

Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Programa de Pós-graduação *Stricto-Sensu* em Psicologia
Mestrado em Psicologia

AUTO-EFICÁCIA E *COPING* EM POLICIAIS MILITARES

Ana Tereza David Pires Barcelos

Orientadora: Dr.^a Helenides Mendonça

Agosto

2010

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Programa de Pós-graduação *Stricto-Sensu* em Psicologia
Mestrado em Psicologia

AUTO-EFICÁCIA E *COPING* EM POLICIAIS MILITARES

Ana Tereza David Pires Barcelos

Orientadora: Dr.^a Helenides Mendonça

Dissertação apresentada ao Curso
de mestrado em psicologia da
Pontifícia Universidade Católica
de Goiás com orientação da prof.
Dra.Helenides Mendonça

Agosto

2010

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

**Aos que acreditaram na
minha força, capacidade e
na conclusão desse sonho**

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Agradecimentos

Agradeço a Deus por estar sempre em minha vida, abençoando e iluminando meus caminhos, por ter me dado a possibilidade de sonhar, fazendo surgir o desejo de ser psicóloga, dando-me forças para caminhar e enfrentar todos os obstáculos, mesmo quando me encontrava frágil.

Aos meus pais, Marco Aurélio e Ana Lúcia, por estarem sempre ao meu lado, e pelo esforço que fizeram para que mais essa etapa da minha vida fosse superada. Pelo amor, dedicação e confiança que sempre tiveram por mim, ajudando-me a concretizar mais um sonho.

Ao meu namorado, pelo carinho, compreensão e apoio em todos os momentos, dando-me força, e confiando em meu trabalho e esforço. Muito obrigada.

Aos meus familiares e amigos que de alguma forma contribuíram para que eu chegasse aqui. Compartilho com todos, essa alegria.

As minhas colegas de mestrado, Daniella e Adriana, que vivenciaram comigo, amizade, carinho, compreensão, companheirismo, ansiedade e angústias, e me ajudaram a enfrentar e respeitar os meus limites.

Ao grupo de estudos GEPOTS em que despertei o desejo de fazer o mestrado. Aos colegas que apoaram e me deram força nessa etapa tão difícil, em especial a Ivone pela prontidão e carinho.

Com admiração, respeito e carinho agradeço minha orientadora, professora Dra Helenides Mendonça, que em vários momentos foi além de orientadora, motivadora dessa etapa tão importante e enriquecedora em minha vida profissional. Demonstrando humildade, compreensão, conhecimento, paciência em ensinar e disponibilidade. Foi, única.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Obrigada a todos que de alguma forma estiveram presentes na minha vida ao longo dessa caminhada!

Um abraço especial a Glenda secretária do mestrado em psicologia pelo acolhimento, amizade e disponibilidade que tornou menos angustiante os momentos dessa jornada.

Aos professores Daniela Zanini, Luc Vandenberg e Lauro Lanini, o meu muito obrigada, por terem aceitado o convite de participarem da banca de qualificação. Peço a Deus que as ilumine sempre.

Muito obrigada aos professores Maria Cristina, Daniela Zanini e Luc Vandenberg por terem aceitado meu convite de participarem da banca de defesa. Peço a Deus que as ilumine sempre.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Sumário

Resumo	9
Abstrat	10
Introdução	11
Capítulo 1: Revisão teórica:	
Acreditar ou não na própria potencialidade: Auto- eficácia	14
Estratégias de enfrentamento a problemas (<i>Coping</i>)	31
Objetivos	47
Estudo I	
Adaptação e Validação da Escala de Auto-eficácia aplicada a corporação militar	48
Resumo	48
Abstrat	48
Introdução: Auto Eficácia	48
Construção da medida	51
Método	52
Amostra	52
Descrição do instrumento	52
Procedimentos	53
Resultados	53
Discussão	57

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Estudo II

Relações entre auto eficácia e <i>coping</i> em policiais militares	59
Resumo	59
Abstrat	59
Introdução	60
Auto Eficácia	61
Estratégia de Enfretamento a problemas (<i>Coping</i>)	63
Método	66
Participantes	66
Instrumentos	67
Procedimentos	68
Resultados	69
Discussão	75
Referências	78
Anexos	86
Termo de consentimento livre e esclarecido	86
Consentimento da participação da pessoa como sujeito	88
Escala de Auto Eficácia	89
Escala de <i>coping</i> ocupacional	91
Dados pessoais	92

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Lista de Figuras e Tabelas

Figura 1 – Modelo do Determinismo Recíproco (Bandura, 1978; 2008)

Figura 2 – Scree Plot

Tabela 1. Cargas Fatoriais, Comunalidades (h^2), *Eigenvalues*, Variância Explicada e Fidedignidade da Escala de Auto-eficácia.

Tabela 2: Caracterização da amostra (N=213)

Tabela 3: Resultado de Regressão: Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Manejo).

Tabela 4: Resultado de Regressão: Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Esquiva).

Tabela 5: Resultado de Regressão: Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Controle).

Figura 4: Análise de Regressão: auto-eficácia e estratégia de enfrentamento a problemas, Esquiva.

Figura 5: Análise de Regressão: sócio-demográficas, crenças de auto-eficácia e estratégia de *coping*, controle.

Figura 6: Análise de Regressão: sócio-demográficas, crenças de auto-eficácia e estratégia de *coping*, manejo.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Resumo

O propósito desse estudo é conhecer as formas de enfrentamento a problemas (*coping*) que são mais utilizadas pelos policiais militares e qual é a influência que a crença de auto-eficácia exerce sobre a escolha e utilização de determinadas estratégias de *coping*. À guisa da importância de se relacionar a utilização de estratégias de *coping* à auto-eficácia, o levantamento na literatura demonstrou não haver estudos desenvolvidos no Brasil e no mundo acerca da crença de auto-eficácia com policiais militares. As novas exigências levaram à criação de modelos de gestão que afetam sobremaneira o desempenho eficaz dos colaboradores no trabalho. Nesse processo dinâmico, o conceito de auto-eficácia torna-se essencial na vida das organizações. Um dos principais estudos sobre essa temática citado na literatura é o de Bandura (1977), que parte do suposto de que a auto-eficácia está relacionada com as estratégias utilizadas pelo trabalhador para enfrentar situações estressoras. Os eventos considerados estressores desencadeiam diferentes formas de enfrentamento psicológico que podem estar relacionados diretamente à auto-eficácia no trabalho. O presente estudo concebe as estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*) como variáveis individuais, representadas pelas diferentes maneiras com que as pessoas enfrentam as situações adversas no trabalho. Segundo Lazarus e Folkman (1984), os estudos psicológicos sobre *coping* apontam vertentes específicas: na primeira, o *coping* é concebido como um correlato aos mecanismos de defesa; na segunda, são destacados os determinantes cognitivos e situacionais dos comportamentos de *coping*, com ênfase tanto no processo de interação entre o indivíduo e o ambiente quanto em traços de personalidade. Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo verificar qual a influência que a auto-eficácia exerce sobre as estratégias de *coping* em policiais militares. Ao alcançar esse objetivo, este estudo possibilitará o aprimoramento do referencial teórico e metodológico acerca das estratégias de enfrentamento a eventos estressantes, o aprimoramento do referencial teórico e metodológico acerca das crenças de auto-eficácia, e a busca de uma compreensão do quanto a influência da auto-eficácia sobre as estratégias de *coping* no trabalho.

Palavras chaves: auto-eficácia, *coping*, e policiais militares.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Abstrat

The purpose of this study is to learn ways of coping with problems (coping) that are most used by military police and what is the influence that the belief of self-efficacy has on choice and use of certain coping strategies. By way of the importance of relating the use of coping strategies to self-efficacy, the literature review showed, there were no studies conducted in Brazil and abroad about the belief of self-efficacy with military police. The new requirements led to the creation of management models that greatly affect the effective performance of employees at work. In this dynamic process, the concept of self-efficacy is essential in the life of organizations. One of the main studies on this topic reported in the literature is to Bandura (1977), that part of the assumption that self-efficacy is related to the strategies used by the worker to face stressful situations. Considered stressful events trigger different forms of psychological coping that can be related directly to self-efficacy at work. This study conceives strategies for coping with problems (coping) as individual variables, represented by the different ways that people facing adverse situations at work. According to Lazarus and Folkman (1984), studies on psychological coping point to three specific aspects: first, coping is conceived as a correlate to the defense mechanisms, in the second, highlights the cognitive and situational determinants of behavioral coping with stress both in the process of interaction between the individual and the environment as in personality traits. From this perspective, this study aims to determine what influence the self-efficacy has on coping strategies in police officers, Reaching this goal, this study will enable: the improvement of the theoretical and methodological about coping strategies to stressful events; the improvement of the theoretical and methodological beliefs about self-efficacy.; the search for an understanding of how self-efficacy influences coping strategies at work.

Key Keywords: self-efficacy, *coping*, and military police

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Introdução

O propósito desse estudo é conhecer as formas de enfrentamento a problemas (*coping*) que são mais utilizadas pelos policiais militares e qual é a influência que a crença de auto-eficácia exerce sobre a escolha e utilização de determinadas estratégias de *coping*.

À guisa da importância de se relacionar a utilização de estratégias de *coping* à auto-eficácia, o levantamento na literatura demonstrou não haver estudos desenvolvidos no Brasil e no mundo acerca da crença de auto-eficácia com policiais militares. O ambiente de trabalho não passa ileso aos processos de mudanças, inerentes a dinâmica laboral, sofrendo conseqüências e criando novos paradigmas, que exigem dos trabalhadores padrões de competências diferenciados. Essas novas exigências levaram à criação de modelos de gestão que afetam sobremaneira o desempenho eficaz dos colaboradores no trabalho.

No processo acelerado e competitivo que envolve o ambiente laboral, a necessidade de se destacar é cada vez mais presente. Como conseqüência desse contexto, pode ocorrer um desequilíbrio entre as exigências do trabalho percebidas pelo trabalhador e os recursos pessoais disponíveis para satisfazer essas exigências. Para Mendonça e Costa Neto (2008), esse desequilíbrio pode afetar a saúde do trabalhador assim como a sua produtividade no trabalho, interferindo nos aspectos de natureza física, social e psicológica dos trabalhadores. As rápidas transformações ocorridas no mundo do trabalho têm feito com que o mercado de trabalho exija cada vez mais eficiência de seus colaboradores. Nesse processo dinâmico, o conceito de auto-eficácia torna-se essencial na vida das organizações.

A auto-eficácia caracteriza-se como a crença das pessoas sobre as avaliações feitas acerca de seu estado biopsicossocial, já que se refere às crenças que os indivíduos possuem sobre suas próprias capacidades físicas, emocionais e sociais. Um dos principais estudos sobre essa temática citado na literatura é o de Bandura (1977), que parte do suposto de que a auto-

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

eficácia está relacionada com as estratégias utilizadas pelo trabalhador para enfrentar situações *estressoras*.

Ao longo da vida, os seres humanos são submetidos a julgamentos próprios e de outros sobre todas as coisas que os cercam. Esse julgamento pode ter um *status* de maior ou menor ameaça. As diversas mudanças que ocorrem nos contextos e nas relações de trabalho possibilitam a emergência de condições extremamente *estressoras*. Os eventos considerados *estressores* desencadeiam diferentes formas de enfrentamento psicológico que podem estar relacionados diretamente à auto-eficácia no trabalho.

O presente estudo concebe as estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*) como variáveis individuais, representadas pelas diferentes maneiras com que as pessoas enfrentam as situações adversas no trabalho. Trata-se de um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que são determinados por fatores pessoais, variáveis situacionais e recursos disponíveis (Lazarus & Folkman, 1984).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), os estudos psicológicos sobre *coping* apontam três vertentes específicas: na primeira, o *coping* é concebido como um correlato aos mecanismos de defesa; na segunda, são destacados os determinantes cognitivos e situacionais dos comportamentos de *coping*, com ênfase tanto no processo de interação entre o indivíduo e o ambiente quanto em traços de personalidade. Com a ampliação das discussões teórico-metodológicas, emergiu uma terceira vertente, que analisa as evidências de que fatores situacionais e cognitivos não explicam toda a variação das estratégias de *coping* utilizadas pelo indivíduo (Mendonça & Costa Neto, 2008). Diante disso, podemos perceber que a idéia principal do *coping* já estava contemplada na teoria de Lazarus e Folkman, mas foi na década de 90 que a mesma foi desenvolvida.

Os modelos teóricos que concebem as estratégias de *coping* como ações deliberadas, utilizadas pelas pessoas para solucionar demandas específicas, possibilitam uma maior

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

compreensão do fenômeno. Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo verificar qual a influência que a auto-eficácia exerce sobre as estratégias de *coping* em policiais militares.

Ao alcançar esse objetivo, este estudo possibilitará:

- o aprimoramento do referencial teórico e metodológico acerca das estratégias de enfrentamento a eventos *estressantes*;
- o aprimoramento do referencial teórico e metodológico acerca das crenças de auto-eficácia.;
- a busca de uma compreensão do quanto a auto-eficácia influencia as estratégias de *coping* no trabalho.

Para tanto, este estudo está organizado de modo a apresentar, primeiramente, a revisão teórica sobre as crenças de auto-eficácia e sobre o conceito de *coping*. Na seqüência, apresentar-se-á o estudo empírico desenvolvido na academia de polícia militar da cidade de Goiânia. Nessa parte estão apresentados os procedimentos, resultados e discussão. Por fim, as referências bibliográficas e anexos.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ACREDITAR OU NÃO NA PRÓPRIA POTENCIALIDADE: CRENÇA DE AUTO-EFICÁCIA

O presente capítulo apresenta estudos referentes à auto-eficácia, visando oferecer subsídios teóricos para alcançar os objetivos propostos neste estudo.

Albert Bandura é referência obrigatória nos estudos sobre auto-eficácia. Esse autor centralizou suas pesquisas no estudo do comportamento humano quando inserido no contexto social, dando valor aos processos cognitivos dos indivíduos. Para Bandura (1986), o ser humano não deve ser visto como um ser passivo, totalmente dominado pelo ambiente, mas um ser influente em todos os processos da vida em geral, incluindo as situações de trabalho. Para esse autor, o homem aprende e adquire experiências observando as conseqüências dentro do seu ambiente, assim como as vivências das pessoas a sua volta, considerando que pensamentos, crenças e expectativas fazem parte do seu dia-a-dia. É observável que, em alguns momentos, a resposta habitual a situações adversas da vida pode ser uma característica geral dos indivíduos dentro de determinada cultura; em outros momentos, essas respostas podem ser idiossincráticas, derivadas de experiências particulares e peculiares a um sujeito.

A noção de auto-eficácia emerge, na década de 70 do século XX, plasmada na teoria sócio-cognitiva de Bandura (1997) e é definida como as crenças do indivíduo nas suas capacidades para organizar e executar as ações desejadas para produzir resultados esperados.

Isso significa que as crenças de auto-eficácia se referem aos juízos que cada pessoa faz acerca das suas capacidades para empreender uma tarefa. Bandura (1997) advoga que as pessoas possuem um sistema interno, nomeadamente crenças de auto-eficácia, que lhes permite acreditar que terá o controle sobre as suas próprias ações, condutas e pensamentos, sendo esse sistema de fundamental importância para que o indivíduo atinja metas e execute com sucesso as tarefas a que se propõe.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Segundo Feltz e Chase (1998), a auto-eficácia teve como proposta inicial explicar os diferentes resultados encontrados por diferentes métodos utilizados na psicologia clínica para o tratamento da ansiedade. Posteriormente essa teoria foi ampliada para ser utilizada em outros domínios, como nas áreas de escolha e desenvolvimento de carreiras (Lent & Hackett, 1987); de saúde e exercício (Mcauley, 1992; O'leary, 1988); e de esporte e desempenho motor (Feltz & Chase, 1998). Dessa forma, o conceito de auto-eficácia acrescenta uma nova forma de entender e compreender os fenômenos presentes no cotidiano do ser humano.

De fato, segundo Ribeiro (1995) e Salanova, Grau e Martínez (2006), as expectativas de eficácia poderão, eventualmente, afetar a própria tentativa de enfrentar as situações e a escolha dos locais de ação, conforme a teoria de Bandura.

Nesse pressuposto, a percepção de auto-eficácia pode ter efeitos diversificados na forma como nos comportamos, nos nossos padrões de pensamento e nos aspectos emocionais; determina, igualmente, a quantidade de esforço que o indivíduo vai dispor e durante quanto tempo persistirá diante dos desafios (Ribeiro, 1995).

Depois da Teoria Social Cognitiva de Bandura (1986), surgiram outros estudos que procuram demonstrar que a auto-eficácia exerce um papel moderador perante as fontes de *stress* laboral. Diante disso, faz-se importante compreender que a Teoria Social Cognitiva refere-se a uma matriz teórica que, dentre as linhas de estudo da psicologia, analisa o indivíduo em sua personalidade, funcionalidade e organização existencial (Bandura, 1986). É uma teoria que caracteriza uma visão de mundo, que propõe os fatores pessoais, comportamentais e ambientais que operam como determinantes e reciprocamente interativos uns com os outros. Não apenas o ambiente afeta o comportamento, como o comportamento influencia no ambiente. Nessa perspectiva, fatores pessoais, como a cognição ou o pensamento, as emoções e a fisiologia são importantes.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

De acordo com a perspectiva da Teoria Social Cognitiva (Bandura, 1986, 2001), os indivíduos podem se auto-organizar, serem reflexivos, pró-ativos e auto-regulados de forma complexa e integral. Cada indivíduo possui um auto-sistema que possibilita realizar uma avaliação sobre o controle que exerce sobre os próprios pensamentos, sentimentos, motivação e ações. Esse sistema propicia referências e um conjunto de funções que permite perceber, regular e avaliar o comportamento. A interação entre esse auto-sistema e as influências ambientais resulta na formação cognitiva interna (Bandura, 1986, 1989).

A Teoria Social Cognitiva postula que a interpretação do ambiente e dos estímulos provenientes deste ou as interpretações de sensações internas envolvem fenômenos chamados de consciência (a qual é vista como uma forma de conhecer ou saber), utilizados pelo indivíduo com o propósito de auto-regulação para realizar seus desejos. Bandura (2001) afirma:

“Consciência é a substância da vida mental que não somente faz a vida gerenciável, mas também dá valor a ela. Uma consciência funcional envolve um processamento de informação proposital que seja acessível e deliberada para selecionar, construir, regular e avaliar os cursos de ação. Sendo isto alcançado por meio da mobilização e uso produtivo intencional de representações semânticas e pragmáticas de atividades, objetivos, e outros futuros.” (p. 5).

Os seres humanos, por possuírem consciência, apresentam capacidade de selecionar, processar, regular, gerenciar e avaliar, podendo exercer controle sobre os eventos. Como parte das características humanas, a consciência opera de modo funcional para analisar os eventos, interpretando-os e respondendo-lhes.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

A interação indivíduo e ambiente possibilita ao ser humano o desenvolvimento da sua capacidade de influenciar seus próprios processos cognitivos e ações, alterando o comportamento e o ambiente. Desse modo, é possível que ele modifique a auto-crença e a visão que tem do ambiente onde está inserido, o que poderá alterar o seu desempenho subsequente. Para Bandura (1986), “o indivíduo cria, modifica e destrói o meio ambiente, e as trocas que introduz no mesmo afetam sua conduta e a natureza de sua vida futura” (p. 618).

Dessa maneira, o indivíduo é um ser ativo diante de sua vida, alterando e construindo de acordo com as suas necessidades e conquistas. Esse processo de transformação se dá na medida em que o ser humano tem a crença de que é capaz de fazer algo que altere a realidade, trazendo aspectos positivos para o seu dia-a-dia.

Conforme Bandura (1986), “o funcionamento humano é explicado em termos de um modelo triádico de reciprocidade no qual comportamento, fatores cognitivos e outros fatores pessoais, e eventos ambientais, todos operam de maneira interativa, influenciando uns aos outros” (p.23). Esse modelo triádico é composto pelas seguintes categorias: os fatores pessoais (crenças, expectativas, atitudes e conhecimento), o ambiente (recursos, conseqüências de ações e ambiente físico) e os comportamentos (atos, escolhas individuais e declarações verbais). Essas categorias influenciam e são influenciadas reciprocamente umas pelas outras, ocorrendo uma interdependência entre elas. Tal reciprocidade de fatores compõe a tríade. Daí a composição terminológica de “reciprocidade triádica” (Bandura, 1986).

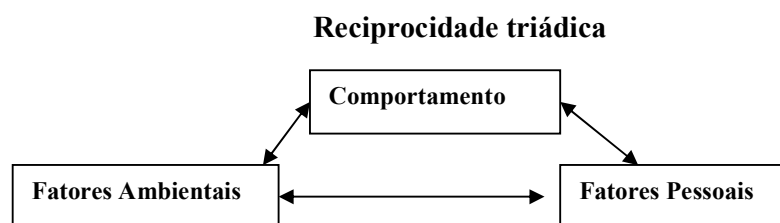


Figura 1 – Modelo do Determinismo Recíproco (BANDURA 2008; pag. 94.)

Na Teoria Social Cognitiva, cada indivíduo possui um auto-sistema que o permite avaliar o controle que exerce sobre os próprios pensamentos, sentimentos, motivações e ações. Esse sistema providencia referências e um conjunto de funções para perceber, regular e avaliar o próprio comportamento. Essas funções resultam da interação entre esse auto-sistema e as influências exercida pelo meio ambiente (Bandura, 1986, 1989).

(...) a influência relativa que esses três conjuntos de fatores interconectados exercem varia em diferentes indivíduos e sob diferentes circunstâncias. Em determinados casos, as condições ambientais exercem limitações tão poderosas no comportamento que emergem como principais determinantes. Em outros casos, os fatores cognitivos servem como principal influência no sistema regulador (...) (Bandura, 2008¹, p. 46-47).

Com esta idéia, Bandura (1978; 1986; 2008) esboça os três conjuntos de fatores determinantes do funcionamento humano, destacando que sua influência pode variar em função das distintas atividades humanas e circunstâncias, além de sua natureza recíproca triádica e seu papel na percepção e formação das próprias influências ambientais, ou seja, o indivíduo é, ao mesmo tempo, produto e produtor de sua personalidade, do seu comportamento e do ambiente em que se desenvolve (Bandura, 1997). Como exemplos citados pelo autor às expectativas de eficácia e de resultados das pessoas influenciam a maneira como elas agem, e os efeitos ambientais criados por suas ações, por sua vez, alteram suas expectativas (Bandura, 2008, p. 46).

Bandura (2004) considera que as pessoas, por possuírem esse auto-sistema, “refletem sobre sua eficácia, a confiabilidade de seus pensamentos e ações, o significado de suas

¹ Publicação original: Bandura, A. The self-system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33 (4), p.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

conquistas e, se necessário, fazem ajustes. A capacidade de agência permite as pessoas a tomarem o controle, individual e coletivo, para moldarem o caráter de suas vidas e sistemas sociais” (p. 618).

Concretamente, Grau, Salanova, e Peiró (2001) sustentam que a auto-eficácia modera as relações entre as fontes de *stress* e as suas conseqüências, no sentido em que baixos níveis de auto-eficácia estão associados a maiores níveis de *stress* vividos por professores. Também Salanova, Grau e Martínez (2006) defendem que, níveis superiores de auto-eficácia, associam-se a níveis baixos de mal-estar psicológico, esse estudo foi realizado com 625 participantes, das mais diversas profissões, tais como: executivos, professores de segundo grau e faculdade e profissionais liberais. Para a emissão das respostas utilizaram uma escala de cinco pontos, tipo Likert, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

Nessa perspectiva, os indivíduos com níveis altos de auto-eficácia, que possuem confiança nas suas habilidades para responder aos estímulos do meio, podem exercer controle sobre eles e tendem a usar estratégias de *coping* ativas em situações de sobrecarga laboral. O exercício da profissão militar, tal como acontece em outras profissões, em que o contato com as pessoas é permanente, pode proporcionar desafios, mas por outro lado e em simultâneo, pode revelar-se cheia de medos e ameaças, tanto a nível profissional como pessoal.

A Teoria Social Cognitiva compõe-se de diversas considerações a respeito dos fenômenos psicológicos. O processo cognitivo, do qual a auto-eficácia é um elemento fundamental, faz parte de uma rede de processos intrínsecos, que Bandura analisou profundamente: “realmente, diferentes teorias propõem diversas listas de motivadores, alguns contendo uma série de mecanismos genéricos, outros são envolvidos por um conjunto variado de mecanismos específicos” (Bandura, 1986, p. 2).

A auto-eficácia atua como um indicador de uma ação futura, posto que a auto-avaliação que cada um faz acerca de suas capacidades funciona como um fator determinante

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

de como as pessoas agem e se comportam, de seus padrões de pensamento e das reações emocionais sentidas em situações de realização (Bandura, 1995). A auto-eficácia envolve a crença de que, com planejamento, o indivíduo pode ter um controle maior de suas ações, obtendo, dessa forma, os resultados desejados com maior certeza. Todavia, para isso, além da crença na eficácia do planejamento, faz-se necessário acreditar na possibilidade de sua execução, criando, desse modo, uma conduta de mão dupla entre o pensamento e a ação.

Todavia, conforme Bandura (1986), a auto-eficácia afeta o começo e a perseverança do comportamento dirigido, já que os indivíduos tendem a desviar-se de situações, quando julgam não ser capazes de resolvê-las, ao passo que atuam com mais garantia em circunstâncias as quais possam dominar.

McAuley e Mihalko (1998) afirmam que a expectativa de eficácia é a crença na(s) capacidade(s) individual(is) de cada pessoa, ao executar o curso necessário de ação para satisfazer as demandas da situação. Suas teorias foram desenvolvidas para avaliar as atividades que os indivíduos escolhem fazer, o esforço gasto nessas atividades e o grau de persistência demonstrado ao encontrar falhas ou estímulos aversivos (McAuley & Mihalko, 1998).

Assim, a avaliação exata das próprias capacidades tem um importante valor, na medida em que as expectativas de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a despender, mas também o grau de persistência diante dos obstáculos ou das experiências desagradáveis. O fato de se acreditar nas próprias capacidades e competências têm influência e impacto significativo no rendimento do indivíduo, durante a execução de uma tarefa.

A auto-eficácia não se refere exatamente às habilidades, e sim ao julgamento da pessoa sobre essas habilidades. Bandura (1986, 1997) e Maddux (1995) afirmam que esse

juízo é o produto de um complexo processo de auto-persuasão, que concretiza o processamento cognitivo das diversas fontes de informações confiáveis.

Portanto, o termo auto-eficácia refere-se aos julgamentos que as pessoas fazem de suas capacidades para organizar e executar os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de rendimento (Bandura, 1993). Bandura (1997), continuando seus estudos, especifica que a auto-eficácia está diretamente ligada à motivação, à persistência e ao esforço de enfrentar desafios e obstáculos antes, durante e depois da realização de determinada tarefa.

Crenças de auto-eficácia pertencem à classe de expectativas e, como o próprio termo sugere expectativas ligadas ao *self*. A definição universalmente aceita é a do próprio Bandura (1986), para quem as crenças de auto-eficácia são um “juízo das próprias capacidades de executar cursos de ação exigidos para se atingir certo grau de *performance*” (p. 391).

Ressalta-se nessa definição, que se trata de uma avaliação ou percepção pessoal quanto à própria inteligência, às habilidades, aos conhecimentos etc., representados pelo termo “capacidades”. A definição em questão não faz referência ao fato de o indivíduo possuir ou não tais capacidades, mas sim de ele acreditar que as possua. O que importa na percepção de auto-eficácia é o juízo que o indivíduo faz acerca de seu desempenho em uma situação específica. Além disso, são capacidades direcionadas para organizar e executar linhas de ação, o que significa uma expectativa de “eu posso fazer” determinada ação. E, por último, há um componente de finalidade, por contemplar exigências de uma dada situação que precisam ser cumpridas. Portanto, as pessoas com a crença de auto-eficácia julgam simultaneamente as próprias potencialidades, o objetivo de atender às exigências da situação proposta e as próprias ações que conduzem a esse objetivo.

A auto-eficácia discrimina-se de outros tipos de expectativas também focalizadas em pesquisas sobre motivação, particularmente o auto-conceito e as auto-percepções de competência e capacidade (Bandura, 1986, Pajares, 1996, 1997, Schunk, 1991). Esses dois

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

últimos constructos, ao contrário da auto-eficácia, por definição não se referem de modo específico a peculiaridades da situação e nem a ações a serem implementadas numa tarefa analisada em detalhe, referem-se a uma etapa na construção da crença na auto-eficácia.

Embora distintos esses constructos não são antagônicos. Ao contrário, para a motivação ambos (auto-conceito e auto-percepções) atuam de forma complementar. Antes de tudo, a auto-eficácia faz parte do auto-conceito e também, sem auto-conceito positivo quanto a uma área de atividade, não haverá aplicação de esforço, assim como não poderá faltar o julgamento de auto-eficácia, que focaliza aquela tarefa definida e circunstanciada.

De acordo com a teoria de Bandura (1986, 1989, 1993), os julgamentos de auto-eficácia de uma pessoa determinam seu nível de motivação pelo incentivo que ela tem para agir e imprimir uma determinada direção a suas ações, assim como pela antecipação mental do que pode realizar para obter resultados.

Portanto, as crenças de auto-eficácia influenciam nas escolhas de cursos de ação, no estabelecimento de metas, na quantidade de esforço e na perseverança em busca dos objetivos. Esses efeitos foram descobertos nas pesquisas originais de Bandura e de seus colaboradores, com indivíduos sob tratamento clínico-psicológico de certas fobias e dependências (Pajares, 1997).

Outra distinção clássica que se deve considerar, já definida pelo próprio Bandura (1986), é entre as crenças (expectativas de auto-eficácia) e as expectativas de resultados ou percepção de controle quanto aos resultados. Estas crenças se referem às próprias capacidades de colocar ações, ao passo que as expectativas de resultados dizem respeito aos efeitos dessas ações, ou seja, à relação entre as ações e os resultados, sobre os quais a pessoa pode não ter qualquer controle. Todo ser humano precisa sentir-se com auto-eficácia diante de cada desafio da vida e, ao mesmo tempo, com o controle sobre os resultados das próprias ações (Bandura, 1986, 1995, Schunk, 1991).

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

A expectativa de eficácia percebida pelo indivíduo afeta o seu comportamento na interação com o meio social, na tentativa de enfrentar situações, na motivação para desenvolver determinadas atividades, no engajamento das atividades e até nas escolhas dos locais para a participação e ação (Bandura, 1997, 1986, 1989).

Os processos mediadores da expectativa de auto-eficácia no comportamento humano são discutidos em amplas revisões de literatura, envolvendo estudos longitudinais e transversais (Bandura, 1995, 1997). As revisões de literatura reforçam a hipótese de que a expectativa de auto-eficácia regula processos intencionais, ao agir sobre processos cognitivos, afetivos, motivacionais e seletivos.

Assim, a expectativa de auto-eficácia influencia processos cognitivos que desenvolvem regras para prever e influenciar eventos, estabelecer metas e estratégias e antecipar possibilidades de sucesso. Essas metas afetam os processos cognitivos que determinam a eficiência na solução de problemas. Assim, os processos cognitivos são os primeiros tipos de mediadores da expectativa de auto-eficácia no desempenho de um padrão de comportamento.

O segundo processo mediador da expectativa de auto-eficácia é a seleção de atividades e ambientes (Bandura, 1997). Na tentativa de desempenhar com sucesso um padrão de comportamento, os indivíduos tendem a evitar situações que excedam suas habilidades e procuram participar de atividades e de ambientes em que acreditam poder desempenhar com sucesso o comportamento de interesse. Ao afetar a seleção de atividades e de ambientes, a expectativa de auto-eficácia influencia o desempenho pessoal.

O aspecto afetivo é o terceiro processo mediador da expectativa de auto-eficácia. A crença na auto-eficácia determina o tipo e a intensidade de reações afetivas a eventos vitais, podendo, assim, influenciar cognitivamente o indivíduo (Bandura 1995, 1997). Estudos de Maddux e Lewis (1995) e Maddux e Meier, (1995), sugerem que a baixa auto-eficácia para

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

prevenir situações *estressantes* tende a produzir ansiedade ou agitação, isto significa dizer que quando os indivíduos utilizam estratégias de enfrentamento adaptativas tendem a enfrentar e resolver os problemas, por possuírem alta crença de auto-eficácia, e a baixa auto-eficácia para desempenhar comportamentos considerados essenciais para o alcance de metas tende a levar à depressão e à desmotivação, isto é, quando os indivíduos utilizam estratégias de enfrentamento a problema desadaptativas tendem a evitar o problema por possuírem baixa crença de auto-eficácia. Dessa forma, fica explicitada a relação existente entre as estratégias de *coping* e as crenças de auto-eficácia.

Os processos motivacionais que determinam a intenção de desempenhar o comportamento proposto, o esforço e a persistência no enfrentamento de dificuldades constituem o quarto tipo de mediador da expectativa de auto-eficácia na regulação do desempenho. A auto-eficácia influencia processos motivacionais, ao modificar significados e valores de influências externas, ao afetar expectativas de resultados de comportamentos e valores desses resultados e ao modificar avaliações de desempenho no alcance de metas pessoais.

Bandura (1977, 1986, 1997, 2004) destaca a presença de quatro fontes principais para a origem e a formação de crenças, que podem atuar como preditores das expectativas de eficácia e de resultado e podem, ainda, aumentar ou enfraquecer, por meio de intervenções modificadas. Essas quatro fontes dos processos cognitivos que desencadeiam a convicção de eficácia pessoal para desempenhar um comportamento são: experiências de domínio pessoal do desempenho, experiências por meio de modelos sociais, persuasão social e estados emocionais e fisiológicos (Bandura 1986, 1995, 1997).

Segundo Bandura (1987), auto-eficácia é a crença nas habilidades individuais de organizar e exercitar os recursos para administrar situações com vistas no futuro. A

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

expectativa de auto-eficácia, segundo Bandura (1977), é alimentada por quatro fontes de informação:

- a. Realizações pessoais: são as fontes de informação mais importantes para a expectativa de eficácia, pois são baseadas em experiências próprias;
- b. Observação dos outros: refere-se à observação de pessoas desempenhando atividades sem conseqüências adversas, o que pode gerar no observador a expectativa de que ele também é capaz de realizá-las;
- c. Persuasão verbal: é uma estratégia amplamente utilizada, na qual as pessoas são estimuladas a enfrentar situações que imaginavam superar suas habilidades;
- d. Respostas emocionais: refere-se a situações *estressantes* que eliciam respostas emocionais que podem interferir na percepção de competência pessoal. Minimizar o desgaste emocional melhora a percepção de auto-eficácia e o desempenho.

A experiência de ter domínio sobre o desempenho proposto é entendida como a percepção de ter obtido sucesso nesse desempenho, por ter sido capaz de perseverar na criação e na execução das ações necessárias para superar os obstáculos para tal desempenho. Por outro lado, a percepção de ter fracassado tende a prejudicar a convicção de auto-eficácia, sobretudo se esta ainda não estiver fortemente desenvolvida (Bandura, 1995). As experiências diretas de domínio são aquelas que vivenciamos diretamente, cujas realizações com êxito fortalecem as crenças de auto-eficácia e são consideradas as fontes mais influentes sobre as percepções de capacidades individuais de desempenho (Bandura, 1997, Cox, Qiu, & Liu, 1993; Feltz, 1992). Seus efeitos sobre a auto-eficácia dependem de outros fatores, como, entre outros, os conceitos prévios de capacidade, quantidade de esforço despendido, padrão temporal de êxitos e fracassos, dificuldade percebida para realização da tarefa.

As experiências por observação de modelos sociais desenvolvem e modificam a convicção de auto-eficácia, principalmente se o indivíduo se considerar em condições

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

semelhantes às dos modelos sociais que observou. Ao examinar o desempenho de outros, o sujeito julga suas próprias competências. Sua auto-eficácia tende a aumentar se concluir que, por esforço próprio, pessoas em situações semelhantes tiveram sucesso no desempenho proposto. As experiências vicárias atuam na formação das crenças por intermédio de modelos sociais que providenciam informações e quanto maior a similaridade entre modelo e observador, maior a influência.

A persuasão social é exercida por meio de avaliações recebidas de outros sobre a capacidade pessoal para o desempenho de uma atividade. Pessoas persuadidas de que são capazes de desempenhar com sucesso a atividade proposta tendem a ter maior auto-eficácia e a mobilizar esforço maior e mais sustentado. Avaliações negativas tendem a prejudicar a auto-eficácia do sujeito, principalmente se um forte senso de auto-eficácia não foi previamente desenvolvido (Bandura, 1986, 1995, 1997). A persuasão social permite, principalmente em situações adversas, uma influência na mobilização do esforço e na persistência para a realização de determinada tarefa (Bandura, 1977, 1986, 1997, 2004). Essa é uma fonte mais fraca do que as provenientes das experiências diretas de domínio, as quais, por sua vez, não providenciam uma base de experiência autêntica de êxito ou fracasso.

Os estados emocionais e os fisiológicos podem afetar o julgamento sobre a capacidade pessoal. *Stress*, tensão e estados de humor depressivo podem ser interpretados como indicadores de vulnerabilidade; cansaço e fadiga podem ser percebidos como sinais de debilidade física (Bandura, 1986, 1997). Os estados físicos e emocionais atuam no nível de ativação para a realização, pois determinados estados fisiológicos e psicológicos podem alterar a percepção de competência e mobilizar os indivíduos para a realização de uma tarefa (Bandura, 1997, 2004).

A expectativa de auto-eficácia varia em três dimensões: magnitude, força e generalização (Bandura, 1986, 1997). A magnitude refere-se ao nível de dificuldade ou de

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ameaça que a pessoa acredita ser capaz de superar para desempenhar com sucesso o comportamento proposto.

A força refere-se ao grau de determinação do indivíduo para desempenhar o comportamento proposto. A generalização refere-se à transferência de auto-eficácia entre habilidades e ambientes. Assim, a auto-eficácia em uma situação afeta a auto-eficácia em outras situações, inclusive naquelas ainda não vividas pelo sujeito.

Bandura (1997) salienta que, devido à capacidade discriminante do sujeito, a generalização tende a ser maior, à medida que for maior a semelhança entre as atividades a serem realizadas, as habilidades necessárias para sua realização (comportamentais, cognitivas e afetivas) e as situações em que a atividade deverá ser realizada. Bandura (1995) esclarece que a expectativa de auto-eficácia não pode ser medida diretamente, sendo idealmente medida por um conjunto de variáveis observáveis relacionadas à auto-eficácia em uma situação específica.

Goya, Bzuneck e Guimarães (2008), com o objetivo de avaliar as crenças de eficácia de professores de física do ensino médio, bem como a motivação de seus alunos para aprender física, adotaram a amostra de 20 professores de escolas públicas, que responderam a um questionário de 20 itens que englobaram dois diferentes aspectos das crenças: senso de eficácia pessoal e senso da eficácia do ensino. A amostra de alunos correspondia a 200 alunos pertencentes às três séries do ensino médio, os quais também responderam a um questionário de 20 itens, que avaliou a motivação para aprender física e as estratégias pessoais de estudo de física.

A amostra de professores estudada por Goya et al. (2008) apresentou uma média de 3,82 na variável crença de eficácia pessoal e média de 2,68 na crença de eficácia de ensino. A análise de correlação de Pearson indicou a independência entre estas duas variáveis (crenças). Além disso, os resultados indicaram que os professores estudados mostram

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

acreditar mais nas próprias capacidades de atingir resultados positivos, com seus alunos, que na eficácia do ensino, apresentando crenças robustas no que diz respeito à primeira variável citada. Além disso, as crenças de eficácia pessoal dos professores se relacionaram positivamente com a motivação para física e, em menor grau, com a adoção de estratégias de estudo dos alunos. Já as crenças de eficácia do ensino se relacionaram negativamente com as duas variáveis.

Em outro estudo, desenvolvido com 263 professores de educação física, realizado por Iaochite (2007), analisou-se as crenças de auto-eficácia docente, além de identificar a constituição dessas crenças e a relação delas com variáveis relacionadas à atividade docente e ao contexto em que esta ocorre. Para tal, utilizou como instrumentos de coleta de dados, a Escala de Auto-eficácia de Professores de Educação Física (Polydoro, Wintersteins, Azzi, Carmo & Venditti Junior, 2004) e a Escala de Fontes de Auto-eficácia Docente (Iaochite e Azzi, 2007). Os resultados apontaram evidências de que os professores participantes do estudo avaliam a maioria das variáveis relacionadas ao contexto em que trabalham como portador de condições suficientes.

Apesar de termos vários estudos acerca da auto-eficácia, desconhecem-se estudos no Brasil sobre a validade e pertinência desse construto, embora ele seja internacionalmente validado (Morris, 1995). Foram encontrados apenas dois estudos que relacionam a auto-eficácia e as estratégias de enfrentamento de situações adversas Salanova, Grau, Martínez, (2006) e Pocinho M., Capelo M.R. (2009), mas nenhum deles foi desenvolvido no Brasil, esses estudos constataram que a escolha das estratégias de enfrentamentos a problemas bem-sucedidos pode levar o indivíduo a se perceber como auto-eficaz, haja vista que ele passa a se comportar de maneira semelhante, quando tem resultados positivos em suas ações e comportamentos.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Salanova, Grau, Martínez, (2006), referem-se a um estudo com 625 trabalhadores espanhóis de diferentes áreas e analisam o poder moderador da auto-eficácia entre as demandas de trabalho e estratégias de enfrentamento a problemas. Os resultados desse estudo demonstram que em ambiente de trabalho exigente, pessoas com altos níveis de auto-eficácia mostram-se mais centradas no problema, isto é, utilizam-se de mais estratégias focado no problema, do que pessoas com baixos níveis de auto-eficácia.

O estudo de Pocinho M., Capelo M.R. (2009) teve como objetivo investigar a vulnerabilidade ao *stress*; identificar as principais fontes de *stress*; estabelecer as principais estratégias de *coping*; analisar se as estratégias deste condicionam a presença de *stress* laboral; e reconhecer se a auto-eficácia percebida é preditora desse tipo de *stress*. A pesquisa foi realizada com 54 professores do Ensino Básico público de Portugal, utilizou-se questionário sócio-demográfico e profissional, questionário de Vulnerabilidade ao *Stress* (Serra, 2000), o Questionário de *Stress* nos Professores (Gomes et al., 2006; Gomes, 2007), a *Coping Job Scale* — CJS de Latack (adaptação de Jesus & Pereira, 1994), e a Escala de Avaliação de Auto-eficácia Geral (Ribeiro, 1995). Os resultados revelaram que 20,4% dos docentes são vulneráveis ao *stress*, os comportamentos inadequados/indisciplina dos alunos são as principais fontes de *stress*, as estratégias de controle são as mais utilizadas pelos participantes para enfrentar o *stress*, seguidas das de manejo e esquiva. Os professores não vulneráveis ao *stress* utilizam principalmente estratégias de controle e apresentam níveis mais elevados de eficácia perante a adversidade, bem como de iniciativa e persistência em relação aos professores vulneráveis ao *stress*.

A literatura demonstra relação clara entre a crença de auto-eficácia e as estratégias de *coping*, entretanto os estudos até então desenvolvidos abrangeram amostras de professores. Este estudo, em contrapartida, abarca uma amostra de policiais militares e parte do

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

pressuposto de que a crença de auto-eficácia desse grupo populacional está diretamente relacionada às estratégias utilizadas para o enfrentamento aos problemas laborais.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS (*COPING*²)

O termo *coping*, segundo Mota e Matos (2006), emerge no século XIX associado à idéia de “defesa” amplamente desenvolvida pela psicanálise, sendo que os estudos conduzidos na época apontavam para uma associação com a psicopatologia e dependiam da avaliação dos processos inconscientes.

Durante os anos 70 e 80 do século XX, as investigações realizadas deixam de estar centradas exclusivamente no mundo interno da pessoa, passando a considerar também fatores contextuais. Assim sendo, perante as adversidades inerentes ao mundo contemporâneo, o *coping* comporta diferentes formas de lidar com as transações que ocorrem entre o indivíduo e o meio (Lazarus & Folkman, 1984). Folkman, Lazarus, e De Longis (1986) definem o *coping* como “os esforços cognitivos e comportamentais desenvolvidos pela pessoa, para gerir (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as exigências internas e externas das transações pessoais que são avaliadas como excedendo os recursos pessoais [...]” (p. 572).

Assim, o *coping*, é entendido como a capacidade de a pessoa lidar com o *stress*, é um fenômeno que o indivíduo adquire ao longo de sua vida e que contribui para a sua sobrevivência e para um adequado desempenho das suas atividades em diversas vertentes da vida.

Zakir (2003) explica que o processo de *coping* ocorre através da mobilização de recursos naturais do indivíduo (espontâneo), com a finalidade de administrar situações estressoras. Consiste na interação entre o organismo e o ambiente na busca de um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressantes.

² A expressão estratégias de enfrentamento é a tradução do termo *coping*, definido por Antoniazzi, Dell’Aglia e Bandeira (1998, p.274) como: “(...) o conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas”.

O estudo sobre *coping* têm demonstrado a associação do ajustamento social à saúde (Lisboa, Koller, Ribas, Botencourt, Oliveira & DeMarchi, 2002). De acordo com Lazarus e Folkman (1984), podemos definir *coping* como “um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas internas ou externas que surgem em situações de *estresse* e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais” (p.141).

Lazarus e Launier (1978) tomam o *coping* como “esforços intrapsíquicos e orientadores da ação, dirigidos ao manejo das demandas internas e ambientais e aos conflitos entre elas, que colocam à prova ou excedem os recursos da pessoa“ (p. 311).

O conhecimento sobre as estratégias de *coping* tem sua origem na descrição psicanalítica de mecanismos de defesa que, por sua vez, são dirigidos, primariamente, ao enfrentamento do *estresse* por meio de comportamentos impulsivos, afetivos, instintivos e de conflitos intrapsíquicos (Lazarus & Folkman, 1984). Nessa perspectiva, os mecanismos de defesa são considerados manifestações primárias, automáticas e rígidas, cuja ação está localizada na regulação de emoções negativas, sobretudo na redução de ansiedade.

Com os avanços nos estudos foram feitas outras teorias sobre esse construto, e que para Zanini (2003) as teorias tradicionais do *coping*, apresentam uma visão simplista sobre o construto, pois não consideram as estratégias cognitivas, as diferenças individuais, a avaliação do problema, os sentimentos e as emoções presente em cada indivíduo.

Outros aspectos do *coping* que devem ser observados são que as estratégias que dizem respeito a ações, comportamentos e pensamentos utilizados para enfrentar um evento *estressor* e estes recursos envolvem quatro conceitos: 1º o *coping* é um processo que ocorre entre indivíduo e ambiente, 2º a função do *coping* é administrar a situação *estressora*, 3º o processo de *coping* pressupõe que o indivíduo percebeu, interpretou e representou cognitivamente a situação e 4º o processo de *coping* constitui-se uma mobilização de esforços

cognitivos e comportamentais para administrar o evento adverso (Antoniuzzi, Dell'Aglio & Bandeira, 1998) ou seja, para que ocorra a elaboração das estratégias de enfrentamento, o indivíduo deve sentir-se motivado a fazê-lo, deve refletir sobre o evento *estressante*, avaliar suas opções e por fim, levar à prática a solução percebida como mais apropriada para o momento, ou seja, ele possui uma crença de auto-eficácia, por acreditar que é capaz de enfrentar e resolver a situação.

Lazarus e Folkman (1986) consideram que qualquer esforço em lidar com o *estressor* é uma resposta de *coping*. Segundo eles, existem dois tipos principais de estratégias, ou seja, duas grandes funções do *coping*: centrado no problema e na emoção.

O primeiro tipo tem como propósito analisar e definir a situação, considerando os seus custos e benefícios e buscando alternativas para resolvê-la. Atua diretamente no problema com o objetivo de mudar ou eliminar o agente *estressor*. Geralmente são situações mutáveis e de maior controle.

Ainda os autores mencionam que o segundo tipo de estratégias, centrado na emoção, pode ser definido como um esforço para administrar ou regular o estado emocional vigente e sua função é reduzir as sensações físicas ocasionadas pelas situações *estressoras*. Esta estratégia está presente nas situações imutáveis, que são mais difíceis de serem controladas e mudadas.

As estratégias de enfrentamento podem ter conseqüências positivas ou negativas, como por exemplo, um motorista que está ansioso no trânsito pode tanto fumar um cigarro como fazer um treino respiratório. Ambos atenuam a ansiedade, porém um utiliza-se de estratégias que tem conseqüências maléficas para a saúde e o último está voltado para estratégias saudáveis.

Lazarus e Folkman (1991), representantes do modelo transacional de *coping*, propõem uma categorização das diferentes estratégias de *coping* segundo o foco, ou seja, *coping* focado

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

na emoção (definido como um esforço para regular e aliviar o estado afetivo associado ao *estresse* ou resultante deste) e *coping* focado no problema (definido como esforço para agir contra o *estresse* em si a fim de modificá-lo) (Lisboa, 2002).

Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) referem-se a segunda geração que têm pesquisado a possível correlação entre respostas de *coping* e personalidade pois, acreditam que as variações das respostas possuem influências outras que não somente os fatores situacionais.

Na perspectiva de Aldwin (1994), a compreensão das estratégias de enfrentamento pode se dar a partir de três grandes grupos: a) o que busca definições baseadas em características pessoais; b) o que evidencia a influência de determinantes situacionais; e c) o que está relacionado à mediação cognitiva. Compreensão esta interessante para este estudo pois torna-se claramente possível a correlação entre a crença de auto-eficácia e o *coping* que são vistos a partir do indivíduo, das suas relações com o ambiente e a sua percepção.

A compreensão do enfrentamento psicológico com base nas características pessoais fundamenta-se em duas diferentes perspectivas: a de traço de personalidade e a de estilo perceptual (Aldwin, 1994).

Lazarus e Folkman (1991) e Gimenes (1997) consideram que o estilo representa uma categoria mais ampla de respostas, ao passo que o traço é uma resposta mais específica, freqüente, regular e previsível. Para Gimenes (1997), a distinção entre esses termos relaciona-se mais à amplitude de cada um e ambos constituem um mesmo sentido dentro da tradição psicanalítica.

Para Aldwin (1994), dicotomizar estratégias de enfrentamento dentro de duas modalidades parece ter a vantagem de ser simples e elegante. Além de poder, classificar um amplo número de diferentes estratégias.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

A segunda concepção estabelecida por Aldwin (1994) é baseada no modelo cognitivo aplicado à compreensão das estratégias de enfrentamento de flexibilidade nas escolhas das pessoas, quando estas modificam suas estratégias de acordo com as exigências de um problema, em particular. Nesse sentido, também se pode dizer que existe uma força situacional embutida na escolha da estratégia de enfrentamento. Essa concepção está no sentido oposto à das teorias personalísticas, que defendem certa uniformidade dos indivíduos na abordagem de seus problemas.

Baseada no modelo cognitivo, a terceira concepção defende que os esforços de enfrentamento incluem tanto o foco no problema quanto o foco na emoção. Dessa forma, o *self* é ativado para, conscientemente, tentar gerenciar tanto as demandas internas quanto as externas.

No caso de os esforços do indivíduo focalizar-se nos problemas, suas ações estarão voltadas para medidas de resolução, como, por exemplo, na situação a seguir: o supervisor do funcionário pede que este organize o arquivo para daqui uma hora; o funcionário faz a lista e inicia a realização da tarefa, organizando o arquivo o mais rápido possível. Se, na mesma situação, a estratégia estiver focada na emoção, a ação do indivíduo pode ser a de procurar aliviar as tensões e preocupações pela desorganização do arquivo adiando a solução do problema. Nessa perspectiva, o funcionário poderia adiar a organização do arquivo, o funcionário vai até o banheiro, realiza ligações, toma água e café, passeia pelos corredores e conversa com os colegas de trabalho, protelando, dessa forma, a solução do problema.

De acordo com Folkman e colaboradores (1986), autores que concebem enfrentamento como respostas a eventos específicos, reconhecem que determinadas estratégias de enfrentamento podem sofrer maior influência de características de personalidade, enquanto outras estratégias parecem sofrer maior influência de aspectos situacionais ou do contexto.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Finalmente, a quarta concepção é baseada no modelo cognitivo e sustenta que a tarefa do gestor organizacional, por exemplo, seria a de identificar as estratégias de enfrentamento que são usadas pelas pessoas em situações específicas, bem como as condições sobre as quais as estratégias promovem ou não uma adaptação positiva. Por exemplo, quando um gestor adia uma reunião, utilizando-se de problemas de saúde que não tem, enquanto que na verdade toma essa atitude por não ter preparado os dados a serem apresentados na reunião.

O estudo de *coping* tem sido de grande importância para as pesquisas sobre os indivíduos no ambiente de trabalho, pois, como citado acima, permite uma análise ampla e complexa de como os indivíduos utilizam-se de mecanismos para enfrentar as demandas internas e externas presentes no cotidiano.

No contexto das organizações de trabalho, variáveis como as relações interpessoais, clima, ambiente, e cultura demonstram que o modelo de traço de personalidade é limitado para a compreensão das distintas estratégias de enfrentamento de problemas utilizadas pelos trabalhadores.

Lazarus e Folkman (1984) avaliam as funções de *coping* para as pessoas e as formas pelas quais elas o utilizam. Esses pesquisadores ressaltam a diferença entre função e consequência do *coping*. A função diz respeito ao propósito a que a estratégia serve; as consequências dizem respeito ao efeito produzido pela estratégia. Uma estratégia pode ter a função, por exemplo, de impedimento, mas a utilização dessa estratégia não resulta, necessariamente, que a situação ameaçadora seja evitada. Em outras palavras, as funções não são definidas em termos de consequências, ainda que se possa esperar que determinadas funções venham a ter consequências determinadas.

Para Taylor (1995), a proposição de enfrentamento, formulada por Lazarus em 1984 e revista por Lazarus e Folkman em 1991, sustenta-se na ênfase processual, na busca de gerenciamento – e não, necessariamente, de superação de problemas –, na existência de

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

comportamentos não automatizados e na mediação psicológica pela avaliação. Com isso, o indivíduo consegue planejar e ter um maior controle de suas ações, utilizando-se de estratégias bem-sucedidas, já utilizadas anteriormente.

De acordo com Savoia (1999), o *coping* é uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal. O sentido de controle pode, porém, ser ilusório. As pessoas podem ser consistentes no modo como percebem o *estresse* e na maneira como o combatem, mas essa consistência envolve variações sistemáticas de situações ou estilo. A tendência a escolher uma determinada estratégia de *coping* depende do repertório individual (muitas estratégias podem ser úteis para uma mesma situação) e de experiências tipicamente reforçadas. Além de possibilitarem um maior controle pessoal, as estratégias que levaram ao alcance dos objetivos, podem influenciar na construção da crença positiva em relação à auto-eficácia. Para Antoniazzi, Dell'aglio e Bandeira (1998), a escolha de uma ou outra estratégia vai depender do tipo de *estressor* envolvido, podendo ser utilizadas ambas as estratégias durante praticamente todos os episódios *estressantes*. Lazarus e Folkman (1984) relatam que é preciso considerar que a escolha da estratégia de enfrentamento será sempre em função da especificidade da situação vivida, o que inclui também a avaliação do quanto a pessoa se sente capaz de enfrentá-la, vai depender também dos recursos pessoais, incluindo-se a saúde e energia, crenças existenciais, compromissos, habilidades para solução de problemas, habilidades sociais de comunicação, formas de comportamento socialmente apropriadas e efetivas, apoio social e recursos materiais.

De acordo com Albuquerque e Tróccoli (2004), o sentido das experiências dos indivíduos é construído socialmente através de crenças, pressuposições e expectativas sobre o mundo. Fleck, Borges, Bolognesi e Rocha (2003) descreveram que existem evidências crescentes de que a religiosidade e a espiritualidade estão associadas com saúde mental.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Segundo Seidl, Tróccole e Zannon (2001), as respostas ou estratégias de enfrentamento têm sido classificadas, quanto à função, em duas categorias: enfrentamento focalizado no problema e enfrentamento focalizado na emoção. No primeiro caso, a pessoa engajar-se-ia no manejo ou na modificação do problema ou da situação causadora de *estresse*, visando controlar ou lidar com a ameaça, o dano ou o desafio; desenvolve, em geral, estratégias ativas de aproximação em relação ao *estressor*, como solução de problemas e planejamento. O enfrentamento focalizado na emoção teria como função principal a regulação da resposta emocional causada pelo problema/*estressor* com o qual a pessoa se defronta, podendo representar atitudes de afastamento ou paliativas em relação à fonte de *estresse*, como negação ou esquivia. Essas estratégias não são necessariamente excludentes, diferentes estratégias de enfrentamento podem ser utilizadas simultaneamente para lidar com determinada situação *estressora*.

Tanto o *coping* centrado no problema quanto o centrado na emoção influenciam-se mutuamente em todas as situações *estressantes*. As pessoas utilizam ambas as formas de *coping*, o que pode impedir ou facilitar a manifestação de uma ou de outra forma. O modo pelo qual uma pessoa usa o *coping* está determinado, em parte, por seus recursos, os quais incluem saúde e energia, crenças existenciais, habilidades de solução de problemas, habilidades sociais, suporte social e recursos materiais. O *coping* é também determinado por variáveis que diminuem o uso dos recursos pessoais. Podem ser de natureza pessoal, incluindo valores e crenças culturais que prescrevem certas formas de déficits de comportamentos. Podem ser ambientais, incluindo demandas que competem com os recursos pessoais e/ou agências como instituições que impedem os esforços de *coping*.

De acordo com Folkman e colaboradores (1986), autores que concebem enfrentamento como respostas a eventos específicos, reconhecem que determinadas estratégias de

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

enfrentamento podem sofrer maior influência de características de personalidade, enquanto outras estratégias parecem sofrer maior influência de aspectos situacionais ou do contexto.

Coping é um construto multidimensional que envolve uma grande variedade de estratégias cognitivas e comportamentais. Existem diversas escalas para mensurar o construto atualmente, e as estratégias incluídas, bem como as dimensões identificadas, variam entre os estudos. Certas categorias, entretanto, são comuns nos diferentes estudos, por serem consideradas presentes na vida de todos os indivíduos. Tais como busca de controle e esquiva são exemplos de algumas delas.

Assim, o *coping* é dividido em quatro etapas: avaliação primária, secundária, reavaliação e enfrentamento. Lazarus e Folkman (1984/1985); Savoia (1999) e Cerqueira (2001) relatam que avaliação primária ocorre antes de qualquer intelectualização por parte do sujeito, e consiste na forma imediata de como a pessoa percebe e classifica o evento: se avaliar como *estressante* ou ameaçador, o evento origina geralmente emoções negativas, do tipo medo, tensão e ansiedade. Na situação percebida como desafio ou oportunidade, o indivíduo sente-se mais confiante, podendo as avaliações provocarem emoções positivas do tipo satisfação, esperança, excitação ou alegria, a saber: avaliação primária (julgamento de que o encontro da pessoa com o evento poderá acarretar dano, ser ameaçador, trazer uma recompensa ou ser irrelevante); a avaliação secundária centra-se numa análise cognitiva (busca por alternativas que possam contornar o dano ou potencializar a recompensa); e reavaliação (modificação da percepção original), que pode ser desencadeada por elementos internos e externos à pessoa, e de tomada de decisão, em que o indivíduo busca recursos potenciais que auxiliem no enfrentamento e reduzam os efeitos negativos do *estressor* (Lazarus & Folkman, 1991; Taylor, 1995). No contexto organizacional, essa reavaliação pode ocorrer com o treinamento e desenvolvimento de pessoal, grupos operativos, integração de equipes e outros. O objetivo dessas intervenções é subsidiar o trabalhador na escolha e na

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

construção de estratégias de enfrentamento ao *estresse* saudáveis e que possibilitem maior eficácia na dinâmica laboral.

Estudiosos de *coping* têm preconizado a compreensão do que as pessoas fazem e/ou pensam diante de situações específicas que demandam esforços adaptativos, assim como o desenvolvimento de medidas sistematizadas, fidedignas e válidas que captem a utilização das estratégias de enfrentamento em situações diversas ou ao longo de uma mesma situação (Amirkhan, 1990, 1994; Endler & Parker, 1999).

Apesar da grande variedade de estudos conduzidos sobre *coping* nas últimas décadas, poucos trabalhos têm sido desenvolvidos para verificar a utilização de estratégias de *coping* voltadas para o ambiente ocupacional.

Pinheiro, Tróccoli e Tamayo (2003), fizeram um estudo com 396 empregadores de cinco empresas brasileiras com sede em Brasília, ocupando cargos variados. Do total da amostra, 51,5% eram mulheres, 43% tinham escolaridade superior, 60% eram casados e 67% tinham jornada de trabalho diária de seis horas. Os resultados demonstram validade promissora para a versão brasileira da escala de *coping* em ambiente ocupacional, e fornecem sustentação de que indivíduos que adotam estratégia de controle estão menos propensos a relatar ansiedade relacionada ao trabalho, enquanto que os indivíduos que utilizam estratégias de esquiva e manejo são mais propensos aos sintomas psicossomáticos.

Limongi-França e Rodrigues (2005) mencionam que a reavaliação consiste num julgamento alterado, tendo em vista as novas informações provindas do meio ambiente e/ou levantadas pela própria pessoa, cujo propósito é rever e reavaliar a situação. E a última etapa é o *coping* propriamente dito (esforços cognitivos e comportamentais). Segundo Calais (2002), quando a pessoa consegue controlar a situação aversiva ou reduzir a atividade fisiológica causada pelo agente *estressor*, pode-se dizer que houve enfrentamento.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Sendo assim, se diante de um agente *estressor*, o indivíduo avaliá-lo como controlável, bloqueará a reação do *stress* e retornará à homeostase. Caso contrário, ele inicia uma fase de adaptação ainda mais intensa, em uma fase mais avançada do *stress*, bem como o surgimento de doenças ou comportamentos de fuga e esquiva. Pode-se considerar que as estratégias de *coping* e sua utilização pelo indivíduo influenciam o processo de *stress*.

Para Limongi-França e Rodrigues (2005), o modelo de Lazarus e Folkman de 1984 parece dar ênfase maior aos fatores de ordem individual, por meio da avaliação cognitiva, ainda que destaquem também o caráter transacional da relação entre pessoa e ambiente na origem do processo de *stress*.

De acordo com Calais (2002) e Cerqueira (2001) não existem critérios definidos quanto à eficácia do enfrentamento, devendo ser avaliados multidimensionalmente, pois dependem da situação específica, sua intensidade, sua controlabilidade e características pessoais, sendo considerado adequado se possibilitar ao sujeito dominar ou reduzir o impacto da situação sobre o seu bem-estar psicológico e físico.

Alegretti (2006) salienta que há vários recursos que podem auxiliar um indivíduo a enfrentar situações diversas como habilidade social, habilidade para resolução de problemas, fuga e esquiva de situações diversas, uso da fé, crenças, valores, condição de saúde e interpretação dos eventos *estressores*. Para ela, as estratégias de enfrentamento têm como objetivo manter o bem-estar, buscando amenizar os efeitos de situações *estressantes*.

Aplicando-se o modelo transacional de enfrentamento (Lazarus & Folkman, 1984), as exigências (internas ou externas) associadas às mudanças ambientais geradas pelo trabalho, quando avaliadas como *estressantes*, deflagram um processo constante de mudanças cognitivas e comportamentais. Estratégias estão intrinsecamente relacionadas aos fatores de enfrentamento, que são variáveis ambientais e pessoais combinadas que mediam a elaboração das estratégias de enfrentamento de situações *estressantes*, possibilitando ou restringindo as

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

habilidades necessárias para responder às demandas das diferentes fases do desenvolvimento e tratamento da doença (Gimenes, 1997).

A perspectiva de *coping* adotada neste estudo refere-se a proposta da década de 1960, utilizada especialmente por Susan Folkman e Richard S. Lazarus, e encontra-se dentro de uma abordagem comportamental-cognitiva, que propõe um modelo de *coping* dividido em duas categorias funcionais: 1) *coping* focalizado no problema – a situação a ser enfrentada é avaliada como suscetível a mudança, constituindo-se um esforço para atuar nas situação que originou o *stress* e 2) *coping* focalizado na emoção – a avaliação indica que nada por ser feito para modificara situação *estressante*; o esforço neste caso está voltado para a regulação do estado emocional (Lazarus & Folkman, 1984).

A teoria transacional de *estresse* e *coping*, proposta por Folkman e Lazarus (1980; 1984) realça a interdependência entre as cognições, as emoções e os comportamentos. Segundo Parkes (1986) esta visão integra as relações entre as variáveis ambientais e pessoais nos processos de *coping*. Enquanto que o *coping* situacional refere-se à flexibilidade nas escolhas das estratégias de enfrentamento das pessoas, quando estas modificam suas estratégias de acordo com as exigências de um problema, em particular.

Para Lazarus e Folkman (1984; 1991), a avaliação cognitiva é um processo, segundo o qual, o indivíduo percebe a situação causadora de *estresse* e o nível de *estresse* que ela gera. Desta forma, duas formas de avaliação convergem para definir o potencial *estressante* de uma situação, e os recursos de *coping* necessários: a avaliação primária, e, a secundária.

Na avaliação primária, o sujeito faz o julgamento de quão o evento poderá acarretar dano, ser ameaçador, trazer uma recompensa ou ser irrelevante. Quando o evento é considerado irrelevante o julgamento não será significativo e quando é considerado benigno, indica que a transação não excede os recursos da pessoa e são vistos como conseqüências apenas positivas. Quando o evento é considerado negativo, ocorre a avaliação secundária, em

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

que a pessoa avalia a sua capacidade para enfrentá-lo. Uma situação é definida como *estressante* quando implica dano, ou que algum prejuízo já ocorreu. Quando a situação é considerada como *estressante*, o indivíduo tende a avaliar sua opção de *coping*, decidindo qual estratégia deverá ser utilizada para modificar mais eficazmente a situação.

Ao analisar estas discussões, Folkman (1984) indica que as avaliações das relações indivíduo-meio são influenciadas pelas características antecedentes como padrões de motivação (valores, objetivos), crenças acerca de si próprio (auto-eficácia) e do meio que o rodeia, e recursos pessoais de *coping*.

Desta forma, ainda que os fatores considerados sejam julgados como *estressantes*, a presença e intensidade das respostas irão variar e depender da avaliação que o indivíduo e de suas experiências prévias adquiridas no manejo de tais situações.

O *coping* focado na emoção cumpre a função de modificar a resposta emocional, deriva principalmente de processos defensivos e evitativos, fazendo com que o indivíduo evite enfrentar a ameaça de forma resolutiva. Em geral, as formas de *coping* centradas na emoção são mais passíveis de ocorrer quando já houve uma avaliação de que nada pode ser feito para modificar as condições de dano, ameaça ou desafio ambientais (Lazarus & Folkman, 1991).

O *coping* focado no problema refere-se aos esforços que atuam no problema de maneira resolutiva. São, em geral, estratégias ativas de aproximação em relação ao *estressor*, como solução de problemas e planejamento (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1991). Consideradas mais adaptativas, as estratégias de aproximação são aquelas onde o indivíduo tenta lidar diretamente com o problema, reavaliando a situação e buscando suporte social (Holahan & Moos, 1985).

Em seu modelo conceptual Lazarus e Folkman (1984), apresenta três categorias de *coping*:

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- *Controle*: envolvendo ações e reavaliações cognitivas proativas; voltadas para a resolução do problema;
- *Esquiva*: inclui ações e reavaliações cognitivas que envolvem um modo escapista de ver a situação;
- *Manejo de sintomas*: consiste em estratégias para lidar com os sintomas relacionados ao estresse no trabalho, em geral.

Pelo modelo de Lazarus e Folkman (1984) é possível verificar a ocorrência de uma relação dinâmica e mutuamente recíproca entre emoções e *coping*. Nessa perspectiva, Lazarus e Folkman (1991) indicam que o *coping* é uma variável mediadora das respostas emocionais. Na opinião de Lazarus e Folkman (1991), freqüentemente as variáveis mediadoras são confundidas com variáveis moderadoras. Para esses autores as variáveis moderadoras interagem na relação entre a variável independente e a dependente.

As estratégias utilizadas pelos sujeitos focadas no problema e focadas na emoção afetam o ambiente e o próprio sujeito. O ambiente é modificado pelo sujeito na medida em que este tenta alterar o *estressor* através de mudanças nas pressões externas, nos obstáculos, nos recursos, nos procedimentos, etc. O sujeito que se vê afetado pelo problema e utiliza as estratégias de enfrentamento também sofre alterações em suas aspirações, e tende a desenvolver novas pautas de conduta, através da aprendizagem de novos procedimentos e recursos (Tamayo & Tróccoli, 2002).

Além disso, é preciso considerar a importância de fatores demográficos, pessoais, socioculturais e ambientais, entre outros, que influenciam o tipo de estratégia de *coping* a ser mobilizado (Piko, 2001).

Diversos estudos foram desenvolvidos no Brasil com o intuito de estudar o poder preditivo do *coping* na relação com diversas variáveis, tais como eventos/circunstâncias *estressantes* (Dell’Aglío & Hutz, 2002a; Dell’Aglío & Hutz 2002b; Savóia & Bernik, 2004;

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Seidl, Rossi, Viana, Meneses & Meireles, 2005; Schmidt, Dell'Aglio, & Bosa, 2007), qualidade de vida (Ravagnani, Domingos & Miyazaki, 2007), valores e *estresse* no trabalho (Mendonça & Costa-Neto, 2008), *estresse* (Santos & Júnior, 2007; Silva, Muller & Bonamigo, 2006), exaustão emocional (Tamayo & Tróccoli, 2002), e bem-estar (Câmara & Carlotto, 2007; Guedea et al., 2006; Faria & Seidl, 2006).

Mendonça e Costa-Neto (2008) analisaram a natureza motivacional das estratégias de *coping* utilizadas por trabalhadores em situação de *estresse*, esses autores utilizaram três modelos de investigação empírica – moderador, mediacional e aditivo, com o objetivo de verificar qual a melhor explicação na influência do *coping* sobre a relação entre as prioridades axiológicas e o *estresse*. Os resultados apresentados por esses autores possibilitaram o desvelar das raízes motivacionais relacionadas às estratégias de enfrentamento do *estresse*, demonstrando haver uma influência mediacional do *coping* sobre a reação entre valores e *estresse*.

Na perspectiva situacional, Holahan e Moss (1987) realizaram uma pesquisa que veio acrescentar e ampliar o conceito de *coping*. Esses autores avaliaram preditores pessoais e contextuais das estratégias de *coping* ativo e de evitação em uma população que estava internada em uma clínica psiquiátrica, fazendo tratamento para depressão e uma população de adultos que não estava sendo submetidos a tratamento psiquiátrico. Fatores sócio-demográficos, disposições da personalidade, fatores contextuais de eventos negativos e suporte familiar contribuíram significativamente para predizer *coping* como ativo (de aproximação) ou de evitação.

Nessa pesquisa, Holahan e Moss (1987) perceberam que os indivíduos que tinham mais recursos pessoais e ambientais estavam mais indicados a utilizar *coping* ativo do que *coping* de evitação. Contudo, em ambas as populações a maioria dos preditores continuaram a

demonstrar relações significativas com as estratégias de *coping* ativo e de evitação, mesmo após o componente estável de *coping* for controlado em um modelo longitudinal.

Alguns estudos internacionais, têm demonstrado relações significativas entre *coping* com variáveis como gênero (Folkman & Lazarus, 1980); suporte social (Coyne & DeLongis, 1986; DeLongis & Holtzman, 2005); características de personalidade (Parkes, 1986; DeLongis & Holtzman, 2005); emoções (Folkman & Lazarus, 1988; Folkman & Moskowitz, 2000; Tugade et al., 2004);; saúde mental (Parkes, 1990); bem-estar (Guedea et al. 2006).

Dessa forma, Lazarus e Launier, desde 1978, apresentam o conceito de estratégias de enfrentamento para orientar a reflexão sobre como trabalhadores enfrentam as demandas peculiares à sua área de trabalho. Ademais, elucida as relações existentes entre o *coping* adotado e os valores pessoais que são adquiridos no seio da cultura e exercem uma relação dialética em que influenciam e são influenciados pelas organizações de trabalho.

Diante disso, pode-se dizer que as estratégias de *coping* estão relacionadas com a auto-eficácia, já que, por serem conscientes, as escolhas das estratégias são influenciadas e influenciam as crenças de auto-eficácia. Portanto, o indivíduo age de acordo com o que acredita ser capaz. Este estudo utilizou o modelo de Lazarus e Folkman em integrantes da corporação militar com o propósito de responder à seguinte questão empírica:.

- Qual o poder preditivo da crença de auto-eficácia e das variáveis sócio-demográficas sobre a escolha das estratégias de *coping* em policiais militares?

Objetivos

Objetivo Geral

O objetivo geral do estudo proposto é analisar o poder preditivo da auto-eficácia sobre as estratégias de *coping* e buscar explicar as relações entre auto-eficácia, as variáveis sócio-demográficas e *coping* em trabalhadores que compõem a corporação militar.

Para o alcance deste objetivo foram realizados dois estudos.

Estudo I – Adaptação e validação da escala de auto-eficácia para policiais militares

Objetivos específicos

- Adaptar e validar a escala de auto-eficácia. De Prieto (2006) para a população de policiais militares

Estudo II – Relação entre Auto-eficácia e *coping* em policiais militares

Objetivos específicos

- Verificar qual das crenças de auto-eficácia se relaciona com as estratégias focadas no problema (manejo e controle) e as estratégias focadas na emoção (esquiva);
- Verificar a influência das variáveis sócio demográficas, tempo de serviço e idade sobre as estratégias de *coping* utilizadas por policiais militares.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ESTUDO 1

Adaptação e validação da escala de auto-eficácia aplicada à Corporação Militar

Resumo

A construção da medida utilizada nesta pesquisa tem base teórica nos estudos sobre auto-eficácia. A medida de crença de auto-eficácia elaborada para este estudo seguiu os procedimentos descritos no guia de Bandura (2006). A escala composta por 27 itens engloba a crença de auto-eficácia do trabalhador a partir das três formas que o indivíduo tem de adquirir a crença, a partir das suas próprias experiências, através da observação das experiências do grupo e a partir da persuasão verbal e respostas emocionais - envolvimento com o grupo. O primeiro fator refere-se à crença que o indivíduo tem a partir das suas próprias experiências (11 itens, $\alpha = 0,83$), explicando 10% da variabilidade; o segundo diz respeito as crenças adquiridas através da observação (10 itens, $\alpha = 0,75$) e explica 9% da variância e o terceiro fator refere-se a crença adquirida através da persuasão verbal e respostas emocionais - envolvimento com o grupo, (6 itens, $\alpha = 0,77$), que explica 7% da variância .

Palavras chaves: adaptação, validação, escala auto-eficácia e policiais militares.

Abstrat

The construction of the measure used in this research is based on theoretical studies of self-efficacy. The measure of belief in self-efficacy developed for this study followed the procedures described in the guide of Bandura (2006). The scale with 45 items comprising the self-efficacy belief of the worker from the three ways that the individual has to acquire the belief, from their own experiences, through observing the experiences of the group and from verbal persuasion and answers Emotional - involvement with the group. The first factor refers to the belief that the individual is from their own experiences (11 items, $a = 0.83$), explaining 10% of the variability, the second concerns the beliefs acquired through observation (10 items, $= 0.75$) and explained 9% of the variance and the third factor refers to the belief gained through verbal persuasion and emotional responses - involvement with the group, (6 items, $a = 0.77$), which explains 7% of the variance.

Keywords: adaptation, validation, scale self efficacy and the military police.

Os estudos sobre o comportamento organizacional deve enfocar também a crença que cada indivíduo tem em sua própria capacidade de realizar seu trabalho, e não apenas nos fatores que os fazem não realizar o seu trabalho. Diante disso o conceito de auto-eficácia é definido por Bandura (1997) como as crenças do indivíduo nas suas capacidades para organizar e executar as ações desejadas para produzir resultados esperados.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Isso significa que as crenças de auto-eficácia se referem aos juízos que cada pessoa faz acerca das suas capacidades para empreender uma tarefa. Bandura (1997) advoga que as pessoas possuem um sistema interno, nomeadamente crenças de auto-eficácia, que lhes permite acreditar que terá o controle sobre as suas próprias ações, condutas e pensamentos, sendo esse sistema de fundamental importância para que o indivíduo atinja metas e execute com sucesso as tarefas a que se propõe.

Segundo Feltz e Chase (1998), a auto-eficácia teve como proposta inicial explicar os diferentes resultados encontrados por diferentes métodos utilizados na psicologia clínica para o tratamento da ansiedade. Posteriormente essa teoria foi ampliada para ser utilizada em outros domínios, como nas áreas de escolha e desenvolvimento de carreiras (Lent & Hackett, 1987); de saúde e exercício (Mcauley, 1992; O'leary, 1988); e de esporte e desempenho motor (Feltz & Chase, 1998). Dessa forma, o conceito de auto-eficácia acrescenta uma nova forma de entender e compreender os fenômenos presentes no cotidiano do ser humano.

De fato, segundo Ribeiro (1995) e Salanova, Grau e Martínez (2006), as expectativas de eficácia poderão, eventualmente, afetar a própria tentativa de enfrentar as situações e a escolha dos locais de ação, conforme a teoria de Bandura.

Nesse pressuposto, a percepção de auto-eficácia pode ter efeitos diversificados na forma como nos comportamos, nos nossos padrões de pensamento e nos aspectos emocionais; determina, igualmente, a quantidade de esforço que o indivíduo vai dispor e durante quanto tempo persistirá diante dos desafios (Ribeiro, 1995).

Faz-se importante compreender que a Teoria Social Cognitiva refere-se a uma matriz teórica que, dentre as linhas de estudo da psicologia, analisa o indivíduo em sua personalidade, funcionalidade e organização existencial (Bandura, 1986). É uma teoria que caracteriza uma visão de mundo, que propõe os fatores pessoais, comportamentais e ambientais que operam como determinantes e reciprocamente interativos uns com os outros.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Não apenas o ambiente afeta o comportamento, como o comportamento influencia no ambiente. Nessa perspectiva, fatores pessoais, como a cognição ou o pensamento, as emoções e a fisiologia são importantes.

A interação indivíduo e ambiente possibilita ao ser humano o desenvolvimento da sua capacidade de influenciar seus próprios processos cognitivos e ações, alterando o comportamento e o ambiente. Desse modo, é possível que ele modifique a auto-crença e a visão que tem do ambiente onde está inserido, o que poderá alterar o seu desempenho subsequente. Para Bandura (1986), “o indivíduo cria, modifica e destrói o meio ambiente, e as trocas que introduz no mesmo afetam sua conduta e a natureza de sua vida futura” (p. 618).

Dessa maneira, o indivíduo é um ser ativo diante de sua vida, alterando e construindo de acordo com as suas necessidades e conquistas. Esse processo de transformação se dá na medida em que o ser humano tem a crença de que é capaz de fazer algo que altere a realidade, trazendo aspectos positivos para o seu dia-a-dia.

Na Teoria Social Cognitiva, cada indivíduo possui um auto-sistema que o permite avaliar o controle que exerce sobre os próprios pensamentos, sentimentos, motivações e ações. Esse sistema providencia referências e um conjunto de funções para perceber, regular e avaliar o próprio comportamento. Essas funções resultam da interação entre esse auto-sistema e as influências exercida pelo meio ambiente (Bandura, 1986, 1989).

Com esta idéia, Bandura (1978; 1986; 2008) esboça os três conjuntos de fatores determinantes do funcionamento humano, destacando que sua influência pode variar em função das distintas atividades humanas e circunstâncias, além de sua natureza recíproca triádica e seu papel na percepção e formação das próprias influências ambientais, ou seja, o indivíduo é, ao mesmo tempo, produto e produtor de sua personalidade, do seu comportamento e do ambiente em que se desenvolve (Bandura, 1997). Como exemplos

citados pelo autor às expectativas de eficiência e de resultados das pessoas influenciam

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

maneira como elas agem, e os efeitos ambientais criados por suas ações, que por sua vez, alteram suas expectativas (Bandura, 2008, p. 46).

A auto-eficácia atua como um indicador de uma ação futura, posto que a auto-avaliação que cada um faz acerca de suas capacidades funciona como um fator determinante de como as pessoas agem e se comportam, de seus padrões de pensamento e das reações emocionais sentidas em situações de realização (Bandura, 1995). A auto-eficácia envolve a crença de que, com planejamento, o indivíduo pode ter um controle maior de suas ações, obtendo, dessa forma, os resultados desejados com maior certeza. Todavia, para isso, além da crença na eficácia do planejamento, faz-se necessário acreditar na possibilidade de sua execução, criando, desse modo, uma conduta de mão dupla entre o pensamento e a ação.

Todavia, conforme Bandura (1986), a auto-eficácia afeta o começo e a perseverança do comportamento dirigido, já que os indivíduos tendem a desviar-se de situações, quando julgam não ser capazes de resolvê-las, ao passo que atuam com mais garantia em circunstâncias as quais possam dominar.

A expectativa de eficácia percebida pelo indivíduo afeta o seu comportamento na interação com o meio social, na tentativa de enfrentar situações, na motivação para desenvolver determinadas atividades, no engajamento das atividades e até nas escolhas dos locais para a participação e ação (Bandura, 1997, 1986, 1989).

Construção da medida

A construção da medida utilizada nesta pesquisa tem base teórica nos estudos sobre auto-eficácia. A medida de crença de auto-eficácia elaborada para este estudo seguiu os procedimentos descritos no guia de Bandura (2006). A escala composta por 45 itens engloba a crença de auto-eficácia do trabalhador a partir das três formas que o indivíduo tem de adquirir

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

a crença, a partir das suas próprias experiências, através da observação das experiências do grupo e a partir da persuasão verbal e respostas emocionais - envolvimento com o grupo.

Considerando os pressupostos estabelecidos por Bandura (2006) sobre os critérios necessários a serem seguidos na construção da escala de auto-eficácia, foram feitas adaptações para a população de policiais militares a partir da escala de Leonir Pietro (2006), denominada Escala de auto-eficácia para docentes do ensino superior. Segundo Bandura (2006), para se construir uma escala de auto-eficácia é necessário, primeiramente, analisar conceitualmente o domínio a ser mensurado, a fim de obter conhecimento da atividade e das ações inerentes a tal domínio de auto-eficácia, como a abrangência de ações envolvidas, os aspectos multifacetados que o compõem e os graus de dificuldades dos mesmos. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura objetivando-se conhecer e entender com amplitude e profundidade o conceito da auto-eficácia, para depois construir a escala.

Método

Amostra

Participaram deste estudo 213 policiais militares da corporação de militar de Goiás, com idade entre 25 e 55 anos, com a média de 41 anos ($dp = 1,12$). A amostra é composta por 86,9% de homens e 77,7% da população possui escolaridade de ensino médio acima.

Descrição do Instrumento

A partir da análise teórica, foi construída uma versão da escala com 45 itens distribuídos aleatoriamente e respondidos, em formato likert de 1 a 6 [discordo muito (1), discordo (2) discordo pouco (3) concordo pouco (4) concordo (5) concordo muito (6)] A escala validada é composta por 27 itens. A escala é composta por três fatores que mostraram-se significativos. O primeiro fator, composto por 11 itens, refere-se à capacidade de

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

indivíduo acreditar que é capaz de realizar determinada tarefa a partir das próprias experiências; o segundo fator composto por 10 itens, engloba a crença de que é capaz de realizar determinadas tarefas a partir da observação dos seus colegas; e por fim o terceiro fator composto por 6 itens, que engloba a crença de auto-eficácia a partir da persuasão verbal e respostas emocionais - (envolvimento com o grupo).

Procedimentos

Os instrumentos foram administrados de forma coletiva, na própria instituição selecionada, pela pesquisadora, com a participação de, em média, 35 pessoas em cada aplicação. Os participantes do estudo não deveriam se identificar.

Foram seguidos os critérios éticos para pesquisa com seres humanos. Garantiu-se aos participantes do estudo a possibilidade de retirada do consentimento a qualquer momento do processo, sem acarretar-lhes qualquer dano ou prejuízo. Além disso, foi esclarecido o caráter estritamente acadêmico da pesquisa, assim como informações quanto à segurança do sigilo em relação à emissão das respostas.

Resultados

A validação fatorial do instrumento foi realizada por meio do programa *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versão 12.0. Utilizou-se a técnica estatística análise fatorial para levantar a estrutura fatorial da medida. Empregou-se o método dos componentes principais (*eigenvalue* superior a 2,0). Aplicou-se, primeiramente, a rotação *oblimin* (método oblíquo) e, posteriormente, a rotação *varimax* (método ortogonal). Para obter a matriz rotada foi estipulado o critério de carga fatorial mínima de 0,40 para a inclusão dos itens. Foram eliminados os itens que não alcançaram o critério de carga fatorial estipulado.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

um total de 18 itens, permanecendo no questionário final 27 itens que foram submetidos à mesma técnica de análise. O item Adaptar-me as necessidades do meu trabalho foi excluído em virtude de ter carregado em dois fatores. O item, Tenho tendência para acreditar quando as pessoas que eu admiro dizem que sou bom (a) profissional, foi excluído porque durante a análise de confiabilidade dos itens o mesmo, demonstrou pouca consistência interna em relação aos demais itens que compõem esse fator.

Os dados foram submetidos à análise fatorial (*PAF – Principal Axis Factoring*). A rotação pelo método ortogonal (*varimax*), em consonância com o que determina a teoria, revelou três fatores responsáveis pela organização das crenças. O primeiro fator refere-se à crença que o indivíduo tem a partir das suas próprias experiências (11 itens, $\alpha = 0,83$), explicando 10% da variabilidade; o segundo diz respeito às crenças adquiridas através da observação (10 itens, $\alpha = 0,75$) e explica 9% da variância e o terceiro fator refere-se a crença adquirida através da persuasão verbal e respostas emocionais - envolvimento com o grupo, (6 itens, $\alpha = 0,77$), que explica 7% da variância .

Com o objetivo de confirmar a validade e a consistência da estrutura fatorial obtida no primeiro estudo, aplicou-se a Análise Fatorial na técnica dos Eixos Principais (*PAF – Principal Axis Factoring*), que é a técnica estatística recomendada (Pasquali, 1997) para o desenvolvimento de análises com caráter confirmatório.

A Análise Fatorial realizada para a escala de crença de auto-eficácia confirmou a fatorabilidade dos dados disponíveis ($KMO = 0,807$; Teste de esfericidade de Bartlett = 2839,44; $p < 0,001$. communalidades variando de 0,23 a 0,55).

O Scree Plot (Figura 1) apresenta uma mudança forte na direção da curva no primeiro, segundo e terceiro fatores, indicando que há três fatores com eigenvalues superiores, ilustrando uma estrutura trifatorial.

pdfMachine

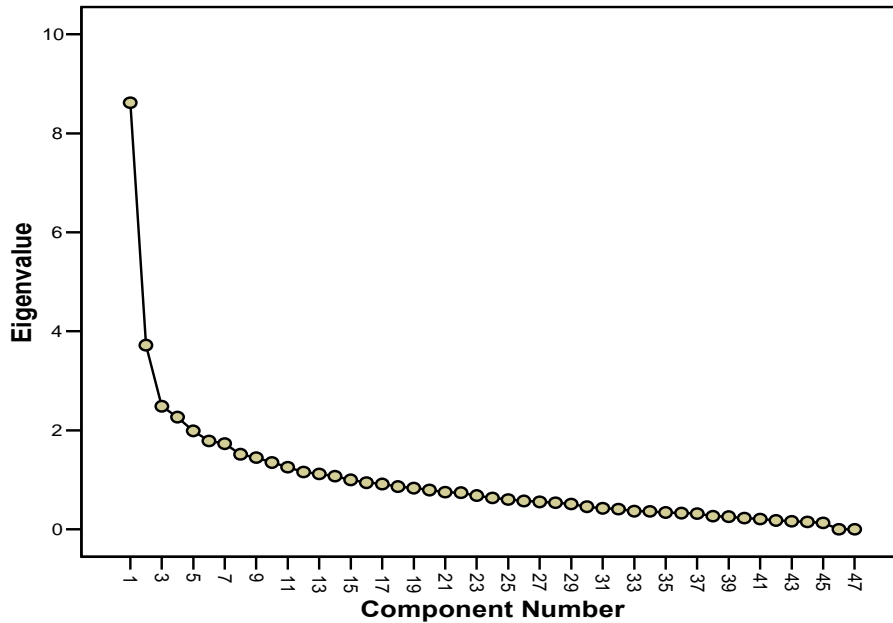
Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Figura 2

Scree Plot



Para analisar a estrutura fatorial da escala aplicou-se o método *PAF* (*Principal Axis Factoring*), cujos resultados podem ser verificados na Tabela 1. Três fatores mostraram-se significativos (*eigenvalue* superior a 2,0) a partir dos dados, o fator eficácia pessoal explica 10% da variância total e apresenta um coeficiente de fidedignidade de 0,826, fator esse que se refere a construção da crença de auto-eficácia a partir de suas próprias experiências, o eficácia interacional explica 9% da variância total e apresenta um coeficiente de fidedignidade de 0,750 fator esse que se refere a construção da crença de auto-eficácia a partir da observação do comportamento do outro e o terceiro eficácia social explica 7% da variância total e apresenta um coeficiente de fidedignidade de 0,772, fator esse que se refere a construção da crença de auto-eficácia a partir da relação com o outro.

Tabela 1. Cargas Fatoriais, Comunalidades (h^2), *Eigenvalues*, Variância Explicada e Fidedignidade da Escala de Auto-eficácia.

Item da escala	Carga fatorial Fator 1	Carga Fatorial Fator 2	Carga Fatorial Fator 3	h^2
Potencializar as atitudes positivas para como o trabalho.	0,729			0,547
Rever a minha atividade profissional para identificar aspectos a melhorar.	0,676			0,474
Identificar claramente os objetivos do meu trabalho	0,54			0,327
Avaliar a eficácia do trabalho tomando em consideração o retorno dado pelos meus superiores.	0,533			0,286
Criar um clima de confiança no trabalho.	0,52			0,283
Envolver ativamente os colegas em atividades que devem realizar.	0,512			0,315
Avaliar em que medida foram alcançados os meus objetivos no trabalho militar.	0,495			0,422
Mantiver, apesar de possíveis dificuldades, expectativas positivas em relação ao meu trabalho.	0,49			0,383
Utilizar da reflexão sobre o meu trabalho para tentar melhorar no futuro.	0,476			0,258
Utilizar métodos sistemáticos que me permitam analisar a minha competência.	0,465			0,265
Considerar que sou capaz de realizar minhas tarefas.	0,456			0,272
Transmitir aos meus colegas que me preocupo com eles.		0,614		0,45
Atualizar os meus conhecimentos acerca do meu trabalho		0,574		0,504
Lidar, com calma, com possíveis problemas que possam surgir no trabalho.		0,523		0,368
Demonstrar respeito pelos meus colegas através de atitudes.		0,506		0,295
Recorrer a diferentes meios para desenvolver a minha competência		0,474		0,287
Tive boa oportunidade de observar a atuação de outros policiais.		0,472		0,325
Tenho tendência para acreditar, quando as pessoas que eu admiro dizem que sou bom(a) profissional.		0,466		0,231
Observar as falhas dos outros colegas ajudou-me a ser um profissional mais eficiente.		0,449		0,228
Com frequência obtenho, de outros colegas, informações úteis sobre o trabalho.		0,444		0,232
Ao terminar uma atividade que fui bem sucedido em minha opinião, sinto-me gratificado.		0,436		0,237
Os policiais possuem as competências necessárias para lidar com problemas.			0,658	0,438
Os policiais estão bem preparados para realizar o seu trabalho.			0,638	0,431
Os policiais, de uma maneira geral, são capazes de lidar com as pessoas mais difíceis.			0,571	0,359
A maioria dos policiais confia na sua capacidade para motivar os outros			0,571	0,364
A qualidade dos recursos disponíveis para o desempenho profissional dos militares facilita a realização das tarefas.			0,499	0,254
Os policiais dominam vários métodos para realizar o seu trabalho.			0,435	0,302
Eigenvalue	45	4	3,2	
Variância explicada	10%	9%	7%	
Coefficiente de fidedignidade (alfa de Cronbach)	0,826	0,75	0,772	

Apenas as cargas fatoriais iguais ou superiores a 0,40 são apresentadas após a rotação *varimax*. *Kaiser-Meyer-Olkin* = 0,807; Teste de Esfericidade de *Bartlett* = 2839,44; $p < 0,001$. Método: PAF.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Discussão

Em geral, a análise dos dados demonstra a consistência teórica da escala (validade de construto) e a capacidade de avaliar com precisão (fidedignidade) as crenças de auto-eficácia. Os resultados encontrados comprovam que a crença de auto-eficácia envolve, de um lado, a capacidade de o indivíduo acreditar que é capaz de realizar determinada tarefa a partir das próprias experiências; de outro lado, engloba a crença de que é capaz de realizar determinadas tarefas a partir da observação dos seus colegas; e por fim engloba a crença de auto-eficácia a partir da persuasão verbal e respostas emocionais - (envolvimento com o grupo). Tomadas em conjunto, essas três dimensões compõem a crença que o trabalhador tem em realizar o seu trabalho.

Assim, a avaliação exata das próprias capacidades tem um importante valor, na medida em que as expectativas de crença de eficácia pessoal não só influenciam a quantidade de esforço a despende, mas também o grau de persistência diante dos obstáculos ou das experiências desagradáveis. Podemos inferir que fato de se acreditar nas próprias capacidades e competências tenha influência e impacto significativo no rendimento do indivíduo, durante a execução de uma tarefa. O que podemos inferir que quanto mais alto os níveis de crença de auto-eficácia dos policiais militares, maior é a eficácia de seu trabalho e a persistência dentro da corporação.

O instrumento de crença de auto-eficácia deste estudo abre perspectivas para futuras pesquisas nacionais sobre o assunto, visto que possui validade fatorial e consistência interna dos itens.

Faz-se relevante, entretanto, ressaltar algumas limitações referentes à Medida de Crença de Auto-eficácia para policiais militares. Apesar desta pesquisa ter se limitado ao estudo da crença de auto-eficácia em policiais militares do Estado de Goiás, a consistência

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

teórica expressa nos resultados da investigação apresentada, estabelece parâmetros psicométricos que indicam validade da medida. Espera-se que esta escala possa servir de base para outros estudos que pretendam investigar a crença que os trabalhadores possuem para realizar o seu trabalho de maneira eficaz e que possa ser aplicado para a mesma população em diferentes Estados da Federação.

A medida de auto-eficácia apresentada neste estudo traz contribuições para a realização de diagnósticos organizacionais ao focar os aspectos que levam os trabalhadores a desenvolverem a crença de auto-eficácia, e conseqüentemente a desempenhar o seu trabalho de maneira eficaz ou não.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Estudo 2

RELAÇÕES ENTRE AUTO-EFICÁCIA E *COPING* EM POLICIAIS MILITARES

Resumo

Este estudo teve como propósito conhecer as estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*) mais utilizadas pelos policiais militares e a influência que a crença de auto-eficácia e as variáveis sócio demográficas exercem sobre a escolha dessas estratégias. A realização desta pesquisa contou com a participação de 213 policiais militares do estado de Goiás. Os instrumentos utilizados foram: Escala de *coping* ocupacional validada no Brasil por Pinheiro, Tróccoli e Tamayo (2003), Escala de crença de auto-eficácia para policiais militares, adaptada de Prieto (2006) e validada para este estudo e um questionário para investigar as variáveis sócio demográficas. Foram realizadas regressões lineares múltiplas (*stepwise*), para verificar o poder preditivo das variáveis sócio demográficas e das crenças de auto-eficácia sobre as estratégias de *coping* (evitação, controle e manejo). Os resultados demonstraram que as crenças de auto-eficácia adquiridas através da observação do comportamento do outro constitui um fator que exerce influência sobre os três tipos de *coping* - manejo, esquivas e controle. Os resultados das regressões múltiplas evidenciaram que: a idade e o tempo de serviço dentro da corporação militar são as únicas variáveis sócio demográficas que predizem as estratégias de *coping*, manejo e controle, respectivamente. Com base nos resultados obtidos, concluiu-se que a estratégia de enfrentamento controle, é na maioria das vezes, a estratégia mais utilizada pelos policiais.

Palavras-chave: auto-eficácia, *coping*, policiais militares.

Abstract

This study aimed to learn strategies for *coping* with problems (*coping*) being used by military police and the influence that the belief of self-efficacy and social demographic variables have on the choice of these strategies. This research included the participation of 213 military policemen from the state of Goiás. The instruments used were: occupational *coping* scale validated in Brazil by Pinheiro, Tróccoli and Tamayo (2003) scale, the belief of self-efficacy for military police adapted from Prieto (2006) and validated in this study and a questionnaire to investigate the social demographic variables. We carried out multiple linear regressions (*stepwise*) to verify the predictive power of sociodemographic variables and beliefs of self-efficacy on *coping* strategies (avoidance, control and management). The results showed that beliefs of self-efficacy acquired through observing the behavior of another is a factor that influences the three types of *coping* - management, avoidance and control. The results of multiple regression analysis showed that: the age and duration of military service within the corporation are the only sociodemographic variables that predict *coping* strategies, management and control, respectively. Based on these results, we concluded that the *coping* strategy control, is in most cases, the most common strategy used by the police.

Keywords: self-efficacy *coping*, military police.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Introdução

O presente artigo tem como objetivo demonstrar as formas de enfrentamento a problemas (*coping*) que são mais utilizadas pelos policiais militares e qual a influência que a crença de auto-eficácia e as variáveis sócio demográficas – tempo de serviço e idade – exercem sobre a escolha dessas estratégias. Esta necessidade se verificou a partir da constatação de que, os policiais vivem em uma situação *estressante*, e muitas vezes se sentem frustrados e discriminados. A fim de desvendar as estratégias de *coping* mais utilizadas por esses profissionais e a crença de auto-eficácia dos mesmos se construiu esse estudo, afinal são eles em tese e de fato os defensores da sociedade.

A competitividade e a necessidade de se tornar um diferencial dentro das organizações, assim como na corporação militar, tem feito com que os comportamentos, as atitudes e as reações dos trabalhadores se modifiquem. Percebendo isso, a psicologia tem buscado compreender as diferenças individuais e explicar os motivos que levam a cada indivíduo agir de maneira diferente. No processo dinâmico que vivemos hoje no contexto laboral, o conceito de auto-eficácia torna-se essencial na vida das organizações.

A auto-eficácia caracteriza-se como a crença das pessoas sobre as avaliações feitas acerca de seu estado biopsicossocial, já que se refere às crenças que os indivíduos possuem sobre suas próprias capacidades físicas, emocionais e sociais. Um dos principais estudos citados na maioria dos artigos sobre auto-eficácia é o de Bandura (1977), que parte do suposto de que a auto-eficácia está relacionada com as estratégias de *coping* utilizadas pelo trabalhador para enfrentar situações estressoras.

Bandura (1997) define auto-eficácia como as crenças do indivíduo nas suas capacidades para organizar e executar as ações desejadas para produzir resultados esperados.

Ao longo da vida, os seres humanos são submetidos a julgamentos próprios e de outros sobre todas as coisas que os cercam. Esse julgamento pode ter um *status* de maior ou

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

menor ameaça. As diversas mudanças que ocorrem nos contextos e nas relações de trabalho possibilitam a emergência de condições extremamente estressoras. Os eventos considerados estressores desencadeiam diferentes formas de enfrentamento psicológico que podem estar relacionados diretamente à auto-eficácia no trabalho.

O presente estudo concebe as estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*) como variáveis individuais, representadas pelas diferentes maneiras com que as pessoas enfrentam as situações adversas no trabalho. Trata-se de um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que são determinados por fatores pessoais, variáveis situacionais e recursos disponíveis (Lazarus & Folkman, 1984).

Auto-eficácia

A noção de auto-eficácia emerge, na década de 70 do século XX, plasmada na teoria sócio-cognitiva de Bandura (1997). É definida como as crenças do indivíduo nas suas capacidades para organizar e executar as ações desejadas para produzir resultados esperados.

Isso significa que as crenças de auto-eficácia se referem aos juízos que cada pessoa faz acerca das suas capacidades para empreender uma tarefa. Bandura (1997) advoga que as pessoas possuem um sistema interno, nomeadamente crenças de auto-eficácia, que lhes permite exercer controle sobre as suas próprias ações, condutas e pensamentos, sendo esse sistema de fundamental importância para que o indivíduo atinja metas e execute com sucesso as tarefas a que se propõe.

De fato, segundo Ribeiro (1995) e Salanova, Grau e Martínez (2006), as expectativas de eficácia poderão, eventualmente, afetar a própria tentativa de enfrentar as situações e a escolha dos locais de ação.

Nesse pressuposto, a percepção de auto-eficácia pode ter efeitos diversificados na forma como nos comportamos, nos nossos padrões de pensamento e nos aspectos emocionais;

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

determina, igualmente, a quantidade de esforço que o indivíduo vai dispor e durante quanto tempo persistirá diante dos desafios (Ribeiro, 1995).

Diante disso, faz-se importante compreender que a Teoria Social Cognitiva refere-se a uma matriz teórica que, dentre as linhas de estudo da psicologia, analisa o indivíduo em sua personalidade, funcionalidade e organização existencial (Bandura, 1986). É uma teoria que caracteriza uma visão de mundo, que propõe os fatores pessoais, comportamentais e ambientais que operam como determinantes e reciprocamente interativos uns com os outros. Não apenas o ambiente afeta o comportamento, como o comportamento influencia no ambiente. Nessa perspectiva, fatores pessoais, como a cognição ou o pensamento, as emoções e a fisiologia são importantes.

A interação indivíduo e ambiente possibilita ao ser humano o desenvolvimento da sua capacidade de influenciar seus próprios processos cognitivos e ações, alterando o comportamento e o ambiente. Desse modo, é possível que ele modifique a auto-crença e a visão que tem do ambiente onde está inserido, o que poderá alterar o seu desempenho subsequente. Para Bandura (1986), “o indivíduo cria, modifica e destrói o meio ambiente, e as trocas que introduz no mesmo afetam sua conduta e a natureza de sua vida futura” (p. 618).

Dessa maneira, o indivíduo é um ser ativo diante de sua vida, alterando e construindo de acordo com as suas necessidades e conquistas. Esse processo de transformação se dá na medida em que o ser humano tem a crença de que é capaz de fazer algo que altere a realidade, trazendo aspectos positivos para o seu dia-a-dia.

Conforme Bandura (1986), “o funcionamento humano é explicado em termos de um modelo triádico de reciprocidade no qual comportamento, fatores cognitivos e outros fatores pessoais, e eventos ambientais, todos operam de maneira interativa, influenciando uns aos outros” (p.23). Esse modelo triádico é composto pelas seguintes categorias: os fatores pessoais (crenças, expectativas, atitudes e conhecimento), o ambiente (recursos,

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

conseqüências de ações e ambiente físico) e os comportamentos (atos, escolhas individuais e declarações verbais). Essas categorias influenciam e são influenciadas reciprocamente umas pelas outras, ocorrendo uma interdependência entre elas. Tal reciprocidade de fatores compõe a tríade. Daí a composição terminológica de “reciprocidade triádica” (Bandura, 1986).

Apesar da literatura demonstrar relação entre a crença de auto-eficácia e as estratégias de *coping*, não foram encontrados estudos com amostra de policias militares.

Estratégias de enfrentamento a problemas (*Coping*)

O termo *coping*, segundo Mota e Matos (2006), emerge no século XIX associado à idéia de “defesa” amplamente desenvolvida pela psicanálise, sendo que os estudos conduzidos na época apontavam para uma associação com a psicopatologia e dependiam da avaliação dos processos inconscientes.

Durante os anos 70 e 80 do século XX, as investigações realizadas deixam de estar centradas exclusivamente no mundo interno da pessoa, passando a considerar também fatores contextuais. Assim sendo, perante as adversidades, o *coping* comporta diversas formas de lidar com as transações que ocorrem entre o indivíduo e o meio (Lazarus & Folkman, 1984). Folkman et al. (1986) definem o *coping* como “os esforços cognitivos e comportamentais desenvolvidos pela pessoa, para gerir (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as exigências internas e externas das transações pessoais que são avaliadas como excedendo os recursos pessoais [...]” (p. 572).

Assim, o *coping*, é entendido como a capacidade de a pessoa lidar com o *stress*. É um fenômeno adaptativo que contribui para a sua sobrevivência e para um adequado desempenho das suas atividades em diversas vertentes da vida.

Os estudos sobre *coping* tornaram-se mais sistematizados a partir de 1984, quando Richard Lazarus e Susan Folkman elaboraram uma das definições mais aceitas e utilizadas até

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

os dias de hoje, na qual *coping* é definido como “pensamentos e ações realistas, que solucionam problemas reduzindo assim o estresse” (Lazarus & Folkman, 1984, p.118). De acordo com estes autores, o processo de *coping* envolve quatro conceitos básicos: 1º) o *coping* é um processo que ocorre entre indivíduo e ambiente, 2º) a função do coping é administrar a situação estressora, 3º) o processo de *coping* pressupõe que o indivíduo percebeu, interpretou e representou cognitivamente a situação e 4º) o processo de *coping* constitui-se uma mobilização de esforços cognitivos e comportamentais para administrar o evento adverso (Antoniuzzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1998), ou seja, para que ocorra a elaboração das estratégias de enfrentamento, o indivíduo deve sentir-se motivado a fazê-lo, deve refletir sobre o evento estressante, avaliar suas opções e por fim, levar à prática a solução percebida como mais apropriada para o momento.

A teoria de Lazarus e Folkman (1984) propõe que um dado evento pode, ao ser analisado, ser apreciado como irrelevante, benigno ou estressante. No caso de se considerar este último, a situação pode ser percebida pelo indivíduo como uma ameaça, um prejuízo ou um desafio. Este processo é chamado avaliação primária. A partir dela, o indivíduo tende a buscar formas de administrar o evento, considerando o que pode ser feito sobre a situação, qual é o custo emocional envolvido e quais são os resultados esperados deste processo. Esta é a avaliação secundária. O comportamento e as atitudes procedentes desta reflexão são as estratégias de *coping*, que segundo Lazarus e Folkman (1984) podem ser focadas no problema ou na emoção. No primeiro caso, os esforços do sujeito são dirigidos no sentido de resolver o problema. No segundo caso, os esforços são dirigidos para fuga do problema em si

As estratégias utilizadas pelos sujeitos focadas no problema e focadas na emoção afetam o ambiente e o próprio sujeito. O ambiente é modificado pelo sujeito na medida em que este tenta alterar o *estressor* através de mudanças nas pressões externas, nos obstáculos, nos recursos, nos procedimentos, etc. O sujeito que se vê afetado pelo problema e utiliza as

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

estratégias de enfrentamento também sofre alterações em suas aspirações, e tende a desenvolver novas pautas de conduta, através da aprendizagem de novos procedimentos e recursos (Tamayo & Tróccoli, 2002).

Este artigo objetiva demonstrar a relação entre a crença de auto-eficácia e as variáveis sócio-demográficas sobre a escolha das estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*), com base em uma amostra de policiais militares entre 25 e 55 anos, da academia de polícia do Estado de Goiás.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Método

Participantes

Participaram deste estudo 213 policiais militares da corporação de militar de Goiás, com idade entre 25 e 55 anos, com a média de 41 anos ($dp = 1,12$). A amostra é composta por 86,9% de homens e 77,7% da população possui escolaridade de ensino médio acima.

Tabela 2: Caracterização da amostra (N=213)

Variáveis	Frequência	%
Sexo	Masculino – 185	86,9
	Feminino – 28	13,1
Idade	25/32 -22	10,4
	33/37 - 55	26,1
	38/44 - 48	22,7
	45/50 - 74	35,1
	51/55 – 12	5,7
Escolaridade	Primário Incompleto – 9	4,2
	Primário Completo – 7	3,3
	Ensino Médio Incompleto -31	14,6
	Ensino Médio Completo - 73	34,4
	Ensino Superior Incompleto – 29	13,7
	Ensino Superior Completo – 45	21,2
	Pós-Graduação incompleto – 2	0,9
	Pós-Graduação completo – 16	7,5
Estado Civil	Casado – 161	75,9
	Solteiro - 24	11,3
	Viúvo - 3	1,4
	Separado - 11	5,2
	Amasiado – 13	6,1
Cargo de Chefia	Sim – 117	57,4
	Não – 87	42,6

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Instrumentos

As estratégias de enfrentamento a problemas foram medidas por meio da escala de *coping* ocupacional, validada no Brasil por Pinheiro, Tróccoli e Tamayo (2003). Neste estudo, a escala obteve alphas iguais a 0,81; 0,79; 0,77 para os fatores manejo, controle e esquivas respectivamente. Esse instrumento é composto por 29 itens, que correspondem a diferentes maneiras de enfrentar o estresse, como, por exemplo, “tento trabalhar o mais rápido e eficientemente possível”. O respondente deve avaliar qual a frequência com que desenvolve suas atividades conforme especificado em cada uma das afirmações, quando se sente estressado no trabalho. Para a emissão das respostas utiliza-se uma escala de cinco pontos, tipo Likert, variando de 1(nunca) a (5) sempre.

Considerando os pressupostos estabelecidos por Bandura (2006) sobre os critérios necessários a serem seguidos na construção da escala de auto-eficácia, foram feitas adaptações para a população de policiais militares a partir da escala de Leonir Pietro (2006), denominada Escala de auto-eficácia para docentes do ensino superior. Segundo Bandura (2006), para se construir uma escala de auto-eficácia é necessário, primeiramente, analisar conceitualmente o domínio a ser mensurado, a fim de obter conhecimento da atividade e das ações inerentes a tal domínio de auto-eficácia, como a abrangência de ações envolvidas, os aspectos multifacetados que o compõem e os graus de dificuldades dos mesmos. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura objetivando-se conhecer e entender com amplitude e profundidade o conceito da auto-eficácia. A partir da análise teórica, foi construída uma versão da escala com 45 itens distribuídos aleatoriamente e respondidos, em formato likert de 1 a 6 [discordo muito (1), discordo (2) discordo pouco (3) concordo pouco (4) concordo (5) concordo muito (6)] A escala validada é composta por 27 itens. A escala é composta por três fatores que mostraram-se significativos. O primeiro fator composto por 11 itens, refere-se a capacidade de o indivíduo acreditar que é capaz de realizar determinada tarefa a partir das

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

próprias experiências; o segundo fator composto por 10 itens, engloba a crença de que é capaz de realizar determinadas tarefas a partir da observação dos seus colegas; e por fim o terceiro fator composto por 6 itens, que engloba a crença de auto-eficácia a partir da persuasão verbal e respostas emocionais - (envolvimento com o grupo).

Procedimentos

Para a coleta de dados, primeiramente, foi solicitada a autorização da administração superior da corporação militar. Em seguida, entrou-se em contato com os alunos da Academia de Polícia, convidando-os a participarem deste estudo.

Os instrumentos foram administrados de forma coletiva, na própria instituição selecionada, pela pesquisadora, com a participação de, em média, 35 pessoas em cada aplicação. Os participantes do estudo não deveriam se identificar.

Foram seguidos os critérios éticos para pesquisa com seres humanos. Garantiu-se aos participantes do estudo a possibilidade de retirada do consentimento a qualquer momento do processo, sem acarretar-lhes qualquer dano ou prejuízo. Além disso, foi esclarecido o caráter estritamente acadêmico da pesquisa, assim como informações quanto à segurança do sigilo em relação à emissão das respostas, a livre deliberação de cada um em responder e a não existência de risco previsível. Entretanto, os possíveis riscos pela participação podem ser de natureza psicológica, como constrangimento na emissão de respostas, conflito pessoal e ansiedade ao se lembrar do problema vivenciado no trabalho.

Ainda que fosse pouco provável, caso algum participante do estudo solicite auxílio para solucionar algum conflito que tenha sofrido relacionado a este tema, fazer-se-ia o encaminhamento para atendimento psicológico.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Ainda seria oferecida aos participantes a possibilidade de maiores explicações acerca do estudo em andamento, a qualquer momento, através do contato disponibilizado pelo pesquisador responsável.

Os questionários foram entregues pessoalmente e o aplicador orientou os participantes sobre as instruções.

Ao final do estudo oferecer-se-á uma devolutiva dos dados obtidos para aqueles indivíduos que assim o desejarem, bem como a instituição.

Resultados

Os resultados são apresentados em duas sessões. Primeiramente, faz-se uma análise descritiva das estratégias de *coping*. Em seguida, foram feitas análises de regressão para analisar o poder de predição da auto-eficácia e das variáveis sócio-demográficas, para cada uma das estratégias de *coping* (manejo, esquiva e controle).

Análise descritiva das estratégias de *coping*

No que tange às estratégias de *coping* mais utilizadas pelos sujeitos (escala de 1 a 5) destacam-se em ordem decrescente: controle (M=3,20); esquiva (M=2,98); manejo (M=2,87). A maioria dos policiais militares (M=3,20), frente a um evento estressor no trabalho, utiliza como primeira estratégia o controle, ou seja, tendem a agir racionalmente sobre o problema, tentando manipulá-lo.

Análise dos pressupostos para a análise de regressão múltipla

Com o intuito de verificar a possibilidade de análise de regressão linear múltipla ser adotada na análise dos dados, foi necessário investigar se os mesmos atendiam aos pressupostos de tal análise (Tabachnick & Fidel, 1996). A normalidade de distribuição é um

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

desses pressupostos, e a observação dos histogramas com a sobreposição da curva normal evidenciou que todas as variáveis apresentaram uma distribuição próxima à distribuição normal, razão pela qual não houve necessidade de transformação dos dados de nenhuma delas. A existência de dados atípicos ou *outliers* univariados (aqueles que se destacam na distribuição) foi avaliada por meio do cálculo dos escores z, observando-se que não houve a presença de *outliers* (valores acima de $z \geq \pm 3,29$).

Realizou-se o teste de linearidade e homocedasticidade, para verificar a existência ou não de relacionamento entre variáveis, por meio do exame dos *scatterplots*, gráficos de resíduos e índices de assimetria, constatando-se que as relações entre todas as variáveis explicativas e variáveis de critério foram lineares. Adicionalmente, o atendimento a tal pressuposto foi verificado mediante a inspeção dos valores de assimetria das variáveis, que foram todos menores que 1, indicando que estas não apresentaram problemas de linearidade. Na verificação do pressuposto de multicolinearidade, foi constatado que nenhuma das correlações entre variáveis preditoras e critério foi maior que 0,90, o que demonstrou a não existência de multicolinearidade.

As figuras abaixo apresentam as regressões entre as escalas de crença de auto-eficácia e as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas. Conclui-se então que as três categorias de *coping* sofrem influência das crenças de auto-eficácia.

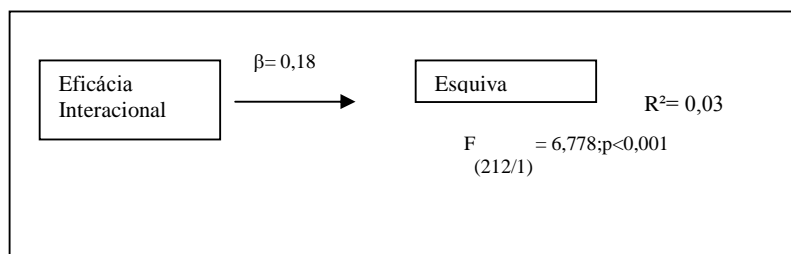


Figura 4: Análise de Regressão: auto-eficácia e estratégia de enfrentamento a problemas, Esquiva.

O resultado apresentado na figura 4 demonstra que os policiais que tem a crença de auto-eficácia a partir da observação do outro tendem a utilizar-se de estratégias de enfrentamento a problemas de esquiva. Isto é, tendem a fugir dos problemas. Essa equação explica 3%. Resultado esse esperado na população estudada já que uma das maneiras utilizadas para o aprendizado do exercício da profissão é através da observação dos colegas que atuam na profissão a mais tempo.

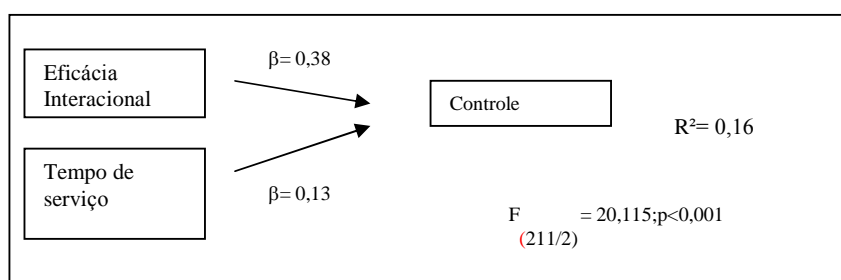


Figura 5: Análise de Regressão: sócio-demográficas, crenças de auto-eficácia e estratégia de coping, controle.

Os resultados acima demonstram que quanto mais tempo de serviço, mais os trabalhadores utilizam-se de estratégias de enfrentamento a problemas de controle. Isso pode ser explicado pelo fato de que quanto mais tempo na academia de policia, maior é a patente adquirida e maior é o numero de pessoas subordinadas. Além do que a observação do comportamento das pessoas faz com que se utilizem estratégias de controle. Essa equação explica 16%.

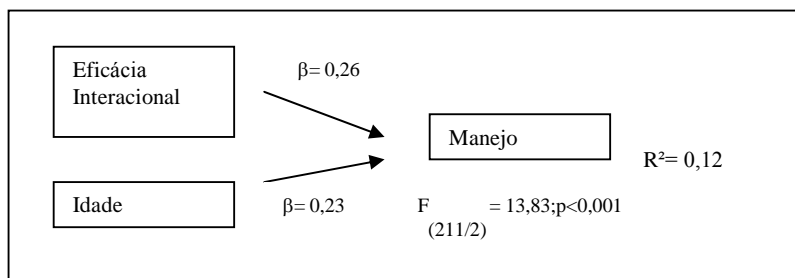


Figura 6: Análise de Regressão: sócio-demográficas, crenças de auto-eficácia e estratégia de coping, manejo.

Quanto mais idade a população estuda adquire ao longo de sua trajetória profissional, mais utiliza-se estratégias de manejo, isso pode se justificar pelo fato de com o tempo a pessoa passa a exercer maior poder dentro da corporação, e com isso passa a liderar pelotões. Diante disso, para conseguir os resultados e os comportamentos necessários, utilizar-se de estratégias de manejo se torna mais eficiente. Além do que a observação do comportamento das pessoas faz com que utilizem-se estratégias de controle. Essa equação explica 12%.

Análise de regressão

Os resultados das análises de regressão com as crenças de auto-eficácia e os dados sócio-demográficos como variáveis antecedentes, e as estratégias de *coping* como variáveis-critério estão apresentados em três tabelas diferentes. Dessa forma, pode-se visualizar com maior clareza a influência das variáveis antecedentes sobre as estratégias de *coping* – manejo, esquiva e controle.

Tabela 3: Resultado de Regressão Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Manejo).

Variáveis	Beta	t	p<
Sócio demográficas			
Idade	0,229	3,533	0,001
Tempo de serviço	-0,083	-0,472	n.s
Escolaridade	-0,036	-,0482	n.s
Crenças de auto-eficácia			
<i>Eficácia pessoal</i>	0,083	1,211	n.s
<i>Eficácia interacional</i>	0,261	3,028	0,001
<i>Eficácia social</i>	0,066	0,897	n.s
Coefficiente de regressão	R= 0,34		
Variância explicada	R²ajustado = 0,12		
Teste estatístico	F(211/2)= 13.83		n<0.000

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

No que se refere a manejo, os resultados de regressão [$R^2 = 0,12$; $F(211/2) = 13,83$; $p < 0,000$] apontam (Tabela 3) como preditores à eficácia interacional (Beta = 0,261, $t = 4,028$; $p < 0,000$). Assim, quanto mais os trabalhadores priorizam as crenças de eficácia interacional, isto é, através da observação do outro, e quanto mais idade, maior é a utilização de estratégias de *coping* – manejo.

Tabela 4: Resultado de Regressão Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Esquiva).

Variáveis independentes	Esquiva		
	Beta	t	p<
Sócio demográficas			
Idade	-0,001	-0,009	n.s
Tempo de serviço	0,002	0,034	n.s
Escolaridade	-0,024	-0,350	n.s
Crenças de auto-eficácia			
Eficácia pessoal	-0,041	-0,565	n.s
Eficácia interacional	0,179	2,604	0,010
Eficácia social	-0,021	-0,296	n.s
Coefficiente de regressão	R= 0,18		
Variância explicada	$R^2_{ajustado} = 0,03$		
Teste estatístico	F(212/1)= 6,778	p<0,010	

No que se refere as estratégias de enfrentamento a problemas de esquiva (Tabela 4) apenas os valores de eficácia interacional entram na equação como preditores R= 0,18; F

(212/1) = 6,778 $p < 0,010$. Assim, os trabalhadores que constroem sua crença de auto-eficácia a partir da observação do outro ($\beta = 0,179$; $t = 2,604$; $p < 0,01$) tendem a utilizar estratégias de enfrentamento a problemas de manejo.

Tabela 5: Resultado de Regressão Múltipla utilizada na análise da influência das variáveis sócio-demográficas e dos fatores de crença de auto-eficácia sobre as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas (Controle).

Variáveis independentes	Controle		
	Beta	t	p<
Sócio demográficas			
Idade	-0,073	-0,429	n.s
Tempo de serviço	0,131	2,075	0,03
Escolaridade	-0,001	-0,015	n.s
Crenças de auto-eficácia			
<i>Eficácia pessoal</i>	0,083	1,211	n.s
<i>Eficácia interacional</i>	0,384	6,076	0,000
<i>Eficácia social</i>	-0,062	-0,881	n.s
Coefficiente de regressão	R= 0,40		
Variância explicada	R²ajustado = 0,16		
Teste estatístico	F(211/2)= 20,115	p<0,000	

Em relação às estratégias de enfrentamento a problemas de controle, os resultados demonstraram (Tabela 5) que foram obtidos resultados significativos ($R = 0,40$; $F(211/2) = 20,115$; $p < 0,000$) para tempo de serviço ($\beta = 0,131$; $t = 2,075$; $p < 0,03$), e eficácia interacional ($\beta = 0,384$; $t = 6,076$; $p < 0,000$). Esse resultado demonstra que quanto mais tempo de serviço e crença de auto-eficácia construída a partir da observação do

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

comportamento do outro, implica em maior utilização de estratégias de enfrentamento a problemas de controle.

Discussão

Para Bandura (1997) a auto-eficácia está diretamente ligada à motivação, à persistência e ao esforço de enfrentar desafios e obstáculos antes, durante e depois da realização de determinada tarefa. Ao exposto, pode-se concluir que os dados corroboram com a afirmação que na medida em que o policial adquire tempo de corporação e passa a ter crença de auto-eficácia observando os comportamentos dos outros, passa cada vez mais a utilizar estratégias de enfrentamento a problemas adaptativas, do tipo controle.

As crenças de auto-eficácia influenciam nas escolhas de cursos de ação, no estabelecimento de metas, na quantidade de esforço e na perseverança em busca dos objetivos. Conseqüentemente, como demonstram os resultados deste estudo, gera influência também na utilização de estratégias de enfrentamento a problemas.

As revisões de literatura reforçam a hipótese de que a expectativa de auto-eficácia regula processos intencionais, ao agir sobre processos cognitivos, afetivos, motivacionais e seletivos. Os processos cognitivos são os primeiros tipos de mediadores da expectativa de auto-eficácia no desempenho de um padrão de comportamento. Quando o indivíduo se percebe como auto-eficaz, o mesmo tende a fazer escolhas das estratégias de enfrentamentos a problemas bem-sucedidos, haja vista que ele passa a se comportar de maneira semelhante, quando tem resultados positivos em suas ações e comportamentos.

Diante do conceito de *coping* como “os esforços cognitivos e comportamentais desenvolvidos pela pessoa, para gerir (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as exigências internas e externas das transações pessoais que são avaliadas como excedendo os recursos

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

pessoais [...]” (p. 572) percebe-se que quanto mais adaptativas são as escolhas das estratégias de enfrentamento a problemas maior é o nível de crença de auto-eficácia.

Coping e auto-eficácia são dois conceitos que estão intimamente ligados, ambos referem-se a ações, comportamentos e pensamentos, acreditam na capacidade de indivíduo e ambiente influenciarem mutuamente, além de estarem ligados ao aspecto motivacional, e de serem comportamentos conscientes.

Pelo resultado das médias pode-se dizer que a amostra utilizou mais estratégias de *coping* de controle. Diante disso, podemos inferir que em função de estar pesquisando uma instituição hierarquizada e em sua grande maioria comanda por homens, os mesmos tendem a se apresentarem fortes, além do que suas atividades demandam respostas rápidas e solúveis.

É pertinente destacar que os benefícios desta pesquisa estão relacionados, primeiramente, com a oportunidade que os participantes tiveram de fazer uma auto-análise sobre as questões referentes ao trabalho e às estratégias de enfrentamento de diferentes problemas que o contexto laboral pode suscitar. Ademais, ressaltar-se-á a importância social deste estudo para a compreensão da auto-eficácia e a correlação entre as estratégias de enfrentamento de problemas que têm sido prioritariamente utilizadas por este grupo populacional. Com isso, poder-se-á subsidiar diferentes gestores no processo de intervenções pró-ativas que tragam maior satisfação e a crença de auto-eficácia positiva aos trabalhadores, aumentando a efetividade organizacional.

Diante dos resultados podemos dizer que as estratégias mais utilizadas pelos policiais militares são controle, seguidas por manejo e esquivas respectivamente. Resultado este esperado na medida em que a população é cobrada por resultados constantes e imediatos. Além do que o tempo de academia de polícia faz com que o policial adquira patentes e policiais subordinados a eles, o que exige de cada um, estratégias com foco no problema.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Outro dado importante é que o policial por viver em grupo utiliza-se desse fato para apreender e utilizar-se disso para adquirir crenças de auto-eficácia.

Os resultados obtidos vêm reafirmar a necessidade de ampliar os estudos acerca da influência das crenças de auto-eficácia sobre as estratégias de enfrentamento a problemas (*coping*).

Esse estudo possibilitou o aprimoramento teórico dos dois construtos aqui abordados, e como grande diferencial a construção de uma escala de auto-eficácia que permite novos estudos com a população pesquisada.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

REFERÊNCIAS

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Antoniazzi, A. S., Dell’Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3 (2), 273-294.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of *coping*: The *coping* strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Amirkhan, J.H. (1994). Criterion validity of a *coping* measure. *Journal of Personality Assessment*, 62, 242-261.
- Bandura, A. A (2008). Teoria Social Cognitiva na Perspectiva da Agência. In: Bandura, A.; Azzi, R. B.; Polydoro, S. Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed, p. 69-96, 2008.
- Bandura, A. (2006). Guide for Constructing Self-efficacy Scales. In: PajaresS, F. and Urda, T. (Eds). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307–337.
- Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: the early years from chily tribulatory to transformative mainstream. *Behavior research and Therapy*, 42, 613-630.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117 - 148.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44 (9), p1175 – 1184.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought & Action – A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bzuneck, J. A. e Guimarães, S. E. R. Crenças de eficácia de professores: validação da escala de Woolfolk e Hoy. *Revista Psico-USF*, v. 8 n. 2, 2003, p. 137-143.
- Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2007). *Coping e Gênero em Adolescentes*. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 12 (1), 87-93.
- Calais, S. L. *Stress pós-traumático: intervenção clínica em vítimas secundárias*. 2002. 149 f. Tese (Doutorado em Psicologia - Profissão e Ciência do Centro de Ciências da Vida) - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing *coping* strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cerqueira, A. T. A. R. (2001). O conceito e metodologia do *coping*: existe consenso e necessidade? In: KERBAUY, R. R. et al. *Sobre comportamento e cognição: psicologia comportamental e cognitiva da reflexão teórica à diversidade da aplicação*. Santo André, SP: ESEtec Editores Associados, v.5, p. 279-289.
- Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going Beyond Social Support: The Role of Social Relationships in Adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, (4), 454-460.
- Cox, R., Qiu, Y., & Liu, Z. (1993). Overview of Sport Psychology. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennat (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 3-31). New York: Macmillan Publishing Company.
- Dell'Aglio, D. D., & Hutz, C. S. (2002a). Estratégias de *coping* e estilo atribucional de crianças em eventos *estressantes*. *Estudos de Psicologia da Universidade do Rio Grande do Norte*, 7 (1), 05-13.
- Dell'Aglio, D. D., & Hutz, C. S. (2002b). Estratégias de *coping* em crianças e adolescentes em eventos *estressantes* com pares e com adultos. *Psicologia USP*, 13 (2), 203-225.

- DeLongis, A., & Holtzman, S. (2005). *Coping in Context: The Role of Stress, Social Support, and Personality in Coping*. *Journal of Personality*, 73 (6), 1634-1656.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Manual Second Edition. Toronto: Multi-Health Systems Inc.
- Faria, J. B., & Seidl, E. M. F. (2006). Religiosidade, enfrentamento e bem-estar subjetivo em pessoas vivendo com HIV. *Psicologia em Estudo*, 11, 155-164.
- Fleck, M. P. A., Borges, Z. N., Bolognesi, G., & Rocha, N. S. (2003). Desenvolvimento do WHOQOL módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista de Saúde Pública*, 37, 4, 446-455.
- Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). The measure of self-efficacy and confidence in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Purdue: Book Crafters.
- Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: a self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 93-105). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and *Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839-852
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a *stressful* encounter: cognitive appraisal, *coping*, encounters outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of *coping* in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Coping* as a Mediator of Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & De Longis, A. (1986). Appraisal, *coping*, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.

- Folkman, S., & Moskowitz, T., (2000). Positive Affect and Other Side of *Coping*. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. *Current Directions in Psychological Science*.
- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. J. B., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B., & Guedea, R. L. D. (2005). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (2), 301-308.
- Gimenes, M. G. G.. (1997). A teoria do enfrentamento e suas implicações para sucessos e insucessos em psiconcologia. In M. G. G Gimenes., & M. H Fávero (Orgs.), *A mulher e o câncer* (pp.111-147). Campinas: Editorial Psy.
- Gomes, A. (2007). Questionário de *stress* nos professores Questionário de *stress* nos professores Questionário de *stress* nos professores Questionário de *stress* nos professores. Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, A. et al. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre o *stress*, ‘burnout’ saúde física e satisfação profissional em professores do 3.º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação* *Revista Portuguesa de Educação* *Revista Portuguesa de Educação* *Revista Portuguesa de Educação*, v. 19, n. 1, p. 67-93.
- Grau, R.; Salanova, M.; Peiró, J. (2001) Moderator effects of self-efficacy on occupational *stress*. *Psychology in Spain*, 5, (1), 63-74.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and Contextual Determinants of *Coping* Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1985). Life *stress* and health: Personality, *coping*, and family support in *stress* resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 739-747.
- Iaochite, R. T. (2007). Auto-eficácia de professores de Educação Física. Tese de doutorado, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas.
- Jesus, S.; Pereira, A. (1994). Estudo das estratégias de “*coping*” utilizadas pelos professores. In: Seminário A Componente da Psicologia Formação e Outros Agentes Educativos. 5. Actas Actas Actas Actas... Universidade de Évora, p. 253-268.

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). *Stress related transactions between person and environment*. In L. A. Pervin, & M. Lewis (Orgs.). *Perspectives in interactional psychology* (pp.287-327). New York: Plenum.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). The concept of *coping*. In A. Monat & R. S. Lazarus (Orgs.), *Stress and coping: an anthology* (pp.189-206). New York: Columbia University Press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lent, R., & Hackett, G. (1987). Career Self-Efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior, 30*, 347-382.

Lisboa, C., Koller, S. H., Ribas, F. F. et al. (2002). Estratégias de *coping* de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. *Psicol. Rflex. Crit. 15*(2). Recuperado em 10 e fevereiro, 2006, da SciELO (Scientific Eletronic Library Online): <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artec&pid=S0102-79722002000200012&Ing=pt&nrm=isso>. ISSN 0102-7972. doi: 10.1590/S0102-79722002000200012.

Maddux, J. E. & Lewis, J. (1995). Self-efficacy and adjustment basic principles and issues. Em J. E. Maddux (Org.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application* (pp. 37-68). New York: Plenum Press.

Maddux, J. E. & Meier, L. J. (1995). Self-efficacy and depression. Em J. E. Maddux (Org.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application* (pp. 143-169). New York: Plenum Press.

Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation and adjustment: theory, research, and application*. New York: Plenum Press.

McAuley, E.; (1992). Self-efficacy and the maintenance of exercise participation in older adults, *Journal of Behavioral Medicine, 16*(1).

McAuley, E., & Mihalko, S. L. (1998). Measuring exercise-related self-efficacy. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Purdue: Book Crafters.

Mendonça, H., & Costa-Neto, S. B. (2008). Valores e estratégias psicológicas de enfrentamento ao estresse no trabalho. In: A. Tamayo (org). *Estresse e Cultura Organizacional*. 1. pp. 193.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

227. São Paulo: Casa do Psicólogo.

O'leary, A., Shoor, S., Lorig, K., & Holman, H. R. (1988). A cognitive-behavioral treatment for rheumatoid arthritis. *Health Psychol*, 7(6), 527-544.

Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543 - 578.

Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. In: L. M. Maehr, & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (pp. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press, Inc.

Parkes, K. R. (1990). *Coping*, Negative Affectivity and the Work Environment: Additive and Interactive Predictors of Mental Health. *Journal of Applied Psychology*, 75 (4), 399-409.

Parkes, K. R. (1986). *Coping* in Stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1277-1292.

Pereira, C. (2003). Curso básico de estatística com o auxílio do SPSS e do EQS. Manuscrito não-publicado.

Prieto, L. N. (2006). As Crenças de Auto-eficácia Docente do Professorado Universitário. Tese de Doutorado

Piko, B. (2001). Gender differences and similarities in adolescent's ways of *coping*. *The Psychological Record*, 51,, 223-235.

Pinheiro, F. A., Troccóli, B. T., & Tamayo, M. R. (2003). Mensuração do *coping* no ambiente ocupacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19(2).

Pocinho M., Capelo M.R. (2009). Vulnerabilidade ao *stress*, estratégias de *coping* e autoeficácia em professores portugueses *Educação e Pesquisa*, São Paulo, 35, (.2), 351-367, maio/ago.

Polydoro, S.; Winterstein, P. J.; Azzi, R. G.; Do Carmo, A. P.; Venditti Jr, R. (2004). Escala de auto-eficácia do professor de educação física. IN: Machado, C. et al. (Org.) *Avaliação Psicológica: formas e contextos* vol. X. Braga – Portugal: Psiquilíbrios Edições, p. 330 – 337.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

- Ravagnani, L. M. B., Domingos, N. A. M., & Miyazaki, M. C. O. S. (2007). Qualidade de vida e estratégias de enfrentamento em pacientes submetidos a transplante renal. *Estudos de Psicologia*, 12 (2), 177-184.
- Ribeiro, J. (1995) Adaptação de uma escala de avaliação de autoeficácia geral. In: Almeida, L. e Ribeiro, I. (Eds.). *Avaliação Psicológica: formas e contextos*, Braga: APPORT, p. 163-176.
- Santos, A. S., & Júnior, A. A. (2007). *Estresse e Estratégias de Enfrentamento em Mestrando de Ciências da Saúde*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20 (1), 104 -113.
- Salanova, M.; Grau, M.; Martínez, I. (2006). Job demands and *coping* behaviour: the moderating role of Professional self-efficacy. *Psychology in Spain*, . 10, (1),. 1-7.
- Savoia, M. G. (1999). Escalas de eventos vitais e de estratégias de enfrentamento (*Coping*). *Revista de psiquiatria clínica*, 26 (2), 57-67.
- Savóia, M. G., & Bernik, M. (2004). Eventos Vitais Adversos, Habilidades de *Coping* e Transtorno do Pânico. *Revista Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo*, 59 (6), 337-340.
- Seidl, E. M. F., Rossi, W. S., Viana, K. F., Meneses, A. K. F., & Meireles, E. (2005). Crianças e Adolescentes Vivendo com HIV/Aids e suas Famílias: Aspectos Psicossociais e Enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(3), 279-288.
- SERRA, A V. (2000). A vulnerabilidade ao *stress* . *Psiquia Psiquia Psiquia Psiquia Psiquiatria Clínica tria Clínica tria Clínica tria Clínica tria Clínica tria Clínica*, v. 21, n. 4, p. 261-278, 2000.
- Schmidt, C., Dell'Aglio, D. D., & Bosa, C. A. (2007). Estratégias de *Coping* de Mães de Portadores de Autismo: Lidando com Dificuldades e com a Emoção. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20 (1), 124- 131.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26(3&4), 207-231.
- Seidl, E. M. F., Troccoli, B. T., & Zannon, C. M. L. da C. (2001). Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. *Psic.: Teor. e Pesq.*, 17(3), 225-234.

- Tamayo, M. R., & Tróccoli B. T. (2002). Exaustão Emocional: Relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de *coping* no trabalho. *Estudos de Psicologia*, 7, 37-46.
- Taylor, S. E. (1995). *Health Psychology* (pp.255-294). New York: McGraw.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. Third edition. New York: Harpercollins.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barret, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on *Coping* and Health. *Journal of personality*, 72 (6), 1161- 1190.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The Ways of *Coping* Checklist: *Revision and psychometric properties*. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- Zanini, D. S. (2003). *Coping: influência de la personalidad y repercusiones em salud mental de los adolescentes*. Tese de Doutorado. Espanha: Universidade de Barcelona.
- Zakir, N. S. Mecanismos de *Coping*. In: LIPP, M. E. N. (Org.) (2003). *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo; . p. 93-98.

APÊNDICE I

Universidade Católica de Goiás
Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
Comitê de Ética em Pesquisa

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Este termo apresenta os objetivos da pesquisa e esclarece sobre as informações necessárias para que seja estabelecida uma parceria junto a este estudo. Solicito, portanto, que, ao concordar em fazer parte dele, voluntariamente, assine no final deste documento, apresentado em duas vias: uma para você arquivar e outra para ser devolvida ao pesquisador responsável pelo estudo. Em caso de recusa, você não será penalizado de forma alguma e nem sofrerá qualquer prejuízo. Se houver dúvidas, você pode contactar o Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade Católica de Goiás (UCG) pelo telefone 3946 1071.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do projeto: Auto-eficácia, *coping* e valores individuais dos trabalhadores

Pesquisador Responsável: Ana Tereza David Pires Barcelos

Telefone para contato: (62) 9293-0838

Orientadora da Pesquisa: Profa. Dra. Helenides Mendonça

Telefone para contato: (62) 3946 1021.

O objetivo do presente estudo é o de analisar as relações existentes entre auto-eficácia, *coping* e valores individuais e sua finalidade é a de desenvolver uma pesquisa acadêmica na área de Psicologia Organizacional e do Trabalho para a conclusão do mestrado acadêmico em Psicologia.

Gostaria que você colaborasse, respondendo aos questionários em anexo. Cada um deles possui uma explicação de como os itens devem ser respondidos e nenhum oferece risco ou prejuízo ao participante. Serão aplicados apenas três questionários para a coleta de dados e todas as informações coletadas serão de caráter sigiloso.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

É necessário que você responda aos questionários com sinceridade e procure **NÃO** deixar **QUESTÃO ALGUMA EM BRANCO**. Não existem respostas certas ou erradas. Responda o que realmente pensa.

As suas respostas são confidenciais, por isso não escreva seu nome.

Por favor, **NÃO SE ESQUEÇA** de devolver o questionário.

Conto com a sua colaboração e, desde já, agradeço a sua participação!

Goiânia, ___ de _____ de 2009.

Ana Tereza David Pires Barcelos

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

APÊNDICE II

Consentimento da participação da pessoa como sujeito

Eu, _____, RG nº _____ CPF nº _____, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa, **Auto-eficácia, coping e valores individuais dos trabalhadores**, como participante. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pela pesquisadora, **Ana Tereza David Pires Barcelos**, sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos decorrentes da minha participação. Foi garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isso me leve a qualquer penalidade ou prejuízo.

Goiânia, ___ de _____ de 2009.

Assinatura do participante

Presenciamos a solicitação do consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

CARO MILITAR,

Estamos desenvolvendo um estudo sobre “auto-eficácia” em servidores de corporações militares. Para tal, precisamos, primeiramente, conhecer as características e especificidades das tarefas desenvolvidas pelos militares.

Auto-eficácia pode ser compreendida como o juízo que cada um de vocês faz a respeito das suas próprias capacidades de executar as tarefas e atender às exigências do trabalho que executam, para que possam atingir os objetivos da corporação e obter um desempenho satisfatório.

Para nos ajudar a alcançar os objetivos deste estudo, precisamos que você responda se as afirmações abaixo caracterizam as atividades desenvolvidas pelos militares ou não.

Precisamos que você RESPONDA AO QUESTIONÁRIO COM SINCERIDADE e procure não deixar QUESTÃO ALGUMA EM BRANCO.

Lembre-se de que NÃO HÁ RESPOSTAS CERTAS OU ERRADAS, todas são corretas, desde que correspondam ao que pensa.

As suas RESPOSTAS SÃO CONFIDENCIAIS e pedimos que não escreva o seu nome.

Por favor, não esqueça de DEVOLVER OS QUESTIONÁRIOS.

Esperamos poder contar com sua ajuda. Desde já, o nosso sincero OBRIGADO!

Ana Tereza David Pires Barcelos
Pesquisadora Prof^ª. Dr^ª Helenides Mendonça
Universidade Católica de Goiás

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

BLOCO 1

Pense na maneira como você conduz as suas atividades no trabalho e marque na escala abaixo o quando você discorda ou concorda com cada uma das afirmações

1	2	3	4	5	6
Discordo muito	Discordo	Discordo pouco	Concordo pouco	Concordo	Concordo Muito

Item da escala	1	2	3	4	5	6
Potencializar as atitudes positivas para com o trabalho.	1	2	3	4	5	6
Rever a minha atividade profissional para identificar aspectos a melhorar.	1	2	3	4	5	6
Identificar claramente os objetivos do meu trabalho	1	2	3	4	5	6
Avaliar a eficácia do trabalho tomando em consideração o retorno dado pelos meus superiores.	1	2	3	4	5	6
Criar um clima de confiança no trabalho.	1	2	3	4	5	6
Envolver ativamente os colegas em atividades que devem realizar.	1	2	3	4	5	6
Avaliar em que medida foram alcançados os meus objetivos no trabalho militar.	1	2	3	4	5	6
Manter, apesar de possíveis dificuldades, expectativas positivas em relação ao meu trabalho.	1	2	3	4	5	6
Utilizar da reflexão sobre o meu trabalho para tentar melhorar no futuro.	1	2	3	4	5	6
Utilizar métodos sistemáticos que me permitam analisar a minha competência.	1	2	3	4	5	6
Considerar que sou capaz de realizar minhas tarefas.	1	2	3	4	5	6
Transmitir aos meus colegas que me preocupo com eles.	1	2	3	4	5	6
Atualizar os meus conhecimentos acerca do meu trabalho	1	2	3	4	5	6
Lidar, com calma, com possíveis problemas que possam surgir no trabalho.	1	2	3	4	5	6
Demonstrar respeito pelos meus colegas através de atitudes.	1	2	3	4	5	6
Recorrer a diferentes meios para desenvolver a minha competência	1	2	3	4	5	6
Tive boa oportunidade de observar a atuação de outros policiais.	1	2	3	4	5	6
Tenho tendência para acreditar, quando as pessoas que eu admiro dizem que sou bom(a) profissional.	1	2	3	4	5	6
Observar as falhas dos outros colegas ajudou-me a ser um profissional mais eficiente.	1	2	3	4	5	6
Com frequência obtenho, de outros colegas, informações úteis sobre o trabalho.	1	2	3	4	5	6
Ao terminar uma atividade que fui bem-sucedido em minha opinião, sinto-me gratificado.	1	2	3	4	5	6
Os policiais possuem as competências necessárias para lidar com problemas.	1	2	3	4	5	6
Os policiais estão bem preparados para realizar o seu trabalho.	1	2	3	4	5	6
Os policiais, de uma maneira geral, são capazes de lidar com as pessoas mais difíceis.	1	2	3	4	5	6
A maioria dos policiais confia na sua capacidade para motivar os outros colegas.	1	2	3	4	5	6
A qualidade dos recursos disponíveis para o desempenho profissional dos militares facilita a realização das tarefas.	1	2	3	4	5	6
Os policiais dominam vários métodos para realizar o seu trabalho	1	2	3	4	5	6

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Parte II

Abaixo você encontrará frases que especificam diferentes maneiras de enfrentar o *estresse* no trabalho. Leia cada afirmação cuidadosamente e assinale um número de 1 a 5 que represente a resposta mais adequada para cada uma das afirmações. Por favor, responda a todas as afirmações e marque apenas uma resposta para cada item.

Utilize a escala apresentada a seguir para dar sua opinião sobre cada uma delas.

1	2	3	4	5
Nunca	Poucas vezes	Mais ou Menos	Muitas vezes	Sempre

Quando me sinto *estressado(a)* no trabalho...

	1	2	3	4	5
1. Tento trabalhar o mais rápido e eficientemente possível.					
2. Tiro alguns dias para descansar.					
3. Peço conselho a pessoas que, embora estejam <i>estressadas</i> , poderão me ajudar.					
4. Penso na situação como um desafio.					
5. Faço uma viagem.					
6. Tento não me preocupar com a situação.					
7. Dou atenção extra ao planejamento.					
8. Mudo os meus hábitos alimentares.					
9. Envolve-me mais ainda nas minhas tarefas, se me sinto ameaçado.					
10. Delego minhas tarefas a outras pessoas.					
11. Compro alguma coisa.					
12. Esforço-me para fazer o que eu acho que, se tivesse feito antes, nada de errado aconteceria.					
13. Antecipo as conseqüências negativas e fico longe dos problemas.					
14. Procuo me envolver em mais atividades de lazer.					
15. Tento modificar os fatores que causaram a situação.					
16. Tento ver a situação como uma oportunidade para amadurecer.					
17. Penso em mim como alguém que sempre leva a pior.					
18. Pratico mais exercícios físicos.					
19. Converso com colegas que também estejam <i>estressados</i> .					
20. Tento manter distância da situação.					
21. Torno-me mais sonhador(a).					
22. Mantenho a maior distância possível das pessoas que penso serem as causadoras do meu <i>estresse</i> .					
23. Uso algum tipo de técnica de relaxamento.					
24. Digo a mim mesmo que o tempo resolve tudo.					
25. Procuo lembrar que o trabalho não é tudo na vida.					
26. Procuo a companhia de outras pessoas.					
27. Evito a situação, se possível.					
28. Decido sobre o que deveria ser feito e comunico ao chefe.					
29. Concentro-me em fazer prioritariamente o meu serviço e nada mais.					

Parte III

DADOS PESSOAIS:

SEXO: Masculino Feminino

IDADE: _____ anos.

Tempo de serviço na corporação militar? _____

Estado civil: Casado Solteiro Viúvo Separado Amasiado

Filhos: Sim Não Quantos? _____

Possui Cargo de Chefia? Sim Não

Grau de Escolaridade

- Primário Completo
- Primário Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Superior Completo
- Superior Incompleto
- Pós-Graduação Completa
- Pós – Graduação Incompleta

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!