

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa

Secció de Psicologia Quantitativa

**BENESTAR, PERSONALITAT, I ADDICCIÓ A LES COMPRES: DEFINICIÓ DELS  
CONSTRUCTES I INSTRUMENTS DE MESURA DE LES PRÀCTIQUES DE  
PSICOMETRIA**

Grups M2, M3, M4 i M5

Curs 2017-18

**Professores:**

Dra. Georgina Guilera Ferré

Dra. Maite Barrios Cerrejón

Dra. Victòria Carreras Archs

Dra. Juana Gómez Benito

*En aquest document es presenten, en primer lloc, la fonamentació teòrica i les característiques principals de les escales de mesura utilitzades en les pràctiques de l'assignatura, amb la bibliografia relacionada més rellevant. I en segon lloc, les instruccions i els ítems d'aquestes escales.*

## **EL BENESTAR**

La recerca sobre “psicologia positiva” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ha contribuït a donar una nova direcció a la psicologia. En contrast amb l'interès tradicional de la psicologia en les emocions negatives, com ara la depressió o l'ansietat, la psicologia positiva basa el seu interès en l'espectre positiu de les emocions (Myers, 1992). En concret, la psicologia positiva estudia les bases del benestar psicològic i de la felicitat, així com els punts forts i virtuts humanes.

Seguint aquesta línia, molts investigadors han centrat la seva recerca en l'estudi del benestar subjectiu (*subjective well-being*). El concepte de benestar subjectiu inclou dos grans components clarament diferenciats, d'una banda, els judicis cognitius sobre satisfacció amb la vida i, de l'altra, les avaluacions afectives sobre l'humor i les emocions (Diener & Lucas, 1999). Entre les avaluacions afectives es distingeix l'afecte positiu i l'afecte negatiu. Així doncs, en aquest sentit, l'afecte positiu, l'afecte negatiu i la satisfacció amb la vida són considerats indicadors del mateix constructe subjacent, el benestar subjectiu.

La satisfacció vital és una mesura cognitiva que es defineix com la valoració global que la persona fa sobre la seva vida, comparant el que ha aconseguit, els seus èxits, amb el que esperava obtenir, les seves expectatives (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Molts dels instruments dissenyats per valorar la satisfacció amb la vida es basen en un únic ítem, amb les limitacions psicomètriques que això suposa. És per això que l'escala proposada per Diener et al. (1985) amb 5 ítems, anomenada *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), va ser acollida amb gran entusiasme per la comunitat científica.

La felicitat ha estat un concepte àmpliament estudiat que ha donat lloc a diversos models i teories sobre ella. Una revisió àmplia del concepte pot trobar-se a Seligman (2002). Segons aquest mateix autor, la felicitat és un constructe que comprèn tres tipus diferents de benestar: el plaer, el compromís i el significat. Seligman sosté que aquests tres enfocaments de la felicitat poden ser perseguits per separat o en combinació, i que els individus difereixen en

la seva motivació per perseguir un o altre. En canvi, per Lyubomirsky, Sheldon, i Schkade (2005) la felicitat podria ser conceptualitzada com un estat subjectiu. Per tant, la majoria dels individus serien capaços de reportar el seu grau de felicitat o infelicitat globalment, tenint en compte que aquest judici no és simplement una simple suma de les seves emocions més recents o de la seva satisfacció amb la vida. Lyubomirsky et al. (2005) defineix la felicitat com un estat amb més durada que els estats d'ànim momentanis o diaris, malgrat que és mal·leable en el temps i, pot ser, per tant, susceptible a variació. Aquesta concepció múltiple de la felicitat ha portat al desenvolupament de diverses mesures com ara la *Subjective Happiness Scale* (Lyubomirsky & Lepper, 1999), la *Orientation to Happiness Scale* (Peterson, Park, & Seligman, 2005) i la *Affect Balance Scale* (Bradburn, 1969), entre altres.

### ***Concise Measure Of Subjective Well-Being (COMOSWB; Suh & Koo, 2011)***

L'escala *Concise Measure of Subjective Well-Being* (COMOSWB; Suh & Koo, 2011) va ser creada per Suh i Koo l'any 2011 paral·lelament en dos idiomes, el coreà i l'anglès. L'instrument consta de nou ítems de resposta graduada on les alternatives de resposta oscil·len entre 1 i 7 punts. La traducció que aquí es presenta és fruit d'un procés de traducció (de l'anglès al castellà) i de retrotraducció (del castellà a l'anglès) portat a terme per l'equip de recerca de la Universitat de Barcelona i una persona nativa anglesa amb amplis coneixements del castellà.

Els tres primers ítems fan referència al grau de satisfacció en els següents àmbits de la vida: personal, relacional i comunitari, i les categories de resposta van de *1 = totalmente en desacuerdo* a *7 = totalmente de acuerdo*. Els ítems restants fan referència a tres emocions positives i tres emocions negatives, les quals, respectivament, representen un nivell alt, mig i baix d'excitació emocional, amb categories de resposta que oscil·len entre *1 = nunca* i *7 = siempre*.

L'instrument proporciona tres puntuacions: satisfacció, emoció positiva i emoció negativa, on puntuacions superiors indiquen més nivell en el tret mesurat. A la Taula 1 es mostren les característiques d'aquestes puntuacions i com obtenir-les.

Taula 1. Obtenció de les puntuacions en la COMOSWB.

<b>Factor</b>	<b>n</b>	<b>Obtenció puntuacions</b>	<b>Rang teòric de puntuacions</b>
Satisfacció	3	Ítem 1 + ítem 2 + ítem 3	3 - 21
Emoció positiva	3	Ítem 4 + ítem 5 + ítem 6	3 - 21
Emoció negativa	3	Ítem 7 + ítem 8 + ítem 9	3 - 21

D'una banda, en la versió coreana de la COMOSWB s'han observat nivells elevats de fiabilitat, com a consistència interna i com a estabilitat de la mesura, i de validesa convergent i discriminant també adequats (Suh & Koo, 2011). D'altra banda, Datu, Yuen i Chen (en premsa) van aplicar la versió anglesa de l'escala COMOSWB a 356 estudiants de secundària a Filipines. Mitjançant una anàlisi factorial confirmatòria van demostrar el model tridimensional del benestar subjectiu (i.e., satisfacció amb la vida, afecte positiu i afecte negatiu) i per a cada un d'aquests factors van obtenir coeficients alfa de Cronbach de 0,76, 0,77 i 0,60, respectivament. En aquest mateix estudi, Datu i col·legues van correlacionar les mesures de la COMOSWB amb la tenacitat i el neuroticisme i van obtenir els coeficients de correlació que es presenten a la Taula 2.

Taula 2. Correlacions dels factors de la COMOSWB amb la tenacitat i el neuroticisme.

<b>Benestar subjectiu</b>	<b>Tenacitat</b>	<b>Neuroticisme</b>
Satisfacció	0,36	-0,13
Emoció positiva	0,16	-0,25
Emoció negativa	-0,03	0,36

### ***Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985)***

L'escala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) va ser originalment proposada per Diener et al. (1985). Des de la seva publicació, l'escala ha estat traduïda a nombroses llengües i ha estat àmpliament utilitzada per valorar la satisfacció amb la vida globalment (Pavot & Diener, 2008). Per a generar l'instrument, els autors van partir d'un conjunt de 48 ítems que van sotmetre a una anàlisi factorial. L'anàlisi va revelar tres factors: satisfacció amb la vida, afecte negatiu i afecte positiu. El factor de satisfacció contenia inicialment deu ítems que posteriorment van ser reduïts a cinc, els quals són els que formen l'actual escala.

Per cada un dels ítems els participants han d'indicar el grau d'acord amb cada afirmació utilitzant una escala Likert de 7 punts (des de 1 = *fuertemente en desacuerdo* a 7 = *fuertemente de acuerdo*). La puntuació total de la escala s'obté a partir de la suma de les puntuacions de cada un dels ítems. Així, les puntuacions poden oscil·lar entre 5 i 35 punts. Les puntuacions més altes indiquen una major satisfacció vital.

La traducció que aquí es presenta és fruit d'un procés de traducció-retrotraducció portat a terme per Vázquez, Duque, i Hervás (2013). Tot i que els autors de l'escala no van proporcionar dades normatives, Pavot i Diener (2008) van proposar una sèrie de criteris per classificar els individus a partir d'una sèrie de punts de tall corresponents a set categories de resposta (Taula 3).

Taula 3. Punt de tall i categories de resposta de la SWLS.

Puntuacions	Categories
31 - 35	Molt satisfet
26 - 30	Satisfet
21 - 25	Lleugerament satisfet
20	Neutral
15 - 19	Lleugerament insatisfet
10 - 14	Insatisfet
5 - 9	Molt insatisfet

Un gran nombre d'estudis ha demostrat l'alta consistència interna de l'escala, amb coeficients alfa de Cronbach que oscil·len entre 0,79 i 0,87 i una fiabilitat test-retest a un mes entre 0,84 i 0,80 (veure Pavot & Diener, 2008 per una revisió de les propietats psicomètriques de l'escala). Pel que fa a la validesa, encara que no tots els ítems tenen el mateix nivell d'ajust, les anàlisis factorials revelen reiteradament una estructura unidimensional que explica entre un 60% i 75% de la variància (Pavot & Diener, 2008).

Des del punt de vista de la validesa convergent i discriminant, l'escala correlaciona moderada però significativament amb variables psicològiques com l'autoestima, el neuroticisme, la sociabilitat, l'eufòria, l'optimisme i la felicitat, però no amb la impulsivitat (Diener et al., 1985; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Pavot & Diener, 1993).

### ***Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999)***

La *Subjective Happiness Scale* (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999) és un instrument de 4 ítems valorats en una escala tipus Likert de 7 punts que mesura la felicitat subjectiva globalment. La puntuació total de l'escala s'obté a partir de la suma de les puntuacions de cada un dels seus ítems (tenint en compte que l'ítem 4 és invers). D'aquesta manera, les

puntuacions més altes són les que indiquen un major grau de felicitat. Dos dels ítems de l'escala demanen als individus que es valorin a sí mateixos fent servir criteris de valoració absoluts, mentre que els altres dos ítems presenten breus descripcions de persones felices o infelices i els individus han d'indicar el grau en què aquests enunciats encaixen amb ells mateixos.

L'escala es deriva d'un conjunt inicial de 13 ítems que va ser administrat a una mostra d'estudiants universitaris. Sis dels ítems van ser descartats per presentar una alta similitud semàntica i tres perquè no van arribar a saturar en cap factor que pogués ser interpretable (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

L'escala presenta una elevada consistència interna amb valors de coeficient alfa de Cronbach que oscil·len entre el 0,79 i 0,93, així com també una bona fiabilitat test-retest a tres setmanes ( $r= 0,61$ ) i a un any ( $r= 0,55$ ) (Lyubomirsky & Lepper, 1999). En el mateix estudi, Lyubomirsky i Lepper (1999) mostren que la SHS correlaciona de manera alta-moderada amb altres escales que mesuren constructes com l'optimisme, l'afecte positiu i negatiu, el neuroticisme o la disfòria. Diferents adaptacions de l'escala donen suport a la seva estructura unifactorial, amb una adequada consistència interna i estabilitat temporal (Extremera & Fernandez-Berrocal, 2014; Iani, Lauriola, Layous, & Sirigatti, 2014; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Mattei & Schaefer, 2004; Nan et al., 2014; Spagnoli, Caetano, & Silva, 2012; Swami, Stieger, Voracek, Dressler, Eisma, & Furnham, 2009).

La versió en espanyol que aquí es presenta és l'adaptació realitzada per Extremera i Fernandez-Berrocal (2014). Els resultats d'aquesta versió confirmen la seva adequada consistència interna, fiabilitat test-retest i validesa convergent. Els resultats de l'anàlisi factorial confirmatòria també ratifiquen l'estructura unidimensional de l'escala.

## **LA PERSONALITAT**

### **El model dels Cinc Factors de la Personalitat**

El *Model dels Cinc Factors de Personalitat* o *Model dels Cinc Grans* (Goldberg, 1981) és una de les taxonomies de la personalitat més acceptades actualment. Aquest model planteja que la personalitat està formada per cinc dimensions (Torres-Acosta, Rodríguez-Gómez, & Acosta-Vargas, 2013):

*Amabilitat.* Orientació prosocial amb tendència a ser compassius, cooperatius, amigables, considerats, generosos, confiats, perdonadors i disposats a comprometre els seus interessos amb els altres.

*Extraversió.* Predisposició a tenir emocions positives i trets relacionats amb l'activitat i energia amb tendència a ser sociables, actius, loquaços i positius.

*Neuroticisme.* Tendència a experimentar emocions negatives de forma crònica com depressió, ansietat i ira.

*Responsabilitat.* Tendència a l'organització, autocontrol, perseverança i motivació en conductes dirigides a metes.

*Obertura a l'experiència.* Relacionada amb la creativitat científica i artística, pensament divergent, liberalisme polític, cerca proactiva i apreciació de noves experiències.

Alguns acrònims que s'han utilitzat en la literatura per referir-se conjuntament als cinc grans factors de la personalitat són OCEAN o CANOE, inicials que fan referència a la denominació dels factors en anglès, i.e., Agreeableness, Conscientiousness, Extraversion, Neuroticism, i Openness.

Diversos estudis relacionen aquestes dimensions de la personalitat amb aspectes importants en la vida de les persones com ara el rendiment acadèmic i laboral (Richardson, Abraham, & Bond, 2012), el benestar i la felicitat (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008), o la procrastinació (Ferrari & Pychyl, 2000).

Amb la intenció d'avaluar les cinc dimensions de la personalitat s'han desenvolupat diversos instruments de mesura, majoritàriament en llengua anglesa, però destaca especialment per la seva popularitat el NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992), que també està disponible en la seva versió en espanyol (Cordero, Pamos, & Seisdedos, 1999).

### ***The Big Five Inventory (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991)***

El *Big Five Inventory* (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991) consta de 44 ítems que es contesten en una escala graduada de cinc punts (de 1= *muy en desacuerdo* a 5= *muy de acuerdo*) que pregunten sobre trets prototípics associats amb cada una de les cinc grans dimensions de la personalitat. Els ítems es distribueixen en les diferents dimensions segons la informació de la Taula 4. La puntuació en cada dimensió s'obté sumant els corresponents

ítems (tenint el compte que alguns són inversos) i dividint entre el nombre d'ítems de la dimensió.

Taula 4. Distribució dels ítems en els diferents factors del BFI.

Factor	n	Ítems
Amabilitat	9	2, 7, 13, 22, 24, 28, 33, 37, 41
Extraversió	8	1, 6, 11, 16, 27, 32, 40, 43
Neuroticisme	8	4, 9, 15, 19, 26, 30, 35, 38
Obertura a l'experiència	10	5, 10, 12, 17, 20, 23, 31, 36, 39, 44
Responsabilitat	9	3, 8, 14, 18, 21, 25, 29, 34, 42

La versió original del BFI és en anglès (John et al., 1991) i va ser desenvolupada per avaluar de forma eficient i flexible les cinc grans dimensions de la personalitat quan no és necessari explorar facetes més concretes de cada dimensió. Persegueix ser una eina molt senzilla per evitar problemes de comprensió que s'han observat en altres proves de personalitat (McCrae, Costa, & Martin, 2005).

La versió en espanyol ha estat desenvolupada per Benet-Martínez i John (1998). Per avaluar l'adequació de l'instrument, els autors realitzen dos estudis. En el primer dels estudis, que realitzen amb estudiants de la Universitat Autònoma de Barcelona, conclouen que el BFI presenta una estructura factorial formada per cinc factors i una bona consistència interna (valors alfa de Cronbach que oscil·len entre 0,66 per *amabilitat* i 0,85 per *extraversió*, i de 0,78 en promig). També Torres-Acosta et al. (2013) analitzen la versió espanyola de l'inventari relacionant les puntuacions del BFI amb el rendiment acadèmic en una mostra d'estudiants de medicina de Mèxic, i l'única correlació estadísticament significativa va ser pel factor *responsabilitat* ( $r= 0,27$ ).

## Altres trets de personalitat

### La Tenacitat

La tenacitat (*Grit*) es defineix com la perseverança i la passió per assolir objectius a llarg termini (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). Implica treballar dur cap els reptes, mantenint l'esforç i l'interès durant anys malgrat les adversitats o el fracàs en la consecució d'una meta. El comportament d'un individu tenaç s'assimila a la d'un corredor de marató més



que a la d'un que realitza un *sprint*; el seu avantatge és la resistència. Mentre que la decepció, l'absència de *feedback* positiu o senyals d'avorriment farien replantejar a uns continuar treballant cap a l'assoliment de l'objectiu, l'individu tenaç persevera en el seu camí cap a la meta. Duckworth et al. (2007) considera que la tenacitat apareix com un denominador comú quan s'entrevista a personalitats d'alt prestigi en diferents camps professionals (economia, art, acadèmia, medicina o dret). No obstant, aquesta idea no és pas nova; de fet, Galton, al segle XIX, ja va concloure que únicament l'habilitat d'un subjecte no era capaç d'explicar l'èxit professional, sinó que les persones que assolien un alt rendiment en diversos camps professionals es caracteritzaven per haver estat "triplement beneïdes" amb habilitat, entusiasme i capacitat per al treball dur (Galton, 1892). Una conclusió similar es desprèn dels treballs de diversos autors com ara Cox (1926), Terman i Oden (1947), i Howe (1999) entre altres. Tot ells defensen que la perseverança juga un paper tant essencial en la consecució de metes com ara la intel·ligència o el talent.

### ***Grit Scale (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)***

La *Grit Scale* (Duckworth et al., 2007) mesura la perseverança i la passió per assolir objectius a llarg termini a partir de 12 ítems de resposta graduada. Cada un dels ítems es valora d'1 (*No me siento nada identificado*) a 5 (*Me siento totalmente identificado*) i la puntuació total de l'escala s'obté a partir de la suma de tots els ítems i dividint el total entre 12. No obstant, cal tenir en compte que 6 dels ítems (ítems: 2, 3, 5, 7, 8, 11) estan redactats en sentit negatiu i cal recodificar-los per obtenir la puntuació total de l'escala (on 1= *Me siento totalmente identificado* i 5= *No me siento nada identificado*).

Inicialment els autors van generar 27 ítems per valorar el constructe. Es van considerar les correlacions ítem-total, coeficients de consistència interna, redundància i la simplicitat de vocabulari per eliminar 10 ítems. A partir dels 17 ítems restants es va realitzar una anàlisi factorial exploratòria. Es va considerar apropiada aquella solució en la que almenys cada factor retenia 5 o més ítems amb saturacions factorials d'almenys 0,40 i cada factor presentava una adequada consistència interna i sentit psicològic. El resultat va esdevenir una solució obliqua de dos factors ( $r = 0,45$ ). Els autors van considerar la possibilitat que aquests dos factors podien ser un artefacte produït per la redacció positiva i negativa dels ítems, però van observar que l'estructura factorial reflectia realment dues dimensions conceptualment diferents. El primer factor contenia 6 ítems relacionats amb la consistència dels interessos (ítems: 2, 3, 5, 7, 8, 11) mentre que el segon factor contenia 6 ítems relacionats amb la perseverança de l'esforç

(ítems: 1, 4, 6, 9, 10, 12). Mentre que la consistència d'interessos fa referència al fet que els subjectes mantenen els seus interessos al llarg del temps i se centren en aconseguir les seves aspiracions a llarg termini, la perseverança en l'esforç es refereix a la tendència dels individus a perseverar cap a metes exigents i difícils d'aconseguir, superar reptes i adversitats mantenint un esforç personal i determinació cap a la consecució de les seves aspiracions a llarg termini. Aquesta solució factorial de dos factors va ser posteriorment confirmada a partir d'una anàlisi factorial confirmatòria. L'escala de 12 ítems va demostrar una bona consistència interna ( $\alpha = 0,85$ ), així com també cada un dels factors per separat (factor consistència dels interessos,  $\alpha = 0,84$ ; factor perseverança de l'esforç,  $\alpha = 0,78$ ).

Posteriorment en un altre estudi, Duckworth i Quinn (2009) presenten una versió abreviada de l'escala amb 8 ítems (*Grit-S*), que conserva l'estructura bifactorial de l'escala original. En concret els ítems 1, 3, 10 i 11 són eliminats en aquesta versió reduïda. La nova escala conserva igualment una adequada validesa predictiva, consistència interna i estabilitat temporal a un any.

La traducció de l'escala que aquí es presenta és fruit del procés de traducció i retrotraducció portat a terme per l'equip de recerca de la Universitat de Barcelona juntament amb la col·laboració de la Dra. Duckworth i altres membres del seu equip (Comunicació personal, Setembre 2014)

La *Grit Scale* correlaciona positivament amb variables sociodemogràfiques com el nivell educatiu i l'edat, però és independent de la intel·ligència (Duckworth et al., 2007), així com amb resultats positius en l'àmbit acadèmic i laboral (Datu, Yuen, & Chen, 2017). El total de l'escala presenta també correlacions altes amb l'escala de *responsabilitat* del BFI de John et al. (1991) ( $r = 0,77$ ) i moderades o baixes amb la resta d'escala d'aquest mateix instrument (*neuroticisme*,  $r = -0,38$ ; *amabilitat*,  $r = 0,24$ ; *extraversió*,  $r = 0,22$ ; *obertura a l'experiència*,  $r = 0,14$ ). Estudis recents indiquen que l'escala correlaciona positivament amb l'autocontrol (Duckworth & Gross, 2014) i la felicitat (Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014), mentre que correlaciona de manera inversa amb la síndrome de desgast professional (burnout) (Salles, Cohen, & Mueller, 2014) i les emocions negatives tals com la ideació suïcida (Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013).

### ***Triarchic Model of Grit Scale (Datu, Yuen, & Chen, 2017)***

El desenvolupament de la *Triarchic Model of Grit Scale* (TMGS) es deriva dels resultats d'alguns estudis que són incapaços de confirmar l'estructura bifactorial de la *Grit Scale* (Abuhassàn & Bates, 2015; Datu, Valdez, & King, 2015; Suzuki, Tamesue, Asahi, & Ishikawa, 2015). Aquests estudis apunten a la necessitat d'explorar models alternatius sobre la tenacitat i a millorar la mesura d'aquest tret en diferents contextos culturals. En aquesta línia, Datu, Yuen, i Chen (Datu, Yuen, & Chen, 2016) exploren mitjançant un estudi qualitatiu el significat de la tenacitat en una mostra d'estudiants universitaris filipins. Del seu estudi es desprèn que a més dels dos aspectes contemplats en la *Grit Scale* (i.e., consistència d'interessos i perseverança en l'esforç), s'evidencia un altre, l'adaptabilitat a les situacions. L'adaptabilitat a les situacions es refereix a la capacitat de l'individu per reajustar-se de manera exitosa a les circumstàncies canviats de la vida. Així, l'adaptabilitat a situacions es caracteritza per acceptar els reptes i els canvis, ser flexibles i afrontar qualsevol dificultat nova que sorgeixi.

Inicialment es va partir d'un conjunt de 15 ítems per valorar el constructe. Els ítems per valorar consistència d'interessos (4 ítems) i perseverança en l'esforç (4 ítems) van ser adoptats de la *Grit-S* i es van crear 7 ítems nous per valorar l'adaptabilitat a les situacions. L'anàlisi factorial exploratòria va mostrar una estructura de tres factors, malgrat que al valorar les correlacions ítem-total escala es va decidir eliminar un total de 5 ítems (un ítem del factor consistència d'interessos, un ítem del factor perseverança en l'esforç i tres ítems del factor d'adaptabilitat a les situacions). Així, l'escala final consta d'un total de 10 ítems. El procés de traducció i retrotraducció dels quatre ítems de l'escala d'adaptabilitat a les situacions s'ha portat a terme per l'equip de recerca de la Universitat de Barcelona juntament amb els autors originals de l'escala (Comunicació personal, Setembre 2017).

Respecte a la consistència interna, els coeficients alfa de Cronbach de les escales de consistència d'interessos, perseverança en l'esforç i adaptabilitat a les situacions van ser respectivament de 0,78, 0,60 i 0,88. Tant la perseverança en l'esforç com l'adaptabilitat a les situacions van correlacionar amb la responsabilitat, l'autoeficàcia acadèmica i l'autoeficàcia en el desenvolupament professional i el talent. No obstant, la consistència d'interessos no va correlacionar amb cap de les mesures anteriors (Datu, et al., 2017).

En la Taula 5 es mostra la distribució dels ítems en les diferents dimensions. La puntuació total de l'escala s'obté a partir de la suma de les puntuacions de cada un dels ítems

(tenint el compte que alguns ítems estan redactats en sentit invers). Les puntuacions superiors indiquen més nivell en el tret mesurat.

Taula 5. Distribució dels ítems en els tres factors de la TMGS.

<b>Factor</b>	<b>n</b>	<b>Ítems</b>
Consistència d'interessos	3	4, 5, 6
Perseverança en l'esforç	3	1, 2, 3
Adaptabilitat a les situacions	4	7, 8, 9, 10

## **L'Autocontrol**

El concepte d'autocontrol i el seu paper en la conducta humana ha fascinat a la humanitat des del temps de l'antiga Grècia. L'autocontrol es refereix a la capacitat humana de canviar el curs de les accions mitjançant la reflexió. S'han desenvolupat molts models i definicions diferents del constructe, en un intent de descriure i explicar què implica l'autocontrol. Una de les visions més actuals del concepte és la proposada per Baumeister, Heatherton, i Tice (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994), els quals defineixen l'autocontrol com l'habilitat per dominar els propis pensaments, emocions, desitjos i comportaments. El grup liderat per Baumeister proposa el model de la força de voluntat, el qual planteja que tal com l'exercici físic pot fer que els múscles esdevinguin més forts, els esforços regulars d'autocontrol poden millorar la força de voluntat.

L'evidència empírica mostra que les persones amb un alt nivell d'autocontrol tenen resultats millors en diferents esferes de la vida. Per exemple, aconsegueixen acabar les tasques a temps perquè són capaces d'evitar les interferències de les activitats d'oci en el treball, o bé, utilitzen el temps amb eficàcia i són capaces de controlar aquells distractors emocionals que poden afectar a la realització d'una tasca (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Un adequat nivell d'autocontrol ha estat relacionat amb l'èxit acadèmic i professional, així com a un millor ajust psicosocial (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Moffitt et al., 2011), mentre que un autocontrol inadequat s'ha associat a diversos problemes de conducta i control dels impulsos, com ara abús de drogues i d'alcohol, violència i comportament sexual impulsiu, entre altres (Baumeister, et al., 2007; Vohs & Faber, 2007). El Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals (DSM-IV; American Psychiatric Association, 1994), també indica que nivells més alts d'autocontrol es relacionen negativament amb la depressió, el comportament antisocial o l'ansietat.

## ***Brief Self-Control Scale (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004)***

L'escala *Brief Self-Control Scale* (BSCS) va ser creada per Tangney i col·laboradors a l'any 2004 per tal d'avaluar l'autocontrol en estudiants universitaris. Inicialment, els autors van generar un total de 93 ítems per tal de valorar cinc dimensions de l'autocontrol: el control del pensament, el control de les emocions, el control dels impulsos, la regulació de la conducta i la ruptura d'hàbits. A partir de l'anàlisi dels ítems es van eliminar aquells ítems que presentaven correlacions baixes ítem-total escala, així com ítems redundants i aquells que presentaven diferències entre homes i dones. Com a resultat d'aquesta anàlisi van generar una escala de 36 ítems (*Total Self-Control Scale*) i una escala abreujada de 13 ítems, la BSCS, que contenia el mateix rang de continguts i presentava una correlació de 0,93 amb l'escala de 36 ítems. A la pràctica, l'escala abreujada de 13 ítems és la que més s'utilitza i és la que reproduïm a l'annex.

Cada un dels ítems de la BSCS es valora amb una escala tipus Likert que oscil·la entre 1 (*No me describe en absoluto*) i 5 (*Me describe totalmente*) punts. La puntuació total de l'escala s'obté a partir de la suma de les puntuacions de cada un dels ítems (tenint en compte que 9 dels 13 ítems de l'escala són ítems inversos). Una puntuació total alta en l'escala indica un nivell alt en autocontrol. La traducció que aquí es presenta és fruit d'un procés de traducció (de l'anglès al castellà) i de retrotraducció (del castellà a l'anglès) portat a terme per l'equip de recerca de la Universitat de Barcelona i una persona nativa anglesa amb amplis coneixements de castellà.

La BSCS presenta una excel·lent consistència interna i estabilitat temporal a les tres setmanes i correlaciona positivament amb diverses escales del model dels cinc factors de la personalitat com ara la responsabilitat, l'amabilitat i l'estabilitat emocional (Tangney et al., 2004). Respecte a l'estructura interna de l'escala, Tangney et al. (2004) proposen l'escala com un instrument unidimensional, no obstant diversos estudis són incapaços de reproduir aquesta estructura unifactorial (De Ridder, De Boer, Lugtig, Bakkerand, & Van Hooft, 2011; Ferrari, Stevens, & Jason, 2009; Maloney, Grawitch, & Barber, 2012; Morean, et al., 2014). Per exemple, Ferrari, et al. (2009), Maloney, et al. (2012) i Morean, et al. (2014) proposen versions abreujades de 13, 8 i 7 ítems respectivament i obtenen una solució factorial de dos factors: un factor es correspondria amb el control dels impulsos i un altre amb l'autodisciplina.

## ADDICCIÓ A LES COMPRES

La compra excessiva i compulsiva ha generat un gran nombre de literatura intentant clarificar si representa un trastorn de l'impuls-control/obsessiu-compulsiu o cal entendre-la des de la perspectiva de l'addicció (Piquet-Pessôa, Ferreira, Melca, & Fontenelle, 2014). Aquesta última visió, compartida per multitud d'autors (e.g., Hartston, 2012), postula que les persones amb una conducta de compra excessiva o desmesurada presenten simptomatologia pròpia de les addiccions, per exemple com en l'addicció a l'alcohol o la cocaïna, que es caracteritza per la presència d'un desig intens, abstinència, pèrdua del control i tolerància, entre d'altres.

L'abast de la prevalença de l'addicció a les compres és encara ara una incògnita, perquè no existeix un marc teòric comú per a definir, conceptualitzar i mesurar la conducta de compra problemàtica. Aquesta situació ha provocat que les prevalences variïn substancialment entre estudis, amb diferències de fins a més de 40 punts percentuals. Així per exemple, en una mostra d'estudiants universitaris alemanys l'estudi de Bohne (2010) estableix la prevalença de la compra compulsiva en 0,4%, mentre que en un estudi dut a terme amb els socis d'un gimnàs a França (Lejoyeux, Avril, Richoux, Embouazza, & Nivoli, 2008) estableix la prevalença en 49%. Recentment, un estudi meta-analític de la prevalença de la compra compulsiva que combina els resultats de 49 estudis d'arreu del món (Maraz et al., 2015) conclou que la prevalença en mostres representatives d'adults és de 4,9% i en mostres d'estudiants universitaris de 8,3%.

La manca d'acord també s'ha traslladat en la creació d'instruments de mesura de l'addicció a les compres. Si bé és cert que existeixen diversos instruments per a avaluar la conducta de compra problemàtica, la majoria segueixen entenent el constructe en el marc de l'impuls-control/obsessió-compulsió o altres models teòrics actualment desfasats. A més a més, especialment en aquells instruments generats als anys 80 o 90, els manquen algunes formes de consum més modern (e.g., compra mitjançant internet). Precisament per donar resposta a aquesta necessitat, l'any 2015, Andreassen i col·legues (Andreassen, Griffiths, Pallesen, Bilder, Torsheim, & Aboujaoude, 2015) van proposar una nova escala per a avaluar la conducta de compra sota la perspectiva de l'addicció, incorporant els set elements que caracteritzen els trastorns addictius: saliência, canvi d'humor, tolerància, desig intens, conflicte, recaiguda, i problemes derivats.

La literatura científica s'ha aproximat a l'estudi de la relació entre l'addicció a les compres i diversos trets de personalitat. Quant al model de personalitat dels cinc factors,

diferents estudis semblen apuntar a que l'extraversió i el neuroticisme es relacionen positivament amb l'addicció (Thompson & Prendergast, 2015; Wang & Yang, 2008), que la responsabilitat s'hi relaciona de forma inversa (Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam, & Pallesen, 2013), i que l'apertura a l'experiència no es relaciona amb l'addicció a les compres (Andreassen et al., 2013). Pel que fa a l'amabilitat, els resultats de diferents estudis són poc concloents, atès que alguns troben relacions positives (Wang & Yang, 2008) i d'altres negatives (Balabanis, 2002).

### ***Bergen Shopping Addiction Scale (BSAS; Andreassen, Griffiths, Pallesen, Bilder, Torsheim, & Aboujaoude, 2015)***

L'escala *Bergen Shopping Addiction Scale* (BSAS) va ser dissenyada l'any 2015 per l'equip d'Andreassen amb la intenció de mesurar l'addicció a les compres de forma breu, tenint en compte la realitat actual pel que fa a les tipologies i formes de comprar i cobrint els continguts específics de les addiccions (i.e., saliença, canvi d'humor, tolerància, desig intens, conflicte, recaiguda, i problemes derivats).

L'instrument es va crear a partir d'un *pool* de 28 ítems entre els quals es van seleccionar, per a cada un dels set continguts de l'addicció a mesurar, els ítems amb una saturació més elevada en el factor corresponent. Així, la BSAS consta de 7 ítems (del *pool* inicial d'ítems: 2, 6, 9, 15, 19, 23 i 26) que es responen en una escala valorativa amb cinc categories de resposta que oscil·len entre 0 (*Totalmente en desacuerdo*) i 4 (*Totalmente de acuerdo*). La puntuació total de l'escala s'obté sumant les puntuacions als ítems, on una major puntuació indica un nivell més elevat d'addicció a les compres.

Els autors de la BSAS, en un estudi dut a terme amb més de 20.000 participants de Noruega, analitzen algunes de les principals propietats psicomètriques de l'instrument. De forma resumida, obtenen correlacions ítem-test de tots els ítems per sobre de 0,6, una estructura clarament unidimensional amb saturacions factorials elevades, un coeficient alfa de Cronbach de 0,87, i correlacions amb la compra compulsiva i els cinc factors de personalitat en la direcció i magnitud esperades.

L'escala és tan recent que no existeix cap altra publicació científica que presenti l'escala BSAS en una versió idiomàtica diferent a l'anglès. La versió en castellà que aquí es presenta és fruit d'un procés de traducció (de l'anglès al castellà) i de retrotraducció (del castellà a l'anglès)

portat a terme per l'equip de recerca de la Universitat de Barcelona i una persona nativa anglesa amb amplis coneixements del castellà.

## Referències bibliogràfiques

- Abuhassàn, A., & Bates, T. C. (2015). Grit: Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences, 36*(4), 205–214.
- Datu, J.A.D., Valdez, J.P.M., & King, R.B. (2015). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short-grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th Ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in Psychology, 6*(1374), 1–11.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E. , Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions, 2*, 90–99.
- Balabanis, G. (2002). The relationship between lottery ticket and scratch-card buying behavior, personality and other compulsive behaviors. *Journal of Consumer Behaviour, 2*, 7–22.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351–355.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los *Cinco Grandes* across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 729–750.
- Bohne, A. (2010). Impulse-control disorders in college students. *Psychiatry Research, 176*, 91–92.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Alpine.



- Cordero, A., Pamos, A., & Seisdedos, N. (1999). *NEO-PI-R Manual*. Adaptación Española. Madrid: TEA Ediciones.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cox, C. M. (1926). *Genetic studies of genius: Vol. 2. The early mental traits of three hundred geniuses*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2015). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short-grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35(1), 121-130.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2016). Grit and determination: A review of literature with implications for theory and research. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-9.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 114, 198-205.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (en prensa). The triarchic model of grit is linked to academic success and well-being among Filipino high school students. *School Psychology Quarterly*.
- De Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C. F., Stok, M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. Personality and subjective well-being. (1999). In: D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.

- Duckworth, A. L. & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, *91*, 166–174.
- Duckworth, A.L., & Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. (in press).
- Extremera, N., & Fernandez-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and preliminary psychometric evaluation of a Spanish Version. *Societal Indicators Research*, *119*, 473–481.
- Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). *Procrastination: Current issues and new directions*. Corte Madre, CA: Select Press.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B., & Jason, L. A. (2009). The relationship of self-control and abstinence maintenance: An exploratory analysis of self-regulation. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, *4*, 32–41.
- Galton, F. (1892). *Hereditary Genius: An inquiry into its laws and consequences*. London: Macmillan.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, *2*, 141–165.
- Hartston, H. (2012). The case for compulsive shopping as an addiction. *Journal of Psychoactive Drugs*, *17*, 1–16.
- Howe, M. J. A. (1999). *Genius explained*. New York: Cambridge University Press.
- Iani, L., Lauriola, M., Layous, K., & Sirigatti, S. (2014). Happiness in Italy: Translation, factorial structure and norming of the Subjective Happiness Scale in a large community sample. *Social Indicators Research*, *118*(3), 953–967.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The "Big Five" Inventory-Versions 4a and 5a*. Berkeley: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, *47*, 539–546.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room.

*Journal of Consumer Research*, 49, 420–424.

Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.

Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale: Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46, 111–115.

Maraz, A., Eisinger, A., Hende, B., Urbán, R., Paksi, B., Kun, B., ... Demetrovics, Z. (2015). Measuring compulsive buying behaviour: Psychometric validity of three different scales and prevalence in the general population and in shopping centres. *Psychiatry Research*, 225, 326–334.

Mattei, D., & Schaefer, C. E. (2004). An investigation of validity of the Subjective Happiness Scale. *Psychological Reports*, 94, 288–290.

McCrae, R. R., Costa, P. T., & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261-270.

Morean, M. E., DeMartini, K. S., Leeman, R. F., Pearlson, G. D., Anticevic, A., Krishnan-Sarin, S., Krystal, J. H., & O'Malley, S. S. (2014). Psychometrically Improved, Abbreviated Versions of Three Classic Measures of Impulsivity and Self-Control. *Psychological Assessment*, 26, 1003-1020.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 2693–2698.

Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*. New York: Avon Books.

Nan, H., Ni, M. Y., Lee, P. H., Tam, W. W. S., Lam, T. H., Leung, G. M., & McDowell, I. (2014). Psychometric evaluation of the Chinese version of the Subjective Happiness Scale:

Evidence from the Hong Kong FAMILY Cohort. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21, 646-652.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive content of self-reports measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1–20.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.

Piquet-Pessôa, M., Ferreira, G. M., Melca, I. A., & Fontenelle, L. F. (2014). DSM-5 and the decision not to include sex, shopping or stealing as addictions. *Current Addiction Reports*, 1, 172–176.

Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387.

Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207, 251–254.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.

Spagnoli, P., Caetano, A., & Silva, A. (2012). Psychometric properties of a Portuguese version of the Subjective Happiness Scale. *Social Indicators Research*, 105, 137–143.

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.

Suh, E. M., & Koo, J. (2011). A Concise Measure of Subjective Well-Being (COMOSWB): Scale development and validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25, 96–114.

Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K., & Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *PloS One*, 10, e0137501.

Swami, V., Stieger, S., Voracek, M., Dressler, S. G., Eisma, L., & Furnham, A. (2009). Psychometric evaluation of the Tagalog and German Subjective Happiness Scales and a

cross-cultural comparison. *Social Indicators Research*, 93, 393–406.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324.

Terman, L. M., & Oden, M. H. (1947). *The gifted child grows up: Twenty-five years' follow-up of a superior group*. Oxford, England: Stanford University Press.

Thompson, E. R., & Prendergast, G. P. (2015). The influence of trait affect and the five-factor personality model on impulse buying. *Personal and Individual Differences*, 76, 216–221.

Torres-Acosta, N. D., Rodríguez-Gómez, J., & Acosta-Vargas, M. (2013). Personalidad, aprendizaje y rendimiento académico en medicina. *Investigación en Educación Médica*, 2(8), 193–201.

Vázquez, C., Duque, A., Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*, 16(e82), 1–15.

Von Culin, K., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312.

Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Spent resources: Self-regulatory resource availability affects impulse buying. *Journal of Consumer Research*, 33, 537–547.

Wang, C. C., & Yang, H. W. (2008). Passion to online shopping: the influence of personality and compulsive buying. *Social Behavior and Personality*, 36, 693–705.

## VARIABLES PRELIMINARES

---

¿Está usted actualmente cursando la asignatura de Psicometría en la Universidad de Barcelona?     Sí     No

Si es alumno de dicha asignatura, tiene la opción de introducir un código de números y/o letras que le permitirá, posteriormente, identificarse en la base de datos. Si así lo desea, por favor introduzca a continuación un código formado por 5 dígitos, ya sean letras y/o números (p.ej.: 123AB)

¿Cuántas horas a la semana en promedio utiliza internet para cuestiones de ocio como navegar, jugar, comprar o comunicarse con otros (Twitter, Facebook, Whatsapp, Amazon, etc.)?

## VARIABLES SOCIO-DEMOGRÁFICAS

---

Género:  Hombre

Mujer

Edad:                      años

Convivencia:  Familia de origen

Pareja o familia propia

Amigos

Solo/a

Otros (especificar):.....

Nivel educativo alcanzado (IMPORTANTE! Se refiere a los estudios que ya ha terminado, no a los que está cursando actualmente):

Sin completar los estudios primarios

Estudios primarios completados (Bachiller Elemental, EGB o ESO)

Estudios secundarios completados (Bachiller Superior, BUP, Bachiller LOGSE, COU, PREU, FPI, FP grado medio, Oficialía Industrial o equivalente)

Estudios superiores completados (Licenciatura, Diplomatura, Grado, Arquitectura o Ingeniería Técnica, FPII, FP grado superior, Maestría Industrial o equivalente)

Otros (especificar):.....

Situación laboral:  Estudiante

Asalariado

Trabajo por cuenta propia

Trabajo no remunerado (voluntariado,...)

En paro

Jubilado/da

Ama de casa

Incapacidad a largo término

Otros (especificar):.....

## CONCISE MEASURE OF SUBJECTIVE WELL-BEING

---

Por favor, indique su grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones, teniendo en cuenta que 1 indica "Muy en desacuerdo" y 7 "Muy de acuerdo".

1	2	3	4	5	6	7
Muy en desacuerdo						Muy de acuerdo

1. En el ámbito personal de mi vida (p. ej., logros y personalidad), estoy satisfecho/a
2. En el ámbito de las relaciones sociales (p. ej., mis relaciones con otros), estoy satisfecho/a
3. En el ámbito comunitario (p. ej., grupos u organizaciones a las que actualmente pertenezco, como la escuela, el trabajo y la comunidad), estoy satisfecho/a

Por favor, indique con qué frecuencia durante el último mes ha experimentado las siguientes emociones, teniendo en cuenta que 1 indica "Nunca" y 7 indica "Siempre".

1	2	3	4	5	6	7
Nunca						Siempre

4. Alegre
5. Feliz
6. Tranquilo/a
7. Enfadado/a
8. Pesimista
9. Indefenso/a



## SATISFACTION WITH LIFE SCALE

---

*Instrucciones.* A continuación hay cinco afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y después seleccione la respuesta que mejor describa en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo (1 = Fuertemente en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = Ligeramente en desacuerdo; 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5 = Ligeramente de acuerdo; 6 = De acuerdo; 7 = Fuertemente de acuerdo).

1. En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal
2. Las condiciones de mi vida son excelentes
3. Estoy completamente satisfecho/a con mi vida
4. Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada

## SUBJECTIVE HAPPINESS SCALE

---

Instrucciones para los participantes: Por favor, para cada de las siguientes afirmaciones y/o preguntas rodee con un círculo el número que cree que le describe de forma más apropiada.

1. En general, me considero

1	2	3	4	5	6	7
una persona						una persona
no muy feliz						muy feliz

2. Comparado con la mayoría de la gente que me rodea, me considero:

1	2	3	4	5	6	7
menos feliz						más feliz

3. Algunas personas suelen ser muy felices. Disfrutan de la vida a pesar de lo que ocurra, afrontando la mayoría de las cosas. ¿En qué medida te consideras una persona así?

1	2	3	4	5	6	7
nada en						en gran
absoluto						medida

4. Algunas personas suelen ser muy poco felices. Aunque no están deprimidas, no parecen tan felices como ellas quisieran. ¿En qué medida te consideras una persona así? (R)

1	2	3	4	5	6	7
nada en						en gran
absoluto						medida

(R) ítem invers

## BIG FIVE INVENTORY

---

(ítems 5 i 39 modificats per Maite Barrios i Georgina Guilera)

Las siguientes expresiones le describen a usted con más o menos precisión. Por ejemplo, ¿está de acuerdo en que usted es alguien "chistoso, a quien le gusta bromear?". Por favor escriba un número para cada una de las expresiones, indicando hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo en cómo le describe a usted.

Muy en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Me veo a mi mismo/a como alguien que...

1. es muy hablador
2. tiende a ser criticón (R)
3. es minucioso en el trabajo
4. es depresivo, melancólico
5. es creativo, se le ocurren ideas nuevas
6. es reservado (R)
7. es generoso y ayuda a los demás
8. puede ser a veces algo descuidado (R)
9. es calmado, controla bien el estrés (R)
10. tiene intereses muy diversos
11. está lleno de energía
12. prefiere trabajos que son rutinarios (R)
13. inicia disputas con los demás (R)
14. es un trabajador cumplidor, digno de confianza
15. con frecuencia se pone tenso
16. tiende a ser callado (R)
17. valora lo artístico, lo estético
18. tiende a ser desorganizado (R)
19. es emocionalmente estable, difícil de alterar (R)
20. tiene una imaginación activa
21. persevera hasta terminar el trabajo
22. es a veces maleducado con los demás (R)
23. es inventivo
24. es generalmente confiado
25. tiende a ser flojo, vago (R)
26. se preocupa mucho por las cosas
27. es a veces tímido, inhibido (R)
28. es indulgente, no le cuesta perdonar
29. hace las cosas de manera eficiente
30. es temperamental, de humor cambiante

31. es ingenioso, analítico
32. irradia entusiasmo
33. es a veces frío y distante (R)
34. hace planes y los sigue cuidadosamente
35. mantiene la calma en situaciones difíciles (R)
36. le gusta reflexionar, jugar con las ideas
37. es considerado y amable con casi todo el mundo
38. se pone nervioso con facilidad
39. tiene un gusto sofisticado para el arte, la música o la literatura
40. es asertivo, no teme expresar lo que quiere
41. le gusta cooperar con los demás
42. se distrae con facilidad (R)
43. es extrovertido, sociable
44. tiene pocos intereses artísticos (R)

(R) ítem invers

## GRIT SCALE

---

Por favor, responda a las siguientes 12 afirmaciones. Sea honesto – no hay respuestas correctas ni incorrectas.

5-Me siento totalmente identificado / 4-Me siento bastante identificado / 3-Me siento algo identificado / 2-No me siento muy identificado / 1-No me siento nada identificado

1. He tenido que superar diversos contratiempos para conseguir un reto importante
2. Cuando estoy trabando en algo, a veces me distraigo con nuevas ideas y proyectos (R)
3. Mis intereses cambian de año en año (R)
4. Los contratiempos no me desaniman
5. Me obsesiono con una idea o proyecto por un tiempo y al poco pierdo el interés (R)
6. Soy una persona muy trabajadora
7. A menudo cambio mis objetivos (R)
8. Me resulta difícil mantener el interés en proyectos que duran más de unos pocos meses (R)
9. Termino lo que empiezo
10. He logrado una meta que me llevó años de trabajo
11. Cada pocos meses me intereso por nuevos retos (R)
12. Soy una persona muy aplicada

(R) ítem invers

## TRIARCHIC MODEL OF GRIT SCALE

---

Por favor, responda a las siguientes 12 afirmaciones. Sea honesto – no hay respuestas correctas ni incorrectas.

5-Me siento totalmente identificado / 4-Me siento bastante identificado / 3-Me siento algo identificado / 2-No me siento muy identificado / 1-No me siento nada identificado

1. Soy una persona muy trabajadora (ítem 6 Grit Scale)
2. Termino lo que empiezo (ítem 9 Grit Scale)
3. Soy una persona muy aplicada (ítem 12 Grit Scale)
4. Cuando estoy trabando en algo, a veces me distraigo con nuevas ideas y proyectos (R) (ítem 2 Grit Scale)
5. Me obsesiono con una idea o proyecto por un tiempo y al poco pierdo el interés (R) (ítem 5 Grit Scale)
6. A menudo cambio mis objetivos (R) (ítem 7 Grit Scale)
7. Aprecio las nuevas oportunidades que surgen en mi vida
8. Para alcanzar mis objetivos a largo plazo es importante cambiar planes y estrategias
9. Los cambios en la vida me motivan a trabajar más duro
10. Soy capaz de hacer frente a las circunstancias cambiantes de la vida

(R) ítem invers

## BRIEF SELF-CONTROL SCALE

---

Utilizando la escala proporcionada, por favor, indique el grado en que las siguientes afirmaciones describen como es usted habitualmente.

**1= No me describe en absoluto; 2= No es usual en mí; 3= A veces sí, a veces no;  
4= Es usual en mí; 5= Me describe totalmente.**

1. Tengo dificultades para cambiar malos hábitos (R)
2. Soy perezoso/a (R)
3. Digo cosas inapropiadas (R)
4. Si una cosa es divertida, la hago aunque me perjudique (R)
5. Rechazo las cosas que son malas para mí
6. Me gustaría tener más autodisciplina (R)
7. Soy bueno/a resistiéndome a las tentaciones
8. La gente diría que tengo una autodisciplina de hierro
9. El placer y la diversión a veces me impiden terminar el trabajo (R)
10. Tengo problemas para concentrarme (R)
11. Soy capaz de trabajar eficazmente hacia objetivos a largo plazo
12. A veces no puedo evitar hacer algo, aunque sepa que está mal (R)
13. A menudo actúo sin considerar todas las alternativas (R)

(R) ítem invers

## BERGEN SHOPPING ADDICTION SCALE

---

Por favor, para cada una de las siguientes afirmaciones señale la alternativa de respuesta que mejor le describe, teniendo en cuenta que las alternativas oscilan entre "Totalmente en desacuerdo" y "Totalmente de acuerdo". Las afirmaciones se refieren a sus pensamientos, sentimientos y acciones de los últimos 12 meses.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
0	1	2	3	4

1. Pienso en comprar a todas horas (ítem 2 del *pool* de 28 ítems)
2. Compró cosas para cambiar mi estado de ánimo (ítem 6 del *pool* de 28 ítems)
3. Compró tanto que afecta negativamente a mis obligaciones diarias (p.ej., la escuela o el trabajo) (ítem 9 del *pool* de 28 ítems)
4. Siento que tengo que comprar cada vez más para obtener la misma satisfacción (ítem 15 del *pool* de 28 ítems)
5. He decidido comprar menos, pero no he sido capaz (ítem 19 del *pool* de 28 ítems)
6. Me siento mal si por alguna razón se me impide comprar cosas (ítem 23 del *pool* de 28 ítems)
7. Compró tanto que ha perjudicado mi bienestar (ítem 26 del *pool* de 28 ítems)