

Universidade Católica de Goiás  
Departamento de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia

***Coping* e Dimensões Afetivas do Bem-estar**  
**Subjetivo: Um Estudo com Trabalhadores da**  
**Educação**

**Eliete Neves da Silva**

**Goiânia, março de 2009**

Universidade Católica de Goiás  
Departamento de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia

***Coping* e Dimensões Afetivas do Bem-estar**  
**Subjetivo: um estudo com trabalhadores da**  
**educação**

**Eliete Neves da Silva**

Dissertação apresentada ao curso de  
Mestrado em Psicologia Organizacional e  
do Trabalho da Universidade Católica de  
Goiás com orientação da Profa. Dra.  
Helenides Mendonça.

**Goiânia, março de 2009**

Universidade Católica de Goiás  
Departamento de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia  
Curso de Mestrado em Psicologia

## FOLHA DE AVALIAÇÃO

Autora: Eliete Neves da Silva

Título: *Coping* e Dimensões Afetivas do Bem-estar Subjetivo: Um Estudo com Trabalhadores da Educação

Banca Examinadora

Avaliação

---

**Profa. Dra. Helenides Mendonça – Orientadora**  
**Universidade Católica de Goiás – Presidente**

---

**Prof. Dr. Lauro Eugênio Guimarães Nalini**  
**Universidade Católica de Goiás – Membro interno**

---

**Prof. Dr. André Vasconcelos da Silva**  
**Universidade Federal de Goiás – Membro externo**

## AGRADECIMENTOS

À Jesus Cristo, o Mestre dos mestres, por despertar em mim a busca pelo conhecimento.

Ao Osvaldo e Nelzinda, meus amados pais, por terem me iniciado no caminho do saber, do conhecimento, e em especial no caminho da *felicidade!*

À professora e amiga Helenides, minha querida orientadora, pela competência profissional, por me incentivar a realizar este estudo e por me ensinar o que é fazer ciência, meu sincero agradecimento.

Aos professores Lauro Eugênio e Sônia Margarida pelas ricas sugestões no Exame de Qualificação.

À professora Daniela Zanini, obrigada por ter me apresentado ao “mundo do *Coping*”, e por suas maravilhosas aulas.

Aos professores Kátia Macedo e Cícero Pereira pela atenção e disponibilidade em ler o projeto inicial desta dissertação oferecendo contribuições importantes para o meu crescimento intelectual.

Aos membros da banca examinadora, professores André Vasconcelos e Lauro Eugênio, que prontamente aceitaram avaliar este trabalho.

Ao Grupo de Estudo e Pesquisa das Organizações do Trabalho e Saúde, por todas as oportunidades de trocas de conhecimentos e experiências.

Aos amigos de mestrado Bruna e Santana que me apoiaram de longe e de perto.

À Mirna, minha querida professora de inglês, pelo incentivo e disponibilidade de estudo nas tardes de domingo.

À Mariza Espíndola, Secretária de Educação; Arlene Isac, Gestora do Centro de Formação dos Servidores da Educação, por autorizarem a execução desta pesquisa, bem como a todas as formadoras, pela disponibilidade em cederem parte de suas aulas para que eu coletasse meus dados, facilitando muito o meu trabalho, e sobretudo, aos anônimos que participaram desta pesquisa e continuam “enfrentando” seus problemas.

Ao meu sobrinho Leandro, pela disponibilidade e auxílio durante a busca bibliográfica, etapa fundamental para a concretização deste trabalho.

De forma muito especial aos meus irmãos, familiares e amigos pela participação em uma etapa muito especial da minha vida! Pela ajuda e compreensão nos momentos de ausência, e enfrentamento do “estresse”, o meu sincero obrigado!

**Ninguém é dono de sua felicidade, por isso:  
não entregue sua alegria, sua paz e sua vida  
nas mãos de ninguém, absolutamente ninguém! (...)**

**Pare de colocar sua felicidade cada dia mais  
distante de você. Não coloque objetivos longes demais  
de suas mãos, abrace os que estão ao seu alcance hoje!**

**Aristóteles.**

## SUMÁRIO

<b>FOLHA DE AVALIAÇÃO.....</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>iv</b>
<b>SUMÁRIO.....</b>	<b>vii</b>
<b>LISTA DE FIGURAS.....</b>	<b>ix</b>
<b>LISTA DE TABELAS.....</b>	<b>x</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>17</b>
<b>BEM-ESTAR: UMA PERSPECTIVA FOCADA NAS DIMENSÕES COGNITIVA E AFETIVA.....</b>	<b>17</b>
1.1. Contribuições da psicologia e evolução conceitual.....	18
1.2. Conceituação.....	23
1.3. Modelos teórico-metodológicos.....	28
1.4. Medidas do bem-estar.....	38
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>41</b>
<b>COPING.....</b>	<b>41</b>
2.1 Modelos teórico-metodológicos.....	44
2.2 Medidas de <i>coping</i> .....	54
<b>CAPÍTULO 3.....</b>	<b>58</b>
<b>ESTUDO EMPÍRICO.....</b>	<b>58</b>
3.1 Objetivos e hipóteses.....	58
3.2 Método.....	60
3.2.1 Participantes.....	60
3.2.2 Instrumentos de coleta de dados.....	63
3.2.3 Procedimentos da coleta de dados.....	64
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>66</b>
<b>ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>66</b>
4.1 Análise preliminar dos dados.....	66
4.2 Análise descritiva dos problemas estressantes.....	66
4.3 Análise dos pressupostos para a análise de regressão múltipla.....	67

4.4	Análise descritiva das estratégias de <i>coping</i> , dos afetos positivos e afetos negativos.....	68
4.5	Poder preditivo das estratégias de <i>coping</i> sobre os afetos positivos e negativos.....	70
4.6	Análise das estratégias de <i>coping</i> na relação com os eventos estressores, tempo de serviço e função exercida.....	76
4.7	Análise das diferenças nas vivências das dimensões afetivas do bem-estar subjetivo em relação aos fatores sócio demográficos.....	77
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS E AGENDA DE PESQUISA.....</b>	<b>80</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>84</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>94</b>

## LISTAS DE FIGURAS

- Figura 2.1** Modelo de processamento de *Stress e Coping* Lazarus e Folkman..... 45
- Figura 2.2** Modelo conceitual dos processos de *coping*, contexto e adaptação..... 50

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.1</b>	Componentes do bem-estar subjetivo.....	25
<b>Tabela 2.1</b>	Dimensões e habilidades de <i>coping</i> .....	51
<b>Tabela 2.2</b>	Dimensão de Aproximação.....	52
<b>Tabela 2.3</b>	Dimensão de Evitação.....	52
<b>Tabela 3.1</b>	Caracterização da amostra.....	62
<b>Tabela 4.1</b>	Escore do resultados das estratégias de Aproximação e Evitação....	69
<b>Tabela 4.2</b>	Escore do resultados dos afetos positivos e negativos.....	70
<b>Tabela 4.3</b>	Resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos positivos.....	71
<b>Tabela 4.4</b>	Resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos negativos .....	73
<b>Tabela 4.5</b>	Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico de <i>coping</i> em relação a cada um dos problemas identificados.....	74
<b>Tabela 4.6</b>	Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da utilização de estratégias de <i>coping</i> de afeto em relação ao tempo de serviço.....	75
<b>Tabela 4.7</b>	Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação ao tempo de serviço.....	77
<b>Tabela 4.8</b>	Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação às funções exercidas.....	78
<b>Tabela 4.9</b>	Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação ao cargo de chefia.....	78

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo a análise das relações existentes entre as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo, estratégias de *coping* e fatores sócio-demográficos em trabalhadores da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia (SEMECT) de Anápolis (GO). Para tal, descreveram-se os tipos de eventos estressantes mais vivenciados no contexto do trabalho, as estratégias de *coping* mais utilizadas e identificou-se a prevalência dos afetos vivenciados. A amostra foi composta por 212 servidores ocupando funções administrativas e de docência, a idade média foi de 36,61 anos com (DP=8,59). Os instrumentos de medida foram: *Coping Response Inventory* e Escala de Afetos Positivos e Negativos no Trabalho. A análise descritiva dos estressores relatados na escala de *coping* apresenta os problemas relacionais (56,1%) com a maior predominância. As estratégias mais utilizadas foram: resolução de problemas, análise lógica e reavaliação cognitiva. No que concerne aos afetos positivos e negativos, houve prevalência dos afetos positivos. Os resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos positivos apontaram que a habilidade de reavaliação positiva mostrou-se significativa na predição dos afetos positivos e reflete o *coping* de aproximação cognitiva. No que se refere às variáveis sócio-demográficas (tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia) na relação com estratégias de *coping*, apenas a habilidade busca de guia/suporte social na dimensão tempo de serviço mostrou-se significativa.

Palavras chaves: *coping*, bem-estar subjetivo, afetos positivos e afetos negativos.

## ABSTRACT

The goal of this study was the analysis of the existing relationship between two affective dimensions of the subjective well-being, strategies of *coping*, and socio-demographic factors in workers in the Municipal Department of Education, Science and Technology (SEMECT) in Anápolis (GO). For such, the most stressful events experienced were described in the work context, as well as the *coping* strategies most often used and the prevailing affects experienced. The sample was composed of 212 government workers engaged in administrative tasks and in teaching, the average age was that of 36,61 with (DP=8,59). The measuring instruments were: Coping Response Inventory and the Scale of Positive and Negative Affects at Work. The descriptive analysis of the estressores told in the scale of coping presents the relationary problems (56.1%) with the highest predominance. The strategies most used were: resolution of problems, logic analysis, and cognitive reevaluation. In what concerns the positive and negative factors, there was the prevalence of positive affects. The results of multiple regression applied to the predictive factors analysis of the positive affects indicated that the ability of positive reevaluation showed itself meaningful in the prediction of the positive affects and reflect the approximation of *coping* to its cognitive dimension. In reference to the socio-demographic variables (time of service, office function, and supervision) in relation to the *coping* strategies, only the ability to seek social guidance/support in the time of service dimension showed significance.

Key words: *coping*, subjective well-being, positive affects and negative affects

## INTRODUÇÃO

O trabalho tem sido objeto de interesse e estudo de psicólogos, bem como de estudiosos de diferentes áreas do conhecimento desde a antiguidade. Na área da Psicologia Organizacional e do Trabalho, é o eixo que engloba fenômenos diversificados, incluindo aspectos psicossociais que são investigados a partir de diferentes níveis de análise. Na opinião de Zanelli e Bastos (2004) um dos principais desafios na área da Psicologia Organizacional e do Trabalho é compreender como interagem os múltiplos aspectos que integram a vida das pessoas, grupos e organizações em um mundo que está em constante transformação, de modo a propor formas de promover, preservar e restabelecer a qualidade de vida e o bem-estar.

Desse modo, trabalho e saúde tem-se tornado tema central na vida das pessoas, e, tem trazido conseqüências para a integridade física, psíquica e social dos trabalhadores. Na opinião de Mendes (2004), a saúde no trabalho configura-se nas tentativas de transformação das situações adversas, no movimento de busca de prazer e evitação do sofrimento. Um aspecto importante a ser observado nos estudos referentes à saúde no trabalho é em relação ao enfrentamento das restrições, das pressões e adversidades inerentes às situações laborais.

No campo de estudos relacionados à díade saúde-doença os construtos abrangem uma diversidade de antecedentes e conseqüentes, os construtos mais abordados são: motivação, comprometimento, envolvimento, percepção de justiça, valores, qualidade de vida, satisfação, bem-estar, dentre outros. Em síntese, a psicologia, sobretudo a Psicologia Organizacional e do Trabalho, busca o entendimento das demandas do contexto laboral.

Diante dessa diversidade de construtos relacionados à categoria trabalho, é fundamental a compreensão do significado que os eventos ocorridos no ambiente laboral podem assumir na vida dos indivíduos, especificamente por este significado revelar-se de duas maneiras antagônicas, mas simultâneas, uma delas é quando estes eventos são percebidos como algo penoso, que causa mal-estar, e a outra, quando são percebidos como fonte de prazer e bem-estar (Mendes, 2004).

No entendimento de Paz (2004, p.139), “a busca do bem-estar é constante, razão por que os indivíduos jogam no sentido de manter algumas situações de dinamismo organizacional e evitam ou tentam modificar outras”. Este dinamismo referenciado pela autora pode incluir a luta do sujeito para enfrentar problemas surgidos no contexto do trabalho e, conseqüentemente, atingir o bem-estar.

Na literatura especializada (Ferreira & Asmar, 2004; Abrahão & Santos, 2004; Codo, Sorato & Vasques-Menezes, 2004), saúde e bem-estar têm se tornado tópicos comuns e dominantes, especificamente nos últimos trinta anos. No entanto, verifica-se vasta e surpreendente falta de conexão e concordância no corpo teórico da literatura pesquisada quanto à definição do bem-estar.

No entanto, parece ser consenso entre os pesquisadores citados acima, o reconhecimento de que trabalhadores experienciando precária saúde e baixo nível de bem-estar no ambiente de trabalho tendem a ser menos produtivos, a tomar decisões de baixa qualidade, a ser mais propensos ao absenteísmo, igualmente a diminuir o seu auxílio para as organizações.

O bem-estar deveria ocupar maior espaço nas pesquisas organizacionais, sobretudo em decorrência da importância adaptativa dos afetos positivos mediante situações de estresse. Entretanto, a ênfase das pesquisas nessa área tem se voltado, de forma predominante para a questão da doença no trabalho, em detrimento dos aspectos de satisfação no campo profissional, como pode ser observado nos estudos

que focam no *stress*, na síndrome de *Burnout*, na depressão e ansiedade (Carlotto, 2002; Carlotto & Câmara, 2004).

Por outro lado, esse quadro muda de configuração a partir da inserção da psicologia positiva<sup>1</sup> na literatura, com o artigo de Seligman e Csikszentmihalyi (2000) publicado na *American Psychologist*. Esse artigo influencia pesquisadores a incluírem em seus estudos aspectos positivos relacionados a temas como a avaliação do bem-estar (Diener, 1984).

O bem-estar é uma área da psicologia que tem crescido, abrangendo estudos que utilizam as mais diversas nomeações, tais como: felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo. De forma ampla, pode-se dizer que o tema em estudo tem como foco a maneira como as pessoas avaliam as suas vidas (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Este construto diz respeito a como e por que as pessoas experienciam suas vidas positivamente.

No Brasil, existem vários estudos que investigam as correlações entre diversas variáveis antecedentes e o bem-estar. Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra e Guedea (2005) estudaram as relações das estratégias de enfrentamento, apoio social e variáveis sócio demográficas com o bem-estar subjetivo; Fonseca, Chaves e Gouveia (2006) e Albuquerque, Noriega, Coelho, Neves e Martins (2006), investigaram os valores humanos como preditores do bem-estar subjetivo; Faria e Seidl (2006) investigaram a religiosidade, o enfrentamento e o bem-estar subjetivo.

Na literatura internacional, a produção acadêmica em relação às variáveis antecedentes citadas acima e o bem-estar é vasta, entretanto, alguns estudiosos (Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) indicam que os

---

<sup>1</sup> A psicologia positiva trata do estudo dos sentimentos, emoções e comportamentos positivos que têm por objetivo final a promoção da felicidade humana, Seligman e Csikszentmihalyi (2000).

últimos trinta anos de pesquisa têm demonstrado que os fatores demográficos e os eventos e circunstâncias da vida não são bons preditores do bem-estar subjetivo. Em decorrência desses debates, pesquisadores passaram a questionar o fato de que o impacto das variáveis demográficas é provavelmente mediado por processos psicológicos como metas e habilidades de *coping*<sup>2</sup> (Diener, *et al*, 1999).

Neste estudo optou-se por analisar a relação entre *coping* e as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo, visto que, as implicações dos afetos no contexto do trabalho para o bem-estar do indivíduo, carecem de maior suporte empírico. Além disso, os efeitos na saúde, especialmente quando comparados aos efeitos da satisfação no trabalho ainda não foram suficientemente conhecidos (Daniels, 2000). Portanto, o pressuposto básico que norteia este estudo é de que a falta de manejo efetivo em enfrentar problemas relativos ao trabalho podem levar a perdas significativas do bem-estar.

Na visão de Folkman e Lazarus (1988), o *coping* é um mediador das respostas emocionais que ocorre em um relacionamento dinâmico e mutuamente recíproco. Na opinião de Lazarus (1993) o estudo funcional entre emoções e *coping*, é uma das áreas de pesquisa que mais promete avançar na compreensão da teoria de *coping*.

Este estudo encontra-se organizado em quatro capítulos. O primeiro retrata a variável critério, focando prioritariamente, as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo. Primeiramente são apresentadas as contribuições da psicologia e evolução conceitual acerca desse construto, discorrem-se os modelos teórico-metodológicos e revisam-se as principais medidas e estudos encontrados na literatura sobre o assunto.

---

<sup>2</sup> Neste estudo, será utilizado o termo *coping* como referência aos processos de enfrentamento do estresse. Conforme Zanini (2005, p.76) a utilização do termo no original (em inglês) se justifica por encerrar uma teoria conceitual que com a tradução poderia perder-se.

O segundo capítulo aborda a revisão histórica sobre *coping*. Abordam-se os modelos teórico-metodológicos, as principais medidas e estudos relacionados às estratégias de enfrentamento a problemas.

No terceiro capítulo, é apresentado o estudo empírico realizado, com seus respectivos objetivos e hipóteses, além de descrever o método utilizado. No quarto capítulo são abordados e discutidos os resultados da pesquisa.

Em seguida, são delineadas as considerações finais e uma agenda de pesquisa com propostas para o desenvolvimento de futuras investigações.

## CAPÍTULO 1

### BEM-ESTAR: UMA PERSPECTIVA FOCADA NAS DIMENSÕES COGNITIVA E AFETIVA

É consenso entre alguns pesquisadores (Diener, 1984; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Fonseca *et al.*, 2006) que até recentemente pouca atenção foi dada ao estudo do bem-estar, prevalecendo a investigação sobre infelicidade e o sofrimento psíquico. Durante muito tempo, a psicologia deu mais ênfase às questões relacionadas à doença do que à saúde (Diener, 1984). Os estudos do bem-estar e das potencialidades das pessoas foram negligenciados por pesquisadores, enquanto os estudos dos aspectos disfuncionais foram explorados em profundidade.

Em decorrência desse fato, pode-se verificar na literatura disponível um desequilíbrio na produção científica. Kim-Pietro, Diener, Tamir, Scollon e Diener (2005) informam que mais de 4.000 estudos foram listados no *PsychInfo* sobre satisfação com a vida e quase 4.000 foram listados para felicidade. Por outro lado, o *PsychInfo* listou mais de 30.000 estudos sobre depressão e aproximadamente 40.000 estudos sobre estresse. Estes dados corroboram a existência da desproporção quantitativa entre as pesquisas empíricas que investigam o processo de saúde-doença.

Apenas nos últimos trinta anos é que os estudos empíricos na área da psicologia têm investigado a temática da saúde e do bem-estar. Em 1974, o periódico *Social Indicators Research* foi fundado, impulsionando um grande número de artigos dedicados ao estudo do bem-estar subjetivo (Diener, 1984).

Na década de 1980, verificou-se expressiva investigação sobre o conceito “bem-estar”, resultando em questionamentos e divergências na definição e delimitação do construto. A partir dessas divergências, emergiram duas perspectivas

diferentes acerca do constructo: bem-estar subjetivo (Diener, 1984) e bem-estar psicológico (Ryff, 1989). O bem-estar subjetivo forma um campo de estudo que integra as dimensões de satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos. Por outro lado, o bem-estar psicológico integra conceitos de auto-aceitação, autonomia, propósito de vida, domínio do ambiente, crescimento pessoal e relações positivas com os outros. Assim, nas últimas três décadas, partindo de pressupostos teóricos diferentes, pesquisadores (Beiser, 1974; Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978; Costa & McCrae, 1980; Heady & Wearing, 1989; Diener, Diener & Diener, 1995; Diener, Scollon, Oishi, Dzocoto & Suh, 2000; Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000; Lewis, Maltby & Day, 2005; entre outros) têm buscado demonstrar o poder de predição de inúmeras variáveis sobre o bem-estar das pessoas.

Este capítulo pretende elucidar a evolução conceitual do construto bem-estar subjetivo, as abordagens teóricas referentes à temática, discutir as relações entre bem-estar e outros conceitos afins, além de expor estudos empíricos sobre esta temática encontrados na literatura pesquisada.

### **1.1 Contribuições da psicologia e evolução conceitual do construto bem-estar subjetivo.**

Embora o bem-estar seja considerado um conceito relativamente recente na área da psicologia, suas raízes remontam à filosofia. Na tradição filosófica, o conceito de bem-estar parece ter sido considerado equivalente ao conceito de felicidade por vários filósofos. Para uma revisão filosófica sobre bem-estar veja Fiquer (2006).

Na psicologia, pesquisas têm demonstrado avanços nesta área. Segundo Diener (1984), a tese de Wilson, escrita em 1960, pode ser considerada o marco teórico que utiliza o termo bem-estar na psicologia como é conhecido hoje. O estudo

de Wilson (1967) apresentou, naquela época, duas conclusões. A primeira delas é que uma pessoa feliz é uma pessoa jovial, saudável, bem educada, bem paga, extrovertida, otimista, livre de preocupação, religiosa, casada, com alto índice de auto-estima e inteligente. A segunda conclusão é de que há pouco progresso teórico para o entendimento da felicidade desde os escritos dos filósofos gregos.

Wilson (1967) apresentou dois postulados teóricos sobre o bem-estar. O primeiro postulado sugere que a satisfação imediata de necessidades produz felicidade, enquanto a persistência de necessidades não satisfeitas causa infelicidade. Três tipos de necessidades foram apresentados por esse autor: a) necessidades fisiológicas; b) necessidades por atividades estimulantes e prazerosas e c) necessidades secundárias, incluindo afeição, aceitação, popularidade, status, realização e auto-atualização. Esta posição de Wilson (1967) demonstra claramente as influências das teorias motivacionais desenvolvidas por Maslow e Herzberg para o desenvolvimento dos pressupostos apresentados pelo autor.

O segundo postulado estabelece que o grau de satisfação necessário para produzir felicidade depende da adaptação ou nível de aspiração das pessoas e são influenciados pelas experiências do passado, pelas comparações com os outros, pelos valores pessoais e por outros fatores. É possível verificar que este segundo postulado, traz uma ampliação conceitual que ultrapassa a concepção de necessidades humanas e introduz aspectos subjetivos para o desenvolvimento de necessidades e estabelecimento de metas pessoais.

Na opinião de Diener (1984) muitas pesquisas parecem ter sido baseadas no modelo de Wilson (1967), que relacionou o bem-estar subjetivo a metas e necessidades. Contudo, Diener advertiu no início dos anos 1980 que formulações teóricas específicas ainda eram raras neste campo de trabalho.

No final da década de 1960, Bradburn (1969, citado por Diener, 1984) realiza importante estudo no campo do bem-estar. O autor mostrou que os sentimentos de prazer e desprazer são relativamente independentes, não sendo simples opostos um do outro. Assim, para Diener (1984) a tentativa da psicologia em eliminar os estados negativos não possibilita, necessariamente, a promoção de estados positivos, pode-se dizer que uma psicologia focada na remissão ou alívio do sofrimento, embora importante, não é capaz de promover a felicidade humana. Diener e Emmons (1985) corroboram esses achados e acrescentam a necessidade de que sejam desenvolvidas pesquisas que investiguem quais são os processos que formam a base desta relativa independência dos afetos positivos e negativos.

Nos anos de 1970, o termo “bem-estar” esteve associado aos estudos da economia e tinha o significado de bem-estar material (*welfare*). Pesquisadores (Hodge, 1970; Alston, Lowe & Wrigley, 1974) identificaram a relação entre o rendimento salarial e o bem-estar material. Nessa abordagem, considera-se bem-estar material como a avaliação feita pelo indivíduo ao seu rendimento ou à contribuição dos bens e serviços que o dinheiro pode comprar para o seu bem-estar.

Conforme Diener e Biswas-Diener (2002) um rendimento salarial mais alto promove o bem-estar e torna-se benéfico quando os indivíduos são muito pobres e vivem em uma nação muito rica, por outro lado, elevado desejo por riqueza pode dificultar as chances do bem-estar subjetivo dos indivíduos. Ainda, indivíduos de classes econômicas médias e superiores que aumentaram substancialmente seus rendimentos improvavelmente aumentarão na mesma proporção o seu bem-estar subjetivo em longo prazo. Para esses autores, é necessário o entendimento de que grande ênfase colocada na aquisição de dinheiro pode ser contra produtiva para a felicidade, uma vez que, ganho elevado de dinheiro apresenta a vivência de prazeres como também de perigos. Além disso, os autores acreditam que pobreza extrema tem

maior probabilidade de fazer uma pessoa infeliz do que a riqueza fazer uma pessoa feliz.

Simultaneamente aos estudos do bem-estar material associado aos aspectos econômicos, a psicologia já apontava para além dos efeitos dos recursos materiais. Outros fatores estavam sendo investigados como preditores do bem-estar como: interação de processos psicológicos (Beiser, 1974); cor da pele, idade, a percepção da saúde (Clemente & Sauer, 1976); nível de adaptação aos eventos e circunstâncias da vida (Brickman *et al.*, 1978), traços de personalidade (Costa & McCrae, 1980), entre outros aspectos.

Na década de 1980, os debates sobre o conceito de bem-estar se intensificaram, havendo a ampla utilização do conceito por pesquisadores de várias áreas da psicologia. Em contrapartida, os limites da sua definição tornam-se arbitrários e não consensuais e, conforme mencionado anteriormente, os estudos sobre o bem-estar passaram a indicar a diferenciação entre o bem-estar subjetivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989).

Em decorrência desses debates, Ryan e Deci (2001) afirmam que os estudos atuais sobre o bem-estar podem ser organizados sob duas perspectivas filosóficas distintas. A primeira, chamada de hedonista, que reflete a visão de que o bem-estar consiste de prazer e felicidade. Nesta perspectiva, a psicologia hedonista equivale-se ao bem-estar subjetivo.

A segunda, chamada de eudaimonista, indica que o bem-estar consiste em mais que felicidade. De fato, consiste na atualização do potencial humano, equivale-se ao bem-estar psicológico. No entanto, as evidências mais recentes apresentam que o bem-estar é provavelmente melhor conceituado como um fenômeno multidimensional, constituído por aspectos tanto da concepção hedonista como eudaimonista (Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) faz uma discriminação entre bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. Essa autora define bem-estar psicológico em termos de competências do *self*. Esse modelo teórico é fundamentado na perspectiva eudaimonista, que significa a busca de excelência pessoal, como motivação central da existência.

O modelo proposto por Ryff (1989) é composto por seis dimensões: 1) autonomia – ter um *self* determinado e independente, capaz de realizar auto-avaliações; 2) propósito de vida – ter objetivos na vida e senso de direção; 3) domínio do ambiente – ser capaz de administrar atividades complexas da vida; 4) crescimento pessoal – ser capaz de manter o próprio processo de desenvolvimento; 5) auto-aceitação – capacidade de aceitação de si e dos outros; 6) relações positivas com outros – manter relações de satisfação, de confiança e de afetividade com outras pessoas.

Já para Diener (1984), o bem-estar subjetivo é indicado por satisfação com a vida, por afetos positivos e negativos e por senso de felicidade. Esse autor, dentre outros (Costa & McCrae, 1980; Emmons, 1986; Headey & Wearing, 1989; Deneve & Cooper, 1998; Emmons & Mc Cullough, 2003; Kim-Petro *et al.*, 2005) utilizam majoritariamente o adjetivo subjetivo quando se referem ao bem-estar.

Mediante estes debates percebe-se que o tema bem-estar é amplo e diverso. Contudo, este estudo abordará o bem-estar subjetivo, sobretudo as dimensões afetivas deste construto. Assim, será considerada a definição de Diener (1984) e Diener *et al.* (1999) por ser essa uma definição que compreende a análise científica de como as pessoas avaliam suas próprias vidas e por esses autores abordarem o estado subjetivo da felicidade; igualmente pela atenção que vários pesquisadores (Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999; Zautra, Reich, Davis, Potter & Nicolson, 2000; Fredrickson, 2001; Diener *et al.*, 2003) têm despendido sobre essa perspectiva, além de esses autores serem os estudiosos mais citados na literatura pesquisada. Na

opinião de Ferreira *et al.* (2007), a proposta de Diener e seus colaboradores (Diener, 1984; Diener *et al.*, 1999) tem se revelado promissora e poderá representar uma alternativa viável às formulações sobre o bem-estar no trabalho.

## **1.2 Conceituação**

Na atualidade, bem-estar subjetivo é considerado o termo psicológico empregado na literatura para designar felicidade. Seria o que na linguagem ordinária é chamado de prazer ou satisfação com a vida. Desta forma, no meio acadêmico utiliza-se “bem-estar subjetivo” no lugar do termo felicidade, pela diversidade de conotações associadas à felicidade e pelo fato de bem-estar subjetivo salientar a avaliação feita pelo próprio indivíduo sobre sua vida, e não uma avaliação feita por especialistas.

Estas avaliações, feitas pelo próprio indivíduo, possuem aspectos cognitivos (satisfação com a vida e com domínios específicos) e emocionais (afetos positivos e negativos). Neste sentido, Diener e Suh (1997) assinalam que um bom nível de bem-estar subjetivo se dá quando o indivíduo, em sua avaliação, reconhece um elevado nível de satisfação global com a vida, assim como um balanço positivo da vivência de afetos positivos e afetos negativos.

Em um dos primeiros estudos desenvolvidos por Diener (1984) sobre bem-estar subjetivo, o autor apresenta três categorizações para definir bem-estar e felicidade. A primeira categoria define o bem-estar através de critérios externos, tais como virtude ou santidade. A felicidade não é pensada como um estado subjetivo, mas como alguma qualidade desejável.

A segunda categoria de definição foca os questionamentos sobre o que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos. Esta definição tem sido chamada de “satisfação com a vida” e depende dos padrões dos respondentes para determinar o que é a vida feliz. A satisfação com a vida é vista como um componente

cognitivo que complementa a felicidade, a dimensão afetiva do funcionamento positivo (Ryff, 1989; Ryff & Keys, 1995).

A terceira categoria considera o bem-estar como o estado que denota preponderância do afeto positivo sobre o negativo. Esta definição acentua a experiência emocional de satisfação ou prazer, além de denotar o quanto a pessoa experiencia emoções positivas ou negativas durante um período da vida, ou o quanto a pessoa está predisposta a essas emoções (Diener, 1984).

O bem-estar subjetivo compreende avaliações cognitivas das pessoas a respeito de suas vidas, que incluem julgamentos relacionados à satisfação com a vida e avaliações afetivas relacionadas ao humor e às emoções, como sentimentos positivos e negativos (Diener, 1984).

Diener *et al.* (1999) classificam o bem-estar subjetivo como um construto científico que é definido como “uma ampla categoria de fenômenos que incluem presença de afetos positivos (emoções e humor agradáveis) e relativa ausência de afetos negativos (emoções e humor desagradáveis), satisfação em domínios específicos e julgamento global de satisfação com a vida” (p.277).

Essa definição consiste em um construto dinâmico, composto de uma dimensão cognitiva e uma dimensão afetiva que engloba três componentes primários: satisfação com a vida global, afetos positivos e baixos níveis de afetos negativos. A dimensão cognitiva refere-se ao julgamento da satisfação global com a vida e da satisfação com os diferentes domínios da vida como trabalho, família. A dimensão afetiva refere-se às reações emocionais dos indivíduos aos eventos e circunstâncias que ocorrem em suas vidas, composta de afetos positivos – alegria, elação, contentamento e afetos negativos – culpa, vergonha, tristeza. A Tabela – 1.1 apresenta as principais divisões e subdivisões neste campo.

Tabela – 1.1 Componentes do bem-estar subjetivo.

Afetos Positivos	Afetos Negativos	Satisfação com a vida	Satisfação com domínios
Alegria	Culpa e vergonha	Desejo de mudar a vida	Trabalho
Elação	Tristeza	Satisfação com a vida atual	Família
Contentamento	Ansiedade ou preocupação	Satisfação com a vida passada	Lazer
Orgulho	Ódio	Estimativa de satisfação com o futuro	Saúde
Afeição	Estresse		Finanças
Felicidade	Depressão		<i>Self</i>
Êxtase	Inveja		

Fonte: Diener *et al.* (1999).

O bem-estar subjetivo pode ser avaliado em um nível mais global ou em níveis mais específicos, dependendo do propósito do pesquisador. Por exemplo, um pesquisador poderá estudar a satisfação com a vida como um todo, enquanto outro poderá estudar um domínio específico, por exemplo a satisfação no trabalho. Nesse sentido, o bem-estar no trabalho é constituído por uma dimensão cognitiva, associada à satisfação no trabalho e por uma dimensão afetiva, revelada por afetos positivos e negativos dirigidos ao trabalho.

Dependendo do julgamento feito pelo indivíduo, o nível de satisfação pode funcionar como regulador das emoções, aumentando ou diminuindo as emoções positivas ou negativas. Neste sentido, estudos buscam entender como as pessoas sobrevivem sob condições adversas, por exemplo, Biwas-Diener e Diener (2001) realizaram uma pesquisa com oitenta e três moradores de Calcutá, os quais

responderam a várias escalas de bem-estar subjetivo, os respondentes eram provenientes de três grupos: moradores de alojamentos, prostitutas que residiam nos bordéis e indivíduos que não possuíam casas e se mantinham nas ruas. Os participantes responderam a perguntas sobre satisfação com a vida como um todo e satisfação com vários domínios específicos, bem como responderam a questões relativas a eventos positivos e negativos experienciados. As avaliações sobre a satisfação com a vida como um todo foram ligeiramente negativas, enquanto as avaliações em domínios específicos foram mais positivas. Esses autores constataram que, para equilibrar os efeitos da pobreza, esses moradores de Calcutá lançam mão de fortes relações sociais desenvolvidas entre familiares e amigos.

Esses resultados demonstram que o elevado nível de bem-estar subjetivo é constituído principalmente por experiências emocionais positivas e satisfação não apenas com determinados aspectos da vida, mas com ela de um modo geral. Nessa perspectiva, quanto maior for a vivência de bem-estar subjetivo, mais raras serão as experiências emocionais negativas (Clemente & Sauer, 1976; Kasser & Ryan, 1993; Diener *et al.*, 2000; Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener, Nickerson, Lucas & Sandvik, 2002).

Em relação aos afetos, Folkman e Moskowitz (2000a) indicam que os estudos nesta área têm sido dominados por discussões sobre afetos negativos e outros resultados adversos, e por outro lado, afetos positivos e resultados positivos têm recebido menos consideração. Na opinião dessas autoras, os psicólogos podem obter maior perspicácia não somente no entendimento de como o *coping* auxilia as pessoas a evitarem ou minimizarem estresse crônico e efeitos adversos, da mesma forma de o *coping* poder promover o bem-estar e outros resultados positivos.

Para Fredrickson (2000; 2001), certos momentos da vida das pessoas são caracterizados por emoções positivas – alegria, interesse, contentamento e amor –, são momentos não contaminados por emoções negativas – como ansiedade, tristeza, ira e desespero. Assim, as emoções positivas servem como sinalizadores, igualmente produzem o florescimento do bem-estar.

Considerando os efeitos do estresse na relação entre estados afetivos positivos e negativos, Zautra *et al.* (2000) forneceram suporte para a proposição de que eventos estressantes estão correlacionados aos afetos de forma independente. Em outro estudo, Zautra, Johnson e Davis (2005) apresentam o papel dos afetos positivos na adaptação à dor crônica, além da sua função em moderar os afetos negativos durante a dor e o estresse interpessoal.

Vários pesquisadores (Frijda, 1988; Frijda, Kuipers & Schure, 1989; Aspinwall, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000b; Fredrickson, 2000, 2003) têm privilegiado o estudo dos fenômenos emocionais, bem como os resultados desses estudos têm demonstrado relações entre estruturas de avaliação cognitiva e emocional.

No cenário atual, os pesquisadores têm direcionado seus esforços para o entendimento dos processos que tangenciam a felicidade. Estas contribuições, complementam-se, viabilizando melhor compreensão do bem-estar subjetivo. A seguir serão apresentados quatro modelos teóricos: teorias da personalidade, teorias de discrepância / comparação social, teorias de metas e valores e teorias de adaptação e *coping*.

### 1.3 Modelos teórico-metodológicos do bem-estar subjetivo.

Diener *et al.* (1999) indicam que os principais modelos explicativos do bem-estar subjetivo são apresentados dentro de duas perspectivas opostas: *Bottom-up* e *Top-down*<sup>3</sup>. Estas abordagens diferem-se em termos de suas raízes filosóficas e em relação às suas implicações para o entendimento da natureza e determinantes do bem-estar subjetivo.

Como descrito por Diener (1984), a abordagem *Bottom-up* sugere que a felicidade é simplesmente a soma de muitos pequenos prazeres, é um acúmulo de momentos felizes. Assim, uma pessoa feliz, é feliz porque experiencia vários momentos felizes.

Esta abordagem mantém como base o pressuposto de que existem diferentes necessidades humanas universais e básicas, e que a satisfação, ou não, destas viabiliza a felicidade.

Adicionalmente, a satisfação com a vida é vista como a combinação de vários domínios particulares, como: vida familiar, casamento, situação financeira e habitação. Nesta direção, encontram-se vários estudos (Clemente & Sauer, 1976; Brickman *et al.*, 1978; Kasser & Ryan, 1993; Suh, Diener & Fujita, 1996; Diener & Suh, 1997) que identificam como os fatores externos, as circunstâncias e eventos da vida e as variáveis demográficas afetam a felicidade.

De forma geral, conforme relato desses pesquisadores, os resultados encontrados nas pesquisas apontam fraco poder preditivo destas variáveis em relação ao bem-estar subjetivo, o que levou à conclusão de que é necessário desenvolver estudos que elucidem melhor estas relações.

---

<sup>3</sup> Os significados das expressões *Bottom-up* e *Top-down* se assemelham às expressões: Base-topo e Topo-base, respectivamente. Neste estudo serão utilizados os termos no original – inglês.

Em contrapartida, para a abordagem *Top-down*, existe uma propensão geral para as pessoas interpretarem os eventos e circunstâncias de forma positiva ou negativa e essa tendência influencia as interações momentâneas do indivíduo com o mundo, ou seja, uma pessoa experimenta prazeres porque é feliz e não vice-versa. A interpretação subjetiva dos eventos é que primariamente influencia o bem-estar subjetivo, ao invés das próprias circunstâncias objetivas da vida.

Ressalta-se que, vários estudiosos (Headey & Wearing, 1989; Diener & Fujita, 1995; Suh *et al.*, 1996) têm integrado as duas perspectivas, *Bottom-up* e *Top-down* na realização de suas pesquisas. Brief, Butcher, George e Link (1993) apresentam um modelo integrativo dessas abordagens e especificam que as duas perspectivas afetam o bem-estar subjetivo. Além disso, esses efeitos são mediados pela interpretação que as pessoas realizam em relação às circunstâncias e eventos da vida.

Em adição, Kim-Pietro *et al.* (2005) reafirmam que fatores demográficos tais como educação, casamento, rendimento e etnia, tomados em conjunto, possuem porcentagem pequena na explicação do bem-estar subjetivo. Quanto aos eventos e circunstâncias da vida, esses autores sugerem apenas uma modesta relação entre essas variáveis situacionais e o bem-estar subjetivo.

Em decorrência da constatação do fraco poder preditivo das variáveis demográficas e situacionais, quatro perspectivas teóricas têm sido privilegiadas no estudo empírico do bem-estar subjetivo: 1) as teorias de personalidade e seus diferentes modelos, 2) as teorias de discrepância (de comparação social), 3) as teorias de metas e valores e 4) as teorias relativas aos processos de adaptação e *coping*. Essas perspectivas teóricas investigam como ocorre o processo de interpretação dos eventos

e quais são as relações desses eventos com a avaliação que as pessoas fazem de suas próprias vidas.

Apesar de este estudo pretender restringir a análise na investigação da relação entre *coping* e bem-estar subjetivo, será feita uma breve incursão sobre as diferentes abordagens mencionadas, no sentido de proporcionar melhor entendimento sobre o tema investigado.

### 1.3.1 *Teorias da Personalidade*

As pesquisas iniciais em bem-estar subjetivo focaram seus estudos na identificação das condições externas que levavam a satisfação com a vida. Wilson (1967) foi um dos mais influentes pesquisadores nesta perspectiva, entretanto, após quase duas décadas de pesquisas, estudiosos demonstraram que fatores externos por si só, apresentam impacto modesto no relato do bem-estar subjetivo (Diener *et al.*, 1997; Diener *et al.*, 1999). Possivelmente, estes dados impulsionaram muitos pesquisadores a voltarem suas atenções para o entendimento da relação entre personalidade e bem-estar subjetivo.

As pesquisas sobre as relações entre personalidade e o bem-estar subjetivo revelam que características de personalidade influenciam a maneira de as pessoas reagirem aos eventos e situações (Diener, 1984). Muitos pesquisadores têm buscado demonstrar o poder preditivo dos traços de personalidade, recursos e esforços pessoais em relação ao bem-estar subjetivo (Tellegen, Lynkken, Bouchard, Wilcox, Segal & Rich, 1988; Emmons, 1986, 1992; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Moskowitz & Cote, 1995; DeNeve & Cooper, 1998; Emmons & Mc Cullough, 2003; Steel, Schmidt & Shultz, 2008).

Segundo Diener *et al.* (1997; 1999), a personalidade tem sido considerada um dos mais fortes e consistentes preditores do bem-estar subjetivo e, por conseguinte várias pesquisas têm sido desenvolvidas com o objetivo de explicar esta relação. De acordo com esse referencial teórico, duas concepções principais têm sido apresentadas; uma, refere-se à predisposição genética (Tellegen *et al.*, 1988) no entendimento desses pesquisadores, as pessoas têm predisposição genética para ser felizes ou infelizes.

A segunda concepção refere-se aos traços de personalidade e disposições cognitivas que estão associadas ao bem-estar subjetivo. Várias pesquisas têm sido conduzidas a partir desta perspectiva (Costa & McCrae, 1980; Headey & Wearing, 1989; Larsen & Ketelaar, 1991; Hills & Argyle, 2001).

Costa e McCrae (1980) postulam que o fator extroversão, constituído por traços como sociabilidade, vigor e envolvimento social, correlacionam-se com os afetos positivos, enquanto o fator neuroticismo, constituído por traços, como ansiedade, hostilidade e impulsividade correlacionam-se com os afetos negativos. Conclusões similares sobre a relação entre extroversão e afetos positivos, e neuroticismo e afetos negativos foram apresentados por outros pesquisadores (Diener & Emmons, 1985; Watson, 1988; Larsen & Ketelaar 1991).

Larsen e Ketelaar (1991) encontram suporte experimental para os achados prévios de correlação entre traços de personalidade e bem-estar subjetivo. Conforme esses autores, pessoas extrovertidas experimentam mais afetos positivos do que afetos negativos no decorrer de suas vidas, enquanto pessoas com predominância de neuroticismo experimentam mais afetos negativos do que afetos positivos.

Mais recentemente, Hills e Argile (2001) reafirmam a correlação entre extroversão, neuroticismo e bem-estar subjetivo, entretanto, esses autores sugerem que extroversão e neuroticismo mais refletem o bem-estar, do que o determinam. Neste seguimento, Steel *et al.* (2008) relatam que os resultados encontrados em seus estudos não só indicam que a personalidade está substancialmente relacionada ao bem-estar subjetivo, mas também que esta relação é tipicamente mais forte que os resultados apresentados pelas pesquisas anteriores.

### 1.3.2 Teorias de Discrepância - Julgamento

A Teoria de Discrepância Múltipla de Satisfação (Michalos, 1985) postula que a felicidade é resultante de um processo de comparação social entre as condições atuais em relação a múltiplos padrões. As pessoas, ao avaliarem suas próprias vidas, comparam-se a vários padrões incluindo outras pessoas, condições passadas, aspirações e níveis ideais de satisfação e necessidades ou metas.

Uma discrepância que envolve uma comparação ascendente, isto é, quando o padrão de comparação é mais elevado, resultará no decréscimo da satisfação, enquanto uma comparação com um padrão inferior resultará no aumento da satisfação. A idéia é de que alguém será mais feliz se estiver próximo de outros que possuem condições piores e mais infelizes quando estão próximos de outros com condições melhores.

Pesquisas desenvolvidas na área de comparação social (Wood, Taylor & Lichtman, 1985; Buunk, Collins, Taylor, Van-Yperen & Dakof, 1990; McFarland & Miller, 1994, Diener *et al.*, 1995) lançam dúvidas sobre a abordagem da comparação

social na relação com o bem-estar subjetivo. No pensamento desses autores a comparação social não produz automaticamente felicidade. De fato, a comparação social pode ser utilizada como uma estratégia de *coping*, e pode ser influenciada pela personalidade.

Em relação às aspirações, Wilson (1967) postulou que altos níveis de aspirações eram a principal ameaça para a felicidade. A idéia geral era de que alto nível de aspiração leva à infelicidade, bem como pode desencorajar as pessoas no sentido de alcançarem seus objetivos. Markus e Nurius (1986) sugerem que a discrepância entre o nível de aspiração do indivíduo e o padrão atual em que se encontra, estão relacionados ao bem-estar subjetivo.

Em contraposição a esses achados, Diener e Fujita (1995) indicam que não é a discrepância no nível das aspirações das pessoas que está relacionada ao bem-estar subjetivo, mas sim, se este nível encontra-se congruente com seus recursos pessoais, que por sua vez, predizem o bem-estar subjetivo. Em acréscimo, Kasser e Ryan (1996) postulam que a probabilidade de alcance de aspirações é menos importante do que o conteúdo das aspirações na determinação do bem-estar subjetivo.

Esses debates demonstram que a relação entre aspirações e bem-estar subjetivo é mais complexa do que foi vislumbrado por Wilson (1967), igualmente demonstram que níveis altos de aspirações sozinhos não garantem infelicidade. Embora aspiração por si só não prenuncie diretamente o bem-estar subjetivo, o relacionado conceito de metas tem comprovado valor no entendimento do bem-estar subjetivo (Diener *et al.*, 1999).

### 1.3.3 Teorias de Metas e Valores

Na opinião de Diener (1984) os comportamentos das pessoas podem ser mais bem entendidos examinando-se suas metas. O tipo, a estrutura e o sucesso em alcançá-las podem potencialmente afetar a satisfação de vida e o sistema emocional das pessoas. Para Oishi *et al.* (1999) metas e valores servem como um importante padrão de referência no bem-estar subjetivo. A idéia geral é que as pessoas reagem de maneira positiva quando obtêm sucesso na realização de metas e reagem negativamente quando falham no alcance destas.

Pesquisas têm sido conduzidas no sentido de ampliar o entendimento da relação entre metas e bem-estar subjetivo. Metas como esforço pessoal (Emmons, 1986; 1992); a relativa centralidade de quatro domínios de aspirações: auto-realização, afiliação social, sentimento de comunidade e sucesso financeiro (Kasser & Ryan, 1993, 1996); dinheiro, suporte familiar, habilidade social e inteligência (Diener & Fujita, 1995). Os resultados dessas pesquisas têm demonstrado que a influência de metas no bem-estar é mais complexa do que o seu simples alcance. Por exemplo, Diener e Fujita (1995) demonstram que eventos, circunstâncias da vida e variáveis demográficas podem afetar o bem-estar subjetivo quando interferem ou facilitam o alcance de metas. Do mesmo modo, um indivíduo que estabelece metas para si próprio e estas são coerentes com seus valores, tendem a experienciar menos conflitos internos.

Tomados em conjunto, os resultados dessas pesquisas revelam que o alcance de metas está relacionado a vários outros fatores como: recursos pessoais, grau de comprometimento, necessidades, contexto situacional, estratégias de *coping*, dentre outros.

#### 1.3.4 Teorias de Adaptação e Coping

O tema de adaptação e habituação tem sido considerado um componente central nas teorias do bem-estar subjetivo. De maneira similar à teoria evolucionista, as pessoas tendem a adaptar-se aos eventos bons e ruins da vida (Diener *et al.*, 1997; Diener *et al.*, 1999). A idéia de adaptação é de que inicialmente as pessoas reagem fortemente aos novos eventos ou circunstâncias da vida, mas no decorrer do tempo habituam-se e retornam à linha de base inicial.

Nessa perspectiva, Brickman *et al.* (1978) realizaram um estudo, no qual compararam uma amostra de 22 ganhadores de loteria, com um grupo de controle de 22 indivíduos não ganhadores e também com um grupo de 29 paraplégicos e quadriplégicos vítimas de acidentes, que tinham sido entrevistados anteriormente. Os autores encontraram que ganhadores de loteria tinham índice mais elevado de bem-estar subjetivo, do que o grupo de controle, mas a diferença não foi considerada significativa. O grupo dos paraplégicos e quadriplégicos foi o que apresentou menor índice de bem-estar, dentre os três grupos pesquisados.

Esses autores sugerem que as diferenças obtidas no estudo não foram significativas, como esperado, possivelmente, em função do pequeno tamanho das amostras, que fragiliza o poder da análise estatística. Outra hipótese explicativa é a de que, em conformidade aos princípios da teoria de adaptação ou habituação, os ganhadores de loteria tornam-se acostumados com os prazeres adicionais de sua nova condição e esses prazeres passam a ser experienciados com menos intensidade e a contribuir pouco com o nível geral de felicidade no decorrer do tempo. O mesmo princípio se reverte aos acidentados, cujo sentimento de infelicidade pode ser mitigado pelo processo de habituação.

Posteriormente, Headey e Wearing (1989) realizaram um estudo com indivíduos australianos por um período de oito anos, com o objetivo de avaliar a relação entre personalidade, eventos da vida, nível de adaptação e bem-estar subjetivo, através de um modelo de equilíbrio dinâmico. Esses pesquisadores verificaram que após reações iniciais fortes, tanto para eventos adversos quanto para eventos favoráveis, os indivíduos tendem a retornar a linha de base original do bem-estar. Os dados indicaram que eventos recentes usualmente têm impacto maior no bem-estar subjetivo comparados aos eventos ocorridos no passado, bem como apontaram que o nível da adaptação ou habituação pode ser influenciado pela personalidade das pessoas. Além disso, esses autores mostraram que pessoas felizes tendem a experienciar eventos bons e pessoas infelizes a experienciar eventos ruins.

Suh *et al.* (1996) correlacionaram eventos da vida em vários períodos de tempo com o bem-estar subjetivo. Os resultados desse estudo permitiram concluir que somente eventos recentes influenciam a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos e que essa correlação tende a diminuir com o decorrer do tempo. Os resultados mostraram também que os eventos influenciaram os afetos positivos e negativos dos indivíduos por um período inferior a seis meses. Assim, a distância temporal dos eventos deveria ser considerada como um importante fator na determinação do bem-estar subjetivo.

Esses dados dão suporte aos estudos de Headey e Wearing (1989), em que eventos da vida modificam a satisfação com a própria vida, os afetos positivos e negativos das pessoas, mas apenas temporariamente.

Em contraposição aos achados dessas pesquisas, alguns estudos têm demonstrado resultados divergentes, por exemplo: Stroebe, Stroebe, Abakoumkin e

Schut (1996) encontraram que até mesmo após dois anos, pessoas que tinham ficado viúvas demonstraram alto nível médio de depressão em relação ao grupo que não tinha enlutado; Diener *et al.* (1995) apontaram que pessoas em nações muito pobres relataram índice mais baixo de bem-estar subjetivo do que aquelas em nações mais ricas, indicando que de fato extrema pobreza é uma condição de difícil adaptação.

Embora, com o passar do tempo, aconteça o processo de adaptação após ocorrência de eventos de vida importantes, como transições matrimoniais – casamento, divórcio, viuvez – essa adaptação poderá ser lenta, parcial ou não ocorrer. Dessa forma, alguns indivíduos não retornam ao seu nível inicial de felicidade (Lucas, Clark, Geogellis & Diener, 2003).

Diener *et al.* (1999) e Lucas *et al.* (2003) indicam importantes questões sobre o fenômeno da adaptação. Por exemplo, as pessoas adaptam-se firmemente a todos os eventos ou apenas a alguns deles? A adaptação representa uma diminuição na magnitude das respostas emocionais ou representa um ajustamento de metas e estratégias de sobrevivência? Quando a adaptação ocorre, quais processos são responsáveis? As pessoas sempre retornam para o mesmo nível original de bem-estar ou novos níveis são criados após ocorrência dos principais eventos de vida? Em síntese, esses autores sugerem a continuidade de investigação dos efeitos temporais nos processos de adaptação.

Para Lazarus e Folkman (1984), a adaptação é um conceito mais amplo que inclui modos rotineiros ou até automáticos de vivência. Enquanto, o *coping* refere-se aos processos de enfrentamento de estresse, em que existe uma apreciação do indivíduo de que o problema está sobrecarregando ou excedendo seus recursos. Esses autores definem o *coping* como uma variável individual representada pelas

formas como as pessoas comumente reagem ao estresse, determinadas pelos fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis.

No entendimento de Diener *et al.* (1999) o processo de adaptação também deveria ser diferenciado do processo de *coping*. Neste último a ênfase é dada no papel ativo das pessoas, preferencialmente a um processo biológico, passivo e automático, como em adaptação. Então, quando eventos da vida ocorrem, as pessoas tendem a avaliar estes eventos – se são bons ou ruins, estas avaliações levam às várias emoções, bem como a diferentes maneiras de interpretá-los.

Estudos realizados por Diener *et al.* (2003); Kim-Pietro *et al.* (2005) apontam que a dimensão emocional é um dos componentes importantes para o bem-estar subjetivo. Assim, pesquisadores têm se esforçado para encontrar instrumentos confiáveis que mensurem este construto. O próximo tópico apresenta as principais medidas de bem-estar subjetivo encontradas na literatura e justifica a opção neste estudo pela medida validada no Brasil por Ferreira, Silva, Fernandes e Almeida (submetido).

#### **1.4 Medidas de bem-estar subjetivo**

Os estudos do bem-estar-subjetivo possuem suas bases em estudos empíricos, basicamente caracterizados por medidas de auto-relato, Diener *et al.* (1997; 1999; 2003). Nas décadas de 1960 e 1970, o bem-estar subjetivo, era avaliado por medidas de único item, apesar da importância central nos estudos de qualidade de vida (Diener, 1984). Uma questão específica sobre felicidade ou satisfação de vida,

era incluída nos grandes levantamentos sociais da época (Lucas, Diener & Suh, 1996). Entre as medidas de único-item sobre satisfação de vida, uma das mais utilizadas é o Index de Bem-estar de Campbell, Converse e Rodgers (1976, citado por Campbell, 1976).

Diener *et al.* (1999) indicam que, na atualidade, os instrumentos de bem-estar subjetivo mais utilizados em pesquisas com adultos são a Escala de Satisfação de Vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991; Pavot & Diener, 1993) e as Escalas PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) de Watson, Clark e Tellegen (1988).

A Escala de Satisfação de Vida, de Diener *et al.* (1985), é de uso e de domínio público, bem como suas instruções. No Brasil, a escala foi adaptada e validada por Giacomoni e Hutz (1997, citado em Giacomoni, 2004) e de acordo com esses pesquisadores têm apresentado resultados coerentes com os obtidos pelos americanos.

Watson *et al.* (1988) desenvolveram as Escalas PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*), com o objetivo de avaliar afetos positivos e negativos, cada escala é composta por dez itens, que são adjetivos descritores de estados de humor. Para esses autores, o afeto positivo reflete o quanto uma pessoa está sentindo-se entusiástica, ativa e alerta, enquanto o afeto negativo é uma dimensão geral da angústia e insatisfação, o qual inclui uma variedade de estados aversivos de humor, como raiva, culpa, desgosto, medo. Uma versão da PANAS para o português foi desenvolvida por Giacomoni e Hutz (1997, citado em Giacomoni, 2004).

No Brasil, Albuquerque e Tróccoli (2004) desenvolveram a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). As características propostas para a EBES são: instrumento de auto-relato, composto por itens representativos dos fatores satisfação

com a vida, afeto positivo e afeto negativo. Conforme esses autores, a EBES mostrou-se um instrumento válido e preciso, além de atender às recomendações de Diener *et al.* (1999) com relação à construção de instrumentos de medida de bem-estar subjetivo que possam avaliar separadamente os seus componentes.

No âmbito do trabalho, Ferreira *et al.* (2008) desenvolveram uma escala de afetos que se destina a mensurar o grau em que as pessoas manifestam sentimentos positivos e negativos. De acordo com esses autores a escala é recomendada para fins de pesquisa e diagnóstico das reações emocionais que os indivíduos dirigem ao seu contexto de trabalho. Esta foi a escala adotada neste estudo, em razão de ser baseada no modelo de Diener, de já ter sido validada no Brasil e pelo fato de tratar-se de um instrumento de medida das dimensões afetivas do bem-estar subjetivo direcionado ao contexto de trabalho.

Em conformidade com as teorias anteriormente descritas não existem respostas simples ou únicas que levem às causas do bem-estar subjetivo. Estudos sugerem que fatores de personalidade, comparação social, valores, processos de adaptação e *coping* representam importantes papéis na relação com o bem-estar subjetivo. Neste estudo a atenção foi direcionada para o entendimento da relação entre as estratégias de *coping* no contexto do trabalho e as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo.

Considerando, o *coping* como uma variável explicativa do bem-estar subjetivo, o próximo capítulo abordará os estudos de maior relevância sobre este tema na psicologia.

## CAPÍTULO 2

### COPING

Em revisão histórica do conceito de *coping*, Lazarus e Folkman (1991); Aldwin (1994); Suls, David e Harvey (1996) e Antoniazzi, Dell’Aglío e Bandeira (1998) apresentam os diferentes enfoques sobre essa teoria. As revisões teóricas feitas por esses autores apresentam as teorias tradicionais sobre o tema, a teoria transacional e, mais recentemente, uma terceira teoria com visão mais integradora do conceito. Ademais, os estudos sobre *coping* apontam para uma distinção entre essas três gerações de pesquisadores especificadas a seguir.

As teorias tradicionais do *coping*, elaboradas pela primeira geração de pesquisadores interessados nessa temática, foram constituídas a partir de duas visões distintas: a teoria de experimentação animal, fortemente influenciada pelo pensamento darwiniano; e a teoria psicológica do ego, de base psicanalítica. A primeira visão define o *coping* como atos que controlam as condições adversas do ambiente e pretendem diminuir a probabilidade do desenvolvimento de transtornos psicofisiológicos. Na opinião de Zanini (2003), essa visão simplista das estratégias de *coping*, não considera as diferenças individuais, a avaliação do problema, as estratégias cognitivas, os sentimentos e as emoções.

A segunda visão, baseada na teoria psicológica do ego, de fundamentação psicanalítica, data do início do século XX. Esta perspectiva concebe *coping* como equivalente aos mecanismos de defesa do ego, motivados inconscientemente como forma de lidar com os impulsos sexuais e agressivos.

Nesta perspectiva, Vaillant (1994) realizou estudos com objetivo de verificar os processos psíquicos utilizados pelas pessoas na sua relação com o

ambiente. A análise desses processos psíquicos levou à categorização hierárquica dos mecanismos de defesa representada pelo autor por quatro níveis: 1) mecanismos projetivos (medo, distorção e desilusão projetiva); 2) mecanismos imaturos (fantasia, projeção, hipocondria, comportamento passivo-agressivo e *acting-out*); 3) mecanismos neuróticos (intelectualização, repressão, formação reativa, deslocamento e dissociação); e 4) mecanismos maduros (sublimação, altruísmo, supressão, antecipação e humor).

A partir dessas categorizações, estudos foram desenvolvidos indicando a necessidade de se diferenciar os comportamentos rígidos, inadequados e derivados de elementos inconscientes associados aos mecanismos de defesa, dos comportamentos mais flexíveis, propositais, mais adequados à realidade e derivados de elementos conscientes associados ao *coping*.

Surge então, na década de 1960, a segunda geração de pesquisadores, que passaram a conceituar *coping* como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase tanto no processo, quanto em traços da personalidade. Essa proposta prioriza ainda os determinantes cognitivos e situacionais dos comportamentos de *coping*. Durante esse período, importantes avanços ocorreram na área, gerando vários estudos (Folkman & Lazarus, 1980, 1985; Lazarus & Folkman, 1991; Suls, *et al.*, 1996).

Na opinião de Zanini (2003), “a proposta transacional surgiu em contraposição à abordagem do *coping* como um traço estável de personalidade, o *coping* é definido como um processo transacional resultante da interação entre a pessoa e o ambiente” (p.55).

Conforme Suls, *et al.* (1996) mais recentemente, uma terceira geração de pesquisadores, com uma perspectiva mais ampla e integradora do conceito, tem-se voltado para o estudo das convergências entre fatores sociodemográficos,

características de personalidade, fatores do contexto social e estratégias de enfrentamento (Parkes, 1984, 1986). Esses estudos foram desenvolvidos a partir de evidências que indicam que fatores situacionais não explicam toda a variação nas estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos, como também pelo interesse despertado pela credibilidade científica dos estudos sobre traços de personalidade, em especial, o modelo dos Cinco Grandes Fatores (McCrae & Costa 1987, 1997; O'Brien & DeLongis, 1996; Watson & Hubbard, 1996).

No entendimento de Parkes (1986) esta visão integradora enfatiza as relações entre as variáveis ambientais e pessoais nos processos de *coping*. Neste sentido, Parkes (1986) realiza um estudo no qual examina as diferenças individuais (extroversão e neuroticismo), fatores ambientais (suporte social e demandas do trabalho), e características situacionais (tipos de episódios estressantes e importância percebida sobre os mesmos), como preditores de medidas de auto-relato de *coping*.

Zanini (2003) aponta que talvez uma das debilidades dos atuais estudos de personalidade e *coping* seja a intenção de se entender a influência da personalidade sobre as respostas de *coping* a partir de um único nível de análise, como, por exemplo, através do estudo dos grandes traços de personalidade, ou por meio de características específicas. Dessa forma, a autora indica que talvez fosse interessante empenhar-se nos distintos níveis da personalidade que interatuam entre si, para influir no *coping*, e em última instância, estudar a relação entre *coping* e adaptação. Por outro lado, conforme Zanini (2003), os estudos da relação entre *coping* e adaptação têm recebido grande atenção por parte dos pesquisadores da atual visão integradora.

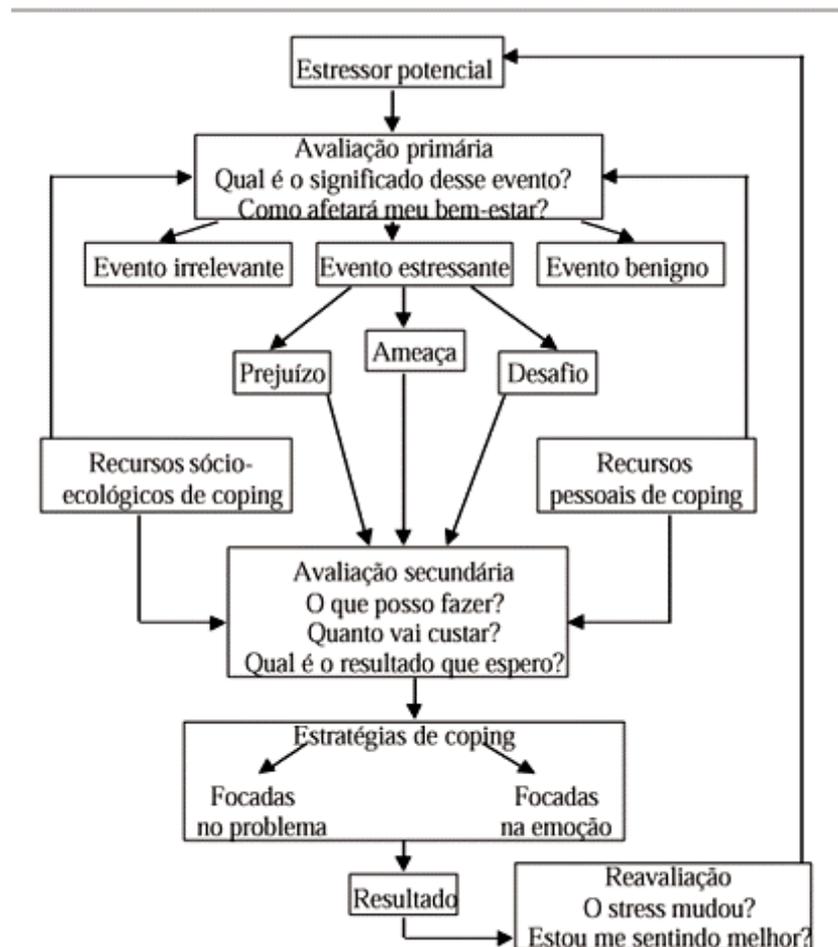
Durante as últimas três décadas, modelos explicativos sobre estresse e *coping*, têm sido formulados. Desse modo, a seguir serão descritos dois relevantes

modelos encontrados na literatura: 1) O Modelo de Processamento de Estresse e *Coping* (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus e Folkman, 1984); e, 2) O Modelo Conceitual dos Processos de *Coping*, Contexto e Adaptação (Moos, 1995, 2002).

## **2.1 Modelos teórico-metodológicos de *Coping***

A teoria transacional de estresse e *coping*, proposta por Lazarus e colegas do *Berkeley Stress and Coping Project – University of Califórnia* (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus e Folkman, 1984) realça a interdependência entre as cognições, as emoções e os comportamentos. No entendimento de Parkes (1986) esta visão integradora enfatiza as relações entre as variáveis ambientais e pessoais nos processos de *coping*. Neste sentido, Parkes (1986) realiza um estudo no qual examina as diferenças individuais (extroversão e neuroticismo), fatores ambientais (suporte social e demandas do trabalho), e características situacionais (tipos de episódios estressantes e importância percebida sobre os mesmos), como preditores de medidas de auto-relato de *coping*.

A avaliação cognitiva é descrita por Lazarus e Folkman (1984; 1991), como 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. Conforme apresentado na Figura 2.1.



**Figura 2.1** Modelo de processamento de Stress e Coping Lazarus e Folkman (1984)

Na avaliação primária, o sujeito determina o significado que o evento pode ter para o seu bem-estar (irrelevante, estressante/negativo ou benigno/positivo). Quando o evento é considerado irrelevante o julgamento não será significativo para o bem-estar e quando é considerado benigno, indica que a transação não excede os recursos da pessoa e são vistos como conseqüências apenas positivas para o bem-estar.

Quando o evento é considerado negativo, ocorre a avaliação secundária, em 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; ameaça, quando a pessoa considera que algum dano poder-lhe á ocorrer; ou desafio, quando a possibilidade de recompensa passa a ser reconhecida. Uma vez que a situação foi 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 e do meio que o rodeia, e recursos pessoais de *coping*. Igualmente são influenciadas por variáveis do meio, como por exemplo, a natureza do perigo, a sua iminência, a duração, a existência e qualidade dos recursos de apoio social, que facilitam o processo 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 realiza do evento e de suas experiências prévias adquiridas no manejo de tais situações.

Inicialmente, o *coping* foi definido como “esforços cognitivos e comportamentais, utilizados pelos indivíduos com o objetivo de lidar, tolerar ou reduzir demandas específicas, internas ou externas, e aos conflitos entre elas, que surgem em situações de estresse, que colocam à prova ou excedem os recursos da pessoa” (Folkman & Lazarus, 1980, p. 223).

Posteriormente, o conceito é reapresentado por Lazarus e Folkman (1984):

*Coping* consiste nos esforços cognitivos e comportamentais dirigidos para administrar as demandas internas e externas que são percebidas como sobrecarregando ou excedendo seus próprios recursos

peçoais. Estes esforços cognitivos e comportamentais são constantemente mudados em função de uma contínua avaliação e reavaliação das relações que a pessoa estabelece com seu ambiente (p.141).

A partir de um referencial cognitivista, Lazarus e Folkman (1984) sugerem um modelo que divide as estratégias de *coping* em duas categorias funcionais, dependendo do seu foco: *coping* focado na emoção, e *coping* focado no problema. Estas estratégias podem mudar de momento para momento, durante os estágios de uma situação estressante. As estratégias de *coping* refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um estressor (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986).

O *coping* focado na emoção cumpre a função de modificar a resposta emocional ativada por um estressor, deriva principalmente de processos defensivos e evitativos de confronto, 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 são dirigidos na definição do problema, geralmente através de soluções alternativas, aumentando assim as possibilidades em termos de custos e benefícios, atuando 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).

Na análise de Folkman e Lazarus (1980); Lazarus e Folkman (1991) existem dois tipos de estratégias focados no problema, aquelas que afetam o ambiente e as que afetam o sujeito. As estratégias que afetam o ambiente incluem estratégias que visam à redefinição do elemento estressor, através de mudanças nas pressões externas, nas barreiras, nos recursos e nos procedimentos. Essas estratégias envolvem a negociação para resolver um conflito, discussão com a pessoa responsável pela situação, tentativa de modificação ou pedido de ajuda prática de outros.

Incluídas nas estratégias que afetam o sujeito, encontram-se mudanças relativas aos aspectos motivacionais ou cognitivos, como mudanças nos níveis de aspiração, redução do envolvimento do eu, desenvolvimento de novos padrões de comportamento ou a aprendizagem de novos estilos e procedimentos. Estas estratégias são mais prováveis quando as condições de danos ou desafios são avaliadas como fáceis de mudar (Folkman & Lazarus 1980; Lazarus & Folkman, 1991).

O modelo de Lazarus e Folkman (1984) envolve quatro conceitos principais: (a) *coping* é um processo ou uma interação que ocorre entre o indivíduo e o ambiente; (b) sua função é de administração da situação estressora, ao invés de controle ou domínio da mesma; (c) os processos de *coping* pressupõem a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado na mente do indivíduo; (d) o processo de *coping* constitui-se em uma mobilização de esforço, através da qual os indivíduos irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente.

De acordo com esse modelo, 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), frequentemente as variáveis mediadoras são confundidas com variáveis moderadoras. Para esses autores as variáveis moderadoras interagem na relação entre a variável independente e a dependente.

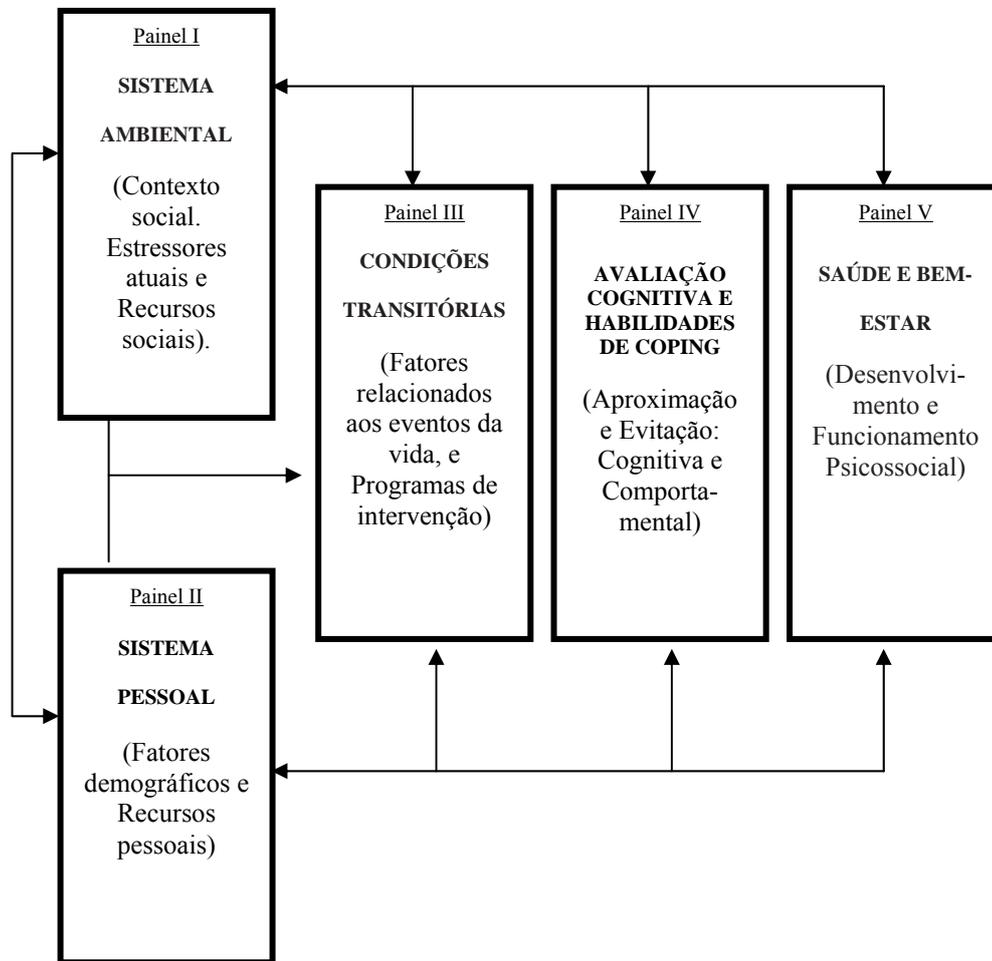
Em estudos posteriores (Folkman & Moskowitz, 2000a, 2000b; Fredrickson, 1998, 2001, 2003; Tugade, Fredrickson & Barret, 2004) verifica-se interesse crescente na relação entre emoções e *coping*, sobretudo no valor adaptativo que as emoções positivas exercem durante os processos de estresse.

No que diz respeito às emoções positivas, Fredrickson (1998; 2001); Fredrickson e Losada (2005) apontam evidências da presença de emoções positivas na ampliação da atenção, cognição e ação, e na construção de recursos sociais, intelectuais e físicos.

Na década de 1990, Moos (1995; 2002) desenvolveu um modelo conceitual mais detalhado a respeito das influências pessoais e ambientais na avaliação dos problemas e o processo de *coping* e suas repercussões para a saúde e bem-estar. Este sistema de orientação tem levado a uma estrutura conceitual que poderá guiar a busca de novos conhecimentos sobre contexto, *coping* e adaptação. A Figura 2.2 representa esquematicamente este modelo.

De acordo com o modelo explicativo de Moos (1995, 2002) o sistema ambiental (painel I), é composto por condições relativamente estáveis em domínios de vida específicos e é representado pelos estressores atuais e os recursos sociais, e o sistema pessoal (painel II), representado pelas características biogenéticas e recursos pessoais, como habilidades intelectuais e cognitivas – competência social, auto-estima, otimismo e extroversão, comprometimento e aspirações que interatuam mutuamente e influenciam a vivência de condições transitórias, como novos eventos da vida e participação em programas de tratamento e intervenção (painel III). Este

conjunto, por sua vez, modela a apreciação do problema e as respostas pessoais de *coping* (painel IV), assim como o estado de saúde e bem-estar do indivíduo (painel V).



**Figura 2.2** - Modelo conceitual dos processos de *coping*, contexto e adaptação (Moos, 1995, 2002).

A trajetória do modelo mostra que estes processos são transacionais e retro-alimentativos em cada etapa. Os fatores pessoais e do contexto social agem em conjunção com as habilidades de *coping* para afetar o funcionamento e

desenvolvimento psicossocial, que se torna parte de um sistema pessoal que é a saúde e o bem-estar.

Conforme Moos (1993; 1995; 2002), o *coping* pode ser classificado quanto ao foco e quanto ao método. Esta classificação está representada na Tabela 2.1

Tabela 2.1 Dimensões e habilidades de *coping*. (Moos, 1993; 1995; 2002)

Tipos de <i>Coping</i>	<i>Coping</i> de Aproximação	<i>Coping</i> de Evitação
Cognitivo	Análise Lógica	Evitação Cognitiva
	Reavaliação positiva	Aceitação ou resignação
Comportamental	Busca por guia e suporte	Busca por gratificação
	Resolução de problemas	Descarga emocional

As habilidades de *coping* utilizadas por uma pessoa podem ser caracterizadas de duas maneiras: com relação ao seu foco – aproximação ou evitação e com relação ao método – cognitivo ou comportamental. Quando estas duas abordagens estão combinadas, as habilidades de *coping* passam a ser categorizadas em quatro domínios. Análise lógica e reavaliação positiva refletem *coping* de aproximação cognitiva; busca de suporte e soluções de problemas refletem *coping* de aproximação comportamental. Por outro lado, evitação cognitiva e aceitação ou resignação refletem *coping* de evitação cognitiva; busca por gratificação alternativa e descarga emocional exemplificam *coping* de evitação comportamental (Moos, 1995; 2002).

As Tabelas 2.2.; 2.3., apresentam as dimensões de aproximação e evitação e as conceituações das habilidades de *coping* propostas por Moos (1993; 1995; 2002).

*Tabela 2.2. - Dimensão de Aproximação (Moos, 1993; 1995; 2002).*

<b><i>Habilidades</i></b>	<b><i>Conceituação</i></b>
<b><i>Análise lógica</i></b>	Tentativas cognitivas de compreender e prevenir, mentalmente, um estressor e suas conseqüências.
<b><i>Reavaliação positiva</i></b>	Tentativas cognitivas de analisar e reavaliar um problema de maneira positiva, ainda que aceitando a realidade da situação.
<b><i>Busca de guia / apoio</i></b>	Tentativas comportamentais de procurar informação, para fins de aconselhamento.
<b><i>Resolução de problemas</i></b>	Tentativas comportamentais de tomar decisões e lidar diretamente com o problema.

*Tabela 2.3.- Dimensão de Evitação (Moos, 1993; 1995; 2002)*

<b><i>Habilidades</i></b>	<b><i>Conceituação</i></b>
<b><i>Evitação cognitiva</i></b>	Tentativas cognitivas destinadas a evitar pensar no problema de maneira realística.
<b><i>Aceitação/resignação</i></b>	Tentativas cognitivas dirigidas à aceitação do problema.
<b><i>Busca de gratificação</i></b>	Tentativas comportamentais para empreender atividades substitutas e criar novas fontes de satisfação.
<b><i>Descarga emocional</i></b>	Tentativas comportamentais destinadas a reduzir a tensão emocional resultante.

O modelo caracteriza-se por relacionar as diferentes respostas ou estratégias de *coping* ao desempenho de tarefas adaptativas por parte dos indivíduos. Por exemplo, as estratégias de *evitação* são compostas por respostas de *coping* onde o problema é colocado a distância até que o tempo ou outro fator modifique a situação estressante. Consideradas mais adaptativas, as estratégias de *aproximação* são aquelas onde o indivíduo tenta lidar diretamente com o problema, reavaliando a situação com ajuda de um suporte social (Holahan & Moos, 1985).

Deste modo, o modelo de Moos (1995; 2002) indica que os indivíduos utilizam-se do estilo passivo e ativo de *coping*, sendo ativo o *coping* no qual há esforços de aproximação do foco do estresse, na tentativa de solucionar a situação estressante. No estilo passivo, em contrapartida há esforços de evitação do foco de estresse, tentando controlar as emoções e pensamentos sobre o problema. As estratégias de evitação, como a negação, o distanciamento e a fuga do problema, apesar de parecerem relativamente eficazes numa fase inicial de confronto com o

evento estressante, quando utilizadas constantemente podem ser um fator de risco para respostas adversas.

Em geral, as pessoas que utilizam com maior frequência as estratégias de aproximação, estão mais propensas a solucionar seus problemas, a serem mais bem sucedidas em manejar as crises da vida e a obter ganhos e benefícios, bem como a experienciar mais autoconfiança e menos disfunções e depressão. Enquanto, pessoas que utilizam com maior frequência estratégias evitativas tendem a experienciar piores resultados em relação a sua saúde e bem-estar (Moos, 2002, 2008).

Comparado ao modelo conceitual apresentado por Lazarus e Folkman (1984) é possível verificar que de maneira geral, as estratégias de aproximação se assemelham ao *coping* centrado no problema, enquanto as estratégias de evitação se assemelham ao *coping* centrado nas emoções.

## **2.2 Medidas de *Coping***

Na década de 1980, Folkman e Lazarus (1980) criaram um checklist de medidas de *coping* que mostram o enfrentamento como respostas a estressores específicos. Este instrumento contém 68 itens e está voltado para estratégias centradas na emoção e no problema. Em 1985, esses autores elaboraram uma revisão e publicaram a escala *Ways of Coping* – WOC (Folkman & Lazarus, 1985) constituída por 66 itens que englobam pensamentos e ações utilizadas para lidar com demandas internas e externas de um evento estressor. O instrumento engloba oito fatores – confronto, afastamento, autocontrole, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga-esquiva, resolução de problema e reavaliação positiva. Ressalta-se que, esse instrumento foi validado no Brasil por Savóia, Santana e Mejias (Savóia, 1999).

Moos (1993; 1995) desenvolveu dois instrumentos – O *Coping Response Inventory – Adult Form* (CRI – *Adult Form*) e o *Coping Response Inventory – Youth Form* (CRI – *Youth Form*) que consideram tanto o foco como o método das respostas de *coping* utilizadas por uma pessoa. Como método de *coping* o *Coping Response Inventory - (CRI – Adult Form e Youth Fom)* avaliam um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais, ou seja, estratégias baseadas nos esforços cognitivos ou comportamentais. Em relação ao foco, o *coping* analisa as estratégias de aproximação e as de evitação do problema.

Moss (1993) indica que o CRI – *Adult Form* – tem sido adaptado para medir estratégias de *coping* relacionadas a eventos do trabalho. O instrumento está dividido em duas partes. Na primeira é solicitado que a pessoa descreva um problema ou situação vivenciada no contexto do trabalho, nos últimos 12 meses. Em seguida a pessoa responderá a 10 questões relativas ao problema descrito anteriormente. Na segunda parte, a pessoa é solicitada a especificar numa escala de 48 itens como lidou com o problema nos últimos 12 meses.

Este foi o instrumento utilizado nesta pesquisa. Desta forma, uma descrição mais detalhada exposta mais adiante, será feita na parte referente ao Método. De acordo com Zanini (2003), o fato de a própria pessoa descrever o problema vivenciado e analisá-lo é vantajoso por diversos motivos. Ademais, essa pesquisadora aponta quatro motivos principais.

Em primeiro lugar, as respostas serão baseadas em situações reais, vivenciadas nos últimos 12 meses, ou caso a pessoa nunca tenha experienciado uma situação específica de estresse, será analisado um problema de menor importância. Em segundo lugar, ao permitir o sujeito expressar um problema real e individual, se

pressupõe maior comprometimento e sinceridade da pessoa ao responder as perguntas.

Em terceiro lugar, Zanini (2003) aponta que ao solicitar que a pessoa descreva o problema estressante mais importante, é possível detectar os tipos de problemas existentes na população investigada e as estratégias de *coping* utilizadas para solucioná-los. E finalmente, a delimitação do espaço de tempo (últimos 12 meses), tenta prevenir que a informação que se compila possa estar contaminada, pelos processos naturais da memória humana, pois o tempo delimitado é recente e a situação descrita foi significativa para a pessoa.

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

Na literatura brasileira, podem-se encontrar diversos estudos sobre o poder preditivo do *coping* na relação com diversas variáveis, tais como 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), eventos/circunstâncias estressantes (Dell’Aglío & Hutz, 2002a; Dell’Aglío & Hutz 2002b; Savóia & Bernik, 2004; Seidl, Rossi, Viana, Meneses & Meireles, 2005; Schmidt, Dell’Aglío, & Bosa, 2007), 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.

Câmara e Carlotto (2007) avaliaram a associação entre bem-estar e estratégias de *coping* nos gêneros masculino e feminino, bem como o perfil diferencial destas entre os gêneros. Os resultados da correlação entre *coping* e bem-estar revelaram que a estratégia de aproximação ao problema, seja em âmbito cognitivo seja em âmbito comportamental, contribuiu para um índice mais elevado de bem-estar tanto para meninas quanto para meninos.

Guedea *et al.* (2006) analisaram as relações das estratégias de enfrentamento, apoio social e variáveis sócio-demográficas com o bem-estar de uma amostra de idosos. Conforme esses autores, os resultados encontrados no estudo podem ajudar na interpretação da relação preditiva entre as estratégias de enfrentamento e o bem-estar subjetivo verificada na amostra estudada. A estratégia de enfrentamento direto e re-avaliativo prediz positivamente a satisfação com a vida e os afetos positivos. E o enfrentamento de esquiva prediz negativamente os afetos positivos e positivamente os afetos negativos.

De maneira geral, esses estudos são indicativos do interesse dos pesquisadores pelas diferentes formas de adaptação dos indivíduos em relação às circunstâncias adversas, bem como pelos esforços utilizados pelos indivíduos para lidar com situações estressantes.

Este estudo apreciou o modelo de Moos (1995, 2002) aplicado a trabalhadores da educação, integrando todos os painéis especificados pelo autor. Como sistema ambiental foram considerados os estressores vivenciados em contexto de trabalho (painel I), como sistema pessoal foram considerados os fatores sócio-demográficos (painel II). Tomados em conjunto, os estressores laborais e os fatores pessoais poderão influenciar a vivência de crises e transições na vida (painel III), levando a uma apreciação pessoal acerca das estratégias de enfrentamento utilizadas pelos trabalhadores (painel IV). De maneira inter-relacionada, essas variáveis conduzem às vivências de bem-estar subjetivo (painel V).

## CAPÍTULO 3

### ESTUDO EMPÍRICO

Este capítulo apresenta os objetivos propostos neste estudo, as hipóteses levantadas, a caracterização da amostra, posteriormente descrevem-se os instrumentos utilizados e por último descrevem-se os procedimentos para execução da pesquisa.

#### 3.1 Objetivos

##### **Objetivo geral:**

– Analisar as relações existentes entre as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo, estratégias de *coping* e fatores sócio-demográficos em trabalhadores da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia de Anápolis.

##### **Objetivos específicos:**

- Descrever os tipos de eventos estressantes mais vivenciados no contexto do trabalho.
- Identificar as estratégias de *coping* mais utilizadas.
- Identificar a prevalência dos afetos positivos e negativos.
- Analisar qual é o impacto da utilização das estratégias de *coping* sobre os afetos positivos e negativos.
- Analisar a diferença no uso de estratégias de *coping* em cada um dos problemas identificados.

- Analisar as diferenças na vivência dos afetos positivos e negativos em relação aos fatores sócio-demográficos (função, cargo de chefia e tempo de serviço).
- Analisar as diferenças na utilização das estratégias de enfrentamento aos problemas em relação aos fatores sócio-demográficos.

**Hipóteses:**

- Trabalhadores que utilizam predominantemente estratégias da dimensão de evitação irão apresentar maior índice de afetos negativos.
- Trabalhadores que utilizam predominantemente estratégias da dimensão de aproximação irão apresentar maior índice de afetos positivos.

## MÉTODO

### 3.2.1 Participantes

Participaram deste estudo, 212 servidores concursados da Secretaria Municipal de Educação de Anápolis, sendo 0,9 % do sexo masculino e 99,1 % do sexo feminino. A maioria casada (58,0 %), com escolaridade variando do ensino médio completo até pós-graduação completa, sendo a maioria com pós-graduação (40,6%). A idade média foi de 36,61 anos (DP=8,59), com tempo de serviço que variou de 02 a acima de 15 anos. A maioria dos participantes não possui cargo de chefia (83,5 %), as funções exercidas foram categorizadas como docência e administrativa. As funções administrativas incluem: gestor, coordenador pedagógico, auxiliar de secretaria, secretária geral, auxiliar de educação, auxiliar de serviços gerais, psicólogo, fonoaudiólogo e assistente social, conforme regimento interno da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia de Anápolis. Uma descrição mais detalhada da amostra encontra-se na Tabela 3.1.

A amostra foi do tipo aleatório simples e para a sua definição levou-se em consideração as recomendações feitas por Tabachnick e Fidell (1996) que especificam: “o tamanho da amostra em torno de 200 participantes é adequado para modelos de tamanho médio e pequeno” (p.715). Adicionalmente, esses autores afirmam que a maneira mais simples de determinar o tamanho da amostra é realizar o cálculo:  $N \geq 50 + 8M$ , sendo que M é o número de variáveis explicativas. Entretanto, quando os pesquisadores desejam observar a significância de cada variável separadamente, Tabachnick e Fidell (1996) recomendam o seguinte cálculo:  $N \geq 104 + M$ .

Portanto, pode-se concluir que a amostra de 212 participantes foi representativa da população em questão e encontra-se dentro das recomendações de Tabachinick e Fidell (1996).

**Tabela 3.1 Caracterização da amostra (N = 212)**

<b>Variáveis</b>	<b>Frequências</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>Sexo</b>	Masculino – 02	0,9		
	Feminino – 210	99,1		
<b>Estado Civil</b>	Solteiro – 66	31,1		
	Casado – 123	58,0		
	Divorciado – 11	5,2		
	Outros – 12	5,7		
<b>Tempo de serviço</b>	Até 05 anos – 82	38,7		
	De 05 a 10 anos – 58	27,4		
	De 10 a 15 anos – 36	17,0		
	Acima de 15 anos – 36	17,0		
<b>Cargo de Chefia</b>	Sim – 35	16,5		
	Não – 177	83,5		
<b>Função</b>	<b>Administrativas:</b>			
	Assistente social – 2	0,9		
	Aux. educação – 15	7,1		
	Aux. secretaria – 10	4,7		
	Aux. serv. Gerais – 1	0,5		
	Coord. pedagógico – 23	10,8		
	Fonoaudiólogo – 2	0,9		
	Gestor – 10	4,7		
	Psicólogo – 5	2,4		
	Secretária geral – 4	1,9		
	Total – 72	34,0		
	<b>Docentes – 140</b>	<b>66,0</b>		
	<b>Idade</b>			<b>36,61</b>

### **3.2.2 Instrumentos:**

Para a coleta de dados foi construído um questionário (Anexo 1) constituído por questões abertas, que permitiram caracterizar as variáveis sócio-demográficas – idade, sexo, estado civil, escolaridade, cargo de chefia, tempo de serviço e função. Foram utilizadas duas escalas de medida para mensurar as questões teóricas referentes aos constructos *coping* e afetos positivos/negativos.

#### ***Escala de estratégias de coping***

*Coping Response Inventory* (CRI) de Moos (1993) em sua versão adulta (Anexo 2). Este questionário está sendo validado pelo Grupo de Estudo de Psicologia Organizacional do Trabalho e Saúde – GEPOTS – da Universidade Católica de Goiás, para acessar o tipo de evento estressante vivenciado e as estratégias de *coping*.

O teste consta de três partes. Na primeira parte pede-se ao sujeito que descreva uma situação estressante ou difícil que tenha vivido nos últimos 12 meses. Baseado nesta situação descrita o indivíduo deve responder às perguntas das outras duas fases.

A segunda parte consta de 10 perguntas em que o sujeito valora e analisa a situação estressante sob diversas perspectivas (experiência prévia, preconceitos, responsabilidade, causação, etc.). A pontuação das respostas desta segunda parte é realizada através de uma escala Likert de 4 pontos (Não; Geralmente não; Geralmente sim; e Sim).

Na terceira parte, analisam-se as estratégias específicas utilizadas pelos indivíduos para fazer frente ao problema descrito na fase um. Para isso pede-se ao sujeito que responda a 48 perguntas de acordo com as quatro alternativas que se lhe propõe (não-nunca, uma ou duas vezes, bastantes vezes, e sim-sempre, com valores

0, 1, 2, e 3 respectivamente). Os 48 itens agrupam-se em oito escalas diretas de estratégias de *coping*, conforme anteriormente apresentado na Tabela 2.1.

Estas oito estratégias podem ser agrupadas segundo o foco ou o método de *coping* utilizado, em outras quatro escalas aditivas. Ao agrupá-las segundo o foco de *coping* geram-se as escalas de estratégias de aproximação ou de evitação do problema. Ao agrupá-las segundo o método de *coping* são geradas as escalas de respostas cognitivas ou comportamentais.

A pontuação das escalas globais – Respostas Cognitivas, Respostas Comportamentais, Estratégias de Aproximação e Estratégias de Evitação – é obtida mediante o somatório das pontuações das escalas diretas que as compõem.

### ***Escala de afetos no trabalho***

Escala de Afetos no Trabalho (Anexo 3). Desenvolvida e validada por Ferreira *et al.* (2008) para avaliar a valência dos afetos no contexto laboral. A escala é composta por 28 itens, distribuídos igualmente entre uma dimensão definida pelos afetos positivos e outra caracterizada pelos afetos negativos. Tais itens devem ser respondidos em escala Likert de 5 pontos, variando de nunca (1) a muito freqüente (5), de acordo com a freqüência com que as pessoas, no que diz respeito a seu trabalho, sentiram nos últimos 12 meses, cada uma das emoções listadas. A escala de afetos positivos obteve índice de consistência interna de 0,93, enquanto a escala de afetos negativos obteve índice de 0,90.

### **3.2.3 Procedimentos**

Para a realização da pesquisa foi solicitada a autorização da Secretaria Municipal de Educação, mediante a apresentação do projeto. Após autorização da

Secretaria de Educação e cumpridas todas as exigências especificadas na regulamentação nº 196/96 do CONEP, os questionários foram aplicados coletivamente no Centro de Formação dos Servidores da Educação<sup>4</sup>. Desta forma, foi solicitado aos participantes o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 4). O termo deixou claro que a participação seria voluntária e a título de cooperação, foi esclarecido aos participantes o caráter estritamente acadêmico da pesquisa, estando garantido o sigilo dos sujeitos que optassem por participar do estudo, podendo eles se retirar do estudo em qualquer momento.

---

<sup>4</sup> O Centro de Formação dos Servidores da Educação é uma unidade da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia de Anápolis que tem por objetivo a formação continuada dos servidores da educação.

## CAPÍTULO 4

### ANÁLISE DE RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, serão apresentados os resultados da pesquisa, que foram analisados e discutidos em confronto com cada objetivo proposto anteriormente. Iniciou-se com a análise preliminar dos dados, análise descritiva dos problemas estressantes e, na seqüência, foram analisados os pressupostos para a realização de regressão múltipla e os resultados daí decorrentes.

Foi objetivo de o presente estudo analisar as relações entre as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo, estratégias de *coping* e fatores sócio-demográficos em servidores da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia de Anápolis (GO).

#### **4.1 Análise preliminar dos dados**

Os dados obtidos foram primeiramente inseridos em uma planilha do *software* SPSS, versão 12. Em seguida, foi realizada a limpeza de tais dados, mediante a detecção e correção dos erros de digitação e sua substituição pela média de cada item, em virtude de não existirem mais de 5% de tais casos em nenhum dos itens PE

rtinentes aos diferentes instrumentos de coleta de dados.

#### **4.2 Análise descritiva dos problemas estressantes**

Os eventos estressantes mais vivenciados e relatados no contexto do trabalho foram categorizados numa abrangência de três problemas, conforme descrição abaixo:

- Problemas relacionais (56,1%), que englobaram os seguintes aspectos: relacionamento interpessoal com colegas (16,5 %), com chefias (9,0 %) e com pais e/ou responsáveis dos alunos (7,1 %); dificuldades em lidar com alunos com necessidades educacionais especiais (4,2 %), com condutas atípicas (13,2 %) e com alunos com dificuldades de aprendizagem (6,1 %).
- Problemas estruturais (38,6%), que englobaram: mudanças na estrutura e contexto do trabalho (18,4 %), desvalorização profissional e financeira (11,8 %), falta de suporte organizacional (1,9 %), sobrecarga de trabalho (3,8 %) e falta de comprometimento com o trabalho (2,8 %).
- Outros problemas (5,2%), que incluíram: doenças ocupacionais (2,4%) e problemas não categorizados (2,8 %).

#### **4.3 Análise dos pressupostos para a análise de regressão múltipla**

Com o intuito de se verificar a possibilidade de a análise de regressão linear múltipla ser adotada na análise dos dados, foi necessário verificar se os mesmos atendiam aos pressupostos de tal análise (Tabachnick & Fidel, 1996). Um desses pressupostos faz referência à normalidade da distribuição, sendo que 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  $z$ , verificou-se que não houve a presença de *outliers* (valores acima de  $z \geq \pm 3,29$ ).

Ao se realizar o teste de linearidade e homocedasticidade, para verificar a existência ou não de relacionamento entre as variáveis, por meio do exame dos *scatterplots*, gráficos de resíduos e índices de assimetria, constatou-se que as

relações entre todas as variáveis explicativas e variáveis de critério eram 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 demonstra a não existência de multicolinearidade.

#### **4.4 Análise descritiva das estratégias de *coping*, afetos positivos e afetos negativos.**

No que concerne às estratégias de *coping* mais utilizadas pelos sujeitos (escala de 1 a 4) destacam-se em ordem decrescente: resolução de problemas (M=3,22); análise lógica (M=3,06); reavaliação positiva (M=2,94) e busca de guia (M=2,86), sendo as quatro estratégias referentes à dimensão *coping* de aproximação. Em relação à dimensão *coping* de evitação, as estratégias utilizadas em ordem decrescentes foram: busca de gratificação (M=2,84); evitação cognitiva (M=2,61); descarga emocional (M=2,33); e a menos utilizada foi aceitação e resignação (M=2,10). Uma descrição mais detalhada encontra-se na Tabela 4.1.

Tabela 4.1. Escores dos resultados das estratégias de *Coping* de Aproximação e de Evitação

Fator	Média N	Frequência (%) de participantes por intervalo			Desvio- padrão
		$X \leq 2$	$2 < X < 3$	$X \geq 3$	
Análise Lógica	3,06 (212)	5 (2,4 %)	70 (33,1 %)	137 (64,7 %)	0,50
Reavaliação Positiva	2,94 (209)	17 (8 %)	79 (37,3 %)	11 (48,6 %)	0,56
Busca de Guia	2,86 (211)	18 (8,5 %)	94 (44,4 %)	99 (46,6 %)	0,54
Resolução de Problemas	3,22 (210)	3 (1,5 %)	50 (23,6 %)	157 (74,2 %)	0,50
Evitação Cognitiva	2,61 (211)	44 (20,6 %)	91 (42,9 %)	76 (35,8 %)	0,62
Aceitação/Resignação	2,10 (212)	118 (55,6 %)	60 (28,3 %)	34 (16,0 %)	0,67
Busca de Gratificação	2,84 (211)	24 (11,3 %)	84 (39,6 %)	103 (48,5 %)	0,62
Descarga Emocional	2,33 (211)	73 (34,4 %)	104 (49,0 %)	34 (16 %)	0,57

No que diz respeito aos afetos positivos e negativos vivenciados pelos sujeitos, observa-se (Tabela 4.2) que a média dentre os afetos positivos foi de 3,71 (escala de 1 a 5) o que demonstra a prevalência de afetos positivos entre a amostra.

Tabela 4.2. Escores dos resultados dos afetos positivos e afetos negativos

Fator	Média N	Frequência (%) de participantes por intervalo			Desvio- padrão
		$X < 3$	$3 \leq X < 4$	$4 \leq X \leq 5$	
Afetos Positivos	3,71 (211)	18 (8,5 %)	114 (53,8 %)	79 (37,2 %)	0,57
Afetos Negativos	2,55 (211)	162 (76,5 %)	46 (21,7 %)	3 (1,5 %)	0,57

Na distribuição por intervalo, observa-se com clareza a tendência da amostra em atribuir resultados mais positivos que negativos. Do ponto de vista da dimensão afetiva, quanto mais os escores forem maiores nos afetos positivos, melhor bem-estar subjetivo o indivíduo apresenta (escores a partir de 3) e quanto menores os escores atribuídos aos afetos negativos (escores até 3), também melhor o bem-estar subjetivo.

#### 4.5. Poder preditivo das estratégias de *coping* sobre os afetos positivos e sobre os afetos negativos.

A fim de reconhecer as estratégias de *coping* que os servidores utilizam como geradores de vivências de afetos positivos e negativos foram realizadas regressões múltiplas aplicadas aos oito fatores explicativos das dimensões afetivas do bem-estar subjetivo.

Conforme pode ser verificado na Tabela 4.3, os resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos positivos apontaram que dentre as habilidades da dimensão do *Coping* de Aproximação, apenas a reavaliação cognitiva apresentou correlação significativa com a vivência de afetos positivos. O

que significa que os servidores que realizam tentativas cognitivas de analisar e reavaliar um problema de maneira positiva, ainda que aceitando a realidade da situação, vivenciam afetos positivos. Dentre as habilidades da dimensão do *Coping* de Evitação, a busca de gratificação mostrou correlação positiva com a vivência de afetos positivos, o que significa que nesta amostra, os servidores que utilizam estratégias comportamentais para empreender atividades substitutas e criar novas fontes de satisfação, vivenciam afetos positivos.

A dimensão Evitação Cognitiva também apresenta poder preditor sobre os afetos positivos, entretanto numa relação negativa. Isto significa que quanto mais esses trabalhadores evitam pensar no problema de maneira realística menor é a sua vivência de afetos positivos.

Esses resultados, tomados em conjunto demonstram que a evitação do problema numa perspectiva de alternativas comportamentais gratificantes como substitutas ao problema possibilita um resgate do equilíbrio intrapsíquico que leva à vivência de afetos positivos, apesar de esta ser uma estratégia de evitação do problema.

Na contra-mão desse resultado a estratégia de evitar cognitivamente o problema está negativamente associada à vivência de afetos positivos. Os resultados demonstram que essas estratégias de evitação levam à vivência de afetos negativos.

**Tabela 4.3.** Resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos positivos

<b>AFETOS POSITIVOS</b>			
<b>Variáveis Explicativas</b>	$\beta$	t	$p <$
<b><i>Coping de Aproximação</i></b>			
Análise lógica	-0,113	-1,604	n.s
Reavaliação positiva	<b>0,231</b>	<b>3,440</b>	<b>0,001</b>
Busca de guia	-0,066	-0,947	n.s
Resolução de problemas	0,116	1,619	n.s
<b><i>Coping de Evitação</i></b>			
Evitação cognitiva	<b>-0,202</b>	<b>-2,971</b>	<b>0,005</b>
Aceitação / resignação	-0,097	-1,353	n.s
Busca de gratificação	<b>0,180</b>	<b>2,600</b>	<b>0,05</b>
Descarga emocional	-0,054	-0,744	n.s
Coeficiente de regressão	$R = 0,353$		
Variância explicada	$R^2 = 0,125$ $R^2$ Ajustado = 0,112		
Teste estatístico	$F(3 / 202) = 9,610; p < 0,001$		

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), embora haja o reconhecimento de que há uma tendência a certa manutenção de estratégias comuns a cada sujeito, os fatores ambientais possuem relação importante com a escolha da ação que será empregada, uma vez que as questões situacionais parecem ser relevantes na escolha da estratégia de *coping*. Conforme Lees e Neufeld (1999) a utilização de estratégias de *coping* ativo, por exemplo, encontra-se inversamente relacionada ao julgamento sobre o quão estressante é a situação, bem como à percepção de incontrolabilidade do evento (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman *et al.*, 1986).

Em relação aos afetos negativos (Tabela 4.4) a análise revelou que na dimensão do *Coping de Aproximação*, a habilidade de análise lógica mostrou-se

correlacionada com a vivência de afetos negativos, o que significa que os servidores que realizam tentativas cognitivas de compreender e prevenir, mentalmente, um estressor e suas conseqüências vivenciam afetos negativos. A reavaliação positiva, apesar de ter uma relação negativa foi melhor preditora dos afetos negativos do que a análise lógica, o que significa que os servidores que realizam tentativas cognitivas de analisar e reavaliar um problema de maneira positiva, ainda que aceitando a realidade da situação vivenciam afetos negativos. Dentre as habilidades da dimensão do *Coping* de Evitação, a habilidade de evitação cognitiva apresentou correlação com a vivência de afetos negativos, o que revela que tentativas cognitivas destinadas a evitar pensar no problema de maneira realística são preditores de afetos negativos. Ademais, a descarga emocional, traduzida como tentativa comportamental destinada a reduzir tensão emocional, apresentou-se correlacionada aos afetos negativos.

Tomados em conjunto, esses resultados demonstram que as estratégias de análise lógica, evitação cognitiva e descarga emocional estão associadas às vivências de afetos negativos. Em contrapartida, a reavaliação lógica e a busca de gratificação se configuram nesta amostra como as estratégias mais utilizadas para minimizar os afetos negativos.

**Tabela 4.4.** Resultados de regressão múltipla aplicada à análise dos fatores preditivos dos afetos negativos

Variáveis Explicativas	AFETOS NEGATIVOS		
	$\beta$	t	p <
<b>Coping de Aproximação</b>			
Análise lógica	<b>0,158</b>	<b>2,309</b>	<b>0,05</b>
Reavaliação positiva	<b>-0,207</b>	<b>-3,288</b>	<b>0,001</b>
Busca de guia	0,003	0,041	n.s
Resolução de problemas	-0,022	-0,312	n.s
<b>Coping de Evitação</b>			
Evitação cognitiva	<b>0,193</b>	<b>2,859</b>	<b>0,005</b>
Aceitação / resignação	0,026	0,363	n.s
Busca de gratificação	-0,003	-0,041	n.s
Descarga emocional	<b>0,228</b>	<b>3,265</b>	<b>0,001</b>
Coeficiente de regressão		$R = 0,479$	
Variância explicada		$R^2 = 0,230$ $R^2$ Ajustado = 0,214	
Teste estatístico		$F(4 / 201) = 14,995$ ; $p < 0,001$	

#### **4.6. Análise das estratégias de coping na relação com os eventos estressores, tempo de serviço e função exercida.**

Para analisar as diferenças no uso das estratégias de *coping* na relação com os eventos estressores, foi feita uma ANOVA e os resultados do teste *Scheffé* demonstraram que existem diferenças estatísticas significativas somente quando elas foram comparadas com a busca de guia e suporte social [ $F = 4,91$ ;  $p < 0,05$ ] (Tabela 4.5). Esse resultado indica que solicitar compreensão e solidariedade de outras pessoas é a estratégia mais utilizada pelos servidores mediante eventos estressores no ambiente de trabalho que estão relacionadas às mudanças na estrutura e contexto do trabalho, desvalorização profissional e financeira, falta de suporte organizacional, sobrecarga de trabalho e falta de comprometimento com o trabalho.

**Tabela 4.5.** Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico de *coping* em relação a cada um dos problemas identificados.

<i>COPING</i>	PROBLEMAS			Teste Estatístico	
	<i>Problemas</i> Relacionais (N = 119)	<i>Problemas</i> <i>Estruturais</i> (N = 82)	Outros Problemas (N = 11)	<i>F</i>	<i>p</i> <
<i>Análise Lógica</i>	3,00 (0,48)	3,13 (0,52)	3,10 (0,49)	1,70	n.s.
<i>Reavaliação Positiva</i>	2,88 (0,53)	2,99 (0,60)	0,24 (0,36)	2,66	n.s.
<i>Busca de Guia e Suporte Social</i>	<b>2,80<sup>b</sup></b> <b>(0,52)</b>	<b>2,98<sup>a</sup></b> <b>(0,54)</b>	<b>2,86<sup>b</sup></b> <b>(0,54)</b>	<b>4,91</b>	<b>0,05</b>
<i>Resolução de Problemas</i>	3,18 (0,52)	3,27 (0,47)	3,22 (0,41)	0,62	n.s.
<i>Evitação Cognitiva</i>	2,58 (0,61)	2,62 (0,63)	2,86 (0,60)	1,01	n.s.
<i>Aceitação e Resignação</i>	2,14 (0,70)	2,02 (0,62)	2,22 (0,66)	0,87	n.s.
<i>Busca de Gratificação</i>	2,81 (0,62)	2,87 (0,61)	2,98 (0,69)	0,56	n.s.
<i>Descarga Emocional</i>	2,32 (0,58)	2,37 (0,60)	2,15 (0,25)	0,73	n.s.

Nota: As médias que não compartilham o mesmo subscrito possuem diferença significativa,  $p < 0,05$ , no teste *Scheffé*.

No que se refere às variáveis sócio-demográficas (tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia) na relação com estratégias de *coping*, apenas a habilidade busca de guia e suporte social na dimensão tempo de serviço mostrou-se significativa (Tabela 4.6). Isto significa que nesta amostra, a busca de guia e suporte social apresenta correlação positiva apenas em relação à categoria acima de quinze

de tempo de serviço. Estes dados confirmam os resultados do estudo de Ribeiro (2002), no qual foi demonstrado que as variáveis sócio-demográficas não apresentam poder preditivo sobre as estratégias de *coping*.

**Tabela 4.6** Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da utilização de estratégias de *coping* em relação ao tempo de serviço

	TEMPO DE SERVIÇO				Teste Estatístico	
	Até 05 anos (N = 82)	De 05 a 10 anos (N = 58)	De 10 a 15 anos (N = 36)	Acima de 15 anos (N = 36)	F	p<
<b>Análise Lógica</b>	3,05 (0,51)	3,09 (0,53)	3,05 (0,40)	3,04 (0,51)	0,11	n.s.
<b>Reavaliação Positiva</b>	2,94 (0,55)	2,90 (0,58)	2,92 (0,50)	3,03 (0,60)	0,39	n.s.
<b>Busca de Guia e Suporte Social</b>	<b>2,72<sub>b</sub></b> <b>(0,57)</b>	<b>2,95<sub>b</sub></b> <b>(0,55)</b>	<b>2,90<sub>b</sub></b> <b>(0,46)</b>	<b>2,97<sub>a</sub></b> <b>(0,51)</b>	<b>2,85</b>	<b>0,05</b>
<b>Resolução de Problemas</b>	3,20 (0,48)	3,16 (0,50)	3,28 (0,49)	3,30 (0,54)	0,80	n.s.
<b>Evitação Cognitiva</b>	2,58 (0,61)	2,72 (0,65)	2,64 (0,53)	2,49 (0,66)	1,15	n.s.
<b>Aceitação e Resignação</b>	2,13 (0,64)	2,09 (0,65)	2,03 (0,73)	2,10 (0,73)	0,17	n.s.
<b>Busca de Gratificação</b>	2,83 (0,58)	2,85 (0,64)	2,77 (0,67)	2,92 (0,63)	0,37	n.s.
<b>Descarga Emocional</b>	2,22 (0,50)	2,47 (0,58)	2,35 (0,59)	2,33 (0,67)	2,07	n.s.

Nota: As médias que não compartilham o mesmo subscrito possuem diferença significativa,  $p < 0,05$ , no teste *Scheffé*.

Em conformidade com estes resultados verifica-se que a dificuldade de definição das estratégias de *coping* ocorre paralela à dificuldade de avaliação do seu resultado. Os estudos envolvendo eficácia e efetividade das estratégias de *coping* tem

sido cuidadosos ao traçar modelos lineares e definir estratégias como positivas ou negativas (Lazarus & Folkman, 1984; Suls, *et al.*, 1996). Na opinião de Compas (1987) a avaliação do *coping* envolve não apenas qual estratégia foi utilizada, mas também a capacidade do sujeito de ser flexível e mudar as estratégias que utiliza, uma vez que eventos diferentes requerem estratégias diferentes.

Alguns autores (Folkman & Lazarus, 1985; Carver & Scheier, 1994) apontam que as estratégias centradas na emoção e centradas no problema não são excludentes, mas complementares na busca de solução do problema. Adicionalmente, Roth e Cohen (1986) indicam que tanto as estratégias centradas na emoção quanto as centradas no problema podem contribuir para o acréscimo ou decréscimo no nível do bem-estar. As estratégias centradas no problema podem levar o sujeito a um maior grau de ansiedade, uma vez que, em determinadas situações nas quais não há possibilidade de mudança do evento estressor, o enfrentamento direto pode ser improdutivo. As estratégias centradas na emoção, por sua vez, podem ser desgastantes na medida em que o custo para manter-se distante de certas situações estressantes pode demandar esforços cognitivos constantes e, até mesmo, levar o sujeito a restrições de suas atividades.

Para Moos (2002), as habilidades que constituem a dimensão designada *Coping* de Aproximação são consideradas como globalmente mais adaptativas e funcionais. Já as habilidades que constituem a dimensão *Coping* de Evitação, apesar de não serem desadaptativas, um padrão persistente de sua utilização podem apresentar-se disfuncional em situações que requerem *coping* ativo.

Estes debates indicam que, quando associadas, estas estratégias podem ser consideradas adaptativas. No entanto, salienta-se a importância de avaliar a eficácia e a adaptatividade das estratégias a partir do contexto do evento estressor.

**4.7. Análises das diferenças nas vivências das dimensões afetivas do bem-estar subjetivo em relação aos fatores sócio-demográficos.**

Para analisar as vivências de afetos positivos e afetos negativos, na relação com cada variável sócio-demográfica (tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia) foi feita uma ANOVA, conforme o apresentado nas Tabelas 4.7; 4.8; 4.9. Os resultados demonstraram não haver diferença em relação às vivências de afetos positivos e negativos no que se refere ao tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia.

**Tabela 4.7** Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação ao tempo de serviço

	<b>TEMPO DE SERVIÇO</b>				Teste Estatístico	
	Até 05 anos (N = 82)	De 05 a 10 anos (N = 58)	De 10 a 15 anos (N = 36)	Acima de 15 anos (N = 36)	<i>F</i>	<i>p</i> <
<b>Afetos</b>						
<b>Positivos</b>	3,74 (0,52)	3,60 (0,67)	3,79 (0,52)	3,74 (0,55)	1,01	n.s.
<b>Afetos</b>						
<b>Negativos</b>	2,43 (0,51)	2,66 (0,55)	2,63 (0,62)	2,58 (0,65)	2,05	n.s.

**Tabela 4.8** Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação às funções exercidas

	FUNÇÃO EXERCIDA		Teste Estatístico	
	Administrativa (N = 71)	Docência (N = 140)	F	p<
<b>Afetos Positivos</b>	3,71 (0,56)	3,71 (0,58)	0,11	n.s.
<b>Afetos Negativos</b>	2,59 (0,55)	2,54 (0,58)	0,21	n.s.

**Tabela 4.9** Médias, desvio padrão (entre parênteses) e teste estatístico da vivência de afetos positivos e negativos em relação ao exercício do cargo de chefia

	CARGO DE CHEFIA		Teste Estatístico	
	Exerce cargo de chefia (N = 34)	Não exerce (N = 177)	F	p<
<b>Afetos Positivos</b>	3,93 (0,57)	3,67 (0,56)	0,05	n.s.
<b>Afetos Negativos</b>	2,61 (0,44)	2,54 (0,59)	3,59	n.s.

Apesar de os dados não terem apresentado diferença significativa na vivência de afetos positivos e negativos, observa-se que os valores das médias de afetos positivos foram mais elevados em comparação com os afetos negativos nas três variáveis explicativas, tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia. Esses resultados revelam que os trabalhadores investigados da Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia de Anápolis vivenciam mais afetos positivos do que negativos.

Conforme literatura especializada (Watson, 1988; Billings, Folkman, Acree & Moskowitz, 2000), o afeto positivo reflete a extensão em que o sujeito sente-se entusiasmado, ativo e alerta e pode ser subdividido em emoções específicas como alegria, afeição e orgulho. O afeto positivo também tem sido referido como um fator de proteção frente a situações de estresse, uma vez que pessoas que mantêm estados emocionais positivos experienciam menos problemas físicos.

Já o afeto negativo reflete o quanto o sujeito se sente angustiado e pouco motivado e subdivide-se em emoções como vergonha, culpa e ansiedade. Neste estudo, afeto positivo e afeto negativo foram considerados fatores independentes no bem-estar subjetivo. Corroborando o estudo realizado por Lucas, *et al.* (1996), no qual foi demonstrado que afeto positivo e afeto negativo apresentam-se como componentes distintos do bem-estar subjetivo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS E AGENDA DE PESQUISA

Este estudo apreciou o modelo de Moos (1995, 2002), integrando todos os painéis especificados pelo autor, conforme relatado anteriormente. Como sistema ambiental consideraram-se os estressores mais vivenciados no contexto de trabalho (problemas relacionais, problemas estruturais e outros problemas); como sistema pessoal consideraram-se os fatores sócio-demográficos (tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia). Tomados em conjunto, os estressores laborais e os fatores pessoais poderiam influenciar a vivência de crises e transições na vida, levando a uma apreciação acerca das estratégias de enfrentamento (aproximação e evitação) utilizadas pelos trabalhadores, e de maneira inter-relacionada, essas variáveis poderiam conduzir às vivências de bem-estar subjetivo. Os resultados obtidos permitiram as seguintes conclusões:

1 – As estratégias mais utilizadas pelos servidores na tentativa de solucionar problemas encontram-se na dimensão do *coping* de aproximação, ou seja, os servidores utilizam em primeiro lugar da estratégia resolução de problemas, na tentativa comportamental de lidar diretamente com o problema; em segundo lugar fazem uso da análise lógica, na tentativa de compreender mentalmente um estressor e suas conseqüências; em terceiro lugar aparece a reavaliação positiva, na tentativa cognitiva de analisar e reavaliar um problema de maneira positiva, e por último os servidores utilizam-se da busca de guia/apoio social.

2 – Houve predomínio da vivência de afetos positivos em relação aos afetos negativos.

3 – A utilização das estratégias: reavaliação positiva e busca de gratificação alternativa correlacionaram-se positivamente com a vivência de afetos positivos.

4 – A utilização das estratégias: análise lógica, evitação cognitiva e descarga emocional correlacionaram-se positivamente com a vivência de afetos negativos.

5 – Em relação às variáveis sócio-demográficas: tempo de serviço, função exercida e cargo de chefia, os dados demonstraram não haver diferença significativa na vivência de afetos positivos e afetos negativos.

Estes dados corroboram os resultados obtidos por Ribeiro (2002), que demonstra em seu estudo que as respostas da dimensão de aproximação emitidas pelos sujeitos foram significativamente superiores em média às respostas da dimensão de evitação. Igualmente no estudo desenvolvido por Santos e Júnior (2007), no qual foi realizado o delineamento das estratégias de enfrentamento utilizadas por mestrandos para lidar com o estresse e os estressores percebidos na pós-graduação, os resultados denotaram que o foco no problema foi a principal estratégia utilizada pelo grupo, que não apresentou estresse. Assim, conforme esses autores o enfrentamento com foco no problema auxiliou os mestrandos a lidarem com a demanda estressora, favorecendo a adaptação à situação.

Resultados nessa direção também foram encontrados por Guedea *et al.* (2005) podendo ajudar na interpretação da relação preditiva entre as estratégias de enfrentamento e o bem-estar subjetivo. A estratégia de enfrentamento direto e reavaliativo foi preditora positiva da satisfação com a vida e dos afetos positivos e o enfrentamento de esquiva foi preditor negativo dos afetos positivos e positivo dos afetos negativos, houve prevalência dos afetos positivos comparados aos afetos

negativos. Ainda, conforme esses pesquisadores as variáveis sócio-demográficas exerceram baixo poder explicativo sobre os afetos positivos e afetos negativos.

Os resultados deste estudo confirmam parcialmente as hipóteses levantadas, visto que, a análise lógica, considerada uma estratégia de aproximação, correlacionou-se positivamente com a vivência de afetos negativos, por outro lado, a busca de gratificação alternativa, considerada uma estratégia de evitação, correlacionou-se positivamente com a vivência de afetos positivos.

Como os resultados deste estudo revelaram que a vivência de situações estressantes e seus enfrentamentos encontram-se sustentados no contexto sócio-organizacional, pode-se concluir que a vivência de afetos positivos poderá ser ampliada através da redução dos fatores estressantes apontados pelos servidores, bem como por intermédio do emprego de estratégias de *coping* ativas e produtivas. Dessa maneira, o mapeamento dos fatores estressantes no contexto laboral, das estratégias de enfrentamento utilizadas e a associação com as dimensões afetivas do bem-estar subjetivo, permitem a elaboração de algumas sugestões funcionais a serem aplicadas no contexto investigado, capazes de contribuir para a vivência de afetos positivos pelos servidores.

Estas sugestões envolvem:

- 1 - Programas de capacitação de relações interpessoais através de conhecimentos práticos e teóricos, visto que, relações saudáveis no ambiente de trabalho são importantes em qualquer tipo de atividade em que convivem pessoas. Dessa maneira, por intermédio de programas de capacitação podem-se modificar comportamentos interpessoais indesejáveis, igualmente podem-se desenvolver competências para o gerenciamento de conflitos.

2 - Programas de manejo de situações estressantes, tendo a Secretaria de Educação como foco prioritário. Seria interessante que os atuais gestores da Secretaria de Educação elaborassem mecanismos eficazes na resolução de problemas estruturais, fornecendo diretrizes objetivas em relação às recorrentes mudanças ocorridas no contexto do trabalho, incentivo à valorização profissional e financeira, minimização da sobrecarga de trabalho, além de oferecer maior suporte organizacional aos servidores.

Acredita-se que tais ações poderiam contribuir para despertar maior vivência de afetos positivos entre os servidores e reduzir, o estresse que determinadas situações proporcionam.

Em relação aos afetos, Folkman e Moskowitz (2000a) sinalizam que os psicólogos podem obter maior perspicácia não somente no entendimento de como o *coping* auxilia as pessoas a evitarem ou minimizarem estresse crônico e efeitos adversos, bem como o *coping* pode promover o bem-estar e outros resultados positivos.

Para Fredrickson (2000; 2001), certos momentos da vida das pessoas são caracterizados por emoções positivas – alegria, interesse, contentamento e amor – são momentos não contaminados por emoções negativas – como ansiedade, tristeza, ira e desespero. Assim, apesar de os resultados deste estudo terem apresentado a prevalência de afetos positivos sobre os afetos negativos entre os servidores, acredita-se que são necessárias ações que favoreçam a ampliação da vivência de emoções positivas que não só serviriam de sinalizadores, como também produziriam o florescimento do bem-estar.

Neste estudo, as estratégias de enfrentamento revelaram um papel importante na relação com as dimensões afetivas do bem-estar, portanto podem ser alvo de novas pesquisas, ficou evidenciada ainda, a importância da

complementaridade das estratégias de *coping* nas relações de trabalho, isto é, a utilização de estratégias de aproximação, bem como de evitação. Desta forma, os atuais governantes deveriam adotar medidas que facilitassem ao servidor o aprimoramento dos seus esforços cognitivos e comportamentais para administrar situações percebidas como estressantes.

Novas pesquisas direcionadas às estratégias de enfrentamento devem ser realizadas com a finalidade de ampliar o conhecimento das relações entre o uso de estratégias de *coping* e o comportamento dos trabalhadores. Estas pesquisas deveriam também se estender aos trabalhadores de empresas privadas, na perspectiva de produzir um conjunto sistemático de conhecimento possibilitando a configuração de diagnósticos fidedignos e intervenções que levam a melhores condições de trabalho e relacionamentos mais saudáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrahão, J. I., & Santos, V. (2004). O controle no trabalho: os seus efeitos no bem-estar e na produtividade. In: A. Tamayo *et al.*(orgs). *Cultura e saúde nas organizações* (pp. 208-230). Porto Alegre: Artmed.
- Albuquerque, F. J. B., Noriega, J. A. V., Coelho, J. A. P. M., Neves, M. T. S., & Martins, C. R. (2006). Valores Humanos Básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *PSICO*, Porto Alegre, PUCRS, 37, 131-137.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 153-164.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Alston, J. P., Lowe, G. D., & Wrigley, A. (1974). Socioeconomic correlates for four dimensions of self-perceived satisfaction. *Human Organization*, 33, 99-102.
- Antoniazzi, A. S., Dell’Aglío, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de *coping*: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*. 3 (2), 273-294.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.
- Billings, D., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. (2000). Coping and physical health during caregiving: The role of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (1), 131-140.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman., R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and bottom-up theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Buunk, B. R., Collins, R. L., Taylor, S. E., Yperen, N. W. V., & Dakof, G. A. (1990). The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6) 1238-1249.

- Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2007). *Coping e Gênero em Adolescentes. Psicologia em Estudo, Maringá, 12* (1), 87-93.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-being. *American Psychologist, 31*, 117-124.
- Carlotto, M. S. (2002). A Síndrome de *Burnout* e o trabalho docente. *Revista Psicologia em Estudo, 7* (1), 21-29.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2004). Análise fatorial do *Maslach burnout inventory* (MBI) em uma amostra de professores de instituições particulares. *Revista Psicologia em Estudo, 9* (3), 499-505.
- Carver, C. & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66* (1), 184-195.
- Clemente, E., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces, 54*, 621-631.
- Codo, W., Soratto, L., & Vasques-Menezes, I. (2004). Saúde Mental e Trabalho. In J. C. Zanelli., J. E., Borges-Andrade., & A. V. B. Bastos (orgs.). *Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil* (pp. 276-299). Porto Alegre: Artmed.
- Compas, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101* (3), 393-403.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668-678.
- 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.
- Daniels, K. (2000). Measures of five aspects of affective well-being at work. *Human Relations, 53*, 275-294.
- 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.

- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*, 197–229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research* *57*, 119-169.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 851-864.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., & Fujita, E., (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality Assessment*, *68*, 926-935.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, *59*, 229–259.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. R. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, *54*, 404-425.
- Diener, E., Scollon, C. K. N., Oishi, S., Dzocoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 159–176.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, *40*, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent Finding on Well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *24*(1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*, 292-300.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- 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.
- Ferreira, M. C., & Asmar, E. M. L. (2004). Cultura, satisfação e saúde nas organizações. In: A. Tamayo *et al.* *Cultura e saúde nas organizações*, pp. 102-126. Porto Alegre: Artmed.
- Ferreira, M. C., Pacheco, S., Pinto, N. M., Fernandes, H. F., & Silva, A. P. C. (2007). O bem-estar no trabalho e a predição da exaustão emocional. XXXI Encontro da ANPAD.
- Ferreira, M. C., Silva, A. P. C., Fernandes, H. A., & Almeida, S. P. (2008). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos no trabalho. *Revista de Avaliação Psicológica*.
- Fiquer, J. T. (2006). Bem-estar subjetivo: Influência de variáveis pessoais e situacionais em auto-relato de afetos positivos e negativos. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo - Instituto de Psicologia.
- 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. (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. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- 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., 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., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Folkman, S., & Moskowitz, T., (2000a). Positive Affect and Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.

- Folkman, S., & Moskowitz, T. (2000b). Stress, Positive Emotion, and Coping. *Current Directions in Psychological Science, Center for AIDS Prevention Studies, University of California-San Francisco*, 9(4), 115-118.
- Fonseca, P. N., Chaves S. S. S., & Gouveia, V. V. (2006). Professores do ensino fundamental e bem-estar subjetivo: uma explicação baseada em valores. *Psico-USF*, 11(1), 45-52.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*. <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre003001a.htm>.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-236.
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335. <http://www.americanscientist.org/>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, (7), 678-686.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228.
- Giacomoni, C.H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da Qualidade de Vida. *Temas em Psicologia*, 12, 43-50.
- 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.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Pergamon-Personality and individual differences*, 30, 595-638.
- Hodge, R. W. (1970). Social Integration, Psychological Well-Being, and Their Socioeconomic Correlates. *Sociological Inquiry*, 40, 182-206.
- 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.

- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 946-955.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examine the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 280-287.
- Kim-Pietro, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *6*, 261–300.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, *55*, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. Em Monat, A., & Lazarus, R. S. (Orgs.). *Stress and coping: an anthology* (189-206). New York: Columbia University Press.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 132-140.
- Lees, M., & Neufeld, R. (1999). Decision-theoretic aspects of stress, arousal and coping propensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(1), 185-208.
- Lewis, C. A., Maltby, J., & Day, L. (2005). Religious orientations, religious coping and happiness UK adults. *Personality and Individual Differences*, *38*, 1193-1202.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84* (3), 527-539.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminate validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*, 616-628.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1046-1053.
- Markus, H. R., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, *41*, 954-969.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52, 5, 509-516.
- McFarland, C., & Miller, D.T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1061-1073.
- Mendes, A. M. (2004). Cultura organizacional e prazer-sofrimento no trabalho: uma abordagem psicodinâmica. In: A. Tamayo *et al.* *Cultura e saúde nas organizações*, pp. 59-76. Porto Alegre: Artmed.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- 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. 193-227. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Moskowitz, D. S., & Cote, S. (1995). Do interpersonal traits predict affect? A comparison of three models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 915-924.
- Moos, R. H. (1993). *Coping Response Inventory - Professional Manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Moos, R. H. (1995). Development and applications of new measures of life stressors, social resources, and coping responses. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 1-13.
- Moos, R. H. (2002). The Mystery of Human Context and Coping: An Unravelling of Clues. *American Journal of Community*, 30, 67-88.
- Moos, R. H. (2008). Conversation with Rudolf Moos. *Journal Interview – Society for the Study of Addiction*, 103, 13-23.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem, emotion, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775-813.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Psychology*, 67, 157-184.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.

- 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.
- 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.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Paz, M. G. T. (2004). Perfil cultural das organizações. In: A. Tamayo *et al.* *Cultura e saúde nas organizações* (pp. 102-126). Porto Alegre: Artmed.
- 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, D. P. S. A., (2002). Estratégias de *coping* em psicólogos de serviços básicos e ambulatoriais de saúde pública. *Perfil & Vertentes*, 14 (1), 76-81.
- Roth, S. & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 41 (7), 813-819.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- 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.
- Savóia, M. G. (1999). Escalas de eventos vitais e de enfrentamento (*Coping*). *Revista de Psiquiatria Clínica*, 26 (2). Edição Especial.
- 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.

- Schmidt, C., Dell’Aglío, 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.
- 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.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Silva, J. D. T., Muller, M. C., & Bonamigo, R. R. (2006). Estratégias de *coping* e níveis de estresse em pacientes portadores de psoríase. *Anais Brasileiro de Dermatologia*, 81 (2), 143-149.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The Role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1241-1249.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Suls, J., David, J.P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and Coping: Three Generations of Research. *Journal of Personality*, 64, 711-735.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. (3th. ed.). New York: Harpercollins.
- 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., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. J., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- 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.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 44-50.

- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1020-1030.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, *64*, 737-774.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, *67*, 294-306.
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, *49*, 1169-1183.
- Zanelli, J. C., & Bastos, A. V. B. (2004). Inserção profissional do psicólogo em organizações e no trabalho. In J. C. Zanelli, J. E. Borges-Andrade & A. V. B. Bastos (Eds.), *Psicologia, organizações e trabalho* (pp. 466-491). Porto Alegre, RS: Artes Médicas.
- Zanini, D. S. (2003). *Coping: influencia de la personalidad y repercusiones en salud mental de los adolescentes*. Tese de Doutorado. Espanha: Universidade de Barcelona.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive Affect as a Source of Resilience for Women in Chronic Pain. *Journal of Consulting and Clinical*, *73*, 212-220.
- Zautra, A. J., Reich, J. W., Davis, M. C., Potter, P. T., & Nicolson, N. A. (2000). The Role of Stressful Events in the Relationship Between Positive and Negative Affects: Evidence From Field and Experimental Studies. *Journal of Personality*, *68*, 927-950.

## **ANEXOS**

## ANEXO – 1

### **CARO TRABALHADOR,**

Estamos desenvolvendo um estudo a respeito das diferentes maneiras que as pessoas enfrentam os problemas relacionados ao trabalho e como isto repercute em seu bem-estar.

A finalidade deste estudo consiste em fazer uma pesquisa acadêmica na área de Psicologia Organizacional e do Trabalho e gostaríamos de contar com a sua colaboração respondendo aos questionários em anexo. São apenas três questionários e cada um deles possui uma explicação de como os itens devem ser respondidos.

Precisamos que você **RESPONDA AOS QUESTIONÁRIOS COM SINCERIDADE** e procure não deixar **NENHUMA QUESTÃO EM BRANCO**.

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

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

Por favor, não se esqueça de **DEVOLVER OS QUESTIONÁRIOS**.

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

**Eliete Neves da Silva**

**Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Helenides Mendonça**

## **DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS**

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo:  masculino  feminino

Estado civil:  solteiro  casado  separado  outros

Possui filhos?  não  sim Quantos? \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Possui cargo de chefia?  sim  não

Tempo de serviço: \_\_\_\_\_

Função: \_\_\_\_\_

ANEXO – 2

# CRI-ADULT FORM

Rudolf H. Moos, Ph.D.

## Caderno de Perguntas

Escreva seu nome, data de nascimento, idade, escolaridade, profissão, sexo, estado civil e raça na folha de respostas.

### PARTE 1

Este caderno contém perguntas sobre como você enfrenta os problemas importantes que surgem na seu trabalho.

Por favor, pense no problema mais importante ou na situação mais difícil que você viveu no trabalho **nos últimos 12 meses**.

Por exemplo: um problema, algum conflito ocorrido no trabalho.

Descreva de forma breve este problema no espaço em branco que está na primeira parte da folha de respostas.

Se você não passou por nenhum problema importante, em seu trabalho, escreva um problema de menor importância que teve que resolver.

Responda a cada uma destas 10 perguntas na folha de respostas.

Circule "NÃO" se sua resposta é **CERTAMENTE NÃO**

Circule "GN" se sua resposta é **GERALMENTE NÃO**

Circule "GS" se sua resposta é **GERALMENTE SIM**

Circule "SIM" se sua resposta é **CERTAMENTE SIM**

NÃO	GN	GS	SIM
NÃO	GN	GS	SIM
NÃO	GN	GS	SIM
NÃO	GN	GS	SIM

1. Já teve que resolver, antes, um problema como este?
2. Sabia que esse problema poderia acontecer com você?
3. Você teve tempo suficiente de preparação para enfrentar esse problema?
4. Quando este problema aconteceu, pensou de que maneira poderia prejudicar você?
5. Quando ocorreu esse problema, pensou nele como um desafio?
6. Este problema foi causado por você?
7. Este problema foi causado por outra pessoa?
8. Aconteceu alguma coisa boa ao enfrentar esse problema?
9. Este problema ou situação já foi resolvido?
10. Se o problema já foi resolvido, está tudo bem com você?

## PARTE 2

Leia cada pergunta atentamente e assinale com que frequência age da maneira que a pergunta indica para enfrentar o problema que você descreveu na PARTE 1.

**Circule a resposta adequada na folha de respostas.**

Circule "N" se sua resposta é **NÃO, NUNCA**

Circule "U" se sua resposta é **UMA OU DUAS VEZES**

Circule "B" se sua resposta é **BASTANTES VEZES**

Circule "S" se sua resposta é **SIM, QUASE SEMPRE**

N	U	B	S
N	U	B	S
N	U	B	S
N	U	B	S

Esta segunda parte tem 48 perguntas. Lembre-se que você tem de responder todas as suas respostas na folha de respostas. Por favor, responda cada pergunta da forma mais certa que puder. Suas respostas são confidenciais.

Se não quiser responder uma pergunta, por favor, marque o número desta pergunta na folha de respostas para indicar que você decidiu omiti-la.

Se alguma pergunta não se aplica ao seu caso, por favor, escreva NA (Não se Aplica) na folha de respostas, à direita do número da pergunta.

Se você quiser corrigir alguma de suas respostas, apague bem a primeira e marque a nova resposta. Observe que as respostas estão ordenadas em filas na PARTE 2 da folha de respostas.

1. Você pensou em várias maneiras de resolver o problema?
  2. Você dizia alguma coisa pra você mesmo para sentir-se melhor?
  3. Você falou com algum familiar sobre esse problema?
  4. Você decidiu alguma forma de resolver o problema e realmente fez desta forma?
  5. Você tentou esquecer o problema?
  6. Você pensou que o tempo poderia resolver o problema e que a única coisa que tinha que fazer era esperar?
  7. Você começou a ter novas atividades?
  8. Você desabafou sua raiva com outras pessoas quando se sentiu triste ou com raiva?
- 
9. Você tentou pensar no problema com outra perspectiva?
  10. Você disse a si mesmo que as coisas poderiam ser piores?
  11. Você falou com algum amigo sobre o problema?
  12. Você sabia o que tinha que fazer e se esforçou para que as coisas se resolvessem?
  13. Você tentou não pensar no problema?
  14. Você se deu conta que não controlava o problema?
  15. Você se envolveu em novas atividades?
  16. Você se arriscou ou fez algo perigoso?
-

17. Sua cabeça deu voltas sobre o que você tinha que dizer ou fazer?
18. Você tentou ver o lado positivo da situação?
19. Você falou com alguma pessoa especializada, por exemplo, médico, advogado, padre...?
20. Você decidiu o que queria e tentou consegui-lo?
21. Você fantasiou ou imaginou um momento ou um lugar melhor do que o atual?
22. Você acreditou que o resultado seria decidido pelo destino?
23. Você tentou fazer novas amizades?
24. Você se afastou das pessoas em geral?

---

25. Você pensou em como as coisas poderiam mudar?
26. Você pensou que estava melhor que outras pessoas com o mesmo problema que o seu?
27. Você buscou ajuda de outras pessoas ou grupos com o mesmo tipo de problema?
28. Você tentou resolver o problema pelo menos de duas formas diferentes?
29. Você tentou não pensar na sua situação mesmo sabendo que tinha que pensar nele em outro momento?
30. Você aceitou o problema porque nada podia ser feito para mudá-lo?
31. Você começou a ler mais para se distrair?
32. Você gritou ou falou alto para desabafar?

---

33. Você tentou entender por que o problema estava ocorrendo com você?
34. Você tentou dizer a você mesmo que as coisas melhorariam?
35. Você tentou entender sobre a situação ou o problema?
36. Você tentou fazer mais coisas por sua conta?
37. Você desejou que o problema desaparecesse ou desejou acabar com ele de algum modo?
38. Você esperava que o problema se resolvesse da pior maneira possível?
39. Você dedicou mais tempo em atividades recreativas?
40. Você chorou para expressar/manifestar seus sentimentos?

---

41. Você pensou que aconteceriam novas dificuldades ou desgraças?
42. Você pensou em como esta situação poderia mudar sua vida pra melhor?
43. Você pediu a solidariedade e compreensão das pessoas?
44. Você tirou lições das coisas, dia a dia, passo a passo?
45. Você tentou negar que o problema era realmente muito sério?
46. Você perdeu a esperança de que as coisas voltariam a ser como antes?
47. Você tentou ocupar-se no trabalho ou em outras atividades que te ajudassem a enfrentar as coisas?
48. Você fez algo que imaginava que não funcionaria, mas pelo menos tentou?

# CRI-ADULT FORM – ANSWER SHEET

Rudolf H. Moos, Ph.D.

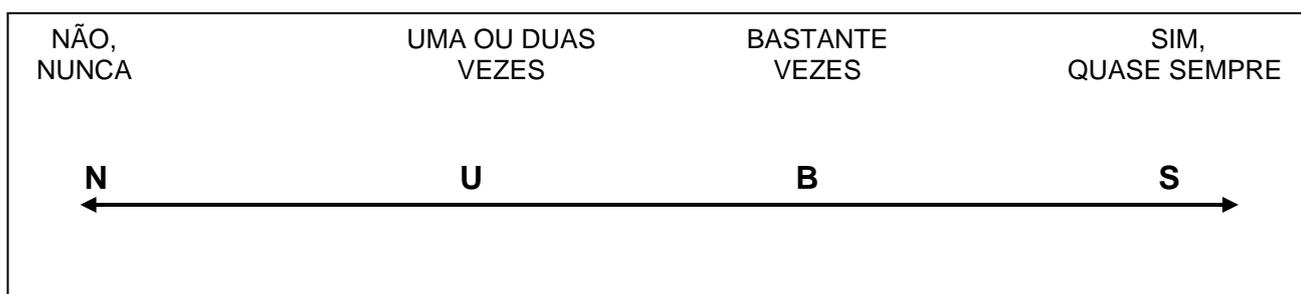
## PRIMEIRA PARTE

Descreva o problema ou a situação mais importante vivenciada no seu trabalho nos últimos 12 meses.



1	NÃO	GN	GS	SIM
2	NÃO	GN	GS	SIM
3	NÃO	GN	GS	SIM
4	NÃO	GN	GS	SIM
5	NÃO	GN	GS	SIM
6	NÃO	GN	GS	SIM
7	NÃO	GN	GS	SIM
8	NÃO	GN	GS	SIM
9	NÃO	GN	GS	SIM
10	NÃO	GN	GS	SIM

**SEGUNDA PARTE**



1	2	3	4	5	6	7	8
NUBS							
9	10	11	12	13	14	15	16
NUBS							
17	18	19	20	21	22	23	24
NUBS							
25	26	27	28	29	30	31	32
NUBS							
33	34	35	36	37	38	39	40
NUBS							
41	42	43	44	45	46	47	48
NUBS							

## ANEXO – 3

### ESCALA DE AFETOS NO TRABALHO

Você encontrará abaixo uma série de afirmativas que descrevem diferentes emoções que as pessoas costumam sentir em relação a seu trabalho. Indique o quanto o trabalho que você desempenha em sua empresa atual fez você sentir cada uma dessas emoções nos últimos 12 meses, utilizando para tanto a escala abaixo:

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Algumas vezes	Freqüentemente	Sempre
Cansado _____			Chateado _____	
Tenso _____			Inspirado _____	
Satisfeito _____			Capaz de encarar os problemas _____	
Ansioso _____			Com uma sensação agradável _____	
Em alerta _____			Orgulhoso _____	
Com uma sensação de prazer _____			Entusiasmado _____	
Depressivo _____			Capaz de encarar decisões _____	
Ameaçado _____			Preocupado _____	
Estressado _____			Ativo _____	
Agressivo _____			Raivoso _____	
Confortável _____			Fatigado _____	
Nervoso _____			Cheio de energia _____	
Aborrecido _____			Furioso _____	
Motivado _____			Otimista _____	

## ANEXO – 4

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da Pesquisa: “*Coping*” e as Dimensões Afetivas do Bem-estar Subjetivo: Um estudo com trabalhadores da educação.

Eu, \_\_\_\_\_, idade, \_\_\_\_\_, portador (a) do R.G. \_\_\_\_\_ dou meu consentimento livre e esclarecido para participar voluntariamente do projeto de pesquisa especificado acima, sob a responsabilidade da mestrandia Eliete Neves da Silva e da Dra. Helenides Mendonça, professora do Programa de Pós-graduação em Psicologia e Pró-reitora Institucional da Universidade Católica de Goiás.

#### Assinando este Termo de Consentimento, estou ciente de que:

1. O presente estudo tem por objetivo: Analisar a relação existente entre estratégias de *coping* e as dimensões afetivas do bem-estar-subjetivo, em trabalhadores da educação, bem como, descrever os tipos de eventos estressantes mais vivenciados no contexto do trabalho.
2. Durante o estudo será solicitado que eu responda a três questionários informativos para avaliação do tema;
3. Não há riscos ou constrangimentos pela minha participação na pesquisa em função de ser um estudo de investigação e não tratamento.
4. Responder a este questionário não me causará constrangimento;
5. Obtive todas as informações necessárias para me decidir conscientemente sobre minha participação na referida pesquisa;
6. Estou livre para interromper a minha participação a qualquer momento;
7. Meus dados pessoais serão mantidos no mais absoluto sigilo e os resultados gerais obtidos através da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos da pesquisa, exposta acima, incluindo sua publicação na literatura específica especializada;
8. A pesquisa estará à disposição para publicação de resultados, artigos e documentos acadêmicos bem como apresentações em eventos e atividades científicas, sem a identificação dos sujeitos que participaram do estudo;
9. Durante todo o processo serei acompanhado pelo pesquisador e pelo orientador da pesquisa, que estarão à disposição para o esclarecimento de dúvidas a qualquer tempo do curso da pesquisa, questionamentos pertinentes ao assunto estudado, à metodologia e aos procedimentos adotados e ainda qualquer auxílio profissional.
10. Os resultados do estudo serão analisados por aglomerado e não por respostas individuais.
11. Este termo de consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em meu poder e outra com o pesquisador responsável.

Mais Informações sobre a Pesquisa através dos telefones: (62) 3098-7427 e (62) 3946-1116.

Agradecemos antecipadamente sua participação.

Anápolis - GO, \_\_\_\_\_ de 200 \_\_\_\_\_

Assinatura do (a) voluntário (a)

Assinatura da Pesquisadora