



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

PERSONALIDADE RESILIENTE AO BURNOUT: ESTRATEGIAS DE COPING

María Consuelo Morán

Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. Facultad de Educación.
Campus de Vegazana. 24071 León. España.
Tf.: 34 686 015 523
E-mail: consuelo.moran@unileon.es

Maria Ilidia Silva

Doctora en Psicología. Profesora. Ministerio de Educación y Ciencia. Portugal.

Fecha de recepción: 25 de febrero de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012

RESUMO

Conhecer o perfil de personalidade resiliente verificando as estratégias de coping utilizadas pelos professores na presença de estresse crônico no trabalho foi o objetivo do presente estudo. Dados foram coletados através de MBI (Maslach Burnout Inventory) para avaliar o desgaste e do Breve COPE para avaliar estratégias de enfrentamento (coping). Eles foram 94 professores portugueses desde o ensino pré-escolar até o ensino secundário a amostra para fazer este estudo. Resiliência refere-se à tendência para enfrentar o stress e a adversidade a qual pode resultar vigorosa para as pessoas. A síndrome de burnout afeta especialmente para pessoas que trabalham com pessoas, como professores, médicos ou psicólogos. Breve Cope foi criado para avaliar as seguintes catorze estratégias de coping que a maioria da gente usa para lidar com os problemas com estresse. A metodologia correlacional foi utilizada neste estudo. Os resultados indicam que as estratégias de coping que definem a resistência a desgaste foi coping ativo, reavaliação positiva e planejar. No outro lado, use de estratégias de coping como negação e desinvestimento comportamental estão correlacionados com um grande grau de desgaste.

Palavras chave: engagement, burnout, educación.

ABSTRACT

To know the profile of resilient personality checking the coping strategies used by teachers in presence of chronic stress at work was the aim of this study. Data were collected through the MBI (Maslach Burnout Inventory) to assess burnout and the Brief Cope to evaluate coping strategies. They were 94 Portuguese teachers from the pre-school education until secondary school the sample



PERSONALIDADE RESILIENTE AO BURNOUT: ESTRATEGIAS DE COPING

choice to make this study. Resilience refers to the tendency to cope stress and adversity. This coping may result vigorous to people that previous state of normal functioning. They make use of the experience of exposure to adversity to produce a steeling effect and function better than expected. The burnout syndrome affects especially to people working with people, like teachers, physicians, or psychologists. Brief Cope was created to assess the following fourteen coping strategies that the plus part of people uses to coping problems with stress. The correlational methodology was used in this study. The results pointed to the coping strategies defining resilience to burnout was active coping, positive reframing, and planning. In other side, use of coping strategies like denial and behavioral disengagement are correlated with a major degree of burnout.

Key Words: Resilience; coping; burnout; teachers.

INTRODUÇÃO

A personalidade resiliente

Resiliência é um conceito que tem sido utilizado para explicar fenômenos psicossociais referidos a indivíduos, grupos e organizações que superam ou ultrapassam situações adversas.

Csikszentmihalyi (1999), Grotberg (1995) e Rutter (1985) referem que a resiliência é a capacidade que o indivíduo apresenta e que o leva a sobrepor-se à adversidade e sair fortalecido, com êxito e capacidade de desenvolver competência social, acadêmica e vocacional, apesar de, por vezes, estar exposto a um stress psicossocial grave. Luthar, Cicchetti e Becker (2000) assumem a interação do indivíduo com o contexto como um fator significativo na explicação da resiliência, uma vez que a consideram como um processo dinâmico de adaptação positiva em contexto de significativa adversidade. A resiliência, em contexto do trabalho, refere-se à existência ou à construção de recursos adaptativos que protegem a relação saudável entre o ser humano e seu trabalho num ambiente em permanente transformação, intrometido por inúmeras formas de rupturas. Os indivíduos resilientes conseguem resistir ao stress, agüentar a pressão em situações conflituosas e violentas, reagir e desenvolver estratégias que ajudam a superar ou até mesmo sair reforçados positivamente de tais experiências.

Grotberg (1995) considera que incidem três possíveis fatores protetores que desenvolvem condutas resilientes: 1) atributos pessoais tais como inteligência, autoestima, capacidade para resolver problemas ou competência social; 2) apoios do sistema familiar; e 3) apoio social proveniente da comunidade. Outros estudos identificaram e relacionaram o comportamento resiliente com diversas características ou capacidades pessoais positivas tais como competência (Luthar, 1993), otimismo (Pettersson, 2000), felicidade (Csikszentmihalyi, 1999), autoestima (Grotberg, 1995), sentido de coerência (Kobasa e Pacceti, 1983) e estratégias de coping ativo, entre outras.

A personalidade resiliente induz o uso de estratégias de coping adaptativas e a percepção dos estímulos potencialmente estressantes como oportunidades de crescimento.

O COPING

Desde a perspectiva transacional de Lazarus e Folkman (1984), o stress se inserida em uma transação entre a pessoa e o seu ambiente. Surge quando uma série de situações ambientais ou pessoais, o sujeito às valoriza como estressantes. A partir desta experiência subjetiva de stress, experimenta-se uma série de vivências e respostas emocionais e de seguida criam-se mecanismos de coping.

Quando as pessoas consideram que nada se pode fazer para modificar o ambiente ameaçante, dirigem o coping a regular a emoção. Tentam alterar o mal-estar que lhes causou um determinado acontecimento e envolvem-se num coping orientado para as emoções (Folkman e Lazarus, 1980).



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

O coping dirigido à emoção são ações paliativas mediante as quais o sujeito tem a intenção de minimizar a angústia e a redução dos seus efeitos psicológicos. Este tipo de coping tem o enfoque no regular à resposta emocional que o problema gerou. Se o coping se dirige à emoção as estratégias enfocam-se na modificação da relação da pessoa com a situação. O indivíduo tem de trabalhar ou alterar a interpretação do que está a acontecer, de regular a resposta emocional ao stress, de trocar o significado do que está ocorrendo. Também nesta estratégia de enfrentamento se encontra a procura de suporte social por razões emocionais, o distanciamento do problema e reavaliação positiva.

Carver, Scheier, e Weintraub (1989) partem da perspectiva de Folkman e Lazarus (1980) e da medida clássica desenvolvida por eles, sem se proporem alterar o modelo acrescentando, no entanto, adicionam alguns aspetos. Carver et al. (1989) referem-se a estilos de coping ou coping natural (disposição) para designar modos estáveis de coping que as pessoas utilizam em situações estressantes com que se confrontam. Perante esta perspectiva, acrescentam que as pessoas possuem um conjunto de estratégias de coping que se mantêm relativamente fixas através do tempo, situações e circunstâncias, salientando que há modos preferidos de coping em função da personalidade. Carver et al. (1989) desenvolveram um modelo de coping multidimensional e elaboraram um questionário o "COPE" com o objetivo de avaliar as estratégias de coping que as pessoas utilizam para enfrentar as situações estressantes.

COPE resultava um questionário muito grande e causava cansaço a quando do seu preenchimento, Carver decidiu criar uma versão reduzida: o "Brief COPE", que com 28 itens permite avaliar as seguintes estratégias de coping:

1. Coping ativo: Iniciar atos ou fazer esforços para remover ou circunscrever o stressor;
2. Planejar: estudar objetivamente a situação, buscar soluções, valorar os resultados, volver a planificar si no se há solucionado.
3. Uso de suporte emocional: Conseguir simpatia ou ajuda emocional de alguém;
4. Uso de suporte instrumental: informasse e procurar ajuda e conselho de expertos acerca do quê fazer;
5. Religião: Aumentar a participação em atividades religiosas;
6. Reinterpretação positiva: Buscar o positivo da situação crescendo a partir dela, ou procurando obter o que teen de mais favorável para mi.
7. Aceitação: Aceitar o fato que o evento stressante ocorreu e é real;
8. Negação: Tentativa de rejeitar a realidade do acontecimento stressante;
9. Humor: Fazer piadas acerca do stressor;
10. Auto-Distração: Desinvestimento mental do objetivo com que o stressor está a interferir, através do sonho acordado, dormir, ou procurando a distração;
11. Auto-culpabilização: Culpabilizar-se e criticar-se a si próprio pelo que aconteceu;
12. Desinvestimento comportamental: Desistir, ou deixar de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o stressor está a interferir;
13. Expressão de sentimentos: Aumento da consciência do stress emocional pessoal e a tendência concomitante para exprimir ou descarregar esses sentimentos;
14. Uso de substâncias: Virar-se para o álcool ou drogas (medicamentos) como um meio de desinvestir do stressor.

Em determinadas profissões, tais como as relacionadas com a assistência e o cuidado que das pessoas, alguns pesquisadores têm encontrado um síndrome especial, um estresse crônico que foi nomeado com o termo "burnout".

A definição de burnout mais referenciada continua a ser a de Maslach e Jackson (1981), sendo caracterizado como um cansaço físico e emocional que leva a uma perda de motivação para o trabalho, podendo evoluir até à manifestação de sentimentos de inadequação e de fracasso. O burnout pode também ser definido como uma síndrome psicológica que surge como resposta a fatores estressantes crônicos interpessoais no trabalho (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001). Maslach e Jackson (1981), a partir da análise fatorial de um instrumento que criaram para avaliar o burnout



PERSONALIDADE RESILIENTE AO BURNOUT: ESTRATEGIAS DE COPING

(Maslach Burnout Inventory - MBI), identificaram a exaustão emocional, a despersonalização e a falta de realização pessoal como as três dimensões que o caracterizam. A exaustão emocional relaciona-se com sentimentos de abrangeer demasiadas coisas e que os recursos emocionais estão esgotados. A despersonalização refere-se a uma resposta insolente, abusiva, insensível ou excessivamente distanciada perante diversos aspetos do trabalho. A dimensão de falta de realização pessoal alude a sentimentos de incompetência e a uma falta de realização no trabalho. Quando o local de trabalho é sentido como hostil, excessivamente exigente, quer económica quer psicologicamente, desenvolve-se um crescente exaustão emocional devido ao decréscimo do entusiasmo decorrente das exigências diárias laborais. Desta forma, a dedicação e entrega ao trabalho desvanecem, os trabalhadores tornam-se distantes, tentando não se envolver demasiado no contexto laboral.

No presente estudo pretendíamos averiguar quais sons as estratégias de coping utilizadas pelos professores mais resilientes ao burnout assim como também conhecer as diferenças de sexo no burnout e nas estratégias de coping usadas pelos professores estudados.

METODOLOGIA

Participantes

No estudo participaram um total de 94 professores em exercício desde a educação pré-escolar até ao terceiro ciclo, de dois agrupamentos de escolas da área de abrangência da Direção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, dependentes do Ministério da Educação, dos quais 70 (74.5%) são mulheres.

Instrumentos de medida

Maslach Burnout Inventory, de (Maslach e Jackson, 1986) na adaptação portuguesa de Cruz e Melo (1996) e Melo, Gomes, e Cruz (1999), foi usado para avaliar o burnout. É um instrumento de auto-registo com 22 itens, acerca de sentimentos relacionados com o trabalho, distribuídos em três escalas: exaustão emocional e composta por 9 itens, e pretende analisar sentimentos de sobrecarga emocional bem como a incapacidade para dar resposta às exigências interpessoais do trabalho, problemas emocionais e dificuldades de confronto com as relações interpessoais. Despersonalização e composta por 5 itens para medir respostas impessoais ou mesmo negativas dirigidas para aqueles a quem se presta serviço. Realização pessoal com 8 itens para avaliar sentimentos de incompetência e falta de realização no trabalho. A frequência com que cada sentimento ocorre é avaliada numa escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre o mínimo de 0 (Nunca) e o máximo de 6 (Todos os dias), com pontuações intermédias.

Brief Cope, de Carver (1997) na adaptação portuguesa de Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004), usado para avaliar as estratégias de coping que as pessoas utilizam para enfrentar as situações stressantes. O Brief Cope de Carver inclui 28 itens distribuídos em 14 escalas anteriormente descritas. Os itens são redigidos em termos da ação que as pessoas fazem o intentam fazer, e a resposta é dada numa escala tipo *Likert de 4 pontos*, variando entre o mínimo de 0 (*Nunca faço isto*) e o máximo de 3 (*Faço sempre isto*) com pontuações intermédias.

RESULTADOS

Estatística descritiva

A consistência interna das escalas analisou-se mediante o *Alfa de Cronbach*. O alfa fornece uma estimativa da proporção da variância que se pode atribuir aos fatores comuns a todos os itens e constitui um indicador de homogeneidade dos mesmos. Em termos de fiabilidade, e perante os valo-



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

res de *Alfa de Cronbach* apresentados, o estudo demonstrou que o questionário possui uma boa consistência interna para as dimensões exaustão emocional e realização pessoal e uma fiabilidade fraca para despersonalização, conforme se observa na Tabela 1.

Tabela 1. *Estatística descritiva e fiabilidade para o Maslach Burnout Inventory*

DIMENSÕES	Media	D. T.	Mín.	Máx.	Alfa	NºItens
Exaustão emocional	19.29	12.19	0	47	.899	9
Despersonalização	4.12	4.54	0	16	.643	5
Realização pessoal	36.48	7.03	16	48	.728	8

Em relação às médias apresentadas, pode-se verificar que a média para a dimensão de exaustão emocional é de 19,29 (DT=12,19), para despersonalização é de 4,12 (DT=4,54) e para realização pessoal é de 36,48 (DT=7,02).

Vemos na Tabela 1 os valores de *Alfa de Cronbach*: as escalas de uso de substâncias, desinvestimento comportamental, religião, expressão de sentimentos e reinterpretação positiva apresentam uma boa consistência interna. As dimensões suporte emocional, negação, humor e auto-distração apresentam uma consistência interna aceitável, tendo em conta que têm unicamente 2 itens em cada escala, tal como também refere Pais-Ribeiro (1999). As dimensões suporte instrumental, auto-aceitação, coping ativo, planear, auto-culpabilização, apresentam valores de Alfa, que não são aceitáveis, mas que foram tidos em conta, de acordo com o autor do questionário.

Em a Tabela 2 vemos os resultados estatísticos descritivos.

As estratégias de Coping mais utilizadas som planear, coping ativo e reinterpretação positiva. Som estas as estratégias adaptativas, porque som as que em a maioria dos estudos sobre o estresse se relacionam com maior saúde e menores sintomas derivados do estresse.

Valores por altos também se obtiveram em suporte instrumental, suporte emocional e aceitação do problema, estratégias consideradas igualmente adaptativas, com exceção de suporte emocional que aparece com uma relação conflitiva em alguns estudos.

Tabela 2. *Estatística descritiva e fiabilidade para o Brief Cope de Carver*

Estratégias	Media	D.T.	Mín.	Máx.	Alfa	Nº de itens
Coping ativo	4.97	1.042	2	6	.476	2
Planear	5.00	.984	3	6	.336	2
Suporte emocional	3.63	1.459	1	6	.693	2
Suporte instrumental	3.83	1.333	1	6	.542	2
Religião	1.05	1.561	0	6	.853	2
Reinterpretação positiva	4.07	1.305	1	6	.712	2
Aceitação	3.41	1.339	0	6	.488	2
Negação	1.86	1.441	0	6	.666	2
Humor	2.91	1.563	0	6	.664	2
Auto-distração	2.89	1.484	0	6	.607	2
Auto-culpabilização	2.74	1.126	0	5	.119	2
Desinvestimento comportamental	.50	1.242	0	6	.868	2
Expressão sentimentos	2.74	1.383	0	6	.779	2
Uso de substâncias	.19	.780	0	6	1.00	2



PERSONALIDADE RESILIENTE AO BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING

Relação entre burnout e as estratégias de coping

Exaustão emocional: Como se pode observar na Tabela 3, existem relações significativas e positivas entre o uso de suporte emocional, negação do problema, auto-distração, desinvestimento comportamental e uso de substâncias (a relação mais alta).

Despersonalização: Existem relações significativas e positivas com negação do problema e com o desinvestimento comportamental; a relação é negativa com coping ativo, reinterpretação positiva e com o uso do humor.

Tabela 3. Correlação entre as dimensões do burnout e as estratégias de coping

DIM.	CA	PL	SE	SI	RE	RP	AC	NE	HU	AD	AC	DC	ES	US
EE	-.037	.031	.206	.070	-.034	-.143	-.013	.371	-.124	.211	.078	.306	.195	.424
	.727	.764	.046	.503	.748	.168	.904	.000	.234	.041	.453	.003	.060	.000
DP	-.345	-.128	-.018	-.190	-.092	-.327	.000	.294	-.205	.086	.008	.390	.128	.054
	.001	.220	.865	.066	.378	.001	.992	.004	.048	.407	.939	.000	.218	.603
RP	.524	.249	.142	.267	.080	.426	.051	-.208	.201	.014	-.016	-.248	-.035	-.040
	.000	.016	.171	.009	.443	.000	.628	.044	.052	.892	.881	.016	.739	.699

EE: Exaustão Emocional; DP: Despersonalização; RP: Realização Pessoal CA: Coping ativo; PL: Planear; SE: Suporte emocional; SI: Suporte instrumental; RE: Religião; RP: Reinterpretação positiva; AC: Aceitação; NE: Negação; HU: Humor; AD: Auto-distração; AC: Auto-culpabilização; DC: Desinvestimento comportamental; ES: Expressão de sentimentos; US: Uso de substâncias.

Realização pessoal: As maiores correlações positivas são estabelecidas com coping ativo e reinterpretação positiva, seguido de suporte instrumental e de planificação (planear). Verificamos ainda relações significativas negativas com negação do problema e desinvestimento comportamental (desconexão). Os resultados evidenciam que quanto maior é a utilização de negação e desinvestimento comportamental maior e o burnout em suas três dimensões. O coping ativo e a reinterpretação positiva protegem da exaustão emocional e procuram maior realização pessoal no trabalho. A maior exaustão emocional procede de maior uso de estratégias de coping como uso de apoio emocional e auto-distração. O uso da estratégia humor para afrontar os problemas se associa a maior despersonalização.

DIFERENÇAS DE SEXO NAS VARIÁVEIS ESTUDADAS

Tabela 4. Diferenças de gênero no burnout e nas estratégias de coping (unicamente se mostra a estratégia desinvestimento comportamental, porque nas outras 13 estratégias não há diferenças de gênero)

DIMENSÕES	Sexo	Média	D. T.	t	Sig.
Exaustão Emocional	Homem	18,42	11,279	-,404	,688
	Mulher	19,59	12,554		
Despersonalização	Homem	6,21	4,845	2,705	,008
	Mulher	3,40	4,227		
Realização Pessoal	Homem	35,29	7,369	-,959	,340
	Mulher	36,89	6,913		
Desinvestimento Comportamental	Homem	1,00	1,934	2,339	,021
	Mulher	,33	,847		



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

A prova *t* indica-nos as diferenças de gênero. Como podemos observar na Tabela 4, há uma diferença significativa entre homens e mulheres na dimensão do burnout despersonalização, uma vez que apresenta valores mais elevados nos homens. Também aparece diferença em a estratégia de coping desinvestimento comportamental que apresenta valores mais elevados nos homens.

DISCUÇÃO

Perante os valores de *Alfa de Cronbach* apresentados para os instrumentos de medida apresentam valores similares a os encontrados em outros estudos, incluídos os estudos dos autores e adaptadores dos instrumentos (Carver, 1997; Pais-Ribeiro e Rodrigues, 2004; Morán, González e Landero, 2010).

Em quanto a fiabilidades do MBI, a escala de exaustão emocional es mais que aceitável, também realização pessoal apresentara uma boa fiabilidade, além disso, a segunda escala de despersonalização apresenta um menor valor, mais similar a outros estudos realizados em outros países (Maslach e Jackson, 1986; 1997; Morán, 2005).

O *coping*, entendido como a capacidade de a pessoa lidar com o *stress*, é um fenómeno adaptativo que contribui para a sua sobrevivência e para um adequado desempenho das atividades em diversas vertentes da vida. As estratégias que foram mais utilizadas pelos professores para lidar com o *stress* são as centradas na resolução de problemas e, por tanto adaptativas, como *coping* ativo, planejar e reinterpretação positiva. Planejar significa estudar objetivamente a situação, buscar soluções, valorar os resultados, volver a planificar si no se há solucionado. O *coping* ativo se iniciar atos ou fazer esforços para remover ou circunscrever o estressor; e a reinterpretação positiva consiste em buscar o positivo da situação crescendo a partir dela, ou procurando obter o que a situação tem de mais favorável para mi. Segundo Weinman, Wright e Johnston (1995) estas estratégias são consideradas respostas globalmente adaptativas e funcionais e se relacionam com menor nível de burnout.

As estratégias de coping associadas a maior burnout foram à negação do problema e a desconexão (desinvestimento comportamental). A negação é à tentativa de rejeitar a realidade do acontecimento estressante; desinvestimento comportamental significa desistir ou deixar de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o stressor está a interferir. Ambas duas estratégias são consideradas como disfuncionais para lidar com o estresse. O uso de substâncias (ingerir álcool, usar drogas o tomar fármacos) e buscar a distração não som estratégias boas para lidar com os problemas e sugerem um maior grau de burnout.

A estratégia que parece constituir um fator de proteção potente para o *burnout* é o *coping* ativo e a reinterpretação positiva das situações problemáticas, uma vez que se associa a menores índices de despersonalização e maiores índices de realização pessoal.

No entanto, e de uma forma geral em situações de *stress*, os professores optam preferencialmente por estratégias adaptativas, orientadas para a resolução do problema e baseadas em ações e reavaliações cognitivas proactivas (Jesus & Pereira, 1994).

A reinterpretação positiva do problema contribui também para uma maior realização pessoal (dimensão positiva do *burnout*). Segundo Carver et al. (1989), esta estratégia consiste no redimensionamento do stressor, considerando unicamente a parte positiva do mesmo e, procurando o crescimento e melhoramento a partir dele, o que permite ao professor alcançar um equilíbrio emocional.

Em termos de relação entre *burnout* e estratégias de *coping*, os resultados evidenciam que quanto mais vezes os professores utilizarem estratégias como o *coping* ativo, planejar, procura de suporte instrumental e reinterpretação positiva das situações *stressantes*, mais tendem a aumentar o sentimento de realização pessoal.

Os professores que utilizam planejar para enfrentar os problemas sentem-se mais realizadas profissionalmente. Num estudo realizado por Marques Pinto e Lopes da Silva (2005) com professores



PERSONALIDADE RESILIENTE AO BURNOUT: ESTRATEGIAS DE COPING

portugueses foi concluído que as estratégias mais utilizadas foram as estratégias centradas na resolução de problemas, que incluíam o *coping* ativo, planear e a reinterpretção positiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Billings, A., Moos, G., & Rudolf, H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Capel, S. A. (1987). The incidence of and influences on stress and burnout in secondary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 57, 279-288.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief-COPE. *International Journal of Behavior Medicine*, 4, 94-100.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Spring-Verlag.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Principles of self regulation. Action and emotion. Em Higgins, E. T. (Eds.), *Handbook of motivation and cognition. Foundations of social behavior 2* (3-52). New York: The Guilford Press.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cruz, J. & Melo, B. (1996). *Stress e burnout nos psicólogos: desenvolvimento e características psicométricas de instrumentos de avaliação*. Braga: Universidade do Minho.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Folkman, S. & Lazarus, R (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21, 219-239.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: streng-hening the human spirit. The International Resilience Project*. La Haya: Bernard Van Leer Foundation.
- Hill, A. & Hill, M. (2000). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Jesus, S. N. & Pereira, A. (1994). Estudo das estratégias de coping utilizadas pelos professores. *Actas do 5º Seminário: A Componente de Psicologia na Formação de Professores e outros Agentes Educativos*. Évora: Universidade de Évora.
- Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. Em R. Corsini (Ed.), *Current personality theory* (242-276). Itasca, IL: Peacock.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Pucceti, M. C. & Zola, M. A. (1994). Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. Em A. Steptoe et al. (Eds.), *Psychological processes and health: A reader* (247-260). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. (Traducción española: *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986).
- Lazarus, R.S. & Folkman, S., (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Luthar, S. (1993). Annotation: methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). *Child Development*, 71(3), 543-62.
- Marques-Pinto, A. & Lopes-Silva, A. (coord.) (2005). *Stress e bem-estar: modelo e domínio de aplicação*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2º ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.



AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL SIGLO XXI

- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The truth about Burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 397-422.
- Melo, B.T., Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (1999). Desenvolvimento e adaptação de um instrumento de avaliação psicológica do burnout para os profissionais de psicologia. Em A. Soares, S. Araújo, & S. Caires (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos*, 6, 596-603. Braga: APPORT (Associação dos Psicólogos Portugueses).
- Morán, C. (2009). *Estrés, Burnout y Mobbing. Recursos y estrategias de afrontamiento*. Salamanca: Amarú.
- Morán, C., Landero, R. y González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. En:
- Morán, C. (2012). *Una Psicología en el ámbito laboral. Competencias para recursos humanos*. Salamanca: Amarú.
- Pais-Ribeiro, J. L. & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (1), 3-15.
- Peiró, J.M. & Salvador, A. (1993). *Estrés Laboral y su Control*. Madrid: Endema.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Quirino, A. (2007). *Stress, coping e burnout em professores do 3º Ciclo*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Algarve.
- Ramos, F. (1999). *El síndrome de burnout*. Madrid: UNED-FUE.
- Ribeiro, J. L. (1999). *Investigação e avaliação em Psicologia e Saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Vaz Serra, A. (1999). *O Stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra.
- Weinman, J., Wright, S., & Johnston, M. (1995). *Beliefs and knowledge about health and illness. Measures in health psychology: A user's portfolio*. Berkshire: NFER-Nelson.

