



REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

ISSN: 1138-1663; eISSN: 2386-7418

2022, Vol. 9, No. 0, 302-313. Número Monográfico - Selected Papers

XVI Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia

DOI: <https://doi.org/10.17979/reipe.2022.9.0.8907>



UDC / UMinho

Personalidade, resiliência e bem-estar subjutivo de alunos do ensino superior

Personality, resilience and subjective well-being of higher education students

Marisa Francisco  <https://orcid.org/0000-0003-0345-3200>

Débora Félix  <https://orcid.org/0000-0001-5437-3492>

Joaquim Armando Ferreira  <https://orcid.org/0000-0003-1733-5854>

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra:

<https://www.uc.pt/fpce>

Coimbra, Portugal

Resumo

Este estudo tem como objetivo investigar as relações entre a personalidade, a resiliência e o bem-estar subjetivo 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 subjective 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 was correlated with extroversion. Satisfaction with life presented significant correlations with kindness, awareness, and resilience. Moreover, positive affectivity showed significant correlations 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.

Keywords: personality, well-being, resilience, college students

O grande objetivo do presente estudo é analisar a relação entre a personalidade e o bem-estar subjetivo em estudantes que frequentam o ensino superior, testando o incremento preditivo da resiliência às cinco dimensões da personalidade na compreensão do bem-estar subjetivo. 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. 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 et al., 2020).

O bem-estar subjetivo 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 et al., 2000). Neste sentido, Lucas et al. (1996) apontam para duas dimensões do bem-estar subjetivo – a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva. A dimensão cognitiva é representada por um fator – a satisfação com a vida – que estudos mostraram ser distinto da afetividade positiva e afetividade negativa, componentes da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo. Uma definição comumente aceite pela comunidade científica do construto foi formulada por Diener & Diener (1995), nos seguintes termos: “O bem-estar subjetivo é a reação avaliativa das pessoas à sua própria vida – quer em termos de satisfação com a mesma (avaliação cognitiva), quer em termos de afetividade (reações emocionais estáveis)” (p. 653). 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 et al., 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. Dentro do modelo de personalidade dos cinco fatores, traços de neuroticismo e extroversão parecem ser os preditores mais fortes e consistentes de bem-estar (Simões et al., 2000; Simões et al., 2003; Steel et al., 2008). 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; Lucas & Diener, 2009; Simões et al., 2000; Simões et al., 2003; Steel et al., 2008).

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; Orozco-Solís et al., 2021).

Método

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%).

Instrumentos

Big Five Inventory (BFI; John et al., 1991) - abrange as 5 grandes dimensões da personalidade (extroversão, neuroticismo, conscienciosidade, amabilidade e abertura à experiência), através de 44 itens. As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = “Discordo Totalmente” e 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.

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 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” e 5 = “Concordo Muito”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .83.

Escala de Afetividade Positiva e Afetividade Negativa (PANAS; Watson et al., 1988; Galinha et al., 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” e 5 = “Extremamente”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .85 para a afetividade positiva e de .84 para a afetividade negativa.

The Brief Resiliency Scale (BRS; Smith et al., 2008; Ferreira et al., 2021) é constituída por 6 itens. 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” e 5= “Concordo Totalmente”. No presente estudo, o Alpha de Cronbach foi de .84.

Procedimento

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. A análise de dados foi feita através do programa SPSS, versão 25.

Resultados

Análises diferenciais

Para uma melhor perceção, os resultados das análises diferenciais estão organizados em função dos objetivos e das questões de investigação. Este ponto reporta-se 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. Foram comparadas as médias nas dimensões da personalidade, da resiliência, da satisfação com a vida e da afetividade positiva e negativa, em função do sexo, tendo-se recorrido ao teste paramétrico t de Student.

Verificou-se que 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.

Pode-se 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

É de salientar as correlações negativas do neuroticismo com a satisfação com a vida ($r = -0.27$; $p < .001$) e a Afetividade Positiva ($r = -0.29$; $p < .001$) 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 $r = .25$; $p < .001$, respetivamente) e correlação negativa com a afetividade negativa ($r = -.42$; $p < .001$). É de salientar a forte correlação negativa entre a resiliência e o neuroticismo ($r = -.71$; $p < .001$)

Análises preditivas

Procedeu-se às análises 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. Pretende-se, assim, estudar o valor preditivo das variáveis independentes selecionadas na explicação do bem-estar subjetivo dos estudantes do ensino superior.

Foi possível verificar quanto à variável dependente satisfação com a vida que o primeiro bloco de variáveis explicam 14% da mesma 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.

Quanto à variável dependente afetividade positiva, verificou-se que o primeiro bloco de variáveis explicam 26.7% da mesma 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.

No que respeita à variável dependente afetividade negativa, o primeiro bloco de variáveis, explica 31.7% da mesma 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.

Discussão

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

Estudos mostram que traços de neuroticismo e extroversão tendem a ser os preditores mais fortes de bem-estar psicológico (Steel et al., 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.

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. 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).

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 apresentam 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.

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.

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 et al., 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 subjetivo. 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 e aumentar os seus níveis de bem-estar. Esta capacidade mostra-se bastante importante para uma vida com qualidade.

Referências

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ferreira, J. A., Francisco, M., Félix, D. (2021). *The Brief Resiliency Scale para a população portuguesa*. (trabalho não publicado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

- 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(6), 1023–1034. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9242-6>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 5a*. 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
- 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
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- 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
- Orozco-Solís, M. G., Bravo-Andrade, H. R., Ruvalcaba-Romero, N. A., & Alfaro-Beracoechea, L. N. (2021). Resiliencia en adolescentes: el papel de la conectividad con la escuela y familia. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 20-36. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7097>
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401–421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- 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

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

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(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>

Silva, O. D. L. D., Caldeira, S. N., Sousa, Á., & Mendes, M. (2020). Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 118-136.

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Data de receção: 15 de julho de 2021.

Data de revisão: 16 de fevereiro de 2022.

Data de aceitação: 23 de fevereiro de 2022.

Data de publicação: 29 de abril de 2022.