

Hardiness, estresse e adaptação acadêmica: uma revisão narrativa da literatura

Hardiness, stress, and academic adaptation: a narrative literature review

Jéssica July Dantas Santos¹; André Faro²

DOI: 10.51207/2179-4057.20220020

Resumo

O ingresso no Ensino Superior representa uma série de mudanças e novos desafios aos estudantes trazendo necessidades de adaptação e ajustamento ao novo contexto. A presente revisão objetiva apresentar os principais conceitos e perspectivas teóricas acerca do construto *hardiness*, reunir evidências do seu potencial atenuador em relação aos efeitos do estresse e analisar a possível relação do *hardiness* com o processo de ajustamento no contexto de adaptação acadêmica. Para isso, foi realizada uma revisão teórica, de caráter narrativo e não sistemático, nas bases de dados SciELO, Pepsic, Web of Science e Google Scholar, em agosto de 2021. Ao final, constatou-se a relevância do perfil de personalidade *hardiness* como elemento capaz de atenuar os efeitos do estresse e como variável psicológica relacionada à capacidade dos estudantes universitários de lidar com situações adversas.

Unitermos: *Hardiness*. Estresse. Adaptação Acadêmica. Psicologia da Saúde. Ajustamento Psicológico.

Summary

Admission to higher education represents a series of changes and new challenges for students, bringing adaptation and adjustment needs to the new context. This review aims to present the main concepts and theoretical perspectives about the *hardiness* construct, gather evidence of its mitigating potential in relation to the effects of stress and analyze the possible relationship between *hardiness* and the adjustment process in the context of academic adaptation. For this, a theoretical review, of a narrative and non-systematic nature, was carried out in the SciELO, Pepsic, Web of Science and Google Scholar databases, in August 2021. In the end, the relevance of the *hardiness* personality profile was verified as element capable of mitigating the effects of stress and as a psychological variable related to the ability of university students to deal with adverse situations.

Keywords: *Hardiness*. Stress. Academic Adaptation. Health Psychology. Psychological Adjustment.

Trabalho realizado na Universidade Federal de Sergipe (UFS), Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI), São Cristóvão, SE, Brasil.

Conflito de interesses: Os autores declaram não haver.

1. Jéssica July Dantas Santos – Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe (UFS); Especialização em Psicopedagogia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB); Mestranda em Psicologia pela Universidade Federal de Sergipe; Psicóloga na Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, SE, Brasil. **2.** André Faro – Doutor em Psicologia (UFBA) e Pós-Doutor em Saúde Pública (Johns Hopkins University); Professor dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (UFS), Aracaju, SE, Brasil.

Introdução

A associação entre eventos estressantes e o desencadeamento de doenças físicas e psicológicas é difundida no meio científico, assim como a perspectiva de que aspectos individuais determinam as reações a esses eventos (Eschleman et al., 2010; Faro & Pereira, 2013). O *hardiness* apresenta-se como um exemplo desses aspectos, no âmbito psicológico. Representa características de personalidade que funcionam como mediadoras no percurso entre o estresse e desfechos em saúde, tendo como principal atributo o amortecimento dos efeitos debilitantes da exposição aos estressores (Kobasa, 1979; Maddi, 2021).

O *hardiness* possui um caráter multidimensional representado pela inter-relação de três fatores compostos por processos cognitivos e comportamentais específicos: compromisso, controle e desafio. O compromisso diz respeito à tendência de se envolver com as pessoas e contextos. O controle, à propensão de crer e agir como se pudesse influenciar os resultados dos acontecimentos ao redor. O desafio, à crença de que eventos estressantes representam uma oportunidade de crescimento (Kobasa et al., 1982; Maddi, 2021). Tem-se atribuído a esses fatores o aumento da capacidade do indivíduo de se adaptar, lidar de forma eficaz e permanecer saudável em situações estressantes. Além disso, esses fatores demonstraram ser recursos protetivos importantes diante da exigência de adaptação aos eventos adversos (Eschleman et al., 2010; Wiebe & Williams, 1992).

O construto *hardiness* decorre do estudo longitudinal, iniciado em 1975, por Maddi e sua equipe, sobre reações ao estresse entre gerentes de uma empresa de telefonia em Chicago (EUA). Após esse estudo, uma gama significativa de pesquisas, em vários países, tem sido desenvolvida envolvendo o construto e variáveis de desempenho, conduta e saúde (Maddi, 2021). Essas investigações já alcançaram diversos públicos como profissionais da saúde (Lima et al., 2020; Vagni & Maiorano et al., 2020), militares (Andrade & Guimarães, 2017; Bartone & Homish, 2020), atletas (Ivaskevych et al., 2020), mulheres com câncer de mama (Tadayon et al., 2018),

estudantes do Ensino Médio (Abdollahi et al., 2020), universitários (Galvão & Souza Neto, 2018; Maddi et al., 2009; Totskiy et al., 2021), entre outros.

Dentre os públicos já alcançados pelos estudos de *hardiness*, estão os estudantes universitários. Alguns autores consideram a vivência do Ensino Superior o ápice do estresse acadêmico, em comparação às outras etapas da vida estudantil do sujeito. Isso se dá devido ao somatório das demandas da vida universitária com as da fase desenvolvimental específica em que o estudante se encontra, referente à transição para a vida adulta (Araújo et al., 2021; Rull et al., 2011).

O primeiro ano no ambiente universitário tem sido considerado um período crítico. Investigações têm indicado que mais da metade dos estudantes que ingressam no Ensino Superior apresentam dificuldades nessa transição e que os níveis de transtornos psicológicos têm aumentado nessa população (Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior, 2019; Cunha & Carrilho, 2005; Ibrahim et al., 2013; Silva & Costa, 2012; Soares et al., 2020). Os estudos sugerem também que o processo de adaptação nos primeiros anos atua como determinante dos níveis de sucesso e satisfação ao longo de toda trajetória acadêmica do estudante (Cunha & Carrilho, 2005; Teixeira et al., 2008).

Em 2019 foram registradas 8,6 milhões de matrículas em instituições de Ensino Superior no país. A faixa etária prevalente é a de jovens de 19 a 24 anos. A taxa de evasão no primeiro ano do curso atingiu a marca de 24,1% na rede privada e 14,3% na rede pública, constatando-se crescimento em relação ao ano de 2018 (Instituto Simesp, 2020). Esses dados demonstram o número expressivo de jovens brasileiros vivenciando o contexto acadêmico e o quanto as dificuldades do período de transição podem levar a desfechos adaptativos negativos, como o abandono do curso.

Diante desses dados e do caráter típico dessa experiência na vida do jovem, marco da transição para a vida adulta, o público universitário, em particular o do primeiro ano, tem recebido bastante atenção dos pesquisadores por ser considerado fundamental

no estudo dos processos de adaptação no contexto universitário (Almeida et al., 2000; Cunha & Carrilho, 2005; Teixeira et al., 2008). Esses processos são de caráter complexo e multidimensional, já que diversos fatores psicossociais e ambientais atuam como determinantes para o sucesso adaptativo nesse ambiente (Almeida et al., 2000; Almeida, 2007; Cunha & Carrilho, 2005; Araújo et al., 2021; Rull et al., 2011).

Pesquisas com o público universitário têm apontado que as características de personalidade que integram o perfil *hardiness* (compromisso, controle e desafio) constituem-se elementos importantes no processo de ajustamento à realidade acadêmica e atenuação dos efeitos do estresse nos estudantes. Os dados dos estudos têm indicado melhores níveis de desempenho, saúde, qualidade de vida e menores índices de evasão em estudantes que apresentaram maiores níveis de *hardiness* (Kobasa et al., 1982; Maddi, 2006, 2021; Maddi et al., 2009; Maddi et al., 2002).

Diante da constatação do sofrimento psicológico que a transição e vivência do Ensino Superior têm o potencial de ocasionar, destaca-se a relevância de investigações sobre variáveis psicológicas relacionadas ao ajustamento no contexto acadêmico, por poderem desempenhar papel fundamental no alcance de desfechos adaptativos positivos (Almeida, 2007; Cunha & Carrilho, 2005; Araújo et al., 2021; Rull et al., 2011). A identificação dessas variáveis também pode levar ao embasamento de intervenções psicológicas eficazes com o público universitário, objetivando a melhoria da experiência dos alunos, reduzindo os impactos na saúde mental e na vivência acadêmica.

O interesse pelas temáticas *hardiness*, estresse e adaptação acadêmica surgiu a partir da prática profissional da pesquisadora como psicóloga em uma instituição de Ensino Superior prestando apoio psicológico aos discentes, bem como da constatação de grande parte da demanda estar relacionada a problemas emocionais decorrentes de dificuldades adaptativas. Assim, surgiu a necessidade de ampliar a compreensão e contribuir para a difusão, no meio acadêmico, das variáveis psicológicas relacionadas

à capacidade dos estudantes de lidar com situações estressantes.

A partir de breve levantamento de artigos com o termo “*hardiness*” nas bases de dados SciELO, Pepsic e Google Acadêmico, em agosto de 2021, foram encontrados apenas dois artigos de revisão sistemática e um de revisão narrativa envolvendo o construto, em língua portuguesa. Os dois artigos de revisão sistemática são de 2014 e direcionados para a análise do construto em públicos específicos: um em profissionais que atuam na linha de frente de acidentes, emergências e desastres e o outro em militares (Cotian et al., 2014; Paranhos et al., 2014). Já a revisão narrativa foi realizada em 2012 e objetivou realizar uma análise da produção científica sobre *burnout* e *hardiness* na área da enfermagem (Silva et al., 2020). Assim, no levantamento então realizado, constatou-se a ausência de pesquisa teórica nacional envolvendo o construto e o contexto acadêmico, bem como estudos teóricos recentes sobre o tema.

O presente artigo visou a reunir os principais conceitos e perspectivas teóricas acerca do construto *hardiness*, bem como evidências do seu potencial atenuador em relação aos efeitos do estresse diante de eventos adversos que exigem adaptação. Os objetivos da presente revisão narrativa foram: (a) apresentar o estudo e perspectivas teóricas que deram origem ao construto *hardiness*; (b) descrever o modelo teórico do *hardiness*; (c) reunir evidências do seu papel atenuador em relação aos efeitos do estresse; e (d) analisar a possível relação do *hardiness* com o processo de ajustamento no contexto de adaptação acadêmica.

Foi realizada uma revisão narrativa, que se trata de um estudo de caráter amplo e não sistemático com a pretensão de abordar um determinado tema sob a perspectiva teórica e contextual. Diz respeito a uma análise da literatura que não requer critérios metodológicos sistemáticos e sujeitos à interpretação e leitura crítica do pesquisador (Rother, 2007). Para isso, estudos teóricos e pesquisas empíricas que abordam *hardiness*, estresse e adaptação acadêmica foram consultados nas bases de dados SciELO, Pepsic, Web of Science e Google Scholar, em agosto de 2021.

Hardiness: aspectos históricos, conceituais e empíricos

O estudo que deu origem ao construto *hardiness* teve início em 1975 e durou 12 anos. Participaram da pesquisa 450 gerentes, de ambos os sexos, da Illinois Bell Telephone (IBT), empresa de telefonia de Chicago (EUA) que possuía o status de monopólio regulado pelo governo federal. Porém, havia uma forte expectativa pela desregulamentação e abertura à concorrência, que acabou se efetivando seis anos após o início do estudo, em 1981. Esse momento foi considerado um grande marco na história corporativa. A IBT passou de 26 mil funcionários em 1981 para 14 mil em 1982. Os pesquisadores continuaram coletando dados da amostra por mais seis anos após a desregulamentação, até 1987, com o objetivo de analisar os efeitos desse evento estressor. Anualmente, os pesquisadores mensuraram características psicológicas, de desempenho e saúde (Maddi, 2004, 2006, 2021).

Nos anos que se seguiram à desregulamentação da empresa, os dados do estudo mostraram que dois terços da amostra apresentaram efeitos altamente debilitantes como transtornos de ansiedade e depressão, problemas de desempenho, suicídios, divórcios, derrames, ataques cardíacos e diagnósticos de câncer. Porém, o outro terço da amostra não mostrou danos significativos à saúde física e mental, de forma contrária aos demais, demonstrando ter sido capazes de crescer e se desenvolver em meio à situação adversa (Maddi, 2004, 2006, 2021).

Diante desses dados, os pesquisadores buscaram entender as diferenças entre os gerentes, submetidos ao mesmo evento estressor, que adoeceram e os que permaneceram saudáveis, levando em consideração as informações coletadas nos seis anos anteriores à desregulamentação. Foi nesse contexto que chegaram à formulação do *hardiness*. A investigação levou à conclusão de que os gestores que foram mais eficazes no manejo do evento estressor apresentaram níveis mais elevados das atitudes de compromisso, controle e desafio (Kobasa, 1979; Kobasa et al., 1982; Maddi, 2004, 2021).

O compromisso diz respeito à capacidade de comprometimento com todos os âmbitos da vida,

construindo perspectivas identitárias a partir da atribuição de significado às atividades que desempenha. Assim, o senso de propósito ameniza o impacto das situações estressantes e diminui a possibilidade de o indivíduo desistir diante delas. Envolve também reconhecimento das próprias habilidades de tomada de decisão, compromisso consigo e o sentimento de integração grupal. O traço de compromisso pressupõe um envolvimento ativo, em vez de passivo e evitativo, com as pessoas e com o meio (Kobasa et al., 1982; Kobasa, 1979; Oliveira & Guimarães, 2014; Ribeiro, 2015).

No traço de controle, que está intimamente relacionado ao *locus* de controle interno, os indivíduos acreditam que, ao se depararem com situações estressoras, a sua ação individual poderá transformá-las em desafios manejáveis e indutores de crescimento. O controle, como um construto de personalidade, pode ser definido como a crença do indivíduo em sua capacidade de influenciar os acontecimentos, agindo como protagonista e não vítima das circunstâncias (Bowsher & Keep, 1995; Kobasa, 1979; Kobasa et al., 1982; Oliveira & Guimarães, 2014).

Já o traço de desafio envolve a crença de que as mudanças são um aspecto normal da vida e uma forma de crescimento pessoal, ou seja, constituem-se desafios e não ameaças. Essa característica promove maior abertura e flexibilidade cognitiva diante da avaliação do evento estressor, mesmo quando é altamente incongruente, resultando em maior tolerância à frustração e persistência em situações difíceis. Indivíduos que apresentam essa atitude exploram o ambiente para identificar as potencialidades existentes que podem auxiliá-los na adversidade, conseguem responder de forma prática ao imprevisto e valorizam experiências interessantes (Bowsher & Keep, 1995; Kobasa, 1979; Kobasa et al., 1982; Oliveira & Guimarães, 2014; Serrano, 2009). Assim, a inter-relação das três atitudes, compromisso, controle e desafio, forma o perfil de personalidade *hardiness* e é considerada responsável pelo efeito protetivo em relação ao estresse.

Além da conceituação das três atitudes que compõem o perfil de personalidade *hardiness*, os

dados coletados antes da desregulamentação da IBT levaram ao entendimento, a partir da análise da história de vida inicial dos gerentes, que se trata de um perfil aprendido e não inato. Aqueles que apresentaram menores danos à saúde relataram um início de vida com experiências mais estressantes e com o estímulo dos pais ao enfrentamento das adversidades. Esses resultados impulsionaram os pesquisadores a criar um programa de treinamento com o objetivo de desenvolver as características que integram o *hardiness* e que culminou na criação de uma empresa de consultoria “*The Hardiness Institute*” (Maddi, 2006, 2021).

A primeira versão do treinamento de *hardiness* foi aplicado na IBT, por solicitação da empresa, após o advento da desregulamentação, para auxiliar os funcionários no enfrentamento do momento altamente estressante que estavam vivenciando. O treinamento foi realizado e os resultados indicaram não só o aumento dos níveis de *hardiness*, mas também na satisfação com o trabalho e no apoio social. Indicaram também redução dos relatos e índices de tensão. Foi constatada a manutenção dos resultados durante os seis meses de acompanhamento após o treinamento (Maddi, 2002).

Também foi realizado um estudo de intervenção objetivando o treinamento do *hardiness* em estudantes universitários. Os resultados apontaram para maiores níveis de *hardiness* no grupo que passou pelo treinamento e sua manutenção após o período de dois anos, além de melhores índices de desempenho acadêmico (Maddi et al., 2009). Outros estudos com o público universitário também encontraram resultados positivos neste tipo de intervenção, o que nos aponta para a sua eficácia no desenvolvimento do *hardiness* e manutenção de bons níveis de saúde e desempenho (Hasel et al., 2011; Hutami et al., 2020; Jameson, 2014; Maddi et al., 2002).

Os aspectos do desempenho que são aprimorados com o aumento dos níveis de *hardiness* envolvem eficácia na realização de tarefas difíceis, propensão à liderança, criatividade, consciência, sagacidade, menor tendência de desrespeito às normas e outros problemas de conduta. Em relação à saúde, os aspectos melhorados dizem respeito à vitalidade,

entusiasmo, menor probabilidade de doenças físicas de “desgaste”, como doenças cardiovasculares e cânceres, e distúrbios mentais, como depressão e ansiedade (Maddi, 2006).

De acordo com a perspectiva existencialista, que exerceu forte influência na teoria e conceituação do construto *hardiness*, o indivíduo está constantemente em processo de tomada de decisão entre um caminho futuro desconhecido, e o enfrentamento de situações estressoras, ou um caminho familiar passado, e a manutenção do *status quo*. O caminho pelo desconhecido traz ansiedade, medo, incertezas e angústias. Para os existencialistas, essa escolha é a que melhor promove crescimento e desenvolvimento, porém requer coragem (Maddi, 2004, 2006). Maddi (2004) propôs que o *hardiness*, composto pelas atitudes de compromisso, controle e desafio, seria a operacionalização da coragem existencial que levaria o indivíduo ao enfrentamento das mudanças estressantes.

Diante do exposto, podemos destacar que o conceito de personalidade *hardiness* não é tido como um traço estático, mas sim dinâmico; sendo construído ao longo da vida do indivíduo através da sua relação com o meio e no encontro com situações estressoras. Assim, consideramos que a possibilidade de desenvolver essa característica de personalidade dá às pessoas a alternativa de enfrentar as situações estressoras, no lugar de evitá-las. Portanto, entendemos, após esse percurso histórico e da descrição dos principais aspectos das pesquisas que contribuíram para o desenvolvimento do conceito de *hardiness*, que se trata de um construto com alto potencial adaptativo, especialmente por ser capaz de manter o indivíduo ativo, criativo e resistente nesses contextos, auxiliando na manutenção da sua saúde física e mental (Kobasa, 1979; Kobasa et al., 1982; Oliveira & Guimarães, 2014).

Evidências do papel atenuador do *hardiness* em relação aos efeitos do estresse

Quando se fala em adaptação às adversidades, o estresse se apresenta como um construto central, pois é um fenômeno que está relacionado diretamente às mudanças que o indivíduo passa ao longo

da vida e à sua capacidade de adaptação. Considerando que a vivência de novas situações é inerente à vida humana, o estresse é um processo inevitável na dinâmica psicológica e social do indivíduo (Faro & Pereira, 2013).

O processo de estresse, segundo o modelo transaccional, é desencadeado quando os estressores sobrecarregam ou excedem os recursos que o indivíduo possui para enfrentá-los (Carver & Vargas, 2011). Os estressores são percebidos como ameaças que podem ocasionar danos físicos e/ou psicológicos, ativando, assim, processos regulatórios a nível psicológico, fisiológico e comportamental; levando ao surgimento de respostas adaptativas que objetivam a redução do mal-estar (Faro, 2015). Assim, o estresse pode ser entendido como uma relação particular, entre o indivíduo e o meio, quando é percebida como uma ameaça ao seu bem-estar ou quando a exigência dessa relação supera a sua capacidade adaptativa (Lazarus & Folkman, 1984).

O estresse, a priori, não representa dano, pois se os recursos de enfrentamento mobilizados pelo indivíduo forem bem-sucedidos promove o retorno ao estado de equilíbrio e bem-estar anteriores. Porém, se a exposição ao estressor é prolongada de forma excessiva e/ou os recursos adaptativos do indivíduo não são suficientes, ocorre desgaste e sobrecarga dos sistemas que compõem o processo regulatório, acarretando, conseqüentemente, danos ao indivíduo (Faro, 2015; Silva et al., 2018).

Os efeitos do estresse estão suscetíveis à mediação da percepção do indivíduo, ou seja, a diferença entre os que adoecem ou permanecem saudáveis diante dos estímulos estressores está relacionada à atribuição de significado e formas de manejo. Assim, diferenças individuais são fundamentais na determinação do estresse. Essas diferenças envolvem fatores psicológicos, biológicos e sociais, como o perfil de personalidade, as escolhas das estratégias de enfrentamento, os aspectos biofísicos do indivíduo, os relacionamentos interpessoais, o apoio social e outras variáveis de caráter individual que moldam a forma como a pessoa percebe e age sobre o evento estressor (Carver & Vargas, 2011; O'Connor et al., 2021; Robinson, 2018).

Diante de tais aspectos apresentados, compreendemos que a relação do indivíduo com o ambiente não envolve uma causalidade direta, pois está condicionada à direção imposta pelas variáveis intraindividuais (Gomes et al., 2018). Em nosso entendimento, uma dessas variáveis é o *hardiness*, que vem sendo colocado no rol dos potenciais preditores do grau de vulnerabilidade dos indivíduos às conseqüências de um ambiente estressante.

Para auxiliar nossa reflexão acerca desse entendimento, abordaremos os mecanismos pelos quais o *hardiness* exerce o seu papel atenuador em relação aos efeitos do estresse que vêm sendo discutidos pelos estudiosos do tema a partir de proposições teóricas e busca de evidências empíricas. Um dos mecanismos propostos pelos pesquisadores é que o *hardiness* influencia o processo de avaliação do estresse, ou seja, os indivíduos tendem a avaliar as situações estressantes como menos ameaçadoras por crerem no seu controle da situação e na possibilidade de aprendizados importantes e crescimento pessoal.

Além de impactar sobre a percepção, o *hardiness* pode influenciar a presença concreta dos estressores, pois a sensação de maior controle pode levar a uma atuação mais ativa no ambiente, evitando que determinadas situações se tornem adversidades. Dessa forma, os indivíduos com maiores níveis de *hardiness* tendem a perceber e vivenciar menos estressores ao experienciar ativamente o ambiente (Eschleman et al., 2010; Delahajj et al., 2010; Wiebe & Williams, 1992).

O enfrentamento é considerado o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais mobilizadas pelo indivíduo para lidar e se adaptar às situações adversas (Carver & Vargas, 2011; Lazarus & Folkman, 1984). Pesquisas apontam que o *hardiness* está positivamente associado às estratégias de enfrentamento focadas no problema e negativamente associado às estratégias de enfrentamento focadas na emoção (Eschleman et al., 2010; Jamal, 2017; Thomassen et al., 2018). O enfrentamento focado no problema faz com que os indivíduos transformem situações estressantes em experiências positivas adotando formas de manejo mais eficazes. Já o

enfrentamento focado na emoção é mais propenso à negação e evitação do estressor (Delahajj et al., 2010; Maddi, 2021; Wiebe & Williams, 1992).

Outro mecanismo atenuador dos efeitos do estresse é o suporte social, que tem sido considerado um recurso altamente protetivo em relação aos impactos físicos e psicológicos de experiências estressantes (Johnson & Acabchuk, 2018). Estudos apontam que o *hardiness* se associa positivamente ao apoio social (Maddi, 2006, 2021). Isso ocorre devido à dimensão compromisso, que integra esse perfil de personalidade, tornando os indivíduos mais propensos ao envolvimento social e, conseqüentemente, à construção de uma rede de apoio social significativa (Eschleman et al., 2010).

Algumas pesquisas, ao investigar a relação entre *hardiness* e comportamentos de saúde, apontaram que indivíduos com maiores pontuações no construto relataram hábitos mais saudáveis, de forma geral, e menos tendência de mudar esses hábitos na ocorrência de eventos estressantes (Maddi, 2006, 2021; Wiebe & Williams, 1992). Além disso, como esses indivíduos tendem a experimentar menos desgaste físico e psicológico, diante da adversidade, a sua capacidade de desempenho não é comprometida. Logo, a manutenção de hábitos saudáveis e das habilidades que envolve o desempenho eficaz de tarefas tem-se mostrado mecanismos importantes de atenuação dos impactos dos estressores (Eschleman et al., 2010; Maddi, 2021).

Os mecanismos de ajustamento, a saber: percepção positiva do estressor, estratégias de enfrentamento focadas no problema, suporte social, comportamentos de saúde e manutenção da capacidade de desempenho, constituem as principais formas através das quais o perfil *hardiness* mune o indivíduo de recursos necessários para lidar de forma eficaz com o evento adverso (Maddi, 2006, 2021; Wiebe & Williams, 1992). Sobre isso, pesquisas foram desenvolvidas abordando a relação entre o *hardiness*, estresse e diversos desfechos em saúde, em múltiplos contextos. A seguir são trazidos alguns achados de investigações que evidenciam a associação negativa entre personalidade *hardiness* e resultados adaptativos disfuncionais envolvendo o estresse.

Em um estudo desenvolvido com o objetivo de avaliar a associação entre *hardiness* e o desencadeamento de respostas neurológicas e imunológicas ao estresse, foi encontrado que indivíduos com maiores níveis de *hardiness* estão mais propensos a respostas imunológicas e neuroendócrinas mais moderadas e saudáveis em relação ao estresse (Sandvik et al., 2013). Em uma pesquisa com policiais militares, maiores pontuações de *hardiness* foram associadas a menores níveis de estresse ocupacional (Andrade & Guimarães, 2017). Em outro grupo de militares, a pesquisa indicou que o estilo de enfrentamento focado na evitação atuou como mediador entre o *hardiness* e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), ou seja, os indivíduos com maiores níveis de *hardiness* usaram menos estratégias de enfrentamento envolvendo evitação, o que, por sua vez, levou à diminuição dos sintomas de TEPT (Thomassen et al., 2018).

Entre profissionais de enfermagem, o *hardiness* foi apontado como fator de proteção para o estresse percebido, os profissionais com maiores níveis desse perfil de personalidade relataram baixos níveis de estresse. Os achados apontaram também que maior *hardiness* e menor estresse percebido predizem a felicidade nesses profissionais (Abdollahi et al., 2014). Em uma amostra com equipes de regaste também foi encontrada associação negativa entre *hardiness* e estresse, tendo sido apontado como um fator protetivo importante em relação aos efeitos de eventos estressantes (Jamal, 2017).

Um estudo com profissionais de saúde indicou que o *hardiness* tem o potencial de reduzir a associação entre os estressores específicos das profissões de saúde e os sintomas de exaustão, como a síndrome de *burnout* (Mazzetti et al., 2020). Entre funcionários de uma empresa norueguesa de petróleo e gás, o *hardiness* funcionou como amortecedor na relação entre a exposição a comportamentos de *bullying* e o desencadeamento de sintomas ansiosos (Reknes et al., 2018). Em uma pesquisa realizada com trabalhadores voluntários de emergência atuando na pandemia de COVID-19, na Itália, o *hardiness* foi associado à redução dos níveis de estresse, da exaustão emocional (*burnout*) e despersonalização,

levando a um aumento dos indicativos de realização pessoal (Vagni & Giostra et al., 2020).

Já no âmbito acadêmico, estudantes do curso de enfermagem apresentaram menores pontuações de estresse percebido após uma intervenção para o desenvolvimento do *hardiness* (Jameson, 2014). Em amostras de estudantes de graduação, de forma geral, foram apontadas diminuição dos níveis de sofrimento psicológico e somático, além da atenuação dos efeitos adversos de eventos negativos, em estudantes do sexo feminino (Beasley et al., 2003). Houve também associação negativa entre *hardiness*, o estresse acadêmico e as queixas de saúde (Hystad et al., 2009).

Portanto, por meio de mecanismos específicos, consideramos que o *hardiness* exerce o seu papel atenuador em relação aos efeitos do estresse. Essa associação vem ganhando suporte empírico através das pesquisas desenvolvidas em diversos contextos e países, como apresentamos acima. Dentre esses diversos contextos, chamou-nos a atenção, especialmente, os estudos envolvendo alunos de graduação, decorrente das motivações que levaram à construção desse artigo. Tais estudos têm sido relativamente comuns, sendo que os achados têm apontado para o *hardiness* como uma variável psicológica importante no processo de ajustamento e adaptação acadêmica.

Hardiness e o processo de ajustamento e adaptação acadêmica

O acesso aos bancos da universidade e à vida acadêmica é a realidade de muitos jovens brasileiros e um marco de extrema importância em suas vidas. No entanto, a sensação de alívio e conquista logo se misturam a alguns desafios inerentes a este momento de transição. Isso ocorre porque a vivência universitária engloba mudanças que demandarão a adaptação dos alunos em várias dimensões, como a pessoal, acadêmica, social e institucional. Assim, partimos do entendimento que o momento de transição para o Ensino Superior se configura como um contexto potencialmente estressor e, conseqüentemente, preditor de repercussões psicológicas e no desempenho acadêmico (Carlotto et al., 2015).

Na literatura sobre adaptação acadêmica são descritos cinco principais domínios que são impactados nesse contexto e os seus principais estressores. O primeiro é o domínio pessoal, que abarca o desenvolvimento da autonomia, autoestima, autoconfiança e demais aspectos dessa natureza. O segundo é o interpessoal, que pode envolver o distanciamento da família, a necessidade de desenvolvimento de novos vínculos de amizade, bem como a relação com os professores e outros integrantes da comunidade acadêmica. Já o terceiro, curso carreira, engloba a adaptação ao curso e as perspectivas de carreira. A quarta dimensão, estudo, envolve mudanças relacionadas às estratégias de aprendizagem, gestão do tempo, novas dinâmicas de ensino e avaliação. Por fim, o último domínio, institucional, refere-se aos processos de adaptação a esse novo ambiente e aos novos sistemas e regras (Almeida et al., 1999; Ariño & Bardagi, 2018; Carlotto et al., 2015; Pinho et al., 2016).

A necessidade de ajustamento às demandas adaptativas do ambiente universitário, que assumem diversos âmbitos e perspectivas, requer a adoção de novos repertórios cognitivos, comportamentais e emocionais. Em um estudo realizado sobre essa temática foi apontado que os repertórios associados a uma melhor adaptação nesse contexto estavam relacionados à autonomia, autoeficácia e resiliência. Foram descritas sete categorias gerais de comportamentos relativos a uma “adaptação produtiva e saudável”: explorar as oportunidades do ambiente acadêmico; gerir o próprio comportamento de estudo, de forma autônoma e eficiente; comprometer-se com o curso e a instituição; ajustar as próprias expectativas à realidade da universidade; gerenciar as emoções; estabelecer relações sociais que sirvam de suporte para a adaptação; e resolver problemas relacionados a novas responsabilidades acadêmicas e pessoais (Sahão & Kienen, 2020).

Ressaltamos, então, que um aspecto central do ingresso na vida universitária é o encontro com as demandas acadêmicas, suas exigências adaptativas e caráter estressor. Nesse contexto, podemos perceber que é possível estabelecer diversos pontos de convergência entre a descrição do repertório

requerido para uma melhor adaptação acadêmica e as características do perfil *hardiness* através das atitudes de compromisso, controle e desafio. Além disso, estudos têm demonstrado indícios de que o *hardiness* é um fator de ajustamento importante diante do evento estressor da adaptação acadêmica, contribuindo para a redução dos impactos negativos a nível psicológico, físico e acadêmico (Beasley et al., 2003; Hystad et al., 2009; Jameson, 2014).

Para fundamentar a associação que realizamos entre o repertório que favorece a adaptação acadêmica e as características do perfil *hardiness*, apresentamos a descrição de estudos que vão ao encontro desse entendimento. Em um estudo de intervenção objetivando o treinamento do *hardiness* em estudantes universitários, os resultados apontaram para maiores níveis de *hardiness* no grupo que passou pelo treinamento e sua manutenção após o período de dois anos, além de melhores índices de desempenho acadêmico (Maddi et al., 2009). Em outra pesquisa com estudantes de graduação que possuíam alto risco de déficits de desempenho, entre os alunos que passaram pelo treinamento de *hardiness* foi observado diminuição nas variáveis de vulnerabilidade ao estresse, tensão e enfrentamento focado na emoção, assim como aumento nas atitudes *hardiness* e do enfrentamento focado no problema. Além disso, no final do ano seguinte ao treinamento, o grupo apresentou aumento significativamente maior da média das notas e uma tendência de maior retenção em comparação ao grupo que não passou pelo treinamento (Maddi et al., 2002).

O treinamento de *hardiness* também foi eficaz em reduzir os níveis de *burnout* e os sintomas associados de exaustão emocional, despersonalização e autoconfiança em estudantes universitários (Hutami et al., 2020). Além de diminuir os níveis de estresse percebido nos alunos e aumentar os níveis de *hardiness* (Hasel et al., 2011). Já em outra pesquisa, o treinamento teve um efeito significativamente estatístico na diminuição da percepção do estresse, mas não no aumento dos níveis de *hardiness* (Jameson, 2014). Foi apontado também que menores níveis de *hardiness* e maior percepção

do estresse predizem significativamente a ideação suicida nessa população, pois o estresse percebido e o *hardiness* explicaram quase 60% da variância na ideação suicida em estudantes de graduação, enfatizando o seu papel protetivo em relação a esse desfecho negativo (Abdollahi et al., 2015). Durante a pandemia de COVID-19, uma pesquisa indicou que níveis severos de insônia e maiores experiências ansiosas se associaram a menores níveis de *hardiness* nos estudantes de graduação. A análise de regressão mostrou que o *hardiness*, junto com as variáveis de envolvimento, controle, risco e calma, explicou cerca de 85% da variância na insônia, já em relação à ansiedade, cerca de 75% da variância foi explicada por indicadores de *hardiness* (Totskiy et al., 2021).

Os níveis de *hardiness*, de forma geral, e da atitude compromisso, especificamente, foram correlacionados positivamente com critérios de sucesso acadêmico (Sheard & Golby, 2007). Foi encontrado efeito positivo também entre o *hardiness* e a qualidade de vida universitária e desempenho acadêmico (Tho, 2019). Em um estudo com alunos de graduação do primeiro ano, maiores níveis de *hardiness* foram associados a níveis mais altos de autoeficácia de enfrentamento, que são crenças que o indivíduo mantém sobre a sua capacidade de lidar com estressores externos, otimismo e negativamente correlacionado com eventos negativos da vida (Abbasi et al., 2020). Em outra pesquisa, também com estudantes universitários, o *hardiness* manteve estreita correlação com a autoeficácia e correlação negativa com a ansiedade (Likhacheva et al., 2013).

Maiores níveis de *hardiness* estiveram associados a afetos positivos, menos queixas somáticas e alta motivação de aprendizagem em alunos de graduação. Nesse estudo, os alunos com um padrão positivo, representado por alta motivação e alto *hardiness*, tiveram 32% mais chances de manter a motivação até o final do período acadêmico, 23% menos probabilidade de se sentirem deprimidos e 24% mais probabilidade de reação positiva à experiência de sala de aula (Cole et al., 2004).

Como visto acima, podemos enfatizar que os dados apontados pelas pesquisas descritas indicam

que os estudantes que apresentam características mais fortes do estilo *hardiness* tendem a se adaptar melhor à vida universitária. Nesse contexto, ressaltamos que o *hardiness* esteve diretamente relacionado a melhores níveis de desempenho, motivação e sucesso acadêmico. Nos aspectos físicos, diminuiu as queixas somáticas e, em relação à saúde mental, atuou na redução da percepção do estresse, nos níveis de ansiedade, *burnout* e ideação suicida.

Diante de tais aspectos apresentados, consideramos o perfil *hardiness* altamente protetivo e diretamente relacionado a melhores índices de adaptação, desempenho e saúde no contexto acadêmico. Portanto, digno de receber maior atenção dos estudiosos e profissionais da área da educação, pois temos convicção de que intervenções fundamentadas em sua teoria e conceitos podem vir a constituir ferramentas eficazes nesse ambiente.

Considerações

Diante do exposto nesta revisão narrativa, nota-se a relevância do perfil de personalidade *hardiness* como elemento capaz de atenuar os efeitos do estresse. Especificamente, viu-se o impacto dele em situações em que o evento estressor está relacionado ao contexto de adaptação acadêmica. O *hardiness* esteve relacionado a melhores níveis de desempenho/sucesso acadêmico, saúde física e mental, constituindo-se, portanto, numa variável psicológica importante nesse âmbito.

Como apresentado ao longo do texto, a relação positiva entre *hardiness* e desfechos adaptativos saudáveis no ambiente acadêmico tem ganhado suporte empírico através de pesquisas desenvolvidas em diversos países. Porém, neste levantamento, foi notada carência de estudos empíricos e revisões narrativas envolvendo o construto e o contexto acadêmico, a nível nacional. Consequentemente, essa lacuna surge como indicativo para investigações futuras.

Uma limitação da presente revisão refere-se ao fato de não terem sido tratados de forma mais detalhada possíveis efeitos moderadores de variáveis psicológicas como autoeficácia, locus de controle, estilos de enfrentamento, outros traços de

personalidade, etc e sociodemográficas, como idade, sexo, renda, curso e período. Essa análise mostrou-se importante para o entendimento da atuação do *hardiness* no processo de ajustamento e adaptação vivenciados pelos estudantes.

Por fim, espera-se que este trabalho possa contribuir ampliando a compreensão sobre variáveis psicológicas relacionadas à capacidade dos estudantes universitários de lidar com situações estressantes, pois se configuram recursos protetivos relevantes diante da exigência de adaptação aos eventos adversos do cotidiano acadêmico. Além disso, estudos nessa temática podem embasar intervenções psicológicas eficazes, auxiliando na redução de efeitos danosos à saúde e no alcance de desfechos adaptativos positivos. Sendo, assim, um conhecimento essencial para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida no público universitário.

Referências

- Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar A. (2020). Moderating effects of hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales de Psicología*, 36(3), 451-456. <https://doi.org/10.6018/analesps.402111>
- Abdollahi, A., Panahipour, S., Tafti, M. A., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the Schools*, 57(5), 823-832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>
- Abdollahi, A., Talib, M. A., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2014). Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(9), 789-796. <https://doi.org/10.1111/jpm.12142>
- Abdollahi, A., Talib, M. A., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2015). The role of hardiness in decreasing stress and suicidal ideation in a sample of undergraduate students. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 202-222. <https://doi.org/10.1177/0022167814543952>
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. G. (2000). Transição e adaptação à universidade: Apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). *Psicologia*, 14(2), 189-208. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v14i2.510>
- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação acadêmica e êxito escolar no ensino superior. *Revista galego-portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 15(2), 203-215. <http://hdl.handle.net/2183/7078>

- Almeida, L. S., Ferreira, J. A. G., & Soares, A. P. C. (1999). Questionário de vivências acadêmicas: construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 33(3), 181-207. <http://hdl.handle.net/1822/12080>
- Andrade, J. S., & Guimarães, L. A. M. (2017). Estresse ocupacional, *hardiness*, qualidade de vida de policiais militares. *Revista Laborativa*, 6(1), 80-105. <https://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa/article/view/1661/pdf>
- Araújo, F. R., Oliveira, M. R. S., & Oliveira-Monteiro, N. R. (2021). Envolvimento acadêmico, funcionamento adaptativo, problemas internalizantes e problemas externalizantes em universitários. *Psicologia Argumento*, 39(104), 222-245.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. (2019). *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES - 2018*. Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior.
- Bartone, P., & Homish, G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, 265, 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
- Bowsher, J. E., & Keep, D. (1995). Toward an understanding of three control constructs: Personal control, self-efficacy, and hardiness. *Issues in Mental Health Nursing*, 16(1), 33-50. <https://doi.org/10.3109/01612849509042961>
- Carlotto, R. C., Teixeira, M. A. P., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação acadêmica e *coping* em estudantes universitários. *Psico-USF*, 20(3), 421-432. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200305>
- Carver, C. S., & Vargas, S. (2011). *Stress, coping, and health*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 162-188). Oxford University Press.
- Cole, M. S., Field, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychosocial hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64-85. <https://doi.org/10.5465/amle.2004.12436819>
- Cotian, M., Vilete, L., Volchan, E., & Figueira, I. (2014). Revisão sistemática dos aspectos psicossociais, neurobiológicos, preditores e promotores de resiliência em militares. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 63(1), 72-85. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000009>
- Cunha, S. M., & Carrilho, D. M. (2005). O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9(2), 215-224. <https://www.scielo.br/j/pee/a/qjznyDrBP5CtCf5MmLxZLgv/abstract/?lang=pt>
- Delahaij, R., Gaillard, A. W. K., & Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 386-390. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.002>
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277-307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14(1), 78-100. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36226540009.pdf>
- Faro, A. (2015). Estresse e distresse: Estudo com a escala de faces em Aracaju (SE). *Temas em Psicologia*, 23(2), 341-354. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2015.2-08>
- Galvão, A. P. F. C., & Souza Neto, A. S. (2018). A relação estresse e *hardiness* em acadêmicos de enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Journal of Management & Primary Health Care*, 9, e-14. <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/574>
- Gomes, A. S., Silva, G. V., & Aranzate, R. R. (2018). A evolução do estresse e a fase de quase-exaustão como fator desencadeador da depressão. *Revista Dissertar*, 30(1), 131-152. <https://doi.org/10.24119/16760867ed114236>
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., & Ganji, P. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 1354-1358. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020878?via%3Dihub>
- Hutami, N. R., Sugara, G. S., Arumsari, C., & Adiputra, S. (2020). Hardiness training model to reduce burnout in college student. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(3), 3469-3474. <http://www.ijstr.org/final-print/mar2020/Hardiness-Training-Model-To-Reduce-Burnout-in-College-Student.pdf>
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429. <https://doi.org/10.1080/00313830903180349>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395612003573?via%3Dihub>
- Instituto Semesp. (2020). *Mapa do ensino superior no Brasil* (10ª ed). Semesp. <https://www.semesp.org.br/mapa/edicao-10/>
- Ivaskevych, D., Fedorchuk, S., Petrushevskiy, Y., Borysova, O., Ivaskevych, O., Kohut, I. Marynych, V. L., & Tukaiev, S. (2020). Association between competitive anxiety, hardiness, and coping strategies: A study of the

- national handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 359-365. https://www.researchgate.net/publication/339592491_Association_between_Competitive_Anxiety_Hardiness_and_Coping_Strategies_A_Study_of_the_National_Handball_Team
- Jamal, Y. (2017). Coping strategies as a mediator of hardiness and stress between rescue workers. *Studies on Ethno-Medicine*, 11(3), 201-208. <https://doi.org/10.1080/09735070.2017.1356033>
- Jameson, P. R. (2014). The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*, 34(4), 603-607. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691713002311?via%3Dihub>
- Johnson, B. T., & Acabchuk, R. L. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science & Medicine*, 196, 218-226. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
- Likhacheva, E. V., Ognev, A. S., & Kazakov, K. A. (2013). Hardiness and purposes in life of modern Russian students. *Middle East Journal of Scientific Research*, 14(6), 795-798. http://www.dslib.net/f/a/p/ad58d8/161369/243466/hardiness_and_purposes_in_life_of_modern_russian_students.pdf
- Lima, M. A., Rodrigues, S. R., Sanches, R. S., & Souza, A. R. (2020). Estresse, burnout e *hardiness* entre profissionais de enfermagem atuantes em cuidados intensivos e emergenciais. *Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde*, 17(3), 82-96. <https://revistas.face.ufmg.br/index.php/rahis/article/view/6260>
- Maddi, R. S., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566-577. <https://doi.org/10.1080/17439760903157133>
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 175-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L., & Harvey, R. H. (2002). Hardiness training for high-risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45-55. <https://doi.org/10.12930/0271-9517-22.1.45>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R. (2021). Personality Hardiness. In L. M. Cohen. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (pp. 439-445). Wiley Blackwell.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Mazzetti, G., Guglielmi, D., & Topa, G. (2020). Hard Enough to Manage My Emotions: How Hardiness Moderates the Relationship Between Emotional Demands and Exhaustion. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01194>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A Review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology*, 72, 663-688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Oliveira, F. F., & Guimarães, L. A. M. (2014). *Hardiness* (personalidade resistente): Repercussões na qualidade de vida profissional de colaboradores de uma cooperativa de crédito do Estado de Mato Grosso do Sul. *Psicólogo Informação* 18(18), 71-91. <https://doi.org/10.15603/2176-0969/pi.v18n18p71-91>
- Paranhos, M. E., Argimon, I. I. L., & Werlang, B. S. G. (2014). *Hardiness* em profissionais de primeira resposta: uma revisão sistemática. *Aletheia*, (45), 202-221. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000200016
- Pinho, A. P. M., Tupinambá, A. C. R., & Bastos, A. V. B. (2016). O desenvolvimento de uma escala de transição e adaptação metodológica. *Revista de Psicologia*, 7(1), 51-64. <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/4394>
- Reknes, I., Harris, A., & Einarsen, S. (2018). The role of hardiness in the bullying-mental health relationship. *Occupational Medicine*, 68(1), 64-66. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx183>
- Ribeiro, N. M. M. (2015). *A importância do contexto para a compreensão da hardiness: Estudo longitudinal em cadetes e oficiais*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/23328/1/ulfpie047721_tm.pdf
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342. <https://doi.org/10.1037/gpr0000137>
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), 2. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). Estrés académico em estudantes universitários. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://psicologiasalud.uv.mx/index.php/psicosalud/article/view/584>
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das

- dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de Psicologia*, 22(1), e1612. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1612>
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine*, 18(6), 705-13. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.772304>
- Serrano, P. M. (2009). *Adaptação cultural da hardiness scale (HS)* [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo]. <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-11012010-121444/pt-br.php>
- Sheard, M., & Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579-588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>
- Silva, R. M., Guido, L. D., Kimura, C. A., Santos, C. C. T., Abreu, C. R. C., Santos, A. C., Santos, A. L. M., Guilherme, I. S., Pereira, M. C., Santos, O. P., & Cangussu, D. D. D. (2020). Análise da produção científica sobre burnout e hardiness na área da enfermagem. In M. M. Toledo (Org.). *Ciências da Saúde: Teoria e Intervenção* (pp. 42-48). Atena.
- Silva, R. M., Goulart, C. T., & Guido, L. A. (2018). Evolução histórica do conceito de estresse. *Revista Científica Sena Aires*, 7(2), 148-156. <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>
- Silva, R. S., & Costa, L. A. (2012). Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. *Revista de Psicologia*, 15(23), 105-112. <https://revista.pgskroton.com/index.php/renc/article/view/2473>
- Soares, A. B., Monteiro, M. C. L. M., & Santos, Z. A. (2020). Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. *Contextos Clínicos*, 13(3), 993-1012. <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2020.133.13>
- Tadayon, M., Dabirzadeh, S., Zarea, K., Behroozi, N., & Haghighizadeh, M. H. (2018). Investigating the relationship between psychological hardiness and resilience with depression in women with breast cancer. *The Gulf Journal of Oncology*, 1(28), 23-30. https://www.researchgate.net/publication/328462669_Investigating_the_relationship_between_psychological_hardiness_and_resilience_with_depression_in_women_with_breast_cancer
- Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-202. <https://www.scielo.br/j/pee/a/vH9zX7jBvg8f8YxqBDqYyqH/abstract/?lang=pt>
- Tho, N. D. (2019). Business students' hardiness and its role in quality of university life, quality of life, and learning performance. *Education + Training*, 61(3), 374-386. <https://doi.org/10.1108/ET-03-2018-0068>
- Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., & Bartone, P. T. (2018). The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology*, 30(2), 142-151. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1425065>
- Totskiy, D., Alekhin, A., Leonenko, N., Pultcina, C., Belyaeva, S., & Guzi, L. (2021). The psychological hardiness of students with a high insomnia index during the Covid-19 pandemic. *E3S Web of Conferences*, 258, 1-11. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125807092>
- Vagni, M., Giostra, V., Maiorano, T., Santaniello, G., & Pajardi, D. (2020). Personal Accomplishment and Hardiness in Reducing Emergency Stress and Burnout among COVID-19 Emergency Workers. *Sustentabilidade*, 12(21), 9071. <https://doi.org/10.3390/su12219071>
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness, stress and secondary trauma in Italian healthcare and emergency workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(14), 5592. <https://doi.org/10.3390/su12145592>
- Wiebe, D. J., & Williams, P. G. (1992). Hardiness and health: A social psychophysiological perspective on stress and adaptation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(3), 238-262. <https://doi.org/10.1521/jscp.1992.11.3.238>

Correspondência

Jéssica July Dantas Santos
Rua Abgail Ferreira Araújo Ramos, 270 - bairro Luzia -
Aracaju, SE, Brasil - CEP 49047-440
E-mail: jessica.july.ds@gmail.com



Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.