

COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL, RESILIÊNCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA NO ENSINO SUPERIOR

Arminda Margarida Camati Pongolola

Academia Militar do Exército de Angola
Docente de comunicação
amcamate31@gmail.com

Edmar da Silva Paím

Academia Militar do Exército de Angola
Docente em história
edmardasilvapaim@gmail.com

Sandra Luzia Esteves Oliveira de Almeida

Academia Militar de Portugal
Docente e Psicóloga (PhD)
sle.oliveira@hotmail.com

Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Academia Militar de Portugal
Docente e Psicóloga (PhD)
santorskami@gmail.com

Received: 14 mayo 2024

Revised: 17 mayo 2024

Evaluator 1 report: 22 junio 2024

Evaluator 2 report: 29 junio 2024

Accepted: 25 agosto 2024

Published: noviembre 2024

RESUMO

A entrada e a frequência do ensino superior é sinónimo de alterações pessoais e sociais na vida dos estudantes, onde a comunicação interpessoal e a resiliência poderão contribuir para a satisfação com a vida. O presente estudo tem como objetivo verificar a influência da comunicação interpessoal e da resiliência na satisfação com a vida em alunos das Instituições de Ensino Superior. A metodologia utilizada é quantitativa, tendo sido aplicadas as Escalas de Satisfação com a Vida, da Competência em Comunicação Interpessoal e da Resiliência. A amostra, de natureza não probabilística por conveniência, foi constituída por 112 estudantes das Instituições de Ensino Superior da província de Benguela (Angola). Os resultados obtidos revelaram que a comunicação interpessoal afeta indiretamente a satisfação com a vida, sendo a resiliência uma variável mediadora. Apresentam-se, posteriormente, algumas limitações e implicações práticas, como a elaboração de programas de promoção de competências pessoais e sociais para alunos do ensino superior.

Palavras-chave: satisfação com a vida; resiliência; comunicação interpessoal; ensino superior

ABSTRACT

Interpersonal communication, resilience, and life satisfaction in higher education.

Entering and attending higher education is synonymous with personal and social changes in students' lives, where interpersonal communication and resilience can contribute to life satisfaction. The present study aims to verify the influence of interpersonal communication and resilience on life satisfaction in students of Higher Education Institutions. The methodology used is quantitative, The Life Satisfaction, Interpersonal Communication Competence and Resilience Scales were applied. The sample, of a non-probabilistic nature for convenience, consisted of 112 higher education students from the province of Benguela (Angola). The results showed that interpersonal communication indirectly affects life satisfaction, with resilience being a mediating variable. Limitations and practical implications are presented, such as the development of programs to promote personal and social skills for higher education students.

Keywords: life satisfaction; resilience; communication personnel; higher education

O período académico coincide com a fase de desenvolvimento denominada vida adulta emergente (Roza et al., 2018), em que os indivíduos se esforçam para construir a vida pessoal (Erden, 2017). Nessa fase, segundo Erden (2017), enquanto os estudantes procuram a sua identidade, ou seja, o que pretendem ser, refletem ao mesmo tempo sobre as suas capacidades e limitações e experienciam um estado constante de indecisão e instabilidade. Assim, a adaptação ao contexto académico traz diversos desafios aos estudantes, sendo para tal necessária uma harmonia entre as expectativas criadas e a nova realidade (Honório et al., 2019).

Muitos dos alunos que frequentam as Instituições de Ensino Superior (IES) sofrem um forte impacto nesta fase da sua vida devido, por exemplo, aos problemas de alojamento, dificuldades financeiras e à perda de redes de apoio pessoal, que inclui a família (Stevenson, et al., 2020). Esta mudança do ambiente familiar para o espaço institucional, implica uma experienciação de diferentes práticas e outras tarefas académicas, que exigem maior responsabilidade e autonomia (Casanova et al., 2021). Porém, estas alterações tornam os estudantes, por vezes, vulneráveis a novas influências que poderão potenciar o desenvolvimento de hábitos de vida menos saudáveis (Reis et al., 2015). Uma das preocupações das IES é melhorar a qualidade de vida dos seus alunos (e.g., Matos, et al., 2022), pois durante este período, como já referido, os alunos enfrentam exigências e vivenciam vários sentimentos de insegurança que podem dificultar a adaptação à realidade académica (Casanova et al., 2021; Reis et al., 2015). Diener (2000) verificou que a felicidade e a satisfação com a vida são para os estudantes de IES de 17 países, mais importantes do que a questão financeira. Esta satisfação com a vida, para além de estar relacionada com o desempenho académico, está relacionada com as relações sociais (Darling et al., 2007), entre outras.

Neste contexto, é ainda fundamental ressaltar a importância da capacidade de resiliência, na medida em que os indivíduos resilientes desenvolvem mais competências sociais e são mais autoconfiantes (Rosendo et al., 2022), com capacidades de resolução de problemas (Kaçay et al., 2017). Sabemos que o *stress*, a dificuldade ou as condições adversas fazem com que cada indivíduo seja influenciado e que reaja de forma diferente (Kaçay et al., 2017). Enquanto que a resiliência contribui para não desistir perante as dificuldades (Ungar, 2021), a satisfação com a vida torna-se efetiva, independente das razões (Diener & Lucas, 1999), o que nos leva a considerar que estes dois conceitos não estão muito distantes um do outro (Kaçay et al., 2017). Ou seja, quando o nível de resiliência aumenta, maior é a capacidade dos indivíduos para enfrentarem os eventos difíceis e mais confortáveis se tornam as situações, aumentando assim a satisfação com a vida (Kaçay et al., 2017).

A comunicação interpessoal e a satisfação com a vida

As capacidades de comunicação interpessoal são um elemento essencial da competência pessoal e social e pode ser um fator saliente na determinação da medida em que os jovens se envolvem em comportamentos positivos e saudáveis (Rhodes et al., 2015). Considera-se assim que a comunicação é um processo dinâmico de interação, que implica a influência mútua entre indivíduos, através da troca de informações, estados emocionais e comportamentos (López et al., 2018).

Desta forma, o período académico pode ser considerado como um período de negociação, com novos desafios académicos e pessoais (e.g., Honório et al., 2019). Nestes desafios, impera uma comunicação que transmite a valorização e a concordância interpessoal, promove o aparecimento e/ou o fortalecimento das redes de apoio afetivo-social, percebidas como satisfatórias e adequadas (Seco et al., 2005). Por sua vez, estas interações podem influenciar a forma como os indivíduos enfrentam os desafios que vão surgindo ao longo das suas vidas, quer no que sentem em relação a si próprios, quer na forma como percebem a sua qualidade de vida (Seco et al., 2005).

A literatura revela que existe uma correlação positiva entre a comunicação interpessoal e as competências sociais e interpessoais em estudantes (e.g., Flores et al., 2016) e entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida (Gülнар & Balci, 2012).

A resiliência e a satisfação com a vida

De uma forma geral, a resiliência é conceptualizada como a capacidade de se adaptar eficazmente ao *stress*, à adversidade ou à mudança (Ungar, 2021), permitindo que o indivíduo resista a tais situações, mantendo o equilíbrio e o bem-estar (Sood & Sharma, 2020). De acordo com Brewer et al., (2019), a resiliência é uma área de interesse crescente na literatura sobre o ensino superior. Os estudos destacam o papel fundamental que a resiliência desempenha em apoiar os estudantes a superar desafios, gerir o seu bem-estar e completar os seus estudos (e.g., Mascarenhas, et al., 2019; Fragoso, et al., 2019; Reyes, et al., 2015).

Brewer et al. (2019) referem que a resiliência está associada à saúde e ao bem-estar dos estudantes, e Matos é al. (2022) aludem que o uso de estratégias de *coping* funcionais está associado à qualidade de vida e ao bem-estar. Como já referido, no período académico, os estudantes enfrentam desafios que exigem ajustes, tanto a nível afetivo, como a nível psico-emocional e social (Honório et al., 2019), dilatando a necessidade de utilizar estratégias funcionais para lidar com as exigências do contexto.

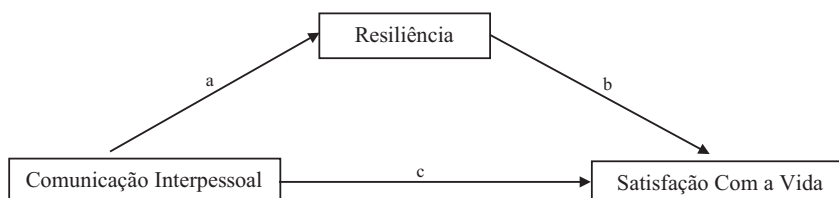
A comunicação interpessoal e a resiliência

Se os indivíduos resilientes recuperam de eventos de vida difíceis, os com elevadas competências a nível da comunicação interpessoal são capazes de selecionar os comportamentos mais apropriados para comunicar eficazmente (Adler & Towne, 2003). Rucker e Davis-Showell (2020) ao reverem a literatura existente sobre as competências inerentes à comunicação interpessoal destacam a importância da assertividade e da capacidade de resposta como elementos centrais dos comunicadores competentes, sendo estes, segundo Knutson e Posirisuk (2006) flexíveis e capazes de adaptar a sua comunicação para satisfazer as exigências das diferentes situações.

Numa perspetiva ecológica, podemos considerar a resiliência no contexto das interações pessoa-ambiente, variando entre dimensões, períodos temporais e relações sociais (Stokols et al., 2013), onde se pode salientar que a comunicação interpessoal poderá ser preditora significativa da resiliência (Brown et al., 2020).

A relação entre comunicação interpessoal, resiliência e satisfação com a vida em estudantes ainda não foi amplamente investigada, sobretudo em Angola. Assim, considerando a relevância destas variáveis no contexto académico, torna-se pertinente analisar em que medida a resiliência pode ser mediadora entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida (figura 1).

Figura 1. Modelo da mediação a ser testada, segundo a estimação dos efeitos direto indireto e total.



COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL, RESILIÊNCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA NO ENSINO SUPERIOR

Neste estudo pretende-se explorar e analisar a realidade existente em contexto académico angolano, sem manipulação de variáveis, para que no futuro se desenvolvam possíveis hipóteses (Santos, et al. 2023). Como objetivos consideramos: a) analisar se existe uma correlação positiva e significativa entre a comunicação interpessoal, resiliência e satisfação com a vida; e b) verificar se a resiliência é uma variável mediadora entre a relação da comunicação interpessoal e a satisfação com a vida.

MÉTODO

Participantes

A amostragem foi de conveniência, podendo não ser generalizável para a população, contudo pode possibilitar a obtenção de conhecimentos valiosos através de inferências estatísticas (Maroco, 2010). Assim, a amostra é composta por 112 alunos de IES da Região de Benguela, sendo 82 (73.2 %) do sexo masculino e 30 (26.8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre 19 e 35 anos ($M=23.14$, $DP=3.03$).

Instrumentos

Questionário de Dados Sociodemográficos. Este questionário tem como finalidade obter dados pessoais dos participantes (e.g., sexo, idade, ano de escolaridade) com o objetivo principal de caracterizar a amostra.

Escala de Satisfação com a Vida (ESCV). É uma escala unifatorial, i. e., sendo que os os cinco itens correspondem a um só fator, que pretende avaliar a componente cognitivo do bem-estar subjetivo, tendo assim a vantagem de ser simples e breve (Diener et al., 1985). A escala é de livre acesso e está disponível on-line, sendo possível selecionar a tradução da escala na língua desejada, na qual os participantes devem responder através de uma escala do tipo *Likert*, onde 1 corresponde a “fortemente em desacordo” e 7 a “fortemente de acordo”. De acordo com os autores, no que se refere às capacidades psicométricas da ESCV, a consistência interna é de $=.82$, e no teste-reteste foi de $=.82$, o que revela níveis de consistência interna adequados (Diener et al., 1985). O nível de consistência interna no presente estudo foi $=.78$, revelando também uma razoável consistência interna.

Escala de Competência em Comunicação Interpessoal (ECCI). Foi utilizada a versão de escala de Puggina e Silva (2014), constituída por 17 itens, divididos em 5 domínios de competências de comunicação interpessoal: autorrevelação, assertividade, domínio das interações, disponibilidade e controle do ambiente. A ECCI é utilizada para avaliar as competências em comunicação interpessoal e compreender o processo de comunicação. Os participantes respondem através de uma escala do tipo *Likert*, onde 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente. Relativamente à sua interpretação quanto mais alto o resultado da escala, maior a competência em comunicação interpessoal. No estudo Puggina e Silva (2014), o ECCI apresentou uma consistência interna de $=.82$, sendo de $=.80$ no nosso estudo, o que representa uma boa consistência interna.

Escala de Resiliência (ER). A escala foi elaborada por Wagnild e Young (1993) e traduzida e adaptada para a população portuguesa por Deep e Leal (2012), tendo havido a remoção do item 1 e 7 da escala original. A ER pretende medir a adaptação positiva em situações adversas. É constituída por 23 itens, respondidos através de uma escala tipo *Likert* que varia entre 1 “Discordo Totalmente” e 7 “Concordo Totalmente”, estando os mesmos repartidos por 4 dimensões: perseverança, sentido de vida, serenidade e autossuficiência/autoconfiança. Para o presente estudo, será apenas considerado a escala geral, em que quanto mais alto o valor obtido, mais elevada a resiliência. Em relação às qualidades psicométricas, a escala total da ER apresenta uma consistência interna de $=.87$ para os 23 itens (Deep & Leal, 2012). A escala total, no presente estudo, apresenta um $=.92$, apresentando uma boa consistência interna da escala.

Procedimento

Os participantes foram estudantes IES públicas e privadas, localizadas na região de Benguela. Os protocolos foram respondidos *on-line* ou em documento físico (em papel). Como critérios de elegibilidade foram elencados os seguintes: a) serem discentes matriculados em cursos de IES, com idade igual ou superior a 18 anos. Antes

da aplicação do questionário, os participantes concordaram em participar através do consentimento informado, onde se apresentava e esclarecia, entre outros pontos, os objetivos do presente estudo. O período da recolha foi de novembro de 2022 a janeiro de 2023, sendo que o conjunto de dados que suporta os resultados deste estudo não está disponível. Quanto ao procedimento de análise de dados, foi realizada uma análise descritiva, correlações e mediações entre as variáveis, através do *software SPSS Statistics 22* de forma responder aos objetivos propostos, ou seja, verificar se os resultados da pesquisa são consistentes com as expectativas teóricas e/ou empíricas existentes na literatura.

RESULTADOS

Análise descritiva

Em relação às médias (e respetivos desvios-padrão), a nossa amostra apresentou $M=19.30$ ($DP=6.66$) para a variável satisfação com a vida, $M=122.74$ ($DP=19.93$) para a resiliência, e $M=56.76$ ($DP=9.85$) para a comunicação interpessoal. Quando comparamos os resultados destas variáveis, tendo em consideração o sexo dos participantes, verificou-se que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os estudantes masculinos e femininos.

Correlações

Os nossos resultados evidenciaram correlações, entre a resiliência e a satisfação com a vida, entre a resiliência e a comunicação interpessoal, e entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida (tabela 1).

Tabela 1. Coeficiente de Alfa de Cronbach (α) e as correlações entre as variáveis em estudo ($n=112$)

	α	1	2	3
1.ComInt	.80	-	.295**	.376***
2.Res	.78		-	.451***
3.SatVid	.92			-

Notas. ComInt - Comunicação Interpessoal, Res – Resiliência, SatVid - Satisfação com a vida.

** $p < .01$, *** $p < .001$.

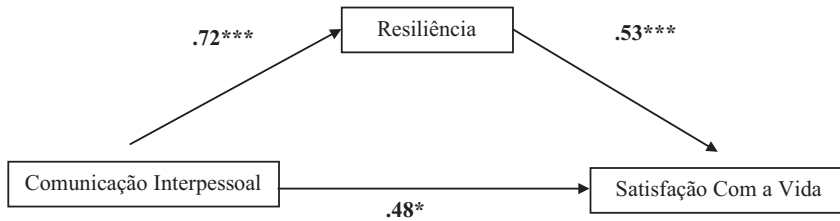
Modelo de Mediação

Testou-se o modelo de mediação sequencial, através da metodologia de Hayes, verificando-se que a resiliência é a variável mediadora (M) entre a variável independente comunicação interpessoal e a variável dependente satisfação com a vida. Os resultados do presente estudo indicaram que apesar da comunicação interpessoal ter sido um preditor direto significativo da satisfação com a vida ($b = .48$, 95% CI [.048, .913], $t=2.20$; $p = .03$), o impacto desta variável na satisfação com a vida também ocorreu indiretamente através da resiliência, sendo o seu efeito de mediação significativo ($b = .38$, 95% BCa CI [.115, .719]). De acordo com os resultados apresentados na figura 2, a variável resiliência mediu aproximadamente 43.3% da relação entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida.

Figura 2. Modelo da comunicação interpessoal como preditora da satisfação com a vida, mediada pela resi-

COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL, RESILIÊNCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA NO ENSINO SUPERIOR

liência. O intervalo de confiança *BCa-Connected and Accelerated* foi estimado pela técnica do *bootstrapping* destes efeitos recorrendo a 5000 amostras aleatórias.



DISCUSSÃO

Ingressar no ensino superior é uma experiência que acarreta vários desafios quem pode trazer implicações para a saúde e para o bem-estar dos jovens porque implica que os mesmos tenham a capacidade de se adaptar a um novo contexto, diferente do seu ambiente familiar (Malau-Aduli et al., 2021).

As capacidades de comunicação são uma alavanca da expressão de informações, sentimentos e pensamentos na vida social de cada um de nós, bem como da capacidade de compreensão dos outros (Ates & Sa ar, 2021). O valor médio da comunicação interpessoal fica aquém de outros estudos com estudantes do ensino superior (e.g., Grilo et al., 2021; Santos et al., 2019). Esta diferença de resultados pode ser justificada com a amostra de estudantes utilizada, isto porque, a maioria dos estudos são com estudantes de enfermagem. Como referem Santos et al. (2019), a comunicação interpessoal é importante em profissões, como a de enfermeiros, que estão centradas na relação interpessoal com os outros.

Em relação à resiliência, na nossa amostra verificou-se uma média que revela níveis de resiliência satisfatórios, considerando que os scores variam entre 23 e 161. Comparando o nosso resultado com resultados obtidos em outros estudos empíricos (e.g., Deep e Leal, 2012), existem discrepâncias podendo ser justificadas pela diferença de idades, já que a resiliência é um processo contínuo de desenvolvimento interno influenciado do ambiente social (Sanches, 2023). Salienta-se também que, numa perspetiva mais dinâmica, a resiliência pode ser entendida como um processo de adaptação aos contextos adversos, podendo variar, não só com a fase da vida, mas também com a natureza do problema/desafio, do contexto, da cultura (Ungar, 2021)

Vários são os estudos com a escala da satisfação com a vida, cujos participantes são estudantes de distintas áreas e de diferentes estabelecimentos universitários (e.g., Reppold, et al., 2019; Seabra & Janeiro, 2017). Os valores médios variam o que pode demonstrar que os estudantes das diferentes áreas têm “orientações temporais e níveis de satisfação distintos” (Seabra & Janeiro, 2017, p. 26) ou se consideramos a satisfação com a vida como um indicador global do bem-estar (Diener et al., 1985), outro fator que poderá interferir em relação aos nossos participantes, são as condições ambientais e contextuais vividas por estes.

Considerando as relações entre as variáveis, os nossos resultados revelaram existência das mesmas entre a comunicação interpessoal, a resiliência e a satisfação com a vida. As correlações verificadas são positivas, sendo classificadas como fraca (entre comunicação interpessoal e resiliência) ou moderadas (entre comunicação interpessoal e satisfação com a vida, e entre resiliência e satisfação com a vida). Efetivamente, como se verifica na literatura, ao longo do percurso académico existe todo um processo de construção e crescimento individual que promove a socialização (Seco et al., 2005), através da comunicação interpessoal e das competências interpersonais (Flores et al., 2016), estando estas, segundo Gülnar e Balci (2012) correlacionadas positivamente com a satisfação com a vida. Seco et al. (2005) referem que as interações entre alunos podem influenciar a forma como cada um lida com os acontecimentos do quotidiano, pois esta vivência académica estimula o desenvolvimento individual e promove a socialização. Assim, estudantes com boa comunicação interpessoal têm maior capacidade de adaptar a sua comunicação para responder às exigências dos vários desafios apresentados (Knutson &

Posirisuk, 2006). Esta a capacidade de se adaptar aos acontecimentos adversos, permite a cada um manter o seu bem-estar (Sood & Sharma, 2020).

Em relação à mediação, os resultados do presente estudo revelaram que a comunicação interpessoal tem um efeito direto significativo na satisfação com a vida, o que significa que a comunicação interpessoal é um fator importante para a satisfação com a vida dos estudantes universitários. Também os resultados indicaram que a resiliência desempenha um papel mediador significativo na relação entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida. Assim, tanto a comunicação interpessoal, quanto a resiliência, são importantes para a satisfação com a vida dos estudantes universitários, e a resiliência desempenha um papel mediador na relação entre as outras duas variáveis.

Como conclusões, embora não haja uma fórmula única para o desenvolvimento da resiliência (Sanches, 2007), promover a mesma entre estudantes conduz à prática de ações benéficas para o grupo, por um lado, e por outro, previne comportamentos antissociais (Fajardo et al., 2013). Os sujeitos com maiores níveis de resiliência, tendem a apresentar resultados académicos mais elevados, bem como, estratégias de *coping* mais eficientes para superar os momentos de pressão no contexto académico (Silva, et al., 2022).

A presente pesquisa teve algumas limitações que devem ser tidas em consideração. A amostra do presente estudo não foi alargada a várias províncias de Angola, sendo a generalização dos resultados limitada; e não estudamos algumas variáveis sociodemográficas, como condições familiares e áreas de estudo, por exemplo. A utilização de escalas de autorrelato para recolher os dados, como refere Alto (2019) pode levar à questão do viés relacionado à deseabilidade social, podendo ser também considerada. Posto isto, sugerimos novos estudos que possibilitem aprofundar melhor as variáveis em estudo, aproveitando possíveis linhas de orientação do nosso estudo. Seria interessante realizar estudos longitudinais para verificar a influência da resiliência entre a comunicação interpessoal e a satisfação com a vida.

Como implicações práticas podemos considerar, a nível preventivo, a necessidade de desenvolver programas facilitadores da promoção da comunicação interpessoal e da resiliência nos estudantes universitários. Podendo ser implementados pelos serviços de aconselhamento, estes programas passariam pelo desenvolvimento de competências pessoais e sociais que capacitem os alunos dos IES a reconhecer e dissipar os desafios, comunicar assertivamente, resolver problemas e tomar de decisões, gerir conflitos, adquirir estratégias para lidar com o stress e a frustração, entre outros (Lopes, 2015). Como referem Otermans et al. (2023), os estudantes sentem que a sua IES pode melhorar no desenvolvimento de competências de escuta, de gestão de conflitos, de liderança, da capacidade de resiliência, autoconfiança, entre outras.

Outra perspetiva benéfica seria a incorporação de atividades neste âmbito, nos próprios currículos, sempre que possível, onde o feedback seria fundamental, ajudando desta forma os alunos participantes a lidar com o receber e transmitir críticas (Donia et al., 2018). Por outro lado, os docentes poderiam organizar workshop em módulos onde os alunos pudessem trabalhar de forma positiva, a gestão das suas emoções (Moreno-Fernandez et al., 2020). Esta disposição é essencial para a aprendizagem, pois inclui a motivação na fórmula da cognição e da emoção (Hotifah & Yoenanto, 2020).

Afinal, como referem González-Arratia et al. (2013), a exteriorização da resiliência nos jovens adultos está associada à resolução de problemas de identidade, sobretudo em contextos adversos que permitam a autoconfiança e a confiança nos outros.

FINANCIACIÓN

La investigación de la que se informa en el manuscrito no fue financiada.

DECLARACIÓN DE LA CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Certificamos que todos los autores han participado suficientemente en el trabajo para hacer pública su responsabilidad en el contenido. La contribución de cada autor puede atribuirse como sigue:

Declaración de conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses en el manuscrito presentado

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, B. & Towne, N. (2003). *Comunicação interpessoal*. Rio de Janeiro: LTC.
- Alto, B. (2019). O controle da desejabilidade social no autorrelato usando quádruplas de itens. *Avaliação Psicológica*, 18(3), 219-332. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1803.ed>
- Ates, B. & Sa ar, M. (2021). The predictive role of teacher candidates' life satisfaction and communication skills on academic success. *Journal of Family Counseling and Education*, 6(2), 59-70. <https://doi.org/10.32568/jfce.1032814>
- Brewer, M. L., Van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: A scoping review. *Higher Education Research & Development*, 38(6) 1105-1120. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810>
- Brown, T., Yu, M., & Etherington, J. (2020). Listening and interpersonal communication skills as predictors of resilience in occupational therapy students: A cross-sectional study. *British Journal of Occupational Therapy*, 84(1), 42-53. <https://doi.org/10.1177/0308022620908503>
- Casanova, J. R., Bernardo, A. B., & Almeida, L. S. (2021). Dificuldades na adaptação acadêmica e intenção de abandono de estudantes do 1.º ano do Ensino Superior. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 211-228. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8705>
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., & Olmstead, S. B. (2007). College student stress: The Influence of Interpersonal Relationships on Sense of Coherence. *Stress and Health*, 23(4), 215-229. <https://doi.org/10.1002/smi.1139>
- Deep, C. N., & Leal, I. (2012). Adaptação da "The Resilience Scale" para a população adulta portuguesa. *Psicologia USP*, 23(2), 417-433. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642012005000008>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Lucas, R.E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Donia, M. B., O'Neill, T. A., & Brutus, S. (2018). The longitudinal effects of peer feedback in the development and transfer of student teamwork skills. *Learning and Individual Differences*, 61, 87-98. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.012>
- Erden, S. (2017). Enhancing hope, resilience, emotional and interpersonal skills in counsellor trainees: A controlled trial. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(6), 51-59. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i6.2912>
- Fajardo, I. N.; Minayo, M. C., & Moreira C. O. (2013). *Resiliência e prática escolar: Uma revisão crítica*. *Educação e Sociedade* 34(122), 213-224. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302013000100012>
- Flores, E., García, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 7(2), 5-14.
- Fragoso, S., Rosário, A. C., & Candeias, A. A. (2019). Inteligência emocional, resiliência e bem-estar função do percurso formativo. In, A.A. Candeias, (Coord.). *Desenvolvimento ao longo da vida: Aprendizagem, bem-estar e inclusão* (Cap. 7, pp. 122-147). Évora: Universidade de Évora.
- González-Arratia, L. F., Ivonne, N., & Medina, J. L. V. (2013). Resiliência: Diferenças por idade em homens e mulheres mexicanos. *Psychological Research Act*, 3(1), 941-955.

- Grilo, A. P., Pina-Oliveira, A. A., & Puggina, A. C. (2021). Competência em comunicação interpessoal: Relações com características sociais e traço de ansiedade. *REME - Revista Mineira de Enfermagem*, 25, e-1405. <https://doi.org/10.5935/1415-2762-20210053>
- Gülınar, B & Balci, S. (2012). The relationship between life satisfaction, interpersonal communication and media using among foreign students. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 2(2), 43-54. Acedido em <https://www.researchgate.net/publication/279528679>
- Honório, A. C., Ottati, F., & Cunha, F. A. (2019). Avaliação da adaptação ao ensino superior. *Psicologia para América Latina*, 32, 97-105.
- Hotifah, Y., & Yoenanto, N. H. (2020, December). *Determinant Factors of Willingness to Learn: Systematic Literature Review*. In the 1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020), 700-704. <http://doi.org/10.2991/assehr.k.201214.322>
- Kaçay, Z., Demirel, M., Demirel, D. H., I ik, U., & Soyer, F. (2017). Investigation of life satisfaction and resilience levels of the students studying at the school of physical education and sports according to various variables. *Acta Kinesiológica*, 11(1), 89-94.
- Knutson, T. J., & Posirisuk, S. (2006). Thai relational development and rhetorical sensitivity as potential contributors to intercultural communication effectiveness: Jai Yen Yen. *Journal of Intercultural Communication Research*, 35(3), 205-217. <https://doi.org/10.1080/17475750601026958>
- Lopes, M. A. (2015). *Ajustamento social e promoção de competências*. Relatório submetido como requisito parcial para a obtenção do grau de mestrado integrado em psicologia. ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida.
- López, G., Ronquillo, M., & Sánchez, LR (2018). A comunicação interpessoal no processo ensino-aprendizagem da carreira de Bacharel em Pedagogia. *Conrado*, 14(63), 75-84.
- Malau-Aduli, B. S., Adu, M. D., Alele, F., Jones, K., Drovandi, A., Mylrea, M., ... & Jennings, E. (2021). Adjusting to university: Perceptions of first-year health professions students. *PLoS one*, 16(5), e0251634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251634>
- Maroco, J. (2010). *Análise estatística – Com utilização do SPSS*. Edições Sílabo.
- Mascarenhas, S., Jiménez, A. C., de Marchi, A., Lozano, A. B., Moraes, A. R., das Neves, A. L. M., ... & dos Santos, Z. G. C. (2019). Impacto de variáveis cognitivas e contextuais sobre o sucesso acadêmico e o bem estar na universidade—que fazer? Que deixar de fazer?. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, 3(2), 538-569.
- Matos, B., Santos, R., Francisco, R., Almeida, S. (2022). Qualidade de vida e bem-estar de jovens adultos à entrada do ensino superior militar. *Proelium*, 8(10), 101-121. <http://hdl.handle.net/10400.14/38926>
- Moreno-Fernandez, J., Ochoa, J. J., Lopez-Aliaga, I., Alferez, M. J. M., Gomez-Guzman, M., Lopez-Ortega, S., & Diaz-Castro, J. (2020). Lockdown, emotional intelligence, academic engagement, and burnout in pharmacy students during the quarantine. *Pharmacy*, 8(4), 194. <https://doi.org/10.3390/pharmacy8040194>
- Otermans P.C.J., Aditya, D. and Pereira, M. (2023). A study exploring soft skills in higher education. *Journal of Teaching and Learning for Graduate Employability*, 14(1), 136–153.
- Puggina, A. C., & Silva, M. J. (2014). Validação e adaptação cultural para o português da Interpersonal Communication Competence Scale. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(2), 108-114. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400020>
- Reis, M., Camacho, I., Ramiro, L., Tomé, G., Gomes, P., Gaspar, T., Canha, L., Simões, C., & Matos, M. (2015). A escola e a transição para a universidade: Idades transacionais e o seu impacto na saúde. Notas a partir do estudo HBSC / OMS. *Revista Psicologia Da Criança e Do Adolescente-*, 6(2), 77–92.
- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de Satisfação com a Vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 15-23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>

- Reyes, A., Andusyszyn, M., Iwasiw, C., Forchuk, C., & Babenko-Mould, Y. (2015). Resilience in nursing education: An integrative review. *Journal of Nursing Education, 54*(8), 438–444. <https://doi.org/10.3928/01484834-20150717-03>
- Rhodes, D. L., Sniatecki, J. L., Rocco, M. & Todd, L. (2015). Interpersonal Skills and Facebook® Use Among College Student. *Health Ecuator, 47*(1), 9-15.
- Ribeiro, J. L. P. (2010). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde* (3ª ed.). Porto: Legis Editora.
- Rosendo, L. D. S., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Bandeira, M. D. B., Paula, W. D., & Barroso, S. M. (2022). Relação entre perfil, hábitos, vivências acadêmicas e resiliência de Universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão, 42*, e242788. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003242788>
- Roza, S. A., Roza, T. H., & da Cunha, J. M. (2018). Adulthood Emergent: a winding road from adolescence to adulthood and back. *Psicologia Argumento, 36*(93), 408-413. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.36.93.R01>
- Rucker, M. L. & Davis-Showell, J. M. (2020). Revisiting interpersonal communication competence, interpersonal communication satisfaction, and student motives for communicating with fellow students in an HBCU and a PWI cultural context. *Human Communication. A Publication of the Pacific and Asian Communication Association, 13*(1), 1-11.
- Sanches, S. M. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Revista Brasileira de Psicologia do esporte, 1*(1), 01-15.
- Sanchez, I. M. (2023). *Resiliência, estratégias e competências dos enfermeiros em contexto COVID-19*. Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Gestão de Empresas no Curso de Mestrado em Gestão de Empresas, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa.
- Santos, F. D. N. C., Cordeiro, H. P., Pinto, L. O. A. D., Sefer, C. C. I., Santos-Lobato, E. V., de Mendonça, L. T., & Sá, A. M. M. (2023). Estudos descritivos exploratórios qualitativos: um estudo bibliométrico. *Brazilian Journal of Health Review, 6*(3), 11670-11681. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-259>
- Santos, J. L. G., Copelli, F. H. S., Balsanelli, A., P., Sarat, C. N. F., Menegaz, J. C., Trotte, L. A. C., Stipp, M. A. C., & Soder, R. M. (2019). Competência de comunicação interpessoal entre estudantes de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 27*, e3207. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3226.3207>
- Seabra, T. A. & Janeiro, I. N. (2017). *Satisfação com a vida, perspectiva temporal e necessidades psicológicas básicas na transição para o Ensino Superior: Comparação entre estudantes high achievers e regulares*. (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Seco, G., Casimiro, M., Pereira, M., Dias, M. & Custódio, S. (2005). Para uma abordagem psicológica da transição do ensino secundário para o ensino superior: Pontes e alçapões. *Psicologia e Educação, 4*(1), 7-22.
- Silva, M. M., de Oliveira, J. G., de Oliveira Durso, S., & da Cunha, J. V. A. (2022). Resiliência e desempenho acadêmico: Um estudo com graduandos de contabilidade. *Enfoque: Reflexão Contábil, 41*(3), 55-73. <http://dx.doi.org/10.4025/enfoque.v41i3.56649>
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and psychological well-being of higher education students during COVID-19: The mediating role of perceived distress. *Journal of Health Management, 22*(4), 606-617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>
- Stevenson, J., Baker, Z., Harrison, N., Bland, B., Jones-Devitt, S., Donnelly, A., ... & Austen, L. (2020). *Positive impact? What factors affect access, retention and graduate outcomes for university students with a background of care or family estrangement?*. Supported by the Student Engagement, Evaluation and Research (STEER) project team at Sheffield Hallam Unive.
- Stokols, D. R., Lejano, P. R., & Hipp, J. (2013). Enhancing the resilience of human–environment systems: A social–ecological perspective. *Ecology and Society 18*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1177/030802262090850>
- Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.
- Wagnild, G. M., Young, H. 1993. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.