

DIANA VANESSA PEDRO DE CEITA PEREIRA

**RESILIÊNCIA: RELAÇÃO COM
ACONTECIMENTOS DE VIDA STRESSANTES E
PERSONALIDADE**

Orientadora: Prof. Doutora Joana Brites Rosa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

DIANA VANESSA PEDRO DE CEITA PEREIRA

**RESILIÊNCIA: RELAÇÃO COM
ACONTECIMENTOS DE VIDA STRESSANTES E
PERSONALIDADE**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no Curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 8 de setembro de 2022 perante o júri nomeado pelo seguinte Despacho de Nomeação nº 194/2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Bárbara Gonzalez
Arguente: Prof. Doutor João Pedro Oliveira
Orientadora: Prof. Doutora Joana Rosa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2022

Agradecimentos

Quero primeiramente agradecer a Deus, por me permitir chegar a esta etapa de conhecimento, e por nunca me deixar desistir apesar dos contratemplos.

Agradeço também aos meus familiares e amigos, que estiveram sempre presentes em todas as etapas do meu percurso académico e que tanto me apoiaram.

À Prof. Doutora Joana Rosa pela sua disponibilidade, e por incentivar e acreditar nos seus orientandos.

Devo ainda um agradecimento a todos os professores que fazem parte do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, por me terem preparado da melhor maneira para a próxima etapa profissional que me espera.

E a todos os que participaram de forma voluntária neste estudo, pois sem vocês não seria possível.

Resumo

Foi objetivo do presente estudo perceber de que maneira a resiliência se encontra relacionada com os acontecimentos de vida stressantes e a personalidade, numa amostra de 319 adultos (77,7% do sexo feminino e 22,3% do sexo masculino), com uma média de idade 35,68 (DP=13,44), através de um protocolo constituído pelas medidas: Questionário Sociodemográfico, Escala de Resiliência para Adultos (ERA), Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS) e o Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5). Os resultados revelaram correlações positivas entre a Resiliência e a Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade e a Abertura à Experiência. Em contraste, a Resiliência correlacionou-se negativamente com o Neuroticismo e os Acontecimentos de Vida Stressantes. Não foi possível observar correlações significativas entre os Acontecimentos de Vida Stressantes e a maioria dos traços de personalidade, com exceção da Abertura à Experiência. Comparativamente aos indivíduos menos resilientes, os mais resilientes apresentaram pontuações significativamente superiores nas dimensões Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência, e pontuações inferiores na dimensão Neuroticismo. A pontuação dos Acontecimentos de Vida Stressantes não diferiu significativamente entre os grupos. Este estudo contribuiu para uma melhor compreensão dos construtos resiliência, acontecimentos de vida stressantes e personalidade, e da associação entre eles.

Palavras-Chave: Resiliência; Personalidade; Acontecimentos de Vida Stressantes; Adultos.

Abstract

The aim of the present study was to understand how resilience is related to stressful life events and personality, in a sample of 319 adults (77,7% female and 22,3% male), with an average age of 35,68 (SD=13,44), through a protocol consisting of the following measures: Sociodemographic Questionnaire, Resilience Scale for Adults (RSA), Life Stressor Checklist (LSC) and the Big Five Inventory (BFI). The results revealed positive correlations between Resilience and Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness and Openness to Experience. In contrast, Resilience was negatively correlated with Neuroticism and Stressful Life Events. It was not possible to observe significant correlations between Stressful Life Events and most personality traits, with the exception of Openness to Experience. Compared to the less resilient individuals, the more resilient individuals had significantly higher scores in the Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness and Openness to Experience dimensions, and lower scores in the Neuroticism dimension. The Stressful Life Events score did not differ significantly between the groups. This study contributed to a better understanding of resilience, stressful life events and personality constructs, and the association between them.

Keywords: Resilience; Personality; Stressful Life Events; Adults.

Lista de Abreviaturas e Siglas

BFI – Big Five Inventory

CF – Coesão Familiar

CS – Competências Sociais

EE – Estilo Estruturado

ERA – Escala de Resiliência para Adultos

IGFP5 – Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade

LAS – Lista de Acontecimentos Stressantes

LSC-R – Life Stressor Checklist-Revised

PF – Planeamento do Futuro

PS – Perceção do Self

RS – Recursos Sociais

RSA – Resilience Scale for Adults

Índice Geral

Introdução	10
Capítulo 1 — Fundamentação Teórica	12
1. Resiliência	13
2. Acontecimentos de Vida Stressantes	15
3. Personalidade	17
4. Relação entre Resiliência, Acontecimento de Vida e Personalidade	19
Capítulo 2 — Método	22
1. Participantes	23
2. Medidas	24
2.1. Escala de Resiliência para Adultos (ERA)	24
2.2. Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS)	26
2.3. Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5)	26
3. Procedimento	28
3.1. Análise de Dados	29
Capítulo 3 — Resultados	30
1. Análise Descritiva das Pontuações Totais e das Dimensões das 3 Escalas (IGFP5, ERA e LAS)	31
2. Correlação entre a Resiliência, os Traços de Personalidade e os Acontecimentos de Vida Stressantes	31
3. Correlação entre os Acontecimentos de Vida Stressantes e os Traços de Personalidade	32
4. Comparação dos Traços de Personalidade e dos Acontecimentos de Vida Stressantes entre Indivíduos com Diferentes Níveis de Resiliência	33
Capítulo 4 — Discussão	34
1. Discussão	35
2. Limitações do Estudo e Orientações para Investigações Futuras	37
Referências	39

Anexos	I
Anexo I — Consentimento Informado	II
Anexo II — Questionário Sociodemográfico	IV
Anexo III — Escala de Resiliência para Adultos (ERA)	V
Anexo IV — Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5)	VI
Anexo V — Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS)	VII

Índice de Tabelas

Tabela 1– Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Tabela 2– Distribuição das Pontuações das Escalas Aplicadas

Tabela 3– Correlação entre a Escala de Resiliência para Adultos e os Traços de Personalidade (IGFP5) e a Lista de Acontecimentos Stressantes

Tabela 4– Correlação entre a Lista de Acontecimentos Stressantes e os Traços de Personalidade (IGFP5)

Tabela 5– Comparação dos Traços de Personalidade e dos Acontecimentos de Vida Stressantes entre Indivíduos com Diferentes Níveis de Resiliência

Introdução

O presente trabalho de investigação insere-se no âmbito da dissertação integrada no Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e tem como tema “Resiliência: Relação com Acontecimentos de Vida Stressantes e a Personalidade”. Este estudo segue uma orientação quantitativa e do tipo transversal (i.e., apenas um momento de avaliação), e irá contribuir para uma melhor compreensão dos construtos resiliência, acontecimentos de vida stressantes e personalidade, e da associação entre eles.

A escolha deste tema foi feita primeiramente, pelo facto de a resiliência ser “um construto psicológico com diversas possibilidades de investigação” (Oliveira & Nakano, 2018, p. 1); e segundo, por ser uma capacidade inerente a todos os indivíduos (Oliveira & Nakano, 2018), que os permite crescer e desenvolver mesmo após a confrontação com circunstâncias traumáticas e adversas (Anaut, 2005), e, portanto, torna-se pertinente investigar e perceber como isso se processa.

Para tal, decidimos debruçar a atenção para a interação da personalidade e dos acontecimentos de vida stressantes, na capacidade de ser-se ou não mais resiliente.

Acreditamos que num mundo cada vez mais voltado para o sucesso, torna-se importante compreender como as características da personalidade de um indivíduo influenciam a sua capacidade para lidar e superar o fracasso, e as adversidades de uma forma positiva.

Além disso, do estudo da resiliência pode advir um melhor entendimento de como os indivíduos atingem um bom desenvolvimento e boa adaptação face as adversidades (Oliveira & Nakano, 2018), e, portanto, consegue-se também orientar intervenções e políticas educativas de inclusão e solidariedade, neste sentido.

Assim, o principal objetivo desta investigação é perceber de que maneira a resiliência se encontra relacionada com os acontecimentos de vida stressantes e a personalidade.

Quanto às hipóteses de investigação levantadas para o estudo, temos as seguintes:

H1- Quanto maior for o número de acontecimentos de vida stressantes menor é a resiliência;

H2- A resiliência correlaciona-se positivamente com os fatores da personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência, e negativamente com o neuroticismo.

H3- Existe uma correlação positiva entre o número de acontecimentos de vida stressantes e os fatores da personalidade neuroticismo e abertura à experiência;

H4- O grupo de indivíduos menos resilientes apresentam índices diferentes de acontecimentos de vida stressantes e traços de personalidade, comparativamente aos mais resilientes.

A estrutura da presente dissertação compreende quatro capítulos fundamentais e distintos: o “Capítulo 1” diz respeito à fundamentação teórica, e engloba uma revisão da literatura sobre as variáveis em estudo (i.e., resiliência, acontecimentos de vida stressantes e a personalidade) e a relação entre elas; o “Capítulo 2” remete para o método do estudo, e aqui é feita uma descrição das características da amostra, das medidas utilizadas e o procedimento adotado; no “Capítulo 3” é apresentada uma descrição dos resultados; e por fim no “Capítulo 4” os resultados conseguidos com a investigação são interpretados na discussão, e são também apresentadas as limitações do estudo, assim como as sugestões para investigações futuras.

Capítulo 1 — Fundamentação Teórica

1 Resiliência

O conceito de resiliência surgiu primeiramente no ramo da Física, mais precisamente na área da mecânica dos sólidos, para designar a propriedade que alguns corpos possuem de voltar à sua forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica. No decorrer do tempo, este conceito deixou de estar restringido essencialmente à área da Física, passando a ser usado por outras áreas, sobretudo pela Psicologia (Reppold, Mayer, Almeida & Hutz, 2012).

Segundo Reppold e colaboradores (2012), a resiliência na conceção das ciências comportamentais consiste na capacidade de um indivíduo de se adaptar positivamente a um contexto desfavorável, conseguindo superar situações ameaçadoras ao seu bem-estar, desenvolvimento ou saúde mental. Resumidamente, é a capacidade de lidar com stressores internos e externos (Sarubin et al., 2015), e esta capacidade é dinâmica, ou seja, não é um resultado ou característica estática (Yates, Tyrell & Masten, 2015).

No que diz respeito ao estudo da resiliência, este teve início há mais de 50 anos após os precursores em Psicologia, Psiquiatria e Pediatria (Emmy Werner, Lois Murphy, Michael Rutter e Norman Garmezy) terem observado durante as suas investigações sobre as possíveis causas e formas de tratamento dos problemas do desenvolvimento infantil, uma diferença significativa nos resultados entre as crianças em risco (i.e., crianças em desvantagem ou em situações adversas). Através destas investigações foi possível perceber os processos que explicam como alguns indivíduos conseguem adaptar-se às adversidades enquanto outros não. É importante ressaltar que esta conceção dos precursores se propagou no campo da ciência da resiliência, acabando por culminar muitas outras investigações neste sentido. Por exemplo, em alguns estudos mais recentes comparativamente aos primeiros (entre 2005 e 2013), o foco voltou-se para a examinação dos processos de resiliência em níveis de desenvolvimento mais abrangentes, i.e., em famílias, escolas, comunidades e sociedades (Yates et al., 2015).

Diferentes abordagens explicativas da resiliência foram surgindo ao longo dos anos, sendo que algumas focavam-se mais sobre os fatores de proteção, que seriam os mecanismos internos que as pessoas possuem para lidar com situações adversas; outras debruçavam-se sobre os fatores de risco, ou seja, sobre as variáveis que aumentam a probabilidade do aparecimento de problemas, podendo agravá-los; e ainda sobre a vulnerabilidade (i.e., estado de menor resistência a um acontecimento traumático) (Costa, 2009). Temos o exemplo de três modelos propostos por Garmezy, Masten e Tellegen (1984, citados em Teixeira, 2008): o modelo compensatório; o modelo do fator protetor; e o modelo do desafio.

O modelo compensatório defende que “os fatores de proteção conseguem compensar os efeitos dos fatores de risco, ou seja, este modelo envolve um efeito direto de um fator protetor através de um resultado, sendo este efeito independente do efeito de um fator de risco” (Teixeira, 2008, p. 7). Por outras palavras, não existe uma interação entre os fatores de risco com os de proteção, o que acontece é que ambos os fatores, que são independentes, contribuem para a predição do resultado (e.g. sabe-se que os jovens em situação de pobreza comparando aos que não se encontram nesta situação têm uma probabilidade maior em desempenhar comportamentos desviantes, contudo, se o comportamento destes jovens for controlado por um adulto, as consequências da pobreza podem ser compensadas) (Teixeira, 2008).

Já o modelo do fator protetor considera que “os fatores de proteção podem operar de diversas formas para influenciar os resultados” (Teixeira, 2008, p. 9). Neste modelo existe uma interação entre os fatores protetores e os fatores de risco, que favorece a diminuição de resultados negativos. Isto quer dizer que os fatores de proteção podem atuar diretamente sobre o resultado, mas este é potencializado se os fatores de risco estiverem presentes. Os fatores de proteção têm ainda um efeito tanto em condições de risco elevado, como em condições de risco reduzido, e atuam com o objetivo de moderar o efeito da exposição a estes riscos. Usando o mesmo exemplo do modelo compensatório, no modelo do fator protetor os níveis elevados de suporte parental diminuiriam a relação entre a pobreza e o comportamento desviante, ou seja, agiriam como fator protetor pois moderam os efeitos da pobreza no comportamento desviante (Teixeira, 2008).

No modelo do desafio os fatores de risco ou *stress* também devem estar presentes, no entanto, para que se obtenha resultados positivos, os indivíduos precisam lidar com a quantidade adequada e moderada dos mesmos. Tal como refere Teixeira (2008), “os níveis reduzidos de *stress* não desafiam suficientemente o indivíduo enquanto os níveis elevados de *stress* o conduzem ao desespero” (p. 8), ou seja, ambas condições extremas resultariam num comportamento não adaptativo. Assim sendo, quando as pessoas conseguem ultrapassar desafios que geram níveis moderados de *stress* acabam por fortalecer as suas competências e, por conseguinte, tornam-se mais resilientes para lidar com futuras dificuldades. É importante salientar ainda que no modelo do desafio os fatores de risco e de proteção podem ser classificados como a mesma variável, e vão constituir um risco ou proteção tendo em conta o nível de exposição (Teixeira, 2008).

Vários estudos identificaram fatores de risco e proteção no desenvolvimento da resiliência, nomeadamente fatores biológicos, ambientais, psicológicos e demográficos. Relativamente aos fatores de risco, existe um preditor negativo consistente da resiliência na vida adulta — os acontecimentos de vida stressantes. No âmbito dos fatores de proteção, foram realizados estudos com crianças e adolescentes essencialmente, tendo se verificado também a existência de fatores positivos preditores da resiliência. Por exemplo, em Kauai foi desenvolvido um estudo longitudinal com crianças em risco onde se percebeu que o envolvimento destas crianças num grupo comunitário, bem como a conexão forte que tinham com um cuidador não parental constituíam fatores de proteção importantes (Sarubin et al., 2015).

2 Acontecimentos de Vida Stressantes

Os acontecimentos de vida consistem em experiências objetivas de grande relevância que afetam e alteram as rotinas das pessoas, fazendo com que estas tenham de adaptar-se ou reajustar o seu comportamento. Tais experiências costumam ser discretas, interruptas, ocorrem ao longo da vida, e podem causar mudanças no curso de vida de um indivíduo (Gonçalves, Cabral, Ferreira, Martins & Duarte, 2017).

Tendo em conta as características e o tipo de consequências que provocam, os acontecimentos de vida podem ser classificados como positivos, negativos e neutros. Existem ainda alguns acontecimentos que podem assumir um valor positivo e negativo simultaneamente (Félix, 2011).

Relativamente aos acontecimentos de vida negativos ou stressantes, é importante referir o papel que estes têm na adaptação psicossocial de um indivíduo, que não é positivo. São considerados como um dos principais fatores de risco, pois causam um impacto emocional, além de terem a capacidade de enfraquecer as estratégias de *coping* dos sujeitos que os experienciam (Gonçalves et al., 2017).

Segundo Sheerin e colaboradores (2018), os acontecimentos de vida stressantes abrangem experiências traumáticas como a agressão física, experiências pessoais e familiares como o divórcio ou doença de um familiar, e stressores após um trauma (e.g. processo de recuperação após desastres).

O impacto emocional de cada uma destas experiências varia de indivíduo para indivíduo, uma vez que cada um interpreta o significado do acontecimento à sua maneira, além de existirem diferenças em termos de características individuais (e.g. ser mais ou menos

resiliente), de estratégias de *coping*, e até mesmo no suporte social e familiar de cada um (Gonçalves et al., 2017). Tais factos explicariam o porquê de um mesmo acontecimento poder causar uma desorganização mental num sujeito, enquanto, que para outro não (Sobrinho & Campos, 2016). Sobrinho e Campos (2016) ressaltam que “o nível de mal-estar será mais intenso quanto mais inesperados e significativos forem os acontecimentos para o indivíduo” (p. 48).

O *stress* causado pelos acontecimentos de vida negativos dificulta a manutenção do equilíbrio interno e bem-estar psicológico, aumentando assim a probabilidade de se desenvolver perturbações mentais. Isto acontece, principalmente, quando o nível de *stress* experienciado é superior aos recursos e fatores protetores disponíveis ao indivíduo (Sobrinho & Campos, 2016). Portanto, existe uma relação entre os acontecimentos de vida stressantes e psicopatologia; os indivíduos que vivenciam tais acontecimentos, geralmente os menos resilientes, costumam desenvolver perturbações de internalização como a perturbação depressiva major e a perturbação de ansiedade generalizada (Pinto, Martins, Pinheiro & Oliveira, 2015; Sheerin et al., 2018), e também perturbações do foro alimentar como a anorexia nervosa (Tiet et al., 1998). Tiet e colaboradores (1998) salientam ainda, o uso ou abuso de substâncias e o comportamento suicidário, como outras questões psicológicas que tendem a estar associadas aos acontecimentos de vida negativos.

As experiências de vida negativas ou stressantes podem ocorrer de forma aguda (e.g. perda ou separação de alguém importante), ou crónica (e.g. situação de pobreza continuada, desemprego frequente, etc.) (Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004). Deste modo, torna-se também pertinente refletirmos sobre as diferenças do impacto de cada uma destas formas, na vida das pessoas.

Inicialmente pensava-se que os acontecimentos agudos teriam um impacto negativo maior e mais desastroso, do que os crónicos. Contudo, com o aumento das investigações no âmbito da resiliência e fatores de risco, foi-se percebendo que as pessoas têm mais dificuldade em lidar com acontecimentos de vida negativos crónicos, principalmente quando existe um acúmulo destes. Temos o exemplo de um estudo com crianças realizado em 1993, onde se pretendia investigar fatores de risco familiares, e a conclusão obtida foi que, quantos mais acontecimentos de vida stressantes no meio familiar, maior é a probabilidade de as crianças virem a desenvolver perturbações psicológicas: a probabilidade aumenta para 1% com a presença de um único acontecimento stressante; para 5% com dois acontecimentos; para 6% com três acontecimentos; para 21% com quatro ou mais acontecimentos; e 33% com o

acúmulo de stressores familiares (Garmezy, citado em Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004).

Sabe-se ainda que, as consequências resultantes das experiências agudas têm um impacto para os indivíduos a curto prazo, enquanto os efeitos das experiências crónicas perduram por um longo tempo. Por este motivo, as pessoas submetidas à adversidade crónica apresentam mais dificuldade em lidar com acontecimentos de vida agudos (Rutter, citado em Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004).

3 Personalidade

A palavra “personalidade” é de etimologia latina e provém da palavra “*persona*”, termo este que no teatro grego representa a “máscara” ou emoção dos atores (Brito-Costa et al., 2015). No que diz respeito à sua definição, a personalidade é uma palavra muito abrangente, e por isso torna-se difícil remeter uma única definição universal. No entanto, existem algumas definições mais conhecidas que foram deliberadas por psicólogos especialistas no tema: (1) Raymond Cattell definiu a personalidade como sendo um preditor de como um indivíduo irá agir em determinada situação; (2) Para Gordon Allport a personalidade seria a organização dinâmica no indivíduo de sistemas psicofisiológicos que caracterizam e determinam o seu comportamento e pensamento; (3) Já Hans Eysenck conceituou a personalidade como sendo uma organização mais ou menos constante e durável do carácter, do temperamento, da inteligência e da dimensão física do sujeito, em que, tal organização determina a sua adaptação única ao meio (Pennington, 2003).

Segundo Pennington (2018), as três definições acima referidas apresentam cinco aspetos em comum, nomeadamente o facto de transmitirem a ideia de que cada indivíduo possui uma personalidade única, e isso é visível até em gémeos idênticos; salientam também a ideia de que conhecer precisamente a personalidade de um sujeito permite prever o seu comportamento; que a personalidade influencia tanto positiva como negativamente na adaptação ao ambiente (e.g. algumas pessoas podem ter um ajustamento positivo, acabando por ter sucesso na vida pessoal e laboral enquanto que outras podem ajustar-se menos, acabando por desenvolver *stress* ou doenças mentais como a ansiedade); que abrange todos os aspetos do indivíduo, ou seja, está implicada no seu comportamento, nos pensamentos e sentimentos; e por fim, que a personalidade constitui um construto dinâmico, ou seja, apesar de ser constante e durável pode sofrer mudanças ao longo da vida de um indivíduo. Brito-Costa e colegas (2015) sugerem que estas mudanças ocorrem somente se o indivíduo

experienciar acontecimentos traumáticos como abusos sexuais, a perda de um dos progenitores, acidentes graves entre outros.

Vários investigadores têm vindo a debruçar-se sobre a problemática da constância dos traços de personalidade ao longo da vida (Nakano, 2014). Existem alguns estudos longitudinais realizados com indivíduos dos 9 aos 96 anos de idade, que de facto comprovam que a personalidade se mantém constante desde a infância até à idade adulta. Isto quer dizer que uma criança que seja conscienciosa, por exemplo, manter-se-á desta forma na idade adulta, a não ser que no decorrer da sua vida sofra algum tipo de trauma, como foi anteriormente referido (Brito-Costa et al., 2015).

Embora a história da personalidade seja vasta e englobe inúmeras teorias, a que mais é estudada é a teoria de Eysenck. Inicialmente, esta teoria consistia num modelo biofatorial da personalidade que englobava dois grandes traços, nomeadamente extroversão/introversão e neuroticismo. Após ter sido aperfeiçoada em 1975, passou também a englobar um terceiro grande traço, o psicoticismo. Outra teoria bastante pertinente neste ramo, e que iremos ter por base no presente estudo designa-se Modelo dos Cinco Grandes Fatores (*Big Five*) (Brito-Costa et al., 2015). É fundamentada essencialmente na teoria dos traços de personalidade, i.e., na teoria que pretende caracterizar as pessoas de acordo com padrões duráveis de pensamentos, sentimentos e ações (Passos & Laros, 2014).

A conceção do *Big Five* veio trazer para as investigações no âmbito da personalidade um grande impulso e direção, uma vez que permitiu o estabelecimento de um consenso em relação à estrutura da personalidade. Atualmente, consiste no modelo que melhor descreve essa estrutura em termos psicométricos (Nakano, 2014).

É de ressaltar ainda que este modelo possui uma base empírica bastante concisa, que é resultante dos inúmeros estudos transculturais desenvolvidos neste sentido. Pode-se inferir que é um modelo universal, que “fornece uma descrição objetiva, consistente e replicável das dimensões da personalidade humana” (Nakano, 2014, p. 348).

Segundo Brito-Costa e colaboradores (2015), o Modelo dos Cinco Grandes Fatores pressupõe que a personalidade deve ser dividida num número menor de estruturas fundamentais, e que cada fator seja tido em conta na sua estrutura. Esta divisão é feita em dois níveis hierárquicos, sendo o primeiro nível constituído por cinco fatores (i.e., extroversão, neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência), e o segundo por várias outras características designadas facetas (Nakano, 2014).

O traço de personalidade Extroversão encontra-se associado à afetividade positiva, e é característico de indivíduos que apresentam facilidade no estabelecimento de relações interpessoais, têm uma boa capacidade de interação com outros indivíduos, e conseguem expor as suas opiniões em público com confiança (Passos & Laros, 2014).

Já o Neuroticismo associa-se à afetividade negativa, ou seja, indivíduos com este traço tendem a lidar com as suas emoções de maneira negativa, estando mais propensos a sentirem-se irritados, ansiosos e depressivos (Passos & Laros, 2014).

Indivíduos com o traço de personalidade Amabilidade costumam apresentar comportamentos pró-sociais quando interagem com outras pessoas, e por este motivo tendem a construir com mais facilidade relações agradáveis, harmoniosas e amigáveis (Passos & Laros, 2014).

A Conscienciosidade diz respeito a pessoas responsáveis que tendem a controlar os seus impulsos, conseguindo desta forma cumprir com regras e ainda metas e objetivos de vida pessoais (Passos & Laros, 2014).

Por fim temos a Abertura à Experiência, traço que caracteriza indivíduos que se apresentam disponíveis para vivenciar e aprender com novos ambientes e experiências (Passos & Laros, 2014). Tendem a mostrar bastante curiosidade, imaginação e criatividade, e a valorizar ideias e padrões de comportamento incomuns (Vasconcellos & Hutz, 2014).

4 Relação entre Resiliência, Acontecimento de Vida e Personalidade

De acordo com Sarubin e colegas (2015), os acontecimentos de vida e a personalidade são construtos que se associam fortemente à resiliência, e esta relação sedimentou-se mais ainda após a descoberta em estudos longitudinais sobre a personalidade, de que o neuroticismo e a extroversão podem ser influenciados ou moldados tanto por acontecimentos de vida positivos como por negativos. Destas investigações percebeu-se também que os acontecimentos de vida positivos se encontram associados à valores de extroversão altos e de neuroticismo baixos, contrariamente aos acontecimentos de vida negativos, que se associam a valores altos de neuroticismo e valores baixos de extroversão. Particularmente, o resultado obtido para os acontecimentos de vida negativos é de extrema relevância, uma vez que já havia sido documentado noutras investigações a existência de uma sobreposição da resiliência com as dimensões da personalidade. Num estudo realizado em 2005, a partir de uma amostra composta por 868 participantes, concluiu-se que os sujeitos com os traços de personalidade estabilidade emocional (baixo neuroticismo) e extroversão alta têm maior resistência ao

stress, principalmente quando complementados com uma boa autoestima, *locus* de controlo interno e altas expectativas de autoeficácia (Morán, citado em Anjos & Astorga, 2016).

Indivíduos com um nível de extroversão elevado são capazes de lidar com os acontecimentos de vida stressantes pois possuem um estilo afetivo positivo (i.e., afetividade positiva) e, portanto, conseguem ligar-se mais facilmente a outros indivíduos e interagir socialmente com eles. Tais competências permitem que os mesmos construam redes confiáveis de apoio social. Já os indivíduos com um nível de neuroticismo elevado possuem um estilo afetivo negativo ou supercontrolado (i.e., afetividade negativa), estratégias de *coping* pobres e dificuldade com impulsos, e estas características acabam por afetar negativamente a resiliência (Sarubin et al., 2015).

Existe uma relação entre a resiliência e a vida cotidiana, portanto, quando os acontecimentos de vida negativos ou stressantes ocorrem de maneira crónica acabam por influenciar negativamente a resiliência de um indivíduo (Windle, citado em García-León, Pérez-Mármol, Gonzalez-Perez, García-Ríos, & Peralta-Ramírez, 2019). Por exemplo, num estudo realizado por Buckner, Mezzacappa e Beardslee (2003) cujo objetivo era avaliar a resiliência em jovens que vivem em situações de pobreza, os autores efetuaram uma comparação entre grupos tendo percebido que os indivíduos não resilientes eram aqueles que experienciaram mais acontecimentos de vida negativos, abuso e *stress* crónico.

Durante a revisão de literatura foi também possível encontrar algumas investigações que explicariam a relação da resiliência com os traços de personalidade. No estudo desenvolvido por Campbell-Sills, Cohan e Stein (2006), por exemplo, os resultados revelaram que a resiliência se encontra associada positivamente com os traços de personalidade extroversão e conscienciosidade, e negativamente com o neuroticismo. Estes mesmos resultados foram encontrados por Tomás e colegas (2012), quando estes investigavam a relação entre a personalidade e a resiliência numa população de doentes com dor crónica, contudo, estes autores verificaram ainda uma relação positiva e significativa entre a resiliência e a abertura à experiência. Fayombo (2010) realizou um estudo com o mesmo objetivo recorrendo a uma amostra de adolescentes, tendo encontrado associações positivas e significativas entre a resiliência e os traços de personalidade — conscienciosidade, amabilidade, abertura à experiência e extroversão —, e uma associação negativa com o neuroticismo.

Segundo Lee-Baggley, Preece e DeLongis (2005), os traços de personalidade de um indivíduo tendem a estar associados à probabilidade de este experienciar acontecimentos de vida stressantes. A abertura à experiência e o neuroticismo, por exemplo, constituem traços que têm vindo a ser apontados na literatura como tal, uma vez que indivíduos com estas características são mais propensos a correr riscos (Chiappelli et al., 2021; Pos et al., 2016). No estudo realizado por Williams, Rau, Cribbet e Gunn (2009), a abertura à experiência foi positivamente associada a relatos de maior exposição ao *stress* durante a infância. Numa outra investigação desenvolvida por Chiappelli e colaboradores (2021), os resultados revelaram que os acontecimentos de vida stressantes se associam positivamente com os traços de personalidade neuroticismo e abertura à experiência, no entanto, apenas a associação com a abertura à experiência é estatisticamente significativa.

Capítulo 2 — Método

1 Participantes

A amostra do presente estudo é do tipo não probabilística *snowball* (bola de neve) uma vez que se recorreu ao uso de redes de referência e indicações. Através de um intermediário inicial (semente) foi possível localizar pessoas com o perfil adequado ao estudo, e estas por sua vez acabaram por indicar mais pessoas (Bockorni & Gomes, 2021).

Como critérios de inclusão estipulamos a idade e o idioma, ou seja, puderam fazer parte desta investigação indivíduos com uma idade igual ou superior a 18 anos, que tivessem a língua portuguesa como língua nativa.

A amostra é constituída por um total de 319 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 77 anos ($M=35,68$; $DP=13,44$), sendo a maioria do sexo feminino ($n= 248$) com uma percentagem de 77,7%, e os restantes 22,3% do sexo masculino ($n= 71$). A etnia branca/caucasiana corresponde à maior parte da amostra (72,7%), assim como a nacionalidade portuguesa (76,8%) e o estado civil solteiro (54,2%). Relativamente à escolaridade e situação profissional, constatou-se que a maioria dos participantes possui o ensino superior (78,1%), e 51,4% tem um trabalho por conta própria ou de outrem.

Na tabela abaixo (Tabela 1) é possível observar de forma mais detalhada os dados sociodemográficos da amostra.

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da Amostra

Variáveis sociodemográficas		<i>n</i>	%
Sexo	Masculino	71	22.3
	Feminino	248	77.7
Etnia	Branca/Caucasiana	232	72.7
	Negra	69	21.6
	Hispânica	5	1.6
	Outra	12	3.8
Nacionalidade	Portuguesa	245	76.8
	Brasileira	34	10.7
	Angolana	33	10.3
	Guineense	3	.9
	Santomense	1	.3
	Francesa	1	.3

	Americana	1	.3
Estado Civil	Solteiro(a)	173	54.2
	Casado(a)/União de Facto	116	36.4
	Viúvo(a)	3	.9
	Divorciado(a)/Separado(a)	27	8.5
Escolaridade	Ensino Básico	4	1.3
	Ensino Secundário	66	20.7
	Ensino Superior	249	78.1
Situação Profissional	Estudante	64	20.1
	Trabalhador-estudante	59	18.5
	Trabalhador (conta de outrem ou conta própria)	164	51.4
	Desempregado(a)	22	6.9
	Reformado(a)	10	3.1

2 Medidas

Para constituir o protocolo de avaliação do presente estudo, foram selecionados três instrumentos de medida de autorresposta (ver anexos III, IV e V) de forma a avaliar as variáveis formuladas, e ainda um questionário de dados sociodemográficos (ver anexo II) que inclui perguntas referentes a características sociodemográficas (idade, género, etnia, nacionalidade, estado civil, escolaridade e situação profissional). A resiliência foi avaliada pela Escala de Resiliência para Adultos (ERA) (Pereira, Cardoso, Alves, Narciso, & Canavaro, 2016), os acontecimentos de vida stressantes foram avaliados pela Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS) (Antunes, Resende, & Maia, 2007) e a personalidade foi avaliada através do Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5) (Brito-Costa et al., 2015).

2.1 Escala de Resiliência para Adultos (ERA)

A *Resilience Scale for Adults* (RSA) é uma escala de avaliação da resiliência em adultos desenvolvida por Hjemdal, Friberg, Martinussen e Rosenvinge (2001). Os autores decidiram criar uma escala com este intuito, uma vez que existiam poucos instrumentos para a

avaliação da resiliência em adultos na altura, além de que queriam também perceber um conjunto de fatores protetores essenciais. A RSA sofreu ao longo dos anos algumas alterações, até chegar à versão final composta por 33 itens, distribuídos por seis fatores ou subescalas (Pereira, Cardoso, Albuquerque, Janeiro & Alves, 2016).

A RSA foi adaptada para a população portuguesa por Pereira, Cardoso, Alves, Narciso e Canavarro (2016), dando origem à Escala de Resiliência para Adultos (ERA). Tal como a original, a ERA consiste num questionário de autorresposta composto por 33 itens, que medem diversas características de resiliência. Os itens encontram-se distribuídos pelos seis fatores, e cada um desses fatores apresenta entre 4 e 7 itens: a Perceção do *Self* (PS) é constituída por seis itens (1, 7, 13, 19, 25 e 29); o Planeamento do Futuro (PF) por quatro itens (2, 8, 14 e 20); as Competências Sociais (CS) por seis itens (3, 9, 15, 21, 26 e 30); o Estilo Estruturado (EE) por quatro itens (6, 12, 18 e 24); a Coesão Familiar (CF) por seis itens (4, 10, 16, 22, 27 e 31) e os Recursos Sociais (RS) por sete itens (5, 11, 17, 23, 28, 32 e 33). Devem ser invertidos e recodificados 17 dos 33 itens existentes: Perceção do *Self* (PS) (7, 19 e 29); Planeamento do Futuro (PF) (8 e 14); Competências Sociais (CS) (item 3, 15 e 26); Estilo Estruturado (EE) (6 e 18); Coesão Familiar (CF) (10, 22 e 31); Recursos Sociais (RS) (11, 23, 28 e 33). Quanto ao formato de resposta, o inventário utiliza uma escala tipo *Likert* de 7 pontos (i.e., de 1 a 7) (Pereira et al., 2016).

Na amostra portuguesa, o estudo da consistência interna da ERA revelou um valor total de alfa de *cronbach* (α) de .94, e para os seis fatores os seguintes valores: Estilo Estruturado (α = .38); Competências Sociais (α = .72); Planeamento do Futuro (α = .75); Perceção do *Self* (α = .78); Coesão Familiar (α = .81) e Recursos Sociais (α = .84) (Pereira et al., 2016). No presente estudo, observaram-se valores de consistência interna semelhantes (ERA total (α = .90); Estilo Estruturado (α = .45); Competências Sociais (α = .75); Planeamento do Futuro (α = .79); Perceção do *Self* (α = .80); Coesão Familiar (α = .83) e Recursos Sociais (α = .82)). Tais resultados sugerem que a medida apresenta uma consistência interna satisfatória, tanto a nível global como para a maioria das suas dimensões (Pereira et al., 2016), podendo deste modo ser utilizada nesta investigação.

No que diz respeito à validade, a ERA apresenta uma excelente validade de construto, uma vez que todas as suas dimensões avaliam diferentes aspetos positivos do conceito de resiliência. A validade de conteúdo está assegurada, pois os seis fatores da escala encontram-se significativamente associados entre si. Também foi possível garantir a validade convergente e divergente, tendo a ERA registado valores significativos quando correlacionada

com outros instrumentos que medem o mesmo construto (CD-RISC), e ainda com instrumentos que medem construtos distintos (EAGP (autoeficácia), PSS (perceção de *stress*) e WHOQOL-Bref (qualidade de vida)) (Pereira et al., 2016).

2.2 Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS)

A *Life Stressor Checklist-Revised* (LSC-R) foi desenvolvida por Wolfe e colaboradores (1996), e consiste num instrumento de avaliação de acontecimentos traumáticos e/ou de acontecimentos de vida considerados stressantes, mas pouco traumáticos. É composta por 30 itens, que abrangem experiências como desastres naturais, morte de um parente, agressão física entre outras. Foca também em algumas situações relevantes para as mulheres como o aborto, no entanto, também pode ser aplicada a homens (Norris & Hamblen, 2004). Quanto ao formato de resposta, o instrumento inclui respostas dicotómicas “*Sim*” e “*Não*” (Wolfe & Kimerling, 1997).

Em Portugal, a LSC-R foi traduzida e adaptada em 2007 por Antunes, Resende e Maia (citado em Resende & Maia, 2008, p. 8), passando a denominar-se Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS). Tal como a original, é constituída por 30 acontecimentos de vida adversos, com o formato de respostas dicotómicas “*Sim*” e “*Não*” (Monteiro, 2011). A única diferença reside no facto de que foi acrescentado no final o seguinte item: “Selecione qual o acontecimento que foi para si mais perturbador (indique, por favor, o nº do item a que se refere e descreva-o brevemente)” (Resende & Maia, 2008).

Relativamente às propriedades psicométricas da Lista de Acontecimentos Stressantes, Resende e Maia (2008) realizaram a avaliação da confiabilidade do instrumento numa amostra de 62 indivíduos, tendo a confiança de teste-reteste em relação ao acontecimento considerado como o mais perturbador sido bastante aceitável ($r_{sp}=.783$, $p<.000$), para um intervalo de 4 semanas (Resende & Maia, 2008). No presente estudo, o cálculo da consistência interna da LAS revelou um valor total de alfa de *cronbach* de .765. Tal resultado sugere que o instrumento apresenta uma boa consistência interna e, portanto, pode ser utilizado nesta investigação.

2.3 Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5)

O *Big Five Inventory* (BFI) consiste num inventário breve criado por John, Donahue e Kentle (1991), com objetivo de avaliar eficientemente e de maneira flexível as cinco dimensões da personalidade. É, portanto, um instrumento de autorresposta composto por 44

itens de fácil compreensão, que medem o indivíduo nos cinco grandes fatores (dimensões) da personalidade. Além disso, cada um dos fatores é dividido em seis facetas ou traços de personalidade (John & Srivastava, 1999).

A versão do BFI adaptada para a população portuguesa foi desenvolvida por Brito-Costa e colaboradores (2015), e denomina-se Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5). Apresenta as mesmas características que a versão original em termos de composição e formato de resposta sendo, portanto, composto por 44 itens que são avaliados através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, a variar entre 1 (“*Discordo totalmente*”) e 5 (“*Concordo totalmente*”). Pertencem a cada uma das dimensões cerca de 8 a 10 itens: a Extroversão integra oito itens (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 e 36); a Amabilidade nove itens (2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 e 42); a Conscienciosidade nove itens (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 e 43); a Estabilidade Emocional/Neuroticismo oito itens (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 e 39) e Abertura à Experiência integra dez itens (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 e 44) (Benet-Martinez & John, 1998; John & Srivastava, 1999). Os itens que devem ser invertidos e recodificados são os seguintes: Extroversão (6, 21, e 31); Amabilidade (2, 12, 27 e 37); Conscienciosidade (8, 18, 23, e 43); Estabilidade Emocional/Neuroticismo (9, 24, e 34); Abertura à Experiência (35 e 41) (Brito-Costa et al., 2015).

As propriedades psicométricas do IGFP5 foram obtidas por Brito-Costa e colaboradores (2015), recorrendo a duas amostras: 150 jogadores de futebol no primeiro estudo, e 369 no segundo. No primeiro estudo, após a avaliação da confiabilidade verificou-se uma boa consistência interna, com um valor de alfa de *cronbach* (α) de .736. A estabilidade temporal da medida também foi confirmada, através da obtenção de correlações significativas entre as dimensões do IGFP5 no teste e o reteste (i.e., Extroversão= .895, $p<.001$; Amabilidade= .922, $p<.001$; Conscienciosidade= .882, $p<.001$; Neuroticismo= .895, $p<.001$; Abertura à experiência= .956, $p<.001$) e a aproximação dos valores absolutos de alfa (α) nos dois momentos (i.e., .736 e .722, respetivamente). No segundo estudo foi obtido um valor de alfa de *cronbach* (α) de .708, tendo este valor não melhorado com a remoção de qualquer item. Ainda assim, o valor sugere uma boa consistência interna. Portanto, de uma maneira geral, os resultados demonstram que o IGFP5 apresenta boas características psicométricas, embora o fator Amabilidade tenha de ser usado com precaução, uma vez que apresentou o valor de alfa de *cronbach* (α) mais baixo entre todos os fatores (.521). No presente estudo, o cálculo do coeficiente de alfa de *cronbach* revelou uma consistência interna de .733 para a escala total, .822 para o fator Extroversão, .641 para o fator Amabilidade, .811 para o fator

Conscienciosidade, .835 para o fator Neuroticismo, e .799 para o fator Abertura à experiência, confirmando-se assim a adequação do instrumento para esta investigação.

Quanto à validade deste instrumento, Brito-Costa e colaboradores (2015) asseguraram a validade de conteúdo através de procedimentos de tradução e adaptação transcultural. A validade de critério (concorrente) foi avaliada pela comparação do IGFP5 com outro instrumento que avalia o mesmo construto, o *Ten Item Personality Inventory* (TIPI), tendo os resultados revelado correlações estatisticamente significativas, e no sentido esperado, entre ambos instrumentos. Foi também assegurada a validade fatorial, uma vez que “a solução fatorial final forçada mostrou uma congruência estrutural com o estudo original de criação do questionário” (Brito-Costa et al., 2015, p. 91). Este resultado viabiliza ainda pistas sobre a validade de construto.

3 Procedimento

Antes de darmos início ao estudo, solicitamos primeiramente o parecer à Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica, da Escola de Psicologia e Ciências da Vida (EPCV), da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), do qual obtivemos a aprovação.

Para proceder à recolha de dados da população alvo pretendida, foi construído um questionário de autopreenchimento em formato online através da aplicação *Google Forms*, que foi posteriormente partilhado nas mais variadas redes sociais (e.g. Facebook, Instagram, Whatsapp, etc.), de forma a fazer-se a angariação de participantes. A participação dos mesmos foi voluntária, e em todos os procedimentos de recolha e análise de dados foi assegurada a confidencialidade. A respetiva recolha de dados decorreu durante os meses de março e abril de 2021, através do método de amostragem não probabilística *snowball* (bola de neve).

O protocolo de avaliação utilizado agrega três instrumentos de medida de autorresposta (ver anexos III, IV e V), e um questionário sociodemográfico (ver anexo II), conforme foi descrito nas secções acima. Para o total preenchimento do protocolo estimou-se a duração média de quinze minutos. Foi também adicionado o consentimento informado (ver anexo I), contendo toda a informação relevante acerca do estudo e um contato do investigador, caso o participante precisasse esclarecer possíveis dúvidas antes do preenchimento do questionário, ou quisesse ainda ter acesso aos resultados do estudo.

3.1 Análise de Dados

Relativamente ao tratamento dos dados, após a recolha, estes foram introduzidos e analisados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 26, com um nível de significância α definido a 0.05. As pontuações totais e das dimensões das escalas aplicadas foram representadas sob a forma de média e desvio-padrão. A normalidade da distribuição das variáveis contínuas foi analisada com recurso ao teste *Kolmogorov-Smirnov*. A consistência interna das escalas aplicadas foi avaliada através do coeficiente alfa de *cronbach* (α). Recorreu-se ao teste *U* de Mann-Whitney para estudar o efeito dos Traços de Personalidade (IGFP5) e dos Acontecimentos de Vida Stressantes (LAS) na Resiliência dos indivíduos (ERA). O Coeficiente de Correlação de *Spearman* permitiu analisar a correlação entre os Traços de Personalidade, a Resiliência e os Acontecimentos de Vida Stressantes. As correlações significativas foram classificadas em fraca ($\rho < 0,2$), moderada ($0,2 \leq \rho \leq 0,5$) e forte ($\rho > 0,5$).

Capítulo 3 — Resultados

1 Análise Descritiva das Pontuações Totais e das Dimensões das 3 Escalas (IGFP5, ERA e LAS)

Na tabela 2 é possível observar a análise descritiva das pontuações totais e das dimensões das três escalas aplicadas: Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5), Escala de Resiliência para Adultos (ERA) e Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS). Apenas a pontuação total da ERA apresentou uma distribuição normal (KS= .046; $p=.200$). Deste modo, apesar de a amostra ser maior que 30, não se pode aceitar o pressuposto da normalidade, tendo em conta os restantes resultados do teste *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabela 2

Distribuição das Pontuações das Escalas Aplicadas

Escala	Estatística descritiva				Normalidade	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo	Estatística K-S	Valor P
IGFP5						
Neuroticismo	23.4	6.4	8	40	.061	.006
Extroversão	26.1	6.2	10	40	.054	.023
Abertura à experiência	37.6	6.4	18	50	.092	<.001
Amabilidade	34.3	4.6	21	45	.072	<.001
Conscienciosidade	33.0	6.1	14	45	.066	.002
Escala de Resiliência para Adultos	173.3	25.4	99	231	.046	.200
Perceção do Self	30.9	6.6	11	42	.092	<.001
Planeamento do Futuro	20.5	4.9	4	28	.099	<.001
Competências Sociais	30.5	6.5	10	42	.069	.001
Coesão Familiar	31.1	7.3	6	42	.100	<.001
Recursos Sociais	40.9	6.5	8	49	.105	<.001
Estilo Estruturado	19.4	4.4	6	28	.077	<.001
Lista de Acontecimentos Stressantes	6.8	4.0	0	23	.123	<.001

Nota. K-S, *Kolmogorov-Smirnov*; IGFP5, *Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade*.

2 Correlação entre a Resiliência, os Traços de Personalidade e os Acontecimentos de Vida Stressantes

Verificaram-se correlações positivas moderadas a fortes entre a Resiliência e a Extroversão ($\rho=.553$), Amabilidade ($\rho=.380$), Conscienciosidade ($\rho=.499$) e a Abertura à

Experiência ($\rho = .316$). Em contraste, a Resiliência apresentou uma correlação negativa forte com o Neuroticismo ($\rho = -.587$) e uma correlação negativa fraca com os Acontecimentos de Vida Stressantes ($\rho = -.124$).

Tabela 3

Correlação entre a Escala de Resiliência para Adultos e os Traços de Personalidade (IGFP5) e a Lista de Acontecimentos Stressantes

Escala	ρ	Valor P
IGFP5		
Extroversão	.553	<.001
Amabilidade	.380	<.001
Conscienciosidade	.499	<.001
Neuroticismo	-.587	<.001
Abertura à experiência	.316	<.001
Lista de Acontecimentos Stressantes	-.124	.027

3 Correlação entre os Acontecimentos de Vida Stressantes e os Traços de Personalidade

Não foi possível observar correlações significativas entre os Acontecimentos de Vida Stressantes e a maioria dos Traços de Personalidade, com exceção da Abertura à Experiência. Assim, quanto maior o número de Acontecimentos de Vida Stressantes, maior a Abertura à Experiência dos indivíduos em análise ($\rho = .284$; $p < 0.001$).

Tabela 4

Correlação entre a Lista de Acontecimentos Stressantes e os Traços de Personalidade (IGFP5)

Escala	ρ	Valor P
IGFP5		
Extroversão	.086	.126
Amabilidade	-.097	.085
Conscienciosidade	-.035	.535
Neuroticismo	.029	.609
Abertura à experiência	.284	<.001

4 Comparação dos Traços de Personalidade e dos Acontecimentos de Vida Stressantes entre Indivíduos com Diferentes Níveis de Resiliência

A tabela 5 representa a comparação dos Traços de Personalidade e dos Acontecimentos de Vida Stressantes entre indivíduos com diferentes níveis de resiliência. A amostra foi dividida em 2 grupos com base na mediana da pontuação total da Escala de Resiliência para Adultos: Mediana = 173 (grupo 1= 99-172 e grupo 2=174-231). É possível observar que os indivíduos com maiores níveis de Resiliência (i.e., grupo 2) apresentam também pontuações significativamente superiores nas dimensões de Extroversão ($U=4886.00$; $p<.001$), Amabilidade ($U=7516.50$; $p<.001$), Conscienciosidade ($U=6683.50$; $p<.001$) e Abertura à experiência ($U=7748.50$; $p<.001$). O nível de Neuroticismo foi significativamente inferior nos indivíduos com maior Resiliência ($U=5064.00$; $p<.001$). A pontuação média da Lista de Acontecimentos Stressantes não diferiu significativamente entre os grupos ($U=10741.50$; $p=.072$).

Tabela 5

Comparação dos Traços de Personalidade e dos Acontecimentos de Vida Stressantes entre Indivíduos com Diferentes Níveis de Resiliência

Escala	Escala de Resiliência para Adultos, média±DP		U
	Grupo 1	Grupo 2	
IGFP5			
Extroversão	23.0±5.5	29.3±5.1	4886.00*
Amabilidade	32.7±4.4	35.9±4.3	7516.50*
Conscienciosidade	30.6±6.2	35.5±4.9	6683.50*
Neuroticismo	26.6±5.8	20.2±5.4	5064.00*
Abertura à experiência	35.8±6.6	39.6±5.5	7748.50*
Lista de Acontecimentos Stressantes	7.1±4.2	6.4±3.9	10741.50

Nota. DP, desvio-padrão.

* $p<.05$

Capítulo 4 — Discussão

1 Discussão

O principal objetivo do presente estudo foi compreender de que maneira a resiliência se encontra relacionada com os acontecimentos de vida stressantes e a personalidade. Para tal, testamos as quatro hipóteses de estudo formuladas após a revisão de literatura.

No que diz respeito à primeira hipótese, os resultados revelaram que a resiliência apresenta uma correlação negativa fraca, no entanto, significativa com os acontecimentos de vida stressantes. Deste modo, podemos inferir que quanto maior for o número de acontecimentos de vida stressantes menor é a resiliência, confirmando-se assim a primeira hipótese. No estudo realizado por García-León e colaboradores (2019), foi possível encontrar uma explicação para este resultado. Ao analisarem as diferenças entre dois grupos de indivíduos com níveis de resiliência distintos (i.e., mais e menos resilientes), os autores perceberam que os menos resilientes experienciaram um número maior de acontecimentos de vida atuais percebidos como mais stressantes, comparativamente aos mais resilientes. Através desta descoberta pressupuseram que estes indivíduos sofrem de algum tipo de desequilíbrio que pode afetar também a forma de como percecionam a sua resiliência. Assim sendo, é possível afirmar que as pessoas tendem a percecionarem-se como menos resilientes, quando são afetadas por muitos acontecimentos de vida stressantes. Além disso, pelo facto de a resiliência e os stressores encontrarem-se associados num sistema dinâmico, faz com que as experiências negativas tornem o sistema menos resiliente e mais vulnerável ao desenvolvimento de perturbações psicológicas (Oken, Chamine & Wakeland, citados em García-León et al., 2019).

A segunda hipótese também se confirmou, visto que foram encontradas correlações positivas e significativas entre a resiliência e os traços de personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência, e uma correlação negativa e significativa com o neuroticismo. Assim sendo, quanto mais extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência um indivíduo apresentar mais resiliente ele é, e em contrapartida, quanto mais neuroticismo menos resiliência. Tais resultados convergem com os do estudo de Fayombo (2010), uma vez que este também encontrou associações positivas e significativas entre a resiliência e a conscienciosidade, amabilidade, abertura à experiência e a extroversão, e uma associação negativa com o neuroticismo. No estudo de Campbell-Sills, Cohan e Stein (2006) a resiliência correlacionou-se positivamente apenas com a extroversão e conscienciosidade, e negativamente com o neuroticismo, assim como no de Tomás e colegas

(2012), contudo, estes segundos autores encontraram ainda uma correlação positiva e significativa entre a resiliência e a abertura à experiência.

Tal como foi referido no enquadramento teórico, existem evidências científicas que demonstram que os traços de personalidade podem estar associados à probabilidade de um indivíduo vivenciar acontecimentos de vida stressantes (Lee-Baggley, Preece, & DeLongis, 2005), e na literatura que versa sobre o tema, a abertura à experiência e o neuroticismo aparecem como traços que aumentam esta probabilidade (Chiappelli et al., 2021; Pos et al., 2016). No que diz respeito à terceira hipótese, os resultados revelaram que apesar de existir uma correlação positiva entre os acontecimentos de vida stressantes, e os traços de personalidade neuroticismo e a abertura à experiência, apenas a correlação com o segundo traço se revelou estatisticamente significativa. Deste modo, quanto maior a abertura à experiência, maior o número de acontecimentos de vida stressantes. Estes mesmos resultados foram encontrados por Chiappelli e colaboradores (2021). Williams e colegas (2009) também evidenciaram uma associação positiva da abertura à experiência com acontecimentos de vida stressantes durante a infância. Atendendo ao exposto, considera-se que esta hipótese se confirmou parcialmente.

A comparação dos traços de personalidade e dos acontecimentos de vida stressantes entre indivíduos com diferentes níveis de resiliência (i.e., mais e menos resilientes), permitiu constatar que os indivíduos mais resilientes apresentam pontuações significativamente superiores nas dimensões extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência. O nível de neuroticismo também foi significativamente inferior nestes indivíduos. Estes resultados convergem com os apresentados por Morán (citado em Anjos & Astorga, 2016), que no seu estudo, concluiu que indivíduos com níveis baixos de neuroticismo e extroversão alta têm uma maior resistência ao *stress*, principalmente quando também apresentam uma boa autoestima, *locus* de controlo interno e altas expectativas de autoeficácia. O mesmo é salientado por Sarubin e colaboradores (2015), que referem que indivíduos com maiores níveis de extroversão têm maior capacidade para lidar com os acontecimentos de vida stressantes, na medida em que possuem um estilo afetivo positivo, conseguindo ligar-se mais facilmente a outros indivíduos e interagir socialmente com eles. Já os indivíduos com maiores níveis de neuroticismo possuem um estilo afetivo negativo ou supercontrolado, estratégias de *coping* fracas, o que afeta negativamente a sua resiliência e por isso, a sua capacidade para conseguir lidar com situações adversas (Sarubin et al., 2015). De facto, vários autores a respeito da relação entre os acontecimentos de vida stressantes e

psicopatologia, revelam que os indivíduos que vivenciam este tipo de acontecimento, por norma são menos resilientes (Pinto, Martins, Pinheiro & Oliveira, 2015; Sheerin et al., 2018). E quando estes ocorrem de forma crónica, o impacto na resiliência é negativo (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2003; Windle, citado em García-León et al., 2019).

Ainda sobre a comparação entre os grupos, apesar de o grupo de indivíduos menos resilientes ter apresentado mais acontecimentos de vida stressantes, não se observaram diferenças estatisticamente significativas, o que diverge com os resultados encontrados no estudo de García-León e colaboradores (2019). Desta forma, interessa referir que a quarta hipótese (i.e., o grupo de indivíduos menos resilientes apresentam índices diferentes de acontecimentos de vida stressantes e traços de personalidade, comparativamente aos mais resilientes) confirmou-se parcialmente.

2 Limitações do Estudo e Orientações para Investigações Futuras

No que diz respeito às limitações do presente estudo, pode-se referir que este não contempla as diferenças entre sexos, o que não permite perceber se os acontecimentos de vida stressantes afetam mais a resiliência de mulheres ou de homens e o mesmo se pode acrescentar em relação à idade, ou seja, se os acontecimentos de vida stressantes têm mais impacto na resiliência de pessoas mais jovens ou mais velhas.

Outra limitação que se pode apontar ao estudo é que este não especifica o tipo de acontecimentos de vida stressantes, não permitindo perceber a relação que, por exemplo, a agressão física, as experiências pessoais e familiares como o divórcio, doença de um familiar/amigo ou morte de alguém próximo, podem ter na resiliência e como cada um deste tipo de acontecimento, associado aos traços de personalidade, impacta, positiva ou negativamente, a resiliência de um indivíduo.

Assim sendo, as sugestões para estudos futuros vão ao encontro das limitações identificadas neste estudo.

Seria importante, para uma melhor compreensão do tema em estudo, realizar um estudo semelhante que considerasse as diferenças entre sexos, de modo a permitir perceber se os acontecimentos de vida stressantes afetam mais a resiliência de mulheres ou de homens, e se os traços de personalidade em mulheres e em homens exercem a mesma influência na sua capacidade de resiliência.

Também seria importante considerar a idade e perceber se os acontecimentos de vida stressantes têm mais impacto na resiliência de pessoas mais jovens ou mais velhas, assim

como aferir se os mesmos acontecimentos de vida stressantes, por exemplo, uma situação de abuso, tem o mesmo impacto na resiliência de pessoas mais jovens ou mais velhas.

Além disso, seria também pertinente numa futura investigação especificar os acontecimentos de vida stressantes e a altura da vida em que estes ocorreram, de modo a se perceber qual o impacto que um mesmo acontecimento de vida stressante tem na resiliência de pessoas mais jovens e mais velhas, e em homens e mulheres.

Por fim, uma outra sugestão para estudos futuros, é a complementaridade entre a investigação quantitativa e a investigação qualitativa e, através da realização de entrevistas, aprofundar o tipo de acontecimentos de vida stressantes que estão em causa.

Referências

- Anaut, M. (2005). *A resiliência: Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi.
- Anjos, E. M., & Astorga, C. M. (2016). A personalidade resiliente: uma conceptualização teórica. *INFAD Revista de Psicologia/International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 151-156.
- Benet-Martinez, 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.
- Bockorni, B. R. S., & Gomes, A. F. (2021). A Amostragem em Snowball (Bola de Neve) em uma Pesquisa Qualitativa no Campo da Administração. *Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR*, 22(1), 105-117.
- Brito-Costa, S., Bem-Haja, P., Moisão, A., Albery, A., Castro, F. V., & Almeida, H. (2015). Psychometric Properties of Portuguese Version of Big Five Inventory (BFI). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 83-94.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology*, 15(1), 139-162.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Chiappelli, J., Kvarda, M., Bruce, H., Chen, S., Kochunov, P., & Hong, L. E. (2021). Stressful life events and openness to experience: Relevance to depression. *Journal of Affective Disorders*, 295, 711–716.
- Costa, M. S. J. (2009). *A Resiliência e a Relação Terapêutica em Crianças Maltratadas/Mal-amadas* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Fayombo, G. (2010). The relationship between traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105-112.
- Félix, A. F. L. (2011). *Acontecimentos de vida negativos e as perturbações do comportamento alimentar* (Dissertação de mestrado). Universidade do Algarve, Faro.
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Perez, R., García-Ríos, M. C., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress,

- stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior*, 202, 87-93.
- Gonçalves, A. M., Cabral, L. D. R., Ferreira, M. D. C., Martins, M. D. C., & Duarte, J. C. (2017). Negative life events and resilience in higher education students. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*, 19(2), 2381-2392.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J.H. (2001). Preliminary results from the development and validation of a Norwegian scale for measuring adult resilience. *Journal of the Norwegian Psychology Association*, 38, 310-317.
- 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.
- John, O. E, & Donahue, E. M. (1998). *The Big Five Inventory: Studies of reliability and validity*. Berkeley: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research. Manuscript in preparation.
- John, O., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In Pervin. L., & John, O. (Eds). *Handbook of Personality: Theory and research*, (2.^a ed, pp. 102-131). New York: The Guildford Press.
- Lee-Baggley, D., Preece, M., & DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of Big Five traits. *Journal of personality*, 73(5), 1141-1180.
- Monteiro, M. J. F. B. (2011). *Validação da escala de impacto de acontecimentos revista (IES-R)* (Dissertação de mestrado). Instituto Superior de Ciências da Saúde-Norte, Gandra.
- Nakano, T. D. C. (2014). Personalidade: estudo comparativo entre dois instrumentos de avaliação. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 31(3), 347-357.
- Norris, F. H. & Hamblen, J. L. (2004). Standardized self-report measures of civilian trauma and PTSD. In J.P. Wilson, T.M. Keane & T. Martin (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 63-102). New York: Guilford Press.
- Oliveira, K. D. S., & Nakano, T. D. C. (2018). Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. *Psicologia em Pesquisa*, 12(1), 1-11.
- Passos, M. F., & Laros, J. A. (2014). O modelo dos cinco grandes fatores de personalidade: Revisão de literatura. *Peritia-Revista Portuguesa de Psicologia*, 21, 13-21.
- Pennington, D. (2018). *Essential personality*. London: Routledge.
- Pereira, M., Cardoso, M., Albuquerque, S., Janeiro, C., & Alves, S. (2016). Escala de Resiliência para adultos (ERA). In A. P. Relvas, & S. Major (Coords.), *Instrumentos*

- de avaliação familiar* (Vol. 2, pp. 37-62). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., & Oliveira, R. D. V. (2004). Risco e proteção: Em Busca de um Equilíbrio Promotor de Resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 135-143.
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T. B., & Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, depressão e stresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 148-163.
- Pos, K., Boyette, L. L., Meijer, C. J., Koeter, M., Krabbendam, L., Haan, L., & GROUP. (2016). The effect of childhood trauma and Five-Factor Model personality traits on exposure to adult life events in patients with psychotic disorders. *Cognitive neuropsychiatry*, 21(6), 462-474.
- Reppold, C. T., Mayer, J. C., Almeida, L. S., & Hutz, C. S. (2012). Avaliação da resiliência: controvérsia em torno do uso das escalas. *Psicologia: reflexão e crítica*, 25(2), 248-255.
- Resende, C., & Maia, Â. (2008). Dados de exposição potencialmente traumática na população portuguesa utilizando as versões portuguesas do Life Events Checklist e o Life Stressor Checklist–Revised. *Actas da XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. (pp. 1-14). Braga.
- Sarubin, N., Wolf, M., Giegling, I., Hilbert, S., Naumann, F., Gutt, D., ... Padberg, F. (2015). Neuroticism and extraversion as mediators between positive/negative life events and resilience. *Personality and Individual Differences*, 82, 193–198.
- Sheerin, C. M., Lind, M. J., Brown, E. A., Gardner, C. O., Kendler, K. S., & Amstadter, A. B. (2018). The impact of resilience and subsequent stressful life events on MDD and GAD. *Depression and anxiety*, 35(2), 140-147.
- Sobrinho, A. T., & Campos, R. C. (2016). Percepção de acontecimentos de vida negativos, depressão e risco de suicídio em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 34(1), 47-59.
- Teixeira, M. F. (2008). *Risco e Resiliência em Adolescentes Oriundos de Contextos Económicos Extremos* (Dissertação de mestrado). Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S., & Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(11), 1191-1200.

- Tomás, L., Carretero, P. G., Soriano, J., Monsalve, V., López, M. D., & Andrés, J. D. (2012). Personalidad y resiliência: Análisis de correlaciones en pacientes com dolor crónico. *Psiquiatria*, 1-7.
- Vasconcellos, S. J., & Hutz, C. S. (2014). Abertura à Experiência e Preferência por Paisagens Naturais: uma Abordagem Evolucionista. *Psico*, 45(4), 535-540.
- Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R., & Gunn, H. E. (2009). Openness to experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 777-784.
- Wolfe, J., Kimerling, R. Brown, P. Chresman K., & Levin, K. (1996). Psychometric review of the life stressor checklist-revised. In B. Stamm, (Ed.), *Instrumentation in stress, trauma, and adaptation* (pp. 144–151). Lutherville, MD: Sidran Press.
- Wolfe, J., & Kimerling, R. (1997). Gender issues in the assessment of posttraumatic stress disorder. In J. Wilson & T.M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 192-238). New York: Guilford.
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 773-788). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Anexos

Anexo I – Consentimento Informado

Consentimento Informado

O presente estudo faz parte de um projeto da responsabilidade da Professora Doutora Joana Brites Rosa, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Trata-se de um projeto aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da ULHT. O objetivo do estudo é perceber de que maneira a resiliência se encontra relacionada com os acontecimentos de vida stressantes e com a personalidade e as suas cinco dimensões básicas.

Para participar no estudo é necessário:

1) falar a língua portuguesa como língua nativa; 2) ser maior de idade.

O que me será pedido?

Se concordar em participar neste estudo, ser-lhe-á pedido que responda a um conjunto de questionários *online*. De modo a garantir a maior privacidade possível, responda num espaço em que não seja possível qualquer observação das suas respostas.

Quanto tempo durará?

O preenchimento do questionário demorará em média cerca de 25 minutos. Recomendamos que preencha o questionário num computador e não num telemóvel.

As minhas respostas serão confidenciais?

Não haverá nenhum dado pessoal recolhido e as suas respostas serão confidenciais. A identificação digital do acesso *online* (IP) será apagada da base de dados. Apenas os investigadores e seus assistentes terão acesso aos dados que serão protegidos por palavra-passe e tratados em conjunto com as medidas e respostas de outros participantes.

Receberei alguma recompensa?

Não, mas estará a contribuir para o aumento do conhecimento na área da resiliência psicológica.

E se eu começar, mas não acabar?

Se decidir não participar pode parar a sua participação a qualquer momento.

Quem posso contactar caso tenha mais questões que queira colocar?

Pedimos-lhe que leia este formulário e faça todas as questões que considere necessárias antes de participar no estudo. As questões devem ser dirigidas ao investigador através do email

p408@ulusofona.pt.

Como posso conhecer os resultados do estudo?

Os resultados do estudo serão disponibilizados através de publicações académicas especializadas. Porém, caso deseje ter acesso a esse material, poderá contactar a equipa de investigação através do email p408@ulusofona.pt.

Consentimento

Ao seleccionar a opção "Quero participar", no botão abaixo, declara que é maior de idade, que leu este formulário de consentimento e considera que lhe foi prestada a informação necessária acerca da natureza e objetivos deste estudo.

Anexo II – Questionário Sociodemográfico

Questionário Sociodemográfico

1- Idade: _____

2- Género:

a) Masculino: _____; b) Feminino: _____

3- Etnia:

a) Branca/Caucasiana: _____; b) Negra: _____; c) Asiática: _____; d) Hispânica: _____; e) Outra (indique qual): _____

4- Nacionalidade: _____

5- Estado civil:

a) Solteiro(a): _____; b) Casado(a)/União de facto: _____; c) Viúvo(a): _____; d) Divorciado(a)/Separado(a): _____

3- Escolaridade:

a) Ensino básico: _____; b) Ensino secundário: _____; c) Ensino superior: _____; d) Outro (indique qual): _____

4- Situação profissional:

a) Estudante: _____; b) Trabalhador-estudante: _____; c) Trabalhador (conta de outrem ou conta própria): _____; d) Desempregado(a): _____; e) Reformado(a): _____; f) Outra (indique qual): _____

Anexo III – Escala de Resiliência para Adultos (ERA) (Pereira, Cardoso, Alves, Narciso, & Canavarro, 2011)

© Developed by Odín Hjemdal & Oddgeir Friberg
 Versão Portuguesa: Pereira, Narciso, & Canavarro, 2011

Instruções

Por favor, pensando na forma como geralmente é, ou como foi durante o último mês, o que pensa e sente em relação a si mesmo e em relação às pessoas que são importantes para si. Para cada uma das afirmações que se seguem, por favor coloque um círculo no número que melhor o(a) descreve.

1	Quando acontece alguma coisa imprevista	Frequentemente sinto-me desorientado(a)	1 2 3 4 5 6 7	Encontro sempre uma solução
2	Os meus planos para o futuro são	Difíceis de realizar	1 2 3 4 5 6 7	Possíveis de realizar
3	Eu gosto de estar	Com outras pessoas	1 2 3 4 5 6 7	Sozinho
4	A perspectiva da minha família sobre o que é importante na vida é	Muito diferente da minha	1 2 3 4 5 6 7	Muito semelhante à minha
5	Posso discutir assuntos pessoais com	Ninguém	1 2 3 4 5 6 7	Amigos/familiares
6	Estou no meu melhor quando	Tenho um objectivo claro por que lutar	1 2 3 4 5 6 7	Consigo levar um dia de cada vez
7	Os meus problemas pessoais	Sei como resolvê-los	1 2 3 4 5 6 7	Não têm solução
8	Sinto que o meu futuro parece	Muito promissor	1 2 3 4 5 6 7	Incerto
9	Ser flexível em contextos sociais	Não é importante para mim	1 2 3 4 5 6 7	É muito importante para mim
10	Eu sinto-me	Muito feliz com a minha família	1 2 3 4 5 6 7	Muito infeliz com a minha família
11	Aqueles que são bons a encorajar-me	São alguns amigos próximos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Estão em lado nenhum
12	Quando inicio novas coisas/projectos	Raramente planeio com antecedência, apenas ando para a frente com as coisas	1 2 3 4 5 6 7	Prefiro ter um plano minucioso
13	Os meus juízos e decisões	Duvido frequentemente deles	1 2 3 4 5 6 7	Confio completamente neles
14	Os meus objectivos	Sei como atingi-los	1 2 3 4 5 6 7	Não tenho a certeza de como atingi-los
15	Novas amizades são algo	Que faço facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Que tenho dificuldade em fazer
16	A minha família caracteriza-se por	Desunião	1 2 3 4 5 6 7	Coesão saudável
17	A ligação entre os meus amigos é	Fraca	1 2 3 4 5 6 7	Forte
18	Sou bom (boa) a	Organizar o meu tempo	1 2 3 4 5 6 7	Desperdiçar o meu tempo
19	Acreditar em mim	Ajuda-me em períodos difíceis	1 2 3 4 5 6 7	Pouco me ajuda em períodos difíceis
20	Os meus objectivos para o futuro são	Pouco claros	1 2 3 4 5 6 7	Bem pensados
21	Conhecer novas pessoas é	Difícil para mim	1 2 3 4 5 6 7	Algo em que sou bom
22	Em períodos difíceis, a minha família	Mantém uma visão positiva do futuro	1 2 3 4 5 6 7	Vê o futuro como negro
23	Quando um familiar passa por uma crise/ emergência	Sou imediatamente informado	1 2 3 4 5 6 7	Leva bastante tempo até que me digam
24	Regras e rotinas habituais	Estão ausentes no meu dia-a-dia	1 2 3 4 5 6 7	Simplificam o meu dia-a-dia
25	Em períodos difíceis tenho tendência a	Ver tudo negro	1 2 3 4 5 6 7	Encontrar algo bom que me ajuda a crescer/prosperar
26	Quando estou com outras pessoas	Rio-me facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Raramente me rio
27	Perante outras pessoas, a nossa família mostra	Pouco apoio entre os seus membros	1 2 3 4 5 6 7	Lealdade com os seus membros
28	Eu recebo apoio de	Amigos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Ninguém
29	Acontecimentos na minha vida que não consigo influenciar	Consigo lidar com eles	1 2 3 4 5 6 7	São uma constante fonte de preocupação
30	Para mim, pensar em bons tópicos de conversa é	Difícil	1 2 3 4 5 6 7	Fácil
31	Na minha família, gostamos de	Fazer coisas juntos	1 2 3 4 5 6 7	Fazer coisas sozinhos
32	Quando preciso	Não tenho ninguém que me possa ajudar	1 2 3 4 5 6 7	Existe sempre alguém que me pode ajudar
33	Os meus amigos/familiares próximos	Apreciam as minhas qualidades	1 2 3 4 5 6 7	Não gostam das minhas qualidades

Anexo IV – Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP5) (Brito-Costa et al., 2015)

A seguir encontra algumas características que podem ou não aplicar-se a Si. Leia atentamente cada frase e indique, por favor, o grau em que está de acordo ou desacordo com cada uma delas marcando um X ou fazendo um círculo no número que mais se aproxima das suas preferências. Tenha sempre presente que não há respostas certas ou erradas, nem respostas boas ou más. Não gaste muito tempo a pensar em cada resposta.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo em parte	Nem concordo nem discordo	Concordo em parte	Concordo totalmente
1. Sou conversador, comunicativo.	1 2 3 4 5	23. Tenho tendência a ser preguiçoso.	1 2 3 4 5	
2. Tenho tendência a ser crítico com os outros.	1 2 3 4 5	24. Sou emocionalmente estável, não me altero facilmente.	1 2 3 4 5	
3. Sou minucioso e perfeccionista no trabalho.	1 2 3 4 5	25. Sou inventivo, criativo	1 2 3 4 5	
4. Sou deprimido, triste.	1 2 3 4 5	26. Sou assertivo, não receio expressar o que sinto.	1 2 3 4 5	
5. Sou original, tenho sempre novas ideias.	1 2 3 4 5	27. Por vezes sou frio e distante.	1 2 3 4 5	
6. Sou reservado.	1 2 3 4 5	28. Sou perseverante, insisto até concluir a minha tarefa ou trabalho.	1 2 3 4 5	
7. Sou prestável e ajudo os outros.	1 2 3 4 5	29. Sou temperamental, mudo de humor facilmente.	1 2 3 4 5	
8. Sou um pouco descuidado.	1 2 3 4 5	30. Valorizo o artístico, o estético.	1 2 3 4 5	
9. Sou relaxado, controlo bem o stress.	1 2 3 4 5	31. Sou por vezes tímido e inibido.	1 2 3 4 5	
10. Sou curioso sobre muitas coisas diferentes.	1 2 3 4 5	32. Sou amável, atencioso e bondoso.	1 2 3 4 5	
11. Tenho muita energia.	1 2 3 4 5	33. Faço as coisas de modo eficaz.	1 2 3 4 5	
12. Inicio disputas com os outros.	1 2 3 4 5	34. Mantenho-me calmo nas situações tensas.	1 2 3 4 5	
13. Sou um trabalhador de confiança.	1 2 3 4 5	35. Prefiro o trabalho rotineiro.	1 2 3 4 5	
14. Fico tenso com frequência.	1 2 3 4 5	36. Sou sociável, extrovertido	1 2 3 4 5	
15. Sou engenhoso, gosto de analisar profundamente as coisas.	1 2 3 4 5	37. Por vezes sou rude (grosseiro) com os outros.	1 2 3 4 5	
16. Consigo gerar muito entusiasmo.	1 2 3 4 5	38. Faço planos e sigo-os à risca.	1 2 3 4 5	
17. Consigo perdoar facilmente.	1 2 3 4 5	39. Fico nervoso facilmente.	1 2 3 4 5	
18. Tenho tendência a ser desorganizado.	1 2 3 4 5	40. Gosto de refletir e brincar com as ideias.	1 2 3 4 5	
19. Sou muito preocupado.	1 2 3 4 5	41. Tenho poucos interesses artísticos	1 2 3 4 5	
20. Tenho uma imaginação fértil.	1 2 3 4 5	42. Gosto de cooperar com os outros	1 2 3 4 5	
21. Tenho tendência a ser sossegado.	1 2 3 4 5	43. Distraio-me com facilidade.	1 2 3 4 5	
22. Sou de confiança	1 2 3 4 5	44. Sou conhecedor de artes, música, literatura.	1 2 3 4 5	

Anexo V – Lista de Acontecimentos Stressantes (LAS) (Antunes, Resende & Maia 2007)

Lista de Acontecimentos Stressantes: LAS

Abaixo encontra-se uma lista de acontecimentos que podem ter acontecido consigo em algum momento da sua vida.

Por favor, indique os acontecimentos que aconteceram consigo nos últimos 5 anos:

- 1- Alguma vez esteve envolvido num desastre natural ou acontecimento grave (por exemplo um terramoto intenso, furacão, incêndio ou explosão)? Sim ___ Não ___
- 2- Alguma vez viu um acidente grave (por exemplo num acidente de automóvel grave ou um acidente de trabalho)? Sim ___ Não ___
- 3- Alguma vez teve um acidente grave ou sofreu uma lesão relacionada com um acidente de automóvel? Sim ___ Não ___
- 4- Algum membro da sua família chegada já esteve preso? Sim ___ Não ___
- 5- Alguma vez esteve preso? Sim ___ Não ___
- 6- Alguma vez foi acolhido por uma família de acolhimento ou colocado para adoção? Sim ___ Não ___
- 7- Os seus pais separaram-se ou divorciaram-se enquanto vivia com eles? Sim ___ Não ___
- 8- Alguma vez se separou ou divorciou? Sim ___ Não ___
- 9- Alguma vez passou por problemas financeiros graves (por exemplo não ter dinheiro suficiente para comida ou um lugar para viver)? Sim ___ Não ___
- 10- Alguma vez teve uma doença física ou mental grave (por exemplo cancro, ataque cardíaco, cirurgia séria, vontade de se matar ou hospitalização devida a problemas de nervos severos)? Sim ___ Não ___
- 11- Alguma vez foi emocionalmente abusado ou negligenciado (por exemplo ser frequentemente ridicularizado, embaraçado, ignorado ou lhe disseram repetidamente que “não prestava”)? Sim ___ Não ___

12- Alguma vez foi fisicamente negligenciado (por exemplo não ser alimentado, vestido corretamente ou deixado a tomar conta de si próprio quando era demasiado novo ou estava doente)? Sim ___ Não ___

13- SÓ PARA MULHERES: Alguma vez fez um aborto ou abortou espontaneamente (perdeu o bebé)? Sim ___ Não ___

14- Alguma vez foi separado do seu filho contra a sua vontade (por exemplo perdeu a sua custódia ou direito a visita ou ele foi raptado)? Sim ___ Não ___

15- Alguma vez um filho seu teve um problema físico ou mental grave (por exemplo atraso mental, defeitos de nascença, impossibilidade de ouvir, ver ou andar)? Sim ___ Não ___

16- Alguma vez ficou responsável por tomar conta de alguém próximo (que não fosse seu filho) que tinha um problema físico ou mental grave (por exemplo cancro, trombose, Alzheimer, demência, Sida, vontade de se matar, hospitalização devida a problemas de nervos ou impossibilidade de ouvir, ver ou andar)? Sim ___ Não ___

17- Alguma vez alguém da sua família chegada ou amigo próximo morreu repentina ou inesperadamente (por exemplo num acidente, ataque cardíaco súbito, homicídio ou suicídio)? Sim ___ Não ___

18- Alguma vez alguém da sua família chegada ou amigo próximo morreu (sem contar com os que morreram de repente ou inesperadamente)? Sim ___ Não ___

19- Quando era novo (antes dos 16 anos), alguma vez assistiu a violência entre os membros da sua família (por exemplo dar pancadas, pontapés, bofetadas ou socos)? Sim ___ Não ___

20- Alguma vez assistiu a um assalto ou ataque? Sim ___ Não ___

21- Alguma vez foi assaltado ou atacado fisicamente (não sexualmente) por alguém que não conhecia? Sim ___ Não ___

22- Antes dos 16 anos: Alguma vez foi abusado (não sexualmente) ou atacado fisicamente (espancado, esbofeteado, estrangulado, queimado ou lhe deram uma sova) por alguém que conhecia (por exemplo por um dos pais, namorado ou cônjuge)? Sim ___ Não ___

23- Depois dos 16 anos: Alguma vez foi abusado (não sexualmente) ou atacado fisicamente (espancado, esbofeteado, estrangulado, queimado ou lhe deram uma sova) por alguém que conhecia (por exemplo por um dos pais, namorado ou cônjuge)? Sim ___ Não ___

24- Alguma vez foi aborrecido ou incomodado por comentários, piadas ou pedidos de favores sexuais por alguém do seu trabalho ou escola (por exemplo um colega de trabalho, o chefe, um cliente, outro aluno ou um professor)? Sim ___ Não ___

25- Antes dos 16 anos: Alguma vez lhe tocaram ou tocou em alguém de uma forma sexualizada porque o forçaram ou ameaçaram magoá-lo se não o fizesse? Sim ___ Não ___

26- Depois dos 16 anos: Alguma vez lhe tocaram ou tocou em alguém de uma forma sexualizada porque o forçaram ou ameaçaram magoá-lo se não o fizesse? Sim ___ Não ___

27- Antes dos 16 anos: Alguma vez teve uma relação sexual (oral, anal ou genital) contra a sua vontade porque alguém o forçou ou ameaçou magoá-lo se não o fizesse? Sim ___ Não ___

28- Depois dos 16 anos: Alguma vez teve uma relação sexual (oral, anal ou genital) contra a sua vontade porque alguém o forçou ou ameaçou magoá-lo se não o fizesse? Sim ___ Não ___

29- Há outros acontecimentos que não tenhamos incluído que gostaria de mencionar?
_____ Qual? _____

30- Alguma vez algum dos acontecimentos aqui referidos que tenha acontecido a alguém próximo de si o perturbou gravemente mesmo sem ter assistido? Sim ___ Não ___

Selecione qual o acontecimento que foi para si mais perturbador (indique, por favor, o nº do item a que se refere e descreva-o brevemente).

Afirmação Nº ___