



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

Preditores de Satisfação com a Vida dos Jovens Adultos
durante a pandemia de COVID-19

Dissertação apresentada à Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de mestre em
Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde

Por

Madalena Rolo Fermoselle da Silva

Faculdade de Ciências Humanas

Novembro 2021



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

Preditores de Satisfação com a Vida dos Jovens Adultos durante a
pandemia de COVID-19

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Psicologia do Bem-estar e
Promoção da Saúde

Por

Madalena Rolo Fermoselle da Silva

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação de Professora Doutora Marta Pedro e Professora
Doutora Rita Francisco

Novembro 2021

Agradecimentos

Este trabalho não teria sido possível de realizar sem a ajuda de um conjunto significativo de pessoas a quem gostaria de endereçar o meu agradecimento profundo.

Começo pelas minhas orientadoras, a Professora Doutora Marta Pedro e a Professora Doutora Rita Francisco, agradecendo não só o apoio incondicional na revisão desta dissertação, mas também a orientação inicial, que conduziu à escolha do tema. Agradeço, igualmente, a atitude sempre disponível, objetiva e muito cordial, com que me dedicaram ao longo destes últimos meses.

Em segundo lugar, agradeço à minha família, sobretudo pela paciência que sempre me souberam dedicar, em particular nos momentos de maior tensão.

Aos meus amigos, pela compreensão nos momentos em que tive de dizer não e por todo o apoio ao longo deste processo.

Por último, gostaria de agradecer aos demais professores e colegas da faculdade, por terem feito com que todos os anos letivos fossem vividos de forma especial, conduzindo a este trabalho, com cuja discussão encerrarei mais uma fase da minha vida académica.

Resumo

A adultez emergente é um estágio de desenvolvimento entre a adolescência e a idade adulta, repleto de diversas transições que, quando bem conseguidas, são cruciais para o bem-estar e satisfação com a vida. Durante a pandemia da COVID-19, estas transições sofreram disrupções, o que afetou a satisfação com a vida desta população. Perceber o impacto desta pandemia na satisfação com a vida dos jovens adultos, surge assim como essencial, ao mesmo tempo que importa compreender como variáveis individuais (como a resiliência, o medo da doença e a consideração de consequências futuras) e relacionais (satisfação na relação com os pais e na relação amorosa), se podem relacionar com a satisfação com a vida. Para este efeito, foram recolhidos dados de uma amostra de 217 jovens adultos, residentes em Portugal, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ($M=24,4$, $DP=3,06$). Estes participantes preencheram diversos questionários de autorrelato com o objetivo de medir cada uma das variáveis acima descritas, nomeadamente, a *Escala de Satisfação com a Vida*, a *Escala de Consideração de Consequências Futuras*, a *Escala do Medo da COVID*, a *Escala Breve da Resiliência*, a *Escala de Avaliação das Relações Românticas* e, ainda, dois itens referentes à satisfação com a relação com a mãe e com o pai. Foram conduzidas análises de correlação, de regressão e de comparação de médias. Os resultados revelaram que apenas a satisfação com a relação com o pai prediz a satisfação com a vida dos jovens adultos. Adicionalmente, verificou-se que níveis mais elevados de resiliência, de consideração de consequências futuras e da satisfação da relação com a mãe e com o pai, apresentam relação com níveis mais elevados de satisfação com a vida desta faixa etária. Em jeito de conclusão, promover as relações familiares, o reforço da resiliência e o conhecimento e comunicação sobre a pandemia, parecem ser de grande importância para a satisfação com a vida dos jovens adultos.

Palavras chave: adultez emergente; satisfação com a vida; pandemia; medo da COVID-19, resiliência, consideração de consequências futuras; relação com os pais; relação amorosa

Abstract

Emerging adulthood is a developmental stage between the adolescence and the adulthood, full of various transitions that, when successfully accomplished, are crucial for one's well-being and satisfaction with life. During the COVID-19 pandemic, these transitions suffered disruptions, which affected the level of life satisfaction of this population. Understanding the impact of this pandemic on the life satisfaction of young adults is thus of great importance, allowing, at the same time, for the understanding of how individual variables (such as resilience, fear of the disease and consideration of future consequences), and relational variables (such as satisfaction in the relationship with parents and with a partner) can be related to the satisfaction with life. For this purpose, data were collected from a sample of 217 young adults, residing in Portugal, with ages between 18 and 30 years old ($M=24.4$, $SD=3.06$). These participants completed several self-report questionnaires to measure each of the variables described above, namely, the Satisfaction with Life Scale, the Consideration of Future Consequences Scale, the Fear of COVID, a Brief Resilience Scale, a Relationship Assessment Scale and, finally, two items related to the satisfaction in the relationship with the mother and father. Correlation, regression, and mean comparison analyses were conducted. The results revealed that only satisfaction with the relationship with the father predicts the satisfaction with life of young adults. Also, it was noted that high levels of resilience, consideration of future consequences, and level of satisfaction with the relationship with the mother and father, show a connection with high levels of life satisfaction in this age group. Concluding, promoting a strong family relationship, the reinforcement of resilience and the knowledge and clear communication on the pandemic, may have significant impact on the life satisfaction of young adults.

Key-words: emerging adulthood; life satisfaction; pandemic; fear of the COVID-19; resilience; consideration of future consequences; relationship with parents; romantic relationship

Índice

Introdução	9
I. Enquadramento Teórico	11
1. A Aduldez Emergente	11
2. Pandemia COVID-19	12
2.1. As pandemias e a COVID-19	12
2.2 Pandemia COVID-19 e a saúde mental dos jovens adultos	12
3. Satisfação com a vida	14
4. Medo da doença COVID-19	15
5. Resiliência em contexto de COVID-19	16
6. Consideração de consequências futuras	17
7. As relações interpessoais	18
7.1. Relação com os pais	19
7.2 Relações românticas	20
8. O presente estudo: objetivos e hipóteses	21
II. Metodologia	23
1. Desenho de investigação	23
2. Participantes.....	23
3. Procedimento	24
3.1. Recolha de dados	24
3.2. Análises estatísticas	25
4. Instrumentos	26
III. Resultados.....	28
1. Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis Estudadas	28
2. Análise de regressões.....	29
3. Comparação de médias	30

IV. Discussão	36
V. Conclusão	45
Referências Bibliográficas	46
Anexos	55
Anexo A – Consentimento Informado.....	55

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis Estudadas.....	29
Tabela 2 - Análise de regressões múltiplas lineares para as variáveis correlacionadas com a satisfação com a vida.....	30
Tabela 3 - Comparação de médias entre jovens adultos com idades compreendidas entre os 18-21 anos e os 22-30 anos, relativamente às variáveis em estudo.....	32
Tabela 4 - Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de resiliência e altos níveis de resiliência relativamente às variáveis em estudo.....	33
Tabela 5 - Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de satisfação na relação com a mãe e altos níveis de satisfação na relação com a mãe relativamente às variáveis em estudo.....	33
Tabela 6 - Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de satisfação na relação com o pai e altos níveis de satisfação na relação com o pai relativamente às variáveis em estudo.....	34
Tabela 7 - Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de CFC-I e altos níveis de CFC-I relativamente às variáveis em estudo.....	34
Tabela 8 - Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de CFC-F e altos níveis de CFC-F relativamente às variáveis em estudo.....	35

Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa conceptual do presente estudo.....	23
--	----

Índice de Anexos

Anexo A – Consentimento Informado.....	55
--	----

Introdução

Em meados de Março de 2020, o governo português decretou o estado de emergência nacional, devido à pandemia da COVID-19. Tal imposição obrigou a população em geral a confinar-se em casa, com limitações enormes às deslocações e saídas, originando uma reorganização das diversas atividades de toda a sociedade. Assim, muitos profissionais passaram a trabalhar de casa, usando para tal diversas ferramentas de comunicação eletrónica (*Zoom, Skype/Teams, Google Meet, Webex, etc.*) e de organização de trabalho, o que permitiu o desempenho das suas funções profissionais em modo remoto, incluindo o ensino superior, em que professores e alunos se mantinham em casa, juntando-se em salas de aula virtuais, criadas pelas referidas ferramentas de comunicação eletrónica. Tanto o confinamento prolongado no tempo como todas as outras restrições que envolveram distanciamento físico/social, tiveram diversas consequências, uma das quais foi o isolamento social, com implicações na saúde e bem-estar de toda a população (e.g., Hossain et al., 2020; Huang, & Zhao, 2020; Sharma et al., 2020).

Atualmente, os jovens adultos (com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos) são expostos a diversos desafios, tanto a nível pessoal, como familiar e individual, os quais estão diretamente relacionados com o seu bem-estar e satisfação com a vida (Arnett, 2000). Estes desafios e transições inerentes a este estágio de desenvolvimento designado de adultez emergente (e.g., início de uma carreira profissional, casamento, formação de uma família) podem sofrer grandes disrupções, em consequência de eventos extremos, como foi o caso da pandemia da COVID-19, que originou, para além do isolamento social já mencionado, instabilidade económica e profissional, entre outros, podendo assim aumentar o stresse e os problemas de saúde mental nos jovens adultos (e.g., Reger et al., 2020; Shanahan et al., 2020).

O estudo sobre as consequências da pandemia na saúde mental da população em geral, foi ganhando relevância nos últimos meses. Contudo, o estudo detalhado da forma como os jovens adultos têm vivenciado este período e as suas consequências é ainda muito incipiente e incompleto na literatura. Com efeito, esta faixa etária é uma das mais afetadas pela pandemia, tendo sido notório o aumento da sintomatologia ansiosa e depressiva (e.g., Limcaoco et al., 2020; Varma et al., 2021). Assim, resulta de grande importância perceber

também que fatores podem influenciar de forma positiva o bem-estar e a satisfação com a vida dos jovens adultos, minorando as disrupções nas transições normativas consequentes deste estágio de desenvolvimento.

O objetivo principal do estudo apresentado nesta dissertação é investigar que fatores pessoais e relacionais podem prever a satisfação com a vida dos jovens adultos. Assim, a presente dissertação está organizada em cinco capítulos principais: o primeiro, relativo ao enquadramento teórico, consiste numa revisão de literatura relativamente a todos os tópicos que se pretendem estudar, sendo apresentados no fim do mesmo os objetivos e hipóteses do estudo; o segundo capítulo consiste na metodologia utilizada, onde são apresentados os participantes, os procedimentos de recolha de dados e análises estatísticas e os instrumentos utilizados; no terceiro capítulo são apresentados os resultados das análises estatísticas; o quarto capítulo baseia-se na discussão dos resultados, segundo os objetivos e hipóteses formulados; por fim, no quinto capítulo, são apresentadas as conclusões do estudo, onde são referidos os pontos mais importantes, as limitações encontradas, as implicações para a prática e sugestões de estudos futuros.

I. Enquadramento Teórico

1. A Aduldez Emergente

A “aduldez emergente” é um estágio de desenvolvimento entre a adolescência e a idade adulta, que se situa, tipicamente, entre os 18 e os 25 anos, sendo os indivíduos neste estágio tipicamente designados por jovens adultos ou adultos emergentes. Os indivíduos nesta faixa etária tornam-se mais independentes, tomando decisões que serão mais marcantes, levando-os a comprometer-se com diversas atividades que irão influenciar, de forma bastante definitiva, o resto das suas vidas. Estas decisões estão maioritariamente relacionadas com o foro educacional ou vocacional, profissional (delimitação de opções de carreira), e familiar (como a saída de casa dos pais, casamento ou até parentalidade). O conceito de “aduldez emergente” foi introduzido por Arnett (2000), que descreveu cinco características principais desta etapa: a exploração de identidade, a instabilidade, a individualidade, um sentimento indefinido entre a adolescência e a idade adulta, e a perceção de existência de uma infinidade de boas opções para o futuro.

A exploração de identidade vem frequentemente associada à tomada autónoma de decisões, como sejam opções académicas, profissionais, românticas ou políticas. Estas decisões podem, contudo, ser alteradas, o que é coerente com a característica de uma certa instabilidade verificável neste estágio. No que se refere à individualidade, o sinal mais evidente ocorre com a saída da casa parental, a qual pode ter motivações e suportes muito distintos, nomeadamente nas saídas por razões escolares ou profissionais. Os jovens adultos, desejosos de assumirem o pleno da sua aduldez, ainda desejam (e bem) moldar a sua realidade com base nos sonhos de adolescente, onde muitas vezes o “céu é o limite” e o mundo está pleno de oportunidades, o que por vezes dificulta o foco e a tomada de decisão séria, com dedicação e perseverança. Durante esta fase, os jovens adultos lidam com diversas mudanças, nomeadamente, ao nível das suas relações sociais, dando oportunidade para desenvolver as suas identidades pessoal e social, bem como a sua autonomia. Estas mudanças, se bem que carregadas de oportunidades, podem levar a problemas a nível do bem-estar psicológico, pelo que as relações familiares, românticas e sociais, em contexto positivo, podem surgir como fatores de proteção e apoio, muito importantes nesta etapa (Arnett, 2000).

2. Pandemia de COVID-19

2.1. As pandemias e a COVID-19

A 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou o surto de COVID-19 como uma pandemia, visto que o vírus SARS-CoV-2 se espalhou por todo o planeta. Os governos dos diversos países impuseram medidas restritivas, tais como teletrabalho, quarentena, distanciamento social e isolamento voluntário, as quais perturbaram de forma significativa a vida e as ocupações das pessoas e da sociedade em geral. Embora ainda largamente por estudar, já é possível verificar que a longa duração destas medidas (mais de um ano) teve implicações na saúde e bem-estar de algumas pessoas, com consequências incertas (e.g., Cao et al., 2020; Huang, & Zhao, 2020; Hossain et al., 2020).

As pandemias constituem eventos de vida que acarretam incerteza, ambiguidade e perda de controlo, o que contribui para o *distress* emocional, que corresponde a um stresse excessivo, com sintomas fortes de internalização, como sejam ansiedade, depressão e raiva (Ensel & Lin, 1991; Pearlin, Lieberman, Menaghan, & Mullan, 1981; cited in Shanahan et al., 2020). A pandemia da COVID-19 engloba todas estas características, bem como a preocupação em relação à própria saúde e à dos outros, as perdas prematuras de entes queridos, disrupções económicas (Forbes & Krueger, 2019; Frasilho et al., 2016; cited in Shanahan et al., 2020), disrupções no estilo de vida, isolamento social e solidão (Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010; cited in Shanahan et al., 2020). Todas estas características podem induzir *distress* emocional (Reger, Stanley, & Joiner, 2020; cited in Shanahan et al., 2020).

Especificamente, no que se refere às medidas de confinamento, estudos anteriores revelaram que este pode contribuir para um aumento de sintomas do foro psicológico, como stresse, depressão, fadiga emocional, insónia, entre outros (Brooks et al., 2020).

2.2 Pandemia COVID-19 e a saúde mental dos jovens adultos

Como anteriormente referido, os jovens adultos enfrentam diversas transições normativas (Arnett, 2000), conhecidas por poderem ser muito stressantes, nomeadamente no seu desenvolvimento educacional e profissional (e.g., exames importantes, entrada no

mercado de trabalho, pressões financeiras e incertezas), nas suas relações sociais e amorosas, e em mudanças na sua situação de vida (como passar a viver sozinho pela primeira vez). Estas mudanças normativas podem ser agravadas pelos stressores e disrupções relacionadas com a COVID-19 (e.g., declínio do mercado de trabalho, dificuldade na socialização com amigos e parceiros românticos, limitações severas nos locais de entretenimento/diversão) (Shanahan et al., 2020). As características da pandemia de COVID-19 e o respetivo confinamento podem aumentar o stresse e os problemas de saúde mental, como sintomas de internalização e raiva, na população em geral (Reger et al., 2020).

Apesar da maior parte dos jovens adultos apresentarem um baixo risco de complicações de saúde física por causa da COVID-19, podem apresentar *distress* psicológico devido às consequências secundárias da pandemia, incluindo o confinamento, “paralisação” social associada e declínio económico. Estas consequências secundárias da pandemia podem ser especialmente preocupantes para os jovens adultos, uma vez que eles estão a tentar lidar com várias das principais transições da vida e cujos esforços de mudança serão, em certa medida, frustrados pelas limitações decorrentes da pandemia (Shanahan et al., 2020). Segundo Shanahan et al. (2020) stressores sociais pré pandemia (como eventos de vida stressantes) e as consequências secundárias da mesma (como disrupções no estilo de vida e na economia) apresentam uma forte associação com o *distress* emocional.

As disrupções económicas alteram as perspetivas de futuro dos jovens adultos, incluindo as suas visões e esperanças relativas ao seu futuro profissional e financeiro. Estas disrupções tendem, também, a estar associadas com tensões nas relações interpessoais, as quais podem ter um impacto a nível da saúde mental dos jovens adultos.

Foi desenvolvido um estudo em Portugal com o intuito de perceber o estado da saúde mental dos cidadãos portugueses com mais de 18 anos durante o período da pandemia de COVID-19 (Caldas de Almeida et al., 2020). Com este estudo, os autores puderam concluir que houve um aumento da incidência de perturbações em saúde mental, sendo que 33,7% da população em geral do estudo apresentava sofrimento psicológico, 27% sintomas de ansiedade moderada a grave, 26,4% sintomas de depressão moderada a grave e 26,5% stresse pós-traumático. Os autores observaram ainda que as mulheres e os jovens adultos (18 aos 29

anos) são os que apresentam mais frequentemente sintomas de sofrimento psicológico moderado a grave.

Também a Unicef (2020) conduziu um estudo com adolescentes e jovens adultos (13-29 anos) da América Latina e Caraíbas através do qual concluíram que 27% dos participantes reportavam sentir ansiedade e 15% reportaram sentir depressão, justificando esta mudança no humor e na ansiedade com a situação económica. Adicionalmente, 46% reportaram uma menor motivação para realizar atividades que antes eram prazerosas e 36% reportaram uma diminuição na motivação para realizar atividades do quotidiano. Concluíram, ainda, que 43% dos participantes do sexo feminino e 31% dos participantes do sexo masculino que participaram no estudo se sentiam mais pessimistas em relação ao futuro. Por fim, 73% dos participantes sentiu necessidade de pedir ajuda em relação à sua saúde física e mental, sendo que 40% destes não chegou a pedir.

3. Satisfação com a vida

Segundo o *APA Dictionary of Psychology* (2020), a satisfação com a vida consiste no nível de riqueza, significado, completude e qualidade que um indivíduo sente em relação à sua vida. Pode ser também definida como as avaliações cognitivas e afetivas que o indivíduo faz da sua própria vida (Diener et al., 2002).

Alguns estudos demonstraram que a satisfação com a vida nos jovens adultos é fortemente dependente de diversos fatores, como o bem-estar económico, a situação política (e.g., Veenhoven, 1996), o estado civil, a satisfação conjugal, o estado profissional, a satisfação com as condições de trabalho e as relações sociais (Martikainen, 2008). Adicionalmente, questões comportamentais, tais como o consumo de álcool e substâncias psicotrópicas, e questões de saúde mental e física, tais como depressão, ansiedade, hábitos alimentares e exercício físico, podem afetar a satisfação com a vida (Savi ÇAkar, 2012).

Segundo McKnight, Huebner, e Suldo (2002), a satisfação com a vida parece ser uma força interna que ajuda a proteger o indivíduo do desenvolvimento de psicopatologias, aquando de um aumento de situações stressantes na vida, como pode ser o caso da pandemia da COVID-19. Vários estudos demonstraram uma diminuição da satisfação com a vida dos jovens adultos, durante esta pandemia (e.g., Clair et al., 2021; Preetz et al., 2021). As limitações impostas em todo o mundo, como o confinamento e o distanciamento social,

levaram a um aumento de sentimentos de solidão nos jovens adultos, o qual está relacionado com uma diminuição na satisfação com a vida nesta faixa etária (Clair et al., 2021).

Um outro fator de risco, verificado durante a pandemia refere-se às disrupções económicas. Vários estudantes universitários ficaram desempregados ou sem estágios, tendo tido dificuldades para pagar a renda ou as propinas da universidade, aumentando o sentimento de preocupação (ansiedade com o futuro) e diminuindo, conseqüentemente, a satisfação com a vida (Aucejo et al., 2020; Preetz et al., 2021). Uma outra consequência destas disrupções económicas foi a necessidade de regresso a casa dos pais, para muitos jovens que já tinham adquirido algum grau de independência e autonomia. Atendendo a que uma das transições mais importantes na adultez emergente consiste na independência parental, o regresso a casa dos pais é um retrocesso nessa transição, constituindo outro fator que diminui a satisfação com a vida dos jovens adultos, durante esta pandemia (Preetz et al., 2021).

Em sentido contrário, estar numa relação íntima saudável pode constituir um fator protetor, uma vez que fornece estabilidade num momento de instabilidade e pode reduzir o sentimento de solidão, diminuindo, assim, a probabilidade de redução do nível de satisfação com a vida (Preetz et al., 2021).

4. Medo da doença COVID-19

Durante uma pandemia, como a da COVID-19, as pessoas podem manifestar várias reações psicológicas, como estigmatização, impotência, desesperança e medo. O medo é uma emoção adaptativa que serve para mobilizar energia para lidar de forma adequada com uma potencial ameaça. No entanto, quando o medo não está bem calibrado para a ameaça real, pode resultar prejudicial para o indivíduo e para quem o rodeia. Por exemplo, quando o medo é excessivo, pode ter efeitos prejudiciais tanto a nível individual (criando, por exemplo, ansiedade social), como a nível social (e.g., xenofobia). Por outro lado, quando o medo é insuficiente, pode resultar em perigo para os indivíduos e a sociedade (como quando as pessoas ignoram as medidas do governo em relação à COVID-19 e facilitam a transmissão). Além disso, o medo desencadeia comportamentos de segurança (como lavar as mãos) que podem mitigar certas ameaças (como a contaminação), mas que podem também exacerbar essa mesma preocupação (e.g., preocupações obsessivas e exageradas com a contaminação, levando a hiper higienização) (Deacon & Maack, 2008; Engelhard,

van Uijen, van Seters, & Velu, 2015; Olatunji, Etzel, Tomarken, Ciesielski, & Deacon, 2011, cited in Mertens, Gerritsen, Duijndam, Salemink, & Engelhard, 2020). O medo excessivo pode dever-se a mero desconhecimento ou a pensamentos distorcidos que afetam a capacidade de raciocínio e impedem as pessoas de permanecerem calmas e pensarem racionalmente em cenários de desastre. Esses pensamentos distorcidos ocorrem automaticamente e alguns dos mais comuns são a catastrofização do problema e emoções e conclusões exageradamente negativas, entre outros (Fofana et al., 2020).

Alguns estudos têm indicado que o medo da COVID-19 está relacionado com diferentes fatores. Por exemplo, Taylor et al. (2020) identificaram cinco fatores de stresse e ansiedade relacionados com o coronavírus, ao estudarem participantes adultos e idosos residentes no Canadá e nos Estados Unidos da América, sendo eles: o perigo para a vida e a contaminação; o medo de consequências económicas; a xenofobia relacionada com o coronavírus; a verificação compulsiva e procura de garantia; os sintomas de stresse traumático. Também Mertens et al. (2020) descobriram que um fator que exacerba o medo do coronavírus está relacionado com a intolerância à incerteza. Neste mesmo estudo, a preocupação mais reportada pelos participantes (adultos e idosos) e o melhor preditor de medo do coronavírus foi a apreensão pela saúde dos entes queridos, mas também foram referidas preocupações com o impacto da COVID-19 no sistema de saúde, na economia, na sociedade, no trabalho e nas rotinas diárias.

5. Resiliência em contexto de COVID-19

A resiliência psicológica consiste na adaptação positiva à adversidade (Reich et al., 2010), e na capacidade de se adaptar a mudanças e a recuperar de situações desafiantes (Lengnick-Hall & Beck, 2005). A resiliência pode, assim, ser um fator importante para lidar com as implicações derivadas da pandemia da COVID-19 (Holmes et al., 2020).

Um indivíduo resiliente tem, normalmente, uma visão positiva do stresse e a capacidade de gerir situações stressantes de forma eficaz, canalizando o pico de energia, provocado pela situação, para a gestão adequada das mudanças e das situações adversas, quer sejam eventos de vida catastróficos, quer sejam doenças mentais e crónicas, entre outras (Fung, 2020). Embora as experiências dolorosas tenham efeitos adversos nos recursos internos pessoais

(Yu et al., 2021), altos níveis de resiliência aumentam a resistência ao stresse e ao trauma e possuem um impacto positivo na saúde mental (Nowicki et al., 2020; Ran et al., 2020). Várias pesquisas mostraram que a resiliência pode proteger os indivíduos contra os efeitos prejudiciais de eventos traumáticos e oferecer ativos e recursos psicológicos que permitem às pessoas enfrentar os desafios de maneira eficaz (Kalaitzaki et al., 2020), nomeadamente os eventos traumáticos, e a preservar o seu bem-estar (Ogińska-Bulik et al., 2018; Yuan et al., 2018).

Estudos recentes, a propósito da pandemia, revelaram que indivíduos com mais resiliência podem experimentar menos ansiedade e depressão, quer tenham sido infetados com o vírus responsável pela COVID-19 (Zhang et al., 2020), quer não tenham sido infetados e apenas sujeitos às condicionantes impostas pela pandemia (Ran et al., 2020). Por outro lado, indivíduos com níveis baixos de resiliência psicológica são mais fortemente impactados pelas limitações derivadas da COVID-19, prejudicando a sua recuperação pós-traumática (pós pandemia, neste caso), com manutenção de níveis elevados de ansiedade e depressão. Resulta, portanto, evidente, que a resiliência psicológica é crucial para a saúde mental (Aliche et al., 2019; Yu et al., 2013).

6. Consideração de consequências futuras

Strathman et al. (1994) definiram o conceito de consideração de consequências futuras (CFC na sua sigla em inglês) com o intuito de explorar até que ponto os indivíduos consideram os potenciais resultados a longo prazo dos seus comportamentos atuais e até que ponto são influenciados por esses potenciais resultados. Assim, os indivíduos têm características diferentes relativamente à forma como consideram os resultados futuros na tomada de decisões. Em particular, os indivíduos com CFC alto tendem a concentrar-se em resultados distantes e de longo prazo, enquanto os indivíduos com CFC baixo tendem a concentrar-se em resultados imediatos e de curto prazo. Em casos extremos, aqueles que têm níveis extremamente baixos de CFC podem não pensar nas consequências futuras (e.g., apenas vivem para aquele momento presente, específico), enquanto aqueles que têm níveis extremamente elevados de CFC podem não pensar nas consequências imediatas (e.g., prejudicando alguém ou algo no imediato, sem isso ser considerado um fator relevante, para a sua vida momentânea) (Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994).

Foi demonstrado em diversos estudos que o nível de CFC desempenha um papel significativo no desenvolvimento de decisões e crenças relacionadas com a saúde, em especial aquelas que envolvem comportamentos de prevenção (e.g., Dorr et al., 1999). Se um indivíduo acredita ou considera que pode vir a desenvolver uma doença no futuro ou que a sua doença atual pode piorar muito no futuro, então, havendo medidas que possa tomar hoje, para evitar esse cenário negativo no futuro, é natural que esse indivíduo tome hoje essas medidas preventivas, mesmo que aquelas impliquem algum custo no imediato. Com efeito, os comportamentos preventivos relacionados com a saúde envolvem um custo imediato em troca de um benefício tardio e, desta forma, os indivíduos com alto nível de CFC são mais propensos a adotar comportamentos preventivos de saúde relativamente aos indivíduos com baixo nível de CFC (Chapman, 2005).

Um estudo realizado por Nan e Kim (2013) com estudantes universitários, relacionado com as crenças de saúde durante a gripe do H1N1, concluiu que o nível de CFC exerce influência significativa sobre várias crenças de saúde relacionadas com o vírus, incluindo a percepção da gravidade da doença, a eficácia da vacina e a autoeficácia na obtenção da vacina. Observaram, também, que os indivíduos com elevados níveis de CFC percebiam a doença como mais séria e que a vacina para a mesma era eficaz, do que aqueles com níveis mais reduzidos. Altos níveis de CFC leva os indivíduos a refletirem sobre as consequências futuras, aumentando, assim, a probabilidade de reconhecimento de potenciais danos (Nan & Kim, 2013).

7. As relações interpessoais

O Homem é um ser gregário por natureza, pelo que a convivência regular com outros elementos da espécie é fundamental. Para o equilíbrio do indivíduo, não só o corpo e a mente, que estão íntima e intrinsecamente ligados, têm de estar bem, como também as relações com os demais indivíduos têm de existir e ser saudáveis. De entre estas relações, destacam-se naturalmente as relações familiares, as relações com o grupo de amigos e as relações de natureza amorosa ou romântica, geradoras de um futuro novo lar, base para o prolongar da vida.

A intimidade está relacionada com o sentimento de conexão emocional e proximidade com outros seres humanos. Esta conexão, que pode ser sentida em relacionamentos românticos, de amizade ou familiares, responde a uma necessidade humana básica e tem um impacto positivo na saúde, incluindo níveis mais baixos de stresse, melhor saúde mental, diminuição da pressão arterial e risco inferior de desenvolver doenças cardiovasculares (Pietromonaco & Collins, 2017). Com a pandemia foram impostas várias restrições, como o isolamento e distanciamento social, o que provocou um maior desenvolvimento de sentimentos de solidão por parte dos jovens adultos (Lee et al., 2020).

7.1. Relação com os pais

Durante a transição para a idade adulta, as relações positivas com os pais continuam a ser um bom suporte para a adaptação e gestão por parte dos jovens adultos, de novas experiências, como a entrada no ensino superior (Kenny, 1987; cited in Lucas-Thompson, 2014). Relações próximas com os pais podem reduzir o stresse e promover um funcionamento positivo, mas relações conflituosas e sem apoio dos progenitores pode ser considerado um stressor crónico (House, Landis, & Umberson, 1988; cited in Lucas-Thompson, 2014). Assim, níveis elevados de suporte e baixos níveis de conflito promovem o bem-estar, enquanto que características negativas nestas relações podem interferir com a realização bem-sucedida das metas de desenvolvimento na adultez emergente (Aquilino & Supple, 2001; Kenny & Sirin, 2006; Schwartz & Finley, 2010; cited in Lucas-Thompson, 2014). Assim, as relações positivas com os pais são importantes amortecedores de experiências de vida stressantes e negativas, fornecendo técnicas e ferramentas para lidar com o stresse e/ou promovendo o processamento de emoções saudáveis e de autorregulação (Grych, 1998; Repetti et al., 2002; cited in Lucas-Thompson, 2014).

Contudo, a pandemia e as suas respetivas consequências a vários níveis levaram também a disrupções na dinâmica familiar. Um estudo realizado com 484 estudantes universitários da China, concluiu que a redução do rendimento familiar devido à COVID-19 gerou uma pressão económica que, por sua vez, conduz a interações mais negativas entre pais e filhos, as quais foram associadas a problemas de saúde mental nos jovens adultos (Cui & Hong, 2021). Este estudo também concluiu que a maior parte dos jovens adultos voltou para casa dos pais durante a pandemia da COVID-19 (em grande parte, devido às imposições de

“lockdown”). Este resultado é coerente com as conclusões de um estudo nos Estados Unidos da América, que relatou um aumento significativo de jovens adultos a viver com os pais, dos quais 23% justificou a mudança devido ao encerramento do *campus* universitário e 18% justificaram pela perda de trabalho ou outras razões financeiras (Fry et al., 2020).

7.2 Relações românticas

Durante a adultez emergente, as relações românticas ganham mais importância, assumindo uma significativa centralidade no bem-estar e ajustamento dos jovens adultos. Inicia-se frequentemente um período de vivência a dois, onde se ganha importante experiência, antes de assentar com um parceiro de forma permanente (Arnett, 2004). A satisfação com a relação está associada a níveis elevados de bem-estar subjetivo, independentemente do estatuto relacional (amizade especial, namoro, casamento, ...) (Dush & Amato, 2005). O envolvimento romântico tem vindo a ser associado a baixos níveis de externalização e altos níveis de bem-estar, funcionando, assim, como um fator de proteção. Por último, os diversos padrões desenvolvidos nas relações românticas verificadas no período da adultez emergente, podem ser preditores de como serão as futuras relações, em particular no casamento e no período da idade adulta.

As relações de suporte constituem um dos preditores mais robustos de saúde e bem-estar, e estudos recentes concluíram que uma relação romântica de elevada qualidade pode ser um ótimo recurso para casais que estão a lidar com os stressores relacionados com a COVID-19 (Williamson, 2021). Durante esta pandemia, e com os confinamentos obrigatórios, muitas pessoas ficaram distantes dos/as seus/suas parceiros/as ou em isolamento com os mesmos, pelo que manter uma relação de elevada qualidade durante este tempo stressante pode ser muito desafiante.

Pesquisas anteriores concluíram que casais que passem por dificuldades financeiras, possuam um reduzido nível de relacionamento social e níveis elevados de stresse, apresentam um maior risco de insatisfação conjugal (Bodenmann, 1997; Conger, et al., 1999; Karney et al., 2005, cited in Balzarini, 2020), bem como maior nível de conflito e hostilidade com o parceiro (Story & Bradbury, 2004, cited in Balzarini, 2020; Ferreira et al., 2015).

Segundo Balzarini (2020), as pessoas que reportaram mais solidão, tensões financeiras e stresse devido à pandemia de COVID-19, reportaram também uma menor satisfação conjugal, menos compromisso e mais conflito na relação durante este período. As conclusões deste estudo parecem sugerir que, num relacionamento romântico, ter um parceiro que responda às necessidades do outro pode ser um fator importante para mitigar a repercussão de stressores externos, como aqueles introduzidos pela COVID-19, e pode ajudar casais a manter a qualidade do relacionamento ao longo do tempo.

8. O presente estudo: objetivos e hipóteses

Tendo em conta a escassez de informação relativa à satisfação com a vida dos jovens adultos durante a pandemia de COVID-19, o presente estudo pretende perceber, em primeiro lugar, como diferentes variáveis individuais (e.g., resiliência, medo da COVID-19 e CFC) e relacionais (românticas e parentais), podem predizer a satisfação com a vida dos jovens adultos, durante o período de pandemia que se vive atualmente. Em segundo lugar, pretende analisar as diferenças nas variáveis em estudo entre jovens adultos com diferentes características (e.g., faixa etária, nível de resiliência e satisfação com a relação com a mãe e com o pai).

Com base nos estudos que relacionam altos níveis de resiliência com um impacto positivo na saúde mental (e.g., Nowicki et al., 2020; Ran et al., 2020), a primeira hipótese a analisar é a seguinte:

H1: Jovens adultos com níveis mais elevados de resiliência apresentam também níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Nesta sequência, e apesar da escassez de estudos que envolvem as considerações de consequências futuras, formulou-se a segunda hipótese:

H2: Jovens adultos com níveis mais elevados de resiliência apresentam também níveis mais elevados de CFC.

A terceira hipótese, baseada no estudo de Nan and Kim (2013), que concluiu que os jovens adultos com níveis elevados de CFC percebem a doença (gripe provocada por H1N1) como mais séria e com potenciais riscos futuros, é a seguinte:

H3: Jovens adultos com níveis mais elevados de CFC, apresentam também níveis mais elevados de medo da COVID-19.

Para a formulação da quarta hipótese recorreu-se a vários estudos que relacionam a CFC com diversos comportamentos e atitudes perante a vida, sejam a nível pessoal, como o consumo de álcool, tabaco, hábitos alimentares e físicos (e.g., Gick, 2014; Webley et al., 2006), seja para com o exterior, nomeadamente o comportamento ambiental (Bruderer Enzler, 2013). Apesar de não ter sido possível identificar um estudo que correlacione a CFC com a satisfação com a vida ou bem-estar, formulou-se, ainda assim, a seguinte hipótese:

H4: Jovens adultos com níveis mais elevados de CFC, apresentam também níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Apoiado nos estudos que relacionam de forma positiva o suporte parental com os níveis de bem-estar dos jovens adultos (e.g., Aquilino & Supple, 2001), formularam-se as seguintes hipóteses:

H5: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com a mãe apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida.

H6: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com o pai apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Finalmente, e apoiado em estudos que correlacionam uma relação forte e positiva com os pais e a resiliência (e.g., Hill, et al., 2007; Werner, 2000), formularam-se as duas últimas hipóteses:

H7: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com a mãe apresentam níveis mais elevados de resiliência.

H8: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com o pai apresentam níveis mais elevados de resiliência.

II. Metodologia

O presente estudo está inserido num projeto do CRC-W (*Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing*), da Universidade Católica Portuguesa, sobre determinantes de bem-estar subjetivo em jovens adultos durante a pandemia de COVID-19, intitulado *HOPE – patHways fOr Promoting wEllbeing*. O presente estudo é, portanto, um recorte do projeto atualmente em curso.

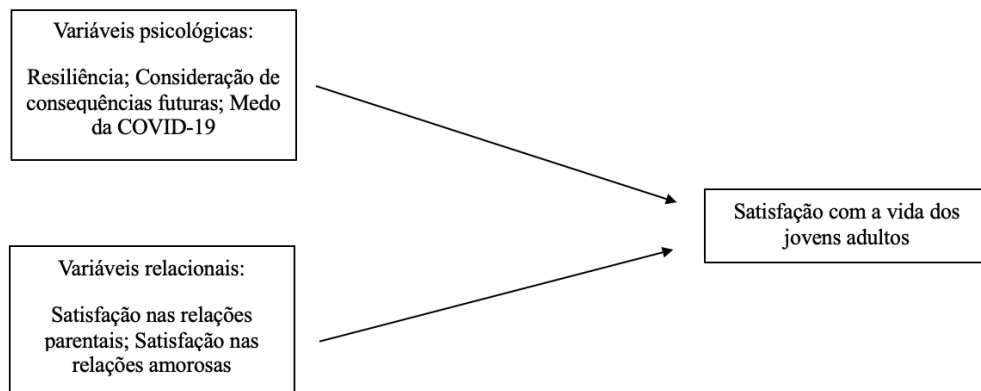
1. Desenho de investigação

O presente estudo tem um carácter transversal, uma vez que só existiu um momento de avaliação dos resultados dos participantes, correlacional preditivo, visto que o principal objetivo do estudo é perceber que variáveis predizem a satisfação com a vida dos jovens adultos durante a pandemia de COVID-19, segundo uma abordagem quantitativa.

Na figura 1, é apresentado o mapa conceptual deste estudo, no qual se observam as relações entre as variáveis que vão ser analisadas.

Figura 1.

Mapa conceptual do presente estudo



2. Participantes

Participaram no estudo 217 jovens residentes em Portugal, dos quais 45 são homens (20,7%) e 172 são mulheres (79,3%), com idades entre os 18 e os 30 anos, com uma média de 24,41 anos (DP=3,06).

Quanto à situação profissional/ocupacional, 45 são profissionalmente ativos (20,7%), 140 são estudantes universitários (64,5%), 18 são trabalhadores estudantes (8,3%), 11 estão à procura de trabalho (5,1%) e 3 estão noutra situação (1,4%).

Quanto ao rendimento, 79 não têm rendimento próprio fixo¹ (36,4%) e 138 têm rendimento próprio fixo (63,6%), sendo que, destes últimos, 60 têm um rendimento inferior ou igual a 317,5€ (27,6%), 20 têm um rendimento entre os 317,6€ e 635€ (9,2%), 14 têm um rendimento entre os 635,1€ e 952,5€ (6,5%), 19 têm um rendimento entre os 952,6€ e 1270€ (8,8%), 21 têm um rendimento superior a 1270€ (9,7%) e 4 preferiram não responder (1,8%).

Quanto ao grau de ensino, 102 participantes (47%) detêm o 12º ano de escolaridade, 48 (22,1%) um curso politécnico ou universitário completo, 66 (30,4%) uma pós-graduação/mestrado/doutoramento e apenas 1 participante (0,5%) não respondeu a este item do questionário.

Por último, relativamente ao tipo de habitação, 25 participantes (11,5%) vivem em casa própria, 26 (12%) vivem em casa alugada, 161 (74,2%) em casa de família, 4 (1,8%) apresentaram outra opção e apenas 1 participante (0,5%) não respondeu a este item do questionário.

3. Procedimento

3.1. Recolha de dados

O estudo foi dirigido aos jovens adultos portugueses, tendo sido usado um processo de recrutamento de participantes baseado no método “bola de neve”, um processo de amostragem não probabilístico, por conveniência. Os participantes foram recrutados, maioritariamente, através das redes sociais, como o *Facebook*® e o *Instagram*®, através das quais tinham acesso ao questionário desenvolvido na plataforma *Qualtrics*.

Considerando os aspetos éticos, o questionário continha na primeira página o consentimento informado que englobava informações como o objetivo do estudo, o tempo médio de resposta ao questionário, a garantia de confidencialidade e anonimato dos dados, a voluntariedade da participação e a respetiva desistência sem quaisquer consequências adjacentes, os riscos associados à participação, o contacto dos investigadores e o contacto

¹ Exemplos de rendimento próprio fixo: vencimento, mesada ou apoio do estado

para questões sobre a proteção de dados (Anexo 1). Depois de consentido, os participantes iniciavam o questionário.

3.2. Análises estatísticas

A análise dos dados foi realizada com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS; versão 26). Primeiramente, foram realizadas análises descritivas dos dados, como frequências, médias e desvios-padrão. Analisou-se, também, o padrão de relações entre as variáveis estudadas, através do coeficiente de correlação de Pearson. Para avaliar a força e o efeito das correlações foi utilizada a classificação de Cohen (1998) a qual sugere que uma correlação é considerada fraca se apresentar valores entre 0,10 e 0,29 ou -0,10 e -0,29, moderada quando os valores estão entre 0,30 e 0,49 ou -0,30 e -0,49, e forte quando os valores se apresentarem entre 0,50 e 1,00 ou -0,50 a -1,00. As análises foram consideradas estatisticamente significativas quando apresentavam um *p-value* do teste igual ou inferior a 0,05. De seguida, com o objetivo de perceber que variáveis prediziam a satisfação com a vida, foram realizadas regressões lineares múltiplas.

Por último, para comparar médias entre dois grupos diferentes (de acordo com a faixa etária dos participantes, nível de resiliência, e grau de satisfação na relação com a mãe e na relação com o pai) relativas a diferentes variáveis em estudo, foi utilizado o teste *t* de Student para amostras independentes. Para este propósito, cada variável em estudo foi dividida em dois grupos, representando os níveis mais elevados e os níveis mais baixos da mesma. Esta divisão foi feita com base na mediana, mas ajustada, de forma a que ambos os grupos contivessem aproximadamente o mesmo número de participantes. Relativamente à idade, o primeiro grupo é constituído por participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos e o segundo grupo por participantes com idades compreendidas entre os 22 e os 30 anos. Em relação à resiliência, e tendo em conta que a amplitude desta variável se situa no intervalo de 1 a 5, o primeiro grupo é constituído por participantes cuja média dos resultados se situa entre 1 e 3,17 e no segundo por participantes com médias de resiliência entre 3,18 e 5. Relativamente à CFC, esta foi avaliada em duas subescalas diferentes, a consideração de consequências futuras-imediatas (CFC-I) e a consideração de consequências futuras-futuras (CFC-F). Tendo em conta que a amplitude da primeira varia entre 6 e 30, o primeiro grupo é constituído por participantes cuja soma das respostas dos itens desta subescala se situa entre 6 e 21 e no segundo grupo a soma das respostas situa-se entre 22 e 30. Relativamente

à segunda subescala, uma vez que a amplitude varia entre 4 e 20, o primeiro grupo é constituído por participantes cuja soma se situa entre 4 e 13 e o segundo cuja soma se situa entre 14 e 20. Em relação à satisfação na relação com a mãe e com o pai, e tendo em conta que a amplitude da variável é de 1 a 5, o grupo 1 é constituído por participantes com uma média de valores entre 1 e 4 e o segundo grupo com participantes com um valor igual a 5 (que corresponde, exclusivamente, a uma relação muito boa). Nestes últimos testes, foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade da amostra, a qual se verificou.

4. Instrumentos

Questionário de Dados Sociodemográficos e Estruturais.

Este questionário foi construído especificamente para o estudo em que se insere esta dissertação, com o objetivo de recolher dados como idade, sexo, situação profissional/ocupacional, vínculo laboral, rendimento mensal, habilitações literárias, tipo de habitação, e possíveis apoios institucional, social ou económico.

Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985; versão portuguesa Neto, 1993).

É uma escala de autorrelato constituída por 5 itens (e.g., “Estou satisfeito(a) com a minha vida”) respondidos numa escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “Fortemente em desacordo” e 7 a “Fortemente de acordo”. O nível de consistência interna da versão portuguesa utilizada é adequado ($\alpha = 0,78$), tal como para a presente amostra ($\alpha = 0,80$).

Escala de Consideração de Consequências Futuras (CFC-S; Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994; versão portuguesa Echeverría et al., 2015).

A CFC-S é uma escala de autorrelato constituída por 12 itens, dividida em 2 sub-escalas: A CFC-I e a CFC-F, que medem a forma como as pessoas pesam os resultados imediatos e futuros do seu comportamento, respetivamente (e.g., “Eu apenas ajo para satisfazer as preocupações imediatas, pensando que o futuro se encarregará de si próprio”). Os itens são respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde a “Nada parecido comigo” e 5 a “Muito parecido comigo”. O nível de consistência interna da versão

portuguesa utilizada é adequado (CFC-I $\alpha = 0,82$; CFC-F $\alpha = 0,58$), tal como para a presente amostra (CFC-I $\alpha = 0,86$; CFC-F $\alpha = 0,65$). Para as análises deste estudo, foram eliminados os itens 2 e 5, uma vez que reduziām substancialmente a consistência interna da escala.

Escala do Medo da COVID (Ahorsu et al., 2020; versão portuguesa Gaspar et al., 2020).

É uma escala de autorrelato constituída por 7 itens (e.g., “Tenho medo de perder a vida por causa do novo coronavírus”) respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde a “Discordo fortemente” e 5 a “Concordo fortemente”. O nível de consistência interna da versão original é adequado ($\alpha = 0,82$), tal como para a presente amostra ($\alpha = 0,86$).

Escala Breve da Resiliência (BRS; Smith et al., 2008; versão portuguesa Gaspar et al., 2020).

É uma escala de autorrelato constituída por 6 itens (e.g., “Tenho dificuldades em recuperar-me rapidamente quando algo de mau acontece”) respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 corresponde a “Discordo fortemente” e 5 a “Concordo fortemente”. O nível de consistência interna da versão original é adequado ($\alpha = 0,80$ a $\alpha = 0,91$), tal como para a presente amostra ($\alpha = 0,84$).

Escala de Avaliação das Relações Românticas (Hendrick, 1988; versão portuguesa em estudo no âmbito da presente investigação).

É uma escala de autorrelato constituída por 7 itens (e.g., “Quão bem o/a seu/sua parceiro/a responde às suas necessidades?”) respondidos numa escala de Likert de 5 pontos. O nível de consistência interna da versão original é adequado ($\alpha = 0,86$), tal como para a presente amostra ($\alpha = 0,85$).

Para avaliar a qualidade da relação com a mãe/pai foram usados dois itens questionando “Como considera ser a sua relação com a sua mãe? / ...o seu pai?”, sendo respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, de “Muito má” a “Muito boa”.²

² Como já foi dito, este estudo é um recorte de um projeto atualmente em curso, onde outras variáveis foram avaliadas, através de diferentes instrumentos, nomeadamente a Escala de Bem-Estar (Kern et al., 2015; versão portuguesa Francisco et al., 2019), a Escala da Ansiedade e Depressão Hospitalar (Snaith & Zigmond, 1994; versão portuguesa Pais-Ribeiro et al., 2007), a Escala de Comportamentos Pró-Sociais (adaptada de Sánchez-Queija et al., 2006) e a Escala de Coping (Raper & Brough, 2020).

III. Resultados

1. Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis Estudadas

Na tabela 1 são apresentados os valores médios, os respectivos desvios-padrão e amplitudes das variáveis investigadas, nomeadamente: satisfação com a vida, resiliência, medo da COVID-19, CFC, satisfação com a relação amorosa, satisfação com a relação com a mãe e com o pai. Nesta mesma tabela, são ainda apresentados os valores de correlações das variáveis em estudo, as quais foram obtidas através do coeficiente de correlação de Pearson.

De modo geral, as correlações encontradas foram consistentes com o padrão de relações esperado entre as variáveis analisadas. Em particular, verificaram-se correlações positivas e baixas entre a satisfação com a vida e a resiliência, a satisfação com a relação amorosa e a satisfação com a relação com a mãe e com o pai. Verificaram-se também correlações positivas e muito baixas entre a satisfação com a vida e a CFC-F. Foram ainda observadas correlações negativas e baixas entre a resiliência e o medo da COVID-19 e correlações positivas e muito baixas entre a resiliência e a CFC-F e a satisfação com a relação com a mãe e com o pai. Por último, a satisfação com a relação com a mãe correlaciona-se de forma positiva e baixa com a satisfação com a relação amorosa e com a satisfação com a relação com o pai.

Tabela 1

Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis Estudadas (N=217)

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Satisfação com a vida	-							
2. Resiliência	0,29**	-						
3. Medo da Covid-19	-0,07	-0,27**	-					
4. CFC- I	0,04	0,04	-0,06	-				
5. CFC - F	0,20**	0,15*	-0,03	0,07	-			
6. Satisfação com a relação amorosa	0,22*	0,11	0,00	0,19	0,13	-		
7. Satisfação com a relação com a mãe	0,31**	0,16*	-0,14	-0,02	0,04	0,20*	-	
8. Satisfação com a relação com o pai	0,30**	0,18*	-0,05	-0,08	0,06	0,03	0,31**	-
9. M	26,55	2,76	16,56	23,10	14,43	4,08	4,52	4,32
10. DP	5,22	0,82	5,82	4,89	2,96	0,57	0,80	0,99
11. Amplitude	5-35	1-5	7-35	6-30	4-20	1-5	1-6	1-6

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$. M=Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras

2. Análise de regressões

Na tabela 2 são apresentados os valores da análise de regressões múltiplas lineares para as variáveis correlacionadas com a satisfação coma vida. Verificou-se que as variáveis em questão explicam 17% da variância e, apenas a satisfação com a relação com o pai prediz a satisfação com a vida. Foram avaliadas todas as assunções relativas à análise de regressões (e.g., multicolinearidade, normalidade, VIF) e nenhuma foi violada.

Tabela 2

Análise de regressões múltiplas lineares para as variáveis correlacionadas com a satisfação com a vida

Variáveis	Satisfação com a vida		
	<i>B</i>	<i>EP B</i>	β
Resiliência	1,10	0,62	0,17
CFC - I	0,02	0,10	0,02
CFC - F	0,25	0,17	0,14
Satisfação com a relação amorosa	1,21	0,90	0,13
Satisfação com a relação com a mãe	1,23	0,65	0,19
Satisfação com a relação com o pai	1,04	0,52	0,21*
R^2	0,17		
F	4,19		

*Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$. CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras*

3. Comparação de médias

As tabelas 3 a 6 apresentam as diferenças de médias entre jovens adultos com diferentes idades, diferentes níveis de resiliência, diferentes níveis de satisfação com a relação com a mãe e com o pai, e diferentes níveis de CFC-I e CFC-F, a partir da análise dos resultados do teste t para amostras independentes.

Tal como se pode observar na tabela 3, verificaram-se diferenças de médias significativas entre jovens entre os 18-21 anos e jovens entre os 22-30 anos, em relação ao medo da Covid-19 e às CFC-I. Os jovens adultos entre os 18 e os 21 anos reportavam valores mais elevados de medo da Covid-19, ao passo que os jovens entre os 22 e os 30 anos apresentavam valores superiores relativamente às CFC-I.

Foram também observadas diferenças de médias significativas entre jovens com níveis baixos e altos de resiliência (Tabela 4), relativamente à satisfação com a vida, ao medo da Covid-19, à CFC-F e à satisfação com a relação com a mãe e com o pai. Em particular,

jovens com valores mais elevados de resiliência reportaram mais satisfação com a vida, menos medo relativamente à Covid-19 mais CFC-F e mais satisfação na relação com a mãe e com o pai.

As tabelas 5 e 6 indicam ainda a existência de diferenças de médias entre jovens adultos mais e menos satisfeitos na relação com a mãe e na relação com o pai. Mais concretamente, constatou-se que os jovens adultos mais satisfeitos na relação com a mãe e na relação com o pai apresentavam níveis mais elevados de satisfação com a vida e de resiliência.

Por último, as tabelas 7 e 8 apresentam a comparação de médias entre jovens adultos com diferentes níveis de CFC-I e CFC-F, respetivamente, segundo as diferentes variáveis em estudo. Os resultados indicaram a existência de diferenças significativas apenas ao nível da CFC-F, nomeadamente, no que diz respeito à satisfação com a vida e à resiliência, sendo que os jovens adultos com níveis mais elevados de CFC-F são os que reportam níveis mais elevados de satisfação com a vida e de resiliência.

Não foram encontradas mais diferenças significativas entre as variáveis em estudo.

Tabela 3

Comparação de médias entre jovens adultos com idades compreendidas entre os 18-21 anos e os 22-30 anos, relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com idades entre os 18-21 anos		Jovens com idades entre os 22-30 anos		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	26,80(5,10)	95	26,36 (5,32)	122	215	0,61	0,54
Resiliência	3,18 (0,83)	85	3,14 (0,79)	115	198	0,39	0,70
Medo da COVID-19	17,54(5,73)	92	15,81 (5,81)	122	212	2,17	0,03*
CFC-I	22,07(5,01)	95	23,89 (4,65)	122	215	-2,76	0,00**
CFC-F	14,44(2,85)	95	14,43 (3,05)	122	215	0,04	0,97
Satisfação relação com a mãe	4,61 (0,79)	85	4,44 (0,81)	113	196	1,47	0,14
Satisfação relação com o pai	4,36 (0,97)	85	4,28 (1)	113	196	0,57	0,57

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras*

Tabela 4

Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de resiliência e altos níveis de resiliência relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com níveis baixos de resiliência		Jovens com níveis altos de resiliência		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	25,23(5,52)	100	27,97 (4,48)	100	189,95	-3,86	0,00**
Medo da COVID-19	18 (6,25)	100	15,08 (4,96)	100	188,28	3,66	0,00**
CFC-I	22,93(5,01)	100	23,46 (4,79)	100	198	-0,77	0,45
CFC-F	13,98(3,05)	100	14,86 (2,84)	100	198	-2,11	0,03*
Satisfação relação com a mãe	4,35 (0,88)	99	4,68 (0,68)	99	184,19	-2,88	0,00**
Satisfação relação com o pai	4,14 (0,99)	99	4,49 (0,96)	99	196	-2,55	0,01*

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras*

Tabela 5

Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de satisfação na relação com a mãe e altos níveis de satisfação na relação com a mãe relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com níveis baixos de satisfação na relação com a mãe		Jovens com níveis altos de satisfação na relação com a mãe		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	24,23(5,63)	66	27,75 (4,61)	130	194	-4,69	0,00**
Resiliência	3,01 (0,85)	66	3,24 (0,77)	130	194	-1,94	0,05*
Medo da COVID-19	17,42(6,25)	66	16,11 (5,58)	130	194	1,50	0,14
CFC-I	23,38(4,63)	66	23,06 (5,06)	130	194	0,43	0,67
CFC-F	14,39(2,88)	66	14,40 (3,06)	130	194	-0,01	0,10

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras*

Tabela 6

Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de satisfação na relação com o pai e altos níveis de satisfação na relação com o pai relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com níveis baixos de satisfação na relação com o pai		Jovens com níveis altos de satisfação na relação com o pai		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	24,97(5,56)	94	28,08 (4,66)	92	184	-4,13	0,00**
Resiliência	3,01 (0,82)	94	3,27 (0,75)	92	184	-2,29	0,02*
Medo da COVID-19	16,78(6,10)	94	16,58 (5,60)	92	184	0,23	0,82
CFC-I	23,59(4,64)	94	22,89 (5,28)	92	184	0,95	0,34
CFC-F	14,29(3,01)	94	14,47 (3,03)	92	184	-0,41	0,69

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas CFC-F= Consideração de consequências futuras – Futuras*

Tabela 7

Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de CFC-I e altos níveis de CFC-I relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com níveis baixos de CFC-I		Jovens com níveis altos de CFC-I		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	25,92(5,79)	79	26,91 (4,85)	138	215	-1,35	0,18
Resiliência	3,10 (0,80)	72	3,19 (0,81)	128	198	-0,80	0,42
Medo da COVID-19	16,85(6,48)	78	16,39 (5,43)	136	212	0,55	0,58

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-I= Consideração de consequências futuras – Imediatas*

Tabela 8

Comparação de médias entre jovens adultos com baixos níveis de CFC-F e altos níveis de CFC-F relativamente às variáveis em estudo

	Jovens com níveis baixos de CFC-F		Jovens com níveis altos de CFC-F		<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>	<i>M(DP)</i>	<i>n</i>			
Satisfação com a vida	25,39(5,80)	76	27,17 (4,78)	141	130,52	-2,29	0,02*
Resiliência	2,97 (0,82)	72	3,26 (0,79)	128	198	-2,45	0,02*
Medo da COVID-19	16,87(5,64)	76	16,38 (5,93)	138	212	0,58	0,56

*Nota. *p < .05. **p < .01. M= Média DP= Desvio-padrão CFC-F= Consideração de conseqüências futuras – Futuras*

IV. Discussão

O presente estudo pretendeu contribuir para a investigação sobre a satisfação com a vida em jovens adultos, durante a pandemia da COVID-19, considerando a relação com diferentes variáveis individuais e relacionais, um tema ainda pouco estudado na literatura.

Em primeiro lugar, procurou-se compreender como diferentes variáveis individuais (e.g., a resiliência, o medo da COVID-19 e a CFC) e relacionais (satisfação com as românticas e parentais), podem prever a satisfação com a vida dos jovens adultos, durante o período de pandemia que se vive atualmente. Relativamente a este objetivo, os resultados revelaram que apenas a variável da satisfação com a relação com o pai prediz a satisfação com a vida dos jovens adultos, sendo que quanto mais satisfeitos estão com a relação paternal, mais satisfeitos se sentem com a vida. Esta conclusão é consistente com o estudo de Amato (1994) que concluiu que os jovens com uma relação mais próxima com a figura paterna, independentemente do seu sexo e da qualidade da relação com a mãe, apresentavam níveis mais elevados de felicidade e satisfação, bem como menor distress. Uma possível explicação relaciona-se com o facto da satisfação com a vida ser dependente de forma significativa de sentimentos de proximidade, identificação e suporte do pai, por parte dos filhos, mais concretamente das filhas (Allgood et al., 2012). A figura paterna está tradicionalmente associada a segurança, determinação, poder aquisitivo e autoridade, pelo que faz sentido considerar que uma boa relação com esta figura traga maior tranquilidade e conforto e, conseqüentemente, maior satisfação com a vida. Acresce ainda, como possível explicação, o facto de, tendo sido a amostra recolhida maioritariamente em ambiente de confinamento, a presença e disponibilidade acrescida do pai (em detrimento da mãe, por estar mais ocupada pelo acumular do teletrabalho com as tarefas domésticas; Harvard Business Review, 2020), pode ter reforçado esta proximidade entre os jovens adultos e a figura paternal. Dada a atualidade do tema, não foi possível, porém, recolher estudos que comprovem esta explicação.

Em segundo lugar, o presente estudo procurou analisar diferenças de médias entre jovens adultos com diferentes características, ao nível da idade, da resiliência e da satisfação com a relação com a mãe e com o pai, relativamente às variáveis em estudo. No que diz respeito à idade, foi possível observar que os jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos são os que sentem mais medo da COVID-19, um resultado congruente com estudos anteriores (e.g., Elsharkawy & Abdelaziz, 2020). Uma possível explicação remete

para o facto de o conhecimento da doença e dos comportamentos de prevenção e segurança ser, normalmente, mais baixo nesta faixa etária, aumentando com a idade e nível de educação. Este conhecimento sobre a COVID-19 serve como fator de proteção para o medo do coronavírus, uma vez que, conhecendo a doença, é mais fácil tomar atitudes que visam a proteção contra a mesma, ao mesmo tempo que se entende que outras atitudes são passíveis de serem tomadas, sem que as mesmas comprometam a segurança do indivíduo (Elsharkawy & Abdelaziz, 2020).

Por outro lado, os jovens adultos, mais velhos, com idades compreendidas entre os 22 e os 30 anos são os que apresentam níveis mais elevados de CFC-I, ou seja, a forma como estes jovens adultos pesam os resultados imediatos do seu comportamento. Apesar da escassez de estudos sobre a CFC, é possível encontrar diversas explicações para esta conclusão. Com efeito, esta faixa etária já alcançou um nível de responsabilidade e independência que obriga a tomar ações que melhor defendam a evolução de vida, em direção ao ambicionado futuro. Os diversos objetivos traçados (e.g., terminar o mestrado, iniciar a vida profissional ou não perderem o seu atual emprego, continuar a cumprir com responsabilidades financeiras, nomeadamente o pagamento da renda de casa, quando já vivem na sua própria casa), condicionam muito a tomada de decisões no imediato, pelo que a CFC será naturalmente mais elevada que em jovens adultos mais novos, para quem as responsabilidades são ainda, tipicamente, muito partilhadas com os pais.

Relativamente à resiliência, os jovens adultos mais resilientes, são os que apresentam menos medo da doença Covid-19, resultado também consistente com outros estudos (e.g., Oducado et al., 2021). Para uma melhor explicação desta relação, importa começar por compreender o conceito de resiliência, o qual se refere ao processo de adaptação positiva em momentos particularmente difíceis na vida de um indivíduo ou comunidade (e.g., de adversidade, trauma, tragédia, ameaça ou outras fontes geradoras de elevado stresse) (American Psychological Association, 2014). O medo da doença é uma resposta psicológica natural, em particular, nas fases iniciais da pandemia, quando o conhecimento sobre a mesma é ainda muito reduzido e não há certezas quanto aos mecanismos de prevenção e defesa (e.g., vacina) (e.g., Ornell et al., 2020). Este medo traduz-se em stresse, sintomatologia ansiosa, entre outros na população em geral (e.g., Mertens et al., 2020). Os indivíduos mais resilientes têm a capacidade de responder a estas adversidades de forma mais positiva, não desistindo de procurar uma solução, apesar dos vários reveses que possam encontrar no caminho. Estes

indivíduos conseguem ultrapassar estas situações, superando as dificuldades e crescendo com elas. Assim, esta capacidade dos jovens mais resilientes ajuda-os a reduzir ou não sentir o medo da COVID-19 e as consequências que o medo origina, como seja a incapacidade de reagir ou recomeçar de novo.

Os restantes resultados encontrados neste estudo são discutidos nos pontos abaixo, de acordo com as hipóteses formuladas.

H1: Jovens adultos com níveis mais elevados de resiliência apresentam também níveis mais elevados de satisfação com a vida

Os resultados obtidos permitiram confirmar a primeira hipótese, revelando que jovens adultos mais resilientes, parecem estar também mais satisfeitos com a vida, o que é congruente com estudos anteriores que relacionaram de forma positiva a resiliência e a satisfação com a vida nos jovens adultos (e.g., Lozano-Díaz et al., 2020; Rathore, 2017). Estes estudos concluíram que quanto mais resiliente é o jovem adulto, menor é o impacto da pandemia da COVID-19, em particular durante o confinamento, quer a nível académico quer a nível psicológico (Lozano-Díaz et al., 2020).

Como referido anteriormente, a resiliência consiste na capacidade de responder de forma mais positiva a situações adversas, as quais constituem oportunidades de aprendizagem e de reforço da própria resiliência. Alguns fatores protetores da resiliência são a esperança, a auto-estima, o locus de controlo e a procura de suporte social, os quais, segundo Bailey e Snyder (2007), estão todos positivamente correlacionados com a satisfação com a vida, mostrando uma relação entre estes dois conceitos. Indivíduos que são resilientes tendem a ter uma abordagem mais positiva e enérgica perante a vida e são mais abertos a novas experiências. As emoções positivas são um resultado de um coping resiliente, com o qual também se adquire mais emoções positivas (Chakraborty, et al., 2019), num círculo virtuoso de satisfação com a vida. Quando uma pessoa sente estas emoções positivas e as usa para enfrentar os desafios e oportunidades, a satisfação global com a vida pode crescer de forma muito significativa (Cohn, et al., 2009).

H2: Jovens adultos com níveis mais elevados de resiliência apresentam também níveis mais elevados de CFC

De acordo com o esperado, esta segunda hipótese foi também confirmada pelos dados. Dada a escassez de estudos sobre a CFC, não foi possível encontrar literatura consistente com este resultado. No entanto, neste estudo foi comprovado que jovens adultos mais resilientes apresentam níveis mais elevados de CFC. De facto, a natureza do próprio indivíduo resiliente, demonstra a sua preocupação com o futuro, já que, os objetivos que pretende alcançar, por definição, referem-se ao futuro (sejam de curto, médio ou longo prazo) e é essa consideração desse futuro que os faz mover e enfrentar as adversidades. Comprometer ou esquecer os objetivos traçados é contrário à natureza de um indivíduo resiliente, já que, o superar das dificuldades, o levantar-se depois de cair, é movido pela vontade férrea de conseguir o que se pretende.

Durante a pandemia COVID-19 é de esperar que indivíduos mais resilientes, mesmo perante as adversidades (e.g., perda de emprego, morte de um ente querido, disrupções na economia, distanciamento social), tenham procurado encontrar estratégias de ultrapassagem destas limitações, cientes de que a pandemia e as suas consequências teriam um fim próximo, e como tal, a mesma não limitaria a persecução dos seus objetivos de vida. Considerar o impacto que uma ação hoje (ou a falta dela), poderá ter na vida futura, condiciona, de forma positiva, o indivíduo resiliente, tornando-o mais resistente às dificuldades do presente e reagindo de forma proactiva às limitações impostas pela pandemia, adequando o seu estilo de vida, com vista a continuar o seu caminho em direção aos objetivos traçados.

H3: Jovens adultos com níveis mais elevados de CFC, apresentam também níveis mais elevados de medo da COVID-19

A colocação desta hipótese surge quando se pensa num cenário em que jovens mais preocupados com o futuro, com um conjunto de objetivos já bem definidos, ao ver-se perante um cenário agressivo e de grande incerteza, como o provocado pela pandemia, veriam o seu futuro muito ameaçado e tal ser gerador de medo ou pânico. Contudo, esta hipótese não foi

confirmada pelos resultados obtidos, uma vez que não foram encontradas diferenças significativas nos jovens adultos com diferentes níveis de CFC.

Com efeito e tal como deriva da conclusão já anteriormente apresentada, os jovens com níveis mais elevados de CFC são tipicamente os mais velhos (dentro desta faixa etária), os quais possuem um maior entendimento da doença e, conseqüentemente, menor medo da mesma. Ao delimitarem o raio de ação da doença, tomam ações quer profiláticas (de forma a não contraírem nem criarem uma cadeia de transmissão do coronavírus; Ma, et al., 2021) quer sociais e outras, que reduzam as conseqüências das imposições derivadas da pandemia. Adicionalmente, a confirmação da hipótese H2, já era indiciadora de que esta hipótese H3 não seria confirmada.

H4: Jovens adultos com níveis mais elevados de CFC, apresentam também níveis mais elevados de satisfação com a vida

A quarta hipótese do estudo foi confirmada através dos resultados obtidos, mostrando que a CFC está direta e positivamente relacionada com a satisfação com a vida, conclusão esta coerente com resultados de outros estudos existentes (e.g., Azizli et al., 2015). Uma possível explicação poderá basear-se no facto da CFC pressupor a existência de um plano de vida, mais ou menos definido, em que se sucedem pequenos objetivos, que vão sendo alcançados. O estabelecimento e adaptação de objetivos, bem assim como o caminho para os alcançar dependem, em grande medida, da vontade própria, o que significa que o indivíduo detém controlo sobre aqueles objetivos. Esta sensação de controlo poderá ser, por si só, geradora de satisfação. Adicionalmente, o alcançar de cada pequeno objetivo cria uma recompensa interior, que sustenta e aumenta o nível de satisfação com a vida (Prenda & Lachman, 2001).

H5: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com a mãe apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida

H6: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com o pai apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida

De acordo com o esperado, a quinta e sexta hipóteses do estudo foram comprovadas, mostrando que os indivíduos que admitem estar mais satisfeitos na relação com a mãe ou

com o pai, respetivamente, são os que apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida. Estes resultados são congruentes com diversos estudos que relacionaram a relação parental e a satisfação com a vida (e.g., Amato, 1994; Switek et al., 2016). Uma vez que a amostra usada neste estudo é constituída, maioritariamente, por participantes do sexo feminino, uma possível explicação para a quinta hipótese, baseia-se no facto das mães poderem ser um *role-model* para as filhas, existindo uma relação de intimidade, proximidade e suporte, o que tem um efeito positivo na satisfação com a vida (Onayli, 2010). Adicionalmente, esta relação aparenta proteger as filhas do desenvolvimento de doenças psicológicas e melhora a autoestima, felicidade e otimismo, fatores que influenciam a satisfação com a vida (Baruch & Barnett, 1983).

Relativamente à sexta hipótese, os resultados são congruentes com a conclusão do primeiro objetivo do estudo, em que se demonstrou que os sentimentos de proximidade, identificação e suporte da figura paterna, são preditores da satisfação com a vida dos jovens adultos (Allgood et al., 2012; Amato, 1994).

H7: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com a mãe apresentam níveis mais elevados de resiliência

H8: Jovens adultos mais satisfeitos na relação com o pai apresentam níveis mais elevados de resiliência

Jovens adultos com níveis mais elevados de satisfação na relação com a mãe e com o pai são os que apresentam níveis mais elevados de resiliência, confirmando a sétima e a oitava hipóteses, respetivamente. Apesar da escassa informação relacionando apenas a relação com a mãe ou com o pai e a resiliência, vários estudos mostram que uma relação positiva com os pais prediz a resiliência nos jovens adultos (e.g., Werner, 2000).

A resiliência pode ser promovida por diversos fatores, tanto a nível intrínseco como a nível social e familiar. Os fatores intrínsecos, como a autoestima, a autonomia e a capacidade de resolver problemas, ajudam na promoção da resiliência e, apesar de serem características individuais, os pais têm um papel fundamental no desenvolvimento destas.

A nível familiar, uma relação próxima e positiva, que promove *role-models* adequados, boa comunicação (entre pais e filhos e entre os pais), a coesão familiar e a existência de regras estruturadas, são fatores que influenciam a satisfação com a relação com os pais e que promovem a resiliência nos jovens (Hill et al., 2007).

Limitações do estudo e sugestões futuras

O presente estudo, embora contribuindo para a investigação sobre a satisfação com a vida em jovens adultos, em tempos de pandemia COVID-19, apresenta algumas limitações que importa referir. Em primeiro lugar não é possível generalizar os resultados deste estudo a toda a população, uma vez que recorreu a uma amostra de conveniência, não representativa da população de jovens adultos em Portugal, e constituída maioritariamente por participantes do sexo feminino, que frequentam o ensino superior, tendo sido escassos os participantes trabalhadores. Desta forma, seria de grande interesse, em investigações futuras, analisar a satisfação com a vida dos jovens adultos, tendo em conta o estatuto académico-profissional, isto é, estudantes, trabalhadores, trabalhadores-estudantes e não trabalhadores nem estudantes, alargando, assim, a amostra em estudo e a representatividade de cada um destes subgrupos (maximizando, igualmente, a representação dos sexos).

Em segundo lugar, uma vez que a recolha de dados se baseou em questionários de autorrelato, os quais poderão ter constrangimentos relacionados com os efeitos de desejabilidade social nas respostas dadas, com a falta de respostas conscienciosas e diferenças na interpretação dos itens dos questionários, seria importante a realização de estudos futuros baseados em metodologias qualitativas. Estes estudos, pela sua natureza presencial, poderão obviar algumas das limitações atrás indicadas e possibilitar assim uma certificação dos resultados agora obtidos, para além de alargar a compreensão dos processos subjacentes aos mesmos.

Seria igualmente interessante repetir as análises realizadas neste estudo junto de uma população já vacinada e com menos restrições sociais, de forma a analisar os impactos reais da pandemia, no que à satisfação com a vida dos jovens adultos diz respeito. Da mesma forma, seria relevante avaliar mais aprofundadamente a variável CFC nos jovens adultos, uma vez que não existem, ainda, muitas referências na literatura sobre a mesma.

Por último, e considerando uma amostra mais homogénea em termos de sexo, seria de grande interesse perceber se a conclusão do primeiro objetivo deste estudo (apenas a satisfação na relação com o pai prediz a satisfação com a vida dos jovens adultos) se mantém ou, concomitantemente, a satisfação na relação com a mãe passa igualmente a preditor. Tendo nesta amostra uma presença muito forte do sexo feminino (79% da amostra), importará, em estudos futuros, equilibrar a representação de ambos sexos. Tal será também

importante para complementar a literatura existente, já que a mesma parece focar-se mais na relação entre as filhas e o pai.

Implicações para a prática

Em face dos resultados obtidos, resultam algumas recomendações para a promoção da satisfação com a vida dos jovens adultos. Em primeiro lugar, comunicar a importância da relação entre pais e filhos e promover uma relação positiva entre eles. Apesar de ser abundante o conhecimento sobre os benefícios de um ambiente familiar saudável, tal conhecimento necessita ser promovido e divulgado, em particular associado a momentos de crise como uma pandemia. O desenvolvimento de ações pedagógicas, em diferentes *fora*, que abarquem os diversos níveis etários, é algo muito recomendado e em que nunca será demais insistir. Naturalmente que será mais relevante e mais impactante, quanto mais cedo (em termos de idade dos filhos) for praticado, não devendo ser descuidado em momento algum e em particular nesta fase de transição para a fase adulta (sobretudo nos estádios iniciais). Se é certo que o jovem adulto já tem muitas certezas e o distanciamento em relação aos pais pode ser uma delas, a aplicação de estratégias de comunicação, que mantenham essa distância, ao mesmo tempo que assegura todos os canais de comunicação funcionais, é importante, como vimos, para assegurar a satisfação com a vida. Como sugestão, fica a possibilidade de criar “momentos de família”, nas empresas e nas universidades, onde para além de promover a presença física de pais e filhos, se aborde a temática da importância das relações familiares, na satisfação com a vida dos jovens adultos.

Em segundo lugar, importa desenvolver a resiliência, uma vez que, como vimos, está diretamente relacionada com a satisfação com a vida. Neste sentido, será importante educar para saber viver com as derrotas e os fracassos, enquanto elementos de aprendizagem para o crescimento e sucesso. São muitos os exemplos quotidianos, sobretudo no marketing, em que se faz a apologia de uma vida cheia de sucesso, mas raras são as vezes que se expõe o processo, tipicamente difícil, para chegar a esse sucesso. Não é, pois, de estranhar que seja crescente a dificuldade, em particular dos jovens adultos, em lidar com as dificuldades e contrariedades. Para dar os primeiros passos e alcançar os braços da mãe, a criança teve de reerguer-se depois de algumas quedas. Esta persistência e o foco no objetivo levaram ao sucesso e ao conforto da mãe. Cair e levantar-se é próprio da humanidade e parte fundamental da evolução e do sucesso. Identificar precocemente os indivíduos menos

resilientes e apoiá-los com processos adequados parece assim um propósito ajustado. Tal identificação e correção deve ser assegurada o mais precocemente possível, sendo que, simultaneamente, a sociedade, como um todo, deve trabalhar para um crescimento orientado para o sucesso, em que as derrotas e contrariedades são parte importante desse crescimento e nunca um limitador do mesmo.

Por último, em contextos de pandemia (continuação da atual ou futura) é importante cuidar a comunicação sobre a mesma, procurando reduzir incertezas, quer em relação à doença quer quanto à eficácia dos meios preventivos, evitando, assim, o medo “desmedido” da doença e a conseqüente diminuição da satisfação com a vida. Foram vários os momentos em que, durante a pandemia, assistimos a informações e orientações contraditórias, por parte das autoridades nacionais. Se é certo que o desconhecimento sustentou, em certa medida, essas contradições, a falta de recursos devidamente preparados foi manifesta. Com a aprendizagem que esta pandemia propiciou, seria desejável criar um guia de como comunicar corretamente em tempos de pandemia ou catástrofe, de forma a evitar comportamentos de medo ou pânico, minimizando os casos pessoais de sofrimento e excesso de zelo e manter, dentro do possível, o funcionamento normal de toda a sociedade.

V. Conclusão

A recolha de dados para este trabalho decorreu num período pandémico e numa fase de ainda grande incerteza quanto à perigosidade do vírus e quanto à eficácia das medidas preventivas. A vacinação estava a iniciar-se (apenas para os mais idosos), sem certezas sobre o seu sucesso e sem datas previstas para a população dos jovens adultos. Desta forma, os participantes do presente estudo estavam imersos num contexto adverso, ao qual reagiu de formas diversas, em função de fatores intrínsecos (e extrínsecos) a cada indivíduo.

A melhor ou pior execução das diferentes transições inerentes à população dos jovens adultos, bem como a forma como enfrenta os diversos desafios decorrentes daquelas transições, pode ter consequências a nível da saúde mental daqueles indivíduos, pelo que surgiu como de grande importância perceber que fatores poderiam prever a satisfação com a vida, aquando da pandemia de Covid-19. O estudo permitiu concluir que resiliência, considerações de consequências futuras, medo da doença Covid-19 e satisfação nas relações com os pais, foram fatores que resultaram como fortes condicionadores da satisfação com a vida dos jovens adultos.

Embora estas conclusões não sejam inesperadas, a escassez de literatura relativa à faixa etária analisada tornou o estudo pertinente e relevante, tornando claras algumas relações entre variáveis relevantes na adultez emergente. Assim, o estudo remete também para a importância de consciencializar os indivíduos sobre a importância do conhecimento relativo à pandemia, promover relações mais positivas com os pais e promover o desenvolvimento de capacidades individuais, como a resiliência e CFC. Para tal, poderão ser desenvolvidos *workshops* de cariz psicoeducativo sobre as mesmas, melhorando, conseqüentemente, o bem-estar e satisfação com a vida dos jovens adultos. Por fim, a prossecução de estudos idênticos, melhorados com as aprendizagens resultantes do ora realizado, poderá reforçar ou trazer novas conclusões, que possibilitarão entender melhor a população dos jovens adultos e contribuir para a sua plena integração na sociedade, como membros ativos e fortemente contribuidores para o progresso da mesma.

Referências Bibliográficas

Amato, P. R. (1994). Father-Child Relations, Mother-Child Relations, and Offspring Psychological Well-Being in Early Adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 56(4), 1031. <https://doi.org/10.2307/353611>

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.

Arias-de la Torre, J., Fernández-Villa, T., Molina, A., Amezcua-Prieto, C., Mateos, R., Cancela, J., & Martín, V. (2019). Psychological Distress, Family Support and Employment Status in First-Year University Students in Spain. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1209. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071209>

Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the early twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Aucejo, E. M., French, J., Ugalde Araya, M. P., Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of Public Economics*, 191, 104271. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104271>.

Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., & Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>

Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., ... Slatcher, R. B. (2020). Love in the Time of Covid: Perceived Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationship Quality Associated with Covid-Related Stressors. <https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4>

Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.

Baruch, G., & Barnett, R. C. (1983). Adult daughters' relationships with their mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 601-606.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Bruderer Enzler, H. (2013). Consideration of Future Consequences as a Predictor of Environmentally Responsible Behavior. *Environment and Behavior*, 47(6), 618–643. <https://doi.org/10.1177/0013916513512204>

Caldas de Almeida, T., Heitor, M. J., Santos, O., et al. (2020). Saúde mental em tempos de pandemia - SM-COVID-19: relatório final. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Chakraborty, S. & Chadha, N. (2019). Impact of Resilience and Optimism on Life Satisfaction. *Indian journal of psychology*. 140.

Chapman, G. B. (2005). Short-term cost for long-term benefit: Time preference and cancer control. *Health Psychology*, 24, S41–S48.

Creed, P. A., French, J., & Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48–57. doi:10.1016/j.jvb.2014.11.002

Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3>

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

Diener, E., Lucas, R. E., and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Handbook Positive Psychol.* 2, 63–73.

Dorr, N., Krueckeberg, S., Strathman, A., & Wood, M. D. (1999). Psychosocial correlates of voluntary HIV antibody testing in college students. *AIDS Education and Prevention*, 11, 14–27.

Elsharkawy, N. B., & Abdelaziz, E. M. (2020). Levels of fear and uncertainty regarding the spread of coronavirus disease (COVID-19) among university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1356–1364. <https://doi.org/10.1111/ppc.12698>

Ferreira, S., Pedro, M., & Francisco, R. (2015). Entre marido e mulher, a crise mete a colher: A relação entre pressão económica, conflito e satisfação conjugal. *PSICOLOGIA*, 29(1), 11–22. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v29i1.985>

Fofana, N. K., Latif, F., Bilal, Bashir, M. F., & Komal, B. (2020). Fear and Agony of the Pandemic Leading to Stress and mental illness: An Emerging Crisis in the Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak. *Psychiatry Research*, 113230. doi:10.1016/j.psychres.2020.113230

Fry, R., Passel, J. S., & Cohn, D. (2020, September 4). *A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/>

Fung, S. (2020) Validity of the Brief Resilience Scale and Brief Resilient Coping Scale in a Chinese sample. *International Journal of Environmental Research & Public Health* 17(4): 1265.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.

Hill, M., Stafford, A., Seamen, P., Ross, S., & Daniel, B. (2007). Parenting and Resilience. *York: York Publishing Services*.

Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Hossain, M. M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., McKyer, E. L. J., Ahmed, H. U., & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000 Research*, 9, 636. <https://doi.org/10.12688/f1000research.24457.1>

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

Hussong, A. M., Hicks, R. E., Levy, S. A., & Curran, P. J. (2001). Specifying the relations between affect and heavy alcohol use among young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 449–461.

Kalaitzaki, AE., Tamiolaki A. & Rovithis M. (2020). The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and post- traumatic growth. *Asian Journal of Psychiatry* 52: 102172.

Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health-inquiry into hardiness. *J. Personal. Soc. Psychol.* 1979, 37, 1–11.

Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of Adolescent Health, 67*(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>

Lengnick-Hall, C. A., & Beck, T. E. (2005). Adaptive fit versus robust transformation: How organizations respond to environmental change. *Journal of Management, 31*(5), 738–757.

Limcaoco, R. S. G., Mateos, E. M., Fernandez, J. M., & Roncero, C. (2020). Anxiety, worry and perceived stress in the world due to the COVID-19 pandemic: Preliminary results. *MedRxiv, 1-11*. <http://doi.org/10.1101/2020.04.03.20043992>

Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J. S., Figueredo Canosa, V., & Martínez Martínez, A. M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education, 79*–104. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

Lucas-Thompson, R. G. (2014). Relationship Quality With Parents, Stressful Life Events, and Cortisol Production in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood, 2*(2), 92–104. <https://doi.org/10.1177/2167696813503313>

Ma, Z., & Ma, R. (2021). Predicting Intentions to Vaccinate against COVID-19 and Seasonal Flu: The Role of Consideration of Future and Immediate Consequences. *Health Communication, 1*–10. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1877913>

Marchini S, Zaurino E, Bouziotis J, Brondino N, Delvenne V, Delhaye M. Study of resilience and loneliness in youth (18–25 years old) during the COVID-19 pandemic lockdown measures. *J Community Psychol.* 2020;1–13. <https://doi.org/10.1002/jcop.22473>

Martikainen, L. (2008). The Many Faces of Life Satisfaction among Finnish Young Adults'. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 721–737. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9117-2>

McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39, 677–687. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.10062>

Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>

Nan, X., & Kim, J. (2013). Predicting H1N1 Vaccine Uptake and H1N1-Related Health Beliefs: The Role of Individual Difference in Consideration of Future Consequences. *Journal of Health Communication*, 19(3), 376–388. <https://doi.org/10.1080/10810730.2013.821552>

Nordenmark, M., Gillander, K., Selander, J., Sjödin, J., & Sellström, E. (2015). Self-rated health among young Europeans not in employment, education or training with a focus on the conventionally unemployed and the disengaged. *Vulnerable Groups & Inclusion*. doi:10.3402/vgi.v6.25824

Oducado, R. M., Parreño-Lachica, G., & Rabacal, J. (2021). Personal resilience and its influence on COVID-19 stress, anxiety and fear among graduate students in the Philippines. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 431–443. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5484>

Ogińska-Bulik, N. & Zadworna, M. (2018). The role of resiliency and coping strategies in occurrence of positive changes in medical rescue workers. *International Emergency Nursing*. 39. 10.1016/j.ienj.2018.02.004.

Onayli, S. (2010). *The Relation Between Mother-Daughter Relationship And Daughter's Well-Being* (Dissertação de Mestrado). Middle East Technical University.

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., and Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz. J. Psychiatry* 42, 232–235. doi: 10.1590/1516-4446-2020-0008

Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531–542. <https://doi.org/10.1037/amp0000129>

Prenda, K.M.; Lachman, M.E. Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16 (2) (2001), pp. 206-216

Preetz, R., Filser, A., Brömmelhaus, A., Baalman, T., & Feldhaus, M. (2021). Longitudinal Changes in Life Satisfaction and Mental Health in Emerging Adulthood During the COVID-19 Pandemic. Risk and Protective Factors. *Emerging Adulthood*, 216769682110421. <https://doi.org/10.1177/21676968211042109>

Rathore, S. (2017). Life Satisfaction Among College Students:A Study Exploring the Role of Resilience. *Indian Journal Of Positive Psychology*, 8(2), 237-239. doi:10.15614/ijpp/2017/v8i2/157197

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *JAMA Psychiatry*. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.1060

Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). Handbook of adult resilience. Guilford Press.

Rutter, M. Resilience in the face of adversity-protective factors and resistance to psychiatric-disorder. *Br. J. Psychiatry* 1985, 147, 598–611

Rutter, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am. J. Orthopsychiatry* 1987, 57, 316–331

Savi ÇAkar, F. (2012). The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6). <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>

Shanahan L, Steinhoff A, Bechtiger L, Murray AL, Nivette A, Hepp U, Ribeaud D, Eisner M (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine* 1–10. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>

Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 742–752. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.742>

Switek, M., Easterlin, R.A. Life Transitions and Life Satisfaction During Young Adulthood. *J Happiness Stud* 19, 297–314 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9817-y>

Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID stress scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72(May), 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>.

Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37, 1–46. doi:10.1007/BF00300268.

Warr, P. (1990). The measurement of well-being and others aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 63, 193-210.

Werner E. E. (2000). “Protective factors and individual resilience,” in *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2nd Edn, eds Shonkoff P., Meisels S. J. (New York, NY: Cambridge University Press), 115–132. 10.1017/CBO9780511529320.008

Why WFH Isn't Necessarily Good for Women. (2020, July 16). Harvard Business Review. <https://hbr.org/2020/07/why-wfh-isnt-necessarily-good-for-women>

Williamson, H. C. (2021). Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions. *Psychological Science*, advanced online publication.

Yu, Y., Yu, Y., & Hu, J. (2021). COVID-19 among Chinese high school graduates: Psychological distress, growth, meaning in life and resilience. *Journal of Health Psychology*, 1359105321990819.

Yuan G., Xu W., Liu Z., et al. (2018) Resilience, post-traumatic stress symptoms, and posttraumatic growth in Chinese adolescents after a tornado: The role of mediation through perceived social support. *Journal of Nervous & Mental Disease* 206(2): 130–135.

Anexos

Anexo A – Consentimento Informado

O CRC-W (*Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing*), da Universidade Católica Portuguesa, está a realizar um estudo sobre determinantes de bem-estar subjetivo em jovens adultos durante a pandemia de COVID-19.

A sua participação, que será muito valorizada, consiste em responder a algumas questões que abordam este assunto, o que poderá durar cerca de 18 minutos. Ainda que possa não beneficiar diretamente com a participação no estudo, as suas respostas vão contribuir para uma melhor compreensão do tema em questão.

A participação neste estudo é estritamente voluntária. Se escolher participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também anónima e confidencial. Em nenhum momento do estudo precisa de se identificar. Os dados recolhidos destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma resposta será analisada ou reportada individualmente. Não existem quaisquer riscos associados à participação no estudo.

As suas **respostas serão recolhidas e mantidas de forma confidencial** e cumprindo a legislação aplicável em matéria de proteção de dados, de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD; <https://www.ucp.pt/pt-pt/direitos-do-titular-dos-dados>).

Se pretender algum esclarecimento sobre o estudo ou partilhar algum comentário, pode contactar os investigadores do projeto, através do e-mail crcw@ucp.pt.

Para questões relacionadas com a proteção de dados, poderá contactar:

-
Data Protection Officer - UCP
Dra. Frederica Campos de Carvalho
Contacto telefónico: +351 217214179
E-mail: compliance.rgpd@ucp.pt
Obrigada pela sua colaboração!

-
Ao clicar no botão abaixo, reconhece que compreendeu e aceita as condições do presente estudo, que tem entre 18 anos e 30 anos de idade e que tem conhecimento que pode escolher terminar a sua participação neste estudo em qualquer momento e por qualquer razão.

Dou o meu consentimento, iniciar o estudo

Não dou o meu consentimento, não desejo participar