Lloc de control i l'autoeficàcia, ja que els resultats anirien en la mateixa línia dels obtinguts per Rotter (1966), Veenhoven (1999) i Larson (1989), en el sentit que la percepció de control sobre els esdeveniments de la pròpia vida contribueix a la percepció de satisfacció.

En la **hipòtesi 8** es plantejava que la personalitat Proactiva permet obtenir un millor model explicatiu de les diferències individuals a l'hora d'explicar el distrés o simptomatologia general dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona.

Els resultats obtinguts ens indiquen que tampoc en aquest cas la personalitat Proactiva contribueix a millorar el model que explica el nivell de distrés dels estudiants a partir de les diferències individuals. Per tant també hem de rebutjar la hipòtesi 8. Són les dimensions de personalitat, també en aquest cas, les que expliquen les diferències en els índex de simptomatologia general (*neuroticisme, obertura i extraversió*), el *neuroticisme* en sentit positiu (a majors puntuacions en neuroticisme, més simptomatologia general i malestar) i, en menor mesura, l'obertura, l'extraversió i el LoC extern a la sort. Mentre l'extraversió es relaciona de manera negativa amb el GSI (a major extraversió, menor simptomatologia), l'obertura i el LoC extern a la sort ho fan de manera positiva, és a dir, els estudiants que puntuen més alt en aquests dos trets, mostren també més malestar.

Aquests resultats estarien en la línia dels estudis de Eysenck i Eysenck (1975), segons el qual tenir puntuacions altes en neuroticisme no equival a patir un trastorn psiquiàtric, però sí comporta una major predisposició a patir simptomatologia depressiva. També Saklofske, Kelly i Janzen (1995) mostren que la propensió a patir depressió correlaciona significativament amb les dimensions de neuroticisme (de forma positiva) i extraversió (de manera

negativa) i els estudis de Drieling, Van Calker i Hecht (2006) que constaten que els trets de personalitat *neuroticisme i rigidesa* són un important factor de risc per a l'aparició de símptomes depressius.

A manera de resum podem dir que la personalitat Proactiva no afegeix capacitat predictiva ni en la mesura de la Satisfacció amb la vida en general, ni en la mesura de la Satisfacció amb la vida per dominis i tampoc afegeix capacitat predictiva per explicar el nivell de distrés dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona que han participat en aquest estudi.

Aquests resultats suggereixen que potser l'escala de Personalitat Proactiva no és un bon instrument per explicar la satisfacció i el distrés dels estudiants. Caldria fer més estudis amb altres instruments com per exemple l'escala d'Iniciativa Personal de Frese et al. (1997) amb l'objecte de comprovar si efectivament el constructe de personalitat Proactiva no constitueix un bon predictor de la satisfacció i el distrés o la manca de relació observada entre aquestes variables té més a veure amb l'instrument utilitzat. També és possible que l'escala sí mesuri la personalitat Proactiva, però els enunciats dels ítems no hagin quedat clars als estudiants que han contestat l'enquesta. Es fa aquesta reflexió perquè l'escala de Personalitat Proactiva ha estat desenvolupada en l'àmbit de la psicologia de les organitzacions i probablement és més adequada per predir la conducta Proactiva en aquest marc relacional.

No ens consta l'existència de recerques que hagin comprovat si la personalitat Proactiva constitueix un tret diferencial respecte d'altres trets o disposicions de la personalitat o és el resultat de la combinació entre algunes d'aquestes característiques i, en aquest cas, quines explicarien millor el comportament proactiu.

Objectiu 4

L'objectiu 4 s'adreça a l'estudi descriptiu de la conducta Proactiva dels estudiants de Psicologia de la Universitat de Girona dirigida a ampliar la seva xarxa de contactes socials. Es parteix de la premissa que una bona xarxa de relacions socials incideix positivament en una major Satisfacció amb la vida.

L'escala mesura dos tipus de conducta Proactiva, la vinculació forta (*strong ties*, dirigida a enfortir vincles afectius amb persones significatives de l'entorn proper de la família i les amistats properes) i la conducta Proactiva de vinculació dèbil (dirigida a crear i enfortir una xarxa que permetrà millorar el futur professional).

En l'anàlisi de respostes s'aprecia que els estudiants segueixen uns patrons relacionals diferents segons es tracti de relacionar-se amb persones significatives del seu entorn més proper, companys de la universitat, companys de fora de la universitat i l'entorn familiar o es tracti de relacions vinculades a millorar el seu futur professional. Els estudiants refereixen un nombre més gran de conductes destinades a millorar la xarxa de relacions amb persones properes al seu entorn (conductes de vinculació forta) que en relacions destinades a millorar el seu futur professional (conductes de vinculació feble).

Aquestes conductes relacionals fan pensar que els estudiants busquen sobretot el suport afectiu de la gent més propera, i que són pocs els estudiants que, en aquest moment de la seva vida, veuen la necessitat d'ampliar una xarxa que els serveixi per millorar el seu futur professional. Malgrat els estudis en aquest camp són encara molt escassos, els resultats observats apunten en la mateixa línia de Villar (2006).

Si fem una anàlisi de la conducta Proactiva dels estudiants en funció de les característiques sociodemogràfiques, s'aprecia que són les dones les que duen a terme més conductes destinades a enfortir els vincles més propers i significatius (conducta proactiva de vinculació forta), mentre que els homes duen a terme un major nombre de conductes destinades a millorar el seu futur professional (conducta Proactiva de vinculació feble).

Pel que fa a les conductes de vinculació feble hi ha diferències entre els estudiants que treballen i els estudiants que no treballen, essent els estudiants que treballen els que més nombre de conductes de vinculació feble fan. Aquesta diferència entre els estudiants que treballen i els que no treballen podria explicar-se a partir de la necessitat que té l'estudiant treballador de fer-

se visible (possiblement per millorar la feina) i que encara no té l'estudiant que no treballa.

Pel que fa al nivell socioeconòmic familiar, els resultats tot i no ser significatius, mostren que són els fills de famílies de classe més alta els que més fan aquest tipus de conductes.

No s'observen diferències pel que fa a la conducta Proactiva en funció d'altres característiques sociodemogràfiques i acadèmiques.

Així doncs, es pot dir que la majoria d'estudiants fan conductes proactives de vinculació forta, dirigides a proporcionar, i per tant proporcionar-se, suport afectiu dels contextos més propers (entorn familiar i amistats). Diem proporcionar-se perquè la conducta Proactiva ha de ser entesa de manera recíproca (jo faig i també rebo). Són pocs els estudiants que fan conductes proactives de vinculació dèbil, aquelles destinades a la promoció i millora del seu futur professional, potser perquè encara no ho veuen necessari o perquè la proactivitat està mal entesa; en algunes ocasions aquesta conducta és mal vista i fins i tot penalitzada pels altres estudiants a manera de rebuig cap a l'estudiant que fa aquest tipus d'accions (Villar, 2006).

Objectiu 5

El darrer objectiu de la recerca pretén conèixer en quina mesura la conducta Proactiva està determinada per les diferències individuals i de quina forma es relaciona amb la Satisfacció amb la vida i el nivell de distrés dels estudiants. Atesa la importància de la conducta Proactiva per a la millora de les condicions de vida de les persones i, en conseqüència, de la seva satisfacció i benestar, en els darrers anys s'han desenvolupat diversos models explicatius dels comportaments proactius, per bé que en la seva majoria provenen de l'àmbit de la psicologia del treball i de les organitzacions. Tot i que es tracta de models específics que intenten predir els comportaments proactius en l'entorn laboral, algunes de les variables que proposen poden ser rellevants també per a l'estudi de la Satisfacció amb la vida dels estudiants universitaris.

Crant (2000) proposa que la responsabilitat i l'extraversió són els dos trets del model de personalitat dels cinc grans que podrien estar més directament relacionats amb els comportaments proactius. També Boudreau, Boswell i Judge (2001) proposen que una puntuació alta en amabilitat i en responsabilitat i baixa en neuroticisme correlacionen positivament amb l'èxit professional i, per tant, es podria suposar també amb la satisfacció. Com ja s'apuntava en el marc teòric, són molts els estudis sobre la conducta Proactiva des de contextos específics i quasi nuls a l'hora de relacionar-la amb la Satisfacció amb la vida en general, l'estat afectiu i la forma de relacionar-se amb altres persones.

La **hipòtesi 9** afirma que els estudiants amb una puntuació més alta en *Lloc de Control intern, autoeficàcia general, extraversió, obertura, amabilitat, responsabilitat i personalitat Proactiva*, puntuaran més alt en conducta Proactiva. Els resultats obtinguts a l'estudi semblen confirmar només parcialment la hipòtesi 9, en el sentit que *l'extraversió i l'obertura* estan estretament lligades a les conductes proactives de vinculació forta i feble. L'amabilitat, per la seva part, només contribueix d'una forma marginal a l'explicació de la conducta Proactiva i la responsabilitat sembla no jugar cap paper important. Pel que fa al lloc de control tampoc contribueix a la predicció de la conducta Proactiva.

Com era de preveure, la personalitat Proactiva està molt relacionada a la conducta Proactiva, però curiosament els resultats d'aquest estudi mostren que la relació es dona només en el cas de la vinculació feble, i no en la vinculació forta. Aquest resultat discrepen en part dels apuntats per Crant (2000) qui manifesta que la personalitat Proactiva és un dels antecedents principals de la conducta Proactiva. En aquest estudi aquesta afirmació només seria certa pel que fa a la conducta Proactiva de vinculació feble i no per la conducta Proactiva de vinculació forta. Una possible hipòtesi podria tenir a veure amb el fet que les relacions fortes es produeixen de manera casual i no intencional, mentre que les relacions febles obeirien més al resultat d'una acció propositiva i planificada, més en consonància amb el que avalua l'escala de conducta Proactiva.

En la **hipòtesi 10** es planteja que els estudiants satisfets amb la vida en general, duran a terme més conductes proactives. Els resultats obtinguts fan

que s'hagi de rebutjar la hipòtesi 10, doncs no sembla haver-hi relació entre la Satisfacció amb la vida en general dels estudiants i la freqüència de les conductes proactives que realitzen.

La **hipòtesi 11** prediu que els estudiants que manifesten sentir-se satisfets amb cadascun dels dominis de la vida considerats en l'estudi, obtindran puntuacions més altes en l'escala de conducta Proactiva que els estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets. Els resultats obtinguts només mostren una relació entre conducta Proactiva i el domini *relacions socials*, per tant els resultats permeten confirmar només parcialment la hipòtesi 11.

Per últim, la **hipòtesi 12** planteja una relació inversa entre conducta Proactiva i nivell de distrés o simptomatologia general. Els resultats obtinguts mostren que no hi ha cap tipus de relació entre la freqüència de les conductes proactives dels estudiants i el nivell de simptomatologia general. Es a dir, el fet de fer més o menys conductes proactives no sembla tenir a veure amb el nivell de distrés dels estudiants.

Per concloure aquest últim objectiu es pot dir que la conducta Proactiva de vinculació feble està molt relacionada amb l'extraversió i l'obertura; també l'amabilitat, de forma marginal, contribuiria a explicar la conducta de vinculació feble. La personalitat Proactiva està molt vinculada a la conducta Proactiva de vinculació feble i no a la conducta de vinculació forta; en canvi la responsabilitat i el LoC no contribuirien a explicar la conducta Proactiva. D'altra banda, la conducta Proactiva no sembla tenir relació amb la Satisfacció amb la vida en general i, pel que fa als dominis específics de la vida, només el domini *relacions socials* sembla estar relacionat amb la conducta Proactiva. Quan es fa referència a la simptomatologia general o nivell de distrés, la conducta Proactiva no tindria relació amb el fet de patir més o menys simptomatologia general.

Es fa difícil contrastar aquests resultats amb altres estudis, doncs com ja s'apuntava en el marc teòric, fins on arriben els nostres coneixements no hi ha investigacions que relacionin la conducta Proactiva, la Satisfacció amb la vida i els nivells de distrés en població universitària. D'altra banda, hi ha algunes

recerques sobre conducta Proactiva en l'àmbit de les organitzacions i els recursos humans que apunten al fet que la conducta Proactiva està molt relacionada amb la satisfacció personal i, sobretot, amb la satisfacció laboral.

A la llum d'aquestes recerques, cal plantejar-se si efectivament la conducta Proactiva no té relació amb la Satisfacció amb la vida i la simptomatologia general. Abans d'arribar a conclusions definitives sobre aquesta qüestió caldria dur a terme estudis d'abast més ampli, incorporant altres tipus de conductes proactives que permetin contrastar les dades obtingudes en aquest treball.

6.1 Consideracions finals

Pel que fa a les limitacions d'aquest estudi, una de les principals limitacions és el nombre de la mostra, formada per 159 estudiants de psicologia de la Universitat de Girona. Una altra limitació podria ser l'instrument utilitzat per mesurar la personalitat Proactiva, l'Escala de Personalitat Proactiva de Bateman i Crant (1993), aquest instrument no ha estat utilitzat amb població universitària. Caldria ampliar l'investigació a d'altres mostres d'estudiants universitaris per comprovar si efectivament la personalitat proactiva és un bon predictor o no de la satisfacció i el distrés. També hi ha aspectes en els que s'hauria pogut aprofundir més degut a la seva complexitat, com la definició i diferències entre els termes: satisfacció amb la vida, benestar subjectiu, benestar psicològic i benestar personal. Tot i que s'ha intentat en la part de marc teòric potser hagués calgut clarificar més aquest punt.

Caldria també fer més estudis amb d'altres eines per veure si els resultats difereixen o no dels obtinguts en aquest estudi.

Com ja he apuntat en l'apartat de discussió i conclusions, una possible implicació d'aquests resultats apuntaria cap a l'actuació sobre els estudiants de primer i el període d'adaptació que constaten els resultats obtinguts. Aquesta actuació es podria dur a terme dins del Pla d'Acció Tutorial (Villar i Font, 2007), oferint informació sobre la dinàmica de la Universitat i dels estudis de psicologia en concret, oferint orientació per a l'elaboració del propi currículum, actuant directament en la motivació i en la resolució de problemes i ensenyant a gestionar els propis recursos i els recursos que ofereix la Universitat.

Aquestes actuacions podrien contribuir a minimitzar les conseqüències del període d'adaptació a la Universitat, rebaixant l'índex de simptomatologia general d'aquests alumnes. Amb aquesta actuació el nombre d'estudiants que manifesten sentir-se poc satisfets amb els estudis disminuiria, contribuint a rebaixar significativament l'abandonament dels estudis i fent que l'alumne encarés els cursos següents amb més eficàcia i seguretat.

Caldria doncs posar una especial atenció en el desenvolupament del Pla d'Acció Tutorial dels diferents estudis, crec que és dins d'aquest recurs des d'on es poden oferir actuacions concretes i enfocades al desenvolupament personal i curricular dels alumnes. Una actuació acurada des dels primers cursos faria que l'alumne abordés amb més seguretat i eficàcia els següents cursos i fins i tot l'entrada al món laboral.

Un altre resultat a destacar en aquest estudi és la manca de conductes proactives destinades a promocionar-se en el futur laboral dins la Universitat i els estudis. En general els estudiants no fan conductes proactives d'aquesta mena. Una possible implicació sobre aquests resultats podria ser en primer lloc, informar als estudiants sobre la importància de les conductes proactives de promoció al món laboral, ensenyar als alumnes què significa la proactivitat (la persona proactiva busca, rep, però també ofereix) es tracta d'un intercanvi. Si no es dona aquesta reciprocitat els beneficis de la conducta desapareixen.

El món de la Universitat ha d'anar lligar al món laboral, caldria que els estudiants veiessin aquesta relació i aquesta simultaneïtat, doncs en ocasions sembla que siguin dos mons apart (primer els estudis i després la feina) penso que cal trencar amb aquesta idea i fer actuacions per aconseguir que els estudiants siguin més proactius en aquest sentit. Lligant d'una forma natural estudis i món laboral contribuirem a que els estudiants vegin els estudis d'una forma global i amb una finalitat clara.

Aquestes actuacions es podrien començar a primer i dins l'espai del Pla d'Acció Tutorial (PAT), per part del professor tutor i formant part de la Transversalitat de les competències bàsiques treballades des de les diferents assignatures.

Una possible actuació podria ser la de començar donant informació de què és la conducta Proactiva, quins són els principis i perquè serveix. Les actuacions es podrien anar ampliant als altres cursos a partir de seminaris, tutories, sessions de rol-playing, etc.

Aprofitant l'entrada en vigor del nou Pla d'Estudis Universitaris, crec que les futures recerques que es poden derivar d'aquest estudi, haurien d'anar encaminades a desenvolupar plans estratègics dirigits a la creació de protocols

d'actuació i eines necessàries per poder fer front a una atenció personalitzada de l'alumne universitari, per millorar la seva formació acadèmica i personal i, com s'ha dit al principi d'aquesta tesi, ajudar a la formació de persones i professionals que millorin la nostra societat.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Abrahamson, L., Y. Seligman, i M. Teasdale (1978). "Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation." *Abnormal Psychology* 87: 49-74.

Abramson, L. Y., Metalsky, F. I., i Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.

Abdallah, S., Thompson, S. i Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35-47.

Adewuya, A.O., Ola, B.A., Olutayo, O.A., Mapayi, B.M. i Oginni, O.O. (2006). Depression amongst Nigerian university students. Prevalence and socio-demographic correlates. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 674-678.

Allgöwer, A., Wardle, J., i Steptoe, A. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychology*, 20, 223-227.

Allport, G.W., i Odbert, H.S. (1936). Trait names: a psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 211.

Allport, F. H. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Allport, G. W. (1966). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.

Andrews, F. M., i Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: American's Perceptions of life quality*. New York. Plenum Press.

Andrews, F.M. i McKennell, A.C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective cognitive and other components. *Social Indicators Research*, 8, 127-155.

- Argyle, M. (1993). Psicología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 6, 5-15.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis
Ariel, 13-29
- Baessler, J. i Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.
- Bados, A., et al (2005). ¿Qué mide realmente el SCL-90-R? Estructura factorial en una muestra mixta de universitarios y pacientes. *Psicología Conductual*, 13, 181-196.
- Bayram, N. i Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Bandura, A. (1977). "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". *Psychological Review* 8,: 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barrón, A. i Sánchez, E. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*, 13,17-23.
- Bateman, T. S., i Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 103–118.
- Baumeister, R. F., i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Becherer, R. C., i Maurer, J. G. (1999). The proactive personality disposition and entrepreneurial behavior among small company presidents. *Journal of Small Business Management*, 38, 28–36.

Benassi, V. A., Sweeney, P. D., i Dufour, C. L. (1988). Is there a relation between locus of control orientation and depression?. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 357-367.

Benjamin, M. (1994). The Quality of Student Life: Toward a Conceptualization. *Social Indicators Research* 31, 205-64.

Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., i Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: The modifying role of psychosocial resources. *Social Science and medicine*, 59, 721-733.

Blasco, T., Fernández-Castro, J., Doval, E., Moix, J., Rovira, T. i Sanz, A. (1999). Competencia personal y estrés. *Ansiedad y Estrés*, 5, 261-273.

Bonyng, E. R. (1993). Unidimensionality of SCL-90-R scales in adult and adolescent crisis samples. *Journal of Clinical Psychology* 49, 212-215.

Braith J. A. ; Mccullough J. P. i Bush J. P.(1988). Relaxation-induced anxiety in a subclinical sample of chronically anxious subjects. *Journal of behavior therapy and experimental psyjiatry*, 19, 193-198.

Boudreau, J.W., Boswell, W.R. i Judge, T.A. (2001). Effects of personality on executive career success in the United States and Europe. *Journal of Vocational Behavior*, 58, 53-81.

Bono, J. E. i Judge, T. A. (2003). Core self-evaluations: A review of the trait and its role in job satisfaction and job performance. *European Journal of Personality*, 17, 5-18.

Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.

Brady, J., Porter, D. i Mason, R. (1958). Avoidence behavior and the development of gastroduodenal ulcers. *Journal. Exp. Anual. Behav. I*, 69-72.

Bresó, E. i Salanova, M. (2007). In search of the “third dimension” of burnout: Efficacy or inefficacy?. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 460-478.

Brickman, P. i Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory: A symposium*. New York: Academic Press, 287-302.

Brickman, P. C. D., Coates, D. i Janoffbulman, R. (1978): Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.

Brissette, I., Scheier, M. F., i Carver, C. S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111 *Bulletin*, 124, 197–229 *Business Management*, 34, 42–49.

Broe GA, et al. (1998). Impact of chronic systemic and neurological disorders on disability, depression, and life satisfaction. *Int J Geriatr Psychiatry* 13, 667–673

Burger, J. M. i Cooper, H. M. (1979). The desirability of control. *Motivation and Emotion*, 3, 381-393.

Burger, J,M, (1984). Desire for control, locus of control, and proneness to depression. *Journal of Personality*, 52, 71-89.

Burger, J. M. (1989). Negative reactions to increases in personal control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 246-256.

Burger, J. M. (1992). *Desire for control: Personality, social and clinical perspectives*. New York: Plenum

Busseri, M., Sadava, S., i DeCourville, N. (2006). A Hybrid Model for Research on Subjective Well-being: Examining Common- and Component-specific

Sources of Variance in Life Satisfaction, Positive Affect, and Negative Affect. *Social Indicators Research*.

Buunk, B. i Hoorens, V. (1992). Social support and stress, The role of social comparison and social exchange processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 445-457.

Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, Febr., 117-124.

Campbell, A.; Converse, P.E.; i Rodgers, W.L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-hill.

Cantor, N. i Norem, J. (1991). Life tasks and daily life experiences. *Journal of Personality*, 59, 435-449.

Caparrós, B. (2001). La salut mental dels estudiants de la UdG. A E. Villar, B. Caparrós, F. Viñas, J. Juan, I. Pérez y M. Cornellà (Eds.). *L'adaptació a la Universitat. Factors psicològics i socials* (pp. 51-72). Girona: Servei de Publicacions de la Universitat de Girona.

Caparrós, B., Viñas, F., Villar, E., Juan, J., Pérez, I., Cornellà, M. (2004). *Datos normativos, fiabilidad y estructura factorial del SCL-90-R en una muestra de estudiantes universitarios*. VIII European Conference on Psychological Assessment. Málaga (Spain).

Caparrós, B., Villar, E., Juan, J., i Viñas, F. (2007). Symptom Check-list-90-R: fiabilidad, datos normativos y estructura factorial en estudiantes Universitarios. *International Journal of clinical and Health Psychology*, 7, 781-794.

Caprara, G.V. i Pastorelli, C. (1993). Early emotional instability, prosocial behavior, and aggression: some methodological aspects. *European Journal of Personality*, 7, 19-36.

Cardenal, V. i Fierro, A. (2001). Sexo y edad en estilos de personalidad, bienestar personal y adaptación social. *Psicothema*, 13, 118-126.

Carp, F. M. i Carp, A. (1982). Perceived environmental quality of neighborhoods: Development of assessment scales and their relation to age and gender. *Journal of Environmental Psychology*, 2, 295-312.

Carta d'Edmonton (2005). *The Edmonton Charter for Health Promoting Universities*. Health Promoting Universities Conference, Edmonton, Canadá.

Carver i Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In Chang, G. Optimism & pessimism. Washington: *American Association of Psychology*.

Casas, F. (1989). *Técnicas de investigación social: Los indicadores sociales y psicosociales*. Barcelona: PPU.

Casas, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. Barcelona: PPU.

Casas, F., Rosich, M. i Alsinet, C. (2000). El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de Psicología*, 31, 73-86.

Casas, F., Figuer, C., González, M. i Coenders, G. (2004a). Satisfaction with life domains and salient values for future: Data from children and their parents in five different countries. A W. Glatzer, S. von Below and M. Stoffregen. (eds.), Challenges for Quality of Life in the Contemporary World. *Advances in Quality-of-life Studies, Theory and Research. Social Indicators Research Series, Vol. 24. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 123–141.*

Castro Solano, A., i Casullo, M. (2002a). Razonamiento, motivación, intereses profesionales y rendimiento académico en cadetes militares. *Revista iberoamericana de Evaluación y diagnóstico psicológico*, 13, 83-101.

Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 38, 476-506.

Chamberlain, K., i S. Zika. (1992). Stability and change in subjective well-being over short time periods. *Social Indicators Research* 26, 110-117.

Charles, S.T. i Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging, a *J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press.*

Chekola, M. G. (1975), *The Concept of Happiness*, Ph.D. Dissertation, University of Mijigan.

Jico, E. (2006): Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 38-44.

Chow, Henry P.H. (2005). "Life Satisfaction among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis." *Social Indicators Research*. 70, 139-150.

Chow, Henry P.H. (2007). "Psychological Well-being and Scholastic Ajeivement among University Students in a Canadian Prairie City." *Social Psychology of Education: An International Journal*. 1, 483-493.

Clarke, D. D. (2004). Neuroticism: moderator or mediator in the relation between locus of control and depression?. *Personality and Individual Differences*, 37, 245-258.

Clemente, F., i W. Sawer. (1976). Life Satisfaction in the United States. *Social Forces* 54, 621-31.

Conway, T. L., Vickers, R. R., Jr. i French, J. R. P., Jr. (1992). An application of person environment fit theory : Perceived versus desired control. *Journal of Social Issues*, 48, 95-197.

Costa P.T. i McCrae. R.R.(1980) Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 668 -678.

Costa, P.T, Mc Crae, R. i Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American National Sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.

Costa P. T. i McCrae R. R. (1984). Personality is Transcontextual. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 10, 175-179.

Costa, P.T., McCrae, R. (1985). *The Neo-Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992): Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13, 20-22.

Costa, P.T. Jr., Metter. E.J. i McCrae, R.R. (1994). Personality stability and its contribution to successful aging. *Journal of Geriatric Psychiatry*. 27 (1), 41-59.

Covey, S. (1997). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós Plural. Barcelona.

Cuadra, H. i Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Jile*, 12 (1), 83-96.

Crant, J.M. (1995). "The proactive personality scale and objective job performance among real estate agents". *Journal of Applied Psychology*. 80, 532-7.

Crant, J.M. (1996). The proactive personality scale as a predictor of entrepreneurial intentions. *Journal of Small Business Management*.

Crant, J.M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, 26, 435-462.

Crant, J. M., i Bateman, T. S. (2000). Charismatic leadership viewed from above: The impact of proactive personality. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 63-75.

Croft, C. (2001). *Relationships between self-esteem, control and optimism*. Third Australian Conference on Quality of Life, 19 November 2001.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. i Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-28.

Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: the psychology of optimal experience* (New York, Harper Row).

Cuadra, H. i Florenzano, R. (2003) El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Jile*, 12, 83-96.

Cummins, R. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38, 303-328.

Cummins, R.A. (1997). *Manual for the comprehensive quality of life scale student (grades 7–12): ComQol-S5 (5th ed.)*. Melbourne: Deakin University, School of Psychology.

Cummins, R.A. i Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies* 3, 37–69.

De las Cuevas, C, González de Rivera, J. L., Henry-Benítez, M., Monterrey, A., Rodríguez, F i Gracia, R. (1991). Análisis factorial de la versión española del SCL-90-R en la población general. *Anales de Psiquiatría*, 7, 27-30.

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. i Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.

Dermer, M., Cohen, S.J., Jacobsen, E., i Anderson, E.A. (1979). Evaluative judgements of aspects of life as a function of vicarious exposure to hedonic extremes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 247-260.

DeNeve, K. M., i Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. Vol 124 , 197-229.

DeNeve, K.M. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science* 8, 141–144.

Derogatis, L.R. (1994). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedural: manual*. Minneapolis, MN: National Computer Systems, Inc.

Derogatis, L.R. (1997). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedurs: manual 1*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.

Díaz-Morales. J.F i Sánchez-López, M^a P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de psicología*, 17, 151-158

Díaz-Morales. J.F i Sánchez-López, M^a P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E, Emmons, R.A, Larsen, R, i Griffin, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment*, 99, 91-95.

Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S. i Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.

Diener, E., E. Sandvik, W. Pavot i F. Fujita (1992). "Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample". *Journal of Research in Personality* 26, 205–215.

Diener, E., i Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

Diener, E, Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. [Traducido como: Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*.3, 67-113.

Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., i Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*. 1, 159-176.

Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., i Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

Diener, E., i Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16, 162-167.

Doherty, D. i Dooris, M. (2006). The healthy settings approach: the growing interest within colleges and universities. *Education and Health*, 24, 42-43.

Drieling, D. van Calker, i Hecht, H (2006). Stress, personality and depressive symptoms in a 65 year follow-up of subjects at familial risk for affective disorders and controls. *Journal of Affective Disorders*, 91, 195-203.

Durán, M^a.A., Extremera, N., Rey, L., Fernández-Berrocal, P. i Montalbán, F.M. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: Assessing the incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18, 158-164.

Durkheim, E. (1951). *Suicide: A Study in Sociology*. Translated by J. A. Spaulding and G. Simpson. New York: The Free Press.

Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? a *Nations and Households in Economic Growth*, edited by P. David and M. Reder. New York: Academic Press.

Easterlin, R. A. (2005). Feeding the Illusion of Growth and Happiness: A Reply to Hagerty and Veenhoven. *Social Indicators Research/Springer*, 429 - 443.

Emmons L.H, Gautier-Hion A, i Dubost G (1983). Community structure of the frugivorous-folivorous forest mammals of Gabon. *J Zool Lond* 199, 209–222

Emmons, R. A. i Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.

Empédocles (495-425 a.C). *La teoria de los cuatro temperamentos*.

Evans,G.W, Shapiro, D.H. i Lewis,M.A. (1993). Specifying dysfunctional control mismatches between different control dimensions. *British Journal of Psychology* 84, 255–273.

Eysenck, H. J. i Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior)*. London: Hodder and Stoughton.

Eysenck, H.J.(1982). *Fundamentos biológicos de la personalidad*. Fontanella, Barcelona.

Estes, R. J. (1984). *The social progress of nations* NY: Praeger.

Filloux, J.C (1971). *La personalidad*, Editorial Universitaria de Buenos Aires, 12a.ed.

Ferguson, E.; Dodds, A.; Ng, L. i Flannigan, H. (1994). Perceived control. Distinct but related levels of analysis?. *Personality and Individual differences*, 16, 425-432.

Fernandez, R., i J. Kulik. (1981). A Multilevel Model of Life Satisfaction: Effects of Individual Characteristics and Neighborhood Composition. *American Sociological Review (December)*: 840-50.

Fernández Castro, J., Álvarez, M., Blasco, T., Doval, E., i Sanz, A (1998). Validación de la Escala de Competencia Personal de Wallston: implicaciones para el estudio del estrés. *Ansiedad y estrés* 4, 31-41.

Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 44, 329-344.

Folland, S. (2007). Does “community social capital” contribute to population health?. *Social Science & Medicine*, 64, 2342–2354.

Fordyce, M.W. (1977b). *The Happiness Measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health*. Unpublished manuscript, Edison Community College, Ft. Myers, Florida.

Fredrickson, B. L. i Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.

Frese, M., Fay, D., Hilbuerger, T., Leng, L. i Tag, A. (1997). “The concept of personal initiative: Operationalization, reliability and validity in two German samples”. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 139-161.

Frese, M. i Fay, D. (2001). Personal initiative: An active performance concept for work in the 21st Century. *Research in Organizational Behavior*, 23, 133-187.

Freud, S. (1923). *El Yo y el Ello*. Obras completas. Orbis

Fujita, F., Diener, E., i Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.

Fuller, J. B., L.E. Marler, i K. Hester (2006). Promoting felt responsibility for constructive change and proactive behavior: Exploring aspects of an elaborated model of work design. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1089-1120.

Funder DC. (2001). *The Personality Puzzle*. New York: Norton. 2nd ed.

Gallagher, E. N. i Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551-1561.

Gannon, N., i Ranzjin, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38, 1353–1364.

Garant, V. et Alain, M. (1995). Perception de contrôle, désir de contrôle et santé psychologique. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 27, 251-267.

García Fernández-Abascal, E. (2007). *La importancia de las emociones positivas en la prevención de enfermedades y para atenuarlas y lograr una recuperación más rápida*. Andalucía 24 Horas.

Glenn, Norval D. i Sara McLanahan (1981). "The Effects of Jildren on the Psychological Well-Being of Older Adults ". *Journal of Marriage and the Family* 43, 409-21.

Glenn, Norval D. i Charles N. Weaver (1979). "A Multivariate, Multisurvey Study of Marital Happiness ". *Journal of Marriage and the Family* 40, 269-81

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. i Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 311-325.

Gòmez-Jacinto, L. (2005). Comparación social y autoevaluación desde un enfoque evolucionista. *Escritos de psicología* 7, 2-14.

González, J.L., Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. i Peñacoba, C. (2005). Personality and subjective well-being: big five correlatos and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38, 1561-1569.

González, M. i Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y estrés en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología Social*, 21, 141-152.

Goodhart, D. (1985). Some Psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event autcomes: Was Pollyanna right?. *Journal of personality and social Psychology*.

González de Rivera, J.L., et al. (1991). Age, sex, and marital status differences in minor psyjiatric morbidity. *European Journal of Psyjiatry*, 5, 166-176.

Gracia , F., i Carrero , V. (2000). Estudio longitudinal cruzado del desajuste de expectativas y las respuestas proactivas de adaptación laboral (documentos). *Anales de psicología*, 16.

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78, 1360-1380.

Green, J. (2004). Promoción de la salud - ¿qué nos dice el término? Promotion & Education, Recuperat de http://www.iuhpe.org/adddownloads/PE_1_04.pdf 5 de desembre de 2007.

Groot, w. i van den Brink, H. M. (2007). Optimism, pessimism and the compensating income variation of cardiovascular disease: a two-tiered quality of life stochastic frontier model. *Social Science and Medicine*, 65 , 1479-1489.

Hakanen, J. J., Bakker, A. B. i Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.

Hakanen, J. J., Perhoniemi, R. i Toppinen-Tanner, S. (2008). Positive gain spirals at work: From job resources to work engagement, personal initiative and work-unit innovativeness. *Journal of Vocational Behavior*. 73, 78-91

Harris,J.R., Pedersen N.L., Stancey, C., McClearn, G.E. i Nesselroade, J.R. (1992). *Age differences in the etiology of the relationship between life satisfaction and self-rated health*, 4, 349-368.

Heady, B., R. Veenhoven, i A. Wearing. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research* 24, 81-100.

Headey, B. W., Kelley, J., i Wearing, A. J. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression. *Social Indicators Research*, 29, 63-82.

Heady, B. (2008). The Set-Point Theory of Well-being: Negative Results and Consequent Revisions. *Social Indicators Research*. 85, 389-403.

Herzog, A. R. i W. L. Rogers (1981). Age and Satisfaction: Data from Several Large Surveys. *Research on Aging*. 3, 142-165.

Hipócrates (460- 336 a. C) *Teoria de los cuatro temperamentos*

Hitti, M. (2004). Canadian Study Shows Cheerfulness Helps, Depression Hurts. *Personality and Social Psychology*.

Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington, DC: Hemisphere.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, *44*, 513-524.

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, *50*, 337-421.

Hofer, J., Busch, H., i Kiessling, F. (2008). *Individual pathways to life satisfaction: the significance of traits and motives. J. Happiness Stud.*

Hofer, J., Chasiotis, A., i Campos, D. (2006). Congruence between social values and implicit motives: Effects on life satisfaction across three cultures. *European Journal of Personality*, *20*, 305–324.

Hooker, K. i Siegler, I. C (1992). Separating apples from oranges in health ratings: Perceived health includes psychological well-being. *Behavior, Health, and Aging*, *2*, 81-92.

Horley, J. i Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators research*, *34*, 275-282.

Horner, K. L. (1996). Locus of control, neuroticism, and stressors: combined influences on reported physical illness. *Personality and Individual Differences*, *21*, 195–204.

Houston, J.P. (1981). *The Pursuit of Happiness.*

Hurlbert. i Acok (1990). *Studled effects of marital status on form. and. composition. of social networks .*

Ilfeld, F.W., (1976). Further Validation of a Psyjiatrie Symptom Index in a Normal Population. *Psychological Reports*, *39*,1215-1228.

Inglehart, R. (1990). Culture shift in advanced industrial society. Princeton: Princeton University Press. [Trad. Inglehart, R. (1991) *El cambio cultural en las sociedades industriales avanzadas. Madrid: CIS.*]

Jerusalem, M., i Schwarzer, R. (1981). General Perceived Self-Efficacy Scale.

Judge, T. A. i Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86, 80-92.

Judge, T.A., Bono, J.E., Ilies, R., i Gerhardt, M.W. (2002). Personality and leadership: A qualitative and quantitative review. *Journal of Applied Psychology*, 87, 765-780.

Kammann, R. (1983). Objective circumstances, life satisfactions and well-being: Consistencies across time and place. *New Zealand Journal of Psychology*, 12, 14-22.

Karademas, E. (2006). Self-efficacy, social support and Well-being. The mediating role of optimism. *Personality and individual Differences*, 40, 1281-1290.

Kashdan, T. B., i Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 119-141.

Kearl MC. (1981-1982). An inquiry into the positive personal and social effects of old age stereotypes among the elderly. *Int J Aging Hum Dev*. 14, 277-90.

Kim, D. i Kawaji, I. (2007). US state-level social capital and health-related quality of life: Multilevel evidence of main, mediating and modifying effects. *Annals of Epidemiology* 17, 258–269.

Kirkman, B. L., i Rosen, B. (1999). Beyond self-management: Antecedents and consequences of team empowerment. *Academy of Management Journal*, 42, 58–74.

Kozman, A., i Stones, M.J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of gerontology*, 35, 906-912.

Kristina M DeNeve (1999) Happy as an Extraverted Clam? The Role of Personality for Subjective Well-Being Current Directions. *Psychological Science* 8, 141–144.

Lamanna, M. D. (2001). The relationships among emotional intelligence, locus of control and depression in selected cohorts of women. *Dissertation Abstracts International: Section B (Sciences and Engineering)*, 61(10-B), 5569.

Lance, C.E., Mallard, A.G. i Michalos, A.C. (1995). Test of the causal directions of global-life facet satisfaction relationship. *Social Indicators Research*, 34, 69-92.

Larsen, R.J., Diener, E., i Emmons, R.A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.

Larsen, R. J. (1992). Neuroticism and selective encoding and recall of symptoms: Evidence from a combined concurrent-retrospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 480-488.

Larson,R. (1989). Is control related to happiness in daily life?. *Psychol Rep* 64, 775–784.

Lawler, K.A.; Schmied, L.A.; Armstead, C.A. i Lacy, J.E. (1990). Type A Behavior, desire for control, and cardiovascular reactivity in young adult women. En M.J.Strube (ed.): Type A Behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5.

Lazarus, R. S., i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer

Leary, M.R. i Atherton, S.C. (1986). Self- efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of social and clinical psychology, 4*, 256-267.

Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and CLinical Psychology, 41*, 397-404.

Levenson, H. (1974). Activism and powerful others: distinctions within the concept of internal-external control. *Journal of Personality Assessment, 38*, 377- 383.

Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. Dins H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct, 1*, 15-63. Nova York: Academic Press.

Levy, L. H (1971). *La interpretación psicológica*. Fondo de Cultura Económica, México.

Levy, S. i Sabbagh, C. (2008). The Wellbeing of the Self's Personality: A Structural Analysis . *Soc Indic Res, 89*: 473–485.

Lingjaerde, O., Foreland, A. R., i Engvik, H. (2001). Personality structure in patients with winter depression, assessed in a depression-free state according to the five-factor model of personality. *Journal of Affective Disorders, 62*, 165–174.

Llorens, S., Schaufeli, W. B., Bakker, A. i Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist?. *Computers in Human Behavior, 23*, 825-841.

Lucas, RE, Diener, E., i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality & Social Psychology, 71*, 616-628.

McCrae, R. R., i Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. a J. S.

- Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. 51-87. New York: Guilford.
- McCrae, R.R., Costa, P.T., Jr., i Yik, M. S. M. (1996). Universal aspects of Chinese personality structure. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology*, 189-207. Hong Kong: Oxford University Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.
- McCrae, R. R., Stone, S. V., Fagan, P. J., i Costa, P. T., Jr. (1998). Identifying causes of disagreement between self-reports and spouse ratings of personality. *Journal of Personality*, 66, 285–313.
- Magnus, K., Diener, Ed., Fujita, F. i Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1.046-1.053.
- Manrique, E., Jia, N. i Valdez, J.(2005). Género, Ansiedad social, Autoeficacia en situaciones sociales. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 4 , 43-54.
- Mancini, J.A. i Orthner, D.K. (1980). Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age. *Journal of American Geriatrics Society*, 28, 466-471.
- Maslow, A.H. (1943). "A theory of human motivation". *Psychological Review*, 50, 370-96.
- Maslow A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- García Martín, M. J. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 2002, 6, 18-39.
- Myers, D., i Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.

Michalos, A. (1980). "Satisfaction and Happiness." *Social Indicators Research* 8, 385-422.

Michalos, A. (1985/95). Introducción a la teoría de las discrepancias múltiples (TDM). *Intervención Psicosocial*, 11, 101-115.

Millon T., i Everly G.S. (1985). *Personality and its disorders: a biosocial*.

Millon, T. (1986). A theoretical derivation of pathological personalities. In T. Millon i G. Klennan (Eds.). *Contempomry directions i psychopathology*, 639-669. *New York: Guilford*.

Millon, Theodore (1997). "*M.I.P.S. Inventario Millon de Estilos de Personalidad*".

Millon T., Millon C., i Davis R.(1994). "MCMI-III Manua". Minneapolis: *National Computer Systems*.

Millon,T. i Klerman,G.L. (1986). *Contemporary Directions in Psychopathology. Toward the DSM-IV*. Nueva York: Guildford.

Moore, D. (2007). Self perceptions and social misconceptions: The implications of gender traits for locus of control and life satisfaction. *Sex Roles*, 56, 767-780.

Moulding, R., i Kyrios, M.(2006). Anxiety disorders and control related beliefs: the exemplar of Obsessive–Compulsive Disorder (OCD). *Clinical Psychology Review*, 26, 573-583.

Nickerson C., Schwarz N., Diener E., i Kahneman D. (2003). Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success. *Psychological Science* 14: 531–536.

Ng, T. W. H., Sorensen, K. L. i Eby, L. T. (2006). Locus of Control at work: a meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1057-1087.

Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, 66, 574-583.

O.M.S. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Copenhagen: Organizació Mundial de la Salut.

Olaz, F. (1997). Autoeficàcia, diferencias de Género y comportamiento vocacional. *R.E.M.E. (Revista Electrónica de Motivación y Emoción)*, 6.

Ovuga, E., Boardman, J. i Wasserman, D. (2006). Undergraduate student mental health at Makerere University, Uganda. *World Psyjiatry*, 5, 51-52.

Oswald, A.J (1997). Happiness and economic performance. *Economic Journal* 107, 1815–1831.

Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, vol. 10, 1-49. Greenwich, CT: JAI Press.

Pajares, F.; Miller, M. D. i Johnson, M.J. (2007). Gender differences in writing self efficacy beliefs of elementary school students. *Journal of Educational Psychology*.

Parker, S. K. (1998). Enhancing role breadth self-efficacy: The roles of job enrichment and other organizational interventions. *Journal of Applied Psychology*, 83: 835–852.

Paulhus, D.L. (1983). Sphere specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1253-1265.

Pavot, W., Diener, E. i Fujita, F.(1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*. 11, 1299-1306.

Pavot, W, Diener, E, Colvin, D.R. i Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for cross-method convergence of well-6t measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

Pelechano, V. (1996): *Psicología de la personalidad: teorías*. Barcelona: Ariel.

Pervin, L.A. (1970). *Personality. Theory, assessment and research*. Nueva York.

Pervin, L. A. (1998). *La ciencia de la personalidad*. Madrid: McGraw-Hill.

Pilcher, J. J., Teichman, H. M., Popkin, S. M., Hildebrand, K. R., i Coplen, M. K. (2004). Effect of day length on sleep habits and subjective on-duty alertness in irregular work schedules. *Transportation Research Record*, 1865, 72-79.

Pinillos, J.L. (1975). *Principios de Psicología*. Madrid: Alianza.

Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *The Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.

Rodríguez, M. J. Esteve Zarazaga, R. i López Martínez, A. E.(2000): Dolor crónico y estrategias de afrontamiento. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26, 107, 391-418.

Rammstedt, B. (2007). Who worries and who is happy? Explaining individual differences in worries and satisfaction by personality. *Personality and Individual Differences*, 43,1626-1634.

Rinaudo, M. C.; Jiecher, A. i Donolo, D. (2003). Percepción del contexto, participación y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista Irice*, 17, 99-110.

Rhodewalt, F. i Agustsdottir, S. (1986). The effects of self-presentation on the phenomenal self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 47-55.

Robles, J.I., Andreu, J.M. i Peña, M.E. (2002). SCL-90-R: aplicación y análisis de sus propiedades psicométricas en una muestra de sujetos clínicos españoles. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 2, 1-19.

Rodriguez, C., Cebria, J., Corbella, S. i al. (2003). Rasgos de personalidad y malestar psíquico asociados a los pacientes hiperfrecuentadores de consultas de Atención Primaria. *Medifam*. 13, 23-30.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (609).

Rotter, J. B. (1971): «*External Control and Internal Control*», *Psychology Today*.

Rueda, B., Pèrez-García, A.M. i Bermúdez, J. (2003). La salud emocional desde la perspectiva de la competencia percibida. *Acción Psicológica*, 1, 41-49.

Ruggeri M., Nosè M., Bonetto C., Cristofalo D., Lasalvia A., Salvi G., Stafani B., Maljiodi F., i Tansella M. (2005), Changes and predictors of change in objective and subjective qualità of life. *British Journal of Psyjiatry* 187,121-130.

Russell, B. (1930). *La conquista de la felicidad*. Orbis

Saklofske, D. H., Kelly, I. W., i Janzen, B. L. (1995). Personality, depression, and depression proneness in a nonclinical sample of students. *Personality and Individual Differences*. 34, 102-104.

Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos. *Revista de Trabajo y Seguridad Social*. CEF, 47, 179-214.

Salanova, M, Llorens, S., Cifre, E., Martinez, I., i Schaufeli, W. B. (2003). Perceived collective efficacy, subjective well-being and task performance among electronic work groups: An experimental study. *Small Groups Research*, 34, 43-73.

Salanova, M. i Schaufeli, W. B. (2004). El engagement de los empleados: un reto emergente para la dirección de los recursos humanos. *Revista de Trabajo y Seguridad Social. CEF*, 261, 109-138.

Salanova, M. i Schaufeli, W. B. (2008). A cross-national study of work engagement as a mediator between job resources and proactive behaviour. *The International Journal of Human Resource Management*, 19, 116-131.

Salanova, M., Bakker, A B. i Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.

Salanova, M., Bresó, E. i Schaufeli, W. B. (2005). Hacia un modelo espiral de las creencias de eficacia en el estudio dell burnout y del engagement. *Ansiedad y Estrés*, 11, 215-231.

Salanova, M., Cifre, E., Grau, R. M., Llorens, S. i Martínez, I. M. (2005). Antecedentes de la autoeficacia en profesores y estudiantes universitarios: un modelo causal. *Revista del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 159-176.

Salanova, M., Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S. i Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 11-17.

Sánchez, M. P. i Quiroga, M. A. (1995). "Relaciones entre satisfacción familiar y laboral: variables moduladoras". *Anales de Psicología*, 11, 63-75.

Sanjuán, P., Pérez-García, A. M. i Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12, 509-513

Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V. i Bakker, A.B (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.

Scheffler, R. M, Brown T.T, i Rice J. (2007). The Role of Social Capital in Reducing Non-Specific Psychological Distress: The Importance of Controlling for Omitted Variable Bias. *Social Science and Medicine*.

Scheier, M. F. i Carver C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol.* 4, 219-47.

Scheier, M., i Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.

Scheier, M., Carver, C. i Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67, 1063-1078.

Sjimmack, U., Oishi, S., Furr, B M., i Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062-1075.

Schönbach, P. (1990). *Account Episodes: The Management or Escalation of Conflict*. New York, NY: Cambridge University Press.

Schou,I., Ekeberg,0, Sandvik,L. i Ruland C.M. (2005). Stability in optimism/pessimism in relation to bad news: A study of women with breast cancer. *Journal of personality assessment*, 84, 148-154.

Schwarzer, R. (1997). *The Proactive Attitude Scale*. (<http://userpage.fu-berlin.de/~health/proactiv.htm>).

Schwarzer, R. i Jerusalem, M. (1992). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. a K.A. Hagtvet and T.B. Johnsen (Eds). *Advances in test anxiety research*, 7, 2-17. Lisse, The Netherlands: Swets and Zeitlinger.

Schwartz, S.H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical test in 20 countries. a M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 1-65. NY: Academic Press.

Scitovsky, T. (1976). *The Joyless Economy*. , Oxford University Press, Oxford.

Seibert, S. E, Crant, J. M., i Kraimer, M. L. (1999). Proactive personality and career success. *Journal of Applied Psychology*, 84: 416–427.

Seibert, S. E., Kraimer, M. L., i Crant, J. M. (2001). What do proactive people do? A longitudinal model linking proactive personality and career success. *Personnel Psychology*, 54, 845-874.

Seidman, E. i Rapkin, B. (1983). Economics and psychosocial dysfunction: Toward a conceptual framework and prevention strategies, a R.D. Felner, L.A.. Jason. J.N. Moritsugu, i S.S. Farber (Eds.), *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice*, 175-198. New York: Pergamon Press.

Seligman, M.E.P.(1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.

Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Shapiro, D.H., Schwartz, C.E. i Astin, J.A., (1996). Controlling ourselves, controlling our world: psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *American Psychologist* 51, 1213–1230.

Sheldon, K.M. i Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.

Shin,D.C. i Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Shmotkin, D. (1990). Subjective Well-Being as a Function of Age and Gender: A Multivariate Look for Differentiated Trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.

Skinner, E- A. (1996). *When is more control better? A simple answer to a complex question*. Unpublished manuscript, Portland State University, Portland, OR

Skinner, E. A. (2007). Secondary control critiqued: Is it secondary? Is it control? Commentary on Morling and Evered (2006). *Psychological Bulletin*, 133, 911-916.

Sparrow, P. i Howard, A. (2002). *The new workplace: A guide to the human impact of modern working practices*. 175-196. Jichester: Wiley.

Spector, P. E. (1982). Behavior in organizations as a functions of employees locus of control. *Psychological Bulletin*, 91, 482-497.

Stafford, M.; De Silva, M.; Stansfeld, S. i Marmot, M. (2008). Neighbourhood social capital and common mental disorder: Testing the link in a general population sample. *Health & Place*, 14, 394-405.

Stein, M.B. i Heimberg, R.G.(2002). Well-being and life satisfaction in generalized anxiety disorder: comparison to major depressive disorder in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 161-166.

Stevic, C. R. i Ward, R. M. (2008). Initiating personal growth: The role of recognition and life satisfaction on the development of college students. *Social Indicators Research*, 89, 523-534.

Stewart-Brown, S., Evans, J., Patterson, J., Petersen, S., Doll, H., Balding, J. i Regis, D. (2000). The health of students in institutes of higher education: an important and neglected public health problem?. *Journal of Public Health Medicine*, 22, 492-499.

Strine TW, et al. (2008). The association of depression and anxiety with obesity and unhealthy behaviors among community-dwelling US adults. *Gen Hosp Psychiatry* 30.

Struthers, C.W., Jipperfield, J.G. i Perry, R.P. (1993). Perceived health barriers and health value in seniors: Implications for well-being and mortality. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1619-1637.

Sumi, K., i Kanda, K. (2002). Relationship between neurotic perfectionism, depression, anxiety, and psychosomatic symptoms: a prospective study among Japanese men. *Personality and Individual Differences*, 32, 817–826.

Tait, M., Padgett, M., i Baldwin T.T. (1989). Job and life satisfaction: a reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of applied psychology*, 74, 502-507.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific Publishers.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.

Taylor, R. J., i Chatters, L. M. (1988). Church members as a source of informal social support. *Review of Religious Research*, 30, 193-203.

Thompson S.C. i Collins M. A. (1995). Applications of perceived control to cancer: an overview of theory and measurement. *Psychosocial Resource variables in cancer studies: conceptual and measurement Issues*. 11-26.

Tong, Y., i Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38, 637-642.

Topa, G. i Palací, F. (2005). Proactividad e identidad organizacional: un análisis multigrupo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 495-504.

Tetrault C. i Alain, M. (1999). Différenciation des concepts de perception et de lieu de contrôle en relation avec le désir de contrôle sur l'anxiété et la dépression. *Revue internationale de Psychologie sociale*. 47-65.

Tupes, E. C. i Christal, R. E. (1961). *Recurrent personality factors based on trait ratings*. (Tech. Rep. No. ASD-TR-61-97). Lackland, TX: U.S. Air Force.

Ujino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 377-387

Unsworth, K. i Parker, S. (2003). *Proactivity and innovation: promoting a new workforce for the new workplace*.

Valiante, G. (2000). *Self-efficacy and gender orientation. A developmental perspective. A Dissertation Proposal*. Atlanta: Emory University.

Van Veldhoven, M. i Dorenbosch, L. (2008). Age, proactivity and career development. *Career Development International*, 13, 112-131.

Vassend, O. y Skrandal, A. (1996). Factor analytic studies of the NEO personality inventory and the five-factor model: The problem of high structural complexity and conceptual indeterminacy. *Personality and Individual Differences*, 19, 135-147.

Veccio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G. I Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43, 1807-1818.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht: Reidel.

Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. a F. Strack, M. Argyle, et al.: *Subjective well-being*. Pergamon Press, 7-26.

Venhooven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 9, 87-116.

Veenhoven, R. (1999). 'Quality-of-life in individualistic society: A comparison of 43 nations in the early 1990"s". *Social Indicators Research* 48, 157–186.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3-8

Vickers, K. S., i Vogeltanz, N.D.(2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. *Personality and individual differences*, 28, 259-272.

Villar, E. et al. (2001). *L'adaptació a la universitat. Factors psicològics i socials*, 99-126. Girona: Servei de Publicacions de la Universitat de Girona.

Villar, E, Viñas, F., Juan, J., Caparrós, B. i Manzano, A. (2005). A new control-related approach to measure university students' life satisfaction. Dins 9th European Congress of Psychology, Granada

Villar, E. (2006). *La construcción de capital social en las universidades. Un análisis motivacional de las estrategias de networking de los estudiantes*. Girona: Documenta Universitaria.

Villar, E. i S. Font. (2007). "Guía del plan de acción tutorial de los estudios de desarrollo humano en la sociedad de la información y psicología". *Documenta Universitaria*, 266, 239-56.

Viñas, F. i Caparrós, B. (2000), *Psicobiología, neuropsicología y desórdenes emocionales*. En *I y II Congreso Virtual de Psiquiatría.*, Optimismo y salud: relación entre orientación vital (optimismo-pesimismo) y utilización de los recursos asistenciales sanitarios.. (ESP): IDSIA.

Wahba, M.A.; i Bridwell, L.G. (1976). Maslow reconsidered. A review or research on the need hierarchy. *Organizational behavior & Human processes*, 15, 212-240.

Wardle, J., Steptoe, A., Gulis, G., Sartory, G., Sek, H., Todorova, I., et al. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from Central-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine* 11, 27–36.

Watson, D. i Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96, 234-254.

Widiger, T. A i Simonsen, E. (2005). Alternative dimensional models of personality disorder: finding a common ground. *Journal of Personality Disorders*, 19, 110–130.

Williams, K. D., Forgas, J. P. i Von Hippel, W. (2005). The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying. New York: *Psychology Press*.

Williams, K.D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452.

Wilson, W. R. (1960). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone. *Dissertation Abstracts* , 22, 2814.

Wilson, W. (1967). Correlations of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Wortman, C. B., i Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349-357.

Yuehua, T., i Shanggui, S. (2004). A study on General Self-efficacy and Subjective Well-being of low SES College Students in Jinese University. *Project Innovation*, 38, 637-642. USA.

Ying, Y. (1992). Life satisfaction among San Francisco Chinese-Americans. *Social Indicators Research*, 26, 1-22.

Zeldin, A. (2000). *Review of career self-efficacy Literature*. Atlanta: Emory University.

Annexos

Annex 1. Qüestionari

PRESENTACIÓ DE L'ESTUDI

La present investigació forma part de la segona fase d'un estudi dut a terme des del Departament de Psicologia, sobre els possibles trastorns afectius i de salut dels estudiants universitaris. Per aquest motiu us demanen la vostra col·laboració, contestant aquest test. Us demanen que contesteu sincerament a totes les preguntes en l'opció de resposta que considereu més adient al vostre cas.

S'ha de contestar a totes les preguntes elegint una sola opció i anotant-la al full de respostes de lectura mecanitzada, fent especial atenció que el número d'ítem correspongui amb el de resposta.

Has de regir-te per la numeració que des d'1 a 200 s'indica amb caràcters més petits a la dreta de cada línia d'opcions de resposta

Us agraïm per endavant la vostra col·laboració

Questionari de dades Personals

INSTRUCCIONS: Us demanen que contesteu les següents preguntes amb la màxima sinceritat. Es garanteix una total confidencialitat de les respostes.

Curs:

- a. 1er b. 2n c. 3er d. 4art e. altres

Gènere:

- a. Home b. Dona

Quina és la mitjana de les teves notes en el teu expedient acadèmic universitari?

- a. Matricula d'honor-excel·lent d. Aprovat
b. Excel·lent-notable e. Aprovat-suspens
c. Notable-aprovat

Fins a quin punt consideres important per a tu fer coneixences, ampliar la teva xarxa de relacions socials o mantenir contactes amb persones que et puguin ajudar?

- a. Gens important c. Força important
b. Poc important d. Molt important

Procures fer coneixences, ampliar la teva xarxa de relacions socials o mantenir contactes amb persones que et puguin ajudar en un moment donat?

- a. No m'ho havia plantejar d. Ho faig sovint
b. M'ho havia plantejat, però no ho faig e. Ho faig sistemàticament
c. Ho faig alguna vegada

Durant el curs acadèmic, compagines els estudis amb el treball?

- a. No, només estudio c. Si, treballa menys de 10h/s.
b. Si, treballa esporàdicament i/o tempor. d. Si, treballa entre 10 i 20h/s
e. Si, treballa més de 20h/s

En quin nivell d'estudis situaries als teus pares o tutors?

- a. Sense estudis o estudis primaris d. Universitaris de grau mitjà
b. Batxillerat elemental o equivalent e. Universitaris de grau superior
c. Batxillerat superior o equivalent

A quin nivell socioeconòmic situaries a la teva família?

- a. Alt (+ 12 milions/any)
- b. Mitjà-alt (entre 8 i 12 milions/any)
- c. Mitjà (entre 4 i 8 milions/any)
- d. Mitjà-baix (entre 2i 4 milions/any)
- e. Baix (- de 2 milions/any)

Annex 2

Symptom Checklist-Revised (SCL-90-R)

INSTRUCCIONES: A continuación hay un listado de problemas que en ocasiones tienen las personas. Por favor, léalo cuidadosamente y seleccione, en cada caso su respuesta, marcando la letra que mejor describa **Hasta qué punto se ha sentido molesto por este problema durante los últimos 7 días incluido hoy**. No olvide que debe contestar todas las cuestiones planteadas

INDICADORES:

A	B	C	D	E
Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho

1. Dolores de cabeza
2. Nerviosismo o agitación interior
3. Pensamientos, palabras o ideas no deseadas que no se le van de la mente
4. Sensaciones de desmayo o mareo
5. Pérdida del deseo o placer sexual
6. El hecho de juzgar a otras personas crítica o negativamente
7. La idea de que otra persona puede controlar sus pensamientos
8. La impresión de que la mayoría de sus problemas son culpa de los demás
9. Dificultad para recordar cosas
10. Preocupaciones a cerca del desaseo, el descuido o la desorganización
11. Sentirse fácilmente irritado o enfadado
12. Dolores en el corazón o en el pecho
13. Sentir miedo de los espacios abiertos o de la calle
14. Sentirse bajo de energías o decaído
15. Pensamiento o ideas de acabar con su vida
16. Oír voces que otras personas no oyen
17. Temblores
18. La idea de que no se puede fiar de la mayoría de las personas
19. Falta de apetito
20. Llorar fácilmente
21. Timidez o incomodidad con el sexo opuesto
22. La sensación de estar atrapado o como encerrado
23. Tener miedo de repente y sin razón
24. Arrebatos de cólera o ataques de furia que no logra controlar
25. Miedo a salir de casa solo
26. Culparse a sí mismo de lo que pasa
27. Dolores en la parte baja de la espalda
28. Sentirse incapaz de lograr cosas
29. Sentirse solo
30. Sentirse triste
31. Preocuparse demasiado por las cosas

A	B	C	D	E
Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Mucho

32. No sentir interés por las cosas
33. Sentirse temeroso
34. Ser demasiado sensible o sentirse herido con facilidad
35. La impresión de que los demás se dan cuenta de sus pensamientos
36. La sensación de que los demás no le comprenden o no le hacen caso
37. La impresión de que la gente es poco amistosa o que usted no les gusta
38. Tener que hacer las cosas muy despacio para estar seguro de que las hace bien
39. Que el corazón le palpita o le va muy deprisa
40. Náuseas o malestar en el estómago
41. Sentirse inferior a los demás
42. Dolores musculares
43. Sensación de que otras personas le miran o hablan de usted
44. Dificultad para conciliar el sueño
45. Tener que comprobar una y otra vez lo que hace
46. Encontrar difícil el tomar decisiones
47. Sentir temor a viajar en coches, autobuses, metro, trenes, etc.
48. Dificultad para respirar
49. Sentir calor o frío de repente
50. Tener que evitar ciertas cosas, lugares o actividades por que le dan miedo
51. Que se le quede la mente en blanco
52. Entumecimiento u hormigueo en alguna parte del cuerpo
53. Sentir un nudo en la garganta
54. Sentirse desesperanzado con respecto al futuro
55. Tener dificultad para concentrarse
56. Sentirse débil en alguna parte del cuerpo
57. Sentirse tenso o agitado
58. Pesadez en los brazos o las piernas
59. Pensamientos sobre la muerte o el hecho de morir
60. Comer demasiado
61. Sentirse incomodo cuando la gente le mira o habla cerca de usted
62. Tener pensamientos que no son suyos
63. Sentir el impulso de golpear, herir o hacer daño a alguien
64. Despertarse de madrugada
65. Tener que repetir las mismas acciones tales como tocar, contar, lavar, etc.
66. Sueño inquieto o desvelarse fácilmente
67. Tener fuertes deseos de romper algo
68. Tener ideas o creencias que los demás no comparten
69. Sentirse muy cohibido entre otras personas
70. Sentirse muy incómodo entre mucha gente, p.ej. en el cine, en las tiendas
71. Sentir que todo requiere un gran esfuerzo

72. Ataques de terror o pánico
73. Sentirse incómodo comiendo o bebiendo en público
74. Tener discusiones frecuentes
75. Sentirse nervioso cuando se encuentra solo
76. El que otros no reconozcan adecuadamente sus logros
77. Sentirse solo aunque esté con más gente
78. Sentirse tan inquieto que no puede ni estar sentado tranquilo
79. La sensación de ser inútil o de no valer nada
80. Pensamientos de que va a pasar algo malo
81. Tener deseos de gritar o de tirar cosas
82. Tener miedo de desmayarse en público
83. La impresión de que la gente intentaría aprovecharse de usted si les dejara
84. Tener pensamientos sobre el sexo que le inquietan bastante
85. La idea de que debería ser castigado por sus pecados
86. Pensamientos o imágenes estremecedoras que le dan miedo
87. La idea de que algo anda mal en su cuerpo
88. No sentirse cercano o íntimo con nadie
89. Sentimientos de culpabilidad
90. La idea de que algo anda mal en su mente

Escala de Satisfacció amb la vida per Universitaris

INSTRUCCIONS: Tot seguit trobaràs una sèrie de qüestions relacionades amb diferents àrees de la teva vida. Et demanen que indiquis fins a quin punt consideres la teva vida en aquestes àrees satisfactòria o poc satisfactòria

- A. Bastant o molt satisfactòria
- B. Poc satisfactòria, però no em preocupa especialment aquesta qüestió
- C. Poc satisfactòria: em preocupa, però no puc fer res per millorar perquè no depèn de mi
- D. Poc satisfactòria: em preocupa i sé que hauria de fer alguna cosa, però no sé què fer
- E. Poc satisfactòria: em preocupa i ja faig accions concretes per tal de millorar

1. Salut (L'estat general de salut, relativament lliure de malalties cròniques i malalties comuns)
2. Situació econòmica (ingressos i bens, incloent-hi inversions, propietats, etc.)
3. Relacions familiars (tipus de relació i freqüència de contacte amb familiars; inclou contacte directe, trucades i cartes)
4. Relacions de parella (Persona amb la que comparteixes relacions íntimes)
5. Treball remunerat (qualsevol treball amb paga, sou o honoraris)
6. Amistats (tipus de relació i freqüència de contacte amb els/les amics/gues; inclou contacte directe, trucades i cartes)
7. Vivenda (tipus de vivenda, estat actual i l'ambient de la llar, casa, habitació, etc.)
8. Activitats recreatives (Activitats personals recreatives amb les que et distreus quan no estàs ocupat/da en tasques domèstiques o altres tipus de feina. Inclou el descans, les lectures, els programes de TV que mires, les tertúlies amb amics, les activitats religioses, les arts que t'interessen, els exercicis físics que practiques, els viatges que fas, etc.)
9. Religió (gaudi espiritual)
10. Transport (públic i particular, incloent-hi la seva conveniència, cost)
11. Educació (educació acadèmica que reps a la universitat)
12. Autoestimació (manera de sentir-te a tu mateix)
13. Els teus resultats acadèmics
14. La planificació i execució de les tasques acadèmiques
15. L'expressió dels teus sentiments i estats d'ànim als altres
16. La teva implicació en els estudis
17. La teva xarxa de relacions socials (quantitat i qualitat de relacions socials, excepte els amics íntims i familiars)
18. La teva capacitat o habilitats per iniciar i mantenir relacions socials
19. La teva imatge corporal
20. El suport afectiu que reps dels altres
21. La teva participació i compromís en activitats socials
22. El teu caràcter o manera de ser
23. La imatge social que projectes (com et veuen els altres)
24. La càrrega de treball acadèmic
25. La teva capacitat de fer front a les demandes acadèmiques
26. Els teus hàbits alimentaris
27. La teva vida, en general

Inventari de Personalitat NEO-FFI

INSTRUCCIONS: Por favor, lea cada frase con atención y marque la alternativa (A a E) que refleje mejor su acuerdo o desacuerdo con ella.

A. en total desacuerdo **B.** en desacuerdo **C.** Neutral **D.** De acuerdo **E.** totalmente de acuerdo

1. A menudo me siento inferior a los demás.
2. Soy una persona alegre y animosa.
3. A veces, cuando leo poesía o contemplo una obra de arte, siento una profunda emoción o excitación.
4. Tiendo a pensar lo mejor de la gente.
5. Parece que nunca soy capaz de organizarme.
6. Rara vez me siento con miedo o ansioso.
7. Disfruto mucho hablando con la gente.
8. La poesía tiene poco o ningún efecto sobre mí.
9. A veces intimido o adulo a la gente para que haga lo que yo quiero.
10. Tengo unos objetivos claros y me esfuerzo por alcanzarlos de forma ordenada.
11. A veces me vienen a la mente pensamientos aterradores.
12. Disfruto en las fiestas en las que hay mucha gente.
13. Tengo una gran variedad de intereses intelectuales.
14. A veces consigo con artimañas que la gente haga lo que yo quiero.
15. Trabajo mucho para conseguir mis metas.
16. A veces me parece que no valgo absolutamente nada.
17. No me considero especialmente alegre.
18. Me despiertan la curiosidad las formas que encuentro en el arte y en la naturaleza.
19. Si alguien empieza a pelearse conmigo, yo también estoy dispuesto a pelear.
20. Tengo mucha auto-disciplina.
21. A veces las cosas me parecen demasiado sombrías y sin esperanza.
22. Me gusta tener mucha gente alrededor.
23. Encuentro aburridas las discusiones filosóficas.
24. Cuando me han ofendido, lo que intento es perdonar y olvidar.
25. Antes de emprender una acción, siempre considero sus consecuencias.
26. Cuando estoy bajo un fuerte estrés, a veces siento que me voy a desmoronar.
27. No soy tan vivo ni tan animado como otras personas.
28. Tengo mucha fantasía.
29. Mi primera reacción es confiar en la gente.
30. Trato de hacer mis tareas con cuidado, para que no haya que hacerlas otra vez.
31. A menudo me siento tenso e inquieto.
32. Soy una persona muy activa.
33. Me gusta concentrarme en un ensueño o fantasía y, dejándolo crecer y desarrollarse, explorar todas sus posibilidades
34. Algunas personas piensan de mí que soy frío y calculador.

35. Me esfuerzo por llegar a la perfección en todo lo que hago.
36. A veces me he sentido amargado y resentido.
37. En reuniones, por lo general prefiero que hablen otros.
38. Tengo poco interés en andar pensando sobre la naturaleza del universo o de la condición humana.
39. Tengo mucha fe en la naturaleza humana.
40. Soy eficiente y eficaz en mi trabajo.
41. Soy bastante estable emocionalmente.
42. Huyo de las multitudes.
43. A veces pierdo el interés cuando la gente habla de cuestiones muy abstractas y teóricas.
44. Trato de ser humilde.
45. Soy una persona productiva, que siempre termina su trabajo.
46. Rara vez estoy triste o deprimido.
47. A veces rebose felicidad.
48. Experimento una gran variedad de emociones o sentimientos.
49. Creo que la mayoría de la gente con la que trato es honrada y fidedigna.
50. En ocasiones primero actúo y luego pienso.
51. A veces hago las cosas impulsivamente y luego me arrepiento.
52. Me gusta estar donde está la acción.
53. Con frecuencia pruebo comidas nuevas o de otros países.
54. Puedo ser sarcástico y mordaz si es necesario.
55. Hay tantas pequeñas cosas que hacer que a veces lo que hago es no atender a ninguna.
56. Es difícil que yo pierda los estribos.
57. No me gusta mucho charlar con la gente.
58. Rara vez experimento emociones fuertes.
59. Los mendigos no me inspiran simpatía.
60. Muchas veces no preparo de antemano lo que tengo que hacer.

Escala de Lloc de Control de Levenson

INDICADORES:				
A	B	C	D	E
En total acuerdo en parte	De acuerdo en parte	Neutral	Desacuerdo	total desacuerdo

1. El que yo llegue a tener éxito depende principalmente de mis capacidades.
2. Mi vida está determinada en gran medida por sucesos inesperados.
3. Yo siento que mi vida está controlada por gente que tiene poder.
4. El que yo tenga o no a tener un accidente de coche depende principalmente de lo buen conductor que sea.
5. Cuando hago planes, estoy casi seguro de que los llevaré a cabo.
6. A menudo no puedo evitar tener mala suerte en mis intereses personales.
7. Cuando consigo lo que quiero suele ser porque he tenido suerte.
8. Aún mostrando suficiente capacidad, no se me dará una importante responsabilidad sin el consentimiento de los que ostentan el poder.
- 9.
10. La cantidad de amigos que tengo depende de lo agradable que soy.
11. A menudo encuentro que lo que va a pasar pasará independientemente de lo que yo haga.
12. Mi vida está principalmente controlada por aquellos que tienen poder.
13. El que yo tenga o no un accidente de coche se debe principalmente a una cuestión de suerte.
14. La gente como yo tiene pocas oportunidades de defender sus intereses cuando éstos entran en conflicto con los de las personas que tienen el poder.
15. No siempre es bueno para mi planear el futuro porque muchas cosas suelen ser cuestión de buena o mala suerte.
16. Para lograr lo que quiero tengo que agradar a la gente que está por encima de mí.
17. El que yo llegue o no a tener éxito dependerá de la suerte que tenga de encontrarme en el sitio adecuado en el momento adecuado
18. Si la gente importante decidiera que no soy de su agrado, probablemente no podría hacer amigos.
19. En la mayoría de los casos yo puedo decidir lo que sucederá en mi vida.
20. Normalmente soy capaz de defender mis intereses personales.
21. El que yo tenga o no un accidente de coche dependerá principalmente del otro conductor.
22. Cuando logro lo que quiero suele ser porque he trabajado duro por ello.
23. Para llevar a cabo mis planes, debo asegurarme que las personas que tienen poder sobre mí, están de acuerdo.
24. Mi vida está determinada por mis propias acciones
25. El hecho de que yo tenga pocos o muchos amigos se debe principalmente al destino

Escala d'Autoeficàcia general

INDICADORES:

A	B	C	D
Incorrecto	apenas cierto	Más bien cierto	Cierto

1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a
7. porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.
8. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.
9. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.
10. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.
11. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren
12. varias alternativas de cómo resolverlo.

Escala de Conducta Proactiva o de Networking per Universitaris

Tot seguit trobaràs un llistat d'accions que els estudiants universitaris solen fer amb més o menys freqüència; et demanem que contestis amb quina freqüència les fas (en el cas que alguna qüestió no s'hagi donat mai en el teu cas, pots deixar la pregunta en blanc, però et demanem que miris de contestar el màxim de preguntes possibles)

- A = Mai**
- B = Alguna vegada**
- C = Sovint**
- D = Molt sovint**
- E = Sempre**

1. Col·labores, participant activament, en alguna associació d'estudiants.
2. Si tens l'oportunitat de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, assisteixes als dinars, sopars, trobades informals que fan els membres de l'organització.
3. Si tens l'ocasió de fer pràctiques o de treballar en una empresa o organització, procures passar desapercebut i fer la teva feina el millor possible.
4. T'has fet membre d'alguna associació cultural, política, religiosa, ONG, associació de veïns, d'estudiants, etc.
5. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, intentes que les diferents persones de l'organització et coneguin.
6. T'esforces per mantenir-te informat dels problemes que tenen els teus familiars; quan els trobes, procures preguntar com els va.
7. Quan parles amb els teus companys d'universitat, els preguntes sobre la seva situació laboral, els seus amics o la seva família.
8. Col·labores activament en les iniciatives per organitzar festes, sopars, viatges, etc. amb els companys d'universitat.
9. Quan has d'assistir a una reunió, un curs, una conferència, etc., seus en un lloc ben visible des d'on pots veure a tothom i tothom et pot veure a tu.
10. Quan has d'assistir a una reunió, un curs, una conferència, etc., si coneixes els organitzadors de l'acte, els demanes que et presentin el conferenciant o d'altres persones importants a qui et pot interessar conèixer.
11. Procures fer coneixences, ampliar la teva xarxa de relacions socials o mantenir contactes amb persones que et puguin ajudar en la teva carrera professional.
12. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, fas accions per crear i mantenir relacions cordials amb diferents persones de l'organització.
13. Si et trobes un professor/a casualment, t'atures per parlar una estona amb ell/a.
14. Amb els teus familiars, amics,... procures informar-te de quines persones coneixen, les professions d'aquestes persones, el nivell de confiança o de relació que hi mantenen, etc.
15. T'esforces en crear i mantenir relacions cordials i freqüents amb els companys d'universitat.
16. T'has presentat per ser representant dels estudiants (delegat, claustral, etc.).
17. T'has informat de les associacions que existeixen al teu barri o a la ciutat.
18. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, fas accions per guanyar-te la confiança de les persones amb responsabilitat dins l'organització.
19. Quan has d'assistir a una reunió, un curs, una conferència, etc., procures arribar uns minuts abans perquè així tens l'oportunitat de xerrar i canviar impressions amb altres persones.
20. Has buscat a Internet grups o associacions que tinguin els teus interessos, aficions, etc.
21. Apuntes els telèfons, correus electrònics o adreces dels teus companys d'universitat i t'assegures que tenen les teves.
22. Procures mantenir una relació regular i cordial amb gent que has conegut ocasionalment durant els teus viatges, vacances, etc. (p. ex. et mantens en contacte, els invites a venir, etc.).
23. Quan vas de viatge, vacances, etc., intercanvies adreces i telèfons amb la gent que coneixes.

24. Procures assabentar-te de quins professors/res tenen contactes amb empreses, institucions o organitzacions, universitats estrangeres, projectes de recerca, etc.
 25. Si tens l'oportunitat de conèixer alguna persona important, relacionada amb la teva carrera, fas tots els possibles per acostar-t'hi i que et conegui.
 26. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, intentes resoldre els problemes dels demés i ser una persona útil a l'organització.
 27. Quan alguna persona et fa un favor, busques la manera i l'ocasió d'agrair-li o de tornar-li el favor.
 28. En les associacions que participes, a classe, etc., quan arriba gent nova col·labores activament en la rebuda i integració d'aquesta persona.
 29. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, t'informes sobre les persones que tenen càrrecs de responsabilitat en l'organització.
 30. T'has fet membre d'alguna associació que funcioni a través d'internet.
 31. Has fet accions per entrar en contacte amb algun professional, empresa o organització del teu camp d'especialització per tal de demanar informació o assessorament, o per tal de fer pràctiques, o voluntariat, amb la finalitat que et coneguin i puguin comptar amb tu en el futur.
 32. Has intentat crear o has col·laborat activament en la creació d'alguna associació d'estudiants.
 33. Quan assisteixes a un curs, una conferència, etc., fas accions per tal de parlar personalment amb la persona que l'ha impartit.
 34. Procures trobar qualsevol excusa per organitzar trobades d'amics, festes, sopars, etc.
 35. Quan hi ha alguna reunió familiar (aniversaris, comunions, etc.), col·labores activament en l'organització i procures que tothom s'ho passi bé.
 36. Si tens l'ocasió de fer pràctiques, voluntariat, o de treballar en una empresa o organització, apuntes els telèfons, correus electrònics o adreces de la gent amb la que mantens contacte i t'assegures que tenen les teves.
 37. T'has informat de l'estructura organitzativa de la teva facultat o de la universitat i de les persones que les gestionen.
 38. En les associacions que participes, a classe, etc., prens iniciatives per tal que la gent es trobi a gust i les relacions siguin cordials i de confiança.
 39. Fas accions per tal que la gent que has conegut ocasionalment (durant les vacances, viatges, etc.) no t'oblidin.
 40. Selecciones amb cura la gent que vols conèixer.
 41. T'has informat de quines associacions d'estudiants existeixen a la universitat.
 42. Si algun amic/ga o familiar té un èxit acadèmic o professional (troba una feina, aprova unes oposicions, etc., el/la truques tan aviat com te n'assabentes o li envies un mail per felicitar-lo/a.
 43. Durant els teus viatges, vacances, etc., fas accions per tal de conèixer gent d'altres indrets.
 44. Fas accions per tal conèixer gent o fer amics a través de txats, grups de discussió, etc. a internet.
 45. Quan has d'assistir a una reunió, un curs, una conferència, etc., parles, si tens oportunitat de fer-ho, per tal de que els altres coneguin el teu punt de vista.
 46. T'esforces per mantenir-te informat dels problemes que tenen els teus amics/gues; quan els trobes, procures preguntar com els va.
 47. Si t'assabentes que algun professor/a acaba de publicar un llibre, guanya un premi, etc., el felicites tan aviat com el trobes.
 48. Si un company/a necessita ajut amb els estudis o un favor puntual, dediques temps a ajudar-lo/a.
 49. Quan fa un cert temps que no els/les veus, fas visites als teus amics/gues o familiars.
 50. Dediques temps a pensar a quines persones t'interessaria conèixer, o relacionar-te amb elles, des d'una perspectiva professional.
-

Escala de Desiq de Control de Burger

INDICADORES:

- A. En absoluto se aplica a mí
- B. Normalmente no se aplica a mí
- C. Muy a menudo no se aplica a mí
- D. Neutral
- E. Muy a menudo se aplica a mí
- F. Normalmente se aplica a mí
- G. Siempre se aplica a mí

1. Prefiero un trabajo donde tenga control de lo que hago y cuando lo hago.
A B C D E F G
2. Me gusta participar en la política, porque quiero que se considere mi opinión tanto como sea posible en el funcionamiento del gobierno.
A B C D E F G
3. Intento evitar situaciones en las que me digan lo que debo hacer
A B C D E F G
4. Preferiría ser un líder a un seguidor.
A B C D E F G
5. Me gusta poder influenciar en las acciones de otros.
A B C D E F G
6. Tengo precaución en comprobarlo todo en el automóvil antes de emprender un largo viaje.
A B C D E F G
7. Generalmente los demás saben qué es lo mejor para mí.
A B C D E F G
8. Me gusta tomar mis propias decisiones.
A B C D E F G
9. Me gusta tener el control sobre mi propio destino.
A B C D E F G
10. Prefiero que otra persona tome el control, cuando formo parte de un proyecto de grupo.
A B C D E F G
11. Generalmente me considero más capacitado que los demás para manejar situaciones.
A B C D E F G
12. Prefiero ocuparme de mis asuntos y cometer mis propios errores a tener que escuchar las ordenes de otra persona.
A B C D E F G

13. Antes de empezar un trabajo me gusta saber bien de qué se trata
A B C D E F G
14. Cuando veo un problema, prefiero hacer algo al respecto a sentarme y no hacer nada.
A B C D E F G
15. En cuanto a las órdenes, prefiero darlas a recibirlas.
A B C D E F G
16. Me gustaría poder dejar en manos de otra persona muchas de las decisiones diarias de la vida.
A B C D E F G
17. Al conducir intento evitar ponerme en situaciones donde podría salir herido a causa del error de otra persona
A B C D E F G
18. Prefiero evitar situaciones donde otra persona me dice lo que debería hacer.
A B C D E F G
19. Hay muchas situaciones en las que preferiría una sola opción a tener que tomar una decisión.
A B C D E F G
20. Prefiero esperar y ver si otra persona va a solucionar un problema y así no tener que preocuparme por él.
A B C D E F G

Escala de Personalitat Proactiva

INDICADORES:

- A. Desacuerdo totalmente
- B. En desacuerdo
- C. Desacuerdo en parte
- D. Neutral
- E. De acuerdo en parte
- F. Totalmente de acuerdo

1. Estoy constantemente buscando nuevos caminos para mejorar mi vida.

A B C D E F

2. Dondequiera que he estado, he sido un poderoso factor de cambio constructivo.

A B C D E F

3. Nada es más excitante que ver mis ideas hacerse realidad.

A B C D E F

4. Si veo alguna cosa que no me gusta, la resuelvo.

A B C D E F

5. Sean cuales sean las posibilidades, si creo en algo, lo haré realidad.

A B C D E F

6. Me gusta defender mis ideas, incluso con la oposición de los demás.

A B C D E F

7. Soy excelente identificando oportunidades.

A B C D E F

8. Estoy siempre buscando la mejor manera de hacer las cosas.

A B C D E F

9. Si creo en una idea, ningún obstáculo me impedirá realizarla.

A B C D E F

10. Puedo reconocer una buena oportunidad antes que los demás.

A B C D E F

