

COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Autores: Maria dos Anjos Coelho Rodrigues Dixe*; Susana Margarida Custódio*; Helena da Conceição Catarino*; Maria Clara Amado Apóstolo Ventura**; Dionísia da Costa Loreto**;
Nuno Filipe Carrasqueira*; Cátia Costa Caetano*; Eduarda Beatriz Nóbrega*.

* High School of Health Sciences, Polytechnic Institute of Leiria

** High School of Nursing, Coimbra

Email de contacto: manjos.dixe@gmail.com

ABSTRACT

Introduction and aims: In order to contribute to the students' global and harmonious development seems vital to promote various personal and social skills. In this way, the aims of this study are to evaluate the personal and social skills of students in higher education and determine if the age and gender are predictive of the personal and social skills.

Methodology: This correlational study was carried out on a sample of 284 students, 79.0% (226) are female and 18.9% (54) males with a mean age of 21.8 (SD = 4.3) and mostly single (93.7%). During 2009, they were administered a questionnaire comprising four instruments: Demographic data, Global Self-Esteem Evaluation Scale, Cooperation Assessment and I Resilient Evaluation (Jardim & Pereira, 2006). For the collection of data it was requested the authorization to the higher schools' chairman and the respondents' informed consent.

Results: The results evidence that students on average have a good self-esteem (mean = 30.3, SD = 4.2) desire to work cooperatively (mean = 35.4, SD = 4.0) and good ability to develop knowledge, attitudes and skills to prevent, minimize or overcome the harmful effects of crises and adversity (mean = 58.3, SD = 5.2). There were no statistically significant differences between the various skills and the students' age and gender.

KEY WORDS: PERSONAL AND SOCIAL SKILLS; STUDENTS; HIGHER EDUCATION

1. INTRODUÇÃO

A frequência do ensino superior é pautada pela existência de uma diversidade de situações que fazem com que este nível de ensino, se torne uma etapa marcante no processo desenvolvimental dos estudantes confrontando-os com a necessidade de adaptação a novas realidades, pondo à prova recursos pessoais e do meio (Azevedo & Faria, 2003; Pereira, Motta; Vaz; Bernardino & Melo, 2006).

Os estudantes do ensino superior enfrentam dois grandes desafios: por um lado, o de resolverem tarefas próprias da fase de desenvolvimento que estão a vivenciar (como a construção da sua identidade, integridade, autonomia, auto-conceito, auto-estima relacionamento interpessoal, gestão emocional); e, por outro lado, o de responder às mudanças e exigências contextuais (Stocker & Faria, 2008).

No âmbito deste trabalho vamos fazer referência a três competências tidas como fundamentais, quer no processo de desenvolvimento humano, quer no processo de adaptação ao ensino superior, são elas: auto-estima, cooperação e resiliência.

A competência da auto-estima traduz-se em o indivíduo ser capaz de conseguir fazer uma avaliação valorativa e afectiva positiva de si próprio (Jardim & Pereira, 2006). Ter uma auto-estima elevada implica olhar para si próprio com optimismo e conferir um significado positivo aos acontecimentos da vida.

De um modo geral, uma auto-estima elevada traduz uma avaliação global favorável acerca do *self*, ao passo que uma baixa auto-estima refere-se a avaliações desfavoráveis do mesmo (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003).

A auto-estima desempenha um papel determinante no funcionamento saudável da pessoa, sendo que um bom nível de auto-estima surge associado de forma positiva ao bem-estar psicológico e à integração social (Brown, Huajian, Oakes & Ciping, 2009; Jardim & Pereira, 2006). Este construto tem um papel relevante no funcionamento saudável da pessoa: habitualmente, um bom nível de auto-estima está positivamente correlacionado com um estado de bem-estar psicológico e de integração social. Trabalhando a auto-estima dos estudantes pode contribuir para o sucesso pessoal, social e profissional (Castelo-Branco & Pereira, 2001).

Jardim (2007) constatou que os rapazes têm níveis mais elevados de auto-estima comparativamente com as raparigas. Batista e Pereira (2009) num estudo realizado com

estudantes do ensino superior constataram igualmente que os estudantes do sexo masculino apresentam uma auto-estima mais elevada, comparativamente com as suas colegas.

A auto-estima parece conferir muitos benefícios positivos. A auto-estima elevada tem sido referida como contribuindo para a resiliência (Dumont & Provost, 1999).

A competência da cooperação pode ser definida como a capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades de modo a agir em conjunto, com vista à prossecução de um fim comum, maximizando as potencialidades de cada indivíduo (Jardim & Pereira, 2006).

Relativamente à competência da cooperação as raparigas tendem a evidenciar médias mais elevadas do que os rapazes (Jardim, 2007).

A competência da resiliência consiste na capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades no sentido de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos de crises e de adversidades. Uma pessoa resiliente é aquela que tendo que enfrentar uma situação adversa é capaz de utilizar os seus recursos intra e interpessoais de maneira a desenvolver as competências de que precisa para ser bem sucedida na vida pessoal, social e profissional (Jardim & Pereira, 2006).

Ainda citando os mesmos autores o que desenvolve a resiliência num indivíduo é a formação de pessoas socialmente competentes, que tenham consciência da sua identidade e utilidade, que possam tomar decisões, estabelecer metas e criar um futuro melhor, e que sejam capazes de satisfazer as suas necessidades básicas de afecto, de relação, de respeito, de poder e de significado.

Relativamente à relação entre as referidas competências e a idade dos estudantes, Jardim (2007) constatou a existência de diferenças significativas na percepção / avaliação das capacidades individuais. Assim o autor constatou que o grupo etário compreendido entre os 19 e 20 anos evidenciavam médias mais baixas comparativamente com o grupo etário dos 17 anos. No entanto, importa salientar que outros estudos, nomeadamente com alunos do 12.º ano do ensino superior e dos cinco anos do ciclo de estudos do ensino superior, mostram que a idade não interfere no desenvolvimento de competências (Jardim *et al.*, 2006).

Dada a importância dos recursos pessoais e interpessoais para lidar com os acontecimentos de vida, importa promover o desenvolvimento da auto-estima, da cooperação e da resiliência contribuindo desta forma para o sucesso a nível pessoal, social, académico e profissional.

2. METODOLOGIA

2.1 Objectivos

Avaliar as competências pessoais e sociais dos estudantes do ensino superior e determinar se a idade e o sexo são preditivos das mesmas.

2.2 Tipo de estudo e hipóteses

A fim de dar resposta aos objectivos do estudo foi desenvolvido um estudo correlacionado tendo sido definidas as seguintes hipóteses:

H1. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as competências pessoais e sociais dos estudantes e o sexo

H2: Existe correlação forte, positiva estatisticamente significativa entre as competências pessoais e sociais dos estudantes e a sua idade

2.3 Participantes

Participaram neste estudo 284 estudantes do ensino superior politécnico dos distritos de Coimbra e Leiria seleccionados através de uma amostragem não probabilística intencional e que cumpriam cumulativamente os seguintes critérios de inclusão: a) idade igual ou superior a 18 anos e estarem a frequentar o 2º e 3º ano lectivo do curso superior de enfermagem.

Tendo presente os critérios acima referenciados, a amostra ficou constituída por 240 estudantes sendo que 79,0% (226) são do sexo feminino e 18,9 % (54) do sexo masculino com uma média de idades de 21,8 (DP= 4,3) e maioritariamente solteiros (93,7%).

Os dados foram colhidos durante o ano de 2009.

2.4 Instrumentos

Foi aplicado um questionário anónimo a estudantes do ensino superior Politécnico constituído por duas partes: Características sociodemográficas e competências pessoais e sociais. Estas foram avaliadas através de três instrumentos nomeadamente; A escala de avaliação global da auto-estima (Jardim & Pereira, 2006); Escala de avaliação global de

Cooperação (Jardim & Pereira, 2006) e Escala de avaliação do Eu Resiliente (Jardim & Pereira, 2006)

De seguida descreve-se cada um dos instrumentos das competências pessoais e sociais.

A escala de avaliação global de Auto-estima (EAGAE) é um instrumento de avaliação da auto-estima que faculta indicações sobre o valor que cada pessoa atribui a si própria. É constituída por 8 itens num formato de resposta tipo *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (quase sempre). Pontuações mais elevadas correspondem a auto-estima mais elevada. Valores entre 8 a 20 são sinal de auto-estima baixa; valores entre 21 e 30 valores de auto-estima média e valores de 31 a 40 revelam auto-estima elevada.

A escala de avaliação global de Cooperação (EAGC) é um instrumento de avaliação global da cooperação que fornece informações sobre a apetência individual actual para trabalhar cooperativamente. É constituída por 8 itens num formato de resposta tipo *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (quase sempre). Pontuações mais elevadas correspondem a maior capacidade de cooperação. Valores entre 9 e 21 são sinal que tem uma capacidade de cooperação baixa; valores entre 22 e 33 o indivíduo apresenta uma capacidade de cooperação média. Valores entre 34 e 45 revelam uma capacidade de cooperação elevada.

Escala de avaliação do Eu Resiliente (EAER). Este instrumento mede a competência da resiliência em quatro dimensões e através de catorze expressões, as quais poderão ser mais ou menos usadas por uma determinada pessoa. Proporciona a análise dos factores de suporte externo (o que eu tenho), as forças pessoais internas (o que eu sou), as habilidades sociais (o que eu posso) e o que a pessoa está disposta a fazer (o que eu estou). É constituída por 14 itens num formato de resposta tipo *Likert* de 5 pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (quase sempre). Pontuações mais elevadas correspondem a maior nível de resiliência. Valores entre 14 e 33 são sinal que tem um nível de resiliência do seu eu baixo; valores entre 34 e 52 o indivíduo apresenta um nível de resiliência do eu médio. Valores entre 53 e 70 revela um nível do eu resiliente elevado.

2.3 Procedimentos

Vários foram, os procedimentos adoptados e que a seguir se discriminam:

- a) Pedido de autorização aos Directores das Instituições de ensino superior

b) Após a autorização dos Directores das instituições contactou-se os coordenadores de curso relativamente à melhor estratégia, local e datas da colheita de dados.

c) De acordo com as propostas dos coordenadores de Curso foi realizada a colheita de dados junto dos estudantes. Os questionários foram administrados de forma colectiva, em contexto de sala de aula. Anexo ao protocolo de investigação constava uma carta dirigida aos estudantes onde se apresentava o estudo e se solicitava aos mesmos a sua colaboração. Os estudantes foram ainda informados acerca do carácter anónimo e confidencial dos dados, bem como da sua participação voluntária.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado por computador, através dos programas *Microsoft Word XP* e *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* - versão 14.0 para *Windows*.

Foram utilizadas técnicas de estatística descritiva: frequências absolutas (N.º) e relativas (%), medidas de tendência central (médias aritméticas - M), medidas de dispersão e variabilidade (desvio-padrão – SD) e de estatística inferencial como t de Student para comparação de médias e a correlação de Pearson.

3. RESULTADOS

Neste ponto apresentam-se os principais resultados tendo presente os objectivos delineados para o estudo

a) Avaliar as competências pessoais e sociais dos estudantes do ensino superior

Pela análise da Tabela 1 constata-se que em média os estudantes apresentam uma auto-estima média (média = 30,313; SD=4, 2489), revelam uma capacidade de cooperação elevada (media = 35, 442; SD= 4,070) e um nível do eu resiliente elevado (média =58,357; SD= 5,218).

“Sinto que me conheço bem” é um indicador que apresenta um valor mais elevado e “Sinto que tenho uma boa auto-estima” o indicador que apresenta valores mais baixos quando nos referimos aos indicadores da auto-estima.

“Acho que a cooperação ajuda a desenvolver novas ideias” e “Quando trabalho em grupo, tenho melhor rendimento profissional” são os dois indicadores melhores e piores pontuados respectivamente da avaliação da cooperação. Com um valor próximo do limite superior (5) “Eu sou feliz quando faço algo pelos outros e lhes mostro o meu afecto” (4,599) é o indicador do eu resiliente com pontuação mais elevada.

Tendo presente o referenciado por Jardim e Pereira (2006) e apesar dos estudantes que participaram no estudo apresentarem valores de auto-estima média, de cooperação e resiliência elevada, é importante e indispensável promover o desenvolvimento destas competências junto de estudantes do ensino superior a fim de capacitá-los para enfrentar as dificuldades da vida académica e posteriormente na vida activa.

Tabela 1: Caracterização da amostra quanto às suas competências pessoais e sociais

Competências pessoais e sociais		Média	SD
Auto-estima	Identifico facilmente os pontos fortes da minha personalidade	3,703	0,7009
	Tenho consciência das minhas capacidades intelectuais	3,827	0,6525
	Sinto que me conheço bem	4,067	0,7745
	Gosto de mim como sou	3,871	0,8352
	Julgo ter capacidades para ser bem sucedido na vida	3,788	0,7311
	Sinto-me bem com o corpo que tenho	3,548	0,8799
	Sinto que sou importante para as pessoas com quem me relaciono habitualmente	3,916	0,6881
	Sinto que tenho uma boa auto-estima	3,596	0,8612
Total da auto-estima		30,313	4,248
Avaliação da cooperação	Quando trabalho em equipa, gosto de colaborar com os meus colegas	4,539	0,5443
	Acho que a cooperação ajuda a desenvolver novas ideias	4,592	0,5254
	Quando trabalho em grupo, sinto que o contributo de cada um é importante	4,483	0,5755
	Gosto mais de trabalhar em grupo do que individualmente	3,553	0,8882
	Aprecio o trabalho em equipa, sobretudo pelos momentos de diversão que proporciona	4,021	0,7278
	Quanto mais trabalho em conjunto com os meus colegas, mais os estimo	3,776	0,6881
	O trabalho em grupo faz com que eu goste de frequentar o meu estabelecimento de trabalho/ensino	3,550	0,8074
	Prefiro a avaliação de grupo à avaliação individual	3,505	0,9378
Quando trabalho em grupo, tenho melhor rendimento profissional	3,424	0,7531	
Total da autoavaliação da cooperação		35,442	4,070
Eu resiliente	Eu tenho as Pessoas ao meu redor que me querem bem incondicionalmente	4,263	0,6742
	Eu tenho pessoas que me estipulam limites para que eu aprenda a evitar perigos e problemas	3,664	0,7805
	Eu tenho pessoas que querem que eu aprenda a desenvolver-me sozinho	3,843	0,7341
	Eu tenho pessoas que cuidam de mim quando estou doente, em perigo ou quando preciso de aprender alguma coisa	4,392	0,6902
	Eu sou uma pessoa estimada e amada pelos outros	4,143	0,6589
	Eu sou feliz quando faço algo pelos outros e lhes mostro o meu afecto	4,599	0,5501

Eu sou respeitador de mim mesmo e dos outros	4,506	0,5834
Eu estou disposto a responsabilizar-me pelos meus actos	4,690	0,4972
Eu sou confiante de que tudo correrá bem	3,688	0,7926
Eu posso falar sobre coisas que me preocupam ou inquietem	3,991	0,7543
Eu posso procurar o modo de resolver os meus problemas	4,250	0,6256
Eu posso controlar-me quando tenho vontade de fazer algo perigoso ou nocivo	4,167	0,7649
Eu posso encontrar o momento certo para falar com alguém ou para actuar	4,036	0,6798
Eu posso procurar alguém que me ajuda quando necessito	4,126	0,7408
Total do eu resiliente	58,357	5,218

b) Determinar se a idade e o sexo são preditivos das competências pessoais e sociais dos estudantes.

H1. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as competências pessoais e sociais dos estudantes e o sexo.

Ao analisar-se os resultados apresentados na Tabela 2 verificou que os rapazes apresentam uma média de auto-estima ligeiramente menos elevado (média = 30,21; DP= 4,39) do que as raparigas (média = 30,74; DP=3,72), no entanto as diferenças não se apresentam estatisticamente significativas ($p>0,05$). Se consideramos os valores de referência para a auto-estima tanto os rapazes como as raparigas apresentam uma auto-estima média. De salientar que também para nenhum dos indicadores as diferenças têm significado estatístico.

Estes resultados não vão de encontro aos referidos em outros estudos, nomeadamente os de Jardim (2007) e Batista e Pereira (2009). Nestes foi evidenciado que os rapazes tinham níveis mais elevados de auto-estima comparativamente com as raparigas.

Relativamente à autoavaliação da cooperação constatamos que os rapazes e as raparigas apresentam uma média idêntica relativamente a este construto, não havendo por isso diferenças estatisticamente significativas ($p>0,05$). Há a referir que existem dois indicadores em que as raparigas apresentam em média valores mais elevados de cooperação tendo as diferenças significado estatístico nomeadamente: “Quando trabalho em equipa, gosto de colaborar com os meus colegas” ($p<0,05$) e “Quando trabalho em grupo, sinto que o contributo de cada um é importante” ($p<0,01$). No estudo de Jardim (2007) utilizando o

mesmo instrumento verificou que as raparigas tendem a evidenciar médias mais elevadas do que os rapazes o que não foi evidente na amostra deste estudo.

O eu resiliente das raparigas apresenta valores médios mais elevados (média = 58,77; SD= 4,96) do que o eu resiliente dos rapazes (média = 56,37; SD= 5,83) sendo as diferenças estatisticamente muito significativas ($p < 0,01$). Vários são os indicadores do eu resiliente em que as diferenças encontradas têm significado estatístico ($p < 0,05$). Nesta amostra as raparigas manifestaram ser mais capazes de utilizar os recursos intra e interpessoal (Jardim & Pereira, 2006).

Tabela 2: Resultados da aplicação do teste t de Student às competências pessoais e sociais consoante o sexo dos inquiridos

Competências pessoais e sociais	Feminino (n=226)		Masculino (n=54)		t	p
	Média	DP	Média	DP		
Identifico facilmente os pontos fortes da minha personalidade	3,70	0,73	3,72	0,60	-0,179	0,858
Tenho consciência das minhas capacidades intelectuais	3,80	0,69	3,93	0,51	-1,261	0,208
Sinto que me conheço bem	4,07	0,77	4,04	0,82	0,321	0,749
Gosto de mim como sou	3,85	0,82	4,00	0,91	-1,208	0,228
Julgo ter capacidades para ser bem sucedido na vida	3,79	0,75	3,80	0,66	-0,081	0,936
Sinto-me bem com o corpo que tenho	3,51	0,87	3,70	0,92	-1,420	0,157
Sinto que sou importante para as pessoas com quem me relaciono habitualmente	3,93	0,68	3,80	0,71	1,327	0,186
Sinto que tenho uma boa auto-estima	3,56	0,88	3,76	0,80	-1,556	0,121
Auto-estima	30,21	4,39	30,74	3,72	-0,875	0,383
Quando trabalho em equipa, gosto de colaborar com os meus colegas	4,58	0,54	4,38	0,56	2,37	0,02
Acho que a cooperação ajuda a desenvolver novas ideias	4,60	0,53	4,55	0,53	0,65	0,52
Quando trabalho em grupo, sinto que o contributo de cada um é importante	4,53	0,56	4,27	0,62	2,97	0,00
Gosto mais de trabalhar em grupo do que individualmente	3,52	0,86	3,71	1,02	-1,42	0,16
Aprecio o trabalho em equipa, sobretudo pelos momentos de diversão que proporciona	3,99	0,71	4,17	0,82	-1,63	0,10
Quanto mais trabalho em conjunto com os meus colegas, mais os estimo	3,76	0,68	3,87	0,70	-1,01	0,31
O trabalho em grupo faz com que eu goste de frequentar o meu estabelecimento de trabalho/ensino	3,56	0,81	3,50	0,84	0,52	0,60
Prefiro a avaliação de grupo à avaliação individual	3,52	0,92	3,54	1,04	0,50	0,62
Quando trabalho em grupo, tenho melhor rendimento profissional	3,41	0,73	3,51	0,86	-0,90	0,37

Autoavaliação da cooperação	35,46	3,94	35,40	4,70	0,005	0,996
Eu tenho as Pessoas ao meu redor que me querem bem incondicionalmente	4,29	0,66	4,10	0,71	1,90	0,06
Eu tenho pessoas que me estipulam limites para que eu aprenda a evitar perigos e problemas	3,69	0,79	3,54	0,74	1,34	0,18
Eu tenho pessoas que querem que eu aprenda a desenvolver-me sozinho	3,90	0,74	3,63	0,68	2,37	0,02
Eu tenho pessoas que cuidam de mim quando estou doente, em perigo ou quando preciso de aprender alguma coisa	4,40	0,67	4,31	0,77	0,93	0,35
Eu sou uma pessoa estimada e amada pelos outros	4,16	0,63	4,06	0,76	0,95	0,34
Eu sou feliz quando faço algo pelos outros e lhes mostro o meu afecto	4,63	0,53	4,44	0,63	2,32	0,02
Eu sou respeitador de mim mesmo e dos outros	4,57	0,56	4,25	0,64	3,66	0,00
Eu estou disposto a responsabilizar-me pelos meus actos	4,71	0,47	4,59	0,60	1,64	0,10
Eu sou confiante de que tudo correrá bem	3,68	0,78	3,72	0,86	-0,38	0,70
Eu posso falar sobre coisas que me preocupam ou inquietam	4,01	0,75	3,87	0,75	1,22	0,22
Eu posso procurar o modo de resolver os meus problemas	4,28	0,62	4,10	0,65	1,90	0,06
Eu posso controlar-me quando tenho vontade de fazer algo perigoso ou nocivo	4,22	0,74	3,95	0,86	2,32	0,02
Eu posso encontrar o momento certo para falar com alguém ou para actuar	4,07	0,64	3,91	0,81	1,50	0,13
Eu posso procurar alguém que me ajuda quando necessito	4,17	0,71	3,91	0,85	2,30	0,02
Resiliência	58,77	4,96	56,37	5,83	3,070	0,002

H2: Existe correlação forte, positiva estatisticamente significativa entre as competências pessoais e sociais dos estudantes e a sua idade

Ao analisarem-se os resultados apresentados na Tabela 3 constatamos que em nenhuma das áreas de estudo das competências pessoais e sociais: auto-estima; autoavaliação e resiliência se verificaram correlações estatisticamente significativas com a idade.

Utilizando o mesmo instrumento de eu resiliente em amostra com características semelhantes Jardim (2007) não encontrou os mesmos resultados quando nos referimos à resiliência.

Tabela 3: Resultados da aplicação da correlação de Pearson às competências pessoais e sociais dos inquiridos consoante a idade

Competências pessoais e sociais	r	p
Auto-estima	0,088	0,141
Autoavaliação	0,035	0,560
Resiliência	0,008	0,896

4. CONCLUSÃO

Em síntese verificamos que os estudantes que participaram no estudo apresentam uma auto-estima média, uma elevada cooperação e resiliência. Entre rapazes e raparigas encontramos diferenças estatisticamente significativas ao nível da resiliência e não foram encontradas diferenças entre as competências em estudo e a idade.

Apesar destes resultados somos da opinião que trabalhar a resiliência assim como o aperfeiçoamento da capacidade de cooperação dos estudantes pois estes têm necessidade de trabalhar em grupo, tendo em vista a consecução de objectivos, implica capacitá-los para fazer frente às múltiplas dificuldades que têm de defrontar não só na sua vida académica mas igualmente na passagem para a vida activa. Tendo em conta os seus benefícios, tanto para aprendizagem como para o trabalho profissional com sucesso, consideramos que, actualmente, é imperioso promover o desenvolvimento das competências pessoais e sociais junto de estudantes do ensino superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, A. S., & Faria, L. (2003). Transição para o ensino superior: estudo preliminar de um questionário de experiências de transição académica [Versão electrónica]. *Fases @n-Line*, 2, (pp.6). Acedido em 15/04/2007 de <http://www.ualg/fchs/ceduc/faseS>.
- Batista, P., & Pereira, H. (2009). Comportamentos de saúde em estudantes do ensino superior: Implicações para a prevenção e promoção da saúde. In F. Simões, M. L. Branco & E. P. Oliveira (Eds.), *Abstracts and papers of icPed'09 - International Conference of Psychology and Education: Practices, Training and Research*. Covilhã: Department of Psychology and Education, University of Beira Interior.
- Brown, J. D., Huajian, C., Oakes, M. A., & Ciping, D. (2009). Cultural Similarities in Self-Esteem Functioning: East is East and West is West, But Sometimes the Twain do Meet. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40 (1), 140-157.
- Castelo-Branco, M.C. & Pereira, A.M.S. (2001). A auto-estima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. *Psicologia, Educação e Cultura*, vol.V, n.º 2, 375-346.

Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28 (3), 343-363.

Jardim, J. (2007). Programa de desenvolvimento de competências pessoais e sociais: Estudo para a promoção do sucesso académico. Dissertação de doutoramento apresentada à Universidade de Aveiro.

Jardim, J. & Pereira, A. (2006). Competências pessoais e sociais: Guia prático para a mudança positiva. Porto: Edições ASA.

Jardim, J., Pereira, A., Francisco, C. & Motta, E.D. (2006). Desenvolvimento psicológico do jovem adulto: Contributo para a avaliação de competências. In Activação do Desenvolvimento Psicológico – Actas do Simpósio Internacional. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Pereira, A. M., Motta, E., Vaz, A., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A. C. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: Estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV), 51-59.

Stocker, J., & Faria, L. (2008). Questionário de Experiências de Transição Académica (QETA): Validação com estudantes do 1º ano da Universidade do Porto In C. M. A. P. Noronha, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins & V. Ramalho (Coord.) (Ed.), *Actas da XIII Conferência Internacional "Avaliação Psicológica: Formas e Contextos"*. Braga: Universidade do Minho.

- Publicado

Dixe, M. Anjos., custódio, S. M., Catarino, H. C., Ventura, M. C., Loreto, D. C., Carrasqueira, N. F., et al. (Abril de 2010). Competencias Pessoais e Sociais dos estudantes do ensino superior. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* , pp. 17-25.