



FAMILIA Y EDUCACIÓN EN UN MUNDO EN CAMBIO

ESTUDANTES DE ENFERMAGEM PORTUGUESES: RESILIENTES E AUTO-EFICAZES

Elisabete Pinheiro Alves Mendes Fonseca

Professora-adjunta, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal.

Endereço postal – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Rua 5 de Outubro. Apartado 7001

3046-851 Coimbra

Correio electrónico – elisabete@esenfc.pt

Tlm. 00351965063020

Paulo Joaquim Pina Queirós

Professor Coordenador, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal

Fecha de recepción: 2 de enero de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012

RESUMO

O presente artigo evidencia as crenças de auto-eficácia, entendidas como percepções da capacidade pessoal que actuam como mediadoras entre as capacidades do estudante e o seu desempenho. Auto-eficácia é definida como a confiança que o indivíduo tem na sua capacidade em executar uma tarefa específica, dependendo de factores internos e situacionais, como por exemplo experiências anteriores, a natureza da tarefa ou o grau de realização dos pares. É igualmente conhecido um volume significativo de interações que tornam menos clara a definição de variáveis que interferem no desempenho dos estudantes. A resiliência parece actuar na forma como o estudante adquire competências para o confronto com a adversidade, e é considerada como uma variação individual em resposta à adversidade, resultando do funcionamento dos sistemas adaptativos humanos. Os resultados encontrados, de forte correlação entre resiliência e auto-eficácia percebida, sugerem a complementaridade entre estes dois constructos. Esta complementaridade parece produzir menos custos emocionais associados à perspectiva de mudança ou de confronto com a adversidade, favorecendo a persistência para alcançar um determinado objectivo e uma avaliação pessoal mais optimista quanto às expectativas futuras.

Palavras-chave: Estudantes, enfermagem, auto-eficácia, resiliência

ABSTRACT

This article highlights the beliefs of self-efficacy, understood as perceptions of personal capacity that act as mediator between the student's capabilities and its performance. Self-efficacy is defined



ESTUDANTES DE ENFERMAGEM PORTUGUESES: RESILIENTES E AUTO-EFICAZES

as the individual has confidence in their ability to perform a specific task, depending on internal and situational factors, such as previous experiences, the nature of the task or the degree of achievement of this article highlights the pares. It is also known a significant volume of interactions that make less clear the definition of variables that interfere with student performance. Resilience seems to act the way the student acquires skills for the confrontation with adversity, and is regarded as an individual variation in response to adversity, resulting from the operation of human adaptive systems. The results found strong correlation between perceived self-efficacy and resiliency, suggest the complementarity between these two genetics constructs carrying. This complementarity seem to produce less emotional costs associated to the prospect of change or confrontation with adversity, favouring the persistence to achieve a specific goal and a personal assessment more optimistic expectations for the future.

Keywords: Students, nursing, self-efficacy, resilience.

INTRODUÇÃO

Para os estudantes finalistas, e de igual forma para os estudantes de enfermagem, o final do curso é um período de reflexão. A transição da escola para o trabalho é um percurso fundamental na construção da vida adulta, mas nem sempre pacífica.

O presente artigo evidencia as crenças de auto-eficácia, entendidas como percepções da capacidade pessoal que actuam como mediadoras entre as capacidades do estudante e o seu desempenho, e que de acordo com Bandura (1995) é definida como a confiança que o indivíduo tem na sua capacidade em executar uma tarefa específica, dependendo de factores internos e situacionais, como por exemplo experiências anteriores, a natureza da tarefa ou o grau de realização dos pares.

A auto-eficácia é considerada como uma forte influência na auto-regulação do comportamento e determina também a persistência face às dificuldades. Daí a sua importância, porque se os estudantes incrementarem fortes crenças de auto-eficácia estão também criadas as condições para o desenvolvimento de competências dotando-os de meios para melhor atingir os seus objectivos pessoais e profissionais.

É igualmente conhecido um volume significativo de interações que tornam menos clara a definição de variáveis que interferem no desempenho dos estudantes. Por exemplo, a resiliência parece actuar na forma como o estudante adquire competências para o confronto com a adversidade, sendo apontada por Rutter (2006) como uma variação individual em resposta à adversidade, resultando do funcionamento dos sistemas adaptativos humanos. A escola é, pela sua natureza, um contexto desenvolvimental que tem um importante papel na socialização dos jovens, podendo também constituir-se como uma fonte de recursos para a estruturação da personalidade do estudante. A interacção dinâmica que este estabelece com o contexto ecológico onde se move pode configurar-se como risco ou protecção, contudo os contextos educativos podem considerar-se como espaços de promoção de resiliência, favorecendo o desenvolvimento de competências sociais, pessoais e académicas permitindo ao estudante contornar a adversidade.

A escolha deste domínio de investigação teve subjacente a nossa experiência profissional e o acompanhamento do percurso académico dos estudantes o que nos permitiu constatar que, o estudante finalista de enfermagem vivencia o final de licenciatura com grande expectativa e ansiedade, muitas vezes explicadas pela suposta ineficácia percebida quanto ao futuro desenvolvimento profissional, e também quando admitem que o seu ideal de emprego está aquém do que perspectivaram.

Parece-nos também que, muitas vezes, as capacidades e habilidades pessoais, mesmo que estejam presentes, nem sempre são bem utilizadas, o que pode estar relacionado com uma percepção negativa de auto-eficácia.



FAMILIA Y EDUCACIÓN EN UN MUNDO EN CAMBIO

Na investigação desenvolvida considerámos a importância de avaliar nos estudantes finalistas de enfermagem a percepção de auto-eficácia associada à resiliência pelo que nos interessou estudar em que medida as crenças de auto-eficácia se articulam com os padrões de resiliência nos estudantes de enfermagem portugueses.

MARCO TEÓRICO

Todo o percurso académico de um indivíduo tem como principal finalidade facultar-lhe a aquisição de meios intelectuais, crenças de auto-eficácia e capacidade auto-reguladora, para que saiba conduzir os seus processos de educação ao longo da vida, e preparar-se para actuar profissionalmente de forma autónoma (Bandura, 1997).

No plano académico, auto-eficácia e desempenho académico parecem influenciar-se mutuamente podendo determinar a escolha de actividades, o estabelecimento de objectivos ou mesmo a persistência face a algumas contrariedades. Neves e Faria (2007) definem auto-eficácia académica como um conjunto de crenças e expectativas acerca das capacidades pessoais que permitem realizar actividades e tarefas, concretizar objectivos e alcançar resultados no domínio particular da realização escolar.

Vários estudos no âmbito educativo têm concluído que o senso de auto-eficácia em contexto académico pode ser de grande utilidade para o planeamento de intervenções. Salientam que o ambiente escolar influencia a motivação sobretudo através da percepção de auto-eficácia e da observação de modelos. Destacam ainda a importância de se poder oferecer ao estudante ferramentas que lhe permitam desenvolver crenças positivas relativas às suas próprias capacidades de realização, bem como manter as crenças motivacionais, mesmo quando a realização é baixa. (Bandura, 1997; Pajares, 2002; Bzuneck, 2000; Zimmerman, 2005; Ribeiro, 2007; Sá, 2006; Souza & Souza, 2007; Neves & Faria, 2007; Ramos, Paixão & Silva, 2007; Teixeira, 2008).

Em Portugal, o conceito de auto-eficácia tem merecido a atenção em diversos domínios de investigação, mas sempre tendo como premissa o seu importante papel no funcionamento humano. Oliveira (2010), no sentido de avaliar a percepção de auto-eficácia específica dos estudantes finalistas de enfermagem nas competências do enfermeiro de cuidados gerais, estudou 199 estudantes do 4º ano do Curso de Licenciatura de Enfermagem, verificando que os estudantes revelaram uma percepção de auto-eficácia, em média elevada, oscilando em todas as dimensões entre competente e totalmente competente.

Para um bom desempenho não são as crenças de auto-eficácia que permitem superar as lacunas nos conhecimentos e nas habilidades ou na ausência de capacidade efectiva. Os estudantes não conseguirão executar tarefas que estejam acima das suas capacidades só por acreditarem que são capazes de as executar.

O ambiente educativo é potencialmente uma fonte de satisfação para o jovem desde que lhe permita exercitar e pôr à prova as suas capacidades e competências, e que Contreras (2005) julga favorecer a percepção de controlo sobre as situações, incrementando as expectativas de auto-eficácia.

Sintetizando, e tendo em conta a opinião de Monero, Castelló, Clariana, Palma e Pérez, (2010), todo o *feed-back* que o aluno recebe durante o desenvolvimento de determinada tarefa contribui para que este organize o seu processo de aprendizagem, pelo que se revela de extrema importância a informação dada pelo professor, bem como a forma como a proporciona e quando é transmitida.

Já a resiliência é considerada uma capacidade que resulta de um processo dinâmico e evolutivo e que varia conforme as circunstâncias, a natureza humana, o contexto e a etapa do ciclo vital, e cuja expressão varia de diferentes maneiras em diferentes culturas. O estudo do fenómeno da resiliência é relativamente recente. Foi a partir das pesquisas de Werner (1982), que incorporou a primeira



ESTUDANTES DE ENFERMAGEM PORTUGUESES: RESILIENTES E AUTO-EFICAZES

geração de investigadores, e mais tarde Rutter (1987) e Grotberg (1995), investigadores de segunda geração, que se delineou a questão da resiliência e emergiram vários domínios temáticos e conceituais que passaram a fazer parte do discurso científico.

Abordar o conceito de resiliência implica também um olhar sobre o conceito de vulnerabilidade. Os dois são considerados por Becoña (2006) como pólos opostos do mesmo contínuo.

Em contexto escolar é importante compreender a importância da resiliência e as estratégias para a promover. Resiliência na escola remete para a capacidade que as pessoas têm, tanto individualmente como em grupo, para resistir a situações difíceis sem perder o seu equilíbrio inicial.

O ambiente escolar deve proporcionar oportunidades para que o estudante desenvolva factores protectores pessoais e saiba lidar com situações stressantes e com as adversidades. A resiliência académica pode ser observada pelo bom desempenho escolar, pelo interesse da escola em propiciar novas estratégias e resolução de problemas ligados à aprendizagem.

Na actualidade, a resiliência é uma das variáveis mais estudadas pelas implicações que tem na prevenção e promoção do desenvolvimento humano. Estudos efectuados por Rodrigues, 2004; Diaz, Giraldo e Buitrago, 2006; Martins, 2006; Grotberg, 2006; Martins e Jesus, 2007; Sousa, 2008; Gomes, 2008; Abreu, 2008, realçam a mudança que tem vindo a ser operada na forma de conceber o desenvolvimento humano bem como a importância que o estudo da resiliência tem tanto a nível pessoal como social.

Benazet (2009) investigou em alunos de enfermagem espanhóis, as dificuldades no processo académico susceptíveis de produzir resiliência. Desenvolveu um estudo qualitativo com 30 estudantes e que permitiu priorizar as dificuldades sentidas pelos participantes destacando-se, por ordem decrescente, dificuldades de índole académica, pessoal e económica.

MÉTODO

No presente trabalho assumimos os seguintes objectivos de investigação:

Conhecer as crenças de auto-eficácia e padrões de resiliência nos estudantes de enfermagem portugueses.

Relacionar variáveis sociodemográficas e académicas com as expressões das crenças de auto-eficácia percebida e resiliência.

Relacionar as crenças de auto-eficácia percebida, nas suas diferentes dimensões, com os padrões de resiliência.

O desenvolvimento das crenças de auto-eficácia efectua-se de forma distinta em homens e mulheres em função de condições sócio-culturais, porventura a partir de modelos com os quais se tem contacto frequente ou pelo ambiente social em que se está inserido.

A definição da hipótese de investigação está enquadrada na análise do poder preditivo do padrão de resiliência na crença de auto-eficácia percebida, pelo que partimos do pressuposto de que os estudantes de enfermagem tendem a perceber-se mais auto-eficazes quando mais resilientes na infância e no estado actual.

Os instrumentos utilizados para a recolha de dados compreenderam as versões portuguesas da Escala Multidimensional de Auto-eficácia Percebida – *MSPSE*, que inclui nove dimensões, (Bandura, 1990; Teixeira, 2008), e o *Inventário Measuring Sate and Child Resilience – SRC e TRC* - (Hiew, Chok C., 1998; Martins, 2000), ambos validados para estudantes do ensino superior. Utilizámos ainda um questionário de construção própria com dados de natureza pessoal e académica.

Trata-se de um estudo de corte transversal, descritivo-correlacional. Na primeira fase deste estudo fez-se a avaliação das qualidades psicométricas dos instrumentos tendo como objectivo a sua validação e adaptação aos estudantes de enfermagem portugueses. As estruturas factoriais



FAMILIA Y EDUCACIÓN EN UN MUNDO EN CAMBIO

adoptadas permitiram concluir que ambos apresentam boa consistência interna. O passo seguinte compreendeu o estudo de relacionamento das variáveis, teste de hipóteses e testagem de modelos.

Definimos como população alvo os estudantes do 4º ano da Licenciatura em Enfermagem de um grupo de Escolas Superiores de Enfermagem públicas de Portugal Continental, tendo em conta a sua dispersão geográfica de forma a garantir a representatividade da amostra seleccionada. Foi adoptado o método de amostragem não probabilística, tendo sido seleccionada uma amostra por conveniência, constituída por 802 estudantes disponíveis no momento da recolha de dados.

RESULTADOS

Os dados apresentados no quadro 1 evidenciam o perfil sócio-demográfico da amostra. Os resultados revelaram que os 802 estudantes que colaboraram no estudo tinham idades compreendidas entre 20 e 37 anos, sendo a idade média 22.31 anos; 84.2% são do género feminino; 34.4% dos estudantes referiram distâncias inferiores a 20 km entre o local de residência habitual e a escola; 55.5% não tinha qualquer familiar enfermeiro ou profissional de saúde; 69.6% afirmou que o curso de enfermagem tinha sido a sua primeira opção e 88.4% entrou no curso de enfermagem a primeira vez que se candidatou ao ensino superior.

Quadro 1. *Estudantes Segundo os Dados Sócio-Demográficos e Académicos*

Variável	n	%
Grupo etário		
[20 – 22[267	33.3
[22 – 24[440	54.9
[24 – 26[51	6.4
[26 – 28[19	2.4
[28 – 30[10	1.2
[30 – 32[5	0.6
[32 – 34[5	0.6
≥ 34	5	0.6
$\bar{X} = 22.31$ $Md = 22.00$ $s = 1.97$ $x_{\min} = 20.00$ $x_{\max} = 37.00$		
Género		
Masculino	127	15.8
Feminino	675	84.2
Distância do local de residência do núcleo familiar à escola que frequenta		
[0 – 20[276	34.4
[20 – 40[209	26.1
[40 – 60[104	13.0
[60 – 80[60	7.5
[80 – 100[36	4.5
≥ 100	90	11.2
Madeira/Açores	23	2.9
País Europeu	2	0.2
País fora da Europa	2	0.2
Familiar enfermeiro / profissional de saúde		
Não	445	55.5
Mãe e/ou pai	44	5.5
Irmão(ã)(s)	36	4.5
Avó e/ou Avô	21	2.6
Primo(s)	164	20.6
Outro(s)	92	11.5
Opção em que se candidatou ao curso de enfermagem		
1ª	558	69.6
2ª	92	11.5
3ª	27	3.4
4ª	25	3.1
5ª	36	4.5
6ª	31	3.9
Mudança de curso	33	4.1
Entrou no curso de enfermagem a primeira vez que se candidatou		
Sim	709	88.4
Não	93	11.6



ESTUDANTES DE ENFERMAGEM PORTUGUESES: RESILIENTES E AUTO-EFICAZES

O estudo da correlação e as comparações efectuadas entre a auto-eficácia percebida e resiliência evidencia que os estudantes que apresentam maior resiliência, de estado actual ou de infância, tendem a perceber níveis mais elevados de auto-eficácia.

Quadro 2. *Correlação da Auto-Eficácia Percebida com a Resiliência*

Variáveis	MSR (<i>I am / I can</i>)		MSR (<i>I have</i>)		MSR (Global)		MCR (Global)	
	r	p	r	p	r	p	r	p
AUTO-EFICÁCIA GLOBAL	+0.36	<0.001	+0.32	<0.001	+0.39	<0.001	+0.39	<0.001

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A multidimensionalidade da auto-eficácia indica que as crenças de eficácia se encontram ligadas a diferentes domínios de funcionamento. O contributo das diferentes dimensões para a globalidade da crença de auto-eficácia evidenciou um resultado que nos permite afirmar que os estudantes de enfermagem se percebem eficazes.

Apesar dos estudantes de enfermagem apresentarem bons níveis de resiliência na infância, concordamos com Werner (2001) quando afirma que a estabilidade durante o desenvolvimento não significa que o indivíduo é resiliente quando adulto, pois estaria a considerar-se a resiliência como um traço de personalidade ou característica pessoal, mas também é o mesmo autor que refere que, em determinadas circunstâncias, a resiliência se pode manter uma capacidade estável toda a vida, o que nos permite inferir que a maioria dos estudantes, não só manteve essa característica como se tornou mais resiliente no estágio de desenvolvimento actual.

Considerando que “Os estudantes de enfermagem tendem a perceber-se mais auto-eficazes quando mais resilientes na infância e no estado actual”, do estudo de correlação entre as variáveis emergiram diferenças estatisticamente significativas o que nos permite provavelmente concluir que, quando os estudantes de enfermagem apresentam níveis elevados de resiliência na infância e no estado actual de jovens adultos, têm a percepção de ser mais auto-eficazes.

Se entendermos a resiliência como um processo de consolidação construído nas trajectórias de vida das pessoas, alguma da literatura consultada dá-nos indicações que nem sempre os padrões de adaptação individual de uma criança correspondem ao ajustamento apresentado na idade adulta, o que nos estudantes de enfermagem parece não se verificar. Os resultados de vários estudos desenvolvidos por Bandura (1986, 1997, 2001), não explicitando de forma muito clara a relação entre auto-eficácia e resiliência, fazem sobressair que a auto-eficácia percebida face a situações stressantes ou ameaçadoras, gera expectativas sobre determinados resultados em função da convicção e dos recursos do indivíduo, permitindo-lhe manter uma flexibilidade adaptativa para controlar as solicitações do meio envolvente.

O modelo testado neste estudo revelou entre outras variáveis predictoras, a resiliência de estado actual no global e nas suas diferentes dimensões e a resiliência em criança, contribuindo assim para explicar a variabilidade da percepção da auto-eficácia global, e igualmente de todas as suas dimensões.

Os resultados encontrados, de forte correlação entre resiliência e auto-eficácia percebida, sugerem a complementaridade entre estes dois constructos. Este aspecto é também evidenciado por Barreira e Nakamura (2006), que referem que esta complementaridade parece produzir menos custos emocionais associados à perspectiva de mudança ou de confronto com a adversidade, favore-



FAMILIA Y EDUCACIÓN EN UN MUNDO EN CAMBIO

cendo a persistência para alcançar um determinado objectivo e uma avaliação pessoal mais optimista quanto às expectativas futuras.

É provável que os estudantes de enfermagem reúnam circunstâncias favoráveis a um desenvolvimento bem sucedido com um significativo contributo da resiliência na infância, o que por sua vez, reforça a resiliência de estado actual e contribui para a percepção de auto-eficácia, talvez por se sentirem capazes de adequar e utilizar as suas capacidades para conseguir determinado desempenho.

BIBLIOGRAFIA

- Abreu, M., & Xavier, M.R. (2008). *O papel dos factores de protecção na promoção da resiliência em adolescentes - Um estudo de caso*. In: Actas do I Congresso Internacional em Estudo da Criança – Infâncias Possíveis, Mundos Reais. Braga, Instituto de Estudos da Criança, Universidade do Minho, Braga.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New York: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1990). *Multidimensional scales of perceived academic efficacy*. Stanford: Stanford University.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Barreira, D., & Nakamura, A. (2006). *Resiliência e a auto-eficácia percebida: articulação entre conceitos*, 23, 75-80. Retirado de .
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, (3), 125-146.
- Benazet, D. et al (2009). A self-regulatory system of interlinked signaling feedback loops controls mouse limb patterning. *Science Magazine*, 323, (5917), 1050-1053. Retirado de .
- Bzuneck, J. (2000). *A Motivação do aluno: Contribuições da psicologia contemporânea*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Contreras, F. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Perpectivas en Psicología*, 1, (2), 183-194.
- Diaz, S., Giraldo, A., & Buitrago, H. C. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes universitários. *Psicología desde el Caribe*, 17, 196-211.
- Gomes, A. M. (2008). Escola- Um trampolim para a resiliência onde a diversidade é a deficiência. *Saber (e) Educar*, 13, 287 – 297. Retirado de www.ebscohost.com.
- Grotberg, E. (1995). *The International Resilience Project*. Haya: Bernard Van Leer Foundation.
- Grotberg, E. (2006). *Implications of the Shift from Diagnosis and Treatment to Recovery and Resilience for Research and Practice*. Washington: Georgetown University.
- , & J (2007). Factores de resiliência e bem-estar: Compreender e actuar para resistir. In: Siqueira, M. M., Jesus, S. N., & Oliveira, V. (cap. 5). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa*. S. Paulo: Universidade Metodista.
- Martins, M. H. V. (2006). *Contribuições para a análise de crianças e jovens em situação de risco – Resiliência e Desenvolvimento*. Faro: Universidade do Algarve.
- Monero, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, M., & Pérez, M. L. (2010). *Estratégias de ensino e aprendizagem*. Formação de professores e aplicação na escola. Porto: ASA.
- Murcho, N., Jesus, S., & Pacheco, J. (2010) – Estudo dos factores de resiliência em enfermeiros. *Investigação em Enfermagem*, 22, 55-63.
- Neves, S., & Faria, L. (2007). Auto-eficácia académica e atribuições causais em Português e Matemática. *Análise Psicológica*, 25,(4), 635-652.



ESTUDANTES DE ENFERMAGEM PORTUGUESES: RESILIENTES E AUTO-EFICAZES

- Oliveira, Palmira C. M. (2010) - *Auto-eficácia específica nas competências do enfermeiro de cuidados gerais: percepção dos estudantes finalistas do curso de licenciatura em enfermagem*. Dissertação de Mestrado. Departamento de Ciências de Educação, Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto, Portugal.
- Pajares (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. Retirado de .
- Ramos, L., Paixão, M., & Silva, J. (2007). O impacto da auto-eficácia no desenvolvimento da identidade vocacional. *Psicologica*, 44, 25- 44.
- Ribeiro, J. (2007). *Avaliação em Psicologia da Saúde*. Coimbra: Quarteto.
- Rodrigues, A. (2004). Resiliência: contributos para a sua conceptualização e medida. Tese de doutoramento. Departamento de Ciências e Educação, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.
- Sá, L., Coleta, M., & Coleta, J. (2006). Competência percebida e atribuição de causalidade em jogadores juniores de futebol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 27, (1), 65-72. Retirado de
- Sousa, C. (2008). Competência educativa: o papel da educação para a resiliência. *Educação Especial*, 31, 9-24.
- Souza, I., & Souza, M. (2004). Validação escala de Auto-eficácia Geral Percebida. *Revista Universidade Rural*, Seropédica, 26, (1-2), 12-17. Retirado de <http://www.editora.ufrj.br/revistas/humanasesociais>.
- Teixeira, M. (2008). A escala multidimensional de auto-eficácia percebida: um estudo exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior. *Ridep*, 25 (1), 141-157.
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill.
- Werner, E., & Smith, R. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery*. London: Cornell University Press. Retirado de www.googlebooks.pt
- Zimmerman, B., & J. Cleary (2005). The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill. In: Pajares, F., & Urdan, T.. *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich: Information Age Pub.