



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Marisa de Sousa Francisco

**CONTRIBUTOS DA PERSONALIDADE E DA
RESILIÊNCIA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia da
Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pelo
Professor Doutor Joaquim Armando Ferreira e apresentada à
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade
de Coimbra**

Julho de 2021

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais e irmão, por serem o meu pilar em tudo o que faço, por nunca me desampararem nos momentos que mais preciso, por nunca me deixarem desistir de nada, mesmo quando parece impossível e por me apoiarem, incondicionalmente, em mais uma etapa da minha vida académica e pessoal.

À restante família, no geral, por acreditarem sempre em mim e nas minhas capacidades para concluir com sucesso mais uma fase do meu percurso.

Aos meus avós, por serem sempre avós presentes, por nunca deixarem de ser o pilar da família. Ao meu avô materno, que partiu recentemente sem ver o finalizar do meu percurso, mas que sempre continuou comigo.

Aos meus padrinhos, que sempre estiveram presentes em todas as etapas do meu percurso de vida, mas principalmente ao meu padrinho, que não estando já fisicamente, sempre o senti tão presente e a festejar cada vitória minha, sei que ele era orgulhoso de mim e espero que continue a sê-lo onde estiver.

Aos meus amigos, que são como família, por estarem sempre disponíveis para mim e por acreditarem sempre comigo.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Joaquim Armando Ferreira, por todo o apoio e disponibilidade em ajudar, por todos os ensinamentos e conselhos que me transmitiu para um melhor decorrer de todo este processo e por acreditar sempre em mim e nas minhas capacidades para o concluir com sucesso.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo investigar as relações entre a personalidade, a resiliência e o bem-estar psicológico de alunos do ensino superior, testando o valor preditivo que a resiliência possa acrescentar às dimensões da personalidade.

A amostra é constituída por 197 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, de ambos os sexos.

Para avaliar as variáveis em estudo foram aplicados o Big Five Inventory (BFI), a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), a Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS) – versão reduzida, e a Escala Abreviada de Resiliência (BRS).

Os resultados foram comparados em função do sexo e saída de casa dos pais, não se verificando, no entanto, diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos dois. Foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre afetividade negativa e neuroticismo. A resiliência correlacionou-se com a extroversão. Satisfação com a vida apresentou correlações significativas com amabilidade, conscienciosidade e resiliência. E ainda, a afetividade positiva apresentou correlação significativa com a resiliência, com a satisfação com a vida e com todas as dimensões da personalidade, menos com o neuroticismo.

Os resultados indicam que, efetivamente, a personalidade é um forte preditor de bem-estar, e que a capacidade de resiliência apresenta relações positivas significativas com a satisfação com a vida e afetividade positiva e relação negativa com a afetividade negativa.

Palavras-chave: Personalidade, Bem-Estar, Resiliência, Estudantes do Ensino Superior.

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationships between the personality, resilience and psychological well-being of higher education students, testing the predictive value that resilience can add to personality dimensions.

The sample consists of 197 participants, aged between 18 and 29 years, of both sexes.

The Big Five Inventory (BFI), the Life Satisfaction Scale (SWLS), the Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale (PANAS) - reduced version, and the Brief Resilience Scale (BRS) were used to evaluate the variables under study.

The results were compared according to sex and the parents' departure from home, but there were no statistically significant differences in either. Statistically significant correlations were found between negative affectivity and neuroticism. Resilience correlated with extroversion. Satisfaction with life presented significant correlations with kindness, awareness and resilience. Moreover, positive affectivity showed significant correlation with resilience, satisfaction with life and with all dimensions of personality, except with neuroticism.

The results indicate that, effectively, the personality is a strong predictor of well-being, and that the capacity of resilience presents significant positive relations with satisfaction with life and positive affectivity and negative relationship with negative affectivity.

Key-words: Personality, Well-being, Resilience, College students.

ÍNDICE

Agradecimentos	1
Resumo	2
Abstract	3
Introdução	6
Personalidade e Bem-estar Psicológico	7
Resiliência e Bem-estar Psicológico	8
O presente estudo	9
Método	11
Participantes	11
Instrumentos	11
Procedimentos	12
Resultados	14
Análises diferenciais	14
Análises preditivas	17
Discussão	22
Conclusão	25
Referências bibliográficas	27

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Médias e Desvios-Padrão segundo o sexo	14
Tabela 2 – Médias e Desvios-Padrão segundo a saída de casa	15
Tabela 3 – Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as variáveis	16
Tabela 4 – Regressão hierárquica para a variável dependente Satisfação com a Vida	18
Tabela 5 – Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Positiva	19
Tabela 6 – Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Negativa	20

1. INTRODUÇÃO

O grande objetivo do presente estudo é analisar a relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico em estudantes que frequentam o ensino superior, testando o incremento preditivo da resiliência às cinco dimensões da Personalidade na compreensão do bem-estar psicológico.

O estudo engloba estudantes do ensino superior, que se encontram na fase de adultez emergente. Segundo Arnett (2007), este é um período desenvolvimental que decorre entre o fim da adolescência (18 anos) e o início da idade adulta (25 anos), ou para alguns autores os 29 anos (Society for the Study of Emerging Adulthood, 2016), sendo acompanhado por grandes e importantes mudanças e por processos de transição. Esta fase distingue-se do período da adolescência e da adultez por ser marcado, predominantemente, pela instabilidade, pela exploração da identidade, pelo autofocus, pela perceção de múltiplas possibilidades e pela vivência do sentimento “in-between” (onde se encontram entre as restrições da adolescência e as responsabilidades da adultez). Este sentimento de estar entre o mundo da adolescência e o mundo dos adultos relaciona-se com a dificuldade destes adultos emergentes para conseguirem responder à questão “Sente que já atingiu a idade adulta?”, o que os deixa num meio termo “De certa forma sim, de certa forma não” (Monteiro, Tavares, & Pereira, 2018).

Os estudantes do ensino superior pertencem à população que se encontra a experienciar esta fase do desenvolvimento e todos os desafios que esta acarreta, começando a tomar certas decisões de forma autónoma, uma vez que os pais não exercem tanto controlo sobre eles (Arnett, 2006; Ferreira & Jorge, 2008).

Durante a adultez emergente, podem surgir diversos problemas e dificuldades na vida dos jovens. Isto ocorre precisamente por eles se encontrarem num período alongado de exploração da sua identidade, o que pode levá-los a ter sentimentos de negatividade e instabilidade, mexendo assim com o seu bem-estar (Pereira, Willhelm, Koller & Almeida, 2018).

Esta é a idade em que existem poucas certezas, onde são inúmeras as possibilidades. Para além dos sentimentos de instabilidade e negatividade que podem ser experimentados nesta fase, existem também grandes expectativas e esperanças, é uma etapa onde existe a oportunidade de mudar o rumo de vida, uma vez que os seus sonhos ainda não foram testados na realidade (Ferreira & Jorge, 2008).

A entrada no ensino superior tem sido reportada como uma situação potencialmente stressante, sendo que as estratégias de coping são usadas para lidar com necessidades vindas

de situações adversas e stressantes, e a resiliência referente à capacidade de resistir face às adversidades, estas podem ser cruciais no que diz respeito à forma como os estudantes lidam com a nova situação com que se deparam (Silva, Caldeira, Sousa, & Mendes, 2020).

1.1. Personalidade e Bem-estar Psicológico

O bem-estar tem vindo a despertar a atenção dos investigadores, como sendo um elemento essencial da qualidade de vida e um aspeto importante para a psicologia positiva (Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos, & Oliveira, 2000).

Segundo Crisp (2017), o bem-estar é usado em filosofia para descrever aquilo que é bom para uma pessoa. Este é de uma enorme importância na filosofia moral e, principalmente no que se refere ao utilitarismo, segundo o qual a única exigência moral é de que o bem-estar seja maximizado. É importante, na ética, a questão de como o carácter moral e as ações da pessoa se relacionam com o seu bem-estar.

Ainda segundo o mesmo autor, o uso popular da expressão “bem-estar” refere-se, habitualmente, à saúde. No entanto, o uso filosófico é mais abrangente e corresponde à noção do quão bem está a correr a vida de uma pessoa para essa pessoa. O bem-estar de um cidadão é o que é bom para o mesmo. Assim, pode ser dito que a saúde é um elemento fulcral do bem-estar, não sendo, no entanto, tudo o que importa para o mesmo. O uso filosófico do termo, tem também tendência a abranger os aspetos negativos de como corre a vida de uma pessoa, para essa pessoa. Então pode falar-se também do bem-estar de alguém que está, e continuará, em agonia. O seu bem-estar é negativo, e a sua vida é pior para ela do que qualquer outra.

Diener & Emmons (1984) avaliam a vida boa em termos de bem-estar subjetivo: um composto de satisfação com a vida, elevados níveis de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo. Recentemente, o estudo do bem-estar subjetivo enfocou a sua relação com a personalidade, e foram realizadas pesquisas suficientes para permitir várias meta-análises (Ozer & Benet-Martinez, 2006).

Décadas de pesquisa demonstram que os traços de personalidade desempenham um papel crítico na forma como vivenciamos, nos aproximamos e avaliamos as nossas vidas (DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Vários estudos têm mostrado que a personalidade é um dos principais preditores de bem-estar subjetivo, o que ressalta a importância de usar a personalidade para entender a felicidade (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

As principais dimensões da personalidade estão fortemente associadas ao bem estar subjetivo e psicológico, juntamente com outros índices de felicidade humana (Anglim & Grant, 2016; Sun, Kaufman, & Smillie, 2018).

Como anteriormente referido, os traços de personalidade foram identificados como fatores que influenciam significativamente o bem-estar, entre outras características. No entanto, dentro do modelo de personalidade dos cinco fatores, traços de neuroticismo e extroversão parecem ser os preditores mais fortes e consistentes de bem-estar (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003).

Recentemente tem havido um interesse crescente em explorar caminhos específicos pelos quais traços de personalidade influenciam o bem-estar (Lent et al., 2005).

Na literatura, existem evidências que demonstram que a personalidade tem um grande impacto no bem-estar, sendo esta um dos seus componentes mais forte e consistente (Garcia & Erlandsson, 2011; Steel, Schmidt & Shultz, 2008; Lucas & Diener, 2009; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003). O bem-estar e as características da personalidade aparecem precocemente na vida dos indivíduos e tendem a ser estáveis ao longo do tempo (Diener et al., 2003).

1.2. Resiliência e bem-estar psicológico

A Resiliência é definida como a capacidade de cada um ultrapassar ou se adaptar face a problemas ou mudanças. Assim sendo, há por um lado pessoas capazes de superar riscos e adversidades, conseguindo demonstrar uma grande capacidade de adaptação e, conseqüentemente, um maior bem-estar, enquanto que outras se deixam facilmente abater, revelando baixos níveis de bem-estar (Martins & Jesus, 2007).

Segundo Wagnild e Young (1993), a resiliência define-se como uma característica positiva da personalidade que facilita a adaptação individual. A definição da noção de resiliência requer que, apesar de estar ou já ter estado numa situação de adversidade, a pessoa consiga ter uma adaptação positiva (Kaplan, 1999).

Werner e Smith, realizaram um estudo onde existia um elevado número de crianças expostas a fatores de risco, que mantinham uma adaptação positiva, concluindo assim que as adversidades, por si só, não acarretam conseqüências negativas, podendo até fortalecer (Werner, 2012). Luthar, Cicchetti e Becker (2000), afirmam que por muito que se rotulem indivíduos como “resilientes”, não implica que seja um atributo pessoal como a inteligência ou

empatia. O que realmente se pretende transpor desta expressão é que os indivíduos, embora estejam ou passem por contextos que ameaçam o seu bem-estar, consigam adaptar-se positivamente.

Tendo em consideração a maioria dos autores que estudaram o conceito de resiliência, pode dizer-se que esta não é uma constante. Assim sendo, um indivíduo não adota o mesmo tipo de comportamento em todas as situações menos boas, ou seja, um indivíduo pode mostrar resiliência num determinado contexto e não o fazer noutra, dependendo dos fatores de proteção (Morais, 2006).

Assim, quando se fala em resiliência não se deve excluir os fatores de risco (como a ansiedade, depressão, baixa autoestima, fracas relações pessoais, etc) e de proteção (como relações e autoimagem positivas, crenças, etc). Segundo Fergus & Zimmerman (2005), o desenvolvimento ocorre na presença de fatores de risco ou de proteção. Explicando melhor, os indivíduos resilientes seriam capazes de pensar num esquema onde fossem capazes de perceber o risco para os próprios e evitarem o comportamento, estabelecendo objetivos focados na resiliência e fortalecendo o seu sentido de eficácia para manterem as decisões na prática (Dillon et al., 2007).

Todos já tivemos, no decorrer da nossa vida, de enfrentar algum tipo de adversidade. Na fase específica da adultez emergente, por exemplo, e com a entrada na faculdade, passamos por uma fase de transição enorme. O que muitas vezes engloba mudar de cidade, sair de casa dos pais, tornar-se mais autónomos e autossuficientes. Se por um lado, existem pessoas que lidam bem com as mudanças, existem outras que, pelo contrário, não conseguem lidar com mudanças repentinas. Podemos então dizer que aqueles que melhor lidam com as adversidades da vida têm uma maior capacidade de resiliência.

1.3.O presente estudo

O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a personalidade e o bem-estar psicológico, testando o incremento do valor preditivo da resiliência numa amostra de estudantes do ensino superior. Assim, foram testadas as seguintes hipóteses:

H1: Existem diferenças significativas nas dimensões da personalidade, da resiliência e do bem-estar em função do sexo e da saída de casa.

H2: Existe uma relação positiva significativa entre quatro das dimensões da personalidade (extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência) com a satisfação com a vida e afetividade positiva.

H3: Existe uma relação negativa significativa do neuroticismo com a satisfação com a vida e afetividade positiva, bem como uma relação positiva do mesmo com a afetividade negativa.

H4: Existe relação positiva significativa entre a resiliência e a satisfação com a vida e a afetividade positiva e uma relação negativa com a afetividade negativa.

H5: A resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da satisfação com a vida.

H6: A resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade positiva.

H7: A resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade negativa.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

A amostra é constituída por 197 estudantes de ambos os sexos, sendo 158 do sexo feminino (80.2%), e 36 do sexo masculino (18.3%), 3 não indicaram o género (1.5%), com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos de idade, perfazendo uma média de 20.58 anos (DP=1.879). Todos os estudantes frequentam neste momento o ensino superior. Sendo que 50 se encontram no 1º ano (25.4%), 58 frequentam o 2º ano (29.4%), 45 frequentam o 3º ano (22.8%), 17 frequentam o 4º ano (8.6%), 24 frequentam o 5º ano (12.2%), 1 frequenta o 6º ano (.5%) e ainda há 2 que se enquadram na categoria “outro” (1.0%) . Dos participantes, 178 encontram-se só a estudar (90.4%), 12 estudam e trabalham em tempo parcial (6.1%), e 7 estudam e trabalham em tempo integral (3.6%). A entrada no ensino superior implicou a saída de casa de 152 estudantes (77.2%), não implicando a saída de 45 (22.8%). Em residências universitárias, vivem 15 participantes (7.6%), pelo contrário 10 vivem sozinhos num apartamento (5.1%), 104 vivem num apartamento com outros estudantes (52.8%), 31 vivem numa casa/apartamento com familiares (15.7%), 1 vive numa república (.5%) e 36 responderam “outro” (18.3%). Em relação ao grau de satisfação com o curso, numa escala de 1 a 5, em que 1 = Nada Satisfeito e 5 = Muito Satisfeito, 0 enquadraram-se no 1 (0%), 3 no 2 (1.5%), 63 no 3 (32.0%), 97 no 4 (49.2%), e 34 no 5 (17.3%), podendo-se constatar que, no geral, os estudantes encontram-se bastante satisfeitos com o respetivo curso. Ainda em relação ao grau de envolvimento com o curso, e novamente numa escala de 1 a 5, em que 1 = Nada envolvido e 5 = Muito envolvido, 3 enquadraram-se no 1 (1.5%), 7 no 2 (3.6%), 50 no 3 (25.4%), 102 no 4 (51.8%), e 35 no 5 (17.8%), podendo-se constatar que, no geral, os estudantes encontram-se bastante envolvidos com o seu curso. Face à situação pandémica que atravessamos, em relação ao impacto que o COVID-19 está a ter no bem-estar geral de cada um, e questionados numa escala de 1 a 5 em que 1 = Nenhum e 5 = Muito, 2 enquadraram-se no 1 (1.0%), 27 no 2 (13.7%), 77 no 3 (39.1%), 71 no 4 (36.0%) e 20 no 5 (10.2%).

2.2. Instrumentos

2.2.1 Big Five Inventory (BFI; John, Donahue, & Kentle, 1991) - abrange as 5 grandes dimensões da personalidade (Extroversão, Neuroticismo, Conscienciosidade, Amabilidade e Abertura à Experiência), através de 44 itens. Neste estudo, apenas foram utilizadas 3 das 5 dimensões, sendo estas, Neuroticismo - tendência a experimentar

facilmente emoções negativas perante eventos comuns da vida (Ex: “É deprimido/a, triste”); Extroversão - traço pessoal caracterizado por emoções positivas e pela tendência para procurar estímulos, companhia das outras pessoas e pelo envolvimento com o mundo exterior (Ex: “É falador/a”); e Conscienciosidade - tendência para mostrar autodisciplina, orientação para os deveres e para atingir objetivos (Ex: “Faz um trabalho exaustivo”). Respostas numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = “Discordo Totalmente” até 5 = “Concordo Totalmente”). No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .78 para a extroversão, de .64 para a amabilidade, de .76 para a conscienciosidade, de .84 para o neuroticismo, e de .81 para a abertura à experiência.

2.2.2 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Simões, 1992) composta por 5 itens, mede a dimensão cognitiva (Ex: “A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse”). Avalia o grau de satisfação de cada sujeito com a sua vida. As respostas são apresentadas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1 = “Discordo Muito” até 5 = “Concordo Muito”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .83.

2.2.3 Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Galinha, Pereira, & Esteves, 2013) - **versão reduzida** – constituída por 10 itens, avalia a dimensão afetiva, através das emoções e sentimentos experienciados nos últimos tempos (Ex: “Determinado/a”). As respostas são apresentadas numa escala tipo Likert de 5 pontos, sendo que 1 = “Nada ou Muito Ligeiramente” até 5 = “Extremamente”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .85 para a afetividade positiva e de .84 para a afetividade negativa.

2.2.4 Brief Resiliency Scale (Escala Abreviada de Resiliência; Wagnild & Young, 1993; Pinheiro & Matos, 2013) constituída por 6 itens (1 a 6). Avalia o nível (baixo, médio, alto) de resiliência de cada um (Ex: “Tenho tendência a recuperar rapidamente após situações difíceis.”). Apresenta-se numa escala tipo Likert de 5 pontos, em que 1= “Discordo Totalmente” até 5= “Concordo Totalmente”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .84.

2.3. Procedimentos

A recolha de dados foi efetuada durante o primeiro semestre, com alunos do ensino superior, depois da obtenção do consentimento informado por parte dos estudantes que participaram neste estudo, tendo-lhes sido assegurado o cariz voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

Todos os instrumentos de avaliação utilizados foram aplicados em condições semelhantes, isto é, de forma individual e em plataforma online (LimeSurvey), devido à situação pandémica atravessada nesta fase.

O questionário apresentado aos participantes, contou com uma recolha inicial de dados sociodemográficos (como idade, sexo, situação do agregado, situação académica, entre outros), sendo posteriormente apresentadas as várias escalas referentes ao Bem-estar; Personalidade; e Resiliência.

A ordem das escalas foi igual para todos os alunos, tendo a aplicação dos instrumentos uma duração aproximada de 20 minutos.

3. RESULTADOS

3.1. Análises diferenciais

Para uma melhor percepção, os resultados das análises diferenciais estão organizados em função dos objetivos e das questões de investigação.

Neste ponto reportamo-nos às análises em função do sexo e da saída de casa dos pais relativamente às dimensões da Personalidade, Resiliência, Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva e Negativa.

Análise em função do sexo

Na Tabela 1 apresentamos os resultados da comparação das médias nas dimensões da personalidade, da resiliência, da satisfação com a vida e da afetividade positiva e negativa, em função do sexo, tendo recorrido ao teste paramétrico t de Student.

Tabela 1

Médias e Desvios-Padrão segundo o sexo

Variáveis	Masculino		Feminino		t	p
	M	DP	M	DP		
Extroversão (E)	25.42	5.55	25.78	5.07	-.380	.573
Amabilidade (A)	32.86	4.63	35.37	4.15	-3.200	.946
Conscienciosidade (C)	28.86	4.73	30.63	5.32	-1.840	.218
Neuroticismo (N)	22.56	6.39	26.46	5.58	-3.689	.185
Abertura à Experiência (O)	36.89	5.65	34.60	6.37	1.985	.416
Resiliência (R)	19.84	4.67	17.81	4.57	2.278	.796
Satisfação com a Vida (SV)	17.25	4.48	18.42	3.63	-1.673	.273
Afetividade Positiva (AP)	17.14	4.10	16.08	3.76	1.505	.671
Afetividade Negativa (AN)	10.58	4.67	12.69	4.43	-2.548	.931

Como podemos verificar na Tabela 1, não existem diferenças significativas entre as variáveis estudadas em função do sexo.

Análise em função da saída de casa dos pais

Para avaliar a existência, ou não, de diferenças entre os estudantes inquiridos que tiveram que sair da casa dos pais, aquando do ingresso no ensino superior, foram calculadas as médias e os desvios-padrão para cada uma das dimensões, tendo sido realizado o teste t de Student.

Tabela 2

Médias e Desvios-Padrão segundo a saída de casa

Variáveis	Saída de casa -		Saída de casa -		t	p
	SIM		NÃO			
	M	DP	M	DP		
Extroversão (E)	25.41	4.98	26.78	5.52	-1.580	.452
Amabilidade (A)	34.74	4.43	35.67	4.07	-1.260	.395
Conscienciosidade (C)	30.17	5.35	30.87	4.79	-.784	.254
Neuroticismo (N)	26.24	6.06	24.27	5.27	1.978	.417
Abertura à Experiência (O)	35.16	6.16	34.60	6.69	.524	.567
Resiliência (R)	17.87	4.76	19.05	4.07	-1.462	.097
Satisfação com a Vida (SV)	18.18	3.82	18.09	3.93	.136	.467
Afetividade Positiva (AP)	16.17	3.79	16.36	4.25	-.279	.151
Afetividade Negativa (AN)	12.56	4.69	11.64	3.94	1.189	.213

Da leitura da Tabela 2 podemos afirmar que não existem diferenças significativas, em função de ter ou não saído da casa dos pais, nas dimensões estudadas.

Relações entre as dimensões da Personalidade, Resiliência, Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva e Negativa

Na Tabela 3 apresentamos a matriz de correlações entre as variáveis da Personalidade, Resiliência, Satisfação com a Vida e Afetividade Positiva e Negativa.

Tabela 3

Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as variáveis

Variáveis	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Extroversão (E)	25.72	5.13	-								
2. Amabilidade (A)	34.95	4.36	.14	-							
3. Conscienciosidade (C)	30.33	5.23	.19**	.22**	-						
4. Neuroticismo (N)	25.79	5.93	-.18*	-.19**	-.19**	-					
5. Abertura à Experiência (O)	35.03	6.27	.25**	.11	.05	-.04	-				
6. Resiliência (R)	18.15	4.62	.31**	.12	.07	-.71**	.04	-			
7. Satisfação com a vida (SV)	18.16	3.84	.11	.24**	.24**	-.27**	.03	.20**	-		
8. Afetividade Positiva (AP)	16.21	3.89	.27**	.17*	.33**	-.29**	.31**	.25**	.40**	-	
9. Afetividade Negativa (AN)	12.35	4.54	-.15*	-.14	-.11	.56**	-.02	-.42**	-.25**	-.24**	-

M= Média; DP= Desvio-padrão

** . $p < .001$

* . $p < .05$

É de salientar as correlações negativas do Neuroticismo com a Satisfação com a Vida ($r = -.27$; $p < .001$) e a Afetividade Positiva ($r = -.29$; $p < .001$) e uma correlação positiva com a Afetividade Negativa ($r = .56$; $p < .001$). Destacam-se, igualmente, as correlações positivas da Conscienciosidade com a Satisfação com a Vida ($r = .24$; $p < .001$) e a Afetividade Positiva ($r = .33$; $p < .001$), da Abertura à Experiência com a Afetividade Positiva ($r = .31$; $p < .001$), da Amabilidade com a Satisfação com a Vida ($r = .24$; $p < .001$). A resiliência apresenta correlações positivas significativas com a satisfação com a vida e a afetividade positiva ($r = .20$; $p < .001$ e $r = .25$; $p < .001$, respectivamente) e correlação negativa com a afetividade negativa ($r = -.42$; $p < .001$). É de salientar a forte correlação negativa entre a resiliência e o neuroticismo ($r = -.71$; $p < .001$)

3.2. Análises preditivas

Apresentamos, de seguida, os resultados da análise de regressão, considerando as variáveis relativas à Satisfação com a Vida, Afetividade Positiva e Afetividade Negativa, como variáveis dependentes e as variáveis da Personalidade (Extroversão, Neuroticismo, Conscienciosidade, Abertura à Experiência e Amabilidade) e da Resiliência, como variáveis independentes. O objetivo destas análises foi o de compreender os resultados na sua globalidade, indo para além das análises diferenciais e correlacionais já efetuadas anteriormente. Pretendemos, assim, estudar o valor preditivo das variáveis independentes selecionadas na explicação do Bem-estar Psicológico dos estudantes do ensino superior.

Tabela 4

Regressão hierárquica para a variável dependente Satisfação com a Vida

Variáveis	B	Intervalo de Confiança de 95% para B		Erro Padrão	Beta	R ²	R ² ajustado
		Limite Inferior	Limite Superior				
Modelo 1						.140	.116
(Constante)	12.204	5.661	18.746	3.316			
EXT	.030	-.080	.139	0.56	.039		
AMAB	.147	.022	.271	.063	.168		
CONSC	.114	.009	.219	.053	.157		
NEUROT	-.131	-.222	-.040	.046	-.205		
ABERT_EXP	-.002	-.090	.087	.045	-.003		
Modelo 2						.141	.112
(Constante)	11.272	2.849	19.694	4.268			
EXT	.024	-.091	.139	.058	.031		
AMAB	.147	.022	.272	.063	.168		
CONSC	.117	.011	.223	.054	.161		
NEUROT	-.115	-.244	.013	.065	-.180		
ABERT_EXP	-.001	-.090	.088	.045	-.001		
T_RES	.030	-.140	.200	.086	.036		

EXT = Extroversão; AMAB = Amabilidade; CONSC = Conscienciosidade; NEUROT = Neuroticismo; ABERT_EXP = Abertura à Experiência; T_RES = Resiliência.

Como podemos verificar na Tabela 4, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explicam 14% da Satisfação com a Vida ou 11.6% no seu valor ajustado. A análise dos coeficientes de regressão indica um contributo negativo estatisticamente significativo para a dimensão do Neuroticismo ($\beta = -.205$; $p < .01$) e contributos positivos estatisticamente significativos para as dimensões da Amabilidade ($\beta = .168$; $p < .05$) e da Conscienciosidade ($\beta = .157$; $p < .05$).

O Modelo 2 explica 1.4% da variância, não acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ($F = .121$; $p = .728$).

No seu conjunto, o modelo de regressão integrando as variáveis dos modelos considerados explica aproximadamente 14.1% da variância total da amostra ($F = 4.890$; $p < .001$) relativamente à Satisfação com a Vida dos estudantes que frequentam o ensino superior.

Tabela 5

Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Positiva

Variáveis	B	Intervalo de Confiança de 95% para B		Erro Padrão	Beta	R ²	R ² ajustado
		Limite Inferior	Limite Superior				
Modelo 1						.267	.247
(Constante)	4.662	-1.465	10.789	3.105			
EXT	.096	-.007	.199	.052	.126		
AMAB	.057	-.059	.174	.059	.065		
CONSC	.174	.076	.272	.050	.236		
NEUROT	-.138	-.223	-.053	.043	-.212		
ABERT_EXP	.150	.067	.233	.042	.238		
Modelo 2						.269	.244
(Constante)	3.200	-4.683	11.083	3.995			
EXT	.087	-.021	.194	.055	.114		
AMAB	.057	-.060	.174	.059	.065		
CONSC	.179	.079	.278	.050	.242		
NEUROT	-.113	-.233	.008	.061	-.173		
ABERT_EXP	.152	.069	.235	.042	.240		
T_RES	.047	-.112	.206	.081	.056		

EXT = Extroversão; AMAB = Amabilidade; CONSC = Conscienciosidade; NEUROT = Neuroticismo; ABERT_EXP = Abertura à Experiência; T_RES = Resiliência.

Como podemos verificar na Tabela 5, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explicam 26.7% da Afetividade Positiva ou 24.7% no seu valor ajustado. A análise dos coeficientes de regressão indica um contributo negativo estatisticamente significativo para a dimensão do Neuroticismo ($\beta = -.212$; $p < .01$) e contributos positivos estatisticamente significativos para as dimensões da Abertura à Experiência e ($\beta = .238$; $p < .001$) e da Conscienciosidade ($\beta = .236$; $p = .001$).

O Modelo 2 explica 2.7% da variância, não acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ($F = .340$; $p = .560$).

No seu conjunto, o modelo de regressão hierárquica integrando os dois modelos em estudo explica aproximadamente 26.9% da variância total da amostra ($F = 10.955$; $p < .001$) relativamente à Afetividade Positiva dos estudantes que frequentam o ensino superior.

Tabela 6

Regressão hierárquica para a variável dependente Afetividade Negativa

Variáveis	B	Intervalo de Confiança de 95% para B		Erro Padrão	Beta	R ²	R ² ajustado
		Limite Inferior	Limite Superior				
Modelo 1						.317	.298
(Constante)	3.710	-3.200	10.619	3.502			
EXT	-.066	-.182	.050	.059	-.075		
AMAB	-.036	-.168	.095	.067	-.035		
CONSC	.013	-.097	.124	.056	.016		
NEUROT	.411	.315	.508	.049	.541		
ABERT_EXP	.017	-.076	.111	.047	.023		
Modelo 2						.317	.294
(Constante)	4.166	-4.732	13.063	4.509			
EXT	-.064	-.185	.058	.062	-.071		
AMAB	-.036	-.168	.096	.067	-.035		
CONSC	.012	-.100	.124	.057	.014		
NEUROT	.404	.268	.540	.069	.531		
ABERT_EXP	.017	-.077	.111	.048	.023		
T_RES	-.015	-.194	.165	.091	-.015		

EXT = Extroversão; AMAB = Amabilidade; CONSC = Conscienciosidade; NEUROT = Neuroticismo; ABERT_EXP = Abertura à Experiência; T_RES = Resiliência.

Como podemos verificar na Tabela 6, o primeiro bloco de variáveis, apresentado no Modelo 1, explica 31.7% da Afetividade Negativa ou 29.8% no seu valor ajustado. A análise dos

coeficientes de regressão indica um contributo negativo estatisticamente significativo para a dimensão do Neuroticismo ($\beta = .541$; $p < .001$).

O Modelo 2 explica 3.1% da variância, não acrescentando valor preditivo significativo ao Modelo 1 ($F = .026$; $p = .872$).

No seu conjunto, o modelo de regressão hierárquica integrando as variáveis dos modelos considerados explica aproximadamente 31.7% da variância total da amostra ($F = 13.853$; $p < .001$) relativamente à Afetividade Negativa dos estudantes que frequentam o ensino superior.

4. DISCUSSÃO

Com o estudo realizado pretendeu-se analisar o contributo da personalidade e da resiliência no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior. Tal como esperado, as dimensões da personalidade revelam-se um importante preditor (DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

Em relação às dimensões da personalidade, da resiliência e do bem-estar, estas não evidenciam diferenças significativas em função do sexo e da saída de casa, não se confirmando a hipótese 1: existem diferenças significativas nas dimensões da personalidade, da resiliência e do bem-estar em função do sexo e da saída de casa.

Estudos mostram que traços de neuroticismo e extroversão tendem a ser os preditores mais fortes de bem-estar psicológico (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). No presente estudo, o neuroticismo revela-se como sendo o mais significativo, surgindo também fatores como a conscienciosidade e a abertura à experiência. Foi ainda possível constatar que a personalidade explica uma percentagem significativa da variância dos resultados da afetividade positiva e negativa (dimensão emocional) e da satisfação com a vida (dimensão cognitiva).

No que diz respeito à dimensão da extroversão, esta apresentou uma correlação positiva de .27 com a afetividade positiva. Indo assim ao encontro de estudos anteriores (Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas & Diener, 2008) que sugerem que os estudantes que possuem uma maior extroversão experienciam maiores níveis de afetividade positiva.

No que concerne à dimensão da amabilidade, esta apresenta uma correlação positiva de .24 com a satisfação com a vida, salientando que os estudantes com mais traços de amabilidade apresentam uma maior satisfação com a vida. Uma vez que pessoas com grande amabilidade tendem a ser mais empáticas, respeitosas, carinhosas e com maior facilidade de fazer amigos este resultado vai ao encontro do esperado, sendo que uma pessoa que “está bem com os outros” tende a também estar melhor consigo própria e com a sua vida.

Já em relação à conscienciosidade, esta apresentou uma correlação positiva de .24 com a satisfação com a vida e .33 com a afetividade positiva. Assim sendo, estudantes com maior conscienciosidade tendem a vivenciar níveis mais elevados de afetividade positiva e uma maior satisfação com a vida.

Na dimensão da abertura à experiência verifica-se, igualmente, uma correlação positiva de .31 com a afetividade positiva, ou seja, os estudantes que estão abertos a novas experiências tendem a experimentar maiores níveis de afetividade positiva.

Confirma-se assim a hipótese 2: existe uma relação positiva significativa entre quatro das dimensões da personalidade - extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência - com a satisfação com a vida e afetividade positiva.

Não existem, no entanto, investigações anteriores que tenham explorado de forma aprofundada os dois últimos traços, sendo estes resultados pouco explorados.

A dimensão do neuroticismo apresentou uma correlação negativa de $-.27$ com a satisfação com a vida, e de $-.29$ com a afetividade positiva. Tendo, por outro lado, apresentado uma correlação positiva de $.56$ com a afetividade negativa. Segundo estes resultados, parece existir uma tendência para os estudantes com elevado traço de neuroticismo experimentarem uma menor satisfação com a vida e menos afetos positivos, experimentando maior afetividade negativa o que, conseqüentemente, poderá levar a um menor bem-estar psicológico (Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Estes resultados vão ao encontro de resultados de estudos anteriores que evidenciam que os indivíduos que possuem maior neuroticismo apresentam também maior afetividade negativa (Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas & Diener, 2008).

Confirma-se a hipótese 3: existe uma relação negativa significativa do neuroticismo com a satisfação com a vida e afetividade positiva, bem como uma relação positiva do mesmo com a afetividade negativa.

Em relação à resiliência, esta apresenta correlação positiva de $.20$ com a satisfação com a vida e de $.25$ com a afetividade positiva, apresentando, por outro lado, uma correlação negativa de $-.42$ com a afetividade negativa. Salienta-se, ainda, a forte correlação negativa que esta variável apresenta com o neuroticismo ($-.71$). Ora, estes dados sugerem uma tendência para que estudantes mais resilientes apresentem uma maior satisfação com a vida, possivelmente por encontrarem maneiras de ultrapassar as adversidades que possam aparecer no decorrer do seu percurso (Martins & Jesus, 2007), tendo também maiores valores associados à afetividade positiva. Era também de prever que estes indivíduos possuíssem uma menor afetividade negativa, uma vez que, como já dito, têm capacidade de ultrapassar mais facilmente as situações menos boas com que se possam deparar. Pode verificar-se também que estudantes com níveis mais elevados de neuroticismo possam apresentar uma menor capacidade de resiliência.

Confirma-se a hipótese 4: existe relação positiva significativa entre a resiliência e a satisfação com a vida e a afetividade positiva e uma relação negativa com a afetividade negativa.

Os indivíduos que possuem valores que sugerem uma maior capacidade de resiliência andam associados a um maior bem-estar, uma vez que revelam experimentar mais afetos

positivos e sentirem maior satisfação com a vida. Pelo contrário, indivíduos com menor capacidade de resiliência podem experimentar de forma predominante a sensação de mal estar psicológico.

A satisfação com a vida e a afetividade negativa apresentam correlações mais fortes com as dimensões da personalidade, sendo que a afetividade positiva apresenta correlação mais significativa com a resiliência.

As hipóteses 5: a resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da satisfação com a vida, 6: a resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade positiva, e 7: a resiliência acrescenta valor preditivo significativo às dimensões da personalidade na explicação da afetividade negativa, não se confirmam.

No geral, foi possível inferir com este estudo que tanto a personalidade como a resiliência evidenciam uma relação com o bem-estar psicológico. Mantendo-se, no entanto, uma associação mais evidente com a personalidade, como aliás, está saliente na literatura (Ozer & Benet-Martinez, 2006; DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Não obstante, a resiliência não deixa de ser uma variável importante, como é possível verificar pelas correlações com a satisfação com a vida e afetividade positiva e negativa.

Comparando o atual estudo com outros já existentes, é possível verificar que, no geral, são convergentes. Assim, estudantes que possuem uma maior capacidade de resiliência apresentam níveis mais elevados de bem-estar psicológico, como se pode verificar na análise da tabela 3.

Assim, para uma maior satisfação com a vida mostra-se essencial que o indivíduo possua estratégias para ultrapassar as adversidades e momentos menos bons que possam ocorrer, para que assim consiga diminuir os momentos de mal-estar psicológico e aumentar os seus níveis de bem-estar. Esta capacidade mostra-se bastante importante para uma vida com qualidade.

5. CONCLUSÃO

A resiliência é a chave que precisamos para transformar os obstáculos em sucesso, ou seja, uma pessoa resiliente é capaz de passar pelas contrariedades e fazer delas uma “força” para o êxito, sentindo-se ainda melhor quando conseguem alcançar o pretendido, após passarem por uma fase menos boa sem desistir.

Se há momento propício a falar no conceito de resiliência, é o que vivemos atualmente com a pandemia COVID-19, pois esta torna-se numa habilidade quase imprescindível para ajudar a enfrentar esta crise que se abateu em todo o mundo. Assim, nos dias de hoje, ser uma pessoa resiliente torna-se importante, uma vez que estamos constantemente a passar por altos e baixos e por mudanças repentinas devido à pandemia e, aqueles que conseguem lidar com isso mais positivamente e retirando daí aprendizagens, acabam por não se deixar abalar tão facilmente.

Não deixando de ressaltar que, na fase de desenvolvimento estudada (adulter emergente), e sendo a nossa população alvo os estudantes do ensino superior, estes passaram também por inúmeros desafios e adaptações durante esta fase. Assim, os estudantes com maior capacidade de resiliência tiveram, certamente, maior facilidade de adaptação do que aqueles que não são detentores desta capacidade. O que não deixaria de ser um estudo interessante: o papel da resiliência nos estudantes do ensino superior durante a pandemia.

Como foi possível confirmar, a personalidade é uma variável com um valor incremental difícil de ser alterado, assim é essencial trabalhar na resiliência, podendo esta contribuir para o bem-estar e satisfação com a vida.

Com este estudo foi possível obter algumas conclusões úteis e importantes na conceção de que a capacidade de resiliência contribui para um maior bem-estar e satisfação com a vida, contudo esta pesquisa revela ainda algumas limitações que poderão ser alvo de maior aprofundamento em investigações futuras.

Neste sentido, seria uma mais valia recorrer-se a amostras mais alargadas e com participantes de diferentes faixas etárias, desde crianças e jovens em idade escolar a adultos e idosos. Não deixando também de ser útil recorrer-se a entrevistas valorizando os participantes, no sentido de fazer uma análise mais aprofundada às questões em estudo.

No estudo do bem-estar psicológico, seria pertinente aplicar os mesmos instrumentos aos mesmos participantes, em diferentes momentos, para conseguir perceber o desenvolvimento

ou estabilidade do mesmo. Este método, iria permitir uma visão longitudinal que está impossibilitada no atual estudo de natureza transversal.

Considera-se, contudo, que este estudo se revela pertinente, uma vez que permite um maior entendimento do papel que a personalidade e a capacidade de resiliência podem desempenhar no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida. E, sendo visível a ligação entre a personalidade, resiliência e bem-estar psicológico neste estudo, este permite aos profissionais da área da psicologia uma maior compreensão do tema e uma consciência mais consistente do importante papel da resiliência neste sentido, sendo importante trabalhar este conceito na prática para melhor preparar pessoas de diferentes idades para qualquer tipo de adversidade, contribuindo para a melhoria do bem-estar psicológico da população portuguesa.

É ainda de salientar, que o atual estudo se revela mais completo e consistente que estudos anteriores, uma vez que são trabalhadas todas as dimensões da personalidade, o que não se verifica em estudos anteriores, que mencionam apenas algumas das dimensões.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies*, 17(1), 59-80.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3–19). American Psychological Association.
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (Eds.). (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatný, M., Květon, P., Jelínek, M., Šolcová, I., Zábrowská, K., Mudrák, J., & Machovcová, K. (2018). The influence of personality traits on life satisfaction through work engagement and job satisfaction among academic faculty members. *Studia Psychologica*, 60(4), 274-286.
- Crisp, R. (2017). "Well-Being", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2017 Edition), Edward N. Zalta (ed.).
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Dillon, D., Chivite-Matthews, N., Grewal, I., Brown, R., Webster, S., Weddell, E., Brown, G. & Smith, N. (2007). *Risk, protective factors and resilience to drug use: identifying resilient young people and learning from their experiences*. London: Home Office.

- Ferreira, J. A., & Jorge, A. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psychologica*, *48*, 159–173.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, *26*, 399-419.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. G. (2013). Confirmatory factor analysis and temporal invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(4), 671–679.
- Garcia, D., & Erlandsson, A. (2011). The relationship between personality and subjective well-being: different association patterns when measuring the affective component in frequency and intensity. *Journal of Happiness Studies*, *12*(6), 1023-1034.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory--Versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kaplan, H. B. (1999). *Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models*. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* (p. 17–83). Kluwer Academic Publishers.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H.-B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social Cognitive Predictors of Domain and Life Satisfaction: Exploring the Theoretical Precursors of Subjective Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(3), 429.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75–102). Springer Science + Business Media.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 471–484). The Guilford Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, *71*(3), 543–562.
- Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, *29*(4), 587-595.
- Martins, M. H., & Jesus, S. D. (2007). Factores de resiliência e bem-estar: Compreender e actuar para resistir. *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa*, 85-113.

- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2018). Adulthood emerging: on the border between adolescence and adulthood. *Revista@ ambienteeducação*, 2(1), 129-137.
- Morais, A.R.V. (2006). *Assertividade, Resiliência e Intenções Comportamentais nos Jovens*. Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 401-421.
- Pereira, A. S., Wilhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. D. (2018). Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adulthood emerging. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 3767-3777.
- Pinheiro, M. R., & Matos, A. P. (2013). Avaliação da resiliência em adolescentes portugueses: Novos contributos para o estudo das versões longa e breve da Resilience Scale de Wagnild e Young (1993).
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS) [Further validation of the Satisfaction with Life Scale]. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4(2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37(1), 5-30.
- Society for the Study of Emerging Adulthood (SSEA). (2016). Overview. Retrieved from <http://ssea.org/about/index.htm>.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161.
- Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2018). Unique associations between big five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of personality*, 86(2), 158-172.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

Werner, E. (2012). Risk, Resilience, and Recovery. *Reclaiming Children & Youth Journal*, 21(1), 18-22.