

Artigo 10: A influência da resiliência e do apoio social na auto-estima

Dulcínia Arsénio de Sousa Simões, UNILUANDA

dulccinia@hotmail.com, dulciniasimoes@gmail.com

Resumo

A adolescência é um período de muitas mudanças na vida. Para o adolescente que tem atitude positiva em relação a si mesmo, é mais fácil lidar com as exigências que lhe são impostas e assume uma visão optimista da vida e o grau de resiliência no enfrentamento. O objectivo desta pesquisa consiste em verificar em que medida a inter-relação entre o nível de resiliência, optimismo e a satisfação, contribuem para o apoio social e o nível de auto-estima. Trata-se de um estudo observacional-descritivo com recurso a uma amostra de 162 adolescentes, estudantes do ensino médio, com idades compreendidas entre os 15 e 21, sendo 90 rapazes e 72 raparigas. A idade média foi de 17,26 anos. Os dados foram recolhidos nas escolas IMS 97 alunos, dos quais 66 rapazes e 31 raparigas e no IMPPL 65 alunos, dos quais 59 rapazes e 6 raparigas e alguns já encontraram trabalho. Foram utilizados quatro questionários: o Manheim Social Support Interview-MISU (Schraggová,1993); escala de Resiliência (Wagnild e Young, 2009); questionário Interview de Autoestima (Coopersmith); LOP-R Life Orientation Test Scheier; (Carver e Bridges,1999), escala de optimismo disposicional. Verificou-se as correlações entre resiliência, auto-estima e satisfação com o apoio social. Os resultados obtidos mostraram a noção da importância das variáveis optimistas níveis mais elevados de resiliência e de autoestima, associados a maior resiliência influenciado por relações sociais satisfatórias e pelo grau de apoio social. Quanto à variável género dos adolescentes obtém-se diferenças significantes no nível do apoio social, no género feminino.

Palavras-chave: resiliência, apoio social, optimismo, auto-estima, adolescência

Introdução

A adolescência é um período de transição na vida em que os indivíduos se adaptam a muitas mudanças físicas, psicológicas e sociais que afectam a autoimagem, a autoconfiança e auto-estima do indivíduo, bem como esse período afecta significativamente o desenvolvimento cognitivo e social. Durante essa fase, os adolescentes passam por várias crises, relacionadas ao stress escolar, relacionamentos com os parceiros e à adaptação na escola (Herman et al., 2015) ou no local de trabalho, pois nem todos os adolescentes têm a oportunidade de continuar os seus estudos após a conclusão do ensino fundamental. Se um adolescente tem uma atitude positiva em relação a si mesmo, é mais fácil lidar com as exigências que lhe são impostas. Também se presume que uma visão optimista da vida e um nível de resiliência contribuam para essa adaptação.

Resiliência e seus factores de apoio – auto-estima, optimismo e apoio social em adolescentes

À medida que a ciência da resiliência desenvolvimental avançou em direcção à modelos multissistêmicos, também mudou suas definições. Desde o início, as definições variam; alguns pesquisadores focaram na resiliência como a capacidade de se adaptar ao risco ou adversidade, enquanto outros definiram a resiliência como o resultado ou processo (Masten, Lucke, Nelson & Stallworthy., 2021). A ideia de que a resiliência é uma característica individual persistiu ao longo de décadas de argumentos e evidências questionando essa noção (Kalisch et al. 2019, Masten & Cicchetti 2016).

Olsson, Bond e Burns (2003) afirmam que a resiliência pode manter o bem-estar apesar das suas adversidades. Devido à actual falta de consenso sobre uma definição operacional, a resiliência foi aceite como um traço de personalidade que pode ajudar os indivíduos a se adaptarem a stressores negativos e a manterem as funções psicológicas. A alta auto-estima é considerada um factor protector da resiliência e, ao mesmo tempo, a resiliência é vista como um factor que promove da autoconfiança.

De acordo com os autores Liu, Jiang, Li, Yang, et al., (2021), a auto-estima é uma dimensão avaliativa e afectiva da auto-conceituação e reflecte um conjunto de crenças e

conhecimentos do indivíduo sobre atributos e características pessoais. Adolescentes com alta auto-estima conseguem ter um olhar de si mesmos de uma perspectiva positiva e têm mais probabilidade de serem confiantes e otimistas. Alguns estudos relatam que problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, levam à uma diminuição da auto-estima. Essas descobertas sugerem que podem haver uma relação recíproca entre saúde mental e auto-estima na população adolescente (Henriksen, Ran, Indredavik, et al., 2017).

Resiliência, de acordo com Ungar e Theron (2019), é definida como a capacidade de indivíduos e colectivos (como famílias e comunidades) navegarem por recursos sociais e ecológicos significativos e negociarem sobre eles (por exemplo, cuidadores, grupos de pares ou suporte institucional), que podem proteger seu bem-estar e desenvolvimento em condições. Como aponta Lerner (2006), a resiliência depende, portanto, dos pontos fortes da personalidade, bem como dos recursos fornecidos pelo ambiente de suporte.

A capacidade de resistir à adversidade pode ser apoiada pela presença de pessoas significativas que o adolescente considera como fontes de apoio social. Sua incapacidade também é influenciada por nível mais elevado de auto-estima. Se um adolescente tem uma atitude positiva em relação a si mesmo, ele confia mais em suas habilidades e competências e lida mais facilmente com as demandas que lhe são impostas. Além disso, acredita-se que uma visão mais otimista da vida também contribui para a capacidade de enfrentamento.

O apoio social inclui suporte físico visível, como ajuda material e redes sociais, bem como apoio emocional, físico, como uma experiência de compreensão, aceitação e respeito. O suporte social também pode ser considerado como um dos mais importantes recursos externos para mitigar os efeitos negativos dos stressores, e alguns estudos indicam o impacto positivo do suporte social na resiliência.

Objectivo da pesquisa

O objectivo da nossa pesquisa é explorar as relações entre os níveis de resiliência, optimismo e satisfação com o suporte social e o nível de auto-estima nesse período de desenvolvimento.

As hipóteses são as seguintes:

H1: Supomos que a relação entre resiliência e optimismo será positiva.

H2: Supomos que a relação entre optimismo e auto-estima será positiva.

H3: Supomos que a relação entre resiliência e auto-estima será positiva.

H4: Supomos que a relação entre resiliência e satisfação com o apoio social será positiva.

H5: Supomos que a relação entre auto-estima e satisfação com o apoio social será positiva.

H6: Supomos uma maior taxa de resiliência em rapazes do que em raparigas.

H7: Supomos uma auto-estima mais elevada em rapazes do que em raparigas.

H8: Espera-se que as raparigas estarão mais satisfeitas com o apoio social recebido em comparação com os rapazes.

Amostra da pesquisa

A nossa pesquisa foi realizada nos meses de Janeiro e Fevereiro de 2023 com uma amostra de 162 participantes adolescentes, estudantes do ensino médio, com idades compreendidas entre 15 e 21 anos, do primeiro e quarto anos de duas escolas de ensino médio.

A amostra é constituída por 90 rapazes e 72 raparigas, com uma média de 17,26 anos. Os participantes da pesquisa foram alunos da escola IMS (97 alunos, dos quais 66 raparigas e 31 rapazes) e da escola IMPP (65 alunos, 6 raparigas e 59 rapazes).

Métodos de pesquisa

Quanto aos métodos de pesquisa, foram utilizados quatro questionários. A resiliência foi medida usando a Escala de Resiliência de Wagnil e Young. A auto-estima foi medida usando o Inventário de Auto-estima de Coopersmith. O optimismo foi medido usando a versão revisada do Teste de Orientação da Vida (LOT-R), satisfação com o suporte social foi medida usando uma versão modificada do Questionário de Entrevista de Mannheim Interview of Social Support (MISU). O questionário apresenta uma abordagem quantitativa do apoio, ou seja, o tamanho da rede social de apoio e de abordagem qualitativo do apoio, ou seja, a satisfação com o apoio fornecido.

Para análise dos resultados, utilizou-se o programa estatístico SPSS for Windows Release 11, realizando análises de correlação e testes de diferença entre os grupos.

Resultados da pesquisa

Após a aproximação do método de determinação do nível das variáveis e do método de processamento dos dados obtidos, procedemos à análise dos dados e à verificação das hipóteses. H1. Supomos que a relação entre resiliência e optimismo será positiva.

1. Apoio emocional todos os dias;
2. Apoio instrumental todos os dias;
3. Apoio instrumental na crise;
4. Apoio emocional na crise.

No final do questionário, os respondentes concordam com duas afirmativas em uma escala de cinco pontos. Um deles expressa uma disposição geral para reivindicar a ajuda dos outros na resolução de seus próprios problemas, enquanto o outro expressa uma tendência a confiar em si mesmo para resolver problemas (Schragge, 1993). A satisfação com o apoio social foi expressa pelos entrevistados numa escala de cinco pontos.

Os autores da Escala de Resiliência são Wagnild e Young (segundo Wagnild, 2009). Foi construído com base num estudo qualitativo com mulheres idosas que foram capazes de se adaptar a vários eventos ao longo de suas vidas, bem como no estudo da literatura sobre resiliência. A escala original continha 50 itens, mas foi reduzida. A escala era usada em pessoas idosas, alguns autores a usaram de forma semelhante, na catedra de psicologia em uma amostra de pesquisa com adolescentes (Mesárošová, Heretik, jr.& Hajdúk, 2014). Da mesma forma, Ahern, Kiehl, Soleo e Byers (2006) relatam em seus estudos de revisão, instrumentos de medição de resiliência que a escala teve bom resultado com amostras de pesquisas em todas as idades e etnias.

A escala contém 25 itens, nenhum dos quais é reverso, os respondentes expressaram seu nível de concordância numa escala de 7 pontos. A pontuação mais baixa que pode ser alcançada é de 25 e a maior é 175. Uma pontuação acima de 145 indica um alto nível de resiliência, uma a pontuação na faixa de 125-145 indica um nível médio de resiliência e um escore abaixo de 120 indica um baixo nível de resiliência. A escala mede dois

factores, o primeiro é a competência pessoal e o segundo é a aceitação de si mesmo e da vida. Trabalhamos apenas com a pontuação geral.

Utilizou-se o questionário Inventário de Auto-estima de Coopersmith, composto por 41 itens, para medir a auto-estima. Vários itens são invertidos. Os entrevistados avaliaram a veracidade das afirmações em uma escala de cinco etapas. Esse questionário ganhou popularidade em muitos países do mundo e foi traduzido para vários idiomas (Korpinen, 2000). O questionário é composto por quatro sub escalas que medem os quatro componentes da auto-estima. Usamos todos os itens da escala para medir a auto-estima geral que os entrevistados têm em relação a si mesmos e a suas vidas.

Uma versão revista do LOT-R Life Orientation Test foi utilizada para medir o optimismo disposicional (Chiesi, Galli, Primi et al., 2013). Este é um teste de 10 itens, 3 itens são invertidos. A tarefa dos respondentes era expressar o grau de concordância e discordância numa escala de 5 graus. As pontuações mínimas que os respondentes conseguiram atingir foram 10 e a máxima foi 50.

Resultado da investigação

Após a abordagem do método de determinação do nível das variáveis e do método de processamento dos dados obtidos, procedeu-se à análise dos dados e a verificação das hipóteses.

H1: Suponhamos que a relação entre resiliência e optimismo será positiva.

Tabela 1: Relação entre resiliência e optimismo

Resiliência	
Optimismo	Correlação de Pearson .363 **
	Sig. (2 caudas) .000
	N 162

** A correlação é significativa no nível 0,01

Para verificar a normalidade da distribuição, utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov, no qual se verificou que ambas as variáveis atendem ao critério de normalidade da distribuição, portanto, optou-se em calcular o coeficiente de correlação de Pearson.

A Tabela 1 mostra que há uma relação significativa entre resiliência e optimismo, que se mostrou moderadamente forte ($r = 0,363$; $\text{sig.} = 0,00$).

Confirmou-se a validade da hipótese, pois há uma correlação positiva entre resiliência e optimismo.

H2: Supomos que a relação entre optimismo e auto-estima será positiva.

Tabela 2: Relação entre optimismo e auto-estima

	Auto-estima Total
Optimismo Correlação de Pearson	.420**
2 caudas) .000	
N 162	

** A correlação é significativa no nível 0,01

Com base no teste de Kolmogorov-Smirn, verificou-se que ambas variáveis atendem ao critério da distribuição normal. Novamente, utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson.

Da tabela 2, podemos observar que há uma relação significativa entre optimismo e auto-estima, que é moderadamente forte ($r = 0,420$; $\text{sig.} = 0,00$).

Confirmamos a hipótese, porque a correlação entre optimismo e auto-estima geral é positiva.

H3: Supomos que a relação entre resiliência e auto-estima será positiva.

Tabela 3: Relação entre resiliência e auto-estima

Auto-estima total	
Resiliência	Correlação de Pearson .362 **
	Sig. (2 caudas) .000
N 162	

** A correlação é significativa no nível 0,01

Também foi calculada a relação de correlação entre resiliência e auto-estima geral ($r = 0,362$; sig. = 0,00), que resultou em uma correlação moderadamente forte. Confirmou-se a validade da hipótese, uma vez que foi confirmada uma correlação positiva entre resiliência e todos os componentes da auto-estima.

H4: Supomos que a relação entre resiliência e satisfação com o apoio social será positiva

Tabela 4a: Relação entre resiliência e satisfação com o apoio social

Satisfação com o apoio social

Apoio social instrumental

Apoio diariamente em crise

Correlação de Pearson Resiliência .248 ** .237**

Sig.(2 caudas) .000 .000

N 162 162

** A correlação é significativa a nível 0,01

Tabela 4b: Relação entre resiliência e satisfação com o apoio social

Satisfação com o apoio social

Apoio social emocional Diariamente crise

Resiliência Spearmen rho Correl, .327 ** .301 **

Sig. (2 caudas) .000 .000

N 162 162

** A correlação é significativa no nível 0,01

Para verificar a hipótese, utilizou-se o coeficiente de correlação de Spearman, pois além da resiliência, as variáveis não responderam ao critério de normalidade de distribuição. As Tabelas 4a e 4b mostram que há uma relação estatisticamente significativa entre resiliência e apoio emocional e instrumental. Esta relação mostrou-se moderadamente forte entre resiliência e apoio emocional diário ($r = 0,327$; sig. = 0,00) e apoio emocional em crises ($r = 0,301$; sig. = 0,00). Observou-se uma fraca correlação entre resiliência e apoio instrumental diário ($r = 0,248$, sig. = 0,001) e apoio instrumental em crises ($r = 0,237$; sig. = 0,002). A hipótese é aceite, pois ela confirmou uma correlação positiva entre resiliência e todos os tipos de apoio social.

H5: Supomos que a relação entre auto-estima e satisfação com o apoio social será positiva

Tabela 5: Relação entre auto-estima e satisfação com o apoio social

Auto-estima total		
Spearman é puxado para cima	Emoção. Opora	Calopsita coef. .357**
Sig quotidiano (2 caudas)		
N 16 .000		
Spearman é puxado para cima	Emoção. Opora	Calopsita coef.

.271**

em Crise

Sig. (2 caudas)

N 162 .000 .

Instrutor rho de Spearman. **apoio**

Korel coef. . 238**

Sig quotidiano (2 caudas)

N 162 .000

Spearman é puxado para cima **Instrução. apoio**

Calopsita coef. .299**

em Crise

Sig. (2 caudas)

N 162 .000

A correlação é significativa a nível .01 (2-cauda)**.

Calculou-se a relação de correlação entre a auto-estima total e a satisfação com o apoio social. Entre auto-estima total e apoio emocional no dia a dia, encontramos relações de correlação moderadamente forte ($r = 0,357$; sig. = 0,00), suporte emocional em momentos de crise ($r = 0,271$; sig. = 0,00), apoio instrumental diário ($r = 0,238$; sig. = 0,002) e suporte instrumental em momentos de crise ($r = 0,299$; sig. = 0,00) apresentaram correlações fracas.

Com base nesses resultados, aceitamos a hipótese, pois confirmada a relação positiva esperada entre auto-estima e satisfação com o apoio social.

Em nossa pesquisa, também testamos as diferenças entre rapazes e raparigas nos níveis de resiliência (H6), auto-estima (H7) e satisfação com o apoio social (H8). Não foram encontradas diferenças significativas entre rapazes e raparigas no nível de resiliência. No entanto, pudemos aceitar a hipótese 7 e a hipótese 8, onde se verificou que os rapazes apresentaram nível de auto-estima geral significativamente mais alta, do que as raparigas. Verificou-se satisfação com o apoio social significativamente maior nas raparigas, e uma diferença significativa em relação aos rapazes foi observada em dois

tipos de apoio emocional e instrumental de apoio social. Assim podemos aceitar a hipótese 8.

H7: Assumimos um nível mais alto de auto-estima entre os rapazes do que nas raparigas

Tabela 7: Comparação das diferenças nos níveis de auto-estima entre meninos e meninas

O teste de Levene para a igualdade de Variâncias					
t -test para Equalidade de Médias					
	F	Sig.	t	df	Sig (2 caudas)
	,105	,746	2,086		
160,	,039			2,080	150,389

Utilizou-se o t-test (Tabela 7) para comparar diferenças na auto-estima entre meninos e meninas, uma vez que o critério de normalidade da distribuição foi atendido. A auto-estima dos meninos ($M = 3,82$; $DP = 0,57$; $N = 90$) é significativamente maior ($t = 2,086$; $sig = 0,039$; $df = 160$) do que a auto-estima das meninas ($M = 3,63$; $DP = 0,59$; $N = 72$). Com base nos resultados acima apresentados, aceitamos a hipótese.

H8: Supomos que as meninas estarão mais satisfeitas com o apoio social recebido em comparação com os meninos.

Tabela 8: Comparação das diferenças entre meninos e meninas na satisfação com

o apoio social

Eme. apoionštr Oprah M. Oprah Inštr. Opora todos os dias em crise

Opora todos os dias em crise

Mann-Whitney U	2014.500	2117.000	1911.500	2587.000
Wilcoxon	6109,500	6109.5	6006.500	6682.000
			Z -4.163	-3.823 -4.633 -2.424
Asíntese. (2 caudas)		,000,000		,015

Como o critério de normalidade de distribuição não foi atendido, para calcular as diferenças, usou-se testes não paramétricos de Mann-Whitney U e teste de Wilcoxon (tab. 8). Adoptou-se um nível de significância de 0,05. Verificou-se que a satisfação com o apoio emocional no dia-a-dia em rapazes (M = 3,97; DP = 0,62; N = 90) é significativamente mais baixa (U = 2014,5; W = 6109,5; Sig. = 0,00) do que em raparigas (M = 4,37; DP = 0,6; N = 72). A satisfação com o apoio emocional em crises em rapazes (M = 4,21; DP = 0,63; N = 90) é significativamente mais baixa (U = 1911,5; W = 6006,5; Sig. = 0,00) do que em raparigas (M = 4,61; DP = 0,6; N = 72). A satisfação com o apoio instrumental no dia-a-dia em rapazes (M = 4,18; DP = 0,87; N = 90) é significativamente mais baixa (U = 2587; W = 6682; Sig. = 0,015) do que em raparigas (M=4,5; DP = 0,67; N = 72). A satisfação com o apoio instrumental em crises em rapazes (M=4,06; DP = 0,65; N = 90) é significativamente mais baixa (U = 2117; W = 6006,5; Sig. = 0,00) do em raparigas (M = 4,42; DP = 0,5; N = 72). Verificou-se ainda que as raparigas estão mais satisfeitas com o apoio social fornecido do que os rapazes. Com base nessa afirmação, aceitamos a hipótese.

Discussão

Após o processamento e avaliação estatística dos resultados, procedeu-se à verificação das hipóteses e chegou-se aos seguintes resultados:

A **primeira hipótese** foi estabelecida com base no facto de que o optimismo é considerado um factor significativo de resiliência. Evidenciou-se correlação moderadamente forte entre as duas variáveis em nossa pesquisa, o que é positivo. Além disso, os autores Harly, Ahmad, Nurfarhanah e Hariko (2023) também afirmaram que o optimismo desempenha um papel significativo no processo de resiliência. Como relatado por Scheier, Swanson e Tindle (2021), os optimistas tendem a acreditar que as coisas na vida vão melhorar, portanto, são mais determinados e corajosos para "fazer" algo, enquanto os pessimistas cedem à pressão da situação e não acreditam que as coisas possam se desenvolver a seu favor.

Na **segunda hipótese**, presumimos uma relação positiva entre optimismo e auto-estima. Entre as variáveis, foi encontrado uma r correlação moderadamente forte, o que é positivo. Nossos resultados estão em linha de pensamento com os de Scheier e Carver (1985), que afirmam que não é surpreendente que os optimistas tenham uma auto-estima mais elevada. Presumimos que, quando eles têm uma atitude positiva em relação à vida, também a têm consigo mesmos. Também no estudo da Agberotimi e Oduaran (2020), houve concordância encontrada com a expectativa de que estudantes fortemente optimistas e com alta auto-estima apresentariam maior satisfação com a vida, uma relação positiva entre optimismo e satisfação com a vida, bem como auto-estima e satisfação com a vida.

Na **terceira hipótese**, presumimos uma relação positiva entre resiliência e auto-estima. Calcularam-se as relações de correlação entre resiliência e as quatro dimensões da auto-estima, bem como entre resiliência e auto-estima geral. Todas as dimensões correlacionaram positivamente com a resiliência. Houve uma correlação moderadamente forte entre resiliência e auto-estima geral.

Essa hipótese foi estabelecida com base no facto de que, na literatura sobre resiliência, a auto-estima é considerada como um factor protector significativo que ajuda o indivíduo a lidar com uma situação em que enfrenta stress (Jindal-Snape, Miller, 2008). Num estudo em Vietnam de Dam, Do, Vu & Ho (2023), testou-se a hipótese de que a relação entre um pai e filho e as variáveis de auto-estima e resiliência desempenham um papel

significativo na qualidade de vida e no bem-estar mental. Os resultados confirmaram o papel da auto-estima e da resiliência como factores protectores, que se correlacionaram entre si em níveis moderadamente fortes.

Na **quarta hipótese**, presumiu-se uma relação positiva entre resiliência e satisfação com o apoio social. Em muitas pesquisas, o apoio social é considerado um factor protector que contribui significativamente para o enfrentamento e adaptação a situações de vida desafiadoras e previne o desenvolvimento de problemas psicológicos. A presença de outras pessoas nos facilita a lidar com (a carga) stress, especialmente em situações em que não conseguimos lidar por conta própria e buscamos conselhos ou recorremos aos nossos entes queridos. O apoio social é definido como a função e a qualidade das relações sociais que uma pessoa recebe de outras pessoas, como ajuda e apoio (Schwarzer, Knoll e Rieckmann, 2004). Com base em pesquisas anteriores e levando em consideração a base teórica, o apoio social pode ser classificado de acordo com os tipos de apoio (ou seja, instrumental, emocional e outras fontes de apoio). A resiliência é um dos constructos mais frequentemente associados ao apoio social e à satisfação com a vida Yıldırım & Tanrıverdi (2021).

No nosso caso, verificamos a relação entre resiliência e os quatro tipos de apoio. Entre resiliência e satisfação com o apoio emocional no dia-a-dia e, em crises, encontramos correlações moderadamente fortes, enquanto que entre resiliência e satisfação com o apoio instrumental no dia-a-dia em crises, encontramos correlações fracas.

Na **quinta hipótese**, presumiu-se uma relação positiva entre satisfação com o apoio social e auto-estima. Entre as variáveis, encontramos relações de correlação positivas, que eram em sua maioria fracas, mas algumas se aproximaram de uma relação de correlação moderadamente forte. Essa descoberta está em linha com os resultados da pesquisa de Triana, Keliat, Wardani, Sulistiowati e Veronika (2019), que afirmaram que a maioria dos adolescentes que eles estudaram tem auto-estima moderada e recebe apoio social adequado de seus pais. Os entrevistados com níveis mais elevados de auto-estima usam e estão satisfeitos com o apoio social na resolução de problemas, enquanto os adolescentes com níveis mais baixos de auto-estima tendem a ignorar os problemas e não estão completamente satisfeitos com o nível de apoio social.

Na **sexta hipótese**, presumiu-se um nível mais alto de resiliência em meninos do que em meninas. Essa hipótese foi estabelecida com base na afirmação de que na adolescência,

os meninos são mais resilientes que as meninas (Hunter e Chandler, 1999).

A nossa pesquisa não confirmou uma diferença significativa na resiliência entre rapazes e raparigas. Nossos resultados estão em linha com os resultados de Wagnild (2009), que afirma, em seu estudo de revisão de pesquisas sobre resiliência, que em 10 de 12 estudos, não foi confirmada uma diferença entre os género na resiliência. A autora admite que pode haver diferenças na resiliência entre homens e mulheres, mas os factores que explicariam essa diferença ainda não foram totalmente estudados.

A relação entre auto-estima e género na adolescência foi estabelecida com sucesso em pesquisas psicológicas. O'Brien (citado por Quatman e Watson, 2001) descobriu, com base na análise de 80 estudos, que os meninos têm uma auto-estima ligeiramente maior do que as meninas. Com base nessa afirmação, **estabeleceu-se uma sétima hipótese**, onde presumimos um nível mais elevado de auto-estima em meninos do que em meninas. De acordo com Macek (2003), os adolescentes do sexo masculino se aceitam e se valorizam a si mesmos quando são comparados com as adolescentes, que buscam validar repetidamente seu valor.

Na última, **oitava hipótese**, testaram-se as diferenças na satisfação com o apoio social entre meninos e meninas na adolescência. Presumimos que as meninas estariam mais felizes com essa importante variável de apoio do que os meninos. Partimos do pressuposto de que os meninos tendem a confiar mais em si mesmos em vez de recorrer aos outros em situações de crise. Eles têm mais dificuldades em pedir conselhos ou ajuda aos outros. Eles podem refletir essa limitação em sua insatisfação com o apoio emocional e instrumental fornecido por outras pessoas, por exemplo, com os pais. Acreditamos que as meninas são mais abertas, confidenciam mais, não têm vergonha de pedir ajuda e confiam mais nos relacionamentos em comparação com os meninos. Os adolescentes relatam ser mais evitativas e mais supressoras da necessidade de buscar apoio social, e os adolescentes admitem buscar mais oportunidades de apoio (Li, Yao & Liu, 2021).

Os resultados do estudo de Colarossi et al. (2001) indicam que as jovens relatam muito mais apoio de amigos, parentes e familiares do que os jovens.

Limitações da pesquisa

Nosso projecto de pesquisa, apesar dos esforços dos autores possui várias limitações. Principalmente, trata-se de uma amostra de pesquisa pequena, cuja selecção não foi representativa. Para processar o grande número de variáveis, seria necessário utilizar procedimentos estatísticos mais complexos para encontrar relações entre as variáveis estudadas e interpretar detalhadamente os factores que entram na problemática do ambiente externo. Seria apropriado inspirar-se na teoria ecológica da resiliência de Unger e Masten para o processamento dos resultados.

Conclusão

O nosso estudo, focalizou-se nas questões de resiliência, optimismo, apoio social e auto-estima. Nosso interesse centrou-se nas relações mútuas entre eles. Adaptamos o nosso projecto de pesquisa para esse objectivo. Conclui-se que a resiliência é realmente uma questão multifactorial, e que, para sermos capazes de nos adaptar as condições ou situações adversas, também contribuem nas questões que acabamos de referir no nosso estudo.

Um deles é uma visão optimista da vida, que contribui para que não desistamos, mesmo nos momentos difíceis, e acreditemos que o mal se transformará em bem. Relacionamentos positivos e de apoio com outras pessoas também são importantes para a resiliência. Apercebe-se que em torno disso a resiliência, é muito importante para que cultivemos bons relacionamentos dentro e fora de nossa família. Realmente valorizaremos isso nos momentos em que agradecemos por ter alguém em quem nos podemos apoiar. Ser resiliente significa também ter uma boa auto-estima, valorizar a nós mesmos, nossas competências e habilidades, pontos fortes e construir sobre eles quando nos encontramos diante das dificuldades.

O baixo nível dessas características individuais, como a baixa auto-estima e auto-conceito, mas também a falta de factores positivos do ambiente, como baixo apoio social e o impacto significativo de factores de risco, contribuem insignificativamente para o desenvolvimento mental e físico saudável para a jovem geração.

A problemática da resiliência é muito actual. Precisamos de fazer a nossa parte para "nossos filhos com essa força interior" que facilitará o enfrentamento da vida na sociedade actual marcada por crise financeira, stress e incerteza.

Referências Bibliográficas

- Agberotimi, S. F., & Oduaran, C. (2020). Efeito moderador da autoestima na relação entre otimismo e satisfação com a vida em universitários do último ano. *Revista Global de Ciências da Saúde*, 12(3), 12. 2003; 26:1–1.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). Uma revisão dos instrumentos que medem a resiliência. *Questões de Enfermagem Pediátrica integral*, 29(2), 103-125.
- Colarossi, L. G. (2001). Diferenças de gênero no suporte social de adolescentes: estrutura, função e tipo de provedor. *Pesquisa em Serviço Social*, 25(4), 233-241.
- Dam, V. A. T., Do, H. N., Vu, T. B. T., Vu, K. L., Do, H. M., Nguyen, N. T. T., ... Ho, R. C. (2023). Associações entre relação pais-filho, autoestima e resiliência com satisfação de vida e bem-estar mental de adolescentes. *Fronteiras em Saúde Pública*, 11.
- Harly, D. D., Ahmad, R., & Hariko, R. (2023). AUTOEFICÁCIA, OTIMISMO PARA A RESILIÊNCIA DO ADOLESCENTE. *Revista Internacional de Revista Educacional, Direito e Ciências Sociais (IJERLAS)*, 3(6),
- Henriksen IOS, Ran Yen I, Indredavik MSB, et al. O papel da autoestima no desenvolvimento de problemas psiquiátricos: um estudo prospectivo de três anos em uma amostra clínica de adolescentes[J]. *Saúde Mental Psiquiátrica da Criança e do Adolescente* 2017; 11:1–9.
- Herman, K. M., Hopman, W. M., & Sabiston, C. M. (2015). Atividade física, tempo de tela e autoavaliação de saúde e saúde mental em adolescentes canadenses. *Medicina preventiva*, 73, 112-116.
- Jindal - Snape, D., Miller, D. J. 2008. Um desafio de viver? Compreendendo os Processos Psicossociais da Criança Durante a Transição Primário-Secundária Através das Teorias da Resiliência e da Autoestima. In *Revista de Psicologia Educacional* [online]. ISSN 1040-726X, setembro de 2008, Vol. 20, Número 3, p. 217-236, 20 p.
- Kalisch, R., Cramer, A. O., Binder, H., Fritz, J., Leertouwer, I., Lunansky, G., ... & Van Harmelen, A. L. (2019). Desconstruindo e reconstruindo resiliência: uma abordagem dinâmica em rede. *Perspectivas da Ciência Psicológica*, 14(5), 765-777.
- Li, J., Yao, M., & Liu, H. (2021). Do apoio social ao bem-estar subjetivo de adolescentes:

o papel mediador da regulação emocional e do comportamento pró-social e da diferença de gênero. *Pesquisa de Indicadores Infantís*, 14(1), 77-93.

Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resiliência no desenvolvimento: progresso e transformação. *Psicopatologia do desenvolvimento*, 4(3), 271-333.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resiliência no desenvolvimento e psicopatologia: perspectivas multissistêmicas. *Revista Anual de Psicologia Clínica*, 17, 521-549.

Mesarosova, B., Hajduk, M., & Heretik, A. (2014). A resiliência como traço e resultado no processo de vestibulares de candidatos ao estudo da psicologia. *CESKOSLOVENSKA PSYCHOLOGIE*, 58(4), 340-354.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Resiliência do adolescente: uma análise de conceito. *Jornal da adolescência*, 26(1), 1-11

QuatmanT., Watson, C. M.; (2001). Diferenças de gênero na autoestima de adolescentes: uma exploração de domínios. In *The Journal of Genetic Psychology* [online]. ISSN 00221325, março de 2001, Vol. 162, Edição 1, p. 93-117, 15 p.

Ungar, L. Theron (2019). Resiliência e saúde mental: como processos multissistêmicos contribuem para resultados positivos. *Lancet Psychiat*, 7 (2019), pp. 441-448

Li, J., Yao, M., & Liu, H. (2021). Do apoio social ao bem-estar subjetivo de adolescentes: o papel mediador da regulação emocional e do comportamento pró-social e da diferença de gênero. *Pesquisa de Indicadores Infantís*, 14(1), 77-93.

Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021). Apoio social, resiliência e autoestima protegem contra problemas comuns de saúde mental no início da adolescência: uma análise não recursiva de um estudo longitudinal de dois anos. *Medicina*, 100(4), e24334.

Scheier, M. F., Swanson, J. D., Barlow, M. A., Greenhouse, J. B., Wrosch, C., & Tindle, H. A. (2021). Otimismo versus pessimismo como preditores da saúde física: uma reanálise abrangente da pesquisa sobre otimismo disposicional. *Psicóloga Americana*, 76(3), 529. 2016-2022. adolescência.

Simões Dulcínia: (2001). Avaliação dos pais pelos seus filhos adolescentes: revista Pedagogická revue. ISSN 1335-1982. ano 2001 nº3

Simões Dulcínia & Mesarosova, B (2004; Comportamento dos pais angolanos e eslovacos na óptica dos adolescentes (Comparação inter-cultural). Poster: Psychologické dny.

- Schragge, M. (1993). Algumas características do apoio social em universitários. In *Psicologia e fisiopatologia da criança*. ISSN 0555-5574, 1993, Vol. 28, No. 3, pp. 232-243.
- Triana, Keliat, Wardani, Sulistiowati. & Veronika (2019). Compreendendo os fatores protetores (autoestima, relações familiares, suporte social) e a saúde mental de adolescentes em Jacarta. *Enfermeria clínica*, 29, 629-633.
- Ungar, M. e Theron, L. (2019). Resiliência e saúde mental: como processos multissistêmicos contribuem para resultados positivos *Lancet Psychiat*, 7 (2019), pp. 441-448
- Wagnild, G. (2009). Uma revisão da Escala de Resiliência. *Revista de Mensuração de Enfermagem*, 17(2), 105-113.
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Suporte social, resiliência e bem-estar subjetivo em estudantes universitários. *Revista de Psicologia Escolar Positiva*, 5(2), 127.