

# O CONCEITO DE RESILIÊNCIA PSICOLÓGICA ENTRE ESTUDANTES E PROFISSIONAIS DE PSICOLOGIA

## THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENTS AND PSYCHOLOGY PROFESSIONALS

**Maria Victória Fernandes Gomes**

Centro Universitário  
Fametro (UNIFAMETRO)

**Thayline Sandy  
Fonteles Silva**

Centro Universitário  
Fametro (UNIFAMETRO)

**Teresa Gláucia  
Gabriele Gurgel Costa**

Centro Universitário  
Fametro (UNIFAMETRO)

### RESUMO

**Introdução:** O termo resiliência é amplamente utilizado, especialmente na literatura de autoajuda. Resiliência é um fenômeno complexo, que abrange diferentes conceitos, o que dificulta a compreensão e explicação desse processo, pois este geralmente está associado a outras questões como fatores de proteção, de risco, superação, adaptação. **Objetivo:** Analisar como estudantes e profissionais de psicologia definem resiliência psicológica. **Métodos:** Pesquisa de campo exploratória, descritiva, quantitativa, com 107 participantes. Utilizou-se formulário online, com nove questões fechadas, após assinatura do TCLE também online, enviado por meio das redes sociais durante três dias. A análise deu-se por meio do programa Excel. Esta pesquisa foi submetida ao CEP da Unifametro e aprovada sob o CAAE: 39032920.0.0000.5618. **Resultados:** 52,9% entendem resiliência psicológica como um processo complexo de adaptação e flexibilidade do ser humano frente às adversidades enquanto 45,1% entendem resiliência psicológica como uma habilidade para ressurgir diante das adversidades, superar-se e desenvolver-se para uma vida significativa e produtiva. 60,4% responderam que não era uma característica inata, mas sim algo que poderia ser desenvolvido durante a vida. 71,7% afirmam “não serem somente fatores individuais, nem somente coletivos, mas sim algo dinâmico, que envolve a presença de outro humano que dê suporte aquele que sofre”; 7,5% que se desenvolve por meio de “fatores individuais, pois o indivíduo encontra forças dentro de si para superar as adversidades”. **Conclusão:** O conhecimento dos respondentes sobre resiliência psicológica está de acordo com o dos autores da área de psicologia, podendo ser definida como adaptação e superação das dificuldades durante a vida.

**Palavras-chave:** Resiliência. Resiliência psicológica. Psicologia.

### ABSTRACT

**Introduction:** The term resilience is widely, especially in self-help literature. Resilience is a complex phenomenon, covering different concepts, causing difficulty in understanding and explaining this process, because it is associated with other issues such as protection, risk, overcoming, adaptation factors. **Objective:** To analyze how students and psychology professionals define psychological resilience **Method:** Exploratory, descriptive and quantitative field research, with 107 participants, using an online form, with nine closed questions, preceded by an online signed informed consent form. It was made available through digital media for three days and analyzed by using the Excel program. The project was submitted to REC Unifametro, under CAAE: 39032920.0.0000.5618. **Results:** 52.9% understand psychological resilience as a complex process of adaptation and flexibility of the human being in the face of adversity while 45.1% understand it as “an ability to resurface in the face of adversity, to overcome and to develop oneself for a meaningful and productive life.” 60.4% answered that it was not an innate characteristic, but something that could be developed, when overcoming difficulties during life. 71.7% believe “they are not only individual factors, nor just collective, but something dynamic, which involves the presence of another human who give support to those who suffer” and 7.5% choose that it develop through “individual factors, as the individual finds strength within himself to overcome adversity.” **Conclusion:** The knowledge of psychology students about psychological resilience is in line with psychologists authors, which can be defined as adaptation and overcoming difficulties during life.

**Keywords:** Resilience. Psychological resilience. Psychology.

Resumo expandido  
premiado como melhor  
Comunicação Oral da área  
de Saúde e 2º lugar no VIII  
Encontro de Monitoria e  
Iniciação Científica da  
CONEXÃO Unifametro  
2020.

## 1 INTRODUÇÃO

Resiliência é um conceito relativamente recente, que vem sendo estudado na psicologia há aproximadamente 30 anos (ROOKE, 2012). Sendo definido por múltiplos autores, causa divergências entre eles, pois a resiliência é um fenômeno complexo, que abrange diferentes conceitos, muito utilizada por profissionais das ciências humanas e por profissionais da saúde, em muitos estudos sendo associada a outros conceitos relacionados a essa área.

A partir desse contexto percebe-se uma dificuldade em entender e explicar o processo de resiliência, pois este geralmente está associado a outras questões como fatores de proteção, de risco, superação, adaptação, o que pode gerar confusão por não se ter uma definição clara a respeito desses conceitos, usando-se assim o termo resiliência para descrever vários processos diferentes. Essas diferenças, mais ou menos intensas, trazem implicações metodológicas divergentes para sua prática em saúde (DESLANDES; JUNQUEIRA, 2003).

Este estudo abrange os aspectos conceituais utilizados na definição de resiliência psicológica, considerando as diversas formas que esse constructo tem se apresentado nos últimos anos. Partindo da sua origem até as definições popularizadas em literaturas de autoajuda, a resiliência psicológica é um constructo de interesse de diversas áreas do conhecimento, aborda-se aqui as definições adotadas pela psicologia considerando seus diferentes aspectos.

A origem do conceito de resiliência vem da física, definida como a capacidade que os materiais têm de absorver a energia de um impacto na região elástica, retornando a forma original após a retirada da tensão causadora de sua deformação. No entanto nem todo material tem essa capacidade, alguns materiais ao sofrerem impactos não se deformam nem absorvem a energia do impacto, estes são considerados resistentes (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011).

Para aplicar esse conceito às pessoas, é importante entender o que se pretende estudar, uma das definições mais populares de resiliência psicológica assume esta como a capacidade de se recuperar de sofrimentos vividos ou de retornar ao que era antes após passar por adversidades, esta perspectiva se aproxima mais do conceito de elasticidade da física do que do conceito de resiliência. Também é comum no meio popular definir a resiliência psicológica como a capacidade humana de não ser atingido pelas adversidades da vida, ou não se abalar por elas, esta por sua vez se aproxima mais do conceito de resistência da física (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011).

Observa-se que na física todo material tem limite de resistência, isto é, a capacidade de suportar um impacto, se o impacto sofrido é maior que a capacidade de resistência do objeto, este é destruído. Se assumirmos essa analogia nos estudos do ser humano, que é a que mais se aproxima da propagação cultural na era do bem-estar, que promete soluções rápidas para os problemas da vida e não abre espaço para as pessoas entrarem em contato com o sofrimento, podemos afirmar que a consequência disto é a destruição psicológica da pessoa.

Assim, a pessoa resiliente não é aquela que não sofre com as circunstâncias, ou que simplesmente responde de forma positiva a situações negativas, mas aquela que aprende a lidar com o sofrimento. É afetada, mas não devastada, é deformada, mas não destruída, se aproximando mais ao conceito de elasticidade da física. No entanto ao passar por adversidades a pessoa não apenas retorna ao estado anterior, mas se torna mais forte devido a capacidade de aprender com o sofrimento.

O interesse para essa pesquisa teve origem a partir de um estudo de revisão integrativa na área da psicologia previamente realizado pelas autoras sobre a resiliência psicológica. No qual foram encontrados diversos conceitos de resiliência escritos por pessoas de diversas áreas, sempre associan-

do-a a alguma outra temática como doenças crônicas, adversidades do envelhecimento, gravidez na adolescência, maus tratos infantil, mulheres negras, crianças institucionalizadas, saúde bucal e saúde do trabalhador, enquanto apenas um artigo abordou a temática conceitual da resiliência.

A partir disso, o objetivo dessa pesquisa é analisar como estudantes e profissionais de psicologia definem a resiliência psicológica, comparando suas respostas com as definições dos autores, partindo da hipótese de que estes utilizam definições científicas.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma pesquisa de campo exploratória, descritiva e quantitativa, na qual o público alvo foram estudantes e profissionais de psicologia e a amostragem foi por conveniência com o total de 107 participantes. A pesquisa exploratória busca formular problemas mais precisos para estudos posteriores, esclarecendo e desenvolvendo conceitos e ideias (GIL, 2008). O projeto foi submetido na Plataforma Brasil para análise ética, sob o CAAE: 39032920.0.0000.5618.

Os dados foram coletados por meio de um formulário online, com questões fechadas, após assinatura do TCLE também online e analisados por meio do programa Excel. O instrumento foi elaborado pelas autoras, com nove questões que envolviam os diversos conceitos de resiliência, entre outros aspectos sobre o tema, sendo distribuído nas mídias digitais, durante três dias. A pesquisa quantitativa envolve a coleta ordenada de informação numérica, normalmente mediante condições de muito controle, além da análise dessa informação, utilizando procedimentos estatísticos (POLIT; HUNGLER, 1995).

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 107 participantes pesquisados, no que diz respeito ao sexo 81,3% são do sexo feminino e 18,7% são do sexo masculino, so-

bre o estado civil 82,2% é solteiro(a), 16,8 % é casado(a), e 0,9% é divorciado(a). 71% tem entre 19 a 25 anos, 15% tem entre 26 e 35 anos, 7% tem entre 36 a 45 anos e 7% tem 46 anos ou mais. 96% dos participantes são do estado do Ceará, enquanto os outros 4% são de São Paulo, de Goiás, do Espírito Santo e do Pará, sendo 1% de cada Estado. Sobre a instituição que estudam ou se formaram 66% responderam Unifametro, 14% responderam UFC, 7% responderam Unifor, 2% responderam Uninassau, 2% responderam UECE, 7% responderam outras instituições e 2% não souberam ou não responderam.

De acordo com a pesquisa, a maioria dos participantes, 52,9% entendem resiliência psicológica como “um processo complexo de adaptação e flexibilidade do ser humano frente às adversidades”, 45,1% dos participantes entendem resiliência psicológica como “uma habilidade para ressurgir diante das adversidades, superar-se e desenvolver-se para uma vida significativa e produtiva”, 1,9% marcou nenhuma das alternativas anteriores e nenhum participante marcou a opção “ser insistente, não ser atingido pelas dificuldades, é quando nada te abala”.

Assim, percebe-se que a maioria das respostas dos participantes foram voltadas a um processo de adaptação e superação das dificuldades, gerando crescimento e desenvolvimento concordando com Barakin (2013), que conceitua resiliência como a capacidade do sujeito de adaptar-se, superar a adversidade e sair fortalecido, alcançando desenvolvimento. Não se percebeu nos resultados sobre a definição de resiliência psicológica, respostas ligadas à invulnerabilidade ou conceitos de autoajuda.

Sobre a origem do conceito, a maioria dos participantes, 45,1% concordaram ter vindo da Psicologia, 44,1% afirmaram ter vindo da física, 6,5% selecionaram a opção nenhuma das alternativas anteriores, 2,8% marcaram ter vindo da Enfermagem e 1,9% dos livros de autoajuda e das redes sociais. De acordo com Yunes (2001), o termo resiliência tem sua ori-

gem na física, sendo considerado como a capacidade de um material para receber uma energia de deformação, retornando ao seu estado original antes da deformação. Depois sendo adaptado para as ciências humanas, definindo-se como à capacidade que os indivíduos têm de superar as dificuldades da vida (TABOADA, LEGAL, MACHADO, 2006).

Em relação a percepção dos participantes quanto a resiliência ser uma característica inata das pessoas, 60,4% responderam que não era uma característica inata, mas sim algo que poderia ser desenvolvido, ao se superar as dificuldades durante a vida; 36,8% responderam que é um traço de personalidade, mas que também pode ser desenvolvido ao longo do tempo; 2,8% não concordaram com nenhuma das alternativas e nenhum participante marcou a opção que resiliência é uma característica inata, ou seja os indivíduos já nascem com ela.

A discussão em relação à resiliência ser uma característica inata ou adquirida é antiga, entretanto conforme Ridley (2004), as pessoas sabem que os seres humanos são resultado de uma permuta entre os dois, porém ninguém consegue encerrar o debate sobre o assunto. Já para Taboada, Legal, Machado (2006), as teorias que focam o meio social abordam a resiliência como uma habilidade social que pode ser aprendida e consequentemente desenvolvida, pontuando que a maioria dos autores concordam que o ambiente e as relações sociais são imprescindíveis para o processo resiliente. Assim percebe-se que a maioria das respostas estão de acordo com o pensamento desses autores, conceituando-se que não é uma característica inata, mas sim construída socialmente ao superar as adversidades da vida, possibilitando crescimento dos indivíduos.

Em relação aos fatores envolvidos no processo de resiliência, 42,1% dos participantes responderam que os fatores envolvidos são “relações sociais, familiares e afetivas capazes de promover o sentimento de pertencimento que fortalece o indivíduo no en-

frentamento das adversidades”, 39,3% marcaram a opção todas as alternativas anteriores, 6,5% marcaram “vontade intrínseca de buscar um sentido para a vida”, 6,5% marcaram a opção “condições do ambiente capazes de favorecer o indivíduo ou um grupo e de reduzir efeitos ou circunstâncias desfavoráveis” e 5,6% marcaram nenhuma das alternativas anteriores.

Segundo Canelas (2004), fatores de risco são as influências que ocorrem na vida do indivíduo, família, comunidade ou sociedade, que ameaçam a adaptação positiva frente às adversidades. Já os “fatores ou mecanismos de proteção são condições do ambiente capazes de favorecer o indivíduo ou um grupo e de reduzir efeitos ou circunstâncias desfavoráveis” (CANELAS, 2004, p.57). A maioria dos participantes concordaram com esta perspectiva na qual o sentimento de pertencimento é um fator protetivo para promoção de resiliência.

Em relação a forma como a resiliência se desenvolve (por meio de fatores individuais ou coletivos), 71,7% dos participantes acreditam “não serem somente fatores individuais, nem somente coletivos, mas sim algo dinâmico, que envolve a presença de outro humano que dê suporte aquele que sofre”, 12,1% marcaram a opção “como um fenômeno, desenvolvido por meio do relacionamento com pessoas significativas, que estão presentes no entorno dos sujeitos, enquanto em situação de risco”, 9,3% marcaram nenhuma das alternativas anteriores e 7,5% marcaram que se desenvolve por meio de “fatores individuais, pois o indivíduo encontra forças dentro de si para superar as adversidades”.

Giffoni Filho (2014) discute pesquisas de diversos autores como Melillo (2005) e Yunes (2003), destacando que a resiliência se refere a funções de processos individuais e processos coletivos. Assim, a maioria dos participantes respondeu de acordo com os autores, destacando que todo processo de resiliência é resultado da interação do sujeito com seu meio relacional.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os objetivos propostos, verifica-se que o conhecimento dos estudantes de psicologia sobre resiliência psicológica concorda com o de alguns autores da área, podendo ser definida como adaptação e superação das dificuldades durante a vida. Desse modo, a hipótese estabelecida previamente, de que os estudantes e profissionais de psicologia pautavam-se na concepção científica de resiliência psicológica foi confirmada, pois não se obteve nenhuma resposta voltada ao contexto de autoajuda.

Destaca-se a importância do presente estudo em evidenciar o termo resiliência e suas diversas formas: individual, familiar, coletiva e a demanda de rede de apoio/suporte para o desenvolvimento de tal processo. Aponta-se como limitação do presente estudo a ausência de investigação qualitativa, aprofundando o sentido de cada conceito e ampliando o conhecimento sobre a aplicabilidade dos processos de resiliência nas práticas psicológicas, o que poderá ser investigado em outros estudos

#### REFERÊNCIAS

- BARAKIN, T. Aperfeiçoar a resiliência de adolescentes e suas famílias. **Revista Adolescência e Saúde**, v.10, n.2, 17-22, 2013.
- BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M.; GIANORDOLINASCIMENTO, I.F. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia**, v. 21, n. 49, p. 263-271, 2011.
- CANELAS, R.S. **A Resiliência de crianças em situação de risco em programas sócio-educativos de Belo Horizonte**. Dissertação de mestrado não-publicada - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2004.
- DESLANDES, S.F.; JUNQUEIRA, M. F. P. Resiliência e maus tratos à criança. **Cad. Saúde Pública**, v.19, p.1, 227-35, 2003.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. Atlas: São Paulo, 2008.
- POLIT D.F, HUNGLER B.P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- RIDLEY M. **O que nos faz humanos**. Rio de Janeiro: Record; 2004.
- ROOKE, M. I. Aspectos conceituais e metodológicos da resiliência psicológica: uma análise da produção científica brasileira. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.15, n.2, p. 671-687, 2015.
- TABOADA, N. G.; LEGAL, E. J.; MACHADO, N. Resiliência: em busca de um conceito. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano**, Vale do Itajaí, v. 3, n. 16, p.104-113, 2006.
- YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, v. 8, p.75-84, 2003.
- \_\_\_\_\_. ; SZYMANSKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: TAVARES, J. (org). **Resiliência e educação**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2001. p. 13-42.
- GIFFONI FILHO, J. A. R. A resiliência e seus desdobramentos: a resiliência familiar. **Psicologia: o portal dos psicólogos**, Salvador, p. 1-15, 2014.