

Burnout em Professores: a sua Relação com a Personalidade, Estratégias de Coping e Satisfação com a Vida



Burnout in Teachers: its Relationship with Personality, Coping Strategies and Life Satisfaction

Isabel Carmo DAVID, Sónia QUINTÃO
Acta Med Port 2012 May-Jun;25(3):145-155

RESUMO

Introdução/Objectivos: A síndrome de *Burnout* caracteriza-se por sentimentos de exaustão física e emocional, despersonalização e baixa realização pessoal e o ensino tem sido considerado um dos contextos de trabalho onde os profissionais parecem estar mais expostos a *Burnout*. Foi objectivo do presente estudo relacionar *Burnout*, personalidade, afectividade, estratégias de *Coping* e satisfação com a vida.

Material e Métodos: Foi recolhida uma amostra de 404 professores, do primeiro ciclo ao ensino universitário, com idades compreendidas entre 23 e 64 anos ($M = 41,20$; $DP = 9,79$). Foram utilizados como instrumentos: *Coping Responses Inventory* (CRI), *Big Five Inventory* (BFI), *Positive and Negative Affective Schedule* (PANAS), *Maslach Burnout Inventory* (MBI) e *Satisfaction with Life Scale* (SWLS).

Resultados: Os resultados mostraram que os professores com um nível superior de neuroticismo apresentaram mais *Burnout*, enquanto os docentes com um nível superior de extroversão e amabilidade apresentaram maior realização pessoal. Os docentes com afectividade negativa apresentaram mais *Burnout*. Os professores que apresentaram estratégias de *Coping* mais focadas no problema apresentaram igualmente maior realização pessoal, conscienciosidade, extroversão e abertura à experiência. Por outro lado, os docentes que evidenciaram estratégias mais centradas nas emoções apresentaram mais *Burnout* e neuroticismo. Também ficou demonstrado que quanto maior a satisfação com a vida, maior a realização pessoal e a extroversão e menor o *Burnout*. Os professores a leccionar em níveis de ensino superiores apresentaram maior satisfação com a vida e menor exaustão emocional.

Conclusões: Não se pode compreender o *Burnout* ignorando os processos da personalidade e da selecção de estratégias de *coping* que o acompanham.

ABSTRACT

Introduction/Objectives: Burnout Syndrome is characterized by feelings of physical and emotional exhaustion, depersonalization, and low personal fulfillment and teaching has been considered one of the contexts of work where the professionals seem to be more exposed to suffer from Burnout. The aim of this study was to relate Burnout, personality, affectivity, Coping strategies and life satisfaction.

Material and Methods: It was used a sample of 404 teachers aged between 23 and 64 years ($M = 41.20$; $SD = 9.79$), ranging from the first cycle to university education. The following instruments were used: Coping Responses Inventory (CRI), Big Five Inventory (BFI), Positive and Negative Affective Schedule (PANAS), Maslach Burnout Inventory (MBI) and Satisfaction with Life Scale (SWLS).

Results: The results showed that teachers with higher levels of neuroticism presented more Burnout, on the other hand teachers with a higher level of extraversion and agreeableness showed more personal accomplishment. Teachers who were high on negative affectivity were also high on Burnout, those who presented Coping strategies focused on the problem had higher results on personal accomplishment, conscientiousness, extraversion and openness to experience. Teachers who presented strategies more focused on emotions also revealed higher levels of neuroticism and Burnout. Results also showed that greater the satisfaction with life is correlated with higher personal accomplishment and extraversion and lower Burnout. Those who teach in higher levels of education revealed higher satisfaction with life and those who teach in lower levels showed higher emotional exhaustion.

Conclusions: We cannot understand Burnout ignoring personality processes and selection of coping strategies that accompany it.

INTRODUÇÃO

Burnout é uma síndrome psicossocial assumida como uma resposta crónica aos stressores emocionais e interpessoais que ocorrem numa situação de trabalho.¹ Esta síndrome caracteriza-se por sentimentos de exaustão física e emocional (a energia e os recursos emocionais esgotados devido ao contacto diário com os problemas), despersonalização (desenvolvimento de sentimentos e atitudes negativas perante os destinatários do trabalho) e baixa realização pessoal (tendência para uma evolução negativa no trabalho, afectando as capacidades e o relacionamento com as pessoas usuárias do trabalho e com a organização).²

Ao contrário do que acontece com a maioria das per-

turbações mentais, o *Burnout* é pouco estigmatizante, uma vez que ao reconhecê-lo se enfatizam determinantes contextuais, de natureza socioprofissional, não se atribuindo a causa ao indivíduo. Sendo um processo que surge como consequência do stress laboral crónico, onde se combinam variáveis de carácter individual, social e organizacional, é considerado, na actualidade, como um dos problemas laborais de carácter psicossocial mais importante. Trata-se, por isso, de uma síndrome com conotações afectivas negativas que afecta os trabalhadores a diferentes níveis: pessoal, social e laboral³ e o seu desenvolvimento associa-se tanto a factores internos (valores individuais e traços de personalidade) como a factores externos (estruturas orga-

I.C.D.: Faculdade de Psicologia, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa. Portugal.

S.Q.: Centro de Estudos de Doenças Crónicas, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa. Lisboa. Portugal.

Recebido: 06 de Fevereiro de 2012 - Aceite: 25 de Maio de 2012 | Copyright © Ordem dos Médicos 2012

nizacionais, ocupacionais e grupais).

A situação do *Burnout* é por vezes contraditória, porque os candidatos à exaustão estão entre os elementos mais válidos da nossa sociedade, tanto ao nível profissional como pessoal, e a resolução da exaustão passa pela redução da dependência de terceiros, pelo aumento da auto-estima e pela obtenção de plena autonomia.⁵

Os grupos profissionais referidos como de maior risco são os trabalhadores que mantêm uma estreita relação de ajuda a outras pessoas.⁴

O ensino em Portugal tem sido alvo de grandes desafios devido às transformações sociais, políticas e económicas bastante rápidas e acentuadas. Actualmente, o papel do professor extrapolou a mediação do processo de conhecimento do aluno, ampliando-se a sua missão para além da sala de aula, com o objectivo de garantir uma articulação entre a escola e a comunidade.⁶ A categoria docente é uma das mais expostas a ambientes conflituosos e de alta exigência de trabalho,⁷ pois sofre diferentes domínios de pressão, que são originados pelos alunos (e.g. baixa motivação, comportamentos de indisciplina), pela natureza do trabalho realizado (e.g. pressões de tempo, excesso de tarefas a realizar, lidar com a mudança) e pelas relações estabelecidas com os colegas e a organização escolar (e.g. conflitos profissionais, baixo apoio social, avaliação por parte da direcção da escola e/ou ministério).⁸

Numa meta-análise⁹ foram descritos diversos estudos que defendiam uma relação positiva entre o *Burnout* e o traço de personalidade neuroticismo, uma relação negativa entre *Burnout* e os traços de personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade, e pouca ou uma não existente associação significativa entre *Burnout* e abertura à experiência. Contudo, análises de moderação encontraram vários casos em que a força da relação entre personalidade e *Burnout* dependia da medida utilizada para avaliar *Burnout*.

Foram vários os estudos encontrados que defendem que quanto mais elevado é o neuroticismo e a exaustão emocional maior é o nível de despersonalização e menor é a realização pessoal.¹⁰⁻¹⁶ No que concerne à extroversão, vários estudos apresentam como resultados uma relação negativa entre extroversão e exaustão emocional e uma relação positiva com a realização pessoal.^{10-14,17} A conscienciosidade mostrou estar associada negativamente com a exaustão emocional e a despersonalização e positivamente com a realização pessoal.¹⁴ Só foi encontrado um estudo que relaciona positivamente a abertura à experiência e a realização pessoal,¹³ não tendo sido encontrada nenhuma associação significativa entre este traço da personalidade e as dimensões de *Burnout*. Alguns estudos associaram negativamente a amabilidade à despersonalização^{10,13} e positivamente à realização pessoal.^{11, 13}

Diversos estudos defendem que o *Burnout* está negativamente associado à afectividade positiva e positivamente associado à afectividade negativa.⁹

A teoria Stress-Tensão-Coping¹⁸ indica que sem capacidades de usar estratégias de *Coping* adequadas, os níveis

elevados de stress podem levar ao aumento dos sintomas de *Burnout*. Vários são os autores que têm descrito que estratégias de *Coping* orientadas para o problema têm um impacto positivo na realização pessoal enquanto estratégias orientadas para a emoção parecem ter um impacto negativo em todas as dimensões do *Burnout* (exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal).¹⁹⁻²⁷

O *Burnout* tem um papel mediador entre as condições de trabalho e a satisfação com a vida.²⁸ Num estudo com professores²⁹ verificou-se que maior exaustão emocional e menor realização pessoal correspondia a uma menor satisfação com a vida. Com outros tipos de amostra, em profissionais de restauração³⁰ e em adultos profissionalmente activos,³¹ a literatura apresenta resultados semelhantes.

Foi objectivo do presente estudo proceder à análise das relações entre *Burnout*, personalidade, afectividade, estratégias de *Coping*, satisfação com a vida e carga horária em docentes de vários níveis de ensino. Desta forma, foram propostas as seguintes hipóteses: (1) Era esperado que os professores com um nível superior de neuroticismo apresentassem mais *Burnout* e os professores com um nível superior de extroversão e amabilidade apresentassem maior realização pessoal; (2) Era esperado que os professores com afectividade negativa apresentassem mais *Burnout*; (3) Era esperado que os professores com estratégias de *Coping* mais focadas no problema apresentassem maior realização pessoal e que os professores com estratégias mais centradas nas emoções apresentassem mais *Burnout*; (4) Era esperado que os professores com maior satisfação com a vida apresentassem um nível inferior de *Burnout*; (5) Era esperado que os professores a leccionar em níveis inferiores de ensino apresentassem maior exaustão emocional.

MATERIAL E MÉTODOS

Participantes

Foi recolhida uma amostra de conveniência, de 404 professores, 135 do primeiro ciclo (33,42%), 137 entre o segundo ciclo e secundário (33,91%) e 132 professores universitários (32,67%), com idades compreendidas entre 23 e os 64 anos, e uma média etária de 41,20 anos (DP = 9,79), nas zonas de Lisboa, Setúbal, Aveiro, Abrantes, Alenquer, Almada e Ponta Delgada/Açores.

Medidas

Foi elaborado um questionário para recolher informações sócio-demográficas e dados relativos à docência.

Coping. Avaliado através do Coping Responses Inventory (CRI).³² O CRI é uma medida de auto-avaliação que permite medir oito tipos de estratégias de *Coping* perante eventos de vida stressantes. O instrumento é composto por 48 itens, com uma escala de quatro pontos, tipo Likert, que varia de 1 (Não, de maneira nenhuma) a 4 (Sim, bastantes vezes) e permite oito dimensões, com seis itens cada: Análise lógica; Reavaliação positiva; Procura de acompanhamento e suporte; Resolução de problemas; Evitamento cognitivo; Aceitação ou resignação; Procura de recompensa

sas alternativas; e Descarga emocional. A escala inclui mais 10 itens sobre o contexto do factor causador de stress.

Personalidade. Avaliada pelo Big Five Inventory (BFI).³³ A medida permite medir os cinco factores da personalidade. A BFI é composta por 44 itens, numa escala de Likert de cinco pontos, de 1 (Discordo fortemente) a 5 (Concordo fortemente) e cinco dimensões: Conscienciosidade, Abertura à experiência, Extroversão, Neuroticismo e Amabilidade.

Afectividade. Avaliada pelo Positive and Negative Affective Schedule (PANAS).³⁴ Esta medida é composta por 20 itens, com formato de resposta tipo Likert de cinco pontos, que variam de 1 (Nada ou muito ligeiramente) a 5 (Extremamente). Os itens foram agrupados em duas dimensões, sendo cada uma constituída por 10 itens (afectividade positiva e afectividade negativa).

Burnout. Avaliado através do Inventário de Burnout de Maslach, versão traduzida da Maslach Burnout Inventory (MBI).² É uma medida de auto-avaliação que mede a frequência e a intensidade da exaustão profissional. É composta por 22 itens, com formato de resposta numa escala tipo *Likert* de sete pontos, que varia de 1 (Nunca) a 7 (Todos os dias). É composta por três factores: exaustão emocional (EE), composta por 9 itens, que avalia situações que exprimem sentimentos de esgotamento emocional no trabalho; despersonalização (DP), composta por cinco

itens, que avalia situações que exprimem sentimentos de desvalorização da própria existência, sentido ou interesse e realização pessoal (RP), composta por oito itens, que avalia sentimentos de competência e realização pessoal no trabalho. Valores elevados nos factores de exaustão emocional e despersonalização e valores baixos no factor de realização pessoal traduzem níveis elevados de *Burnout*. Satisfação com a Vida. Avaliada pela Satisfaction with Life Scale (SWLS).³⁵ Esta escala apresenta cinco itens de resposta tipo Likert de sete pontos, de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente).

Pelas medidas não se apresentarem validadas para amostras de professores, em Portugal, foi avaliada a fidelidade das medidas para a amostra em estudo e todas as dimensões apresentaram valores de consistência interna adequada com valores α de Cronbach que variam entre 0,67 (Amabilidade) a 0,87 (Satisfação com a vida), excepto a descarga emocional que apresenta, todavia, um valor aceitável tendo em conta o número de itens que a compõem,³⁶ com um α de Cronbach de 0,54.

Procedimento

A recolha da amostra foi efectuada em diversos estabelecimentos de ensino público e privado, tanto em escolas primárias, secundárias e universidades, nas seguintes ci-

Tabela 1- Diferenças entre níveis de ensino.

	1º Ciclo (N=135)	2º Ciclo a Secundário (N=137)	Universitário (N=132)	χ^2
	M Rank	M Rank	M Rank	
Personalidade				
Extroversão	209,10	187,63	211,19	3,392
Amabilidade	222,25	189,95	195,33	5,972*
Conscienciosidade	199,70	186,65	221,81	6,237*
Neuroticismo	220,06	200,69	186,42	5,611
Abertura à experiência	199,59	200,69	207,36	0,346
Afectividade				
Positiva	197,97	188,72	219,87	5,067
Negativa	206,12	203,51	197,75	0,360
Burnout				
Realização pessoal	206,18	190,90	209,30	1,936
Exaustão emocional	201,74	221,91	181,45	8,090*
Despersonalização	187,85	218,49	200,89	4,908
Coping				
Análise lógica	201,54	207,30	1985,49	0,399
Reavaliação positiva	198,91	210,51	196,31	1,148
Procura de ajuda e apoio	213,26	208,25	185,53	4,291
Resolução de problemas	211,07	202,05	194,20	1,405
Evitamento cognitivo	212,91	207,17	187,00	3,642
Aceitação ou resignação	214,87	206,54	185,65	4,454
Procura de recompensas alternativas	211,59	216,58	178,59	8,386*
Descarga emocional	219,71	205,76	181,52	7,368*
Satisfação com a vida	205,24	183,46	219,46	6,521*

* $p \leq 0,05$.

Tabela 2 - Diferenças entre tipos de horários

	Contínuo (N=171)	Com interrupção (N=233)	z
	M Rank	M Rank	
Personalidade			
Extroversão	196,41	206,97	-0,900
Amabilidade	217,58	191,43	-2,230*
Conscienciosidade	209,87	197,09	-1,089
Neuroticismo	199,98	204,35	-0,373
Abertura à experiência	199,14	204,97	-0,497
Afectividade			
Positiva	201,15	202,63	-0,126
Negativa	199,89	204,41	-0,385
Burnout			
Realização pessoal	203,66	200,78	-0,246
Exaustão emocional	190,75	210,29	-1,665
Despersonalização	197,48	206,18	-0,755
Coping			
Análise lógica	206,73	199,39	-0,626
Reavaliação positiva	207,60	197,92	-0,827
Procura de ajuda e apoio	213,32	194,56	-1,601
Resolução de problemas	214,89	193,41	-1,832
Evitamento cognitivo	198,99	205,08	-0,519
Aceitação ou resignação	201,10	203,53	-0,208
Procura de recompensas alternativas	202,22	202,70	-0,041
Descarga emocional	196,80	206,68	-0,845
Satisfação com a vida	205,50	200,30	-0,443

* $p \leq 0,05$.

dades: Lisboa, Setúbal, Aveiro, Abrantes, Alenquer, Almada e Ponta Delgada/Açores.

Os dados recolhidos foram introduzidos numa base de dados, tendo os procedimentos estatísticos sido efectuados através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 19.0 para Windows.

Para estudar as diferenças entre níveis de ensino para as dimensões profissionais foi realizado um teste Qui-quadrado para as dimensões qualitativas e um teste F de Snedecor para as dimensões quantitativas. Foi avaliada a normalidade das dimensões em estudo, através do teste Kolmogorov-Smirnov, tendo-se optado pela utilização de testes não paramétricos. Para analisar as diferenças entre níveis de ensino foi utilizado o teste Kruskal-Wallis. Para estudar as diferenças entre os participantes com horário contínuo ou com interrupções, entre os professores do ensino público e do ensino privado e entre os professores que assinalaram sentir um impacto negativo da distância da sua residência ao local de ensino foi utilizado o teste Mann-Whitney. Para a análise das correlações foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman. Foi ainda utilizado o método de regressão Varimax para obtenção dos modelos explicativos das três dimensões do Burnout.

RESULTADOS

Os participantes revelaram ter experiências de trabalho muito variáveis, com um tempo de serviço entre 1 a 40 anos, sendo a média de 14,07 anos (DP = 10,05), sendo mediana de 13 anos. A carga lectiva divergiu entre 2 a 37 horas semanais, com uma média de 18,90 horas semanais (DP = 6,90), sendo mediana de 20 horas. A carga não lectiva variou entre 0 a 53 horas semanais, com uma média de 7,64 horas semanais (DP = 7,12), sendo mediana de 5 horas. Por fim, a carga relativa a outros cargos variou entre 0 a 40 horas semanais, com uma média de 2,19 horas semanais (DP = 4,21), sendo mediana de 2 horas.

Os professores do primeiro ciclo apresentam mais frequentemente um horário contínuo e os universitários um horário com interrupções [$\chi^2(2) = 10,843$; $p = 0,004$]; os professores do primeiro ciclo relatam ter mais frequentemente um horário da manhã ou da tarde, os do segundo ciclo e secundário reportam mais um horário misto e os professores universitários foram os únicos que referiram dar aulas à noite [$\chi^2(6) = 16,806$; $p = 0,010$]; os professores não universitários referiram em maior percentagem serem contratados e os professores universitários reportaram mais ter contrato efectivo [$\chi^2(14) = 178,878$; $p < 0,001$]; leccionam

mais noutra estabelecimento de ensino [$\chi^2(2) = 6,031$; $p = 0,049$], trabalham mais no sector privado [$\chi^2(2) = 86,569$; $p < 0,001$], sentiram menos impacto da distância da residência ao local de ensino [$\chi^2(2) = 8,496$; $p = 0,014$], revelam ter mais tempo de serviço [$F(2;401) = 3,948$; $p = 0,020$] e maior carga com outros cargos extra as aulas [$F(2;401) = 9,902$; $p < 0,001$]; os professores do primeiro ciclo relataram ter uma maior carga lectiva [$F(2;401) = 65,611$; $p < 0,001$].

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os professores de diferentes níveis de ensino (primeiro ciclo; segundo ciclo a ensino secundário; e ensino universitário), relativamente à personalidade, para a amabilidade [$\chi^2(2) = 5,972$; $p = 0,050$] e conscienciosidade [$\chi^2(2) = 6,237$; $p = 0,044$], relativamente ao *burnout* para a exaustão emocional [$\chi^2(2) = 8,090$; $p = 0,018$], em termos de estratégias de *coping* para a procura de recompensas alternativas [$\chi^2(2) = 8,836$; $p = 0,015$] e descarga emocional [$\chi^2(2) = 7,368$; $p = 0,025$] e para a satisfação com a vida [$\chi^2(2) = 6,521$; $p = 0,038$]. Os professores do primeiro ciclo apresentam valores superiores em amabilidade e descarga emocional; os professores do segundo ciclo e ensino secundário revelaram valores superiores em exaustão emocional e na estratégia de *Coping* procura de recompensas alternativas; e os professores universitários apresentam valores superiores de conscienciosidade e satisfação com a vida (Tabela 1).

Existem diferenças estatisticamente significativas entre os tipos de horário (Contínuo/ Com interrupções) apenas para a amabilidade [$Z = -2,230$; $p = 0,026$], sendo os professores com horário contínuo a apresentarem maior amabilidade (Tabela 2).

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os tipos de ensino para o neuroticismo [$Z = -2,210$; $p = 0,027$], abertura à experiência [$Z = -2,556$; $p = 0,011$], afectividade positiva [$Z = -2,742$; $p = 0,006$], exaustão emocional [$Z = -3,247$; $p = 0,001$] e satisfação com a vida [$Z = -2,211$; $p = 0,027$]. Os professores do ensino público apresentam um nível superior de neuroticismo e mais exaustão emocional e os professores do ensino privado apresentam maior abertura à experiência e maior afectividade positiva (Tabela 3).

Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os professores que assinalaram sentir, ou não, um impacto negativo da distância da sua residência ao local de ensino, para a exaustão emocional [$Z = -2,527$; $p = 0,012$] e despersonalização [$Z = -2,206$; $p = 0,027$]. Os professores que referiram sentir um impacto negativo da distância do local de residência e o estabelecimento de ensino apresentam valores superiores nas dimensões exaustão emocional e despersonalização (Tabela 4).

Foi realizada a correlação entre as dimensões do *Burnout* e as restantes dimensões em estudo (Tabela 5).

A realização pessoal correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com a extroversão, amabilidade, conscienciosidade, abertura à experiência, afectividade positiva, análise lógica, reavaliação positiva,

procura de ajuda e apoio, resolução de problemas, procura de recompensas alternativas e satisfação com a vida, com valores de correlação que variam entre $\rho = 0,13$; $p = 0,008$ (procura de recompensas alternativas) e $\rho = 0,40$; $p < 0,001$ (afectividade positiva) e de forma negativa com o neuroticismo e a afectividade negativa, com valores de correlação $\rho = -0,25$; $p < 0,001$ e $\rho = -0,21$; $p < 0,001$, respectivamente.

A exaustão emocional apresentou uma correlação positiva e estatisticamente significativa com o neuroticismo, afectividade negativa, evitamento cognitivo, aceitação ou resignação e descarga emocional, com valores de correlação que variam entre $\rho = 0,19$; $p < 0,001$ (aceitação ou resignação) e $\rho = 0,37$; $p < 0,001$ (neuroticismo) e de forma negativa e estatisticamente significativa com a extroversão, amabilidade, conscienciosidade, abertura à experiência, afectividade positiva e satisfação com a vida, com valores de correlação que entre $\rho = -0,10$; $p = 0,047$ (abertura à experiência) e $\rho = -0,29$; $p < 0,001$ (satisfação com a vida).

A despersonalização correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com a afectividade negativa, aceitação ou resignação e descarga emocional, com valores de correlação entre $\rho = 0,12$; $p = 0,016$ (aceitação ou resignação) e $\rho = 0,19$; $p < 0,001$ (descarga emocional) e de forma negativa e estatisticamente significativa com a extroversão, amabilidade, conscienciosidade, abertura à experiência, afectividade positiva e satisfação com a vida, com valores de correlação entre $\rho = -0,13$; $p = 0,011$ (satisfação com a vida) e $\rho = -0,33$; $p < 0,001$ (amabilidade).

Foi igualmente analisada a existência de correlações entre as dimensões em estudo e as características individuais (quantitativas) (Tabela 6).

A idade correlacionou-se de forma negativa e estatisticamente significativa com a exaustão emocional, evitamento cognitivo e descarga emocional, com valores de correlação entre $\rho = -0,13$; $p = 0,008$ (exaustão emocional) e $\rho = -0,17$; $p = 0,001$ (descarga emocional), sendo que quanto mais velhos eram os participantes menores eram os valores das dimensões exaustão emocional, evitamento cognitivo e descarga emocional.

O tempo de serviço como docente apresentou uma correlação negativa e estatisticamente significativa com o evitamento cognitivo e descarga emocional, com valores de correlação $\rho = -0,10$; $p = 0,038$ e $\rho = -0,11$; $p = 0,028$, respectivamente. Quanto maior era o tempo de serviço como docente menores eram os valores das dimensões evitamento cognitivo e descarga emocional.

Em termos de carga horária semanal, a carga lectiva correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com o neuroticismo, exaustão emocional e aceitação ou resignação, com valores de correlação entre $\rho = 0,10$; $p = 0,047$ (exaustão emocional) e $\rho = 0,13$; $p = 0,012$ (aceitação ou resignação). A carga não lectiva correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com a amabilidade, com um valor de correlação de $\rho = 0,12$; $p = 0,017$. A carga com outros cargos correlacionou-

Tabela 3 - Diferenças entre tipos de ensino

	Público (N=282)	Privado (N=122)	z
	M Rank	M Rank	
Personalidade			
Extroversão	198,41	211,96	-1,073
Amabilidade	207,04	192,01	-1,191
Conscienciosidade	202,22	203,14	-0,073
Neuroticismo	210,93	183,01	-2,210*
Abertura à experiência	192,75	225,04	-2,556*
Afectividade			
Positiva	191,60	226,24	-2,742**
Negativa	205,63	195,27	-0,820
Burnout			
Realização pessoal	195,31	217,59	-1,761
Exaustão emocional	214,34	173,25	-3,247***
Despersonalização	209,25	186,89	-1,802
Coping			
Análise lógica	199,26	209,99	-0,851
Reavaliação positiva	201,45	203,27	-0,144
Procura de ajuda e apoio	209,80	185,62	-1,917
Resolução de problemas	205,48	195,62	-0,781
Evitamento cognitivo	202,85	201,68	-0,093
Aceitação ou resignação	204,21	198,56	-0,448
Procura de recompensas alternativas	205,66	195,20	-0,829
Descarga emocional	207,11	191,84	-1,213
Satisfação com a vida	194,06	222,00	2,211*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

-se de forma negativa e estatisticamente significativa com o neuroticismo, com um valor de correlação de $\rho = -0,14$; $p = 0,005$. A carga total correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com a amabilidade, neuroticismo e exaustão emocional, com valores de correlação entre $\rho = 0,13$; $p = 0,010$ (neuroticismo) e $\rho = 0,15$; $p = 0,005$ (amabilidade). Os resultados mostram que quanto maior é a carga lectiva maiores são os valores das dimensões neuroticismo, exaustão emocional e aceitação ou resignação; que quanto maior é a carga não lectiva maior é o valor da dimensão amabilidade; que quanto maior é a carga com outros cargos menor é o valor da dimensão Neuroticismo; e que quanto maior é a carga total maiores são os valores das dimensões amabilidade, neuroticismo e exaustão emocional.

A escolaridade correlacionou-se de forma positiva e estatisticamente significativa com a satisfação com a vida com um coeficiente de correlação $\rho = 0,15$; $p = 0,003$ e de forma fraca, negativa e estatisticamente significativa com o neuroticismo, evitamento cognitivo e aceitação ou resignação, com valores de correlação entre $\rho = -0,10$; $p = 0,049$ (neuroticismo) e $\rho = -0,13$; $p = 0,011$ (evitamento cognitivo). Os resultados mostram que quanto maior é a escolaridade, maior é a satisfação com a vida e menor é o neuroticismo, o evitamento cognitivo e a aceitação da re-

signação.

A fim de averiguar se o *Burnout* é influenciado pelas dimensões em estudo, foram efectuadas três regressões lineares com a realização pessoal, a exaustão emocional e a despersonalização como variáveis dependentes. Como preditores foram usadas todas as dimensões da personalidade, afectividade e estratégias de *Coping* (Tabela 7).

No caso da realização pessoal, apenas as dimensões carga total, amabilidade, conscienciosidade, afectividade positiva, análise lógica e descarga emocional apresentavam um impacto significativo, assim, foi obtido um modelo constituído por estas variáveis independentes. O modelo obtido explica 20,4% de variância da variável dependente.

No que se refere à exaustão emocional, somente as dimensões idade, neuroticismo, afectividade negativa, descarga emocional e satisfação com a vida apresentavam um impacto significativo, tendo sido obtido um modelo que explica 24,5% de variância da variável dependente pelas variáveis independentes.

No que concerne à despersonalização, como somente as dimensões amabilidade, afectividade negativa e descarga emocional apresentavam um impacto significativo, foi obtido um modelo constituído por estas variáveis independentes, que explica 14,2% de variância da despersonalização.

Tabela 4 - Diferenças entre o impacto da distância da residência ao estabelecimento de ensino

	Sim (N=73) M Rank	Não (N=331) M Rank	z
Personalidade			
Extroversão	189,49	205,37	-1,054
Amabilidade	188,73	205,54	-1,117
Conscienciosidade	186,50	206,03	-1,296
Neuroticismo	195,41	204,06	-0,574
Abertura à experiência	211,90	200,43	-0,762
Afectividade			
Positiva	202,31	201,93	-0,025
Negativa	206,12	201,70	-0,293
Burnout			
Realização pessoal	200,44	202,35	-0,127
Exaustão emocional	233,16	195,11	-2,527*
Despersonalização	229,26	196,60	-2,206*
Coping			
Análise lógica	187,08	205,90	-1,251
Reavaliação positiva	188,84	204,91	-1,070
Procura de ajuda e apoio	179,75	207,52	-1,845
Resolução de problemas	183,95	206,59	-1,504
Evitamento cognitivo	213,32	200,11	-0,878
Aceitação ou resignação	216,64	199,38	-1,146
Procura de recompensas alternativas	210,21	200,80	-0,625
Descarga emocional	204,27	202,11	-0,144
Satisfação com a vida	171,65	209,30	2,497*

* $p \leq 0,05$.

DISCUSSÃO

Foi objectivo deste estudo analisar as relações existentes entre *Burnout*, personalidade, afectividade, estratégias de *Coping*, satisfação com a vida e carga horária em docentes de diferentes níveis de ensino.

Neste sentido foi colocado como hipótese que existisse uma relação positiva entre neuroticismo e *Burnout* (exaustão emocional e despersonalização) e entre as dimensões da personalidade extroversão e amabilidade e a realização pessoal. Os resultados obtidos foram no sentido da literatura,⁹⁻¹⁷ tendo-se confirmado a hipótese.

Os resultados mostraram ainda existir uma relação positiva entre as dimensões da personalidade conscienciosidade e a abertura à experiência e a realização pessoal, sendo estes resultados concordantes com o defendido por outros autores.^{13,14}

No sentido oposto, padrões de personalidade de menor conscienciosidade e abertura à experiência estão associados a mais exaustão emocional. Na revisão da literatura foram encontrados trabalhos que refiram existir associação entre conscienciosidade e exaustão emocional,¹⁴ mas não entre abertura à experiência e exaustão emocional. Todavia, como as pessoas com um traço marcadamente elevado de abertura à experiência são pessoas que, tendencial-

mente têm uma grande necessidade de variedade, novidade e mudança e uma vez que provocar essas mudanças e variedade em contexto escolar não é fácil, é possível que esta profissão possa proporcionar mais sensações de exaustão emocional, neste tipo de pessoas, que outro tipos de profissões que permitam maior experimentação de outras realidades ou maior variedade de procedimentos.

Os resultados mostram, concomitantemente, que existe uma relação inversa entre a despersonalização e as dimensões da personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência. Estes resultados, no que se refere à conscienciosidade foram encontrados na literatura.¹⁴ Não foram, no entanto, encontrados outros estudos que apresentem as restantes associações. Uma possível explicação para os resultados obtidos é que os professores com maior despersonalização por terem uma atitude distante perante o trabalho e as pessoas em geral e até mesmo para com os colegas,¹ é natural que apresentem uma personalidade menos extrovertida, menor amabilidade e menor abertura à experiência, pois estes são traços que exigem um elevado contacto interpessoal.

Na segunda hipótese, era esperado que os professores com afectividade negativa apresentassem mais *Burnout*. Os resultados mostraram que quanto maior era a afectivi-

Tabela 5 - Correlações entre *Burnout* e as restantes dimensões

	Realização pessoal	Exaustão emocional	Despersonalização
Personalidade			
Extroversão	0,28***	-0,14**	-0,13**
Amabilidade	0,37***	-0,12*	-0,33***
Conscienciosidade	0,32***	-0,18***	-0,23***
Neuroticismo	-0,25***	0,37***	0,04
Abertura à experiência	0,28***	-0,10**	-0,16***
Afectividade			
Positiva	0,40***	-0,13**	-0,21***
Negativa	-0,21***	0,33***	0,16***
Coping			
Análise lógica	0,15**	0,08	-0,03
Reavaliação positiva	0,16***	0,01	-0,03
Procura de ajuda e apoio	0,14**	0,03	-0,11*
Resolução de problemas	0,16***	-0,04	-0,11
Evitamento cognitivo	-0,02	0,21***	0,09
Aceitação ou resignação	-0,6	0,19	0,12
Procura de recompensas alternativas	0,13	0,01	0,03
Descarga emocional	-0,06	0,25	0,19
Satisfação com a vida	0,29***	-0,29***	-0,13*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

Tabela 6 - Correlações entre as dimensões em estudo e as características individuais

	Idade	Tempo serviço docente	Carga lectiva	Carga não lectiva	Carga outros cargos	Carga total	Escolaridade
Personalidade							
Extroversão	0,01	0,06	0,04	0,04	0,05	0,06	0,07
Amabilidade	0,05	0,08	0,07	0,12*	0,04	0,15**	-0,08
Conscienciosidade	0,01	0,03	-0,04	0,09	0,06	0,09	0,05
Neuroticismo	-0,07	-0,02	0,11*	0,09	-0,14**	0,13**	-0,10*
Abertura à experiência	-0,07	-0,08		0,04		0,04	0,06
Afectividade							
Positiva	-0,03	-0,02	-0,01	-0,03	-0,01	-0,01	0,09
Negativa	0,03	0,04	0,08		-0,05	0,09	-0,06
Burnout							
Realização pessoal	-0,03	-0,02	0,01	-0,06	-0,06	-0,04	-0,01
Exaustão emocional	-0,13**	-0,07	0,10*	0,09	0,06	0,13**	-0,09
Despersonalização	0,03	-0,03	-0,01	0,05	0,09	0,03	0,03
Coping							
Análise lógica	-0,03	-0,01		-0,08	0,03	-0,04	0,03
Reavaliação positiva	-0,05	-0,01	-0,03	-0,06	0,07	-0,03	0,07
Procura de ajuda e apoio	0,03	0,06	0,08	-0,01	-0,05	0,01	-0,05
Resolução de problemas	0,05	0,07	0,03	0,01	-0,01	0,02	
Evitamento cognitivo	-0,16**	-0,10*	0,07	-0,02	-0,04	0,01	-0,13*
Aceitação ou resignação	-0,08	-0,06	0,13*	0,02	-0,05	0,08	-0,11*
Procura de recompensas alternativas	-0,06	-0,04	0,05	0,01	-0,02		0,02
Descarga emocional	-0,17***	-0,11*	0,09	-0,03		0,02	-0,06
Satisfação com a vida	-0,05	-0,04	-0,04	-0,08	-0,02	-0,06	0,15**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$.

dade negativa menor era a realização pessoal e maiores eram a exaustão emocional e a despersonalização, confirmando a hipótese e estando de acordo com a literatura.^{9,37} Tal como defendido por outros autores,^{9,37} os resultados também mostraram que quanto maior era a afetividade positiva, maior era a realização pessoal e menores eram a exaustão emocional e a despersonalização.

Relativamente à associação entre as estratégias de *Coping* e o *Burnout* foi também colocada como terceira hipótese, o ser esperado que os professores com estratégias de *Coping* mais focadas no problema apresentassem maior realização pessoal e que os professores com estratégias mais centradas nas emoções apresentassem mais *Burnout*. Os resultados foram no sentido do esperado e do defendido anteriormente.^{20-22,24-26} Desta forma, a terceira hipótese foi igualmente confirmada.

Era ainda esperado, na quarta hipótese, que os professores com maior satisfação com a vida apresentassem menos *Burnout*. Os resultados revelaram que quanto maior é a satisfação com a vida, maior é a realização pessoal e menor é a exaustão emocional e a despersonalização, confirmando a hipótese e estando de acordo com a literatura.^{29,30}

Esperava-se igualmente, na quinta hipótese, que os professores com menor carga semanal e a leccionar em níveis de ensino superiores apresentassem maior satisfação com a vida e que os professores a leccionar em níveis inferiores de ensino apresentassem maior exaustão emocional. Tal como defendido na literatura^{3,38} que refere que os docentes que leccionam em níveis de ensino superiores são os que apresentam maior satisfação com a vida, os resultados apuraram que os professores universitários foram os que apresentam maior satisfação com a vida, confirman-

do parcialmente a hipótese.

Os resultados mostraram que quanto maior é a carga lectiva e a carga total, maior é a exaustão emocional. No entanto, apesar de estes indicadores terem influência na satisfação com a vida, não foi encontrada uma relação entre a carga semanal de trabalho e a satisfação com a vida, tal como foi defendido anteriormente.³ Talvez se possa justificar este resultado com a explicação de que apesar de os professores com maior carga laboral apresentarem maior neuroticismo que está relacionado com menor satisfação com a vida³⁹ e de apresentarem maior exaustão emocional que está relacionada com menor satisfação com a vida,^{29,30} estes professores apresentam concomitantemente maior amabilidade que está relacionada com maior satisfação com a vida⁴⁰ e assim esta associação estar a anular o impacto das outras duas.

Importa ainda referir que os professores do primeiro ciclo apresentaram maior amabilidade e maior descarga emocional; os professores do segundo ciclo e ensino secundário revelaram maior exaustão emocional e maior utilização da estratégia de *Coping* procura de recompensas alternativas; e que os professores universitários apresentaram um nível superior de conscienciosidade. Tal como defendido anteriormente,³ os professores de níveis de ensino inferiores ao universitário apresentam maior exaustão emocional, confirmando-se também esta parte da hipótese.

Relativamente aos anos de experiência de docência, os resultados mostram que existe uma relação inversa entre o tempo de serviço como docente e o evitamento cognitivo e a descarga emocional tal como defendido anteriormente⁴¹ e foi ainda verificado que o tempo de experiência dos professores não estava relacionado com a satisfação com a vida.

Tabela 7 - Coeficientes de regressão para a previsão do *Burnout*

VD	VI	B	t	p-value
Realização pessoal				
	Carga total	-0,077	-2,261	0,024
	Amabilidade	0,386	4,756	0,000
	Conscienciosidade	0,216	3,020	0,003
	Afetividade positiva	0,434	7,102	0,000
	Análise lógica	0,230	2,351	0,019
	Descarga emocional	-0,342	-2,937	0,004
Exaustão emocional				
	Idade	-0,130	-2,616	0,009
	Neuroticismo	0,441	4,008	0,000
	Afetividade negativa	0,261	2,763	0,006
	Descarga emocional	0,412	2,597	0,010
	Satisfação com a vida	-0,374	-4,578	0,000
Despersonalização				
	Amabilidade	-0,235	-5,764	0,000
	Afetividade negativa	0,068	2,274	0,024
	Descarga emocional	0,206	3,625	0,000

CONCLUSÕES

Os estilos de personalidade caracterizados por níveis elevados de extroversão e amabilidade, bem como a utilização de estratégias de *coping* mais focadas no problema parecem ser factores protectores, estando associados a uma maior realização pessoal. Por outro lado, os estilos de personalidade caracterizados por níveis elevados de neuroticismo, a existência de afectividade negativa, assim como a utilização de estratégias de *coping* mais centradas nas emoções parecem modular um padrão de vulnerabilidade para o *Burnout*.

Segundo Maslach, Jackson e Leiter,² a síndrome de *Burnout* manifesta-se na profissão de docente devido ao aumento da pressão, pela sociedade, para expandir a função de docente para além do ensino. Este estudo mostrou que no contexto escolar, leccionar em níveis de ensino inferiores, em escolas públicas, com uma maior distância entre a residência e o estabelecimento de ensino e com uma maior carga horária parecem ser também factores que predispoem ao desenvolvimento de *Burnout*. Este estudo, assim, parece validar o defendido por estes autores, pois se a sociedade de hoje espera que o professor além de ensinar tenha um papel de educador, é natural que isto ocorra nos níveis de ensino inferiores e talvez também seja mais frequente em escolas públicas, condições onde há maior predisposição para o *Burnout*.

Assim, pode-se afirmar que este estudo pode contribuir para a discussão se o *Burnout* é um fenómeno social das comunidades contemporâneas, ou se está mais relacionado com a variabilidade individual de cada sujeito, havendo, no nosso parecer, um comprometimento entre os dois factores.

Relativamente às limitações desta investigação podemos apontar a reduzida participação dos professores universitários por exigirem uma abordagem e autorização individual, assim como dos professores primários por serem em menor número nas escolas; e a distribuição geográfica das escolas não ser representativa da população de professores portugueses.

Justifica-se a realização de mais estudos, no contexto escolar, que permitam encontrar factores de predisposição para o *Burnout*, por forma a melhorar a prevenção, pois as implicações desta síndrome podem-se fazer sentir nas relações interpessoais, tanto a nível pessoal como institucional e ao nível da aprendizagem dos alunos.

CONFLITO DE INTERESES

Não declarados.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Não declaradas.

REFERÊNCIAS

- Maslach C, Shaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol* 2001;52:397-422.
- Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. The Maslach burnout inventory: Test manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press; 1996.
- Gomes AP, Quintão S. Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica* 2011;2:335-344.
- Telles SH. Síndrome de burnout em agentes comunitários de saúde e estratégias de enfrentamento. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2008.
- Delbrouck M. Síndrome de Exaustão (Burnout). Lisboa: Climepsi-Editores; 2006.
- Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre a sua saúde. *Educação Pesquisa* 2005;2:189-99.
- dos Reis EJ, Carvalho FM, de Araújo TM, Porto LA, Silvano Neto AM. Trabalho e distúrbios psíquicos em professores da rede municipal de Vitória. Da Conquista, Bahia, Brasil. *Cad Saude Publica* 2005;21(5):1480-1490.
- Correia T, Gomes AR, Moreira S. Stress ocupacional em professores do ensino básico: um estudo sobre as diferenças pessoais e profissionais. VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia: Universidade do Minho; 2010.
- Alarcon G, Eschleman KJ, Bowling NA. Relationships between personality variables and Burnout: A meta-analysis. *Work Stress* 2009;3:244-63.
- Zellars KL, Perrewé PL, Hochwarter WA. Burnout in health care: the role of the five factors of personality. *J Appl Soc Psychol* 2000;8:1570-98.
- Bakker AB, Zee KI, Lewig KA, Dollard MF. The relationship between the big five personality factors and Burnout: a study among volunteer counsellors. *J Soc Psychol* 2006;146(1):31-50.
- Hochwaller J. Burnout among torgersen's eight personality types. *Soc Behav Pers* 2009;4:467-80.
- Morgan B, Bruin K. The relationship between the big five personality traits and burnout in south African university students. *South Afr J Psychol* 2010;2:182-91.
- Miner MH. Burnout in the first year of ministry: Personality and belief style as important predictors. *Ment Health Relig Cult* 2007;1:17-29.
- Oliveira JP, Queirós C: Burnout, impulsividade e procura de sensações em polícias. *Psicologia, Saúde e Doenças* 2010;11:23-23
- Zellars KL, Perrewé PL. Affective personality and the content of emotional social support: coping in organizations. *J Appl Psychol* 2001;86(3):459-467.
- Chung MC, Harding C. Investigating burnout and psychological well-being so staff working with people with intellectual disabilities and challenging behavior: the role of personality. *J Appl Res Intel Disabil* 2009;22:549-60.
- Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
- Ben-Zur H, Michael K. Burnout, social support, and coping at work among social workers, psychologists, and nurses: the role of challenge/control appraisals. *Soc Work Health Care* 2007;45(4):63-82.
- Colff JJ, Rothmann S. Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *SA J Industrial Psychol* 2009;1:1-10.
- Doolittle BR. Burnout and coping among parish-based clergy. *Ment Health Relig Cult* 2007;1:31-38.
- Hu HHS, Cheng CW. Job stress, coping strategies, and burnout among hotel industry supervisors in Taiwan. *Int J Hum Resour Manag* 2010;8:1337-1350.
- Isaksson-Ro KE, Tyssen R, Hoffart A, Sexton H, Aasland O, Gude T. A three-year cohort study of the relationships between coping, job stress and burnout after a counselling intervention for help-seeking physicians. *BMC Public Health* 2010;10:213.
- Liakopoulou M, Panaretaki I, Papadakis V, Katsika A, Sarafidou J, Laskari H, et al. Burnout, staff support, and coping in pediatric oncology. *Support Care Cancer* 2008;16(2):143-150.
- Pienaar J, Willems SA: Burnout, engagement, coping, and general health of service employers in the hospital industry. *Tourism Manag*

- 2007;29:1053-1063.
26. Volker R, Bernhard B, Anna K, Fabrizio S, Robin R, Jessica P, *et al.* Burnout, coping and job satisfaction in service staff treating opioid addicts - from Athens to Zurich. *Stress Health* 2009;26:149-159.
 27. Wilkerson K. An examination of Burnout among school counselors guided by stress-strain-coping theory. *J Couns Dev* 2009;87:428-437.
 28. Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB. A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *J Adv Nurs* 2000;32(2):454-464.
 29. Durán MA, Extremera N, Montalbán FM, Rey L. Engagement y Burnout en el ámbito docente: Análisis de sus relaciones con la satisfacción laboral y vital en una muestra de profesores. *Rev Psicología Trabajo Organizaciones* 2005;1:145-158.
 30. Senter A, Morgan RD, Serna-McDonald C, Bewley M. Correctional Psychologist Burnout, job satisfaction, and life satisfaction. *Psychol Ser* 2010;3:190-201.
 31. Hayes CT, Weathington BL. Optimism, stress, life satisfaction, and Job Burnout in restaurant managers. *J Psychol* 2007;141(6):565-579.
 32. Moos RH. Coping responses inventory. CRI - adult form professional manual. Florida: Psychological Assessment Resources; 1993.
 33. John OP, Donahue EM, Kentle RL. The "big five" inventory-versions. Berkeley: University of California; 1991.
 34. Watson D, Clark A, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 1998;54(6):1063 – 1070.
 35. Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull* 1984;95(3):542-575.
 36. Nunnally J. Psychometric theory. New York: McGraw-Hill; 1978.
 37. Little LM, Simmons BL, Nelson DL. Health among leaders: Positive and negative effect, engagement and burnout, forgiveness and revenge. *J Manag Stud* 2007;2:243-260.
 38. Vieira LS, Jesus SN. Relações entre o bem-estar subjectivo, os objetivos profissionais e a motivação dos professores portugueses. In: C. Machado LA, M. A. Guisande, M. Gonçalves, & V. Ramalho, editor. *Actas da XI conferência internacional de avaliação psicológica: formas e contextos*. Braga: Universidade do Minho; 2006.
 39. Schimmack U, Oishi S, Radhakrishnan P, Dzikoto V, Ahadi S. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *J Pers Soc Psychol* 2002;82(4): 582-593.
 40. Dyrenforth PS, Kashy DA, Donnellan MB, Lucas RE. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similar effects. *J Pers Social Psychol* 2010;99(4):690-702.
 41. Albuquerque I, Lima MP. Personalidade e bem-estar subjectivo: uma abordagem com os projectos pessoais. www.psicologia.com.pt; 2007 [Acedido em 4 Jan 2012].