



Universidad de León

Tesis doctoral

Influencia de la personalidad en el cansancio emocional
y el afrontamiento en universitarios brasileños

Doctoranda

Ester Menezes dos Anjos

Directores

Dra. María Consuelo Morán Astorga

Dr. Dionisio Manga Rodríguez

Programa de Doctorado: Psicología y Ciencias de la Educación

Departamento: Psicología, Sociología e Filosofía

Universidad de León.

León (España), 2011



Universidad de León

Título en inglés

Influence of personality traits on emotional exhaustion and coping in Brazilian university students.

Título en portugués

Influencia da personalidade no cansaço emocional e o coping em estudantes brasileiros.

Programa de Doctorado: Psicología y Ciencias de la Educación

Departamento: Psicología, Sociología y Filosofía

Área: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

Universidad de León. León (España), 2011

Doctoranda: **Ester Menezes dos Anjos**



Universidad de León

INFORME DE LOS DIRECTORES DE LA TESIS

(Art. 11.3 del R.D. 56/2005)

Los Doctores D^a. M. CONSUELO MORÁN ASTORGA y D. DIONISIO MANGA RODRÍGUEZ como Directores¹ de la Tesis Doctoral titulada “Influencia de la personalidad en el cansancio emocional y el afrontamiento en universitarios brasileños” realizada por D^a ESTER MENEZES DOS ANJOS en el Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía, informan favorablemente el depósito de la misma, dado que reúne las condiciones necesarias para su defensa.

Lo que firmamos, para dar cumplimiento al art. 11.3 del R.D. 56/2005, en León a 8 de enero de 2011 .

¹ Si la Tesis está dirigida por más de un Director tienen que constar los datos de cada uno y han de firmar todos ellos.



Universidad de León

ADMISIÓN A TRÁMITE DEL DEPARTAMENTO

(Art. 11.3 del R.D. 56/2005 y

Norma 7ª de las Complementarias de la ULE)

El Departamento de PSICOLOGÍA, SOCIOLOGÍA Y FILOSOFÍA, en su reunión celebrada el día ___ de _____ de 2011 ha acordado dar su conformidad a la admisión a trámite de lectura de la Tesis Doctoral titulada “Influencia de la personalidad en el cansancio emocional y el afrontamiento en universitarios brasileños” dirigida por la Doctora María Consuelo Morán Astorga y el Doctor Dionisio Manga Rodríguez y elaborada por Dª Ester Menezes dos Anjos y cuyo título en inglés es el siguiente “*Influence of personality traits on emotional exhaustion, and coping in Brazilian university students*”.

Lo que firmo, para dar cumplimiento al art. 11.3 del R.D. 56/2005, en León a
de _____ de 2011 .

Vº Bº

El Director del Departamento,

El Secretario,

Dedicatória

*Aos meus pais: Antonio e Maria Ester,
aos meus filhos: Reuel e Isadora,
companheiros inseparáveis,
a inspiração nesta conquista.*

Agradecimentos

Agradeço a Deus, que me sustentou e ajudou a vencer todos os desafios. Sua presença é a luz que me conduz nesta longa jornada, que apenas começa.

Aos meus pais heróis pelo exemplo de vida, educação, confiança e apoio, que sempre me apoiaram e compreenderam todas ausências longe da família. Aos meus irmãos e irmãs pelas orações e por acreditar nesta conquista. Esta vitória é de vocês.

Meu profundo agradecimento aos meus filhos Reuel e Isadora, com sensibilidade trouxeram o companheirismo, amizade, alegria em todos os momentos me transmitiram estímulos e fortaleceram a minha coragem em todas as etapas conquistadas, compreenderam o meu silêncio e as minhas ausências, acreditaram na realização de um sonho.

Agradeço o Uninorte – Centro Universitário do Norte/Laureate Universities International e Faculdade Salesiano Dom Bosco, ao Msc. Cesar Lobato, pelo grande incentivo e a colaboração em abrir as portas ao fascinante mundo da pesquisa, nos quais encontrei apoio, estímulo e contribuições neste desafio. Aos coordenadores, professores, amigos, aos estudantes universitários que possibilitaram a realização desta pesquisa. Esta conquista é nossa.

Meu reconhecimento a Psicóloga Maria Tereza Guerreiro e Dr. Mário Guerreiro pela contribuição e incentivo, demonstraram que somos um potencial de realizações e possibilidades tangíveis.

Agradeço aos meus professores neste processo de doutoramento em Psicologia e Ciências da Educação, a Universidade de León; e em especial aos meus Diretores da tese Dra. Consuelo Morán Astorga e Dr. Dionísio Manga pelo empenho, dedicação e brilhantismo em me iniciar na pesquisa científica, explorar minhas potencialidades, na construção deste

trabalho, mostraram-me as delícias e dificuldades na produção da ciência, depositaram em mim confiança. Esta vitória é nossa!

Enfim, a realização foi necessária a contribuição de muitas pessoas que colaboraram neste propósito. Agradecê-las é somente uma forma de mostrar-lhes minha gratidão.

ÍNDICE EN CASTELLANO

AGRADECIMIENTOS

TABLAS

FIGURAS

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1: APROXIMACIÓN TEÓRICA AL MODELO DE LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD

1.1. A ORIGEN DEL MODELO DE PERSONALIDAD DE LOS CINCO FACTORES: LA HIPÓTESIS LÉXICA

1.2. BIG FIVE O EL MODELO DE LOS CINCO GRANDES FACTORES

1.3. LOS CINCO GRANDES FACTORES Y SUS FACETAS

1.3.1 NEUROTICISMO (N – Neuroticismo)

1.3.2. EXTROVERSIÓN (E – Extraversión)

1.3.3. APERTURA (O – Openness)

1.3.4. AMABILIDAD (A – Agreeableness)

1.3.5. RESPONSABILIDAD (C – Conscientiousness)

1.4. EL NEO PI-R: RELACIÓN CON OTRAS VARIABLES PSICOLÓGICAS

1.5. LAS VARIABLES DEMOGRÁFICAS Y LAS ESCALAS DEL NEO PI R

1.5.1. EDAD

1.5.2 SEXO

1.5.3. EDUCACIÓN

1.5.4. NIVEL SOCIOECONÓMICO

1.6. CONSISTENCIA Y ESTABILIDAD DEL MODELO DE LOS CINCO GRANDES FACTORES

1.7. EL MODELO PEN DE LA PERSONALIDAD DE EYSENCK Y SU RELACIÓN CON LOS CINCO FACTORES

CAPÍTULO 2: ESTRÉS Y CANSANCIO EMOCIONAL

2.1. EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

2.2. PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS

EL PROCESO DE APRECIACIÓN

2.3. ESTRÉS OCUPACIONAL EN ESTUDIANTES

2.4. BURNOUT

2.5. DIMENSIONES DEL BURNOUT

CANSANCIO EMOCIONAL

DESPERSONALIZACIÓN

REALIZACIÓN PROFESIONAL

2.6. EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

2.6.1. EL AFRONTAMIENTO SEGÚN RICHARD LAZARUS Y SUSAN FOLKMAN

2.6.2. EL AFRONTAMIENTO SEGÚN CHARLES CARVER

2.6.3. PERSONALIDAD, RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO

2.7. LA PERSONALIDAD RESILIENTE

SEGUNDA PARTE: ESTUDIO EMPÍRICO

CAPÍTULO 3: OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

3.1. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

HIPÓTESIS DEL ESTUDIO

3.2. PARTICIPANTES

3.3. VARIABLES CONSIDERADAS EN EL ESTUDIO

VARIABLES DEMOGRÁFICAS

VARIABLES PSICOLÓGICAS

CINCO FACTORES DE PERSONALIDAD

BURNOUT EN ESTUDIANTES

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

3.4. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

INVENTARIO DE PERSONALIDAD NEO REVISADO (NEO PI-R)

ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE)

COPE BREVE de Carver

3.5. PROCEDIMIENTO

3.6. MÉTODO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

CAPÍTULO 4: RESULTADOS

4.1. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA Y FIABILIDAD DEL NEO PI R

4.2. ESTRUCTURA FACTORIAL DEL NEO-PI-R, DE SUS FACTORES Y FACETAS

4.3. DIFERENCIAS DE GÉNERO EN FACTORES Y FACETAS DEL NEO-PI-R

4.4. PROPUESTA DE 60 ÍTEMS SELECCIONADOS DE LAS FACETAS PARA UN NEO-FFI EN PORTUGUÉS

4.5. ANÁLISIS DE CLUSTER CON LAS MEDIDAS DE PERSONALIDAD

4.6. LOS GRUPOS DE PERSONALIDAD EN LAS CINCO DIMENSIONES DEL NEO PI R

4.7. DIFERENCIAS EN CANSANCIO EMOCIONAL, SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS Y AUTOESTIMA SEGÚN LOS CLUSTERS HALLADOS

4.8. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS TRES TIPOS (O CLUSTERS) DE PERSONALIDAD

4.9. ANÁLISIS DEL BRIEF COPE

4.10. CLASIFICACIÓN SEGÚN EL CRITERIO DE RELIGIOSIDAD

4.11. ESTUDIO DE LOS PERFILES DE PERSONALIDAD (NEO-PI-R)

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

5.1. SOBRE LOS INSTRUMENTOS DE MEDIDA DE LA PERSONALIDAD CON EL NEO PI-R

5.2. RELACIÓN DE LOS GRUPOS DE PERSONALIDAD CON CANSANCIO EMOCIONAL Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS

5.3. SOBRE LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO (COPING)

5.4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS TRES TIPOS DE PERSONALIDAD

5.5. SOBRE LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LOS GRUPOS ESTUDIADOS Y LA PERSONALIDAD RESILIENTE

5.6. EN CUANTO A LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANALIZADAS CON EL BRIEF COPE

5.7. EN CUANTO A LA CLASIFICACIÓN SEGÚN EL CRITERIO DE RELIGIOSIDAD Y EL ESTUDIO DE LOS PERFILES DE PERSONALIDAD

CONCLUSIONES

RESUMEN DE LA TESIS EN CASTELLANO.....222

CONCLUSIONES EN CASTELLANO.....266

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| AGRADECIMENTOS..... | 5 |
| TABELAS..... | 15 |
| FIGURAS..... | 16 |
| JUSTIFICATIVA DO ESTUDO | 18 |
| PRIMERA PARTE: MARCO TEORICO | |
| CAPÍTULO 1: APROXIMAÇÃO TEÓRICA AO MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES DE PERSONALIDADE..... | 22 |
| 1.1. A ORIGEM DO MODELO DE PERSONALIDADE DOS CINCO FATORES: A HIPÓTESE LÉXICA | 23 |
| 1.2. BIG FIVE OU MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES | 28 |
| 1.3. OS CINCO GRANDES FATORES E SUAS FACETAS | 30 |
| 1.3.1 NEUROTICISMO (N – Neuroticism)..... | 31 |
| 1.3.2. EXTROVERSÃO (E – Extraversion)..... | 34 |
| 1.3.3. ABERTURA (O – Openness)..... | 36 |
| 1.3.4. AMABILIDADE (A – Agreeableness)..... | 40 |
| 1.3.5. CONSCIENCIOSIDADE (C – Conscientiousness) | 43 |
| 1.4. O NEO PI-R E A RELAÇÃO COM OUTRAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | 46 |
| 1.5. AS VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS E AS ESCALAS DE NEO PI R..... | 50 |
| 1.5.1. IDADE | 51 |
| 1.5.2 SEXO..... | 52 |
| 1.5.3. EDUCAÇÃO..... | 52 |
| 1.5.4. NÍVEL SOCIOECONÔMICO | 52 |
| 1.6. CONSISTÊNCIA E ESTABILIDADE DO MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES | 53 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.7. O MODELO DE PEN DE LA PERSONALIDADE DE EYSENCK E SUA RELAÇÃO COM OS CINCO FATORES | 54 |
| CAPÍTULO 2: ESTRESSE E CANSAÇO EMOCIONAL | 59 |
| 2.1. O ESTRESSE COMO RESPOSTA..... | 60 |
| 2.2. PSICOLOGIA DO ESTRESSE | 65 |
| O PROCESSO DE APRECIAÇÃO | 66 |
| 2.3. ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTUDANTES | 70 |
| 2.4. BURNOUT..... | 75 |
| 2.5. DIMENSÕES DO BURNOUT | 79 |
| O CANSAÇO EMOCIONAL | 79 |
| A DESPERSONALIZAÇÃO | 83 |
| REALIZAÇÃO PROFISSIONAL | 83 |
| 2.6. O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE | 86 |
| 2.6.1. O ENFRENTAMENTO SEGUNDO RICHARD LAZARUS E SUSAN FOLKMAN..... | 86 |
| 2.6.2. O ENFRENTAMENTO SEGUNDO CHARLES CARVER..... | 94 |
| 2.6.3. PERSONALIDADE, RESILIÊNCIA E ENFRENTAMENTO..... | 102 |
| 2.7. A PERSONALIDADE RESILIENTE..... | 104 |
| SEGUNDA PARTE: ESTUDO EMPIRICO | |
| CAPÍTULO 3: OBJETIVOS E METODOLOGIA | 113 |
| 3.1. OBJETIVOS | 114 |
| 3.2. PARTICIPANTES..... | 1147 |
| 3.3. VARIÁVEIS CONSIDERADAS NO ESTUDO | 118 |
| VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS | 118 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | 118 |
| CINCO FATORES DE PERSONALIDADE | 118 |
| BURNOUT EM ESTUDANTES | 119 |
| ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO | 119 |
| 3.4. DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS | 121 |
| INVENTÁRIO DE PERSONALIDADE NEO REVISADO (NEO PI-R) | 121 |
| ESCALA DE CANSAÇO EMOCIONAL (ECE) | 131 |
| COPE BREVE de Carver | 133 |
| 3.5. PROCEDIMENTO | 134 |
| 3.6. MÉTODO E ANÁLISES ESTATÍSTICAS | 135 |
| CAPÍTULO 4: RESULTADOS | 137 |
| 4.1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA E FIABILIDADE DO NEO PI R..... | 138 |
| 4.2. ESTRUTURA FATORIAL DO NEO-PI-R, DE SEUS FATORES E FACETAS | 142 |
| 4.3. DIFERENÇAS DE GÊNERO EM FATORES E FACETAS DO NEO-PI-R | 144 |
| 4.4. PROPOSTA DE 60 ITENS SELECIONADOS DAS FACETAS PARA UM NEO-FFI EM PORTUGUÊS | 146 |
| 4.5. ANÁLISES DE KLUSTER COM AS MEDIDAS DE PERSONALIDADE | 147 |
| 4.6. OS GRUPOS DE PERSONALIDADE NAS CINCO DIMENSÕES DO NEO PI R | 150 |
| 4.7. DIFERENCIAS EM CANSAÇO EMOCIONAL, SATISFAÇÃO COM OS ESTUDOS E AUTOESTIMA SEGUM OS KLUSTERS HALLADOS | 152 |
| 4.8. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NOS TRÊS TIPOS (O KLUSTERS) DE PERSONALIDADE..... | 156 |
| 4.9. ANÁLISES DE BRIEF COPE..... | 172 |
| 4.10. CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO O CRITÉRIO DE RELIGIOSIDADE..... | 176 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.11. ESTUDO DOS PERFIS DE PERSONALIDADE (NEO-PI-R) | 179 |
| CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO..... | 185 |
| 5.1. SOBRE OS INSTRUMENTOS DE MEDIDA DA PERSONALIDADE COM O NEO PI-R..... | 188 |
| 5.2. RELAÇÕES DOS GRUPOS DE PERSONALIDADE NO CANSAÇO EMOCIONAL, SATISFAÇÃO COM OS ESTUDOS | 199 |
| 5.3. SOBRE OS MODOS DE ENFRENTAMENTO (COPING)..... | 202 |
| 5.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NOS TRÊS TIPOS DA PERSONALIDADE | 206 |
| 5.5. SOBRE OS MODOS DE ENFRENTAMENTO DOS GRUPOS ESTUDADOS E A PERSONALIDADE RESILIENTE..... | 207 |
| 5.6. QUANTO AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DAS ANÁLISES DE BRIEF COPE..... | 211 |
| 5.7. QUANTO A CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO O CRITÉRIO DE RELIGIOSIDADE E ESTUDO DOS PERFIS DEPERSONALIDADE (NEO PI-R)..... | 213 |
| CONCLUSÃO..... | 216 |
| 6.1. SOBRE A AVALIAÇÃO DA PERSONALIDADE E ESTATÍSTICA DESCRITIVA DO NEO PI-R..... | 217 |
| 6.2. CLASSIFICAÇÃO DOS INDIVÍDUOS SEGUNDO OS PROTOTIPOS COMUMENTE ACEITOS DA PERSONALIDADE | 219 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 270 |
| ANEXOS..... | 294 |

TABELAS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 1. Correlações entre as dimensões do NEO PI-R e variáveis demográficas no contexto americano. (n=1.531) | 51 |
| Tabela 2. Distribuição da amostra de estudantes por gênero | 117 |
| Tabela 3. Distribuição da idade dos estudantes..... | 117 |
| Tabela 4. Estatísticas da escala de neuroticismo e as seis facetas que a compõem | 138 |
| Tabela 5 Estatísticas da escala extroversão e as seis facetas que a compõem | 139 |
| Tabela 6. Estatísticas da escala de abertura e as seis facetas que a compõem..... | 140 |
| Tabela 7. Estatísticos do Fator AMABILIDADE e suas facetas | 140 |
| Tabela 8. Estatísticos do Fator RESPONSABILIDADE e suas facetas..... | 141 |
| Tabela 9. Estrutura fatorial das escalas (Fatores e Facetas) do NEO PI-R..... | 142 |
| Tabela 10. Médias e desvios típicos (DT) por gênero, com suas diferenças, nas dimensões e facetas do NEO-PI-R na amostra de 938 estudantes brasileiros..... | 144 |
| Tabela 11. Os 60 itens selecionados com seu número em El NEO-PI-R, 12 de cada Fator para o NEO-FFI | 147 |
| Tabela 12. Classificação segundo o critério dos protótipos de personalidade..... | 148 |
| Tabela 13. Provas dos efeitos entre sujeitos..... | 150 |
| Tabela 14. Provas dos efeitos entre sujeitos | 152 |
| Tabela 15. Provas dos efeitos entre sujeitos..... | 156 |
| Tabela 16. Pesos fatoriais das estratégias de Enfrentamento do COPE-28 | 173 |
| Tabela 17. Os quatro grupos de diferente enfrentamento religioso, segundo: sexo, idade e percentagens de cada grupo | 176 |
| Tabela 18. Estatísticos descritivos dos Questionário Cansaço Emocional | 181 |
| Tabela 19. Estatísticos descritivos das 14 escalas Brief COPE 28 | 182 |
| Tabela 20. Prova T para a igualdade de médias. Diferenças de gênero..... | 183 |
| Tabela 21. Diferenças de gênero nas Estratégias de Enfrentamento | 183 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabela 22. Correlações entre idade, sexo maneiras de lidar com as variáveis de Cansaço emocional, Satisfação e Auto-estima | 185 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

FIGURAS

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 1. Perfis dos três tipos de escores obtidos personalidade com o NEO PIR..... | 149 |
| Figura 2. Neuroticismo. (Linha vermelha = mulheres; Linha azul=homens)..... | 151 |
| Figura 3. Cansaço emocional e os três grupos segundo klusters del NEO-PI R..... | 153 |
| Figura 4. Satisfação com os estudos e os três grupos segundo klusters del NEO-PI R | 154 |
| Figura 7. Planejamento em três grupos ou tipos de personalidade | 159 |
| Figura 8. O apoio emocional dos três grupos ou tipos de personalidade..... | 160 |
| Figura 9. Apoio instrumental..... | 161 |
| Figura 10. Religião | 162 |
| Figura 11 . Reinterpretação positiva | 163 |
| Figura 12. Humor | 164 |
| Figura 13. Distração | 165 |
| Figura 14. Auto incriminação..... | 166 |
| Figura 15. Desconexão..... | 167 |
| Figura 16. Distanciamento..... | 168 |
| Figura 17. Uso de substâncias | 169 |
| Figura 18. Aceitação | 170 |
| Figura 19. Negação | 171 |
| Figura 20. Gráfico de sedimentação em que os 4 valores próprios (eigenvalues) são iguais ou superiores a 1. | 172 |
| Figura 21. As diferenças de gênero preferido em estratégias de enfrentamento Linha azul: homens; Linha vermelha: mulheres..... | 174 |
| Figura 22. A interação da Religião por Estratégias COPE-28 não mostra mais diferenças que as dos 4 níveis de enfrentamento da Estratégia 5 (Religião) | 175 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 23. Os grupos de Religiosos são de diferentes idades | 177 |
| Figura 24. Em Cansaço Emocional (ECE)..... | 177 |
| Figura 25. Diferença na Faceta O6 (VALORES) dos grupos segundo sua maior ou menor religiosidade. | 178 |
| Figura 26. Perfil dos 4 grupos segundo sua religiosidade | 179 |
| Figura 27. Principais efeito sobre a variável ou Fator A..... | 180 |

JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Este trabalho teve como objetivo de investigar a influencia da personalidade no cansaço emocional, na satisfação dos estudos e autoestima de estudantes universitários brasileiros e quais as estratégias de enfrentamento em situações de estresse. São temas muito atrativos como objeto de estudo por várias razões porque, os estudantes universitários tem sido o centro de muitas investigações, pela facilidade de participarem de pesquisas importantes porque os investigadores se ocupam de situações específicas para estes grupos. Entre as situações específicas que geram estresse nos universitários, podem-se mencionar suas preocupações para obter desempenho na vida acadêmica, no processo final de formação e as novas exigências do mercado de trabalho e do processo de educação continuada e ao mesmo tempo se preocupam com o seu futuro.

Entre os fatores estressores mais frequentes estão relacionados com as condições estruturantes de sua situação acadêmica, tais como horários, aulas, transportes, trabalho, família entre outras variáveis como a realização de exames e a espera pelos resultados do desempenho acadêmico. Esta incerteza para o futuro (Peñacoba e Moreno, 1999). Entretanto, alguns professores contribuem para que intensifiquem as preocupações, quando poderiam colaborar e facilitar a finalização do curso acadêmico e da vida universitária e ensinar-lhes através de estratégias adequadas a fim de gerenciar o estresse causado por estas condições.

Nos estudantes, diversos estudos têm mostrado que existe o *burnout* (Martínez. Marques, Salanova e Lopes da Silva, 2002). Ramos et al. (2005) mencionam que o *burnout* se apresenta em alunos dos últimos períodos letivos da carreira acadêmica, assim, como os estudantes de pós graduação, sendo o cansaço emocional a maneira como se manifesta, já que as outras dimensões características do *burnout* (despersonalização e a falta de realização pessoal), são praticamente inexistentes nos estudantes.

Outras variáveis mencionadas previamente como associada ao *burnout*, em estudantes se deve considerar o desempenho acadêmico e a formação profissional, uma vez que o cansaço emocional influi negativamente nas expectativas de êxito e maturidade profissional. Os estudantes de maior idade com maiores níveis de cansaço emocional têm poucas expectativas de acabar seus estudos com êxito e também estão pouco preparados para enfrentar o mundo do trabalho. (Martínez et al., 2002).

Investigar os domínios e facetas da personalidade e os modos de enfrentar estas situações difíceis denominam Richard Lazarus e Susan Folkman (1986) como reavaliação positiva. Saber enfrentar os problemas com êxito depende em grande medida da aprendizagem e também da personalidade do indivíduo.

As variáveis relativas à personalidade têm mostrado forte interferência no desencadeamento do *burnout*. As características de personalidade interagem de modo complexo com os agentes estressores tanto no sentido de incrementá-los, como, ao contrário, inibi-los ou eliminá-los. Diferenças de personalidade fazem com que os sinais e os sintomas se apresentem de diferentes formas e graus de intensidade (Harris, 1984, Schaufeli e Enzmann, 1998). Por vezes a associação de alguns dos traços potencializam o aparecimento do *burnout*. Semmer (1996) aponta a influencia dos baixos níveis de *Hardness* (personalidade resistente), assim como a presença de *locus* de controle externo e um tipo de enfrentamento caracterizado pela fuga, seriam um perfil propenso a promover a síndrome.

Hardness, a personalidade resistente ao estresse. Conceito elaborado por Kobasa (1981), evidenciando a capacidade de algumas pessoas em interpretar os agentes estressores, como passíveis de controle e/ou como um desafio a ser vencido, que permite o desenvolvimento de experiências que possibilitam o crescimento pessoal.

O Neuroticismo, como descrito nas *Cinco Grandes Dimensões da Personalidade*, tem como características: ansiedade, hostilidade, depressão, autoconsciência e vulnerabilidade, sendo que tais aspectos predispõem à instabilidade emocional e, conseqüentemente, ao

Burnout (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001; Schaufeli e Enzmann, 1998). Do modelo das *Cinco Grandes Dimensões da Personalidade* (McCrae e John, 1992) constam: 1. *Neuroticismo*, 2. *Extroversão*, 3. *Abertura para experiência*, 4. *Amabilidade* e 5. *Conscienciosidade*.

Esta investigação foi realizada com uma amostra de 958 estudantes universitários, em duas Instituições de Ensino Superior do setor privado na cidade de Manaus –AM. Brasil. Foram estudantes universitários dos últimos períodos da carreira acadêmica.



PRIMEIRA PARTE:
MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1: APROXIMAÇÃO TEÓRICA AO MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES DE PERSONALIDADE

1.1. A ORIGEM DO MODELO DE PERSONALIDADE DOS CINCO FATORES: A HIPÓTESE LÉXICA

O estudo dos traços da personalidade se reporta às investigações realizadas por Allport e Odbert (1936). Estes autores consideraram que os elementos que definem a personalidade deviam estar contidos em linguagem natural que se emprega para descrever as pessoas. Por esta razão explica-se fazer um estudo rigoroso de todos os termos que expressaram características das pessoas. Foi encontrado no dicionários em língua inglesa que contém mais de 18.000 palavras que, de alguma maneira, explicam os aspectos essenciais em cada indivíduo que diferencia dos demais. Estes investigadores partem da crença de que as linguagens naturais contêm termos descritivos que codificam as diferenças entre indivíduos, isso se denomina hipótese léxica para estudar a personalidade.

A hipótese léxica considera, pois, que todas as dimensões relevantes da personalidade existem em linguagem natural e que sua análise assenta as bases de uma taxonomia adequada da personalidade.

Pouco tempo depois, Norman retoma o estudo iniciado por seus antecessores e trata de reduzir os 18.125 termos, com os que começaram a trabalhar e que servem para descrever as pessoas a um conjunto manejável (Norman, 1963). Eliminaram as palavras valorativas (por exemplo, agradável), as palavras cujos significados eram ambíguos (por exemplo, afetado); palavras cujos significados somente são conhecidos pelas pessoas instruídas e palavras que referem a características anatômicas e físicas.

Norman aceitou que os termos empregados para os traços poderiam constituir nas bases para o desenvolvimento de uma taxonomia. Depois de eliminar todas as palavras que referiam os traços que não eram familiares para descrever a personalidade.

Apesar do grande esforço reducionista de Norman, ainda tinha um grande número de termos. Confiando nos estudos e conhecimentos anteriores, classificou estes termos em 75 grupos e atribuiu provisoriamente a cada um das cinco dimensões da personalidade.

Posteriormente Goldberg (1990) realizou uma análise fatorial sobre as pontuações obtidas nas classificações de Norman. Ao analisar fatorialmente as correlações encontraram um conjunto de Cinco Fatores que denominou “Os Cinco Grandes” fatores da personalidade. Desta maneira, o conjunto de termos que em princípio resultava difícil de manejar ficou reduzido a cinco grandes compêndios que parecem constituir a “estrutura da personalidade normal” (Avia e Sánchez, 1995).

Na década de 1970, poucos investigadores da Personalidade sabiam do estudo efetuado anos atrás por Tupes e Christal (1961). Nesse estudo, realizado com 36 escalas de adjetivos, descreveu-se novamente a propriedade pentafatorial da personalidade (Recurrent Personality Factors Based on Trait Rating) por meio da reanálise dos dados de Cattell e os do próprio Fiske, utilizaram, pela primeira vez, análise multigrupo e rotação varimax computadorizada (Costa e McCrae, 1992a). A razão do desconhecimento acadêmico desse trabalho devia-se o estudo ter sido publicado em um relatório técnico das forças armadas americanas, sendo, portanto, de difusão restrita. Sua publicação em um periódico científico somente viria a ocorrer na década de 1990 (Tupes e Christal, 1992).

O trabalho que colocou em evidência o estudo efetuado por Tupes e Christal foi, talvez, o de Norman (1963), que confirmou a estrutura pentafatorial da personalidade. Entretanto, Norman selecionou quatro escalas que melhor representavam cada um dos cinco fatores os quais denominou de Extroversão (Surgency), Amabilidade (Agreeableness), Estabilidade Emocional (Emotional Stability), Cultura e Conscienciosidade (Conscientiousness). O estudo foi de grande estima para os acadêmicos, e alguns chegaram a referi-los como o de Modelo de Cinco Fatores de Norman.

Anos mais tarde, Norman formou 75 clusters de sinônimos a partir de 1.431 adjetivos. Esses clusters foram fatorializados no início da década de 80 por Goldberg junto com 131 escalas derivadas de prévias e cuidadosas análises de adjetivos presentes no vocabulário em língua inglesa. Em ambas as situações (clusters e escalas), um modelo penta fatorial foi replicado. Também, naquela época, Digman e Takemoto-Chock (1981) novamente analisaram, dessa vez com maior sofisticação, a matriz de dados de Tupes e Christal e publicaram um artigo que reacendeu de vez o interesse acadêmico pelo modelo dos Cinco Grandes Fatores (Costa e McCrae, 1992a).

Com base em todos esses estudos, McCrae e Costa (1985a), declararam algumas das razões pelas quais considerava conveniente, então, investir no modelo. Cinco Grandes Fatores, entre elas:

1. A possibilidade de alcançar a compreensão da personalidade a partir da exploração sistemática de um conjunto de traços significativos.
2. Tal exploração permitiria responder a questões amplas como: A personalidade modifica-se com o passar da idade?
3. Os traços de personalidade são herdáveis?

O modelo fornece uma amplitude de traços suficientes para cobrir espectros de dimensões presentes em diversos instrumentos de personalidade. Por exemplo, alguns dos constructos de escalas individuais como: hostilidade, raiva, ansiedade são, na verdade, facetas de um traço de ordem superior chamado Neuroticismo.

Paralelamente à amplitude, existe a qualidade de parcimônia do modelo (apenas cinco dimensões) que permitiria, portanto, uma base heurística para a teorização e ensino dos traços de personalidade.

Entretanto, o modelo Cinco Grandes Fatores até o início da década de 1980 não era facilmente respondido. A maioria dos estudos estava baseada na perspectiva psicolexical,

isto é, em listas de adjetivos presentes no vocabulário em língua inglesa, levantadas inicialmente por Allport e Odbert (1936), continuadas por Cattell e, de forma mais sofisticadas, por Goldberg. Naquela época, a investigação e a prática de avaliação da personalidade eram feitas com base em questionários (p. ex.: Eysenck Personality Questionnaire-EPQ; Minnesota Multiphasic Personality Inventory-CPI e o próprio NEO Inventory de McCrae e Costa) cujos construtos representavam as teorias particulares de seus criadores com base nas observações clínica, laboratoriais ou posturas teóricas. Assim, havia modelos psicométricos de três fatores como o EPQ e o NEO Inventory até modelos com 16 fatores como o 16-PF. Não havia nenhuma medida padronizada do modelo de Cinco Grandes Fatores.

Faltavam então os estudos psicométricos que aproximassem os modelos baseados em questionários e os modelos baseados em adjetivos e que provassem a validade pentafatorial da personalidade. Inclusive, McCrae e Costa (1987) queixavam-se da falta de atenção para a “substância da personalidade”, isto é, para a descrição sistemática dos traços. Criticaram o excessivo foco para as questões metodológicas em detrimento da verificação da taxonomia universal e compreensiva de traços, sem a qual toda conclusão sobre a personalidade seria duvidosa. Os autores ponderaram se o modelo pentafatorial constituía, de fato, uma representação adequada da personalidade humana, então, o modelo devia surgir em qualquer estudo feito tanto com questionários como listas de objetivos, com auto-avaliações ou com avaliação hetero.

McCrae e Costa (1985b) resolvem então estudar uma lista de 80 itens composta de 40 adjetivos pertencentes a uma medida concisa de Goldberg (oito adjetivos para cada uma das dimensões do modelo de Norman) e 40 itens adicionais extraídos das longas listas de adjetivos elaboradas por Goldberg, assim como o NEO Inventory. A lista de 80 itens foi aplicada em 1983 e o segundo instrumento em 1980, como parte do projeto Baltimore Longitudinal Study of Aging de McCrae e Costa, na versão de auto-relato (forma S) e na versão de avaliação hetero (forma R).

As análises fatoriais mostraram uma estrutura, em nível de itens, da medida de Goldberg (40 itens) de seis fatores. Em nível de escalas, encontraram-se correlações significativas entre as dimensões da medida de Goldberg e as do NEO Inventory. Por exemplo, encontrou-se .63 entre Neuroticismo (NEO) e Neuroticismo da medida de Goldberg; .59 entre Extroversão (NEO) e Surgency (medida de Goldberg); .42 entre Abertura (NEO) e Cultura (medida de Goldberg) assim como -.32 e -.24 entre Neuroticismo (NEO) e amabilidade e Conscienciosidade (medidas de Goldberg), respectivamente.

Quando se analisou a medida completa (80 itens), a saída fatorial mostrou uma estrutura bem mais clara e semelhante ao modelo pentafatorial de Norman. Assim, os fatores de Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade e Neuroticismo foram facilmente interpretáveis. O quinto fator foi representado por objetivos como curiosidade, criatividade, imaginação, amplo interesse, preferência pela variedade quanto adjetivos relacionados à inteligência, conhecimento e cultura. Em nível de escalas, encontraram-se correlações entre N (.65), E (.61) e O (.57) da lista de objetivos e do NEO Inventory forma S e correlações de .52 para as três dimensões na forma R. As dimensões A e C foram ortogonais às três dimensões do modelo proposto pelo NEO Inventory, o que obrigou McCrae e Costa a afirmarem que se tratavam de duas novas dimensões. Aceitaram, portanto, a conveniência do modelo pentafatorial da personalidade.

Em outro estudo, McCrae e Costa (1987) apresentaram os resultados em comparação entre a auto-avaliação (forma S) de 257 adultos e a heteroavaliação (forma R) de 738 pares (avaliação de amigos, familiares ou vizinhos) da lista de 80 objetivos e do NEO Inventory. Encontrou-se novamente uma estrutura penta fatorial na avaliação dos pares. As correlações intra classe de avaliadores (2,3 ou quatro avaliadores dos mesmos sujeitos) variaram de .30 (N) a .65 (O) para os fatores extraídos da lista de objetivos e de .28 (C) a .53 (N) para os fatores do NEO Inventory. As correlações entre o auto-relato e avaliação dos pares variaram de .25 (C) a .62 (E) para a lista de adjetivos e de .20 (A) a .67 (O) para os fatores do NEO Inventory.

Sendo assim, os estudos de McCrae e Costa (1985b, 1987) mostraram haver uma estrutura claramente pentafatorial da personalidade independentemente da fonte (auto-relato, conjugues ou pares) ou do tipo de instrumento (auto-relato ou lista de objetivos).

1.2. BIG FIVE OU MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES

O modelo dos cinco fatores considera que a personalidade tem cinco dimensões, que denominam: Neuroticismo, Extroversão, Abertura Mental, Abertura a experiência, Amabilidade e Responsabilidade.

Pode-se considerar que os Cinco Fatores representam as dimensões fundamentais que estão na base dos traços identificados, tanto em linguagem natural como através de questionários psicológicos (Costa e McCrae, 2000).

Atualmente este modelo dos Cinco Fatores é um dos temas da psicologia da personalidade que mais desperta entre os psicólogos que trabalham no campo da avaliação da personalidade. Segundo Goldberg (1992), “uma tranquila revolução aquecida na psicologia da personalidade”.

Os Cinco Fatores têm sido propostos como um modelo de descrição universal para uma valorização global dos indivíduos. Uma grande vantagem deste modelo não é exclusiva de um autor já que os Cinco Fatores têm aparecido de modo sistemático em numerosas investigações da personalidade. Isto demonstra o grande consenso na aceitação deste modelo.

O modelo que se apresenta a seguir foi desenvolvido por Costa e McCrae, (1999), que desenharam a escala NEO-PIR-R com o objetivo de descrever a posição dos sujeitos em cada um dos Cinco Fatores. Esta escala oferece um estudo mais detalhado, medindo traços específicos e as facetas, dentro de cada um dos Cinco Fatores.

Quadro 1. Fatores e Facetas do NEO PI-R

| | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|
| FATORES | N | NEUROTICISMO |
| | E | EXTROVERSÃO |
| | O | ABERTURA (Openness) |
| | A | AMABILIDADE |
| | C | CONSCIENCIOSIDADE |
| FACETAS | | |
| | NEUROTICISMO | Ansiedade |
| | | Raiva/Hostilidade |
| | | Depressão |
| | | Embaraço/Constrangimento |
| | | Impulsividade |
| | | Vulnerabilidade |
| | EXTROVERSÃO | Acolhimento |
| | | Gregarismo |
| | | Assertividade |
| | | Atividade |
| | | Busca de sensações |
| | | Emoções positivas |
| | ABERTURA | Fantasia |
| | | Estética |
| | | Sentimentos |
| | | Ações variadas |
| | | Idéias |
| | | Valores |
| | AMABILIDADE | Confiança |
| | | Franqueza |
| | | Altruísmo |
| | | Complacência |
| | | Modéstia |
| | | Sensibilidade |
| | CONSCIENCIOSIDADE | Competência |
| | | Ordem |
| | | Senso do dever |
| | | Esforço por realizações |
| | | Autodisciplina |
| | | Ponderação |

Quadro 1: Fatores e facetas medidos pelo NEO-PI-R (Segundo Costa e McCrae, 1999).

Seguindo o enfoque léxico, Costa e McCrae (1985) construíram o NEO-PI (Neuroticismo, Extroversão, Openness – Personality Inventory) e, posteriormente, o NEO-PI-R (Revisado), introduziram as dimensões de Amabilidade e Responsabilidade com suas respectivas facetas (Costa e McCrae, 1992), as quais não estavam contempladas na versão NEO-PI. Os Fatores e Facetas do NEO-PI-R estão descritos no Quadro 1.

Propõe-se a descrição segundo fazem Costa e McCrae (2000) dos Cinco Grandes Fatores de personalidade e suas facetas. Estes autores consideram que, ao descrever a posição de um sujeito em cada um dos fatores, podem-se obter um esboço compreensivo do estilo emocional, interpessoal, experiência, atitude e motivação do sujeito estudado.

1.3. OS CINCO GRANDES FATORES E SUAS FACETAS

O princípio geral que guiou as pesquisas subsequentemente de Costa e McCrae foi que avaliação da personalidade devia começar no topo e descer até os mais específicos, isto é, devia identificar domínios de amplas características e depois buscar traços importantes e úteis (esses também chamados de *facetas*) e mensurá-los.

Após a identificação de Neuroticismo (*Neuroticism*), Extroversão (*Extraversion*) e Abertura a Experiências (*Openness*) (Costa e MacCrae, 1976, 1978), desenvolveu as escalas para medir as facetas desses domínios (Costa e MacCrae, 1980a). Posteriormente, reconheceram-se o quarto e quinto domínios chamados de Amabilidade (*Agreeableness*) e Conscienciosidade (*Conscientiousness*) (MacCrae e Costa, 1985b). No início da década de 1990 também desenvolveram as escalas para medir as facetas desses domínios (Costa, McCrae e Dye, 1991). O instrumento passou a se denominar NEO PI-R.

Apesar de haver ampla concordância com os domínios, existe um reconhecimento de que a avaliação baseada unicamente no modelo dos CINCO GRANDES FATORES é insuficiente para uma compreensão completa e detalhada da personalidade do indivíduo (Briggs, 1989; Mershon e Gorsuch, 1988). Ao concordar com essa observação, Costa e McCrae (1992a)

desenvolveram trinta facetas do NEO PI-R que representam constructos frequentemente identificados na literatura psicológica e que correspondem a distinções importantes dentro de cada um dos cinco domínios. Dessa forma, o NEO PI-R facilita o entendimento da personalidade de indivíduos e grupos, pois oferece pontuações tanto nos domínios como das facetas. Assim, o exame das pontuações dos domínios fornece uma rápida ideia dos aspectos principais, enquanto avaliação das pontuações das facetas permite análises mais detalhadas das formas particulares em que os domínios principais se expressam. A seguir uma breve descrição dos domínios e das facetas.

1.3.1 NEUROTICISMO (N – Neuroticism)

É o fator da personalidade mais universal que contrapõe o ajuste e estabilidade emocional ao desajuste do neuroticismo. Porém os clínicos estabelecem distinções muito diferentes tipos perturbadores emocionais, desde a fobia social e a depressão agitada e de hostilidade, inúmeros estudos têm mostrado que os sujeitos propensos a um estado emocional provavelmente experimentaram os outros. A tendência geral em experimentar sentimentos negativos, tais como; medo, melancolia, vergonha, ira, culpa e repugnância está no núcleo do fator Neuroticismo (N) que inclui mais suscetibilidade a perturbações psicológicas, porque as emoções desorganizadas interferem na adaptação, os homens e mulheres com altas pontuações em N são também propensos a ter ideias irracionais, a ser menos capazes de controlar seus impulsos e enfrentamento pior que os demais ao estresse.

Como sugere o mesmo nome, os pacientes diagnosticados tradicionalmente como neuróticos, normalmente pontuam mais alto nas medidas de Neuroticismo (Eysenck e Eysenck, 1987), porém na escala de N do NEO-PI-R (como todas suas outras escalas) mede uma dimensão da personalidade normal. Quem pontua alto, pode apresentar riscos de sofrer problemas psiquiátricos, porém a escala N não deveria ser considerado como uma medida psicopatológica.

É possível obter uma elevada pontuação na escala N sem padecer nenhuma desordem psiquiátrica diagnosticada. Ao contrário, não em todas as categorias psiquiátricas implicam altos níveis de N. Por exemplo, um sujeito pode obter uma desordem anti-social de personalidade sem ter uma alta pontuação em N, porém, no geral, os sujeitos que pontuam baixo em Neuroticismo são emocionalmente mais estáveis. Habitualmente estão tranquilos, sossegados e relaxados, são capazes de encarar situações estressantes sem aborrecer-se e nem atordoar-se.

As facetas do Fator Neuroticismo (N) são as seguintes:

- **N1: Ansiedade**

Os indivíduos ansiosos são mais apreensivos, medrosos, nervosos, tensos, propensos as preocupações e agitados. A escala não mede condutas fóbicas e medos específicos, mas escores mais altos são prováveis de apresentar tais medos, assim como ansiedade flutuante. Escores mais baixos são calmos e relaxados, não remoem as coisas que poderiam dar errado, não antecipam catástrofes e, portando, são menos prováveis de apresentar estados emocionais negativos.

- **N2: Raiva/Hostilidade**

A tendência em experimentar irritação, enfado, frustração e rancor. Essa escala mede a prontidão do indivíduo para experimentar a raiva; a expressão da raiva, porém dependerá do nível de Amabilidade do indivíduo. Entretanto, pessoas não cordiais frequentemente têm altos escores nesta escala. Escores baixos são pessoas fáceis de lidar, além de apresentarem baixa reatividade à raiva, dificilmente irritáveis.

- **N3: Depressão**

Mede as diferenças individuais normais dos sujeitos com tendência a experimentar afetividade deprimida. Altos escores estão predispostos a sentimentos de culpa, tristeza, desesperança e solidão. Eles são facilmente desencorajados. Baixos escores raramente experimentam tais emoções, mas não são necessariamente alegres e despreocupados, pois essas características estão associadas com Extroversão.

- **N4: Embaraço/Constrangimento**

Indivíduos que se constrangem facilmente ficam desconfortáveis ante outras pessoas, são sensíveis ao ridículo e tendem a se sentir inferiores. Essa faceta aproxima-se da timidez. Os baixos escores não são necessariamente seguros de si ou têm boas qualidades sociais; eles simplesmente são menos perturbados por situações incômodas. Esta é uma faceta chave em Neuroticismo.

- **N5: Impulsividade**

É uma dificuldade de autocontrole sobre os impulsos e de necessidades. Os desejos (p. exemplo: comer, fumar, tomar drogas, acumular coisas) são percebidos como tão fortes que o indivíduo não consegue resistir a eles, apesar de poder se arrepender posteriormente de seu comportamento. Baixos escores acham fácil de resistir a tais tentações, tendo uma alta tolerância à frustração.

- **N6: Vulnerabilidade**

A faceta de final de N é a vulnerabilidade ao estresse. Indivíduos que têm altos escores nessa escala sentem-se incapazes de lidar com o estresse, tornam-se dependentes, desesperançosos ou entram em pânico quando enfrentam situações de emergência. Os baixos escores se percebem como capazes de conduzir-se em situações difíceis.

1.3.2. EXTROVERSÃO (E – Extraversion)

Os sujeitos Extrovertidos são sociáveis, mas sociabilidade é só um dos traços que compõem o domínio *E*, o domínio inclui os traços de assertividade e de busca de excitação e estimulação. Pessoas com alto score em *E* tendem a ser alegres e bem dispostas. O domínio de Extroversão também é fortemente relacionado ao interesse por ocupações empreendedoras (Costa, McCrae e Holland, 1984). A introversão é mais difícil de retratar. Em alguns aspectos, ela deve ser vista mais como falta de extroversão do que o seu oposto. Usuários familiarizados com a psicologia Junguiana notarão que o conceito de extroversão incorporado ao NEO-PI-R difere em muitos aspectos, e teoria de Jung (1923). Em particular, a introspecção, ou reflexão, essa uma característica de indivíduos que possuam alto score em Abertura à Experiências. Outras discussões sobre esse ponto podem ser encontradas em McCrae e Costa (1989 a).

Os extrovertidos são sociáveis, preferem grupos amplos e reuniões de pessoas. São positivos, enérgicos e otimistas. Vendedores representam o protótipo de extrovertidos na cultura ocidental. Os baixos scores em extroversão, ou introvertidos são mais reservados do que “pouco amigáveis”, são mais independentes do que seguidores, “medem seus passos”, mais do que são apáticos. Introvertidos podem dizer que são tímidos quando preferem ficar sozinhos.

Na realidade, eles não sofrem, necessariamente, como os tímidos, de ansiedade social. Finalmente embora não consigam ter o espírito altamente exuberante dos extrovertidos, introvertidos não são infelizes ou pessimistas. Essas distinções são fortemente amparadas por pesquisas e formam um dos avanços conceituais mais importantes no modelo dos CINCO GRANDES FATORES (Costa e McCrae, 1980; McCrae e Costa, 1987). Segundo Costa e McCrae (1992a), quebrar paradigmas mentais que ligam os pares “feliz-infeliz”, “amigável-hostil”, “sociável-tímido”, permite novos e importantes esclarecimentos sobre a personalidade.

As facetas de Extroversão (E – Extraversion):

- **E1: Acolhimento**

Acolhimento Caloroso – Relacionada a afeto e amizade. No campo interpessoal esta é a faceta de E de que está mais próxima de Amabilidade (A). As pessoas acolhedoras são afetuosas e amigáveis. Elas genuinamente gostam das pessoas e facilmente formam vínculos próximos com os outros. Escores baixos não são hostis nem necessariamente sem compaixão, mas são mais formais, reservados e distantes que os escores altos.

- **E2: Gregarismo**

Caracteriza a preferência pela companhia das outras pessoas, estimulação social. Pessoas gregárias desfrutam da companhia dos outros. Escores baixos nessa escala tendem a serem pessoas solitárias que não procuram – ou mesmo evitam ativamente a estimulação social.

- **E3: Assertividade**

Altos escores nesta escala são dominantes, vigorosos e ascendentes socialmente. Falam sem excitação e freqüentemente se tornam líderes de grupos. Os escores baixos preferem manter-se em segundo plano e deixar os outros aparecerem e falarem. Está relacionada à dominância, liderança e independência. Não se deve confundir essa faceta com agressividade verbal.

- **E4: Atividade**

Um alto escore é visto em pessoas agitadas, ágeis e dinâmicas, no sentido de energia e vigor e com uma necessidade de se manterem ocupadas. Pessoas ativas levam suas vidas num ritmo rápido. Os baixos escores são mais vagarosos e calmos, apesar de não

necessariamente lerdos ou preguiçosos. Representa sujeitos com agilidade, energia, vigor e necessidade de movimento.

- **E5: Busca de sensações**

Caracteriza busca de excitação e estimulação. Essa faceta é semelhante ao constructo Busca de Sensações (Sensation Seeking), de Zuckerman (1979). Altos escores nessa escala anseiam por excitação e estimulação. Gostam de cores brilhantes e ambientes barulhentos. Escores baixos sentem pouca necessidade de emoções/excitações fortes e preferem um estilo de vida considerado pelos altos escores como “entediante”.

- **E6: Emoções positivas**

Tendência a experimentar emoções positivas tais como: a alegria, amor e animação. Diversos estudos têm mostrado que é a faceta mais relevante para a predição de felicidade. Altos escores nessa escala são pessoas que riem com facilidade e frequentemente são alegres e otimistas. Baixos escores não são necessariamente infelizes; eles são apenas menos exuberantes e menos bem humorados.

1.3.3. ABERTURA (O – Openness)

Trata-se de uma importante dimensão da personalidade, e, no entanto, ela é muito menos conhecida que N e E. Os elementos de O - imaginação ativa, sensibilidade estética, atenção aos próprios sentimentos, preferência pela variedade, curiosidade intelectual e independência de julgamento– têm freqüentemente desempenhado um papel nas teorias e medidas da personalidade, mas sua coerência em domínio único tem sido pouco reconhecida.

A escala de O do NEO-PI-R seja a medida mais amplamente pesquisada dentre os domínios (McCrae e Costa, 1985a). Propostas alternativas ao modelo dos Cinco Fatores

frequentemente rotulam esse fator de *Intelecto*. Os escores de O são modestamente associados com educação e as medidas de inteligência. Especialmente, correlaciona com aspectos da inteligência como o pensamento divergente, que contribui para a criatividade (McCrae, 1987). Mas esse fator não é equivalente à Inteligência. Algumas pessoas muito inteligentes são “fechadas” à experiência e algumas pessoas muito abertas possuem capacidade intelectual limitada. No sentido analítico fatorial, as medidas de habilidade cognitiva formam um sexto fator independente, considerado externo aos domínios da personalidade.

Indivíduos “abertos” são curiosos sobre seus mundos tanto interno quando externo, e suas vidas são ricas em experiências. Eles, são dispostos a se divertir com novas ideias e valores não convencionais e experienciam tanto emoções positivas quanto as negativas mais fortemente do que os indivíduos “fechados”. Entretanto, não se deve confundir a valorização da novidade dos indivíduos altamente abertos com a busca de sensações dos altamente extrovertidos. Um cientista, por exemplo, pode apresentar uma alta abertura a novos conceitos e ideias, mas não necessariamente realiza atividades para provocar sensações ou excitação.

Porém, pessoas com escores baixos em O tendem a apresentar comportamento convencional e ponto de vista conservador. Eles preferem o familiar ao novo, e suas respostas emocionais não se apresentam de forma descomedida. Embora, segundo Costa e McCrae (1992 a), escores altos ou baixos em O possam influenciar na forma de defesa psicológica utilizada pelo indivíduo, não há evidências de que “se fechar” seja uma reação de defesa generalizada.

Na realidade, é provável que pessoas “fechadas” simplesmente possuam um estreito escopo de interesses. Similarmente, embora tendam a ser social e politicamente conservadoras, pessoa “fechada” não devem ser vista como autoritária. A falta de abertura

não implica na intolerância hostil ou agressão autoritária. Essas características são mais comuns com escores muito baixos em A.

Outra distinção deve ser feita no pólo da abertura. Indivíduos abertos não são convencionais, dispostos a questionar autoridades e preparados para se entreter com novas ideias éticas, sociais e políticas. Essas tendências, entretanto, não significam que eles sejam “sem princípios”. Uma pessoa aberta pode implicar seu sistema de valores de forma conscienciosa da mesma forma que faria um tradicionalista. Uma pessoa aberta pode parecer mais saudável ou mais madura para muitos psicólogos. No entanto, o valor de escores altos ou baixos em O depende do que é requerido em cada situação, e tanto indivíduos com escores altos quanto aqueles com escores baixos são úteis à sociedade.

Facetas de Abertura (O – Openness):

Segundo a abordagem de Costa e McCrae (1992a) convencionalmente as facetas de O são designadas a cobrir aspectos ou áreas de experiências para as quais o indivíduo está aberto. Portanto, uma pessoa com alto escore na escala de Fantasia deleita-se com novas, ricas e variadas experiências em seu mundo de fantasias, ou um alto escore na escala de ideias desfruta de novas experiências, ricas e variadas em sua vida intelectual. Nas publicações, o termo “*abertura a...*” é frequentemente expresso. Por exemplo, McCrae e Costa (1989, p.32) escreveram que “o MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) escala TF foi diretamente relacionada à Abertura de Sentimentos.

- **O1: Fantasia**

Os indivíduos que têm abertura à fantasia devaneiam não apenas como uma forma de escape, mas como uma maneira de criar para si mesmos um mundo interno interessante. Eles elaboram e desenvolvem suas fantasias e acreditam que a imaginação contribui para uma vida rica e criativa. Indivíduos com baixos escores são mais prosaicos e preferem manter

suas mentes em tarefas concretas. Esta faceta está relacionada a uma imaginação vivida e uma vida fantasiosa ativa.

- **O2: Estética**

Os indivíduos que apresentam altos escores nessa escala são movidos pela poesia, absorvidos pela arte. Não necessariamente possuem talentos artísticos, nem sempre são aquelas a que as pessoas consideram de “bom gosto”; mas, para muitos deles, seu interesse nas artes os leva a desenvolver um conhecimento e uma apreciação mais ampla do que o indivíduo médio. Pessoas com baixos escores são relativamente insensíveis e desinteressadas em arte e beleza. É a apreciação profunda da harmonia e gosto pelas diversas formas de arte e beleza.

- **O3: Sentimentos**

Altos escores experimentam estados emocionais mais profundos e diferenciados assim como sentem a felicidade e infelicidade mais intensamente do que as outras pessoas. Sujeitos com baixos escores são um tanto embotado afetivamente e não acreditam que estados emocionais possuam muita importância. Está relacionada à receptividade dos próprios sentimentos e emoções. Avalia a emoção como parte importante da vida.

- **O4: Ações variadas**

Pessoas com altos escores nesta escala preferem novidade e variedade à familiaridade e rotina. Com o tempo, podem engajar em uma série de atividades diferentes. Escores baixos acham difícil mudar e preferem se manter com a segurança a já lhe é conhecido e/ou familiar. Está relacionada à disposição que o sujeito tem para atividades diferentes, conhecimento de novos lugares ou situações. Evita, sempre que pode a rotina.

- **O5: Ideias**

Altos escores apreciam tanto argumentos filosóficos quanto desafios mentais. Abertura a ideias não implica necessariamente inteligência alta, apesar de que ela pode contribuir para o desenvolvimento de potencial intelectual. Baixos escores na escala têm curiosidade limitada e, se altamente inteligentes, focam seus recursos estritamente em tópicos limitados. A curiosidade intelectual é um aspecto de O longamente reconhecido. Esse traço é visto não somente como uma busca ativa dos próprios interesses intelectuais, mas também uma abertura mental e uma disposição a considerar ideias novas e, talvez até não convencionais.

- **O6: Valores**

Indivíduos fechados tendem a aceitar a autoridade e honrar tradições e, como consequência são geralmente mais conservadores, independentemente do partido político que pertençam. Abertura a valores pode ser considerada oposta ao dogmatismo. Prontidão para reexaminar valores sociais, familiares, políticos e/ou religiosos.

1.3.4. AMABILIDADE (A – Agreeableness)

Segundo Costa e McCrae (1992a), a pessoa amável é fundamentalmente altruísta. Ela é simpática com os outros e anseia por ajudá-los. Acredita que, em contrapartida, os outros serão igualmente amáveis. Em contraste, a pessoa antagonista, ou não cordial, é egocêntrica, cética sobre as intenções dos outros e mais competitiva do que cooperativa.

Também é o caso de que pessoas amáveis sejam mais populares que os indivíduos antagonistas, mas, em contrapartida, podem ser mais vulneráveis em situações de competição. Como nenhum pólo dessa dimensão é intrinsecamente melhor do ponto de vista da sociedade, nenhum é necessariamente melhor em termos de saúde mental dos indivíduos. Horney (1945) apresentou duas tendências neuróticas – movimentar-se contra as

peessoas – que se assemelham às formas patológicas de amabilidade e antagonismo. Um escore baixo em A é associado com Transtorno de Personalidade Narcisista, Anti-social e Paranóide, enquanto um escore alto é associado com Transtorno da Personalidade Dependente (Costa e McCrae, 1990).

É primeiramente uma dimensão de tendência interpessoal, assim como Extroversão. Trata-se da predisposição a sensibilizar-se pela situação dos outros e a colocar-se no lugar deles, acarreta muitas vezes um comportamento de complacência. É tentador ver o lado cordial desse domínio como preferível socialmente e como psicologicamente saudável, mas esse traço não seria uma vantagem na sala de audiência ou no trabalho científico em que o pensamento crítico e céptico contribui para análises acuradas.

Facetas de Amabilidade (A)

- **A1: Confiança**

Pessoas que pontuam alto nesta faceta estão dispostas a acreditar que os outros são honestos e bem intencionados. Baixos escores nessa escala tendem a ser cínicos e cépticos e assumem que os outros podem ser desonestos e perigosos. Disposição para acreditar que os outros são honestos e bem-intencionados.

- **A2: Franqueza**

Os indivíduos com altos escores são francos, sinceros e ingênuos. Baixos escores estão mais dispostos a manipular e enganar os outros por meio de adulação ou astúcia. Eles veem essas táticas como habilidades sociais necessárias e podem considerar as pessoas francas como ingênuas. Quando se interpreta essa escala (assim como também as outras facetas de A e C), é de especial importância lembrar que os escores refletem uma posição relativa a outros indivíduos. Indivíduos com baixos escores nessa escala é mais provável de adaptar a verdade ou ser comedido em expressar seus sentimentos verdadeiros, mas não se

deve interpretar que a pessoa é desonesta ou manipulador (a). Particularmente, essa escala não deve ser considerada como uma escala de avaliação da mentira seja para fins de validar o próprio teste ou para fazer previsões a respeito da honestidade no emprego ou em outros locais. Relacionada à própria sinceridade, à lealdade para com a verdade.

- **A3: Altruísmo**

Sujeitos com altos escores nessa escala dão importância ao bem-estar dos outros, e assim demonstram espontaneamente generosidade, consideração e disposição para assistir aqueles que precisam de ajuda. Baixos escores nessa escala são auto centrados e relutantes em se envolver nos problemas alheios. Representa uma preocupação ativa com o bem-estar dos outros, demonstrando generosidade e disposição para assistir aquele que precisam de ajuda.

- **A4: Complacência**

Indivíduos que apresentam altos escores nessa escala tendem a deferir inibir a agressão, perdoar e esquecer. Geralmente as pessoas são dóceis e meigas. Escores baixos são agressivos, preferem competir a cooperar e não relutam em expressar raiva quando necessário. Considera as reações aos conflitos interpessoais. Tendência a deferir em favor dos outro, a fim de evitar situações destrutivas.

- **A5: Modéstia**

Pessoa que apresentam altos escores nessa escala são humildes e apagados, apesar de não necessariamente lhes faltar autoconfiança e auto-estima. Baixos escores acreditam que as pessoas são superiores e podem ser consideradas presunçosas e arrogantes pelos outros. A falta patológica de modéstia é parte da concepção clínica de narcisismo. Relacionada à humildade, simplicidade e menor vaidade. Não se deve confundir com a falta de auto-estima.

- **A6: Sensibilidade**

Altos escores agem sempre considerando as necessidades alheias e enfatizam o lado humano das políticas sociais. Baixos escores são mais impiedosos e menos movidos pela compaixão. Eles consideram ser realistas para tomar decisões racionais baseadas em uma lógica fria. Caracteriza atitudes de simpatia, compaixão e preocupação pelo lado humano das políticas sociais.

1.3.5. CONSCIENCIOSIDADE (C – Conscientiousness)

O indivíduo consciencioso é, descrito por Costa e McCrae (1992a) como uma pessoa propositada, com força de vontade, determinada. Provavelmente poucas pessoas se tornam grandes músicos ou atletas sem um nível razoavelmente alto nesse traço. Digman e Takemoto-Chock (1981) se referem a esse domínio como “disposição para a realização” (*Will to Achievement*). Do lado positivo, um alto escore de C é associado com a realização acadêmica e ocupacional; do lado negativo, pode induzir a um estado de alta exigência, limpeza compulsiva ou compulsão pelo trabalho. C alto é associado a pessoas escrupulosas, pontuais e confiáveis. Escores baixos não são necessariamente desprovidos de princípios morais, mas indicam pessoas menos exigentes ao aplicá-los ou simplesmente mais distraídas. Há algumas evidências de que são hedonistas e interessadas em sexo (McCrae, Costa e Busch, 1986).

Nas teorias da personalidade, particularmente na teoria psicodinâmica, existe especial atenção ao controle dos impulsos. Durante o curso do desenvolvimento, a maioria dos indivíduos aprende a administrar seus desejos e, quando isso não ocorre, presume-se um sinal de alto N entre adultos. Mas autocontrole também pode se referir a processos mais ativos de planejamento, organização e condução de tarefas. Diferenças individuais nessa tendência é a base da C. anteriormente, essa dimensão foi chamada de “caráter”, pois se observa que um alto escore de C se associa à escrupulosidade.

Facetas de Conscienciosidade (C – Conscientiousness)

- **C1: Competência**

Refere-se à percepção da pessoa de que é capaz, sensível, prudente e efetiva. Das facetas de C, esta é a mais altamente associada com a auto-estima e controle interno. Altos escores nessa escala se sentem bem preparados para lidar com a vida. Baixos escores têm uma opinião desfavorável sobre suas habilidades e admitem que muitas vezes fossem despreparados e inaptos. Esta faceta refere-se à percepção da pessoa de que é capaz, sensível, prudente e efetiva. Das facetas de C, esta é mais altamente associada com a auto-estima e controle interno.

- **C2: Ordem**

Altos escores nessa escala são arrumados e bem organizados. Eles mantêm seus objetos em seus próprios lugares. Baixos escores são incapazes de serem organizados e se descrevem como não metódicos. Levada aos extremos, com altos escores em Ordem pode contribuir para um Transtorno de Personalidade Compulsiva. Esta faceta caracteriza atitudes de organização, planejamento, preparação, metodismo.

- **C3: Senso do dever**

Altos escores nessa escala mantêm-se fieis estritamente aos seus princípios éticos e escrupulosamente cumprem suas obrigações morais. Baixos escores são mais casuais quanto a esses aspectos podem ser menos confiáveis. Está relacionada ao cumprimento das obrigações sociais, morais e éticas.

- **C4: Esforços por realizações**

Pessoas que apresentam altos escores nessa faceta têm níveis de aspiração mais altos e trabalham duro para alcançar seus objetivos. São diligentes e determinados e têm um

senso de direção na vida. Escores muito altos, contudo, podem investir muito em suas carreiras e tornam-se viciados em trabalhos. Baixos escores são distraídos e talvez preguiçosos. Não são motivados para o sucesso. Falta-lhes ambição e podem parecer sem rumo, e muitas vezes estão perfeitamente contentes com seus baixos níveis de realização. Caracteriza a tendência de aspirar altos níveis e atitudes para alcançá-los.

- **C5: Autodisciplina**

Sujeitos com altos escores têm habilidade de motivarem a si mesmos para terminar um trabalho. Baixos escores procrastinam o começo de uma tarefa doméstica, são facilmente desencorajados e anseiam por desistir. Essa faceta não deve ser confundida com a Impulsividade. As pessoas com altas pontuações em Impulsividade não conseguem resistir a fazer aquilo que não desejam fazer; enquanto pessoas com baixa autodisciplina não podem se forçar a fazer aquilo que gostariam de fazer. A primeira requer estabilidade emocional e a segunda necessita de um grau maior de motivação. Representa a habilidade em começar tarefas e conduzi-las até o fim independente de tédio, fastio ou outras distrações. Essa faceta não deve ser confundida com a Impulsividade.

- **C6: Ponderação**

Tendência a pensar cuidadosamente antes de agir. Pessoas com altos escores nessa faceta são cuidadosos e deliberadores. Entretanto, pessoas com baixos escores são apressados e frequentemente falam e agem sem considerar as conseqüências. Na melhor das hipóteses, escores baixos são espontâneos e capazes de tomar decisões súbitas quando necessário. Caracteriza a tendência a pensar; a deliberar cuidadosamente antes de agir.

1.4. O NEO PIR-R E A RELAÇÃO COM OUTRAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

A validade por critério externo se refere a todo um padrão de evidencia de correlação teórica previsível com as variáveis fora do domínio que mede diretamente (os traços de personalidade). Costa e McCrae (1992a) também apresentam diversos estudos que demonstram o poder preditivo das escalas de NEO PI-R com respeito a uma variedade de critérios externos como o bem-estar psicológico, enfrentamento, defesas, necessidades e motivação, traços interpessoais, criatividade, pensamento divergente, contexto organizacional e que serão descritos.

Bem-estar psicológico - Os estudos com medidas de moralidade, satisfação de vida, bem-estar subjetivo ou psicológico mostram de forma repetida que felicidade não é um resultado direto da qualidade de vida (Lawton, 1983). A felicidade aparenta ser o reflexo de percepções individuais de acordo com a situação de vida. Também é claro que sentimentos positivos como (alegria, excitação, orgulho) são independente em vez de opostos como os sentimentos negativos tais como (tristeza, medo ressentimento) e que a felicidade total está relacionada ao equilíbrio relativo dessas duas classes de sentimentos (Bradburd, 1969).

Desse modo Costa e McCrae (1980a) mostraram que os afetos positivos estavam relacionados com E (Extroversão) e os afetos negativos com N (Neuroticismo) e a felicidade estaria entre estes dois traços. Os sujeitos com níveis altos em N e E são altamente emocionais, ao experimentar alegria e desespero, e aqueles que têm níveis baixos em N e E não são pessoas emotivas. As pessoas mais felizes teriam E alto e N baixo; os mais infelizes seriam aqueles que têm E baixo e N alto, um padrão que caracteriza alguns grupos de pacientes clinicamente depressivos. Costa e McCrae (1984) confirmaram essas previsões utilizando as formas S e R do NEO-PI. Agregando, o estudo sugeriu que os indivíduos altos em O tendem a experimentar efeitos mais positivos e negativos, são abertos a uma vasta gama de sentimentos.

Enfrentamento e defesas. Os processos de enfrentamento foram o marco de pesquisas na década de 1980. De acordo com Costa e McCrae (1992a), antigas definições freqüentemente equacionavam personalidade com estilos de enfrentamento e deixaram a impressão de que os sujeitos se sustentariam exclusivamente em uma estratégia (como a negação, pensamento positivo ou ação direta) ao enfrentar situações estressantes. Mesmo que o enfrentamento não seja uma estratégia direta da personalidade, ele é certamente influenciado por traços de personalidade.

Para McCrae e Costa (1986), ao estudar 27 mecanismos de enfrentamento com as escalas N (Neuroticismo), E (Extroversão) e O (Abertura) do NEO PI-R, em sub amostra separadas, encontraram mecanismo de enfrentamentos teoricamente imaturos como fantasia de escape, indecisão, culpa e reações hostis significativamente relacionadas com N (Neuroticismo) do NEO-PI. De outro lado, E foi relacionado ao uso de pensamentos positivos, ação racional e inibição. Divulgam, ainda, outro estudo realizado com os participantes do Estudo longitudinal ampliado sobre o envelhecimento de Baltimore (Costa, Zondeman e McCrae, 1991) em que examinaram relações entre todos os cinco domínios e três listas de medidas de mecanismo de defesa (Bond, Gardner, Christian e Sigal, 1983; Haan, 1965, Ihilevich, e Glaser, 1986).

Entre outros achados, N foi relacionado a medidas de regressão, deslocamento, devido ação de padrão não adaptativo. Com isto confirmam a associação de N com pobres estilos de enfrentamento. De outro lado, E foi positivamente relacionado à negação e relacionado negativamente a dúvida, demonstraram a alta segurança de extrovertidos. No caso de O (Abertura), foi positivamente relacionado a defesas adaptativas; enquanto A (Amabilidade) foi negativamente relacionada à defesa de distorção de imagem (superioridade) e positivamente relacionada a defesas de auto-sacrifício.

Enfim, C (Conscienciosidade, foi positivamente relacionado com os princípios éticos e morais e negativamente relacionado a ações não adaptativas. A maioria dessas correlações

foi replicada quando a personalidade foi medida pela forma R das avaliações tanto de casais quanto de pares ou semelhantes. Esses dados mostraram que os modos de lidar com estresse e conflitos são consistentes com os traços de personalidade medidos pelo NEO PI.

Necessidade e Motivação. Costa e McCrae (1992a) afirmam que Henry Murray (1938) ao elaborar alfabeticamente as necessidades, formou a base para um número razoável de medidas de personalidade projetivas e objetivas entre elas a *Personality Research Form* (PRF) de Jackson (1984), a *Edwards Personal Preference Schedule* (EPPS: Edwards, 1959) e a *Adjective Check List* (ACL) de Gough e Heilbrun (1983). Nos estudos separados (Costa e McCrae, 1988 a; Piedmont, McCrae e Costa, 1991, 1992), o NEO PI foi administrado em amostras universitárias com adultos as quais também resultou em um dos inventários de necessidades.

A análise fatorial conjuntada nas escalas do NEO PI e do PRF (Costa e McCrae, 1988a) destacou cinco fatores que correspondiam claramente a N, E, O, A e C. De maneira específica observou-se que cada uma das necessidades PRF teve pelo menos uma carga substancial em um dos fatores do NEO PI-R. Desse modo, os traços medidos pelo NEO PI e as necessidades de PRF aparentam cobrir um nível similar das diferenças individuais.

Costa e McCrae (1992a) afirmam que as correlações encontradas fazem sentido teórico. Ex. os sujeitos com níveis altos em N se preocupam com a opinião dos outros a respeito de si mesmo (Escala de reconhecimento Social PRF), são defensivos e resguardados (Defesa PRF), solicitam cuidado e simpatia (Amparo PRF). Outros com altos níveis em E tem necessidade de contato social (Afiliação PRF), atenção (Exibicionismo PRF) e diversão (Ludicismo PRF). Os indivíduos abertos apreciam a variedade de (Mudança), estímulo intelectual (Entendimento), experiências estéticas (Senciência), aventura (baixa Evitação do Perigo PRF) e inovações (Autonomia). Indivíduos com alto valor em A não são dominantes (Dominância) ou briguentos (Agressão); eles gostam de ajudar os outros (Acolhimento) e tendem a ser auto-reflexivos e apoloéticos (baixo desdenho). Finalizando, os indivíduos com

alto C valorizam organização (Ordem) e conquista (rendimento), são pessoas persistentes (Estáveis), cuidadosos (baixa impulsividade) e deliberativos (Estruturação Cognitiva). A maioria desses resultados foi replicada em uma amostra alemã usando as traduções do NEO PI e do PRF (Borrkenau e Ostendorf, 1989).

No caso de EPPS, os pesquisadores Edwards (1959) e Gough e Heilbrun (1983) conceituaram as necessidades de Murray de forma diferenciada, no entanto o mesmo padrão entre os traços NEO PI e as necessidades de Murray também foi vista quando o EPPS e ACL foram examinados. (Piedmont, McCrae e Costa, 1991, 1992).

Traços interpessoais – Costa e McCrae (1992a) relatam a popularização, desde a década de 1950, do círculo interpessoal de Leary (modelo que avalia as mudanças de personalidade de paciente em terapia) na psiquiatria, psicologia social e avaliação de personalidade (Benjamim, 1974; Lorr e McNair, 1965; Wiggins, 1979). Diversas variações existem, mas todas fundamentalmente concordam com o argumento de que dois eixos: Amor (ou afiliação) e Status (ou domínio) definem um plano interpessoal e de comportamentos sociais complementares (líderes e seguidores) ou de oposição (amor e ódio) podem ser arranjos numa consistente ordem circular.

Especificamente os psicólogos sociais (Strong et al., 1988) preocupam-se com os comportamentos sociais, de oposição e de reação que eles provocam nos outros, enquanto os psicólogos da personalidade estão primeiramente interessados em caracterizar indivíduos com respeito a sua forma preferida de interação social.

De acordo com Costa e McCrae (1992a), uma das melhores medidas com base ao modelo circumplexo provavelmente seja o *Wiggins revised Interpersonal Adjective Scales* (IAS-R, Wiggins, Trapnell e Phillips, 1989). Numa amostra de indivíduos do *Estudo longitudinal ampliado sobre o envelhecimento de Baltimore* encontrou-se um claro alinhamento do círculo interpessoal com os CGF (McCrae e Costa, 1989c). A identificação não é imediatamente óbvia, porque os eixos de Amor e Status. Dessa forma, os extrovertidos são

altos em Amor e Status, portanto são mais calorosos e assertivos, enquanto pessoas agradáveis são altas em Amor e baixas em Status, compassivos, porém modestos.

Então, (Costa e McCrae, 1992a) concluem que as associações (IAS-R e o NEO PI) mostram a possibilidade de estimar os valores da localização das relações circumplexas por meio das Escalas E e A.

1.5. AS VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS E AS ESCALAS DE NEO PI R

Segundo Costa e McCrae (1992a), o NEO PI-R é um instrumento apropriado para uso em diversas populações. A respeito das contribuições de estudantes universitários, tem-se observado que o NEO PI-R é um instrumento adequado para adultos de todas as idades, demonstra o mesmo fator estrutural em respondentes brancos e não brancos e tem sido extensivamente validado tanto em mulheres quanto para homens. Apesar da amostra do Estudo Longitudinal Ampliado sobre o envelhecimento de Baltimore, a principal amostra utilizada, por ser um grupo bem educado, o instrumento também apresenta ser útil em indivíduos apenas com educação colegial no contexto americano. Recentemente, estudos demonstram que o NEO PI-R é um instrumento confiável e válido para uso clínico desde programas de reabilitação de viciados em drogas (Brooner et al., 1991) até em clínicas de prática particular em psicologia. (Miller, 1991).

Segundo Costa e McCrae (1992a), as correlações entre as escalas de personalidade devem ser examinadas para determinar a influência de variáveis, tais como: idade, sexo e anos de educação nos valores do teste. Quando as correlações são grandes, as relações entre os valores de traços e critérios externos podem ser confundidas por influências demográficas. Entretanto, observa-se que as correlações entre as escalas do NEO PI-R (forma S e R) apresentam um padrão similar a respeito das diferenças das amostras. Tais resultados

indicam que as diferenças individuais nos escores do NEO PI-R não estão relacionadas, ou independentes, às variáveis demográficas.

1.5.1. IDADE

Conforme Tabela 2 segundo o manual do NEO PI-R se observa que os indivíduos mais velhos tendem a ser ligeiramente inferiores em N, E, e O e ligeiramente altos em A e C se comparados aos jovens e adultos. Quando as trinta facetas são correlacionadas com a idade, apenas uma correlação excede o valor de .30 em magnitude absoluta. Trata-se de E5: Busca de sensações. Essa faceta se relaciona negativamente com a idade, $r = -.34$, entretanto, deve-se considerar que as baixas correlações condizem com o grande corpo de evidência longitudinal da estabilidade relativa dos níveis médios dos traços de personalidade à medida que as pessoas envelhecem. Segundo, Costa e McCrae (1992a) com base na observação de pequenas diferenças entre as idades estes autores decidiram não separar normas do NEO PI-R para diferentes grupos de idade no contexto americano. Se houver diferenças, estas poderiam ser consideráveis apenas nos grupos etários que precedem a idade adulta. O manual americano do NEO PI-R oferece normas para os indivíduos entre 17 e 20 anos (forma S) e para adultos com mais de 21 anos de idade na (forma S e R).

Tabela 1. Correlações entre as dimensões do NEO PI-R e variáveis demográficas no contexto americano. (n=1.531)

| Domínio | Idade | Sexo | Educação |
|---------|-------|------|----------|
| N | -. 12 | .14 | -. 08 |
| E | -. 12 | .04 | .05 |
| O | -. 12 | .06 | .19 |
| A | -. 17 | .21 | -. 13 |
| C | .09 | .01 | .06 |

Fonte: Adaptação de Costa e McCrae (1992a).

1.5.2 SEXO

O manual americano informa que as mulheres tendem a ter valores mais altos do que os homens em N (Neuroticismo), (especialmente N1: ansiedade) e em A (Amabilidade) em especial A2: Franqueza e A3: Altruísmo). Essas diferenças são consistentes com estudos que utilizaram o inventário de personalidade (por exemplo: Eysenck e Eysenck, 1975). Entretanto, as diferenças são levemente modestas em magnitude.

1.5.3. EDUCAÇÃO

Em um dos cinco domínios, no caso de O (Abertura), mostra alguma associação com anos de educação (. 22). De acordo com Costa e McCrae (1992a), o fato de que homens e mulheres são curiosos, imaginativos e liberais sejam um pouco mais educados não é surpreendente. Entretanto, esse resultado suscita a questão sobre o papel da educação na promoção de O (Abertura) e vice-versa. Estes autores deixam claro que a correlação é modesta, assim O não pode ser visto como um aspecto de inteligência ou pressupor que a correlação entre O e outros critérios sejam devidos à influência da inteligência enquanto terceira variável (McCrae e Costa, 1985c).

De maneira geral, os diversos e numerosos estudos realizados com o NEO PI-R, na maior parte das vezes em contextos culturais de Língua Inglesa, mostraram bons parâmetros psicométricos na avaliação da personalidade.

1.5.4. NÍVEL SOCIOECONÔMICO

Em estudos no Brasil, o poder aquisitivo, medido por meio do Critério Brasil, da amostra de normatização, parece estar associado à Abertura. Quando se controla a influência da variável de sexo, extroversão passa a não ter mais associação significativa com a situação socioeconômica das pessoas, mas a Abertura continua a associar-se. Trata-se de um resultado interessante, pois a Abertura é a única dimensão de personalidade que apresenta

alguma correlação modesta com a inteligência. Em todo caso McCrae e Costa (1985c) argumentaram que a Abertura não é uma característica de inteligência.

1.6. CONSISTÊNCIA E ESTABILIDADE DO MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES

Se admitirmos que estas cinco dimensões constituem-se em unidade básicas da personalidade, é necessário demonstrar as questões essenciais:

- A primeira se refere que a estrutura da personalidade tem suficiente grau de firmeza, de solidez. Sobre este tema os resultados são constatados a avaliação que o sujeito faz de si mesmo, quando contesta o questionário, coincide com a avaliação que se realizou com outras pessoas – pessoas que se conhecem bem (por exemplo, um companheiro com sua esposa), utilizando o mesmo questionário, porém relatado em terceira pessoa (Sánchez-Bernardos, 1995). As investigações realizadas sobre estas questões têm estabelecido correlações significativas entre os de auto-informes do sujeito e os informes emitidos por juiz para os Cinco Fatores (Funder, 1989). Este mesmo investigador encontrou também coincidência entre as avaliações emitidas por distintos juízes sobre um mesmo sujeito, porém existem ligeiras diferenças para os distintos fatores. Desta maneira, os fatores da Extroversão, Abertura, Experiência e Responsabilidade mostram um grau maior de acordo sujeito estudado e o avaliador e também maior acordo inter avaliadores que os fatores Neuroticismo e Amabilidade (Norman e Goldberg, 1966; Watson, 1989).
- A segunda pergunta que faz alusão a estes fatores manifestam-se estáveis ao longo do tempo. Estudos realizados por Costa e McCrae (1988), utilizaram amostras de sujeitos com idade entre 21 aos 96 anos, divididos em grupos de idade, utilizou os 50 anos como ponto de corte, para provar se existem trocas ao longo do tempo chegam à conclusão de que os fatores de Neuroticismo, Extroversão, Abertura e Experiência se manifestam um declínio em grupo de maior idade, tanto as medidas de autos relatos como as de avaliação dos juízes. No entanto, para os fatores Amabilidade e Responsabilidade o padrão de respostas não é

homogêneo. A idade correlaciona positivamente com Amabilidade e independe da Responsabilidade nas auto-avaliações, porém os relatórios dos juízes a idade se relaciona com a Responsabilidade e aparece independente do fator de Amabilidade.

Para responder esta segunda questão, estes mesmos investigadores realizaram estudos longitudinais que tem levado um seguimento de amostra durante um período de tempo de 30 anos há uma notável estabilidade dos Cinco Fatores ao largo dos 30 anos produziram somente um pequeno declínio no fator Neuroticismo.

1.7. O MODELO PEN DE LA PERSONALIDADE DE EYSENCK E SUA RELAÇÃO COM OS CINCO FATORES

De acordo com a definição de Eysenck (Eysenck e Eysenck, 1987) a personalidade como “uma organização mais ou menos estável e duradoura do caráter, temperamento, intelecto e físico de uma pessoa, que determina sua adaptação única ao ambiente. O caráter denota o sistema de uma pessoa mais ou menos estável e duradouro do comportamento conativo (vontade); o temperamento sistema mais ou menos estável do comportamento afetivo (emoção); o intelecto, o sistema mais ou menos estável e duradouro do comportamento cognitivo (inteligência); e o físico, o sistema mais ou menos estável e duradouro da configuração corporal e neuroendócrino” (pp.24-25).

Segundo a teoria da personalidade de Eysenck (1995) mantém que a personalidade humana pode-se descrever em forma de traços, tais como: impulsividade, sociabilidade, atividade, preocupação, etc., que estão inter-relacionados e formam super fatores de ordem superior.

Estes principais super fatores foram denominados de maneira diferente por outros autores, porém o modelo de Eysenck se nomeia E (Extroversão-Introversão, N (Neuroticismo

-Estabilidade), e P (Psicoticismo -Superego). Estes fatores têm um forte fundamento genético (Eysenck, 1976) elaborou teorias psicofísicas que foram associados à Extroversão com o circuito de ativação retículo-cortical, o Neuroticismo com o sistema límbico (cérebro visceral) e o Psicoticismo com o sistema hormonal androgênico.

Como a técnica do estudo dos traços utiliza análises fatorial e alcança extrair do conjunto de traços estudados, três dimensões de super fatores da personalidade que são: Psicoticismo (P), Extroversão (E) e Neuroticismo e instabilidade emocional (N). A este conjunto de dimensões lhes denomina modelo PEN.

Estes três fatores descrevem as tendências das pessoas que predomina alguma das dimensões básicas da personalidade representada por eles. Ver no quadro 3.

Desta forma, a dimensão *Dureza e o Psicoticismo* descrevem uma pessoa com alta pontuação como solitária, que não se preocupam com as outras pessoas, criam problemas aos demais e têm dificuldades para relacionamentos e para interagir com os outros. Estas pessoas também podem chegar a ser cruel desumana e carecer de sentimentos de empatia.

Quadro 3. Traços das dimensões do Modelo PEN de Eysenck

| FATORES | PSICOTICISMO (P) | EXTROVERSÃO (E) | NEUROTICISMO (N) |
|---------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| Traços | Agressividade | Sociabilidade | Ansiedade |
| | Frieza | Vitalidade | Depressão |
| | Impersonalidade | Atividade | Baixa auto-estima |
| | Egocentrismo | Dogmatismo | Culpabilidade |
| | Impulsividade | Despreocupação | Tensão |
| | Anti-sociabilidade | Busca de sensações | Irracionalidade |
| | Falta de empatia | Afloramento | Tristeza |
| | Criatividade | Dominância | Timidez |
| | Rigidez | Busca de aventuras | Emotividade |

Também podem se mostrar hostil com os mais íntimos e agressivos, inclusive com as pessoas que ama. Tem certa inclinação para fazer atividades raras e extravagantes, deprecia o perigo e gosta de enganar os demais.

O fator Psicoticismo correlaciona negativamente com os fatores Amabilidade e Responsabilidade do modelo dos Cinco Fatores (McCrae e Costa, 1995; Avia e Sánchez, 1995), as pessoas que obtêm alta pontuação no fator Psicoticismo apresentam problemas de socialização e adaptação social.

A dimensão Extroversão mostra que uma pessoa com alta pontuação se caracteriza por ter muitos amigos, pela sua afeição, gosta de participar de reuniões sociais e festas, também gosta de conversar com os outros e prefere trabalhar e estudar em companhia de outras pessoas. São extrovertidos e impulsivos, gosta de riscos e aventuras, excitação e de se empenhar em novas atividades. Preferem atividades que envolvam movimentos, tendem a ser agressivos e a enfadar-se facilmente, não tem muito controle de seus impulsos porque não é uma pessoa em quem mostra confiança.

A dimensão Extroversão está incluída no modelo dos Cinco fatores com o mesmo nome, correspondendo com a mesma variável da personalidade em ambos os modelos. Em um estudo realizado por Avia e Sánchez (1995) se encontra uma correlação significativa entre a Extroversão medida com o NEO-PI de Costa e McCrae e EQP de Eysenck.

A introversão reflete um indivíduo tranquilo, introspectivo, que prefere a companhia de um livro a estar com pessoas. Reservado em suas manifestações pode chegar a ser retraído, são mais previsível e pensa antes de agir, não se deixa levar pelos seus impulsos. Exerce maior controle sobre os seus sentimentos por que em raras ocasiões se mostra de

maneira agressiva e se enfada com os demais. É pessimista, conservador e mostra alguém que se pode confiar.

A dimensão instabilidade emocional do Neuroticismo (N) reflete uma pessoa ansiosa, preocupada, com labilidade de humor e freqüentes estados de ânimos deprimidos. Dorme mal e se queixa de diferentes desordens do tipo somático. Apresenta fortes reações emocionais de todo tipo e estímulos que interferem na sua adaptação, em certas ocasiões pode reagir de uma forma irracional e rígida.

Existe uma grande convergência, entre os fatores que coincidem em ambos os questionários: O fator Neuroticismo de Eysenck está estritamente relacionado com o Neuroticismo de NEO, e negativamente com Extroversão (mantendo a independência entre ambos). A Extroversão medida no questionário de Eysenck correlaciona significativamente com a Extroversão de NEO. Abertura à experiência é uma dimensão não incluída no questionário de Eysenck, a inclusão desta variável da personalidade é inovadora. Observa-se que a variável Psicoticismo de Eysenck correlaciona com os fatores de Amabilidade e Responsabilidade, sugere, assim, a relação de Psicoticismo com uma escassa e má socialização (McCrae e Costa, 1985; Avia e Sánchez, 1995).

Este modelo PEN dos fatores de Eysenck serve de marco e referência, de um começo para análises das propriedades da personalidade em que diferem os indivíduos. Porém, não são suficientes para responder a complexidade das diferenças individuais. Os investigadores da personalidade consideram que é preciso isolar os fatores que estão mais próximos ao comportamento das pessoas em diversas situações cotidianas.

Uma maneira de progredir com esta direção parece seguir pelo modelo dos Cinco Fatores, que mostra uma correspondência muito significativa com os fatores de Eysenck. A grande vantagem do modelo dos Cinco Fatores sobre os três fatores de Eysenck são que os

Cinco Fatores não são exclusividade de um autor, constituem em dimensões que tem aparecido de modo sistemático em grande quantidade de investigações. Os investigadores das diferenças individuais vêm o modelo dos Cinco Fatores à primeira amostra explícita de consenso que aprofunda as dimensões primárias da personalidade.

CAPÍTULO 2: ESTRESSE E CANSAÇO EMOCIONAL

2.1. O ESTRESSE COMO RESPOSTA

O termo estresse, em português, deriva da palavra inglesa stress que por sua vez procede do verbo latino *estrigare*, cujo significado é tencionar, pressionar, coagir. Na Inglaterra já se utilizava na idade média para denominar experiências adversas como sofrimento, as dificuldades e aflição. Foi introduzido no campo científico por um astrônomo e matemático o inglês Robert Hooke (1635-1730), quem formulou a Lei da Física de Resistência de materiais nos seguintes termos: “se aplica a uma força externa (carga), que não ultrapassa certo limite, a um corpo sólido se produz em uma deformidade (strain). Quando cessa a força, o corpo deformado recupera sua posição primitiva em virtude da sua resistência (stress) e elasticidade”. Porém quando essa força externa é superior a resistência, o corpo cede e produz uma deformidade que não se restabelece.

A palavra estresse, assim como muitos outros termos científicos, já existia antes de seu uso sistemático. No século XIV utilizava para expressar rigidez, tensão, adversidade e aflição. Em fins do século XVIII, Hooke usou a palavra em contexto físico, embora seu uso se tornasse sistemático no início do século XIX. A palavra carga foi definida como força externa, ao passo que o estresse se referia à força gerada dentro do corpo em consequência da ação dessa força externa, que estava propensa a distorcê-la. A tensão se referia à deformação ou à distorção sofrida pelo objeto.

Os conceitos de estresse e tensão persistiram e foram inseridos no discurso médico no século XIX como antecedentes de uma perda de saúde. A palavra começou pelo Dr. Hans Selye, endocrinologista da universidade de Montreal, cujo trabalho marcou as primeiras contribuições significativas para o estudo sistemático do estresse. Em paralelo (ou mesmo um pouco antes), Walter Cannon publicou inúmeras experiências baseadas na psicofisiologia das emoções.

Selye considerava o estresse uma perturbação da homeostase quando se deparava com situações como falta de oxigênio, frio, queda de glicemia etc. Concluiu que era uma reação não específica a praticamente qualquer estímulo prejudicial, deu a esse fenômeno o nome de Síndrome Geral de Adaptação (ou SGA) em 1936. Uma década depois, falava-se do estresse como uma força externa que agia sobre o corpo, ou desgaste que tal ação provoca.

Estresse segundo Cannon – o trabalho pioneiro realizado por Walter. B. Cannon é considerado essencial na análise da reação fisiológica a um estímulo psicossocial. Usou animais como objeto de estudo, Cannon conseguiu elaborar um modelo de estresse ao qual denominou “luta ou fuga”. Segundo esse modelo, quando tentava obter o objeto desejado, mas era impedido de fazê-lo, o animal sofria de estresse, que era traduzido em reações emocionais junto com as reações hormonais e simpáticas. Em razão dessas experiências, Cannon descobriu a secreção de catecolaminas (adrenalininas e noradrenalininas) em situações de estresse quando o animal preparava para atacar ou fugir.

Atualmente, há novas contribuições à teoria da cognição, que descreve quatro modelos fundamentais de reação primária ao estresse: 1) lutar, 2) fugir, 3) desmaiar e 4) congelar.

As mudanças fisiológicas que caracterizam a reação de luta ou fuga são:

- Aumento do fluxo de sangue para o cérebro e para grupo de músculos grandes. Esse fluxo sanguíneo aumentado nos torna mais alerta e nos proporciona força extra para lidar com o perigo.
- A visão, a audição e outros processos sensoriais se aguçam, para que tenhamos uma percepção acentuada do estressor.
- A glicose e outros ácidos graxos são lançados na corrente sanguínea para fornecer mais energia durante o evento estressante.
- As pupilas dos olhos crescem para melhorar a visão em esconderijo escuro.

- As palmas das mãos e planta dos pés suam o que facilita a corrida, a escalada e agarrar-se a objetos.
- Os processos digestivos se reduzem; por exemplo, a boca fica seca.

A relação biológica ao estresse: As repercussões do estresse têm um impacto sobre os diversos sistemas biológicos, com sua correlação comportamental associada. Nessa expressão comportamental, incluem-se diversos modelos de reação – lutar, desmaiar e congelar, conforme já mencionado-mediados pelo sistema locomotor (até o sistema pré-medular), com a prévia ativação do sistema piramidal e do núcleo estriado. Como (a expressão facial é mediada pelo crânio, trigêmeos, faciais). A expressão autônoma, caracterizada pela incontinência urinária ou fecal, é processada pelo sistema vago parassimpático (ativação previa do núcleo dorsal da veia vaga e do hipotálamo medial). Os sintomas, como sudorese, palpitações, pressão alta, midríase ou pilo ereção, são mediados pelo sistema simpático (antes da ativação do hipotálamo lateral).

Assim, qualquer estímulo externo é percebido pelo córtex sensorial ou sensível e chega aos núcleos talâmicos via diversos canais, onde os dados entrantes são filtrados e priorizados antes de ativar um circuito tonsilares. As sensações viscerais podem omitir o filtro talâmico. O córtex do lobo frontal e giro singular também têm um papel nesse processo e podem deter reações instintivas. É importante reconhecer que fazem parte do sistema para límbico com uma função hierárquica, preventiva e avaliadora.

As amídalas são as estrelinhas das reações corporais a situações adversas, ao passo que o hipocampo é o instigador permanente. A configuração hemisférica sempre varia, depende dos contextos auto psíquico e alo psíquicos do indivíduo em tal momento preciso.

O estresse segundo “o pai” do fenômeno: Hans Selye, o grande pioneiro da investigação da fisiologia do estresse. Selye, médico austríaco, nascido em 1907, foi o criador da primeira teoria sobre a síndrome do estresse e definiu o estresse como “aquela resposta específica do organismo ante a qualquer demanda”. Utilizou o termo estresse ao lhe dar um

sentido técnico. Entende por estresse como um conjunto coordenado de reações fisiológicas, dá resposta, ante a qualquer estímulo estressor (incluindo as ameaças psicológicas). A esta reação denominou Síndrome Geral de Adaptação.

Selye introduziu um novo termo excitação, compreendido como ativação do indivíduo. Assim, afirma que a excitação emocional é a causa mais comum de estresse. O autor defende um conjunto de modelo que o estresse não é uma demanda ambiental (estímulo estressor), e sim, um grupo universal de reações orgânicas e processos originados como resposta diante uma demanda de fatores.

A Síndrome de Adaptação Geral supõe um propósito generalizado dos organismos para defender-se aos estímulos estressores. Conforme a teoria distingue dos tipos de estresse:

- Eustresse: O estresse positivo (a ativação permite alcançar resultados positivos).
- Distresse: O estresse negativo (produz conseqüências danosas para o organismo).

No distresse o estresse negativo onde se delinea a Síndrome de Adaptação Geral, desta síndrome que implica em três fases:

- Fase de alarme

Constitui no aviso claro da presença repentina de agentes estressantes. A reação inicial do organismo é fazer uma chamada geral das forças defensivas.

- Fase da resistência

Esta fase se caracteriza porque o estresse se estende além da fase de alarme. O organismo não pode manter-se constantemente na fase do alarme, posto que pudesse levar a morte. Pode sobreviver se entrar na fase da resistência, que se caracteriza por esforços do organismo por adaptar-se ao agente estressor.

- Fase do esgotamento

Quando a capacidade de resistência diminui e se esgota, o organismo entra na seguinte fase, o esgotamento. O organismo perde paulatinamente a adaptação adquirida na fase anterior e chega à exaustão. Assim, o estresse é muito agudo, voltam a surgir os sintomas de fase de alarme.

Ao se definir o estresse através das respostas que o origina, então não dispomos de um modo sistemático de identificar aquele que os resulta como estressante sem esperar a resposta. Por tanto, muitas respostas podem tomar-se como indicadores de estresse psicológico, não ser na realidade. Pode-se definir o estresse de forma objetiva, havendo unicamente referência às condições ambientais, sem temer as características do indivíduo.

Selye observou que, seja qual for o fator estressor usado, a reação do animal era sempre a mesma, isto é, inespecífica. Isso levou a definir o estresse como reação inespecífica aos estímulos. Amparado pela pesquisa, formulou a teoria da reação inespecífica, que definiu como “Síndrome Geral de Adaptação” (SGA).

Essa síndrome se refere a diversas mudanças produzidas dentro do organismo em consequência da presença de mais ou menos constante de um estressor. Supondo-se que a reação do organismo seja a mesma quando se depara com qualquer estressor, quando se deparam com estresse, todos os organismos ativam a mesma reação generalizada e inespecífica. A ativação produzida pelo SGA – Síndrome Geral de Adaptação consiste em três fases:

O modelo SGA de Selye compreende uma série complexa de reações fisiológicas que demonstram características em comum, pelo menos nas situações experimentais usadas pelo pesquisador. Contudo a realidade é muito mais complexa quando o modelo de Selye é aplicado a humanos, em razão das grandes diferenças individuais na percepção e na padronização das situações alarmantes.

O organismo reage ao longo de três eixos fisiológicos:

- Neural. Os sistemas nervosos simpáticos e parassimpáticos são imediatamente ativados. Eles controlam respiração, pulsação, tensão muscular (toxicidade) e movimentos.
- Neuroendócrino. Este é ativado lentamente e aumenta a atividade da espinha e das glândulas supra-renais, que liberam adrenalina, noradrenalina e catecolaminas. Esta é uma etapa importantíssima porque prepara o organismo para reagir a qualquer ameaça externa por meio de luta e fuga.
- Endócrino. Quando a atividade está no auge, mantida por mais tempo e mais intensa. Quando é possível superar o problema, este eixo controla a liberação de glicocorticóides (glicose e corticóide), mineralocorticóide (especialmente o magnésio) hormônio do crescimento do timo (glândula timo e hipófise), tireóide, vasopressina (elevação da pressão) e cortisol (o hormônio que produz o estresse).

Se o estresse for produzido em razão do excesso de atividades ou sobrecarga dos órgãos afetados, é normal ver tal afecção nos órgãos afetados. Quando se aprende a controlar a situação que produz o estresse, esses sintomas desaparecem.

2.2. PSICOLOGIA DO ESTRESSE

A primeira exposição completa de uma teoria sobre o estresse psicológico foi realizada por Richard Lazarus em 1966. O ponto de partida sobre esta concepção sobre certas pressões e demandas ambientais produz estresse em um número considerável de pessoas, as diferenças individuais enquanto o grau e classe de respostas são sempre manifestos.

De acordo com este delineamento é mais importante a interpretação que cada sujeito faz diante os acontecimentos estressantes que experimenta em certas circunstâncias. Não é o agente estressor ambiental que define o estresse, mas sim a percepção (apreciação e

valorização) que realiza o indivíduo da situação problemática. Segundo Lazarus (1993), o efeito que tem o estresse sobre uma pessoa, se embasa fundamentalmente na sensação de ameaça, de vulnerabilidade e na capacidade para enfrentar o estresse que tem essa pessoa, mas do que a situação estressante propriamente dita. Segundo esta perspectiva, um acontecimento vital não produz o estresse, e sim, a apreciação, a valorização que a pessoa afetada dá no que determina que a situação seja estressante.

Desta forma a definição de Lazarus e Folkman (1986, p.46) o estresse psicológico como *“O resultado de uma relação entre a pessoa e o entorno, que é valorizada por esta como ameaçante e o transbordamento de seus recursos e que põe em perigo seu bem estar”*.

Estes autores investigaram os processos que incidem em o grau em que o estresse afeta a pessoa: o processo de apreciação (avaliação) e o processo de enfrentamento (coping), entende-se por apreciação o processo cognitivo que valoriza as situações como favoráveis, perigosas e inofensivas, e o enfrentamento como resposta emocional e comportamental desenvolvida pelo sujeito ante um acontecimento.

O PROCESSO DE APRECIÇÃO

Também denominado valorização e evolução cognitiva que avalia, aprecia e do significado e importância a uma situação e a considera como perigosa e favorável para o bem estar do indivíduo.

Lazarus e Folkman (1986) identificaram três classes de evolução cognitiva: Apreciação primária; secundária e reavaliação.

Mediante a apreciação primária o sujeito realiza uma valorização da nova situação e pode apreciar como irrelevante, benigna e estressante. Conforme o indivíduo considera que é estressante e pode interpretar de três formas: de perigo, ameaça e de desafio. O **perigo** se refere ao prejuízo, dano que o indivíduo tenha sofrido no passado, este dano pode voltar a

sofrer agora; a **ameaças** é uma antecipação do perigo; e **desafio** faz referência a confiança que tem na pessoa em poder superar as difíceis demandas que se interpretam como a possibilidade de aprender e de vencer.

Por apreciação secundária se entende a valorização relativa “ao que se deve se pode fazer”. Uma vez valorizada a situação, o indivíduo faz uma ideia de sua capacidade para controlar e enfrentar o perigo, a ameaça e o desafio. Incluem este processo a valorização e a possibilidade de aplicar com eficácia alguma as estratégias de enfrentamento e avaliação das conseqüências que o uso dessa determinada estratégia pode deter neste contexto. Quando as pessoas consideram que são capazes de fazer algo para manejar a situação e quando acreditam que consegue manejar com êxito, se reduz o estresse (Brannon e Feist, 2001).

A reavaliação é a terceira fase de apreciação, é uma troca efetuada em uma avaliação previa a partir da nova informação recebida do entorno do próprio sujeito. As avaliações trocam constantemente à medida que se dispõe de nova informação. Em algumas situações a reavaliação é o resultado do esforço cognitivo do enfrentamento.

Outro conceito estritamente relacionado com a avaliação cognitiva é a vulnerabilidade. A vulnerabilidade psicológica é determinada pela importância da ameaça implícita na situação, esta apreciação da vulnerabilidade, também é racional. Uma pessoa vulnerável, em termo de recursos de enfrentamento, é aquela que cujos recursos são insuficientes. Porém a vulnerabilidade psicológica não vem determinada unicamente por um déficit de recursos, senão pela importância que tem para o indivíduo em determinadas conseqüências e o fato de que não disponha dos recursos para evitar a ameaça de tais conseqüências (Lazarus e Folkman, 1986). Por exemplo, uma pessoa que dá muita importância a causar uma boa sensação ante uma audiência e teme a desaprovação desta, não pode usufruir dos recursos suficientes para evitar a ansiedade social.

Nos processos de apreciação cognitiva do estresse não são necessariamente conscientes, influem peculiaridade perceptivas, avaliações automáticas, mecanismos

defensivos, recordações anteriores, respostas emocionais, que pertencem ao mundo do inconsciente, pelo que pode estar determinada por dados que o indivíduo nem sempre tem na consciência.

Porém, que propriedades devem ter estas situações que a fazem potencialmente perigosas, ameaçantes e desafiantes? Por que um sucesso que praticamente todo mundo o considera prejudicial, apresenta variações individuais no grau em que umas pessoas avaliam como mais ou menos estressantes nos efeitos, sobre quem o sofrem, são quantitativas e qualitativamente diferentes?

O grau em que um acontecimento é mais ou menos estressante é determinado pela convergência de fatores pessoais e fatores situacionais. Identificar as características formais da situação e proporcionar uma taxonomia das propriedades que são especialmente relevantes para a apreciação das situações como determinantes do dano, ameaça e desafio é um propósito de Lazarus e Folkman (1986), ao realizar uma minuciosa análise das investigações realizadas com este fim. Além disso, influem na ambiguidade e na cronologia dos acontecimentos estressantes a respeito do ciclo vital.

A novidade dessa situação significa que uma nova circunstância resulta somente se for estressante e existir uma associação prévia com dano, perigo e ameaça. Esta característica da situação faz a avaliação tenha base em experiências prévias que guardam relação com a informação do que se dispõe.

A previsibilidade se refere a existência de características ambientais que podem ser discriminadas, diferenciadas e aprendidas como uma estimulação nociva, dizer como portadoras de algo doloroso e o dano que pode ocorrer. Nos experimentos realizados com este fenômeno indicam que os sujeitos preferem os acontecimentos previsíveis.

A incerteza representa a probabilidade de que ocorra um acontecimento. Nas investigações realizadas em laboratórios sobre a incerteza indicam que a relação entre

incerteza e excitação é complexa. Contudo, nas observações dos acontecimentos da vida real mostram que a incerteza máxima costuma ser mais estressante e pode ter um efeito imobilizador sobre os processos de enfrentamento e inclusive pode provocar confusão mental. A incerteza significa também o desconhecimento do momento em que o evento crítico aparecerá. Esta incerteza temporal produz estresse quando certos sinais de ameaça mostram que o acontecimento pode ocorrer.

Os fatores temporais como a iminência e a duração influem na apreciação de ameaça e desafio. Na iminência de uma situação, a urgência pode produzir uma avaliação rápida e reduzir as reações desenvolvidas antes do estresse, situações menos iminentes permitem ao indivíduo dominar através do enfrentamento cognitivo e de realizar uma avaliação mais completa da situação.

A duração se refere ao tempo de permanência do evento agressivo. Embora nem todos os acontecimentos estressantes prolongados (Selye,1960) conduzem a um esgotamento do indivíduo, porque em muitas ocasiões produzem um condicionamento, este geralmente admitido, que com freqüência, a duração do problema é um fator principal na aparição da enfermidade e da psicopatologia.

A ambiguidade é uma característica dos acontecimentos que acontecem ao ser humano. Geralmente a informação disponível para avaliar as situações pouco claras e insuficientes. Poucas vezes as pessoas sabem com exatidão o que lhes poderá ocorrer. Esta falta de clareza situacional também produz desconfiança com respeito à forma em que vai atuar. A ambiguidade pode aumentar a situação de ameaça quando existe predisposição a ela, porém pode reduzir esta sensação permitindo interpretações alternativas do significado e da situação.

Na cronologia dos acontecimentos estressantes dentro do ciclo vital pode afetar também o processo de apreciação. Muitos acontecimentos normais da vida somente resultam em estresse se aparecem fora do tempo. São mais ameaçantes porque não são

esperados e porque privam o indivíduo de apoio do grupo, de sentir a satisfação plena que acompanha esse acontecimento se houvesse acontecido em seu momento.

No processo de apreciação do estresse influem fatores pessoais e fatores situacionais que sempre atuam de maneira interdependente, são fundamentalmente nos processos cognitivos que se têm estudado em profundidade. Até mesmo este momento histórico, tanto na avaliação como no enfrentamento, não entram em jogo outras variáveis – de personalidade, que mais adiante serão expostos que sejam decisivas na hora de sofrer do estresse.

2.3. ESTRESSE OCUPACIONAL EM ESTUDANTES

Com o passar dos anos, o conceito de estresse ocupacional pode estender se também ao âmbito acadêmico. Os estudantes evoluíram em sua definição e extensão, chegam a compreender um fenômeno muito mais complexo. Hoje, o estresse no local de trabalho, também conhecido como estresse ocupacional, é visto como um processo em que a pessoa percebe e interpreta seu ambiente de trabalho em relação à sua capacidade de tolerá-lo. Nessa definição, o estresse está presente quando o ambiente apresenta (ou quando se percebe que se apresenta) ameaça à pessoa, tanto na forma de exigências excessivas quanto na forma de recursos insuficientes para atender às suas necessidades.

Há muitos tipos de situações que podem ser física ou psicologicamente exigentes. O estresse costuma acontecer quando o indivíduo é capaz de reagir de maneira adequada ou com eficiência aos estímulos do ambiente, ou quando só consegue fazê-lo em prejuízo à saúde do organismo. O estresse ocupacional é, então, o desequilíbrio entre as expectativas do indivíduo e a realidade de suas condições de trabalho ou, em outras palavras, a diferença percebida entre as exigências profissionais e a capacidade do indivíduo em realizá-las.

Essa definição coincide com todas as teorias motivacionais em que a motivação só está presente quando o trabalhador percebe que existe uma possibilidade de atender a suas

necessidades no trabalho. Além disso, o estresse ocupacional é uma reação do indivíduo a uma situação ameaçadora relativa ao seu trabalho, deva-se ou não a dispor dos meios necessários para atender às necessidades.

Os primeiros documentos a cerca do estresse tentavam descobrir uma origem comum: os médicos acreditavam que tinha origem física, química e bacteriológica comum; os psicólogos achavam que os fatores que lhe davam origem eram exclusivamente as reações psicológicas ou sociais ao estresse. Hoje, é comum admitir que o estresse tenha sua origem em uma série de fatores que agem em conjuntos, e criam uma série de estímulos “multifatoriais”.

As situações de estresse e as suas conseqüências sobre a saúde humana constituem objeto de inúmeros estudos em todo o mundo, há múltiplas correntes teóricas de compreensão desse fenômeno.

Denomina-se estresse ocupacional aquele oriundo do ambiente de trabalho, embora não exista consenso quanto à sua definição entre os diversos pesquisadores desse assunto (Lipp, 2002). A quantidade de trabalho, embora não exista consenso quanto à sua definição entre os diversos pesquisadores desse assunto sobre o estresse que cada pessoa experimenta pode ser modulado por fatores como experiência no trabalho, nível de habilidade, padrão de personalidade e auto-estima.

O estresse é um estado geral de tensão fisiológica e mantém relação direta com as demandas do ambiente. O estresse ocupacional constitui uma experiência extremamente desagradável, associada a sentimentos de hostilidade, tensão, ansiedade, frustração e depressão, desencadeadas por agentes estressores originados no ambiente de trabalho.

Os fatores contribuintes para o estresse ocupacional vão desde as características individuais de cada trabalhador, passam pelo estilo de relacionamento social no ambiente de

trabalho e pelo clima organizacional, até as condições gerais nas quais o trabalho é executado (Lipp, 2002).

Ensinar é uma atividade em geral altamente estressante, com repercussões dentre as mais relatadas destacam-se evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional. Doenças cardiovasculares, distúrbios advindos do estresse, labirintite, faringite, neuroses, fadiga, insônia e tensão nervosa (Kyriacou e Pratt, 1985; Cooper, 1996).

O estresse ocupacional pode ser constatado entre os indivíduos pelos seus problemas de saúde e pela redução na frequência ao trabalho. Fatores psicológicos ligados ao estresse incluem ansiedade, depressão, irritabilidade, hostilidade e exaustão emocional (Capel, 1987).

No Brasil há relativa escassez de estudos sobre a saúde dos estudantes em comparação com os trabalhadores de outras profissões (Araújo et al., 2003a). Dois importantes estudos nesta área foram feitos por Codo (1999), enfocaram saúde mental, e Silvano-Neto et al. (2000), envolvem processo e condições de trabalho e as repercussões sobre a saúde dos indivíduos. O estudo de Codo (1999) sobre a saúde mental dos professores de primeiro e segundo graus em todo o país abrangeu 1.440 escolas e 30.000 professores, e revelou que 26% dos professores estudados apresentavam exaustão emocional.

A desvalorização profissional, baixa auto-estima e ausência de resultados percebidos no trabalho desenvolvido foram os fatores associados ao quadro encontrado. O estudo de Silvano-Neto et al. (2000) envolveu amostra representativa dos professores da rede particular de ensino de Salvador, abrangendo com 58 escolas e 573 professores. As condições de trabalho negativas mais referidas foram o esforço físico elevado (78%), exposição à poeira e ao pó de giz (62%) e fiscalização contínua do desempenho (61,9%). As cinco queixas mais frequentes de saúde foram dor de garganta, dor nas pernas, dor nas costas, rouquidão e cansaço mental. A prevalência de distúrbios psíquicos menores foi de 20%. Os estudos anteriormente citados revelam elevado nível de estresse associado ao

trabalho entre os educadores e deram visibilidade aos problemas de saúde no grupo ocupacional docente.

O cansaço mental como componentes da exaustão emocional a partir da década de 1970, a literatura científica apresentou crescente uso do termo inglês “*burn-out*”. O termo *burnout* refere-se de forma geral, aos aspectos negativos do trabalho capazes de produzir redução da condição mental dos trabalhadores. Anteriormente, outros termos foram também vastamente utilizados para se referir à situação semelhante, como “alta exigência”, “astenia neurocirculatória” e “fadiga industrial” (Pereira, 2002).

Burnout corresponde à resposta emocional a situações de estresse crônico em razão de relações intensas – em situações de trabalho – com outras pessoas, ou de profissionais que apresentam grandes expectativas com relação a seu desenvolvimento profissional e dedicação à profissão; no entanto, em decorrência de diferentes obstáculos, não alcançaram o retorno esperado (Limongi e Rodrigues, 1999). O Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2001) reconhece a “Síndrome de Burn-out ou “Síndrome do Esgotamento Profissional” como um tipo de resposta prolongada a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho. Esta síndrome afeta principalmente os profissionais da área de serviços como cuidadores, quando em contato direto com os usuários, trabalhadores da educação, da saúde, policiais, agentes penitenciários, professores entre outros.

A síndrome de *burnout* envolve três dimensões: exaustão emocional: sentimento de esgotamento tanto físico como mental, sentimento de não dispor de energia para qualquer tipo de atividade (Maslach e Jackson, 1981), a segunda dimensão é a despersonalização, o sentimento de insuficiência e fracasso profissional, e a terceira a falta ou diminuição da sua realização profissional.

Na literatura internacional, burnout tem sido pesquisado com maior intensidade entre professores do que entre outros grupos ocupacionais, o que parece indicar que o trabalho docente seja aquele que oferece condições mais propícia ao seu desenvolvimento

(Cherniss, 1980; Taris et al., 2001). A síndrome começa com uma sensação de inquietação que aumenta à medida que a alegria de lecionar gradativamente vai desaparecendo. O burnout instala-se muitas vezes a partir das expectativas elevadas e não realizadas. Pessoas que trabalham em profissões sociais são frequentemente dotadas de grande idealismo, desejam intensamente ajudar aos outros, e esperam ter um alto grau de liberdade pedagógica, no caso dos professores; em contrapartida, esperam o reconhecimento pelo seu engajamento (Lipp, 2002).

Para Begley (1998), o cansaço mental são as respostas emocionais ao estresse referidas com mais frequência. Essas reações não apenas afetam o professor, mas também a qualidade final da educação. O nervosismo é uma reação ao estresse e está associado aos sentimentos de esgotamento, impaciência e frustração que emergem da experiência individual de contrariedade em exercer seu trabalho.

2.4. BURNOUT

O termo *burnout* é um anglicismo cujo significado em português “estar queimado”, ou estar esgotado. Atualmente a *burnout* também é conhecido como síndrome de desgaste profissional do trabalhador, síndrome do estresse laboral assistencial (Ramos 1999). Aparece em primeira mão do psiquiatra americano, Freudenberg em 1974, para descobrir suas próprias vivências com um grupo de voluntários que trabalhavam em um serviço de reabilitação de pessoa adictas de drogas.

Desde sua aparição são multiplas definições, mencionam-se as mais representativas.

Pines e Aron (1988) consideram que seus sintomas da *burnout* podem aparecer em profissionais de diversos setores não somente nos assistenciais. Definem *burnout* como um estado de esgotamento físico, emocional e mental causado por um imenso período de tempo em situações que são emocionalmente transbordantes para o indivíduo. Caracteriza-se além disso, segundo estes autores, por sentimentos de impotência e inutilidade, sensações de estar atrapalhado, falta de entusiasmo pelo trabalho e pela vida em geral e baixa auto-estima. Nos sujeitos afetados de *burnout* se encontram fisicamente esgotados, pelo que se diferencia esta síndrome da fadiga física em que o sujeito se recupera rapidamente, não assim, na síndrome de burnout partilha sentimento de fracasso.

Esta particularidade da síndrome de *burnout* realiza diferentes respostas ao estresse com a fadiga, a ansiedade e a depressão que podem ser consideradas como estados do indivíduo. (Ramos e Buendía, 2001: Gil-Monte e Peiró, 1997) que podem aparecer como consequência da síndrome de burnout.

Maslch, Schaufeli e Leiter, (2001) definem a *burnout* laboral como uma síndrome psicológica que aparece como respostas a fatores estressantes crônicos interpessoais no

trabalho. Enfatizam que o cansaço emocional não é algo que simplesmente se tem experiência, mas também provoca reações de distanciamento emocional e cognitivo a respeito do próprio trabalho, presumidamente em um modo de enfrentar sua sobrecarga.

Seguindo estes autores, as três dimensões chaves para esta resposta do estresse são: esgotamento oprimido (cansaço emocional), sentimentos de despersonalização com manifestações de insolência, abuso e distanciamento a respeito do trabalho (despersonalização) e uma sensação de ineficiência e a falta de realização pessoal no trabalho.

O *burnout* no trabalho é uma síndrome psicológica que envolve uma reação prolongada aos estressores interpessoais crônicos. As três principais dimensões desta reação são uma exaustão avassaladora, sensações de ceticismo e desligamento do trabalho, uma sensação de ineficiência e a falta de realização. Esta definição é uma descrição mais ampla do modelo multidimensional que foi predominante no campo do burnout (Maslach, 1993).

A dimensão da exaustão representa o componente básico individual do estresse no *burnout*. Ela refere-se às sensações de estar além dos limites e exaustão de recursos físicos e emocionais. Os trabalhadores sentem-se extenuados, esgotados, sem qualquer fonte de reposição. Eles carecem de energia suficiente para enfrentar mais um dia ou outro problema e uma queixa comum é: *“Estou assoberbado, sobrecarregado e tenho trabalhado demais – simplesmente é coisa demais”*. As principais fontes desta exaustão são a sobrecarga de trabalho e o conflito pessoal no trabalho.

A dimensão do ceticismo representa o componente do contexto interpessoal no *burnout*. Ela refere-se à reação negativa, insensível ou excessivamente desligada dos diversos aspectos do trabalho. Ela geralmente se desenvolve em resposta à sobrecarga de exaustão emocional, é primeiramente, auto-protetora - um amortecedor emocional de *“preocupação desligada”*. Se as pessoas trabalham arduamente e fazem tarefas demais, elas começam a se retrair, cortar e reduzir o que estão fazendo. Mas o risco é de que o desligamento pode

resultar na perda do idealismo e na desumanização dos outros. Com o tempo, os trabalhadores não estão simplesmente criando um amortecedor e diminuindo a quantidade de trabalho, mas também desenvolvem uma reação negativa às pessoas e a seu trabalho. À medida que o ceticismo vai se desenvolvendo, as pessoas deixam de fazer o melhor passando a fazer o mínimo necessário. Seu desempenho no emprego pode acabar por resumir o seguinte: “Como é que eu consigo me safar, mesmo recebendo meu contra cheque e cair fora daqui?” Os trabalhadores céticos reduzem a quantidade de tempo que passam no escritório ou no local de trabalho. Eles fazem seu trabalho, mas apenas o mínimo necessário, de modo que a qualidade de seu desempenho diminui progressivamente.

A dimensão da ineficácia representa o componente de auto-avaliação no *burnout*. Ela refere-se às sensações de incompetência e a uma falta de realização e produtividade no trabalho. Esta menor sensação de auto-eficácia é exacerbada por uma falta de recursos no trabalho, bem como a falta de um apoio social e de oportunidades de desenvolvimento profissional. As pessoas que vivenciam esta dimensão do *burnout* se perguntam: “*O que eu estou fazendo? Por que estou aqui? Talvez este não seja o emprego certo para mim*”. Esta sensação de ineficácia pode fazer com que os trabalhadores com *burnout* sintam que cometeram um erro ao escolher sua carreira e frequentemente faz com que, portanto, eles passam a ter uma consideração negativa de si mesmos e dos outros.

Ao contrário das razões agudas ao estresse que se desenvolvem em resposta a incidentes críticos e específicos, o *burnout* é uma reação cumulativa a estressores ocupacionais contínuos. No *burnout*, a ênfase tem sido colocada mais no processo de erosão psicológica e nas consequências sociais desta exposição crônica, e não apenas físicas. Pelo fato do *burnout* ser uma reação prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho, ele tende a ser razoavelmente estável ao longo do tempo. Diferentes fatores no local de trabalho predizem as diferentes dimensões do *burnout*, mas todas as três dimensões devem ser examinadas a fim de se ter uma boa ideia do que está acontecendo quando os trabalhadores vivenciam este fenômeno.

O problema do burnout surgiu primeiramente das ocupações relacionadas a cuidados pessoais e serviços assistenciais como atendimento à saúde, saúde mental, assistência social, sistema judiciário penal, profissões religiosas, aconselhamento e ensino (Maslach, 1982). Todas as ocupações têm em comum um foco no fornecimento de auxílio e prestação de serviços a pessoas necessitadas – em outras palavras, o principal emprego é a relação entre o prestador do serviço e seu receptor. Este contexto interpessoal do trabalho significava que desde o início, o *burnout* era estudado não tanto como uma reação individual ao estresse, mas principalmente em termos das transações relacionais de um indivíduo no local de trabalho. Além disso, este contexto interpessoal concentrava a atenção nas emoções do indivíduo e nos motivos e valores subjacentes a seu trabalho com os receptores. As relações terapêuticas ou de serviços de cuidadores ou prestadores desenvolviam com os receptores exigem um nível contínuo e intenso de contato envolventes, elas também podem ser bastante estressantes.

Em tais ocupações, as normas prevalentes são ser abnegados e colocar as necessidades dos outros primeiro lugar; trabalhar muito e fazer o que for necessário para ajudar o cliente ou paciente ou aluno; fazer o esforço adicional e dar tudo de si. Além disso, os ambientes organizacionais destes empregos são moldados por vários fatores sociais, políticos e econômicos (tais como cortes de verbas ou restrições políticas) que resultam em ambientes de trabalho onde o nível de exigência é alto e os recursos escassos.

Recentemente, à medida que outras ocupações tornaram-se mais orientadas para um atendimento ao cliente “personalizado”, o fenômeno do *burnout* tornou-se relevante também para estes trabalhadores (Maslach e Leiter, 1997). Novas pesquisas foram realizadas com amostras de participantes nesta gama mais ampla de ocupações, mas a maior parte dos achados de pesquisa sobre burnout continua baseando-se em amostras de saúde, ensino e serviços humanos (Maslach, Jackson e Leiter, 1996; Schaufeli e Enzmann, 1998).

Embora o burnout tenha sido identificado principalmente como um fenômeno no mundo do trabalho, a importância do contexto social e das relações interpessoais para o burnout sugere que ele pode ser relevante a outras esferas da vida. De fato, vários autores têm aplicado o conceito de burnout à família. O burnout tem sido utilizado para analisar a relação entre pais e filhos (Procaccini e Kiefaber, 1983) e a relação entre os membros de um casal (Pines, 1996).

2.5. DIMENSÕES DO BURNOUT

O CANSAÇO EMOCIONAL

O cansaço emocional – O cansaço emocional se define como uma manifestação primária da síndrome de burnout além de ser uma dimensão individual e central da burnout. Porém há sido muito estudado no âmbito laboral entre outros vamos estudar no contexto acadêmico. Visto que o cansaço emocional não é privativo de trabalhadores, também os estudantes padecem.

O esgotamento se relaciona com os sentimentos de intentar abarcar demasiadas coisas e com a sensação de que os recursos emocionais e físicos de as pessoas dispõem estando esgotadas (Morán, 2005b). O cansaço emocional é uma resposta mais destacada dos estímulos estressantes e a primeira etapa do processo de burnout (Greenlass, Burke e Konarski, 1998).

Quando as pessoas que sofrem da burnout descrevem sua própria experiência como uma sensação de esgotamento, cansaço e sentimentos de estar exausto (Maslach e Jackson, 1977). Esta dimensão é a mais comum e que se estuda mais intensamente Maslach (2003) defende que o cansaço emocional representa resposta básica ao estresse mostram sua correlação positiva entre as excessivas demandas do trabalho e os déficits de saúde relacionados com o estresse. Possivelmente por esta razão que a burnout se identifica mais fortemente com o cansaço emocional.

Nos anos setenta Freudenberg (1974) se referiu a *burnout* como uma combinação de cansaço emocional crônico, fadiga, física, perda pelo atividade laboral, baixa realização pessoal e desumanização do cuidado e atenção dos usuarios. Desde então, na literatura científica se utiliza este termo que em português se traduz “estar queimado”, “queimarse no trabalho, etc. Porém não uma definição unânime aceita sobre burnout, ao longo dos anos se tem estabelecido que trata-se de uma resposta ao estresse laboral crônico, caracterizada por atitudes e sentimentos negativos na direção dos individuos que se trabalha (atitudes e despersonalização) e com a própria profissão (falta de realização pessoal no trabalho) assim, como uma vivência de encontrar-se emocionalmente esgotado (Maslach e Jackson, 1981). Mas recentemente, Schaufely e Enzmann (1998) definiram como um estado mental persistente, negativo, relacionado com o trabalho dos individuos “normais” que se caracteriza principalmente por esgotamento emocional, que acompanha o distresse, um sentimento de reduzida competência, pouca motivação e desenvolvimento de atitudes disfuncionais no trabalho.

Parece pois, que há acordo com a aceitação de que a burnout é uma síndrome tridimensional do esgotamento emocional, despersonalização e perda da realização pessoal no trabalho. A dimensão do esgotamento emocional, considerada por Maslach (1993, 1999) como mais próxima a uma variável do estresse, se caracteriza por sentimentos de desgaste e esgotamento do seus recursos emocionais. É um sentimento de que nada se pode oferecer aos demais.

A despersonalização se refere ao sentimento de endurecimento emocional, falta de apego, desprendimento, perda de capacidade de contacto e adoção de atitudes negativas, frias e distantes até os receptores dos serviços. Por último a falta de realização pessoal corresponde ao aparecimento de sentimentos negativos de inadequação, falta de competência e eficácia profissional e diminuição das expectativas pessoais, que implica em uma auto-avaliação negativa. Esta situação pode desenvolver uma negação de si mesmo até suas conquistas pessoais, assim como sentimentos de fracasso e baixa auto-estima.

A investigação recente sobre a síndrome de estar ‘queimado’ no trabalho (*‘burnout’*) considerando suas três clássicas dimensões de esgotamento, despersonalização/cinismo e falta de ganho pessoal/eficácia, há posto de manifesto das tendências em estudo tradicional do conceito de (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001):

1º. a ampliação a todo tipo de profissionais e outras amostra pré-ocupacional, e

2º. o estudo de seu oposto teórico: o *‘engagement’* ou vinculação psicológica.

Em primeiro lugar, o conceito de burnout foi ampliado a todo tipo de profissionais e grupos ocupacionais, e já não está restrito ao domínio dos serviços com pessoas (HSS- Human Services; como profissionais da saúde, da educação e trabalhadores sociais). Um evento decisivo nesse sentido foi a publicação do *Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS; Schaufeli, Leiter, Maslach, e Jackson, 1996)* como instrumento de avaliação, suscetível de ser aplicado a outros profissionais, além das profissões de ajuda e que se tem mostrado na estrutura tridimensional do MBI se mantém estável em profissões tão distintas como o trabalho administrativo, a gestão da empresa, a engenharia e a informática, por exemplo (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Romá y Bakker, 2002).

Isto tornou possível estudar *burnout* fora os serviços humanos e as duas dimensões e escalas se definem de forma mais genéricas ao trabalho que realiza. Por exemplo, o “esgotamento” se mede com itens que incluem fadiga emocional mas sem fazer referências explícita a “aos outros” como fontes de emoções negativas. O ‘cinismo’ reflete a indiferença e atitudes distantes com relação ao trabalho que se realiza, mas em termos gerais, não necessariamente em sua relação com outras pessoas. Finalmente a falta de eficácia profissional’ se refere a ausência de eficácia percebida no desenvolvimento do trabalho, um conceito muito aceito das crenças de eficácia de Bandura (1997).

No estudo da *‘burnout’* também foi ampliado amostra pré-ocupacionais, como o assim chamado *burnout acadêmico*. Na publicação del *Maslach Burnout Inventory –Student*

Survey (MBI-SS) por Schaufeli et al (2002) foi possível estudar “*burnout*” fora do âmbito ocupacional ao definir suas dimensões em referência ao estudo. Deste modo, através da investigação empírica foi possível demonstrar que os estudantes também se queimam por seus estudos, demonstrando níveis de esgotamento, cinismo e falta de eficácia a respeito de suas atividades acadêmicas (Agut, Grau y Beas, 2001; Martínez, Marques-Pinto, Salanova e Lopez da Silva 2002; Schaufeli, Llorens, Peiró, e Grau, 2000; Schaufeli, Martínez, Marques-Pinto, Salanova e Bakker, 2002).

Laurell e Noriega (1989) definem cansaço mental como perda da capacidade potencial ou efetiva, corporal e psíquica. Para Doray (1981), o cansaço mental está vinculado à alienação do trabalho. De acordo com esse autor, há no trabalho alienado uma utilização deformada e deformante das potencialidades psíquicas. Essa utilização deformante implica na transformação negativa da perda de um estado psíquico anterior, mais satisfatório e valorizado, como o surgimento posterior de um novo estado mental, o cansaço mental.

O esgotamento é uma manifestação primária da síndrome e sua dimensão central. Quando as pessoas que sofrem de burnout descrevem sua própria experiência relatam fundamentalmente esta sensação de esgotamento, cansaço e sentimento de estar exausto. (Maslach e Jackson, 1997). Esta dimensão além de ser a que mais comumente se declara, é a mais estudada de maneira mais aprofundada. Provavelmente por esta razão, que a burnout se identifica mais fortemente com o esgotamento e por que alguns investigadores são chamados para argumentar que outras dimensões são desnecessárias (Pines e Aronson, 1988. Por esta forte identificação a burnout com o esgotamento não são um critério suficiente para caracterizá-lo; o esgotamento é um componente individual da burnout, pelo que se pode deixá-lo fora do contexto porque se perderia completamente as perspectiva do fenômeno (Ramos, 1999).

Porém, o esgotamento reflete na dimensão do estresse e na síndrome de *burnout* não consegue captar os aspectos críticos das relações que as pessoas têm no trabalho. O

esgotamento não é algo que simplesmente se experimenta, além disso provoca ações para distanciar-se emocionalmente do trabalho, presumidamente, como modo de fazer frente a uma sobrecarga qualitativa e quantitativa de trabalho. Nos serviços sociais, as demandas emocionais do trabalho podem esgotar a capacidade de um provedor de serviços para estar envolvido em dar resposta as necessidades dos receptores de serviços.

A DESPERSONALIZAÇÃO

A despersonalização representa a dimensão interpessoal da *burnout*. Refere-se a uma resposta insolente, abusiva, insensível e excessivamente distanciada frente a diversos aspectos do trabalho. Enquanto a despersonalização, entende-se, como um intento de distanciar-se do receptor dos serviços ignorando ativamente suas qualidades que lhe fazem como pessoas únicas e interessantes. Suas demandas são mais fáceis de administrar quando lhe consideram objetos impessoais do trabalho. Esta dimensão é descrita por Maslach e Jackson (1997) como uma resposta impessoal e fria. Fora os serviços humanos utiliza-se o distanciamento cognitivo desenvolvendo a indiferença a uma atitude cínica quando estão cansados emocionalmente e desanimados. O distanciamento é uma reação imediata do cansaço emocional que em todas as investigações sobre burnout aparece (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001).

REALIZAÇÃO PROFISSIONAL

Representa a dimensão da auto-valorização da burnout. Refere-se a sentimentos de incompetência e uma falta de realização e de produtividade no trabalho (Ramos, 1999).

A ineficácia (sentimentos de realização pessoal o profissional reduzida), relaciona-se com as outras duas dimensões da *burnout*, porém esta é mais completa. Em alguns casos parece depender até certo ponto, do esgotamento, a despersonalização ou uma combinação de ambos. (Lee e Ashforth, 1996).

Uma situação laboral com demandas crônicas e incômoda que contribua para o esgotamento e a despersonalização muito provavelmente causará erosão no sentimento de eficácia do trabalhador. Além disso, o esgotamento e a despersonalização interferem com a eficácia: É difícil obter um sentimento de realização pessoal quando se sente cansado emocionalmente ou quando se tem que ajudar a gente que nos resulta indiferente.

A falta de eficácia profissional, causa um sentimento de incompetência e falta de êxito (Maslach e Jackson, 1997) parece surgir claramente de uma falta de recursos relevantes, enquanto que o cansaço emocional e a despersonalização surgem da presença de uma sobrecarga de trabalho e de conflito nas relações sociais no seu contexto.

É unanimemente aceito que o *burnout* é um estado de esgotamento físico e mental como consequência de fatores estressantes no trabalho. Maslach e cols. (2001), consideram que se deve reservar este término para o estresse crônico do trabalho relacionado com as pessoas.

Os sentimentos que acompanham a *burnout* são consecutivamente dolorosos. A perda de energia e uma sensação de decaimento são os primeiros sintomas. Em seguida a indiferença se instala e perdura, a tristeza e o cinismo não virão substituí-la. Algumas pessoas se tornam impacientes e, frente à incapacidade que eles sentem ante a tarefa a realizar, sua irritabilidade aumenta e se dirigirá a todos que lhe rodeiam.

Para outras pessoas, a *burnout* produz como um paradoxo, e quando tudo de desmorona, são invadidos por uma sensação de força. Este estado não é significativo de uma personalidade sã, sim de um exagerado risco de ilusão.

Numerosas enfermidades físicas podem ser sinais precursores da *burnout*. Uma dor que espalda que persiste insidiosamente pode ser um exemplo. Trata-se unicamente da manifestação da tensão que aumenta e um vazio que se instala no seu interior. É como um mal-estar físico responsável pelo sofrimento psicológico.

Segundo Morán (2005b) a transcendência social desta síndrome vem determinada fundamentalmente por implicação que esta patologia tem sobre a vida pessoal (com sintomas de depressão, ansiedade, fadiga crônica, transtorno do sono, frustração, desenvolvimento de atitudes pessimista, alterações gastrointestinais, cefaléias .) e profissionais (perda de rendimento, baixa laboral, ausência, rotatividade no trabalho e abandono) de quem padece, além disso são sintomas que afetam também os usuários de quem dão serviços (má qualidade de intervenções e conflitos, denúncias...).

Nas investigações realizadas por Maslach e cols. (2001) encontraram na burnout estava relacionada com a ansiedade e a depressão. A distinção entre burnout e depressão foi estabelecida em vários estudos e concluíram que na burnout é um problema específico do contexto laboral, em contraste com a depressão, que tende a andar muito em todos os âmbitos da vida de uma pessoa. Estes descobrimentos deram apoio empírico a opiniões anteriores que fundamentam que a burnout está mais relacionada com o trabalho e, é mais específico enquanto a situação da depressão em geral (Freudenberger, 1993). Não obstante, como se notou mais tarde, os indivíduos mais propensos a depressão são mais vulneráveis a burnout.

2.6. O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

2.6.1. O ENFRENTAMENTO SEGUNDO RICHARD LAZARUS E SUSAN FOLKMAN

Segundo Lazarus e Folkman (1986, pág. 164) definem enfrentamento como “os esforços cognitivos e condutas constantemente modificadas que se desenvolve para manejar as demandas específicas externas e internas que são valorizadas como situações que excedem o discordam dos recursos de uma pessoa”.

Quando uma pessoa valoriza e aprecia uma situação como danosa, ameaçante e de desafio, elabora imediatamente uma resposta potencial de enfrentamento.

Nos recursos de enfrentamento, tanto os recursos pessoais como os recursos sociais. Tem-se acrescentado, dentro dos recursos pessoais, além disso, da personalidade, as crenças, e auto-conceito, a auto-estima e o manejo de nossas outras emoções, que pertencem à esfera do intangível, embora também influam os bens materiais que, de alguma maneira, e em alguns problemas, são também mediadores nas respostas do estresse.

Embora neste parágrafo, dedica-se as formas de fazer uso desses recursos de enfrentamento descritos anteriormente, ou seja, o modo de utilizá-los bem, tanto os materiais como os não materiais. As estratégias são o modo de utilizá-las bem, os recursos que dispomos.

As estratégias é o modo de enfrentamento de distinta maneira e formas em que utiliza-se os recursos disponíveis diante das demandas estressantes.

Lazarus e Folkman (1986) diferenciam dois processos no Enfrentamento:

Enfrentamento dirigido ao problema, definido como as ações diretas, condutas explícitas mediante as que o indivíduo se esforça com a intenção de resolver, modificar e alterar o problema.

Enfrentamento dirigido a emoção, definido como as ações paliativas através das quais o sujeito intenta minimizar a angústia e reduzir seus efeitos psicológicos. Este Enfrentamento enfocado a regular a resposta emocional que o problema tenha gerado.

O processo de apreciação e de avaliação determina que se possa ou não fazer-se algo por resolver ou trocar a situação. Esta valorização indica que se pode resolver, as estratégias de enfrentamento dirigem-se a modificar o problema, se aprecia que nada pode-se fazer, se enfocam o enfrentamento para a emoção.

Quando o enfrentamento se dirige ao problema, as estratégias são similares as utilizadas para resolvê-lo: determinar qual é o problema, defini-lo, buscar soluções alternativas, avaliar o custo-benefício dessas soluções, aplicá-las. Englobam-se neste grupo a planificação para a resolução do problema e a confrontação; busca de apoio social é um modo de enfrentamento que pode pertencer a ambos os processos, dependendo da busca de ajuda por razões emocionais.

Se o enfrentamento se dirige a emoção as estratégias se enfocam a modificar a relação da pessoa com a situação; trata-se de manejar e alterar a interpretação do que está acontecendo, de regular a resposta emocional ao estresse, de trocar o significado do que está ocorrendo. Dentro destas estratégias de enfrentar a emoção, estão: busca de apoio social por razões emocionais, distanciamento, escape-evitação, autocontrole, aceitação de responsabilidade e reavaliação positiva.

Estes são os modos mais característicos que utiliza-se para enfrentar os problemas, embora, como se disse anteriormente, não há como confundir os modos com os recursos, já que nos primeiros são as estratégias que se vão desenvolver na hora de resolver um

problema com estresse e os recursos são bem, tangíveis como o dinheiro e intangíveis como a própria personalidade que pode-se utilizar para combatê-lo e fazer-lhe frente.

Segundo Lazarus e Folkman (1986), eleger um modo, ou vários modos de enfrentamento pode ser determinado pelo processo de avaliação da situação e de valorização que se faz os recursos. Além de, todos os modos podem ser úteis dependendo das situações e do problema. Em ocasiões deve utilizar-se a confrontação ativa, em outra escapar do conflito, sobre tudo se vê que desmesurado, muito mais forte que a capacidade de resistência e de recursos, em outras ocasiões será conveniente controlar as emoções, a conduta em muito mais adequado será fazer uma boa planificação e tentar resolvê-lo de maneira mais racional possível.

Outros autores como Carver, Scheier e Weintraub, (1989) estudam alguns modos a mais de enfrentamento dos problemas como estresse, o humor e a religião, e os reúnem em três grupos: estratégias de enfrentamento enfocadas ao problema, estratégias enfocadas na emoção e estratégias de enfrentamento potencialmente disfuncionais.

- **Confrontação**

Descrevem este modo de enfrentamento os esforços assertivos para alterar a situação. Sugerem certo grau de agressividade e risco. É um tipo de enfrentamento que requer ações diretas. Se eleger este modo de enfrentamento quando alguém decide enfrentar diretamente o problema e quem causam o problema. Significa que o sujeito vá realizar uma série de atos, que em ocasiões requerem certa agressividade, com o fim de colocar solução na origem do problema.

A extroversão é a variável da personalidade que influi no modo de enfrentamento confrontação, de maneira que são os mais extrovertidos os que realizam maiores esforços ativos por alterar, trocar as situações problemáticas. Os extrovertidos, mas que os introvertidos, enfrentam ativamente o problema e quem causam o problema.

As pessoas pontuam alto no fator abertura, quer dizer, as que estão abertas a aprender com a experiência, a incorporar na sua vida as novidades do ambiente fazem uso mais frequente do modo de enfrentamento da confrontação. Ou seja, elas são mais abertas as mudanças, os desafios e oportunidades para vivenciar novas experiências.

A responsabilidade prevê este enfrentamento dirigido ao problema, quer dizer, as pessoas, mais responsáveis utilizam a confrontação quando têm que resolver situações estressantes. (Morán, 2005). Assim, resolvem os problemas com menos sofrimento e encaram a responsabilidade da própria vida.

Também encontramos nesta mesma investigação que pessoas com alta auto-estima, na hora de eleger um modo de enfrentamento para resolver os problemas com estresse, elegem confrontação, como uma forma de enfrentar a realidade da situação.

Por outra parte, os universitários que pontuam mais alto em confrontação, enfrentam ativamente os problemas, percebem menos estresse. Também em donas de casa de altas pontuações em confrontação se relacionam com menor percepção de cansaço emocional (Morán, 2005). (Pines, Aronson y Kafri 1981) e (Etzion Pines 1986) encontram nos resultados de seus estudos que a confrontação se associa com baixos níveis de *burnout*.

- **Escape-evitação**

Significa este modo de enfrentamento que a pessoa não deseja enfrentar o problema, deseja fugir, escapar, evitá-lo. Descreve os pensamentos desiderativos e as ações que sugerem fuga e evitação. Utiliza quando o sujeito espera que ocorra um milagre que solucione o problema e quando trata de evitar o contacto, por vezes, embriaga-se e consume droga para esquecer.

Estudos realizados com amostra de professores e profissionais de enfermagem que padecem estresse crônico, como os realizados por (Holahan e cols. 1995) há observado que

as pessoas aflitas da síndrome de burnout utilizam mais freqüentemente este modo de enfrentar os problemas.

São as mulheres, com diferenças significativas sobre os homens, quem utilizam mais frequentemente escape e evitação quando enfrentam as situações estressantes (Morán, 2005). Este mesmo estudo repercutiu que o escape é a variável que mais altamente prevê o estresse em estudantes universitários, donas de casa e profissionais de serviços humanos.

O escape como se viu, é o modo de enfrentamento que tem valor preditivo mais elevado sobre o estresse. Resultados similares na falado (Pines, Aronson e Kafri 1981), (Etzion y Pines 1986), (Thornton 1992 e Yela 1996) que concluem que o uso de estratégias inativas, como a evitação e os medicamentos estão positivamente relacionado com o estresse crônico *burnout*. (Rohman 1987) fala que a estratégia de evitação em resposta ao estresse laboral está relacionada positivamente com despersonalização e o cansaço emocional (dimensões do estresse laboral crônico) em grupos de psicólogos.

O neuroticismo alto e responsabilidade baixa influem em maior uso de escape a hora de enfrentar problemas com estresse. Este mesmo resultado foi falado no trabalho de (Vollrath e Torgersen 2000) quem também encontrou que a combinação de alto neuroticismo com baixa responsabilidade mostrava mais alta vulnerabilidade ao estresse e um uso empobrecido do enfrentamento. Crença na sorte alta e baixa expectativa de auto-eficácia são outras variáveis que influem na utilização deste modo de enfrentamento como preferência.

- **Planificação**

A planificação tem lugar durante a fase de apreciação secundária do problema, quando se reflexiona sobre como enfrentar uma situação estressante. Define este modo de enfrentamento aos esforços por resolver o problema mediante uma aproximação na análise do mesmo, a busca planificada de soluções em jornada adequadas.

As pessoas que utilizam planificação para enfrentar os problemas se sentem mais realizadas profissionalmente em seu trabalho. As variáveis de personalidade que prediz o maior uso do modo planificação são a responsabilidade e abertura altas; também influem alta expectativa de auto-eficácia (Morán, 2005) assim como uma boa auto-estima. Resultado similar tem sido encontrado por (Ben-Zur 2002) em uma população de jovens e de adultos em uma comunidade de Israel, onde encontra que altos níveis de auto-estima contribuem para delinear estratégias da acomodação (distanciamento) e centrados em o problema (planificação e confrontação).

A planificação implica com as estratégias de ação, ao pensar que passos há de tomar e qual a melhor forma de manejar o problema. Esta atividade está claramente enfocada ao problema. A planificação ocorre durante a apreciação secundária, entretanto o enfrentamento ativo ocorre durante a fase do enfrentamento.

- **Distanciamento**

Descrivê-los esforços para separar-se da situação, esquecer do problema, não lhe dar importância, nem tomá-lo a sério, atuar de maneira que pareça que nada há ocorrido, com ilusão e a criação de um ponto de vista positivo.

Esta variável não aparece relacionada com o estresse neste estudo (Morán, 2005), sem objeção, outros autores como (Hay e Oken 1972) e (Maslach e Pines 1997) ha sugerido que a estratégia de enfrentamento de distanciamento é a mais usada por pessoas de serviços humanos na hora de enfrentar o estresse que lhe produz este tipo de trabalho.

A única variável de personalidade que influi no distanciamento é o neuroticismo baixo, isto significa que os mais estáveis emocionalmente, se distanciam daqueles problemas que não podem resolver, se esforçam por separar-se da situação e criar um ponto de vista positivo.

- **Auto-controle e aceitação de responsabilidade**

Descreve os esforços por regular os próprios sentimentos, não compartilha o problema com os demais, procura não se precipitar nas ações. Com o reconhecimento e a participação pessoal no problema, desculpando-se e auto criticando-se.

São os homens que mais utilizam o auto-controle, quando se faz a comparação por gênero, quando enfrentam as situações estressantes (Morán, 2005), a variável de gênero, a única que prediz auto-controle, nesse mesmo estudo das variáveis de personalidade predizem este modo de enfrentamento, alta amabilidade e a alta crença na sorte também.

Este modo de enfrentamento, auto-controle alto prediz a dimensão despersonalização da síndrome de “estar queimado pelo trabalho” burnout, dizer, as pessoas que não expressam seus sentimentos, que controlam sua conduta chegam a distanciar-se mais das pessoas, a tratar aos demais de forma, mas impessoal e desconsiderada.

- **Busca de apoio social**

Caracteriza-se pelos esforços por buscar ajuda de outras pessoas quando se enfrenta a situações estressantes. Consideram (Lazarus e Folkman 1986) que este modo de enfrentamento se pode considerar dirigido ao problema e a emoção.

Quando a busca de apoio social se dirige a solução do problema significa que as pessoas buscam apoio por razões instrumentais, dizer que, buscam ajuda em profissionais técnicos que conhecem sobre esse tema e lhes orientam, aconselham sobre as situações mais razoáveis para resolvê-lo.

É um modo de enfrentamento dirigido para emoção quando as pessoas contam seu problema a um amigo, familiar ou confidente com o objetivo de compartilhar as emoções que lhe provoca esse conflito.

Este modo de enfrentar os problemas, nas comparações por gênero, mostra que são as mulheres quem mais freqüentemente fazem uso com diferenças altamente significativas frente aos homens.

Porém, neste estudo não aparece a busca de apoio social como uma variável produtora do estresse (Morán, 2005), é considerada por outros investigadores como uma das variáveis moduladoras do mesmo (Wills, 1998); (Matteson e Ivancevich, 1987) e do burnout (Ramos, 1999); (Buendía, 1998); (Gil Monte y Peiró, 1987); (Ramos e Buendía, 2001).

As mulheres utilizam mais este modo de enfrentamento que os homens como as pessoas com mais alta amabilidade; também as pessoas mais extrovertidas fazem uso deste modo na hora de resolver os problemas com o estresse que os introvertidos (Morán, 2005).

- **Busca de apoio instrumental**

Outro estilo de enfrentamento que pode ser considerado como relevante no enfrentamento focado no problema está na busca de apoio instrumental.

A pessoa pode buscar o apoio social por dois motivos. A busca de apoio social mediante a busca de apoio social por razões instrumentais, busca de conselho, ajuda e informação. Este enfrentamento focado no problema. A busca de apoio social por razões emocionais, conseguir apoio moral, compreensão, o entendimento. Este é um aspecto de enfrentamento focado na emoção. Temos achado uma distinção entre estas funções de apoio social porque são conceitualmente distintas. Na prática, todavia freqüente isto coexiste (Aldwin e Revenson, 1987).

- **Reavaliação positiva**

Descreve os esforços por dar um significado a situação estressante, potenciando desde o desenvolvimento pessoal. Significa que a pessoa não vivencia o problema em

lamentações do que ocorre, mas na busca pelo o que pode dar vantagem positiva tem de fato e tratar essa situação e de que maneira isso pode fortalecê-la e ajudá-la a crescer e melhorar.

Este modo de enfrentamento é mais utilizado por mulheres, com diferenças significativas frente aos homens (Morán, 2005). Neste mesmo estudo da reavaliação positiva baixa aparece como variável produtora da dimensão da despersonalização do *burnout*, o que significa que os que o fazem esforços para dar um significado positivo às situações estressante costumam ser maior uso das atitudes de despersonalização que atendem.

Também as pessoas extrovertidas, altas em responsabilidade e com expectativa de auto-eficácia alta utilizam mais frequentemente este modo de enfrentamento (Morán, 2005).

2.6.2. O ENFRENTAMENTO SEGUNDO CHARLES CARVER

Aprofundam-se os estilos de enfrentamento de Carver na perspectiva em que temos aplicado neste estudo empírico.

Tem-se como referência os estudos sobre o enfrentamento de Lazarus e Folkman (1984), partindo do modelo de auto-regulação comportamental de Carver e Scheier (1981, 1990), Carver, Scheier e Weintraub (1989) desenvolveram um modelo de enfrentamento multidimensional, e elaboraram o questionário de COPE com o objetivo de avaliar os diferentes modos que as pessoas utilizam para enfrentar os problemas que lhes causam estresse. Dito em outras palavras, os estilos de enfrentamento que os sujeitos empregam para fazer frente a situações estressantes.

O Questionário de COPE de Carver, Scheier e Weintraub (1989), consta com 13 escalas conceitualmente diferentes que se apresentam os 13 estilos de enfrentamento. O COPE é um questionário de enfrentamento multidimensional formado por cinco escalas que medem o enfrentamento centrado no problema (enfrentamento ativo, planificação, eliminação de atividades interferentes, enfrentamento restringido e busca de apoio instrumental por razões instrumentais), as cinco escalas que medem o enfrentamento centrado nas emoções (busca de apoio instrumental, desafogo das emoções, reinterpretação positiva e crescimento, aceitação e religião) e três escalas que medem respostas de enfrentamento de menor utilidade (desconexão comportamental, desconexão mental e negação).

O mais importante de cada estilo de enfrentamento é a razão da sua inclusão descritas nos seguintes parágrafos:

- **Enfrentamento ativo**

O enfrentamento ativo é um estilo de enfrentamento que executa determinados passos a fim de tratar e de eliminar e reduzir o estressor e de melhorar seus efeitos; leva a iniciação da ação direta, o aumento do esforço, e o intento de executar um enfrentamento que se adapte de maneira gradual.

O que chamaram de enfrentamento ativo é muito similar o termo que Lazarus e Folkman (1984) e outros denominaram de confrontação. Todavia faz-se várias distinções adicionais dentro da categoria total de enfrentamento focado no problema. Estas distinções refletem incluindo as três escalas continuamente detalhadas.

- **Planificação**

A planificação implica na relação das estratégias de ação, pensando que passo tomar e qual a melhor forma de manejar o problema. Esta atividade está claramente enfocada no problema, porém diferencia-se conceitualmente de realizar uma ação enfocada no problema.

Além disso, a planificação ocorre na apreciação secundária, enquanto que o enfrentamento ativo ocorre durante a fase do enfrentamento.

- **Eliminação de Atividade de distração**

Outros aspectos de enfrentamento focado no problema, é uma redução da extensão. A pessoa pode suprimir o compromisso com atividades contrapostas e pode suprimir o processo de confrontar os canais de informação, para centrar-se mais no desafio da ameaça que supõe o estressor. A eliminação de atividades interferentes significa deixar de lado outros projetos, tentando evitar possíveis distrações de outros acontecimentos, se for necessário, para chegar a uma solução com o estressor.

- **Enfrentamento restringido**

Outra tática de enfrentamento enfocada no problema é o exercício de controle. Embora o controle seja pouco decorrido por elevado como uma estratégia potencial de enfrentamento, às vezes necessário e funcional como resposta ao estresse. O enfrentamento restringido faz com que a pessoa espere a oportunidade apropriada para fazer o ato de existência, contendo-se, e não atuando antes do tempo. Esta é uma estratégia de enfrentamento ativo no sentido de que o comportamento da pessoa se centra para chegar a uma solução eficaz com o agente estressor, porém, também é uma estratégia passiva e imediata na utilização do controle.

- **Busca de apoio instrumental**

Outro estilo de enfrentamento que pode ser considerado como relevante no enfrentamento focado no problema é a busca de apoio instrumental. A pessoa pode buscar apoio social por dois motivos. A busca de apoio social por razões instrumentais e a busca do conselho, ajuda e informação. Isto é, um enfrentamento focado no problema. A busca de apoio social por razões emocionais, conseguir o apoio moral, compreensão e

entendimento. Este é um aspecto de enfrentamento focado na emoção. Temos feito uma distinção entre estas duas funções de apoio social porque são conceitualmente distintas. (Aldwin e Revenson, 1987).

- **Desafogo de emoções**

A idéia de que nem sempre pode ser útil buscar apoio emocional nos faz perguntar sobre certos estilos de enfrentamento que podem ser inadaptativos (McCrae e Costa, 1986). Como único implicado, um possível candidato para este papel é centrar-se e desafogar nas emoções. A tendência de centrar-se no que o angustia, transtorna e faz experimentar e tentar resolver esses sentimentos (Scheff, 1987). Tal resposta pode ser funcional às vezes, por exemplo, se uma pessoa usa um período de luto para acomodar-se da perda de um ente querido e seguir adiante. Há razão para suspeitar, entretanto, centrar-se nessas emoções (em particular durante período extenso) pode impedir o reajuste (Felton, Revenson, e Hinrichsen, 1984).

- **Desconexão conductual**

Outras tendências de enfrentamento podem ser disfuncionais em muitas circunstâncias, são disciplinas na investigação de laboratório na investigação de enfrentamento. A primeira destas tendências é a desconexão condutual. O esforço de alguém se reduz para combater o estressor, incluindo a tentativa de abandonar o ganho dos objetivos nos quais o estressor interfere. A restrição da ação reflete nos fenômenos que são também identificados como desamparo. Na teoria, a restrição da ação ocorre com maior probabilidade quando a gente espera pobres resultados do enfrentamento.

- **Desconexão mental**

A desconexão mental é uma variação da desconexão comportamental, postulada para atuar quando as condições previnem a desconexão comportamental (Carver, Peterson,

Follansbee, e Scheier, 1983). A auto-distração ocorre quando uma ampla variedade de atividade é empregada para distrair a pessoa de pensar no objetivo com o qual o estressor interfere. A auto-distração inclui atividades alternativas que usam para liberar a mente do problema (uma tendência frente à eliminação de atividade que compete) o sonhar desperto, a evitação mediante o sonho, a fuga por imersão na TV. Cabe enfatizar que esta tática é mais diversa que aquelas que fazem em outras categorias de enfrentamento. Assim pode ser útil na categoria conceitual de auto-distração como a formação de múltiplos critérios de atuação, mas que como ser uma classe unitária de comportamento.

- **Reinterpretação positiva e crescimento**

Outro estilo de enfrentamento, é a reinterpretação positiva e crescimento. Lazarus e Folkman (1984), consideraram esta tendência (que eles denominaram a reavaliação positiva) como um tipo de enfrentamento focado na emoção: o enfrentamento apontava as emoções de angústia para o estressor em si. É dizer, a interpretação desta tendência não está limitada na redução do sentimento angústia. Isto é, interpretar uma transação estressante em termos positivos deve levar a pessoa intrinsecamente a continuar a acionando o enfrentamento ativo.

- **Negação**

A negação é algo polêmico. Frequentemente sugere-se que a negação é útil, reduzindo ao mínimo a angústia e facilitando o enfrentamento. Outras orientações argumentam que a negação somente cria problemas adicionais, a não ser que o estressor possa ser ignorado. Ou seja, negando a realidade do acontecimento, permite fazer o acontecimento mais sério, assim sendo mais difícil o enfrentamento que eventualmente deve ocorrer. Um terceiro ponto de vista é, que a negação é útil nas primeiras etapas da situação estressante, porém impede o enfrentamento mais tarde. Como parece desejável ganhar a informação adicional sobre estas perguntas inclui uma escala de negação no questionário de COPE. Embora o termo negação tenha várias interpretações possíveis, o definimos como retrocesso de

acreditar que o estressor existe e com a intenção de atuar como se o estressor não fosse verdadeiro.

- **Aceitação**

Ao contrário da negação é a aceitação. É discutível aceitação de responsabilidade seja uma resposta funcional de enfrentamento, de forma que a pessoa que aceita a realidade de uma situação estressante, pareceria uma pessoa que se vê na tentativa de enfrentar a situação.

A aceitação afeta a dois aspectos do processo de enfrentamento. A aceitação de um estressor como verdadeiro, ocorre na apreciação primária. A aceitação de uma ausência de estratégia de enfrentamento ativo, relacionado com a apreciação secundária. Um poderia esperar que a aceitação fosse em particular importante em circunstâncias nas quais o estressor é algo que deve ser aceito e facilmente pode ser modificado.

- **Religião**

Segundo os dados recolhido por McCrae e Costa (1986) sugerem que o uso da religião como estilo de enfrentamento poderia ser bastante empregado por muitas pessoas. Tendendo a consideração como tratar este como um estilo de enfrentamento, encontram-se diante um dilema. Um poderia apoiar-se na religião com baixa tensão por vários motivos: a religião poderia servir como uma fonte de apoio emocional, como um veículo para a interpretação positiva e crescimento, como uma tática de enfrentamento ativo com um estressor. Assim, a princípio seria possível ter múltiplas escalas relacionadas com a religião que avalia cada uma dessas funções potenciais. Os autores de COPE optam por uma escala que avalia de modo geral a tendência de usar a religião em situações de tensão.

- **Uso de substâncias**

O último estilo de enfrentamento proposto através do uso de substâncias como o álcool e as drogas. Esta escala mede o estilo de enfrentamento que busca o escape da situação estressante mediante o uso de substâncias externas ao próprio organismo que persegue um estado de consciência alterado.

Esse modo de enfrentamento exposto caberia destacar a existência de duas orientações que englobam. Por um lado está o enfrentamento centrado no problema e por outro lado o enfrentamento centrado na emoção.

O COPE (Carver, Scheier e Weintraub, 1989) resultou num questionário bastante longo para aplicá-lo em determinados âmbitos. Os sujeitos se cansavam ao constatar os itens. Por isso que Carver em 1997 decidiu fazer uma versão reduzida: The Brief COPE o COPE Breve. Este questionário é constituído com quatorze escalas, e cada uma delas tem dois itens. Consta com vinte e oito itens que compõem este instrumento para avaliar os 14 estilos de enfrentamento. É uma ferramenta de trabalho manejável e fácil de aplicar. O COPE - Breve é um dos instrumentos de trabalho utilizado nesta investigação.

A partir do COPE, para o COPE Breve, foi realizada certas modificações, tanto nas nomenclaturas como no conteúdo de algumas escalas, outras permanecem igual.

As escalas que compõem o novo questionário são as seguintes:

- Enfrentamento ativo
- Planificação
- Uso de apoio emocional (em lugar da busca de apoio social por razões emocionais que era na nomenclatura própria da escala COPE original).
- Uso de apoio instrumental (em lugar da busca de apoio social por razões instrumentais do COPE original).

- Reinterpretação positiva (em lugar de reinterpretar-se positivamente e crescer, que era o nome dado a escala do COPE original. Isto é, se omite a referência de crescimento).
- Aceitação
- Religião (em lugar de refugiar-se na religião que era a nomenclatura própria do COPE original).
- Desafogo (em lugar de centrar-se em desafogar as emoções, que era o nome dado a escala do COPE original).
- Negação
- Desconexão
- Auto-distração (em lugar de desconexão mental, nome dado no questionário de COPE original).
- Uso de substâncias (em lugar de desconexão mediante o uso de drogas e álcool, nomenclatura apropriada do questionário do COPE original).

Além, das doze escalas anteriormente expostas do COPE breve incluem outras duas que aparecem no COPE original, são as seguintes:

- Humor

Carver entende o humor a capacidade de tonar-se uma maneira distendida e divertida nas situações, inclusive fazendo brincadeira sobre ela. É um modo de enfrentamento que pretende atuar como amortecedor e minimizar o agente estressor e os efeitos do estresse.

- Auto-incriminação

A escala de auto-culpa foi introduzida por Carver no COPE Breve porque traz a análise de resultados e resultou ser uma boa preditora do mau ajuste ao estresse (McCrae e Costa, 1986).

Para o autor de COPE Breve, a auto-culpa é entendida como a atitude do sujeito por atribuir-se responsabilidade, de determinados feitos negativos. Desde a auto-culpa o enfrentamento de situações estressantes se entende como uma crítica e recriminação.

Outra diferença do COPE original que nas escalas de eliminação de atividades interferentes e enfrentamento restringido não aparecem no COPE Breve de Carver. A razão que integra Carver para suprimir tal escalas é que não verificavam os valores que propunha nas investigações, além disso, porque os resultados solapavam-se com os da escala de enfrentamento ativo.

2.6.3. PERSONALIDADE, RESILIÊNCIA E ENFRENTAMENTO

Lazarus e Folkman (1986), tem-se desejado que todas as pessoas utilizem um amplo leque de estratégias de enfrentamento e os mecanismos particulares de enfrentamento elegidos em uma situação determinada dependem de múltiplos fatores, especialmente das exigências e oportunidades da situação. Entretanto, embora o enfrentamento não é uma expressão direta da personalidade, está certamente influencia os traços da mesma (Costa e McCrae 1989); (McCrae e Costa 1986). Estes autores, falam que muitos mecanismos de enfrentamento teoricamente são imaturo e neurótico (fantasias de evitação, estados de indecisão, uso de substâncias, auto-culpa e reações hostis) se relacionam significativamente com as pontuações do fator neuroticismo do NEO-PI. Também encontram-se similares efeitos nos fatores da extroversão e abertura. A extroversão se relaciona com o uso do pensamento positivo, ação racional e moderação.

Entre as investigações que se tem realizado sobre personalidade e enfrentamento podemos distinguir três modelos que relacionam ditas variáveis. O primeiro modelo assume que a personalidade determina as estratégias e o estilo individuais de enfrentamento em situações de estresse. Os estudos que provam este modelo, por exemplo, de (Endler e Parker 1990), avaliam a relação entre os níveis de determinadas variáveis inclusas que consideram como patogênicas, como o neuroticismo e determinadas estratégias e o estilo de

enfrentamento, como escape e evitação; outros provam o enfrentamento e a inadaptação na amostras de sujeitos que são altos e baixos em alguns traços patológicos de personalidade (Pittner, Houston e Spiridigliozzi, 1983). Estes estudos tentam determinar por si certas variáveis e certos tipos de personalidades que utilizam estilos de enfrentamento que podem ser patológicos.

A maioria dos estudos, busca a relação entre variáveis patológicas de personalidade que determinam e interagem no uso de determinados modos de enfrentamento. Estes estudos, quando investigam a personalidade normal, somente encontram uma relação significativa do fator neuroticismo com o enfrentamento inadequado, segundo (Endler e Parker 1990).

O estudo realizado por (Carver e col. 1989) sugere que as pessoas utilizam de maneira consistente, determinadas estratégias de enfrentamento, e que estas preferências se relacionam de maneira sistemática com as variáveis de personalidade. Concluem este estudo que é importante levar em conta as tendências e disposição relativamente estáveis de enfrentamento e as variáveis de personalidade tais como: otimismo-pessimismo, auto-estima, lócus de controle, e ansiedades-traços mostram correlações significativas com os modos de enfrentamento.

Embora seja menos os estudos que se há realizados e que relacionam aos outros três fatores da personalidade normal, nos outros temos falado que, quem pontua alto o fator abertura fazem uso mais freqüente a situações problemáticas e geradoras de estresse. Assim como as pessoas com mais amabilidade na hora de enfrentar situações problemáticas elegem como modo de enfrentamento a busca de apoio social; também, utilizam mais do auto-controle e reavaliação positiva.

A auto-estima alta está associada com o enfrentamento de maneira, quem tem uma maior valorização e apreço de si mesmo utiliza como um dos modos de enfrentar os

problemas com estresse, a planificação, o distanciamento e a confrontação e não fazem uso do escape.

Desta maneira, alguns modos de enfrentamento têm um importante valor preditivo do bom auto-conceito. Assim, quem faz maior uso da planificação para resolver seus problemas, quer dizer, aqueles que fazem uma análise do problema, buscam soluções, elegem alguma estratégia e a põem em prática, têm um auto-conceito mais valioso de si mesmo; estes influenciam também, de maneira positiva, no distanciamento, ou seja, esforça-se por separar, tomar certa distância do problema. Associa-se, ao contrário, com um baixo nível de auto-conceito o modo de enfrentamento e escape, falar para as pessoas que para resolver seus problemas os evitam, tomam drogas, comem e bebem para esquecer-se deles. Fazer uma reavaliação positiva do problema e buscar apoio social é, também, dois modos de enfrentamento que influem positivamente num bom nível de auto-conceito.

2.7. A PERSONALIDADE RESILIENTE

O conceito de resiliência tem haver com a física, igual o conceito de estresse, em sua origem. Entende por resiliência a resistência ao choque de um material, ao de uma peça submetida aos esforços violentos e reiterados.

Em princípio se pode fazer a consideração de que personalidade resiliente é o contrário da personalidade frágil. É definida, como ao que é resiliente aos esforços violentos e reiterados. Porém, isto apenas sugere uma pessoa fisicamente forte; então quais as características deveriam atribuir a uma pessoa psicologicamente resiliente?

Para responder a esta questão em primeiro lugar provaremos a dar uma definição de como, desde o ponto de vista psicológico, se pode considerar personalidade resiliente através das características de personalidade e que modos de enfrentamento fazem as pessoas mais frágeis e as mais resiliente ao estresse. Esta segunda consideração é o

resultado de uma investigação realizada com uma ampla amostra de sujeitos para estudar exatamente estas: a personalidade e enfrentamento.

Definida como personalidade resiliente, aquela que é resistente aos conflitos e aos problemas que supõem um perigo e uma ameaça para o bem-estar da pessoas.

Primeiramente (Kobasa e Maddi 1977) quem se aproxima a este conceito de resiliência e propõem o modelo de personalidade resiliente para explicar porque o estresse se relaciona com a enfermidade em algumas pessoas e não em outras. Porque determinadas características individuais, como a personalidade, gera resistência e proteção ante o estresse na relação pessoa-meio. Encontrar as características pessoais que contribuem e mantêm pessoas sãs e baixa situação de estresse é fundamental, visto que ajudaria a entender as bases de bem-estar humano e permitirá incrementá-las modificando essas variáveis pessoais, em certas ocasiões é mais fácil trocar a maioria dos acontecimentos vitais, por outra parte, em muitas ocasiões, imprescindível e fora do nosso controle. O objetivo além de oferecer a possibilidade de preparar as pessoas para fazê-las mais resistentes ao estresse e desta maneira não teriam que evitar o risco de causar a enfermidade ao mesmo.

Este modelo de personalidade reforça a idéia da existência de uma pessoa autêntica que controla sua vida. A resistência destas pessoas amorteceria os efeitos nocivos do estresse e de proteger contra a enfermidade. As características da personalidade resistente segundo (Maddi 1999); (Kobasa e Maddi 1977) e (Maddi, Kobasa, Pucceti e Zola 1994) são compromisso, controle e retidão. É a combinação destes três componentes que *dará lugar a pessoa resistente frente ao estresse e seus efeitos negativos sobre a saúde*, um estilo especial que provém de uma interpretação dos problemas com estresse, como enfrentamento e solução dos mesmos.

Desafio significa que as pessoas que enfrentam as situações da vida não como uma ameaça, sim como um desafio, um desafio que lhes brinda a oportunidade para desenvolver suas capacidades aprender novas experiências, são mais resistentes, adaptam-se muito bem

a troca, sabem ver detrás de qualquer assunto algo aproveitável. Tem abertura mental, são flexíveis e toleram as mudanças e a ambigüidade. Enfrentam as novas situações sem medo, convencidas de que sempre poderão descobrir algo e enriquecer-se com novas experiências.

O compromisso se caracteriza pela tendência a implicar-se plenamente em todas as atividades da vida e de comprometer-se em todas as atividades até finalizá-las, tanto no trabalho, nas instituições sociais, as relações interpessoais, a família. Esta qualidade de compromisso supõe que a pessoa converta-se totalmente o que faz, em algo interessante e importante para ela. Supõe que a pessoa tenha reconhecimento pessoal das próprias metas e a apreciação da habilidade pessoal de tomar decisões e manter seus valores. As pessoas com as características do compromisso o implicam ter tanto as habilidades como o desejo de enfrentar exitosamente as situações de estresse. Sente-se satisfeita de si mesma e vive cada situação que faz como integrada no conjunto de objetivos organiza sua vida.

Controla essa disposição de pensar e atuar com a convicção que pode intervir no curso dos acontecimentos. As pessoas resistentes ao estresse se mostram seguras e confiam na própria capacidade e competência para fazer frente às situações que encontram em sua vida, percebem, portanto menos situações ameaçantes e se realmente são, freiam ou reduzem seus possíveis efeitos negativos. Os indivíduos com estas características podem perceber conseqüências positivas em muitos dos acontecimentos estressantes, logo sentem que podem manejar os estímulos em seu próprio benefício.

A personalidade resiliente induz o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas, a percepção dos estímulos potencialmente estressantes como oportunidades de crescimento. Também pode atuar afetando as estratégias de enfrentamento de forma indireta favorecendo a busca de apoio social (Maddi e Kobasa, 1984), por último, favorece a disposição dos estilos de vida saudáveis que reduzem a probabilidade de aparecimento de enfermidade. Segundo (Kobasa e Maddi 1977) os indivíduos com personalidade resistente

enfrentam de forma ativa, otimista aos estímulos estressantes, percebendo-os como menos ameaçantes.

Nos profissionais de serviços humanos aparece o fator de personalidade amabilidade como uma variável moduladora do *burnout*. As pessoas mais amáveis sentem menos esgotamento emocional que as pessoas com baixa amabilidade e também tratam com maior consideração e respeito aos que prestam serviços. Estamos de acordo com (Costa e McCrae 1999) que a amabilidade não é uma virtude em campo de batalha, porém, parece ser quando se trata de fazer uso dela no trabalho, em atenção aos demais, uma virtude que, por suposto, tem vantagem para quem a pratica e, obviamente, para o receptor destes serviços. As pessoas que são, amáveis, altruístas lhe agradam ajudar os demais, tem sensibilidade com outros e se preocupam com as necessidades alheias, costumam ter atitudes conciliadoras ante aos conflitos interpessoais e são francas, honestas e bem intencionadas nas relações. Estas pessoas amáveis, quando na sua ocupação no trabalho, relacionam-se necessariamente com outras pessoas se estressam menos por esta razão são antipáticos, egocêntricos e opositores.

Estas variáveis de personalidade se complementam com os de crenças: lugar de controle interno e alta expectativa de auto-eficácia do mesmo perfil de personalidade resiliente. Rotter (1966), considera que as pessoas com alto lugar de controle interno crêem que o que lhes ocorre depende em grande extremo de seus próprios esforços, que o êxito ou fracasso, nas diversas situacionais, é contingente, tem uma relação de dependência com a conduta da pessoa, é dizer, que o controle de sua vida estão no próprio sujeito e não nas forças alheias como o destino, o azar e a sorte. A sua vez a auto-eficácia, crenças e nas capacidades próprias para manejar com êxito as situações e obter os resultados desejados. As pessoas com alta expectativas de auto-eficácia e lugar controle interno são mais resiliente ao *burnout*.

Foi necessário fazer um resumo preciso, do perfil de personalidade resiliente poderia-se fazer concluindo que a personalidade exerce maior influência na percepção do estresse crônico que os modos de enfrentamento, mas que ambos, personalidade com equilíbrio emocional, extroversão, responsabilidade e amabilidade e modos de enfrentamento centrados no problema como planificação, confrontação e o uso de escape, a que se uniriam das crenças, lugar de controle interno e auto-eficácia na configuração do perfil denominado de personalidade resiliente.

O termo resiliência, originário da Física, significa “propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica”, e, no sentido figurado, “resistência ao choque”, (Dicionário Aurélio, 1999).

Adaptado ao campo das ciências da saúde, inicialmente foi relacionado à capacidade de regeneração e adaptação e flexibilidade, qualidades estas supridas as pessoas que conseguiam se recuperar de doenças, catástrofes, guerras, e outras situações traumáticas abruptas ou duradouras. Tais situações foram consideradas como de alto risco, sendo esperado que as pessoas afetadas desenvolvessem ou acentuassem algum tipo de patologia. (Centro Latino Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde: Bireme, 1996).

Contudo, foi observado que algumas pessoas, a despeito de traumas sofridos na infância ou na fase adulta, conseguiram uma adaptação satisfatória na vida afetiva, na vida social e no trabalho (Fonagy et al, 1994). Esses casos, considerados exceções, passaram a ser motivo de estudos e pesquisas, enfocando-se a resiliência na criança, no adolescente e no adulto, em circunstâncias diversas.

Os primeiros estudos publicados sobre a resiliência no âmbito da psicologia datam da década de 70. Um deles foi à avaliação de impacto emocional da existência de uma criança portadora de fibrose cística sobre os membros da família. Os achados não demonstraram

resultados significativos que comprovassem impacto psicológico negativo sobre as crianças e suas famílias, concluindo-se pela resiliência das mesmas.

Outra pesquisa, realizadas por Heller (1982), investigou a capacidade de adaptação de filhos dos sobreviventes do Holocausto Nazista e do Holocausto Atômico de Hiroshima, que teriam imigrado para os Estados Unidos. Embora os resultados tenham sido considerados prematuros, houve evidências da existência de uma resiliência individual e cultural dessa população como resposta à situação do extremo estresse. Desde então, os estudos sobre a resiliência vem aumentando em número, e seu conceito, evoluindo ao logo dos anos.

A resiliência como traços de personalidade e a invulnerabilidade Inicialmente, a resiliência era considerada um traço ou um conjunto de traços de personalidade herdados biologicamente, que, supostamente, tornavam invulnerável a criança que os possuía (Anthony; Cohler, 1987).

Esses traços individuais incluíam temperamento fácil, nível mais alto de inteligência, nível mais alto de auto-estima e um senso realístico de esperança e controle pessoal. As pessoas dotadas desse privilégio eram identificadas entre aquelas que, mesmo tendo experimentado alto grau de estresse, não adoeciam.

Compreendia-se que tais traços de personalidade mediavam os processos fisiológicos e capacitavam alguns indivíduos altamente estressados a permanecerem saudáveis. Era na realidade uma visão limitadora, já que restringia as qualidades pessoais à herança genética e oferecia um parâmetro a mais de distinção entre as crianças capacitadas e as incapacitadas. As influências ambientais e o vínculo com pessoas significativas.

O conceito de resiliência foi aplicado com os estudos da influência dos fatores ambientais sobre características psicológicas inatas (potenciais).

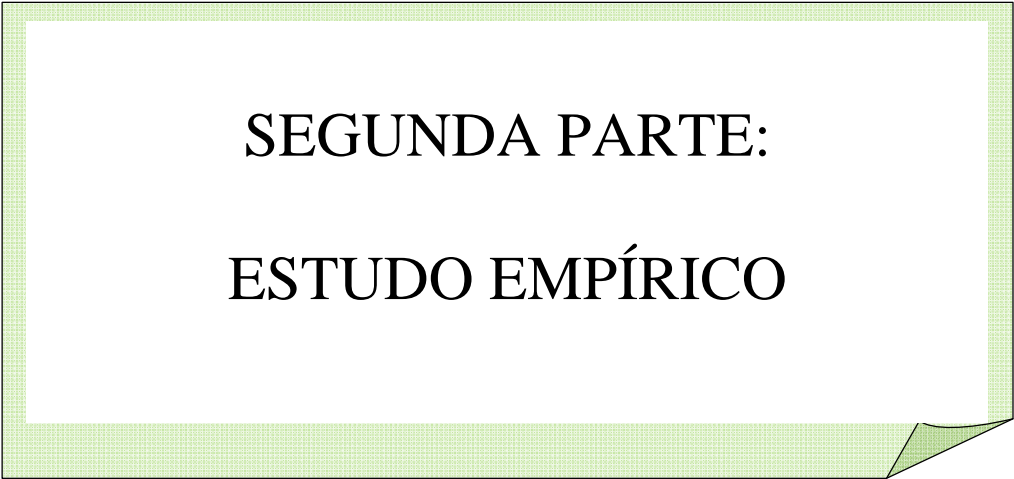
Neste sentido, Fonagy et al. (1994) definiram a resiliência como sendo o desenvolvimento normal sob condições difíceis. Tais condições difíceis usualmente denominadas como fatores de risco foram exaustivamente estudadas por pesquisadores em psicopatologia do desenvolvimento, tendo sido identificados como aqueles que aumentam a probabilidade de uma pessoa desenvolver problemas de comportamento ou emocionais.

Entre os fatores de risco, Garmezy (apud Walsh, 1996) classificou aqueles associados à vulnerabilidade e predisposições individuais, e os ambientais, que precipitavam ou potencializavam o estresse, tais como a pobreza, discórdia marital, morte parental, doença mental ou física, entre outros. Entretanto, a existência de fatores denominados protetores (atributos individuais e do ambiente) parecia proteger a criança dos riscos, funcionando como amortecedores do impacto destes últimos (Garmezy, ao Hawley e DeHann, 1996).

Com base numa extensa revisão da literatura, Fonagy et al (1994) descreveram como fatores protetores os seguintes: nível de inteligência mais alto e habilidade na resolução de problemas, estilos superiores de enfrentamento, senso de eficácia, autonomia e controle interno, senso de auto-conceito, consciência interpessoal e empatia, boa vontade e capacidade para planejar, senso de humor, a existência de uma parentalização competente, a existência de um bom relacionamento com pelo menos um dos pais ou figuras parentais, a presença de apoio social na maturidade, por parte da esposa, família e outros, a existência de uma boa rede de relacionamentos informais, boas experiências escolares e, envolvimento emotividades

A principal contribuição de Fonagy e de seus colegas foi estudar a influência do processo de transmissão multigeracional no desenvolvimento da resiliência, ressaltando que a qualidade de vínculo nos dois primeiros anos de vida poderia predizer os atributos que, na pré-escola, são tidos como características da criança resiliente. Os autores recorreram à teoria do apego, de Bowlby (1989) para explicar esse processo.

Segundo essa teoria a partir do relacionamento com os pais ou cuidadores, a criança desenvolve expectativas relacionadas a si mesmo e aos cuidadores, organizando seus relacionamentos com outras pessoas. O apego seguro, então é parte do processo em que a resiliência é observada. Segundo Fonagy et al (1994), “[...] crianças resilientes são crianças seguramente apegadas [...]” (p.235). Entretanto, como nem todos os pais enfrentaram, na infância, fatores de riscos relacionados à qualidade do vínculo com seus cuidadores repetiram os mesmos padrões de apego com seus filhos, a resposta para a não repetição, segundo os autores, está no processo de transmissão que é específico do cuidador. Explicando, cada cuidador transmite à criança, até os dois anos de idade, seu modelo interno operante de relacionamento, independente do outro cuidador. Assim, a presença de pelo menos um modelo positivo de relacionamento que transmita a segurança é o suficiente para favorecer a resiliência na criança, isto é, a criança é capaz de diferenciar e isolar os modelos internos operantes de seus cuidadores primários. A maneira de organizar os relacionamentos, de uma forma segura ou não, influência sobre a auto-imagem da criança servindo como mediadora entre ela e as situações difíceis.



**SEGUNDA PARTE:
ESTUDO EMPÍRICO**

CAPÍTULO 3: OBJETIVOS E METODOLOGIA

3.1. OBJETIVOS

Os objetivos gerais da tese consistem em comprovar que características da personalidade, e em que medida influem nas estratégias de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos para superar as situações do estresse que em sua vida vão se apresentando, em particular nos estudos do seu curso universitário. A avaliação da personalidade se faz através dos 240 itens, as 30 facetas e os Cinco Fatores que abarca o Inventário NEO-PI-R (Costa e McCrae, 2000). Para a medição das estratégias de Enfrentamento foi utilizado o Questionário COPE-28 (Carver, 1997; Morán, 2009 et al., 2010), numa versão em Língua Portuguesa preparada para esta investigação. O Cansaço Emocional foi medido como consequência do estresse originados pelos estudos, mediante a Escala de Cansaço Emocional (ECE) de Ramos, Manga e Morán (2005); foi preparado uma versão Portuguesa da ECE para esta tese.

Abordam-se também as implicações da religiosidade, partindo da hipótese e importância que a orientação religiosa pessoal tem como estratégia de enfrentamento, ou seja, o enfrentamento religioso (Maltby, Lewis e Day, 1999). Foi abordado este tipo de enfrentamento para diferenciar grupos mais “religiosos” e menos “religiosos”, quais destes grupos utilizam mais, menos ou nada a estratégia de enfrentamento denominada Religião do questionário COPE-28.

Estes objetivos foram-se concretizando nas três seguintes fases:

PRIMEIRA FASE:

Uma vez estabelecida a estatística descritiva do NEO-PI-R, sua confiabilidade e validade, nos centramos na obtenção de uma versão abreviada do NEO-PI-R: um NEO-FFI em Português.

Aborda-se assim o interminável debate da extração dos itens da ampla medida de dimensões da personalidade do Inventário NEO-PI-R (240 itens), para **obter um Inventário reduzido como é o NEO-FFI** dos Cinco Fatores em Português, comparando os 12 itens do Espanhol com os 12 melhores selecionados para um NEO-FFI em Língua Portuguesa, partindo de uma amostra de universitários brasileiros que por sua vez se compara com cada fator dos resultados obtidos em Portugal por Lima (1997) para o NEO-PI-R.

Para operar com garantias de medição aceitável quando se utiliza a versão do NEO-FFI, é necessário manter a confiabilidade mais alta possível de cada um dos Cinco Fatores que passam de 48 a 12 itens. Idealmente corresponderia selecionar 2 itens por cada uma das seis facetas que compõem cada Fator. As 6 Facetas de cada Fator, perfazendo no total 30, deveriam ficar representadas adequadamente na versão abreviada, já que teoricamente corresponde tomar dos itens por faceta em cada Fator.

Trata-se de: (1) obter uma versão reduzida com o coeficiente de confiabilidade (alfa) mais alto possível em cada um das cinco dimensões ou fatores; (2) de manter representadas, na maior medida possível, as 6 facetas de cada fator, integradas por 8 itens cada uma.

Estas questões se propõe em diversos idiomas, sendo o critério empírico o que prevalece. Para o qual consideramos:

- A publicação original de Costa McCrae (1992)
- A publicação do NEO-PI-R em idioma português (Costa e McCrae, 2000).
- A proposta de melhoria das normas do NEO-FFI publicadas por TEA (Manga, Ramos e Morán, 2004).
- Os dados com sujeitos espanhóis na proposta do NEO 60 de Aluja, García, Dossier e García (2005).
- Dados obtidos para tese doutorais em espanhol (Bárcena, 2006; Galán, 2010).

SEGUNDA FASE:

Estudo de protótipos da personalidade e outras variáveis associadas ao estresse dos estudantes universitários.

Foi utilizado uma aproximação centralizada nas pessoas, mediante o procedimento de análises de cluster estudamos e validamos:

- Três protótipos de personalidade reconhecidos na literatura sobre o tema (Assendorf et al. (2001).

A análise de variância (ANOVA) servirá para a validação dos protótipos selecionadas, tanto para a validação interna como para a validação externa.

Para abordar as características psicossociais ocupacional, o estresse que os estudos geram e as estratégias de enfrentamento que utilizam os sujeitos, propõe-se mostrar:

- A relação das dimensões da personalidade com o Cansaço Emocional.
- A influência da variável do trabalho junto com os estudos do curso universitário.
- As diferenças de gênero na satisfação com os estudos e o cansaço emocional.
- Na abordagem centrada nas pessoas, a comparação dos protótipos da personalidade:
 - a) Em suas estratégias de enfrentamento.
 - b) Em sua satisfação com os estudos.
 - c) Em autoestima.
 - d) Em Cansaço Emocional.

TERCEIRA FASE:

Aproximação para eleição das estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional por parte dos estudantes.

Para isto, propusemos estudar:

- A estrutura fatorial das 14 estratégias de enfrentamento (COPE-28).
- Relações do enfrentamento religioso com as Facetas e Fatores do modelo dos Cinco Fatores da Personalidade.
- Personalidade, motivação de êxito-resultados e saúde psicológica.

3.2. PARTICIPANTES

Participaram deste estudo um total de 958 estudantes universitários em duas universidades privadas na cidade de Manaus – Amazonas -Brasil.

Os questionários foram aplicados, no contexto da sala de aula, onde os estudantes foram convidados a participarem de forma livre e consentida. Os grupos tinham entre 30 a 60 estudantes por sala de aula. Todos finalistas dos cursos de graduação.

Dos 958 estudantes universitários, 338 eram homens (35,3%) e 620 mulheres (64,7%).

Tabela 2. Distribuição da amostra de estudantes por gênero

| GÊNERO | FREQUÊNCIA | PORCENTAGEM |
|----------|------------|-------------|
| Homens | 338 | 35,3 |
| Mulheres | 620 | 64,7 |
| Total | 958 | 100,0 |

A idade dos estudantes universitários pesquisados se distribui entre 17 e 60 anos, a idade média é de 28,51 anos. O desvio típico é de 7,550.

Tabela 3. Distribuição da idade dos estudantes

| IDADE | Menor idade | Maior idade | Média | Desvio típico |
|-------|-------------|-------------|-------|---------------|
| | 17 anos | 60 anos | 28,51 | 7,550 |

Tipo de contrato

De os 958 estudantes universitários, 223 (23,3) não exercem atividades ocupacionais e 735 (76,6) trabalham durante o dia e estudam no período noturno.

3.3. VARIÁVEIS CONSIDERADAS NO ESTUDO

As variáveis que definimos como objeto do estudo que descrevem-se a continuação, classificando-as, desde um ponto de vista operativo em:

- Variáveis demográficas
- Variáveis psicológicas

VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS

Consideram-se, dentro deste grupo, aquelas variáveis que vem determinada por fatores genéticos como sexo, idade, escolaridade que são condicionadas desde nascimento até o ingresso na Faculdade, assim como outras do tipo pessoal e social. As variáveis demográficas são:

- Gênero (se estudou na amostra a pessoa de menor idade e a de maior idade)
- Nível estudo (estudantes universitários).
- Trabalhadores e não trabalhadores.

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

Denominamos as variáveis psicológicas relativas das características de personalidade, como são avaliadas pelo Questionário NEO PI-R, Cansaço emocional, e Modos de enfrentamento ante as situações de estresse. Mais adiante detalha-se uma descrição dos instrumentos utilizados, e apresentar uma relação nominal das variáveis dos instrumentos utilizados para sua medição.

CINCO FATORES DE PERSONALIDADE

Os Cinco Fatores da personalidade normal se avaliaram no grupo estudado. São avaliados com o Questionário NEO PI-R de Costa e McCrae (2007). Os fatores estudados são:

- Neuroticismo
- Extroversão
- Abertura
- Amabilidade
- Consciosidade/Responsabilidade

BURNOUT EM ESTUDANTES

- Cansaço emocional
- Satisfação com os estudos
- Auto-estima

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

- Enfrentamento ativo
- Planificação
- Uso de apoio emocional (em lugar da busca de apoio social por razões emocionais que era na nomenclatura própria da escala COPE original).
- Uso de apoio instrumental (em lugar da busca de apoio social por razões instrumentais do COPE original).
- Reinterpretação positiva (em lugar de reinterpretação positiva e crescimento, que era o nome dado a escala do COPE original. Isto é, se omite a referência de crescimento).
- Aceitação
- Religião (em lugar de refugiar-se na religião que era a nomenclatura própria do COPE original).
- Desafogo (em lugar de centrar-se em desafogo das emoções, que era o nome dado a escala do COPE original).
- Negação
- Desconexão

- Auto-distração (em lugar de desconexão mental, nome dado no questionário de COPE original).
- Uso de substâncias (em lugar de desconexão mediante o uso de drogas e álcool, nomenclatura apropriada do questionário do COPE original).
- Além, das doze escalas anteriormente expostas do COPE breve incluem outras duas que aparecem no COPE original, são as seguintes:
- Humor

Carver entende o humor como tonar-se uma maneira distendida e divertida as situações, inclusive fazendo brincadeira sobre ela. É um modo de enfrentamento que pretende atuar como amortecedor e minimizar o agente estressor e os efeitos do estresse.

- Auto-incriminação

A escala de auto-culpa foi introduzida por Carver no COPE Breve porque traz a análises de resultados e que resultou ser uma boa preditora do mau ajuste ao estresse (Bolger, 1990; McCrae e Costa, 1986).

3.4. DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Na realização deste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos de medidas. Foi empregado para avaliação dos fatores de personalidade o NEO PI R – Inventário de Personalidade Neo Revisado de Paul T. Costa Jr. E Robert R. McCrae. A Escala de Cansaço Emocional (ECE) de (Ramos, F., Manga, D. e Morán, C. (2005); e COPE BREVE DE Carver de (adaptação portuguesa de Pais Ribeiro e Rodrigues, 2004). Adiante, apresenta-se a continuação uma breve descrição de cada um dos instrumentos utilizados nesta investigação. Na seção de Anexos se apresentam todos os instrumentos de medidas utilizados nesta investigação.

INVENTÁRIO DE PERSONALIDADE NEO REVISADO (NEO PI-R)

NEO PIR-R: Inventário de Personalidade NEO Revisado em uso recente no Brasil, dos autores Costa, T. P. e McCrae, R. R. (2000). A adaptação para população brasileira segundo acordo especial com CEGOC-TEA, VETOR (2007). O caderno com 240 itens da Forma S com respostas na escala de likert. A folha de resposta oferece cinco alternativas de respostas: DF = Discordo Fortemente; D = Discordo; N = Neutro; C = Concordo e CF = Concordo Fortemente. Para a avaliação da Influência da Personalidade no cansaço emocional, motivação e o coping em estudantes universitários brasileiros. O NEO PI-R: Inventário de Personalidade Neo Revisado é um instrumento de avaliação da personalidade normal desenvolvido por pesquisadores americanos. As Escalas do NEO PI-R compõem: Domínios e Facetas do NEO PI-R.

DF= Discordo Fortemente; **D=**Discordo; **N=**Neutro; **C=**Concordo; **CF=**Concordo Fortemente.

1. Sou uma pessoa despreocupada.
2. Gosto realmente da maioria das pessoas que encontro.
3. Tenho uma imaginação muito fértil.
4. Tendo a ser descrente frente às intenções dos outros.

5. Sou conhecido (a) pela minha prudência e bom senso.
6. Muitas vezes, fico irritado (a) com a maneira como as pessoas me tratam.
7. Não gosto de multidões e por isso as evito.
8. Assuntos de estética e arte não são muito importantes para mim.
9. Não sou dissimulado (a) nem espertalhão (ona).
10. Prefiro deixar as opções em aberto que planejar tudo com antecedência.
11. Raramente me sinto só ou triste.
12. Sou dominador (a), firme e assertivo (a).
13. Sem emoções fortes a vida não teria muito graça para mim.
14. Algumas pessoas pensam que sou invejoso (a) e egoísta.
15. Tento cumprir todas as minhas obrigações com responsabilidade.
16. Ao lidar com outras pessoas, sempre tenho medo de fazer alguma coisa errada.
17. Gosto de realizar as coisas com calma.
18. Sou bastante agarrado (a) às minhas próprias maneiras de agir.
19. Prefiro colaborar com as outras pessoas a competir com elas.
20. Sou despreocupado (a) e pouco determinado (a).
21. Raramente me excedo em qualquer coisa.
22. Sinto, muitas vezes, forte necessidade de me divertir.
23. Muitas vezes, sinto prazer em brincar com teorias e idéias abstratas.
24. Não me incomodo de me vangloriar de meus talentos e sucessos.
25. Eu sou bom (boa) em organizar meu tempo de maneira a fazer as coisas dentro do prazo.
26. Sinto-me, muitas vezes, desamparado (a) desejando que alguém resolva meus problemas.
27. Para dizer a verdade, nunca pulei de alegria.
28. Acredito que deixar estudantes ouvirem pessoas com idéias controversas só vai confundi-los e desorientá-los.

29. Os governantes precisam estar muito mais atentos para o lado humano dos seus projetos políticos.
30. Ao longo dos anos cometi muitos erros.
31. Assusto-me facilmente.
32. Eu não gosto muito de ficar conversando com as pessoas.
33. Tento sempre organizar os meus pensamentos de forma realista, não dando asas a imaginação.
34. Acredito que a maioria das pessoas é, no fundo, bem intencionada.
35. Não levo muito a sério os deveres cívicos, como votar.
36. Sou uma pessoa tranquila.
37. Gosto de ter muita gente à minha volta.
38. Em algumas ocasiões, quando ouço musica, não presto atenção em mais nada.
39. Ser for necessário, estou disposto (a) a manipular as pessoas para conseguir aquilo que quero.
40. Mantenho as minhas coisas limpas e em ordem.
41. Às vezes, sinto que eu não valho nada.
42. Às vezes, eu deveria mostrar maior firmeza em minhas ações.
43. Raramente experimento forte emoções.
44. Tento ser educado (a) com todas as pessoas que encontro.
45. Às vezes, não sou tão confiável como deveria ser.
46. Raramente me sinto constrangido (a) quando estou rodeado (a) de pessoas.
47. Quando faço alguma coisa, eu faço com todo entusiasmo.
48. Acho interessante aprender e cultivar novos hobbies (passatempos).
49. Sei ser sarcástico (a) e irônico (a) quando necessário.
50. Tenho objetivos claros e busco atingi-los de forma organizada.
51. Tenho dificuldades em resistir aos meus desejos.
52. Não gostaria de passar as férias em um lugar muito freqüentado e agitado.
53. Acho as discussões filosóficas enfadonhas (chatas).

54. Quando eu estou conversando com as pessoas, prefiro não falar de mim mesmo (a) e das minhas realizações.
55. Perco muito tempo antes de me concentrar no trabalho.
56. Sinto que sou capaz de resolver a maioria dos problemas.
57. Já experimentei, algumas vezes, sensações de grande alegria ou êxtase (arrebatamento).
58. Acredito que as leis e a políticas sociais deveriam mudar para que possam refletir as necessidades atuais.
59. Sou inflexível e teimoso (a) nas minhas atitudes.
60. Penso muito antes de tomar uma decisão.
61. Raramente me sinto amedrontado (a) ou ansioso (a).
62. Sou uma pessoa amigável e simpática.
63. Tenho uma grande capacidade de fantasiar.
64. Acredito que, se você deixar, as pessoas vão te passar para trás (enganar)
65. Mantenho-me informado (a) e, geralmente, tomo decisões inteligentes.
66. Eu sou conhecido (a) como uma pessoa esquentada.
67. Normalmente, prefiro fazer as coisas sozinho (a).
68. Assistir balé ou dança moderna me deixa entediado (a).
69. Mesmo que quisesse, não conseguiria enganar ninguém.
70. Sou uma pessoa muito metódica (ordeira).
71. Raramente estou triste ou deprimido (a).
72. Já fui muitas vezes líder de grupos a que pertenci.
73. É importante para mim como eu me sinto frente a pessoas ou situações.
74. Algumas pessoas consideram-me frio (a) e calculista.
75. Pago as minhas dividas em dias.
76. Algumas vezes senti tão envergonhado (a) que simplesmente queria sumir.
77. Trabalho devagar, mas persistentemente (de forma regular).
78. Quando encontro a maneira correta de fazer uma coisa me agarro a ela.

79. Apesar de ter direito, tenho receio de mostrara minha indignação e raiva, pois posso magoar as pessoas.
80. Quando inicio um programa de modificação pessoal (regime, esporte), deixo de cumpri-lo após alguns dias.
81. Eu não tenho dificuldades de resistir às tentações.
82. Já fiz algumas coisas só por puro entusiasmo.
83. Gosto de resolver problemas e quebra-cabeças.
84. Sou melhor que a maioria das pessoas e tenho consciência disso.
85. Eu sou uma pessoa produtiva que sempre consegue fazer as coisas.
86. Quando estou sob uma grande tensão, algumas vezes sinto que não vou resistir.
87. Não sou um (a) grande otimista.
88. Acredito que devemos confiar nas nossas autoridades religiosas para decisões sobre assuntos morais.
89. Nunca fazemos o suficiente pelos pobres e pelos velhos.
90. Às vezes, ajo primeiro e penso depois.
91. Freqüentemente, sinto-me tenso (a) e agitado (a).
92. Muitas pessoas de vêem como alguém um pouco frio e distante.
93. Não gosto de perder tempo sonhando acordado (a).
94. Penso que a maioria das pessoas com quem lido é honesta e digna de confiança.
95. Freqüentemente entro em situações sem estar totalmente preparado (a) para elas.
96. Não sou considerado (a) uma pessoa melindrosa e temperamental.
97. Sinto muita necessidade de estar com outras pessoas quando fico sozinho (a) durante muito tempo.
98. Fico admirado (a) com a variedade de padrões que encontro na arte e na natureza.
99. Penso que ser totalmente honesto (a) não é uma boa maneira de fazer negócios.
100. Gosto de ter as coisas no seu lugar, pois assim sei onde posso encontrá-las.
101. Já senti, algumas vezes, uma sensação profunda de culpa ou de ter pecado.
102. Geralmente, nas reuniões, deixo os outros falarem.

103. Raramente presto muita atenção ao que estou sentindo no momento.
104. Geralmente, procuro ser atencioso (a) e delicado (a).
105. Em alguns jogos, acho divertido conseguir trapacear os outros sem ser percebido.
106. Não fico desconcertado (a) se as pessoas me ridicularizam ou me provocam.
107. Freqüentemente, sinto-me explodindo de energia.
108. Freqüentemente, experimento comidas novas e desconhecidas.
109. Quando não gosto de alguém, faço questão de demonstrar.
110. Trabalho muito para conseguir o que quero.
111. Tenho tendência a me esbaldar, a agir em excesso, quando estou diante de coisas ou situações que gosto muito.
112. Procuro evitar filmes com cenas muito chocantes ou assustadoras.
113. Às vezes, perco o interesse quando as pessoas começam a falar sobre os assuntos muito teóricos e abstratos.
114. Tento ser humilde.
115. Tenho dificuldade em começar a fazer o que eu devo fazer.
116. Em casos de emergência, mantenho a cabeça fria.
117. Às vezes, sinto que vou explodir de alegria.
118. Considero que definir o que é certo e errado depende da cultura em que as pessoas vivem.
119. Não gosto de mendigos.
120. Sempre penso nas conseqüências antes de agir.
121. Fico apreensivo (a) com o futuro.
122. Gosto muito de falar com as outras pessoas.
123. Gosto de me concentrar numa fantasia e explorar todas as suas possibilidades, deixando crescer e se desenvolver.
124. Fico desconfiado (a) quando alguém faz alguma coisa boa para mim.
125. Tenho orgulho do meu bom senso.
126. Freqüentemente, sinto simpatia pelas pessoas com as quais tenho que conviver.

127. Prefiro trabalhos que possa fazer sozinho (a), sem ser incomodado (a) por outras pessoas.
128. A poesia pouco ou nada me sensibiliza.
129. Ficaria aborrecido (a) se alguém me considerasse uma pessoa hipócrita.
130. Parece que nunca consigo ser organizado (a).
131. Tenho tendência a me culpar se alguma coisa dá errado.
132. Muitas vezes, outras pessoas pedem para eu ajudá-las a tomar decisões.
133. Experimento uma grande variedade de emoções e sentimentos.
134. Não sou conhecido (a) como alguém generoso (a).
135. Quando assumo um compromisso as pessoas confiam que vou cumprir.
136. Sinto-me, muitas vezes inferior as outras pessoas.
137. Não sou tão ativo (a) e animado (a) como as outras pessoas.
138. Prefiro ficar em ambientes conhecidos.
139. Quando sou insultado (a), tendo a perdoar e esquecer.
140. Não sou ambicioso (a).
141. Tenho facilidade em resistir a meus impulsos.
142. Gosto de estar em lugares animados.
143. Gosto de resolver problemas complicados do tipo quebra-cabeça.
144. Eu tenho uma opinião boa sobre mim.
145. Quando começo um projeto, quase sempre termino.
146. Freqüentemente, tenho dificuldade em tomar decisões.
147. Não me considero uma pessoa alegre.
148. Acredito que é mais importante ser fiel aos meus idéias e princípios do que ter uma mente aberta.
149. As necessidades humanas são mais importantes que os interesses econômicos.
150. Costumo agir sem pensar.
151. Freqüentemente me preocupo com as coisas que podem dar errado.
152. É fácil para mim sorrir e ser simpático (a) com pessoas desconhecidas.

153. Quando percebo que estou sendo levado (a) pela minha própria imaginação, procuro me concentrar ocupando-me com algum trabalho ou atividade.
154. Minha primeira reação é confiar nas pessoas.
155. Eu acho que não tive sucesso completo em coisa nenhuma.
156. É preciso muito para me irritar.
157. Prefiro passar as férias numa praia cheia a um chalé isolado nas montanhas.
158. Fico extasiado com certos tipos de música.
159. Por vezes, levo as pessoas a fazerem o que eu quero.
160. Sou uma pessoa exigente e meticulosa.
161. Tenho uma opinião pouco favorável de mim de mesmo (a).
162. Prefiro tratar da minha vida a ser um (a) líder para outras pessoas.
163. Raramente me dou conta dos humores ou sentimentos que diferentes ambientes causam.
164. A maioria das pessoas que me conhece gosta de mim.
165. Sigo, rigorosamente, meus princípios éticos.
166. Sinto-me a vontade na presença do meu chefe ou de outras autoridades.
167. As pessoas acham que estou sempre com pressa.
168. Por vezes, mudo coisas em minha casa só para experimentar a diferença.
169. Se alguém começa uma briga, estou sempre pronto (a) para revidar.
170. Esforço-me para conseguir tudo que puder.
171. Às vezes, como até me sentir mal.
172. Adoraria sentir as emoções de pular de pára-quedas.
173. Tenho pouco interesse em especular sobre a natureza do universo ou da condição humana.
174. Sinto que não sou melhor que os outros, seja qual for a condição deles.
175. Quando um projeto se torna difícil, minha tendência é começar de novo.
176. Consigo me controlar muito bem diante numa situação de crise.
177. Sou uma pessoa alegre e bem disposta.

178. Considero-me um individuo aberto e tolerante quanto ao estilo de vida das outras pessoas.
179. Penso que todos os seres humanos são dignos de respeito.
180. Raramente tomo decisões precipitadas.
181. Tenho menos temores que a maioria das pessoas.
182. Tenho fortes ligações afetivas com meus amigos.
183. Quando criança, raramente me divertia com jogos de faz de conta.
184. Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas.
185. Sou uma pessoa muito competente.
186. Algumas vezes senti ressentimento e amargura.
187. Geralmente eu fico entediado (a) em encontro social.
188. Às vezes, ao ler poesia ou ao olhar para uma obra de arte, sinto um arrepio, uma onda de emoção.
189. Às vezes, intimido ou bajulo as pessoas para que elas façam o que eu quero.
190. Não tenho obsessão por limpeza.
191. Às vezes, as coisas parecem-me bastante tristes e sem esperança.
192. Nas conversas, tendo a falar mais do que os outros.
193. Acho difícil ser empático (a), ou seja, o que os outros sentem.
194. Considero-me uma pessoa caridosa.
195. Tento fazer as tarefas com todo cuidado, para não ter necessidade fazê-las novamente.
196. Caso eu tenha dito ou feito algo errado a alguém, custa-me muito encará-lo outra vez.
197. Minha vida é muito agitada.
198. Quando estou em férias, prefiro voltar a um lugar já conhecido.
199. Sou cabeçudo (a) e teimoso (a).
200. Esforço-me por ser excelente em tudo que faço.
201. Às vezes, faço coisas de modo tão impulsivo que, mais tarde, me arrependo.

202. Sinto-me atraído (a) por cores alegres e os estilos exuberantes.
203. Tenho muita curiosidade intelectual.
204. Prefiro muito mais elogiar os outros a ser elogiado (a).
205. Têm tantas pequenas coisas que precisam ser feitas que, as vezes, eu simplesmente ignoro todas elas.
206. Mesmo quando tudo parece estar dando errado, ainda consigo tomar boas decisões.
207. É raro eu utilizar palavras como “fantástico” ou “sensacional” para descrever minhas experiências.
208. Acho que se as pessoas com 25 anos de idade não sabem no que acreditam, alguma coisa está errada com elas.
209. Tenho pena de pessoas com menos sorte do que eu.
210. Planejo as minhas viagens com antecedência e com cuidado.
211. Às vezes, tenho pensamentos aterrorizantes.
212. Crio facilmente vínculos sociais com as pessoas com quem trabalho.
213. Tenho dificuldade em soltar a minha imaginação (devanear).
214. Tenho bastante fé na natureza humana.
215. Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.
216. Mesmo os pequenos contratempos podem ser frustrantes para mim.
217. Gosto de festas com muita gente.
218. Gosto mais de ler poesia do que histórias estruturadas (romance e contos).
219. Orgulho-me do meu jeito de lidar com as pessoas.
220. Gasto muito tempo à procura de coisas que coloquei fora do lugar.
221. Muitas vezes, quando as coisas dão errado, fico desanimado (a) e tenho vontade de desistir.
222. Não considero fácil dirigir (comandar) uma situação.
223. Coisas diferentes, como certos cheiros ou nomes de locais distantes, podem evocar em mim fortes emoções.
224. Quando posso, deixo o que estou fazendo para ajudar os outros.

225. Só faltaria ao trabalho se estivesse realmente doente.
226. Quando as pessoas que eu conheço fazem uma bobagem, fico constrangido (a) por elas.
227. Sou uma pessoa muito ativa.
228. Sigo sempre o mesmo caminho quando vou a qualquer lugar.
229. Freqüentemente me envolvo em discussões com a minha família e colegas de trabalho.
230. Sou um pouco viciado (a) em trabalho.
231. Consigo sempre manter os meus sentimentos sob controle.
232. Gosto de fazer parte da multidão em acontecimentos esportivos.
233. Tenho uma grande variedade de interesses intelectuais.
234. Considero que sou melhor que a maioria das pessoas.
235. Tenho muita autodisciplina.
236. Sou bastante estável do ponto de vista emocional.
237. Sou propenso (a) a rir facilmente.
238. Penso que a nova moralidade, que consiste em tudo permitir, não é moralidade nenhuma.
239. Prefiro ser conhecido (a) como uma pessoa “compreensiva” (inclinada a perdoar) do que como uma pessoa “justa” (inclinada ao rigor).
240. Penso duas vezes antes de responder a uma pergunta.

ESCALA DE CANSAÇO EMOCIONAL (ECE)

Os autores Ramos, F., Manga, D. e Morán, C. (2005). Esta escala avalia três dimensões do estresse laboral: Cansaço emocional, Auto-estima e Satisfação com os estudos.

O CANSAÇO EMOCIONAL se manifesta em sentimentos de estar emocionalmente esgotado e exausto por desenvolver o trabalho e a atividade com pessoas. Avalia-se com os seguintes 10 itens.

- As provas me causam uma tensão excessiva
- Creio que me esforço muito para o pouco que consigo
- Sinto-me sem ânimo, triste, sem motivo aparente
- Tem dias que não durmo bem por causa dos estudos
- Tenho dor de cabeça e outros males que afetam meu rendimento
- Tem dias que sinto mais a fadiga, e falta energia para concentrar-me
- Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos
- Sinto-me cansando ao final da jornada de trabalho
- Trabalhar pensando nas provas me causa estresse
- Falta-me tempo e me sinto sobrecarregado pelos estudos

A Satisfação com os estudos. Avalia-se com uma escala por item:

- Tenho prazer em estudar porque gosto do que estudo
- A auto-estima. Avalia-se com uma escala mono itens:
- Vejo-me como alguém que tem alta auto-estima

Neste estudo tem-se utilizado nas pontuações diretas obtidas ao aplicar a escala.

O Questionário consta de 12 itens que avalia com a escala de likert com as pontuações: Mui poucas vezes (1), Poucas vezes (2), Algumas vezes (3), Com freqüência (4), Sempre (5). Em base de freqüência com que se dá certa conduta dos sentimentos avaliados.

A pontuação obtida na ECE- Escala de Cansaço Emocional, oscila entre 10 a 50 pontos. O item 11 mede a Satisfação com os estudos e o item 12 autoestima. A Escala de

Cansaço Emocional foi traduzida da Língua Espanhola para Língua Portuguesa e revisado pela autora deste trabalho.

COPE BREVE de Carver

A tradução para a Língua Portuguesa foi realizado por Pais Ribeiro e Rodrigues (2004).

Adaptada por Pais Ribeiro e Rodrigues, (2004) do original Brief COPE de Carver (1997). Tem 28 itens que avaliam 14 modos de enfrentar os problemas com estresse. As escalas são: enfrentamento ativo, planificação, apoio emocional, apoio instrumental, religião, reinterpretação positiva, aceitação, negação, humor, distração, auto-incriminação, desconexão comportamental, desafio emocional e uso de substâncias.

Responde-se em uma escala tipo Likert que se pontuam de 0= Nunca faço isto; 1= Faço um pouco isto; 2= Faço bastante isto; e 3= Faço sempre isto. Onde se avaliam 14 modos de estratégias que as pessoas podem utilizar para enfrentar os problemas que lhe causam o estresse; com quatro possíveis respostas intermediárias que avaliam o apoio emocional e apoio social. Todos os itens são positivos por maior pontuação em cada modo de enfrentamento maior a utilização dessa estratégia. Itens:

1. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.
2. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.
3. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.
4. Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação
5. Tenho dito para mim próprio: “isto não é verdade”.
6. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.
7. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.
8. Faço crítica para mim mesmo.
9. Procuro apoio emocional de alguém (família, amigos).
10. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho).

11. Desisto de me esforçar para obter o que quero.
12. Fico aborrecido e expesso os meus sentimentos (emoções).
13. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.
14. Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva
15. Refugio-me no álcool ou em outras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.
16. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.
17. Procuo o conforto e a compreensão de alguém.
18. Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.
19. Enfrento a situação com sentido de humor.
20. Rezo ou medito.
21. Tento aprender a viver com a situação.
22. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras.
23. Sinto e expesso os meus sentimentos de aborrecimento.
24. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas.
25. Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.
26. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.
27. Culpo-me pelo que está a acontecer.
28. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.

3.5. PROCEDIMENTO

Os questionários da pesquisa foram aplicados pela autora desta investigação e por três psicólogas colaboradoras treinadas pela autora deste estudo. Todos os participantes estavam no contexto da sala de aula, a maioria destes estudantes universitários trabalham durante o dia e estudam no horário noturno. Na maioria das salas de aulas os grupos tinham entre 30 e 60 alunos. Participaram desta investigação 958 universitários que assistiam 100% das aulas.

Os universitários foram informados pela faculdade e os professores de cada turma participante. Em sala de aula apresentamos os objetivos da pesquisa, depois entregamos para cada universitário o TCL – Termo de Consentimento Livre Esclarecido; após, cada universitário recebeu um caderno e uma folha de resposta do instrumento de pesquisa: NEO PI-R Inventário de Personalidade Neo Revisado - Inventário Fatorial de Personalidade. Realizadas as instruções os universitários responderam o NEO PI-R e entregaram os questionários e folha de resposta aos aplicadores. Em continuidade os universitários receberam os questionários de auto-informe: Questionário da Escala de Cansaço Emocional (ECE) e finalmente o Questionário COPE BREVE de Carver.

A investigação ocorreu em dois períodos letivos nos meses de junho e novembro de 2009. Todos os questionários entregues aos universitários foram devolvidos aos aplicadores; os universitários responderam os questionários no tempo de 1 hora e 30 minutos.

Os questionários aplicados aos universitários de auto-informes e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido constam no Anexo, exceto o NEO PI R Neo Revisado - Inventário Fatorial de Personalidade.

3.6. MÉTODO E ANÁLISES ESTATÍSTICAS

O método de investigação é uma norma geral na hora de estudar e investigar um fenômeno, no entanto o desenho é uma estratégia concreta de aplicação e método. Na Psicologia se utilizam fundamentalmente três tipos de métodos: experimental, o comparativo e de observação natural.

Nesta investigação decidimos utilizar o método comparativo, próprio para uso da Psicologia Diferencial, no qual trata com sujeitos humanos sobre que em determinadas

variáveis não podem ser alteradas do experimentador. O método comparativo dá lugar a dois tipos principais de desenho, o propriamente comparativo e de correlações.

O delineamento comparativo serve para conhecer as diferenças entre os grupos do objeto de estudo e, para eles, utilizou-se das técnicas estatísticas univariada e multivariadas. No desenho correlacional permite nos mostrar o quadro de relações que regem as variáveis no âmbito do estudo. Entretanto, o desenho correlacional pode ser de covariância e preditiva. As características dos tipos de desenhos do método comparativo se descrevem em Sánchez-Cánovas e Sánchez-López (1994, quadro 2.1. de pág. 62).

Quanto às técnicas de análises dos dados, o último passo do desenho metodológico Sánchez-Cánovas e Sánchez-López (1994), estas podem classificar-se segundo vários critérios, entre os quais que tem o propósito do investigador, os requisitos das amostras e o número de variáveis. Por isto, neste estudo predominam as técnicas de análises de dados das diferenças de médias fatoriais, embora destacassem a maior importância as técnicas preditivas de análises de regressão. Todos, estes autores especialistas neste campo destacam-se, Del Rincón, Arnal, Latorre e Sans (1995), Botella, León e San Martín (1997), Martínez-Arias (1999), Etxeberria (1999) e García, Gil e Rodríguez (2000).

Para as análises estatísticas foi utilizado o SPSS 17.0 (Statistical Package for the Social Sciences), na versão em idioma Espanhol, elaborado por Hull e Nie (1999), o pacote estatístico com maior difusão em nível mundial.

CAPÍTULO 4: RESULTADOS

4.1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA E CONFIABILIDADE DO NEO PI R

Os autores do NEO PI R consideram que os itens se respondem numa escala Likert, entre 0-4 pontos, com baixa influência ao pouco desejável socialmente. Por esta razão, colocaram alguns itens no sentido inverso a fim de evitar o efeito da desejabilidade social nas respostas.

- NEUROTICISMO E SUAS FACETAS

Tabela 4. Estatísticas da escala de neuroticismo e as seis facetas que a compõem

| | Estatísticas da escala | | |
|------------------|------------------------|------------|------|
| | Media | Desv. Típ. | Alfa |
| Ansiedade | 16,95 | 4,266 | ,623 |
| Hostilidade | 14,59 | 4,869 | ,657 |
| Depressão | 15,16 | 4,877 | ,651 |
| Ansiedade social | 15,80 | 4,833 | ,621 |
| Impulsividade | 15,70 | 4,864 | ,624 |
| Vulnerabilidade | 12,65 | 4,537 | ,666 |
| NEUROTICISMO | 93,68 | 20,176 | ,871 |

Vê-se na tabela 4 em Neuroticismo, a confiabilidade das facetas é algo inferior ao que Nunnally e Berstein consideram como aceitável, porém a maioria se aproxima ao 0,7 considerados por estes autores como a pontuação necessária para que uma escala seja considerada confiável.

Propõe-se então a melhora na redação (tradução e adaptação de alguns dos itens que compõem esta dimensão de neuroticismo com a finalidade de melhorar a confiabilidade.

Vê-se que a pontuação mais elevadas é da ansiedade, enquanto que a menor pontuada é a vulnerabilidade.

Alcança-se em neuroticismo uma confiabilidade boa como reflete a sua alfa de Cronbach e pode comprovar-se na tabela 4.

A confiabilidade é mais baixa em todas as escalas que foram encontradas numa amostra de 450 estudantes de enfermagem da Universidad de León.

- EXTROVERSÃO E SUAS FACETAS

Tabela 5 Estatísticas da escala extroversão e as seis facetas que a compõem

| | Estatísticas da escala | | |
|--------------------|------------------------|------------|------|
| | Média | Desv. Típ. | Alfa |
| Cordialidade | 22,29 | 4,398 | ,686 |
| Gregarismo | 18,11 | 4,978 | ,621 |
| Assertividade | 14,09 | 3,910 | ,548 |
| Atividade | 18,21 | 4,194 | ,568 |
| Busca de sensações | 19,75 | 4,065 | ,434 |
| Emoções positivas | 20,76 | 4,583 | ,651 |
| EXTROVERSÃO | 114,60 | 17,462 | ,833 |

Vê-se na tabela 5 que em Extroversão a faceta mais pontuada é a cordialidade ($\mu=22,29$ e $DT=4,398$) e emoções positivas ($\mu=20,76$ e $DT=4,53$); enquanto que a assertividade ($\mu=14,09$ e $DT=3,910$) é mais baixa que as anteriores.

A confiabilidade das escalas que avaliam as facetas se aproxima em três delas ao valor aceitável, porém nas outras três escalas é escassa.

Uma confiabilidade aceitável se obtém na dimensão de extroversão, com seus 48 itens.

Para uma análise mais exaustiva das escalas remete-se aos Anexos do capítulo final da tese, nos quais se mostram os dados estatísticos que diferenciam a cada um dos itens e apontam a luz sob os que por a alguma razão podem ser mais conflitivos.

- ABERTURA E SUAS FACETAS

Tabela 6. Estatísticas da escala de abertura e as seis facetas que a compõem

| | Estatísticas da escala | | |
|-------------|------------------------|------------|------|
| | Média | Desv. Típ. | Alfa |
| Fantasia | 15,72 | 3,36 | ,15 |
| Estética | 18,29 | 4,22 | ,53 |
| Sentimentos | 18,62 | 3,69 | ,40 |
| Ações | 14,94 | 3,54 | ,36 |
| Ideias | 18,80 | 4,87 | ,70 |
| Valores | 18,77 | 3,42 | ,22 |
| ABERTURA | 106,93 | 14,25 | ,74 |

Os resultados da Tabela 6, mostra que na escala de Abertura as facetas mais pontuadas pelos estudantes universitários foram Ideias ($\mu= 18,80$ e $DT = 4,87$); seguida de Valores ($\mu= 18,77$ e $DT= 3,42$), a faceta com menor pontuação foi Ações ($\mu= 14,94$ e $DT= 3,54$) que estão dentro das médias. A confiabilidade é aceitável e se obtém na dimensão de Abertura, com os seu 48 itens.

- AMABILIDADE E SUAS FACETAS

Tabela 7. Estatísticos do Fator AMABILIDADE e suas facetas

| Facetas | Média | Desv. Típ. | Alfa |
|--------------------------|--------|------------|------|
| Confiança | 15,58 | 4,20 | ,59 |
| Franqueza | 20,89 | 4,11 | ,46 |
| Altruismo | 21,51 | 3,27 | ,45 |
| Ações conciliadoras | 17,93 | 4,47 | ,52 |
| Modéstia | 18,55 | 4,01 | ,51 |
| Sensibilidade aos demais | 22,10 | 3,25 | ,33 |
| AMABILIDADE | 117,34 | 14,58 | ,76 |

Quanto à escala de Amabilidade, vê-se que as facetas mais pontuadas pelos universitários foram: Sensibilidade aos demais ($\mu=22,10$ e $DT= 3,25$) e Altruísmo ($\mu=21,51$ e $DT= 3,27$) e a de menor pontuação foi a de Confiança $\mu= 15,58$ e $DT= 4,20$). A média de Amabilidade está dentro da estatística descritiva para os domínios globais do NEO PI R.

- RESPONSABILIDADE E SUAS FACETAS

Tabela 8. Estatísticos do Fator RESPONSABILIDADE e suas facetas

| | Média | Desv. Tip. | Alfa |
|---------------------------|--------|------------|------|
| Competência | 22,13 | 3,49 | ,55 |
| Ordem | 18,94 | 4,67 | ,65 |
| Sentido de dever | 23,86 | 3,91 | ,57 |
| Necessidade de resultados | 20,78 | 3,88 | ,59 |
| Autodisciplina | 19,78 | 4,30 | ,60 |
| Deliberação | 19,01 | 5,41 | ,77 |
| NEO PI-R | 124,35 | 17,81 | ,86 |

O Fator Responsabilidade está acima da média para os domínios globais do NEO PI R e as facetas mais pontuadas foram Competência ($\mu=22,13$ e $DT= 3,49$) e Deliberação ($\mu= 19,01$ e $DT= 5,41$) e a de menor pontuação foi a de Ordem que está dentro da média, conforme os dados obtidos na Tabela 8.

4.2. ESTRUTURA FATORIAL DO NEO-PI-R, DE SEUS FATORES E FACETAS

Tabela 9. Estrutura fatorial das escalas (Fatores e Facetas) do NEO PI-R

| Fatores-facetas | N | E | O | A | C |
|--------------------------|------|-----|-----|------|------|
| Neuroticismo (N) | | | | | |
| N1: Ansiedade | -.56 | | | | |
| N2: Hostilidade | -.65 | | | -.42 | |
| N3: Depressão | -.69 | | | | |
| N4: Ansiedade social | -.67 | | | | |
| N5: Impulsividade | -.58 | .40 | | | |
| N6: Vulnerabilidade | -.63 | | | | -.41 |
| Extroversão (E) | | | | | |
| E1: Cordialidade | | .68 | | .40 | |
| E2: Gregarismo | | .61 | | | |
| E3: Assertividade | .40 | .38 | | | .42 |
| E4: Atividade | | .56 | | | |
| E5: Busca de emoções | | .54 | | | |
| E6: Emoções positivas | | .65 | | | |
| Abertura (O) | | | | | |
| O1: Fantasia | -.38 | | .22 | | |
| O2: Estética | | | .58 | | |
| O3: Sentimentos | | .45 | .44 | | |
| O4: Ações | | | .44 | | |
| O5: Ideias | | | .70 | | |
| O6: Valores | | | .50 | | |
| Amabilidade (A) | | | | | |
| A1: Confiança | | | | .46 | |
| A2: Franqueza | | | | .64 | |
| A3: Altruísmo | | | | .60 | |
| A4: Ativ. Conciliadoras | | | | .65 | |
| A5: Modéstia | | | | .50 | |
| A6: Sens. Aos demais | | | | .57 | |
| Responsabilidade (R) | | | | | |
| C1: Competência | | | | | .62 |
| C2: Ordem | | | | | .66 |
| C3: Sent. de dever | | | | .42 | .65 |
| C4: Neces. de realização | | | | | .71 |
| C5: Autodisciplina | | | | | .69 |
| C6: Deliberação | .37 | | | | .49 |

A Tabela 9 com os dados de 938 sujeitos, está preparada ao modelo do adaptado de Costa, McCrae e Dye (1991), por Costa e McCrae (1992, 1999, 2000). Análises de componentes principais com rotação Varimax. As correlações superiores a .35 em valor absoluto são as que aparecem nesta tabela.

Estes dados são comparáveis aos de Costa et al. (1991), partindo-se de uma escolha forçada de cinco fatores como acontece neste tipo de análise fatorial. Quando Jackson, Ashton e Tomes (1996) enfrentaram o modelo de cinco fatores da personalidade, o NEO-PI-R a um modelo de 6 fatores, os pesos fatoriais das 30 Facetas nos seus fatores eram comparáveis as que têm obtido nesta investigação. No Fator N, por exemplo, N2 (Hostilidade) já tinha um importante peso fatorial negativo em A, incluso superior ao de N. Os dados de Costa et al. (1991) são comparáveis aos nossos neste ponto. No Fator O, O5 (Ideias) e O2 (Estética) já tinham os maiores pesos no Fator O, porém O1 (Fantasia) e O3 (Sentimentos) tinham pesos compartilhados e superiores ao de O em outros fatores, de modo parecido ao que ocorre em nossos dados. Em C, C1 (Competência) e C4 (Necessidade de realização) tinham pesos fatoriais muito inferiores aos nossos no seu próprio Fator C, .24 e .34 respectivamente (Jackson et al., 1996, p. 395). Em A, A4 (Atitude conciliadora) era a Faceta que apresentava maior peso fatorial em A, como também ocorre em nossos dados.

A estrutura fatorial de Jackson et al. (1996), a respeito do NEO-PI-R em sua versão original inglesa, apresentava naqueles anos uma grande semelhança com os dados da nossa investigação sobre a estrutura do NEO-PI-R na sua versão em Língua Portuguesa (Costa e McCrae, 2000). Não obstante, Jackson, Paunonen, Fraboni e Goffin (1996) têm tentado contestar a questão se são 5 ou 6 os fatores da personalidade que devem recolher os melhores modelos da sua estrutura fatorial. Supostamente no modelo de 6 fatores, o fator de Responsabilidade (C) deveria então se dividir em dois. Concluem que necessitam ao menos 6 fatores para dar conta das consistências do comportamento no nível mais alto da hierarquia da personalidade.

4.3. DIFERENÇAS DE GÊNERO EM FATORES E FACETAS DO NEO-PI-R

Ao julgar pelos resultados obtidos por Jang, Livesley e Vernon (1996) em 243 pares de gêmeos estudados, nossos dados são comparáveis aos seus. Do mesmo modo que Jang et al. (1996) consideravam comparáveis seus dados aos dados normativos para homens e mulheres indicados por Costa e McCrae (1992). Ali, afirmam Costa e McCrae que as mulheres tendem a pontuar mais alto que os homens em N, acrescentando que isto ocorre especialmente em N1; o mesmo ocorre em A, em especial em A2 e A3. As diferenças às vezes não são muito pronunciadas, e o mais apropriado é utilizar segundo a finalidade fazendo comum em ambos os sexos.

Tabela 10. Médias e desvios típicos (DT) por gênero, com suas diferenças, nas dimensões e facetas do NEO-PI-R na amostra de 938 estudantes brasileiros

| Dimensões e facetas | Homens (335) | | Mulheres (603) | | Diferença | |
|--------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| | Média | DT | Média | DT | t | p |
| NEUROTICISMO | 86.61 | 16.58 | 95.29 | 19.03 | -7.00 | .0001 |
| N1: Ansiedade | 16.27 | 2.99 | 17.31 | 3.15 | -4.92 | .0001 |
| N2: Hostilidade | 13.37 | 4.52 | 15.30 | 4.94 | -5.20 | .0001 |
| N3: Depressão | 14.33 | 4.61 | 15.59 | 4.94 | -3.81 | .0001 |
| N4: Ansiedade social | 16.09 | 4.47 | 17.60 | 4.47 | -4.96 | .0001 |
| N5: Impulsividade | 15.53 | 4.57 | 15.94 | 4.96 | -1.25 | .2126 |
| N6: Vulnerabilidade | 11.01 | 4.28 | 13.53 | 4.42 | -8.49 | .0001 |
| EXTROVERSÃO | 114.48 | 18.18 | 114.62 | 17.10 | -.12 | .9056 |
| E1: Cordialidade | 21.80 | 4.37 | 22.52 | 4.38 | -2.39 | .0167 |
| E2: Gregarismo | 17.97 | 4.92 | 18.18 | 5.00 | -.63 | .5287 |
| E3: Assertividade | 15.94 | 4.15 | 15.16 | 4.25 | 2.70 | .0070 |
| E4: Atividade | 18.19 | 4.13 | 18.25 | 4.25 | -.20 | .8369 |
| E5: Busca de emoções | 19.99 | 4.02 | 19.63 | 4.12 | 1.31 | .1892 |
| E6: Emoções positivas | 20.59 | 4.73 | 20.88 | 4.51 | -.94 | .3470 |

Tabela 10. Médias e desvios típicos (DT) por gênero, com suas diferenças, nas dimensões e facetas do NEO-PI-R na amostra de 938 estudantes brasileiros (Cont.)

| Dimensões e facetas | Homens (335) | | Mulheres (603) | | Diferença | |
|-------------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|--------------|--------------|
| | Média | DT | Média | DT | t | p |
| ABERTURA A EXPERIÊNCIA | 105.34 | 12.64 | 105.65 | 13.02 | -.35 | .7243 |
| O1: Fantasia | 15.69 | 3.32 | 15.82 | 3.46 | -.57 | .5674 |
| O2: Estética | 17.57 | 4.04 | 18.74 | 4.18 | -4.18 | .0001 |
| O3: Sentimentos | 18.71 | 3.71 | 18.78 | 3.70 | -.25 | .7989 |
| O4: Ações | 14.78 | 3.35 | 15.19 | 3.54 | -1.73 | .0832 |
| O5: Ideias | 19.90 | 4.67 | 18.26 | 4.82 | 5.07 | .0001 |
| O6: Valores | 18.68 | 3.47 | 18.85 | 3.19 | -.77 | .4429 |
| AMABILIDADE | 116.28 | 15.13 | 117.86 | 14.22 | -1.59 | .1118 |
| A1: Confiança | 17.49 | 4.30 | 17.51 | 4.05 | -.07 | .9400 |
| A2: Franqueza | 19.79 | 4.22 | 21.17 | 4.06 | -4.94 | .0001 |
| A3: Altruísmo | 20.92 | 3.38 | 21.59 | 3.25 | -2.96 | .0031 |
| A4: Atitude conciliadora | 17.98 | 4.52 | 17.48 | 4.63 | 1.60 | .1084 |
| A5: Modéstia | 18.21 | 4.14 | 18.41 | 4.09 | -.70 | .4806 |
| A6: Sensibilidade aos demais | 21.89 | 3.23 | 21.69 | 3.30 | .86 | .3910 |
| RESPONSABILIDADE | 124.42 | 17.42 | 124.40 | 17.96 | .02 | .9838 |
| C1: Competência | 22.32 | 3.57 | 22.00 | 3.46 | 1.34 | .1797 |
| C2: Ordem | 18.76 | 4.36 | 19.02 | 4.63 | -.85 | .3969 |
| C3: Sentido de dever | 23.20 | 4.07 | 24.07 | 3.71 | -3.33 | .0008 |
| C4: Necessidade de Realização | 20.91 | 3.80 | 20.83 | 3.87 | .32 | .7490 |
| C5: Autodisciplina | 19.61 | 4.22 | 19.86 | 4.30 | -.85 | .3956 |
| C6: Deliberação | 19.60 | 4.69 | 18.60 | 5.61 | 2.77 | .0056 |

Vê-se que essas diferenças de gênero são as que aparecem nestes dados, com uma diferença altamente significativa em N (em 5 das suas 6 facetas) e uma clara tendência em A e diferenças notáveis em A2 e A3 nas que as mulheres são muito superiores aos homens.

Além das diferenças anteriores nas Facetas, se destacam a superioridade dos homens em Ideias (O5) e as mulheres em Estética (O2) de Abertura a Experiência. É importante assinalar que o Fator O, da versão abreviada para um NEO-FFI em Língua Portuguesa, 9 dos 12 itens se extraem 4 de O2 e 5 de O5. Na tabela que se encontra a continuação aparece a mencionada à dita seleção de itens para um NEO-FFO em Língua Portuguesa.

Também em E as mulheres são superiores em Cordialidade (E1) porém inferiores em Assertividade (E3). Observamos que em C as mulheres são superiores em Sentido de Dever (C3) e inferiores em Deliberação (C6). É pertinente a consideração de que C6 contribui com a metade dos 12 itens, e C3 não aporta nenhum, a proposta de um NEO-FFI em Língua portuguesa a partir destes dados com estudantes universitários brasileiros.

4.4. PROPOSTA DE 60 ITENS SELECIONADOS DAS FACETAS PARA UM NEO-FFI EM PORTUGUÊS

A Tabela 11 mostra que para obter um Alfa mais elevado no NEO-FFI tem-se de selecionar mais itens de algumas Facetas que de outras.

Por exemplo, N3 e N6 aportam mais da metade dos 12 itens necessários ao Fator N do abreviado NEO-FFF. Também ocorre com O2 e O5, com A1 e A4, também com C6 e C2 e C5. Tudo isto engloba uma representação desigual das Facetas no seu Fator correspondente ao abreviar o NEO-PI-R na versão de NEO-FFI.

Tabela 11. Os 60 itens selecionados com seu número em EI NEO-PI-R, 12 de cada Fator para o NEO-FFI

| NEO-FFI | Nº Itens | Alfa | Itens apontados por cada Faceta (Faceta 1-6) o Fator. | | | | | |
|---------------------------------------------------------|----------|------|-------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------|
| | | | Fac 1 | Fac 2 | Fac 3 | Fac 4 | Fac 5 | Fac 6 |
| NEUROTICISMO Média e DT = 23.40 (7.64) | 12 | ,80 | 211 | | 131,191 , 221 | 76,136 | 201,231 | 26,86, 146,176 |
| EXTROVERSÃO Média e DT = 32.94 (6.93) | 12 | ,82 | 32,122, 212 | 37,217 | | 47,137, 227 | 142 | 117,147, 177 |
| ABERTURA Média e DT = 28.43 (6.17) | 12 | ,70 | | 68,98, 128,188 | 133 | 48,108 | 53,83, 113,173, 233 | |
| AMABILIDADE Média e DT = 29.92 (5.91) | 12 | ,66 | 34,94, 154,184, 214 | 39,189 | 74 | 109,139, 169 | | 179 |
| RESPONSABILIDADE Média e DT = 31.34 (6.77) | 12 | ,79 | 65 | 100,130 | | 50 | 25,235 | 60,90, 120,150, 180,210 |

Quando se utiliza a versão abreviada do NEO-FFI, tem-se que dizer que as diferenças em alfa dos Cinco Fatores, de uns a outros estudos, podem acontecer conjuntamente pela diferença de itens selecionados para a versão abreviada de NEO-FFI, assim como também as diferenças entre as amostras empregadas (Manga, Ramos e Morán. 2004).

4.5. ANÁLISES DE KLUSTER COM AS MEDIDAS DE PERSONALIDADE

A continuação se realizou através de uma análise de Kluster com as pontuações nas cinco dimensões medidas pelo NEO PI R. Foram obtidos dos três grupos (o cluster). São mostrados na Figura os escores Z (média = 0) obtida por cada um dos grupos nas cinco dimensões da personalidade.

Tabela 12. Classificação segundo o critério dos protótipos de personalidade
Centros dos grupos finais

| | GRUPOS | | |
|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| | 1 Supracontrolado | 2 Infracontrolado | 3 Resiliente |
| Neuroticismo | 105 | 106 | 76 |
| Extroversão | 103 | 131 | 128 |
| Openness (Abertura) | 98 | 111 | 108 |
| Amabilidade | 110 | 116 | 124 |
| Concenciosidade | 111 | 122 | 136 |
| <i>Número de sujeitos em cada cluster</i> | <i>305</i> | <i>257</i> | <i>376</i> |
| <i>% em cada grupo/kluster</i> | <i>32,6</i> | <i>27,4</i> | <i>40</i> |

N válido=938; perdidos=20.

Os grupos que aparecem através das análises de cluster são denominamos de:

- Protótipo 1 –SUPRACONTROLADO-, com 305 sujeitos, com 32,6%. Semelhantes ao 33,8% de Herzberg (2009).
- Protótipo 2 – INFRACONTROLADO com 257 sujeitos, com 27,4%. Algo inferior ao 33,8% de Herzberg (2009).
- Protótipo 3 – RESILIENTE com 376 sujeitos, com 40%. Algo superior ao 33,8% de Herzberg (2009).

Esta composição dos grupos e protótipos se ajusta bastante na distribuição do trabalho de Herzberg (2009). Da mesma maneira, são comparáveis também aos perfis.

Grupo 1 Supracontrolado. Caracterizam-se por obter mais altas pontuações em neuroticismo, sendo os mais baixos em Extroversão (introvertidos). Pontuam baixo em Responsabilidade em nossos dados (alto Herzberg, 2009). São baixos em Abertura e em Amabilidade.

Grupo 2 de **Infracontrolados**. Em Herzberg se caracterizam por suas altas pontuações em Neuroticismo e Abertura, baixas pontuações em Responsabilidade e Amabilidade, sendo habilidade médias em Extroversão. Segundo estes dados, são os mais altos em Neuroticismo, em Extroversão e Abertura baixos, embora próxima da média, em Responsabilidade e em Amabilidade.

Grupo 3 de **Resilientes**. Tanto em Herzberg como nesta pesquisa e também em outros estudos, é o melhor protótipo adaptado por suas baixas pontuações em Neuroticismo, as mais altas em Responsabilidade, com pontuações superiores para a média em Extroversão, Amabilidade e Abertura.

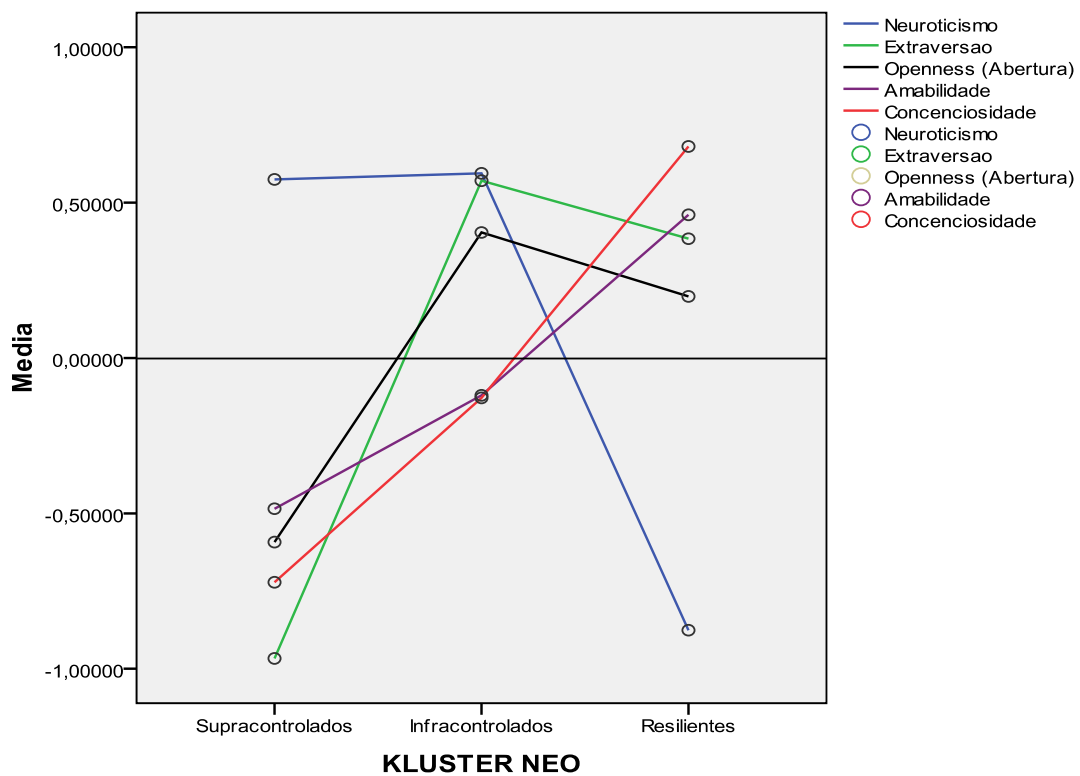


Figura 1. Perfis dos três tipos de escores obtidos personalidade com o NEO- PIR.

A composição de grupos ou protótipos se ajusta muito de perto a distribuição de trabalhos anteriores, como visto em Herzberg (2009), Vázquez (2010) e Herzberg e Roth (2006).

4.6. OS GRUPOS DE PERSONALIDADE NAS CINCO DIMENSÕES DO NEO PI R

Os resultados das análises multivariada realizada com os três grupos (clusters) e o sexo como variáveis independentes e as cinco dimensões de personalidade como dependentes mostram diferenças altamente significativas ($,000$) entre tipos de personalidade originados da análise de cluster, quando são comparados em cada um dos Cinco Fatores. Apenas se vai mostrar o gráfico de neuroticismo, onde podemos ver as diferenças entre de gênero nesta variável.

Tabela 13. Provas dos efeitos entre sujeitos

| Origem | Variável dependente | F | Sig. |
|--------------------------|-------------------------|----------------|-------------|
| Kluster NEO-PIR | Neuroticismo | 440,711 | ,000 |
| | Extroversão | 353,609 | ,000 |
| | Openness (Abertura) | 86,512 | ,000 |
| | Amabilidade | 90,975 | ,000 |
| | Conscenciosidade | 256,664 | ,000 |
| sexo | Neuroticismo | 54,643 | ,000 |
| | Extroversão | ,922 | ,337 |
| | Openness (Abertura) | ,048 | ,827 |
| | Amabilidade | 7,071 | ,008 |
| | Conscenciosidade | 2,460 | ,117 |
| Kluster NEO * sex | Neuroticismo | 4,225 | ,015 |
| | Extroversão | 1,052 | ,350 |
| | Openness (Abertura) | ,388 | ,678 |
| | Amabilidade | ,084 | ,919 |
| | Conscenciosidade | ,441 | ,643 |

NEUROTICISMO

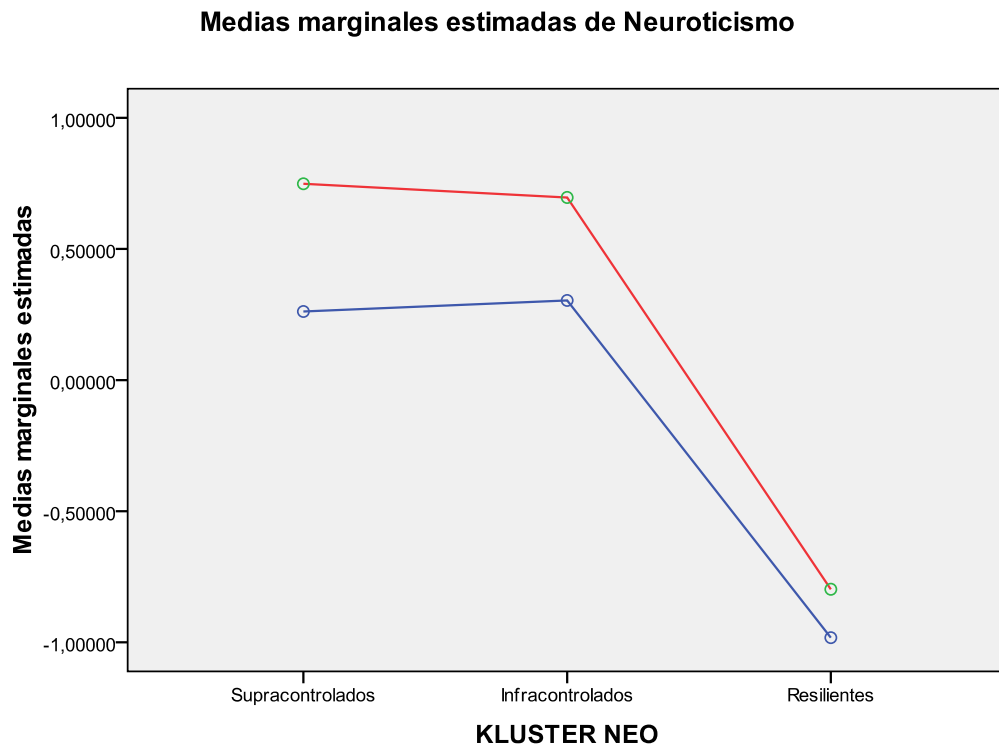


Figura 2. Neuroticismo. (Linha vermelha = mulheres; Linha azul=homens)

A comprovação post-hoc dá essas diferenças significativas, produzindo um efeito principal por sexo. Em neuroticismo se dão diferenças significativas por razão de gênero unicamente em dois grupos. O supracontrolados e infracontrolados, e não são significativas no grupo de resilientes.

4.7. DIFERENÇAS EM CANSAÇO EMOCIONAL, SATISFAÇÃO COM OS ESTUDOS E AUTOESTIMA SEGUNDO OS KLUSTERS ENCONTRADOS

Tabela 14. Provas dos efeitos entre sujeitos

| Origem | Variável dependente | F | Sig. |
|------------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| Cluster | Cansaço Emocional | 28,234 | ,000 |
| | Satisfação com Estudos | 29,366 | ,000 |
| | Auto-estima | 76,575 | ,000 |
| sexo | Cansaço Emocional | 40,523 | ,000 |
| | Satisfação com Estudos | ,320 | ,572 |
| | Auto-estima | 24,416 | ,000 |
| Clusterneo * sex | Cansaço Emocional | 2,050 | ,129 |
| | Satisfação com Estudos | ,110 | ,896 |
| | Auto-estima | 3,849 | ,022 |

Os resultados das análises multivariantes indicam que existem diferenças significativas (.000) nos três grupos, supracontrolado, infracontrolado e resiliente em Cansaço emocional, Satisfação com os estudos e Autoestima. Também mostram uma grande influência sobre os grupos de sexo devido à autoestima.

Cansaço emocional

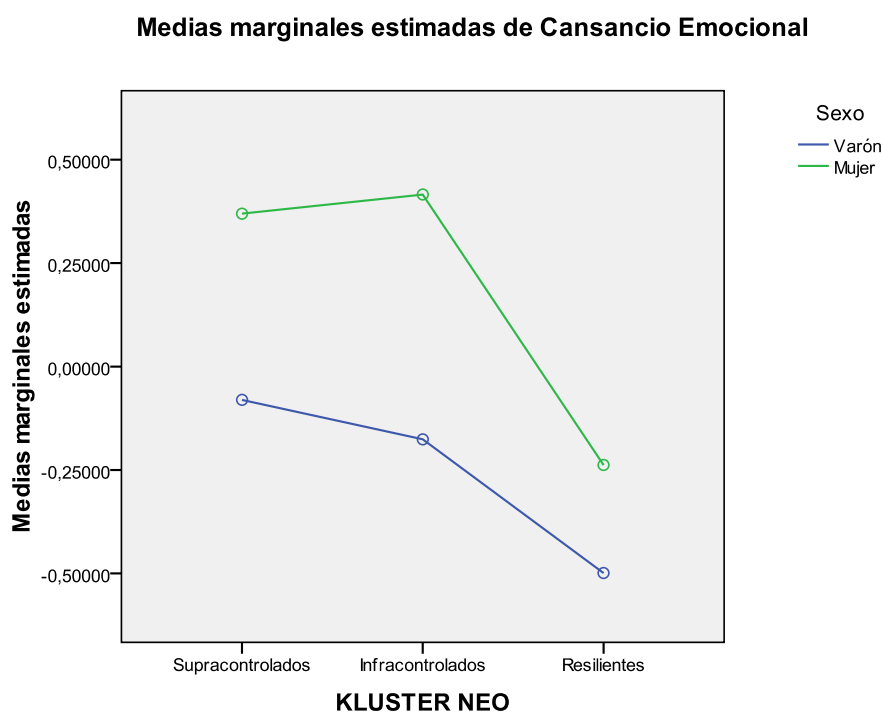


Figura 3. Cansaço emocional e os três grupos segundo klusters del NEO-PI R

Nas figuras representam as diferenças quando são comparados entre as três variáveis tomadas como dependentes. Vê-se que o Cansaço Emocional é muito maior nas mulheres dos grupos supra controlados e infracontrolados, e inferior à média para os homens dos três grupos e nas mulheres resilientes.

Satisfação com os estudos

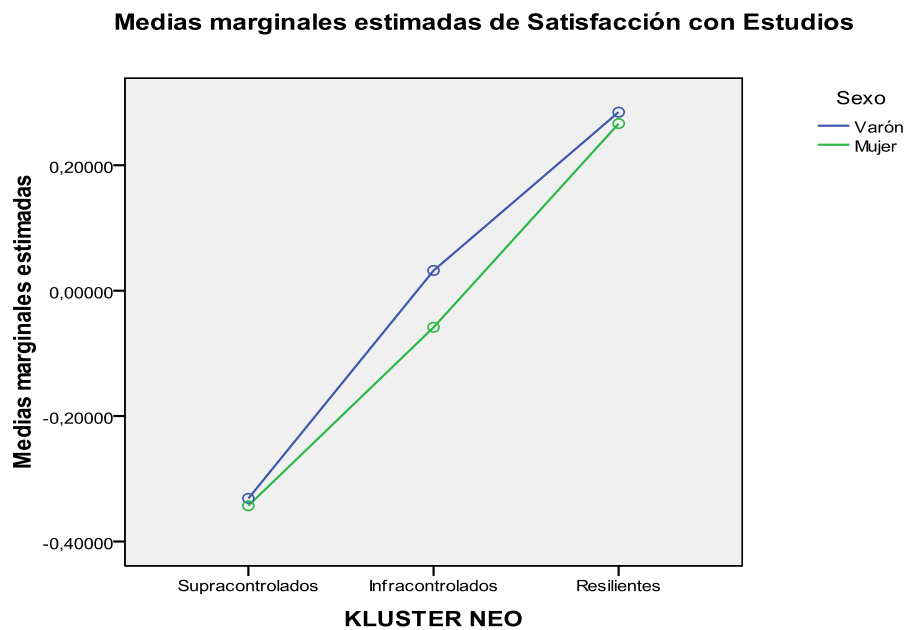


Figura 4. Satisfação com os estudos e os três grupos segundo klusters del NEO-PI R

A satisfação com os estudos é mais elevada em universitários resilientes, bem como a autoestima, é mais baixa auto-estima obtida pelas mulheres supra controladas, com pontuações similares em homens supra controlados e mulheres infracontroladas.

Autoestima

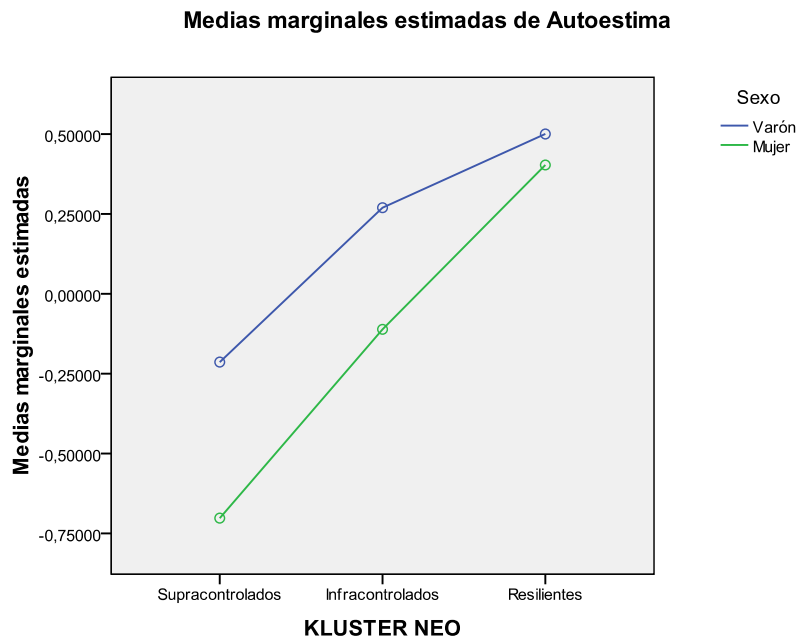


Figura 5. A autoestima e os três grupos segundo klusters del NEO-PI R.

A figura 5 mostra que a auto-estima é mais elevada nos homens no grupo do tipo de personalidade resiliente. As mulheres apresentam menor autoestima no grupo do tipo de personalidade dos supracontrolados.

4.8. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NOS TRÊS TIPOS (O KLUSTERS) DE PERSONALIDADE

A análise multivariada com as 14 estratégias de enfrentamento como variáveis dependentes e grupo (cluster) e sexo como independente, apresenta os seguintes resultados (ver Tabela 15).

Tabela 15. Provas dos efeitos entre sujeitos

| Origen | Variável dependente | F | Sig. |
|------------|---------------------|--------|------|
| klusterneo | Enfrentamento ativo | 50,046 | ,000 |
| | Planificação | 24,490 | ,000 |
| | Apoio emocional | 5,428 | ,005 |
| | Apoio instrumental | 5,835 | ,003 |
| | Religião | 13,258 | ,000 |
| | Reinterp. positiva | 45,308 | ,000 |
| | Aceitação | 14,306 | ,000 |
| | Negação | 11,205 | ,000 |
| | Humor | 10,144 | ,000 |
| | Distração | 14,341 | ,000 |
| | Auto culpa | 22,015 | ,000 |
| | Desconexão | 51,396 | ,000 |
| | Distanciamento | 26,654 | ,000 |
| | Uso de substancias | 4,755 | ,009 |
| sex | Enfrentamento ativo | ,035 | ,851 |
| | Planificação | 1,641 | ,201 |
| | Apoio emocional | 43,457 | ,000 |
| | Apoio instrumental | 1,213 | ,271 |
| | Religião | 12,921 | ,000 |
| | Reinterp. positiva | 1,709 | ,191 |
| | Aceitação | ,138 | ,710 |
| | Negação | 5,156 | ,023 |
| | Humor | 4,135 | ,042 |
| | Distração | 3,913 | ,048 |
| | Auto-culpa | ,368 | ,544 |
| | Desconexão | ,067 | ,796 |
| | Distanciamento | 36,615 | ,000 |

| | | | |
|------------------|---------------------|-------|------|
| | Uso de substâncias | 3,690 | ,055 |
| klusterneo * sex | Enfrentamento ativo | ,084 | ,919 |
| | Planificação | ,814 | ,444 |
| | Apoio emocional | 1,731 | ,178 |
| | Apoio instrumental | 2,595 | ,075 |
| | Religião | ,686 | ,504 |
| | Reinterp. positiva | ,090 | ,914 |
| | Aceitação | ,447 | ,640 |
| | Negação | ,383 | ,682 |
| | Humor | ,144 | ,866 |
| | Distração | ,553 | ,575 |
| | Auto-culpa | ,818 | ,442 |
| | Desconexão | 3,121 | ,045 |
| | Distanciamento | 2,505 | ,082 |
| | Uso de substâncias | ,467 | ,627 |

A Tabela 15 mostra diferenças significativas segundo o cluster (tipo de personalidade) em todas as estratégias de enfrentamento, dependentes do sexo, as diferenças significativas aparecem em apoio emocional, à religião, a negação, humor e distanciamento. Aparece um efeito principal cluster-sexo em desconexão.

O tipo 3 é resiliente, com ótima adaptação, quando elege por estratégias mais adaptáveis e menos desadaptativas. Embora o tipo 2, com altamente inadaptado, geralmente prefere estratégias contrárias em geral as do tipo resiliente.

As escalas agrupadas na categoria de desadaptativas são 6, como as 8 restantes são adaptativas (v.g., Wichianson, Bughi, Unger, Spruijt-Metz y Nguyen-Rodriguez, 2009). Desadaptativas: Negação, Autodistração, Auto-incriminação, Desconexão, Alívio e Uso de substâncias. Adaptativas: Enfrentamento ativo, Planificação, Apoio emocional, Apoio social, Religião, Reavaliação positiva, Aceitação e Humor.

Em seguida, ir-se-á apresentar nas figuras, as estratégias de enfrentamento dos três grupos os tipos de personalidade também podem ver as diferenças de sexo, como mostra a

Tabela 15, somente são significativas em seis delas, veremos o efeito principal por sexo Kluster, a estratégia desconexão.

Enfrentamento ativo

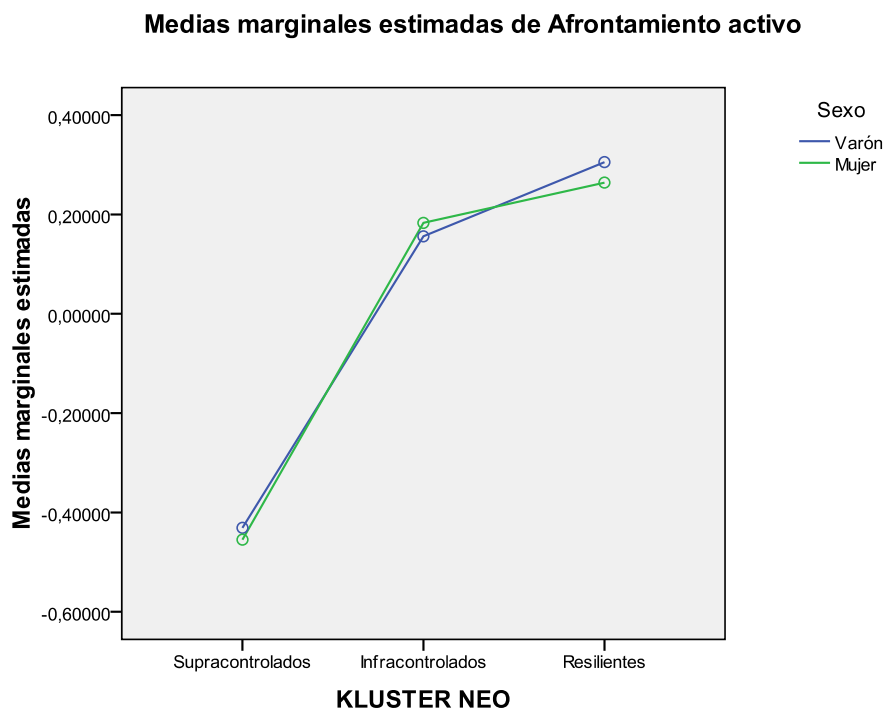


Figura 6. Coping ativo, nos três grupos ou tipos de personalidade

Enfrentamento ativo nos três grupos ou tipos de personalidade.

Nesta figura, vê-se que tanto os supracontrolados obtêm pontuações muito baixas nesta estratégia, são as pessoas mais resilientes que mais utilizam, com uma distância significativa aos infracontrolados.

Planejamento

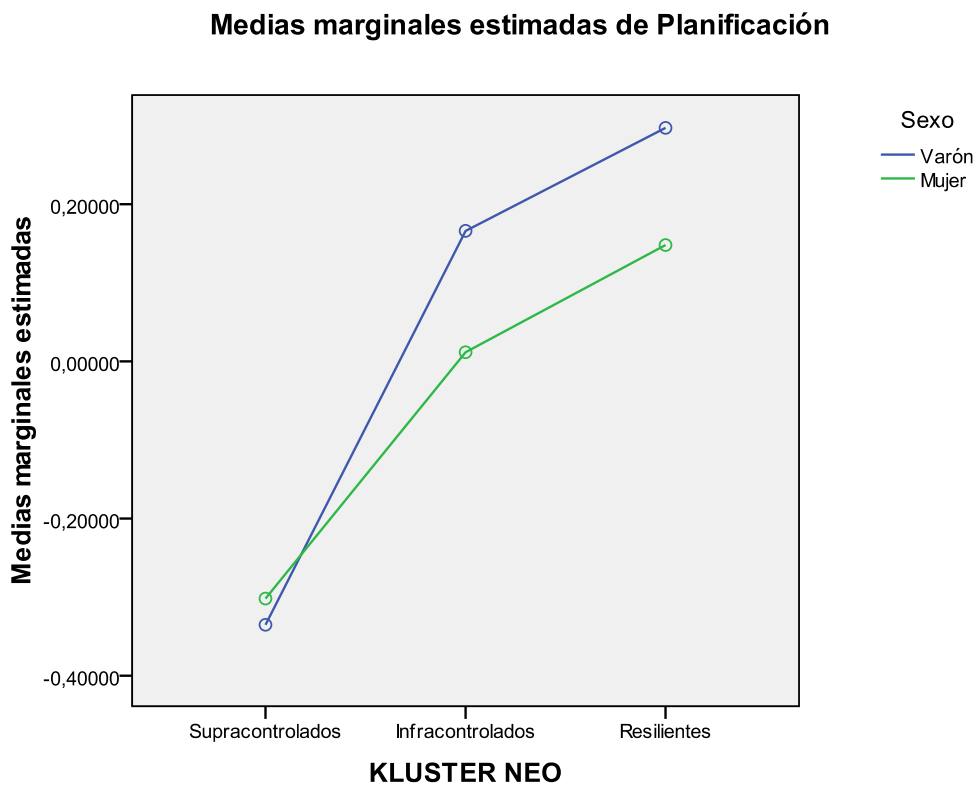


Figura 7. Planejamento em três grupos ou tipos de personalidade

Destaca a preferência pela planificação os homens resilientes, os supracontrolados se distanciam desta estratégia de enfrentamento.

Apoio emocional

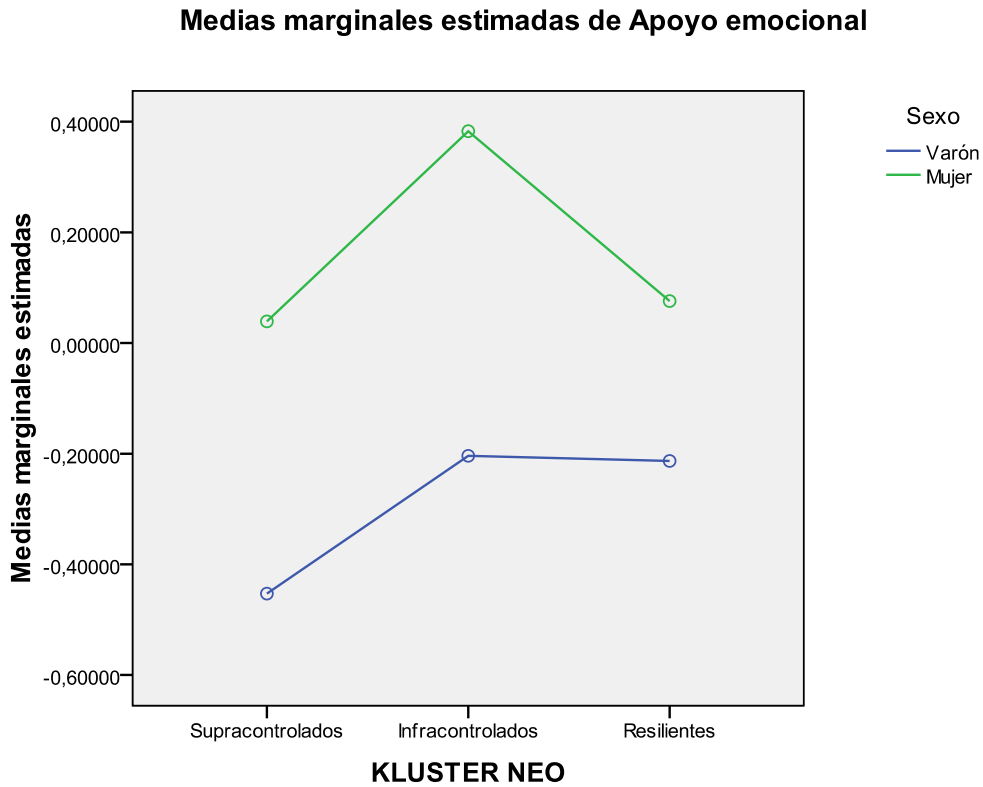


Figura 8. O apoio emocional dos três grupos ou tipos de personalidade

É o tipo infracontrolado e são as mulheres que fazem mais uso de apoio emocional. Os homens supracontrolados são os que menos a utilizam. Nesta estratégia, há também diferenças significativas de gênero em termos de maior uso pelas mulheres, como também mostrado na figura 8.

Apoio instrumental

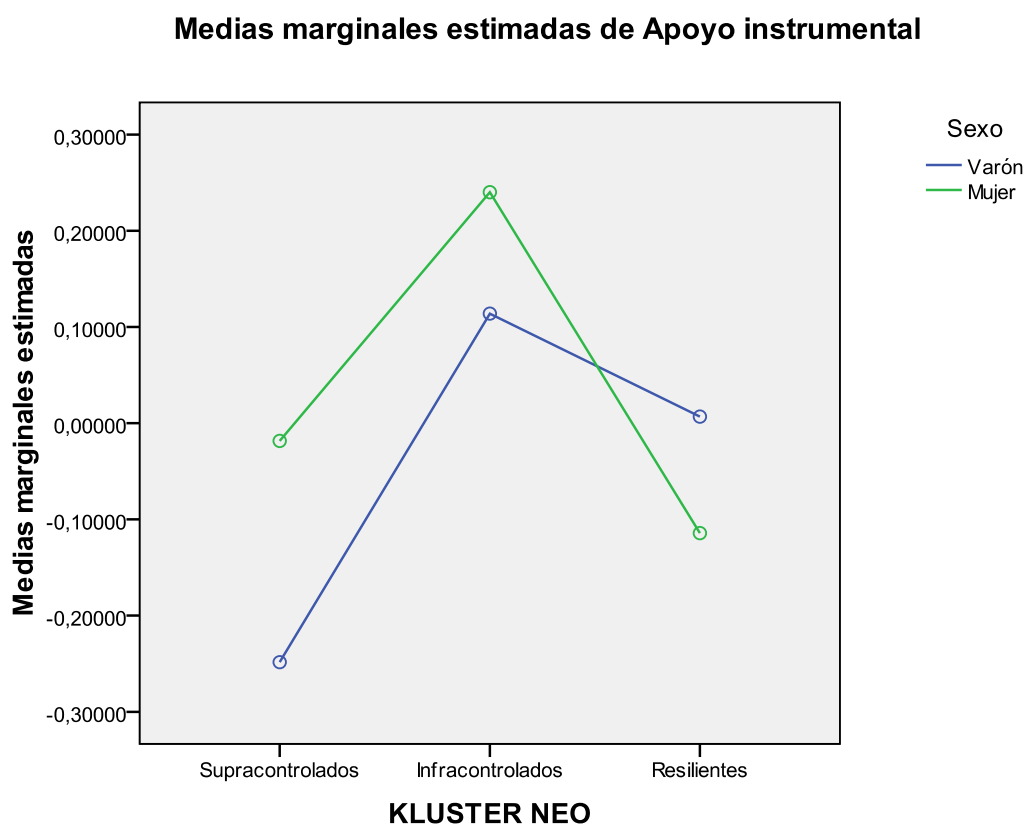


Figura 9. Apoio instrumental

São também os infracontrolados, as mulheres, seguido por homens deste tipo de personalidade de tal forma que são particularmente elevadas na utilização desta estratégia de enfrentamento. Os homens supracontrolados são os que menos a utilizam. Os resilientes se situam com pontuações intermediárias.

Religião

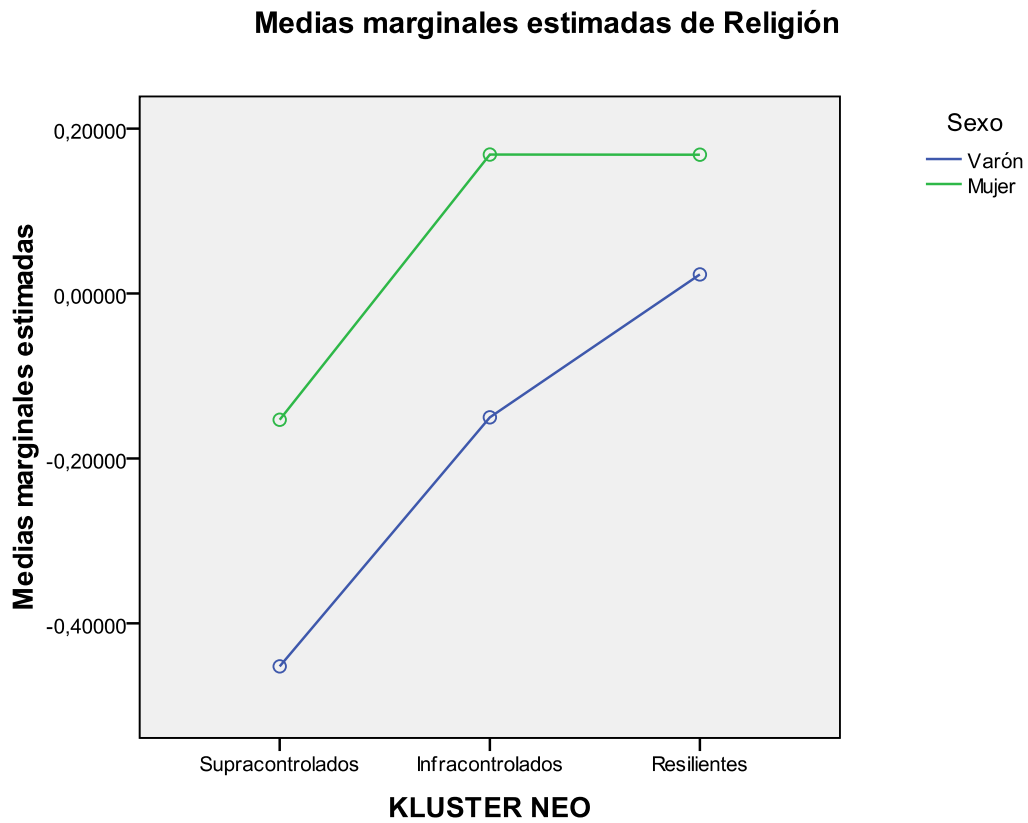


Figura 10. Religião

Destacam as mulheres Infracontroladas e as resilientes que mais utilizam a religião. Curiosamente são os homens supracontrolados e infracontrolados, os que menos utilizam esta estratégia de enfrentamento.

Reinterpretação positiva

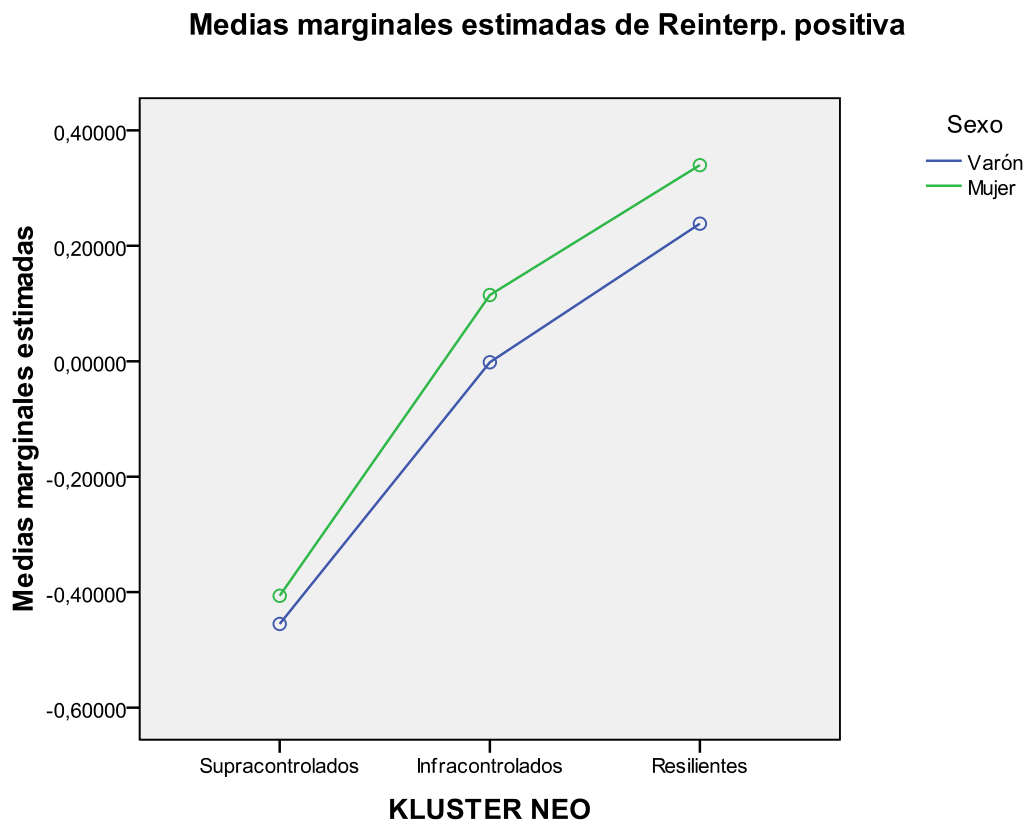


Figura 11 . Reinterpretação positiva

São os resilientes que destacam em maior uso desta estratégia de enfrentamento. São os supracontrolados que obtiveram menores pontuações escores na reinterpretação positiva.

Humor

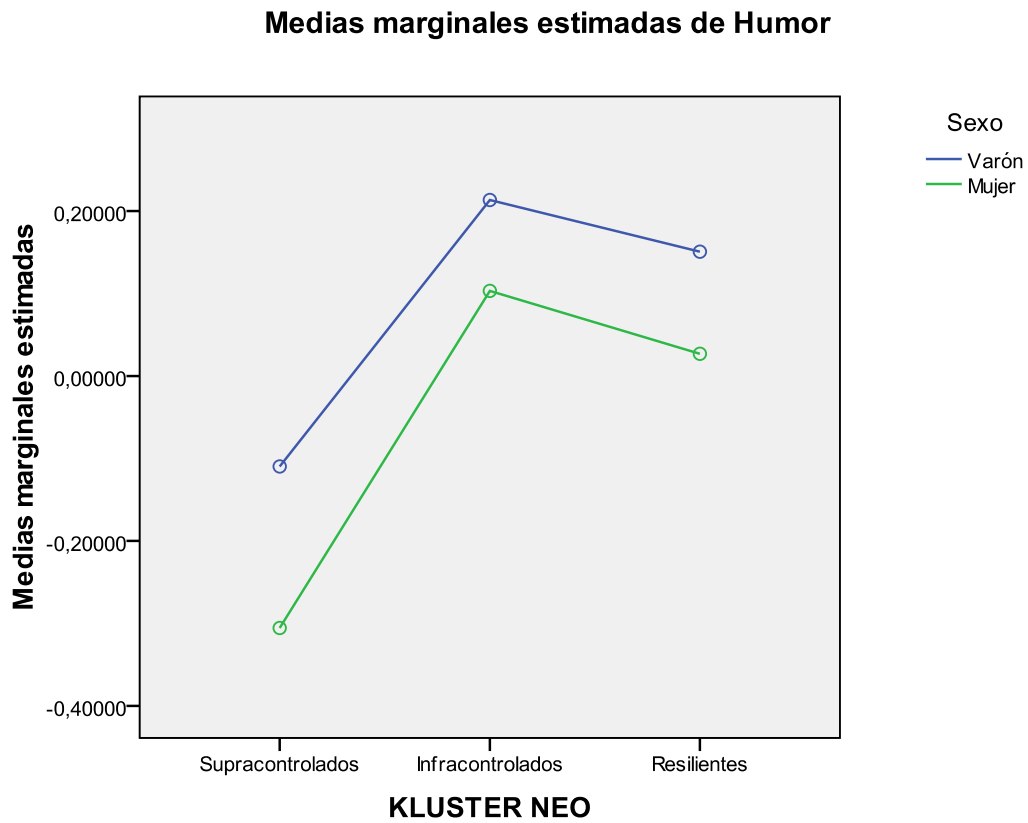


Figura 12. Humor

Os homens diferem das mulheres no maior uso do humor, com destaque para a maioria dos infracontrolados em sua maior utilização.

Distração

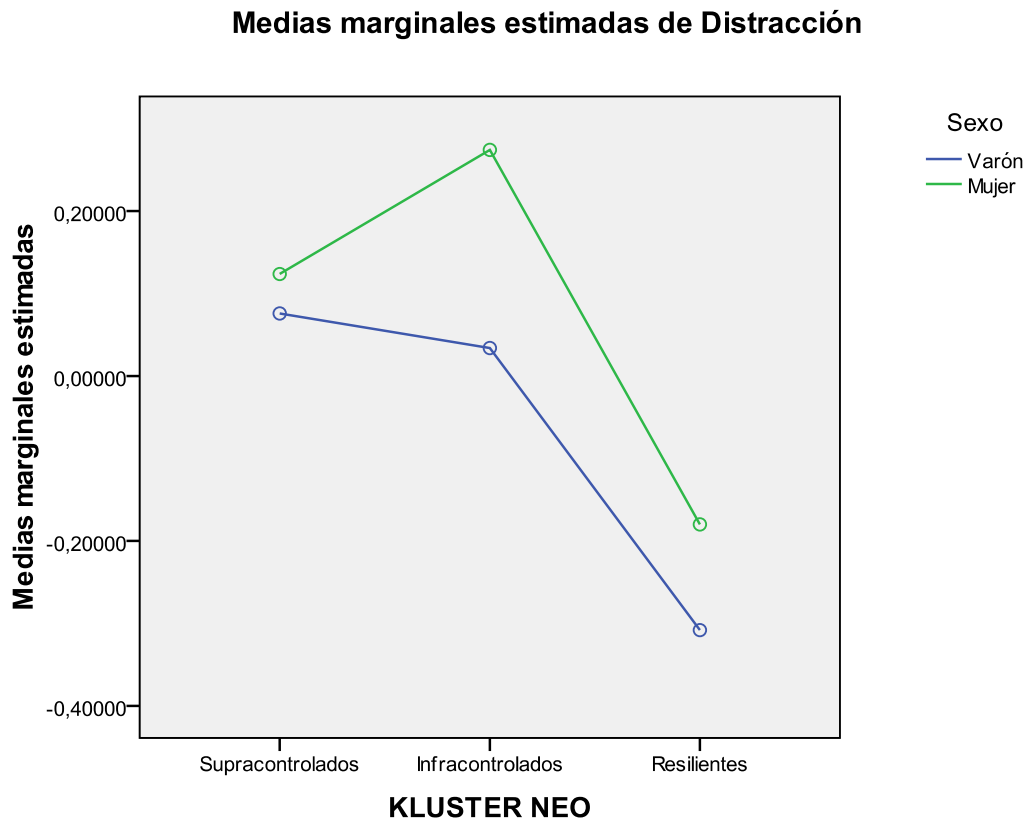


Figura 13. Distração

As mulheres apresentam maior diferenças de Distração que os homens, dentre os três grupos a mulher se destaca no grupo infracontrolados.

Auto incriminação

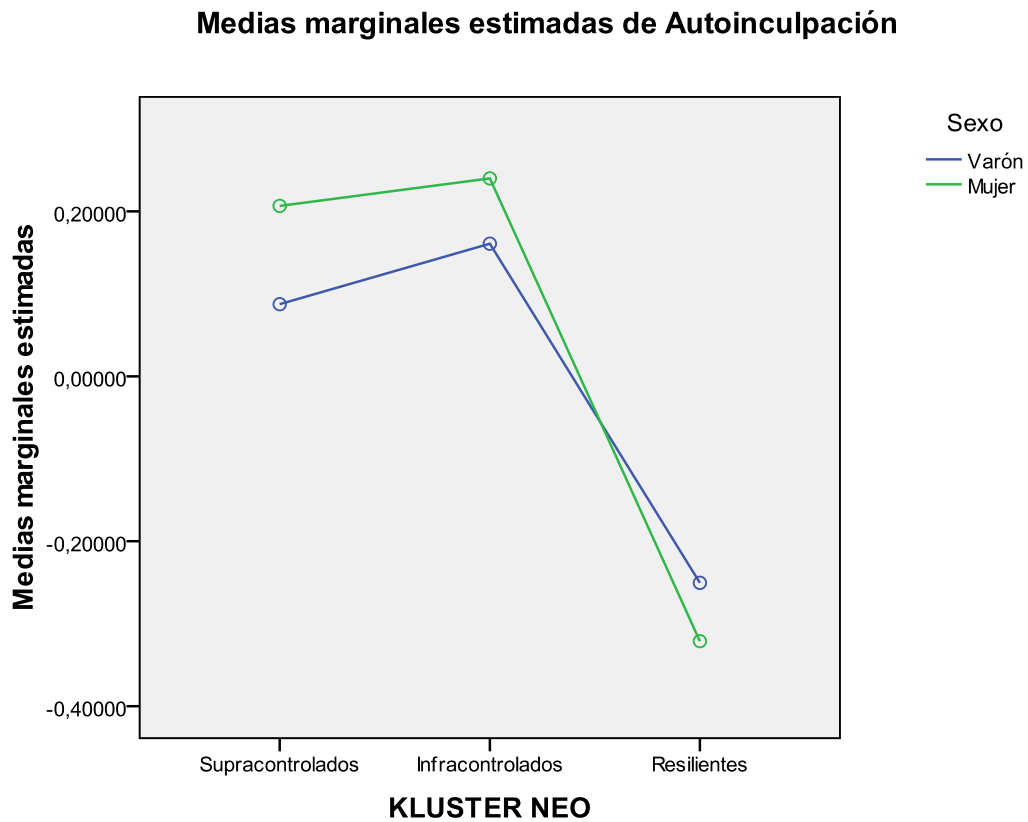


Figura 14. Auto incriminação

Sob comprovações de medidas pode-se constatar que nos grupos supra controlados e infracontrolados as mulheres tendem a se auto incriminar mais do que os homens e no grupo resiliente tendem menor auto incriminação que os homens.

Desconexão

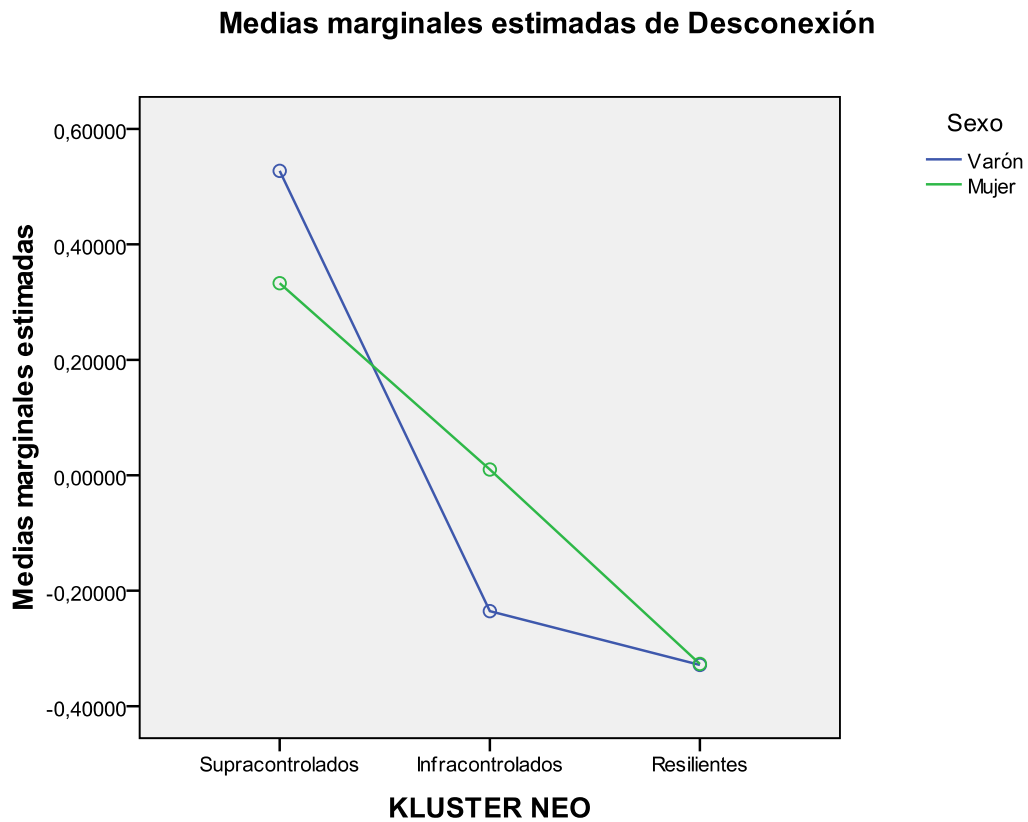


Figura 15. Desconexão

Destacam-se na preferência pelo enfrentamento da desconexão os homens e mulheres supracontrolados. A interação ou efeito principal aparece na diferença por sexo e do grupo no uso desta estratégia no tipo de personalidade infracontrolado. São os resilientes que menos a utilizam.

Distanciamento

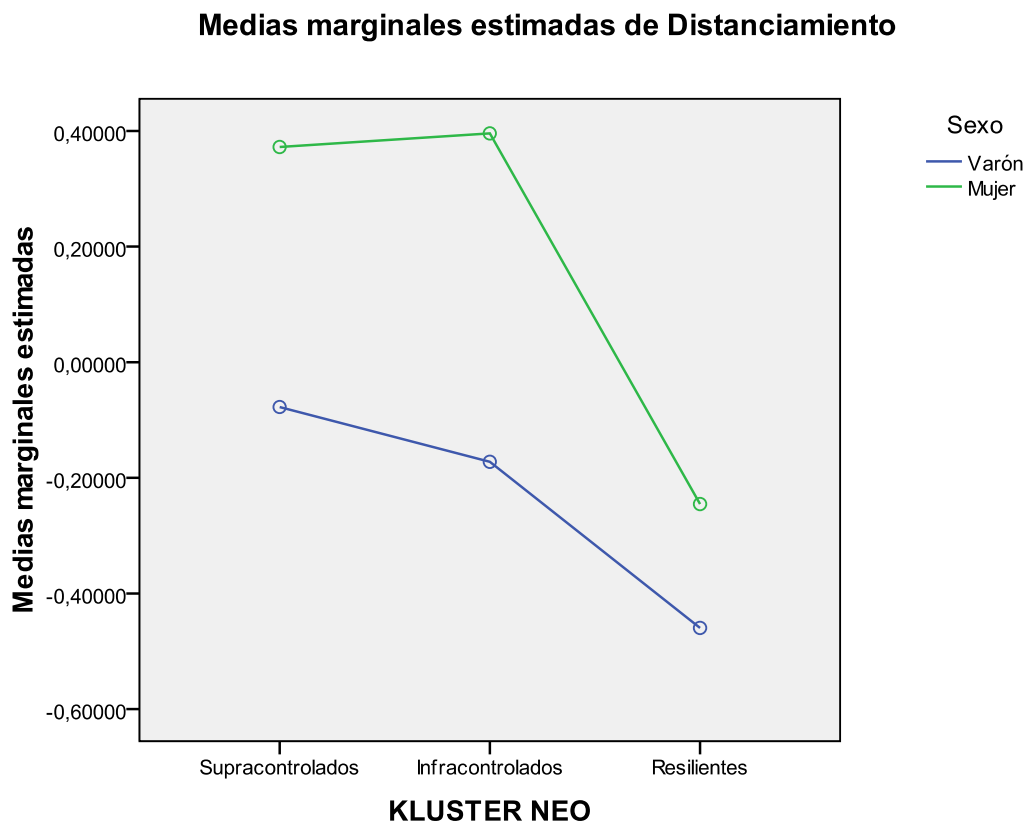


Figura 16. Distanciamento

Os homens destacam-se na preferência pela estratégia de distanciamento, assim como as mulheres do tipo de personalidade resiliente.

Uso de substâncias

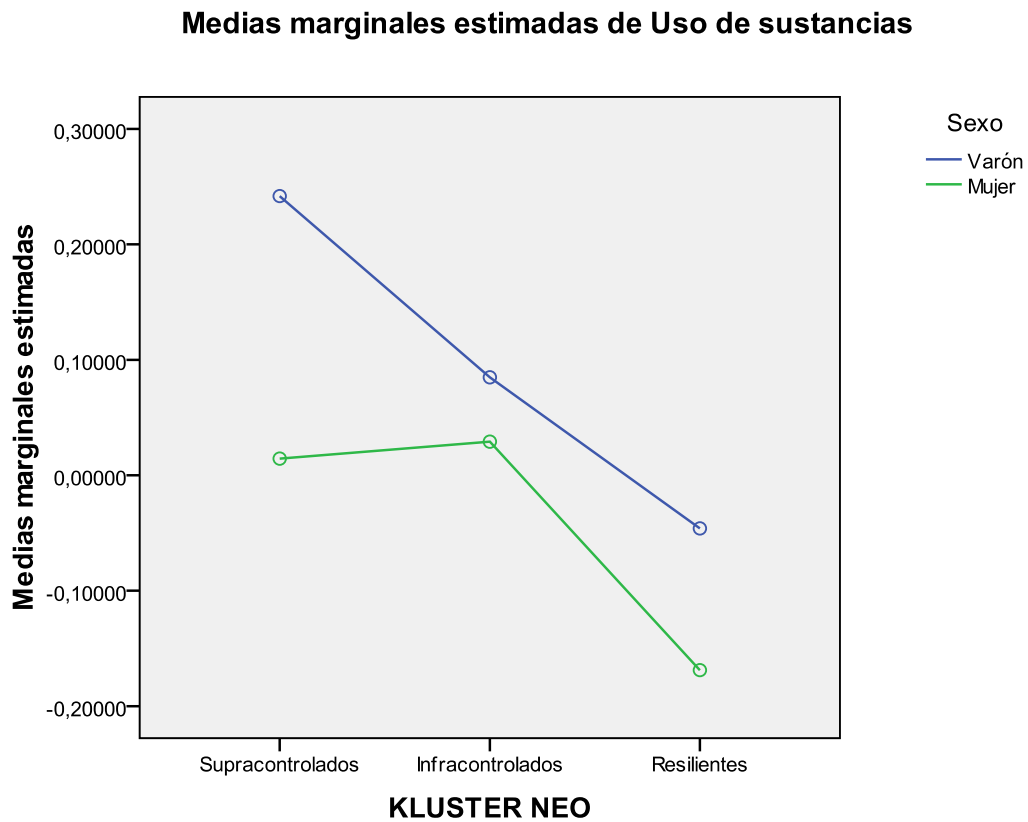


Figura 17. Uso de substâncias

Os homens supracontrolados são superior no uso de substâncias como estratégia de lidar com o estresse.

Aceitação

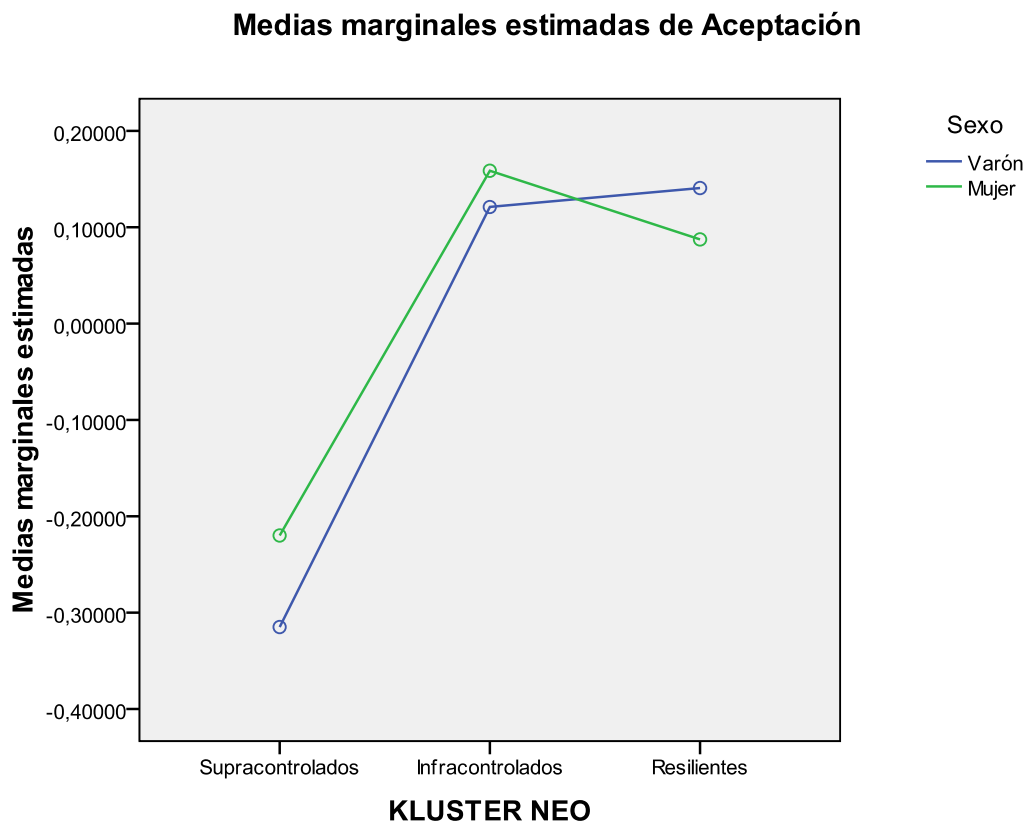


Figura 18. Aceitação

Os supracontrolados têm dificuldade em reconhecer que existe um problema que lhes causam o estresse.

Negação

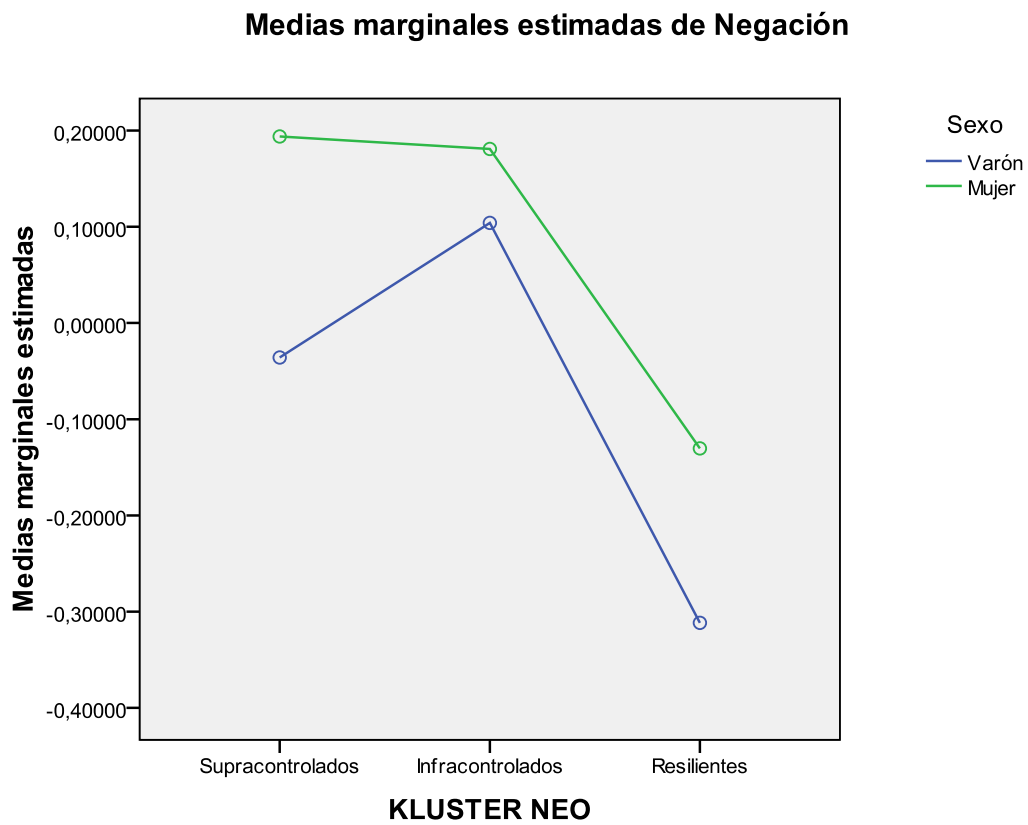


Figura 19. Negação

É o tipo infracontrolado e supracontrolado e as mulheres usam a negação do problema como estratégia de enfrentamento.

4.9. ANÁLISES DE BRIEF COPE

Análises Fatorial das 14 escalas do Questionário Brief COPE

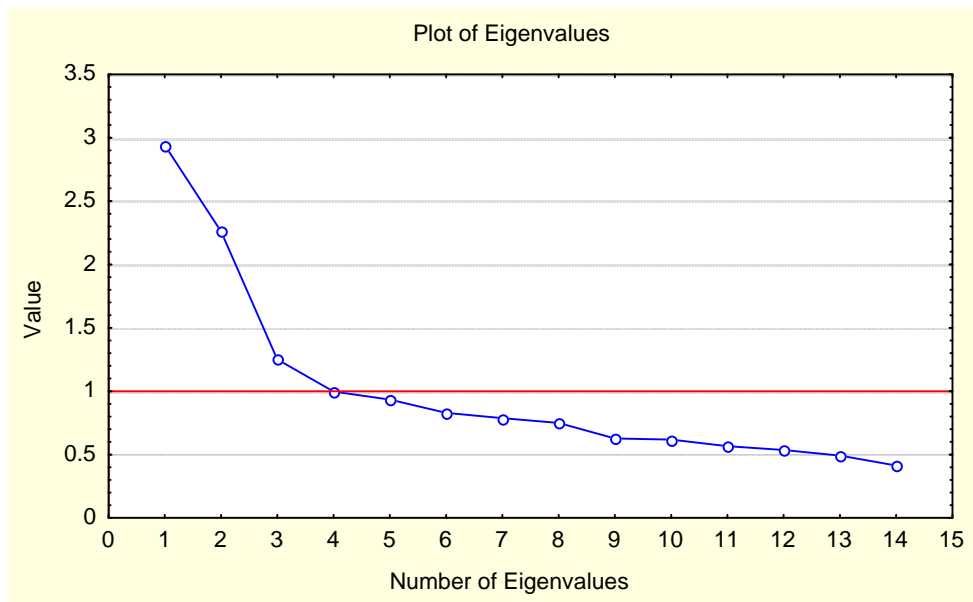


Figura 20. Gráfico de sedimentação em que os 4 valores próprios (eigenvalues) são iguais ou superiores a 1.

O gráfico mostra a existência de quatro fatores em Brief COPE, que explicam 53% da variância. Com a extração método de componentes principais e rotação varimax, os fatores correspondentes aos pesos fatoriais em cada um dos quatro fatores que aparecem na tabela 16. Aparecem os 4 fatores esperados, já que coincidem essencialmente, de acordo com os resultados de outros estudos.

Fator 1. **Da Aceitação**, humor e autodistração. O humor tem o maior peso, e acompanha a reavaliação positiva e religião, que aporta um menor peso neste fator.

Fator 2. **De Negação** e evitação. A auto-incriminação tem o maior peso neste fator, também mostra seu maior peso fatorial: negação, desconexão, alívio (desabafo) e uso de substâncias.

Fator 3. **Busca de apoio.** Com peso na busca de apoio emocional e social, com a particularidade de que a religião se inclui neste fator. A religião também compartilha com o fator de Aceitação.

Fator 4. **Enfrentamento racional,** com três pesos encontrados em todas as outras investigações: Enfrentamento ativo, Planificação e Reavaliação positiva que compartilha com o Fator 3. Tem aqui incluído um peso negativo de Desconexão.

Tabela 16. Pesos fatoriais das estratégias de Enfrentamento do COPE-28

| Estratégia de enfrentamento | Fator 1 | Fator 2 | Fator 3 | Fator 4 |
|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1. <i>Enfrentamento ativo.</i> | | | | .71 |
| 2. <i>Planificação.</i> | | | | .80 |
| 3. <i>Apoio emocional.</i> | | | .79 | |
| 4. <i>Apoio social.</i> | | | .67 | .31 |
| 5. <i>Religião.</i> | .34 | | .64 | |
| 6. <i>Reavaliação positiva.</i> | .45 | | | .62 |
| 7. <i>Aceitação.</i> | .62 | | | |
| 8. <i>Negação.</i> | | .59 | | |
| 9. <i>Humor.</i> | .71 | | | |
| 10. <i>Autodistração.</i> | .53 | .32 | | |
| 11. <i>Auto-incriminação.</i> | | .69 | | |
| 12. <i>Desconexão.</i> | | .58 | | -.38 |
| 13. <i>Socorro.</i> | | .67 | | |
| 14. <i>Uso de substâncias.</i> | | .49 | | |

Como se vê na continuação, as diferenças de gênero mostram que as mulheres tendem a usar estratégias mais adaptativas do que os homens participantes na pesquisa, mas também os superam em algumas estratégias desadaptativas. A figura do gráfico 21 mostra que eles pertencem amostra total de 938 participantes.

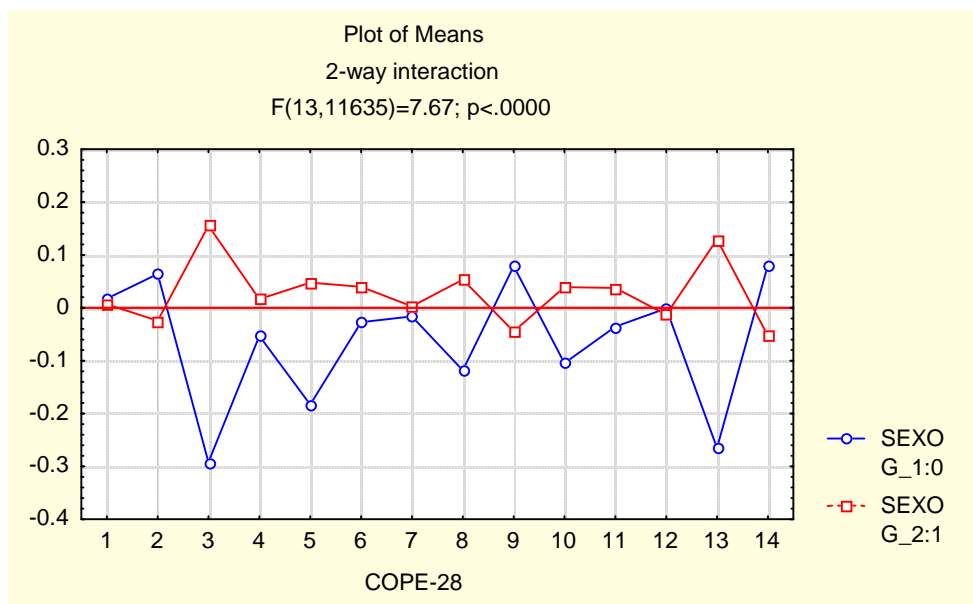


Figura 21. As diferenças de gênero preferido em estratégias de enfrentamento
 Linha azul: homens; Linha vermelha: mulheres.

Algumas diferenças nas escalas do COPE-28, que são evidentes na figura: Apoio emocional, Religião, Negação, Autodistração e Socorro.

Outra questão é que as mulheres usam mais enfrentamento centrado na emoção. Na qual parece ser, assim porque superam os homens no enfrentamento na busca de apoio de apoio, que em nossos dados incluem as estratégias de Apoio emocional e Apoio social, mais a Religião. Segundo Wichianson et al. (2009), é necessária mais investigação para sustentar estas e outras hipóteses. Também sugerem que as 14 escalas Brief COPE podem determinar melhor os estilos de enfrentamento utilizadas pelas pessoas.

Seguidamente comprova-se, com as 14 escalas do Questionário COPE-28, que os níveis de religiosidade envolvem diferenças de outras estratégias de enfrentamento.

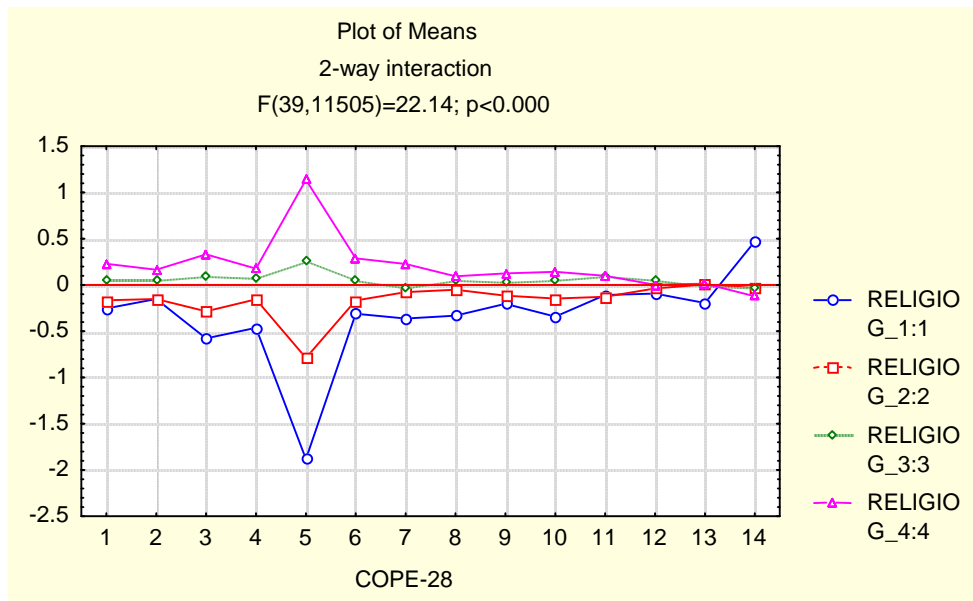


Figura 22. A interação da Religião por Estratégias COPE-28 não mostra mais diferenças que as dos 4 níveis de enfrentamento da Estratégia 5 (Religião)

Resultados como estes tem-se obtido recentemente com estudantes universitários na Espanha (Galán, 2010).

Outros achados originam-se da divisão entre estudantes que trabalham e estudam entre estudantes que não trabalham. Um estudo relacionado com esta hipótese é o de Creed, Patton e Hood (2010). Eles mostram que o desempenho pessoal é melhor em estudantes universitários que não trabalham. Esse desempenho pessoal se concretiza em bem-estar pessoal (falta de cansaço emocional), a auto-estima e satisfação com os estudos.

Outra hipótese é as que deriva de **estudos sobre a escala da dimensão de O** (Abertura à Experiência), como sugerem Lee-Baggley, Preece e DeLongis (2005), ao afirmar que há evidências de que indivíduos com altos O tendem a adotar **estratégias de enfrentamento mais adaptativas e flexível** frente ao estresse. Outros investigadores

relacionam O, junto com E-A-C, como o enfrentamento racional para lidar com o estresse, enquanto que N está relacionada à Evitação-negação (Geisler e Weber Wiedig-Allison, 2009).

4.10. CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO O CRITÉRIO DE RELIGIOSIDADE

Os grupos foram formados com o critério de pontuação na escala da religião como estratégia de enfrentamento do Brief COPE (Carver, 1997), é de menor pontuação 0 e a maior 6 pontos:

Grupo 1. Com pontuação 0-1 (de religiosidade zero ou quase zero).

Grupo 2. Com pontuação 2-3 religiosidade (médio-baixa).

Grupo 3. Com pontuação 4-5 religiosidade (médio-alta).

Grupo 4. Com uma pontuação de 6 de religiosidade (alta).

Tabela 17. Os quatro grupos de diferente enfrentamento religioso, segundo: sexo, idade e percentagens de cada grupo

| Sexo | GRUPO 1 | GRUPO 2 | GRUPO 3 | GRUPO 4 | Totais |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | Religio 0-1 | Religio 2-3 | Religio 4-5 | Religio 6 | |
| Homens | 49 | 98 | 111 | 76 | |
| Mulheres | 44 | 183 | 180 | 194 | |
| Total e % | 93 (10%) | 281 (30%) | 291 (31%) | 270 (29%) | 935 |
| Idade (anos) | 26.7 | 27.5 | 28.4 | 29.7 | |

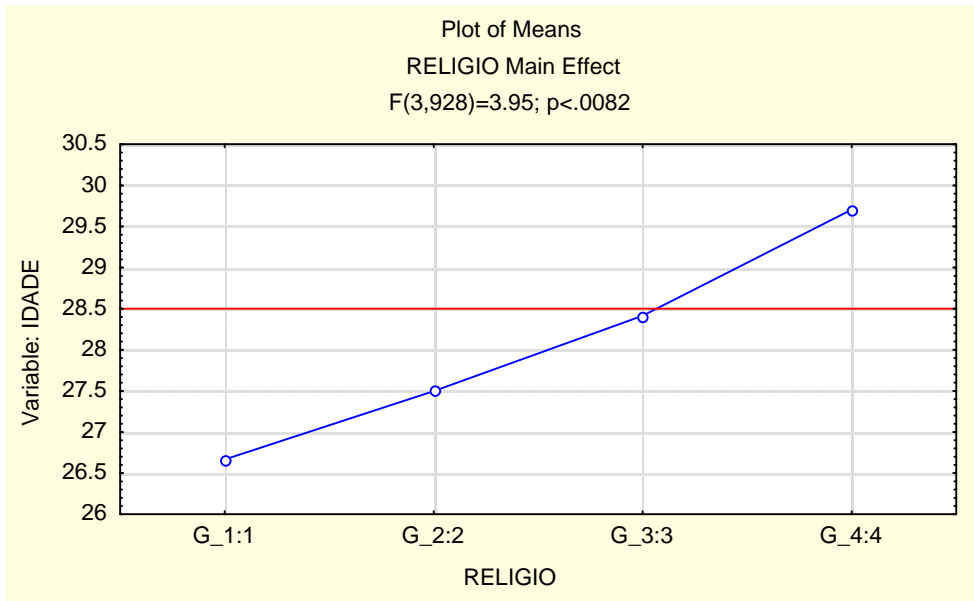


Figura 23. Os grupos de Religiosos são de diferentes idades

A comprovação post-hoc, segundo o teste de Newman-Keuls indicam que o grupo 4 (G4) é significativamente superior aos demais grupos etários.

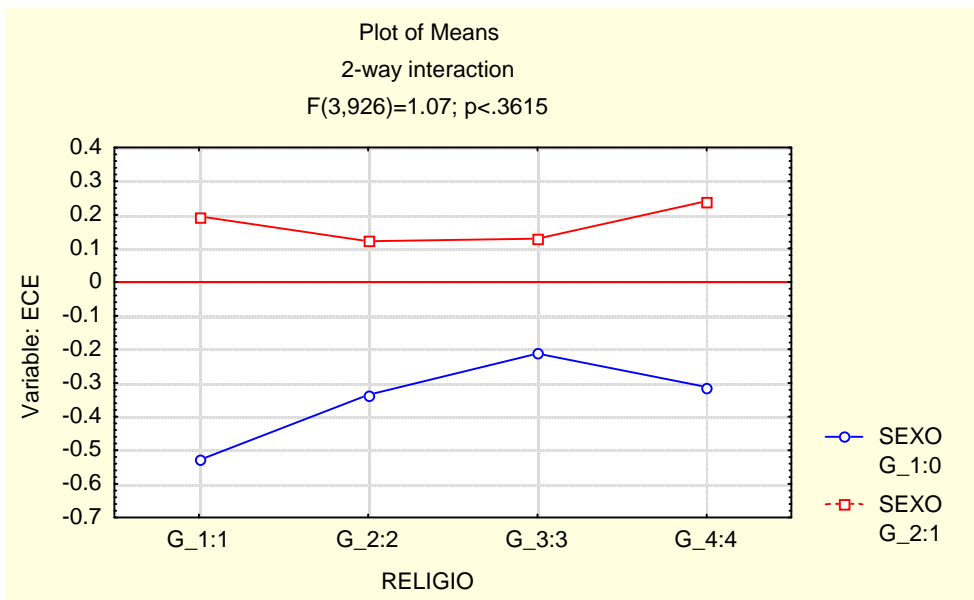


Figura 24. Em Cansaço Emocional (ECE)

As mulheres são superiores aos homens independentemente de sua Religiosidade (Religião como Enfrentamento Religioso).

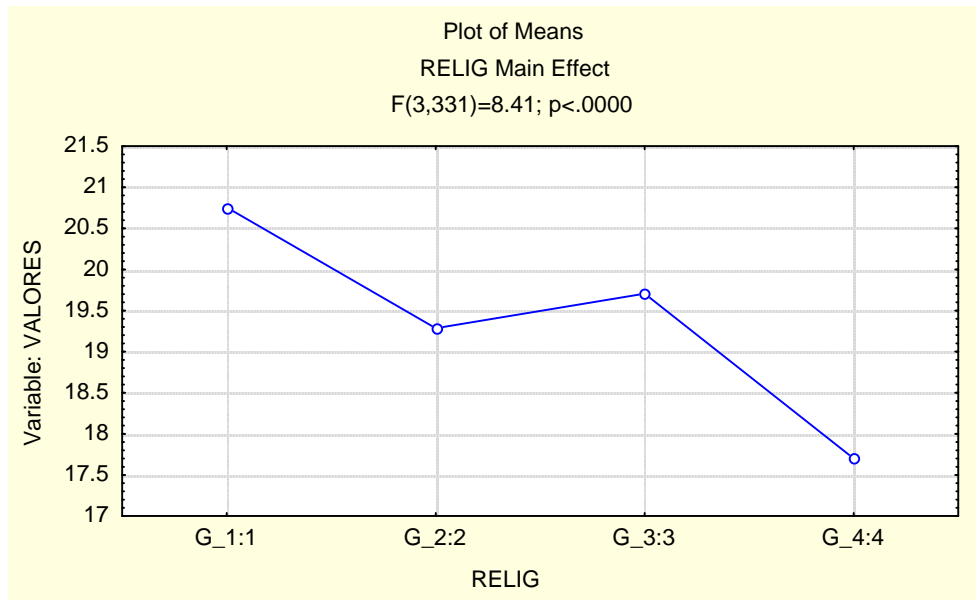


Figura 25. Diferença na Faceta O6 (VALORES) dos grupos segundo sua maior ou menor religiosidade.

A comprovação post-hoc da qual o grupo 4 obtém pontuações muito inferiores aos demais grupos em Valores, faceta do Fator da personalidade em Abertura à Experiência (O), ou seja, a faceta O6.

4.11. ESTUDO DOS PERFILS DE PERSONALIDADE (NEO-PI-R)

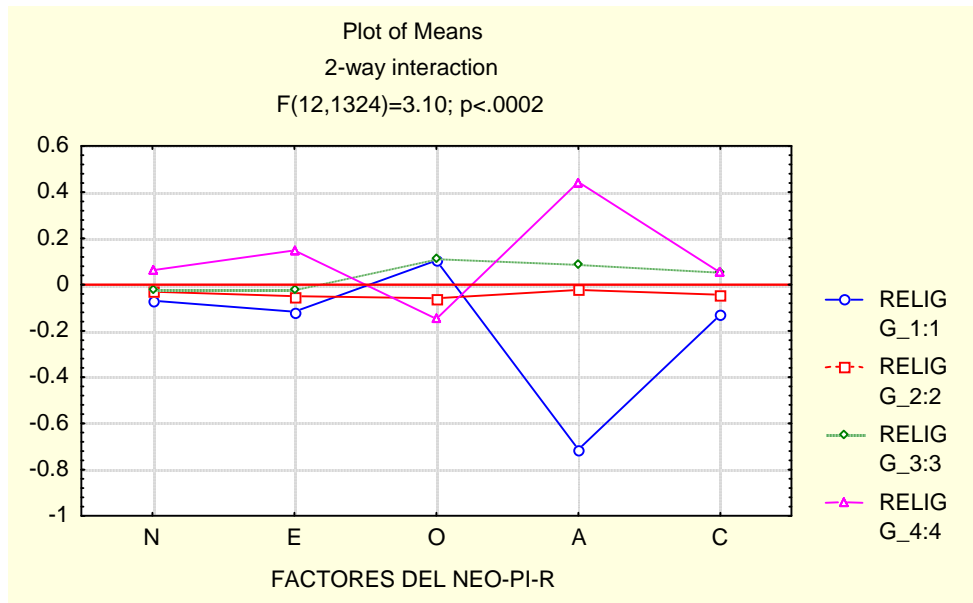


Figura 26. Perfil dos 4 grupos segundo sua religiosidade

- 1) Os grupos intermédios, o de religiosidade média, se situam próximos da média em todas as variáveis ou fatores medidos com o NEO-PI-R.
- 2) Os grupos extremos em religiosidade têm diferenças sobretudo em A (Amabilidade). Neste fator a religiosidade elevada são significativamente superiores aos não religiosos em Amabilidade, como mostrado na figura 26.
- 3) Também são vistos na Figura 26 certa distância em E (Extroversão) e em O (Abertura à Experiência), com o grupo religioso (grupo 4) superior, enquanto que E é menor em O ao grupo não religiosos.

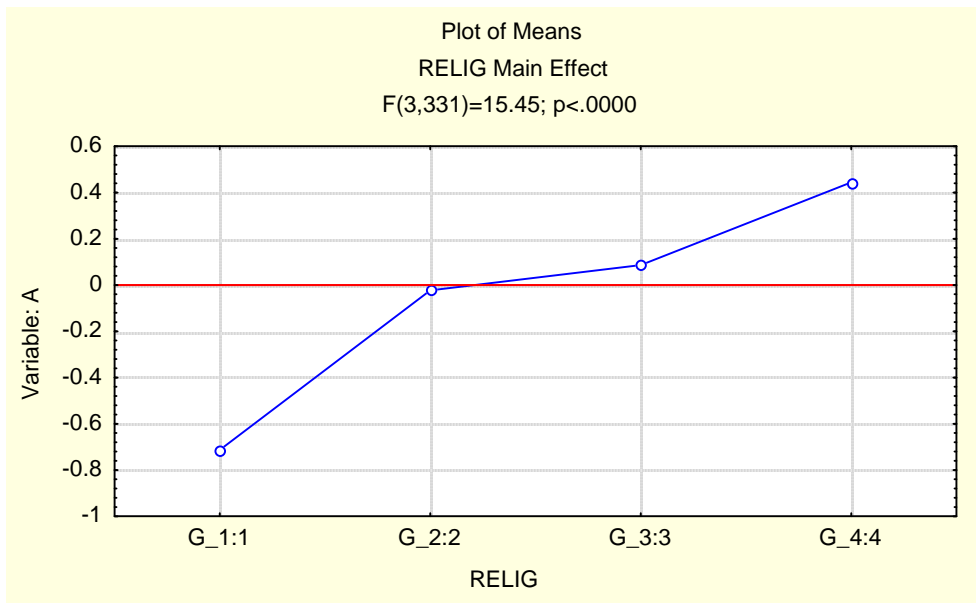


Figura 27. Principais efeito sobre a variável ou Fator A

Principal efeito na variável do Fator A.

A Amabilidade (A) se incrementa nos grupos à medida que o faz a religiosidade.

Diferenças entre grupos de estudantes. Propõe-se as seguintes comparações.

Na variável de (resultados) não se encontram diferenças entre as duas categorias de estudantes, os que trabalham e os que não trabalham. Porém, na variável de Resultados se mostram superiores ($p < 0.5$) os estudantes que trabalham frente aos que somente estudam.

Os principais efeitos são três:

Diferenças de Sexo, por ser superiores ($p < .001$) os homens e as mulheres em Autoestima. Diferenças por Satisfação nos Estudos (SE), uma vez dicotomizadas as variáveis em alta satisfação (pontos 4 e 5) e baixa satisfação (pontos 1-3). A alta satisfação superam em autoestima ($p < 0.001$) para a satisfação baixa com seus estudos.

Diferenças, enfim, entre os estudantes que trabalham e aqueles que não, sendo superior ($p < 0.005$) na auto-estima, além de estudar e trabalhar.

Eles não interagem em ANOVA Sexo (2), Satisfação com os Estudos (2) e do Trabalho (2) como variáveis independentes sobre a variável dependente da autoestima. Isto indica que há diferenças encontradas em ambos tanto nos homens como nas mulheres nas últimas duas variáveis independentes.

Tabela 18. Estatísticos descritivos dos Questionário Cansaço Emocional

| | Mínimo | Máximo | Media | Desv. típ. |
|------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|
| Cansaço Emocional | 10 | 52 | 28,52 | 7,688 |
| Satisfação com Estudos | 1 | 5 | 4,03 | 0,917 |
| Auto- estima | 1 | 5 | 3,88 | 1,003 |

A Tabela 18 mostra que os estudantes universitários investigados apresentam Cansaço Emocional ($\mu=28,52$; $DP=7,688$); Satisfação com Estudos ($\mu= 4,03$; $DP=0,917$) e Auto-estima ($\mu=3,88$; $DP=1,003$).

Utilizou-se o coeficiente de variação para comparar as três variáveis são homogêneas entre os estudantes, quanto menor o coeficiente de variação mais homogêneo é o conjunto dos dados. Dentre as três variáveis a Satisfação com os Estudos (23%); Autoestima (26%) e o Cansaço Emocional (27%). Observa-se que dentre as variáveis pesquisadas com os estudantes universitários foi o Cansaço Emocional. Os estudantes mostram-se mais cansados emocionalmente.

Tabela 19. Estatísticos descritivos das 14 escalas Brief COPE 28

| | Mínimo | Máximo | Media | Desv. típ. |
|---------------------|--------|--------|-------|------------|
| Enfrentamento ativo | 0 | 6 | 4,27 | 1,169 |
| Planificação | 0 | 6 | 4,51 | 1,151 |
| Apoio emocional | 0 | 6 | 3,56 | 1,656 |
| Apoio instrumental | 0 | 6 | 3,36 | 1,489 |
| Religião | 0 | 6 | 3,94 | 1,809 |
| Reinterp. Positiva | 0 | 6 | 4,15 | 1,355 |
| Aceitação | 0 | 6 | 3,37 | 1,323 |
| Negação | 0 | 6 | 2,15 | 1,330 |
| Humor | 0 | 6 | 2,64 | 1,493 |
| Distração | 0 | 6 | 2,94 | 1,466 |
| Auto-incriminação | 0 | 6 | 2,87 | 1,364 |
| Desconexão | 0 | 6 | ,84 | 1,183 |
| Distanciamento | 0 | 6 | 3,00 | 1,609 |
| Uso de substâncias | 0 | 9 | ,26 | ,826 |

Na Tabela 19, observa-se que os estudantes universitários da amostra investigada utilizam mais as estratégias de enfrentamento diante dos problemas que lhes causam estresse: Enfrentamento ativo ($\mu=4,27$; $DP=1,169$); Planificação ($\mu=4,51$; $DP=1,151$); Apoio emocional ($\mu=3,56$; $DP=1,656$); Apoio instrumental ($\mu=3,36$; $DP=1,489$); Religião ($\mu=3,94$; $DP=1,809$); Reinterpretação positiva ($\mu=4,15$; $DP=1,355$); Aceitação ($\mu=3,37$; $DP=1,323$); Negação ($\mu=2,15$; $DP=1,330$); Humor ($\mu=2,64$; $DP=1,493$); Distração ($\mu=2,94$; $DP=1,466$); Auto-incriminação ($\mu=2,87$; $DP=1,364$); Desconexão ($\mu=0,84$; $DP=1,183$); Distanciamento ($\mu=3,00$; $DP=1,609$) e Uso de substâncias ($\mu=0,26$; $DP=0,826$).

Dentre as 14 variáveis investigadas no questionário de Brief COPE, os estudantes utilizam mais as estratégias de enfrentamento do estresse a: Planificação ($\mu=4,51$; $DP=1,151$) seguido do Enfrentamento ativo ($\mu=4,27$; $DP=1,169$); Reinterpretação positiva ($\mu=4,15$; $DP=1,355$); Religião ($\mu=3,94$; $DP=1,809$); Apoio emocional ($\mu=3,56$; $DP=1,656$); Apoio

instrumental ($\mu=3,36$; $DP=1,489$); Aceitação ($\mu=3,37$; $DP=1,323$) e o Distanciamento ($\mu=3,00$; $DP=1,609$). As estratégias menos utilizadas pelos estudantes universitários diante do estresse são: Uso de substâncias ($\mu=0,26$; $DP=0,826$); Desconexão ($\mu=0,84$; $DP=1,183$) e a Negação ($\mu=2,15$; $DP=1,330$).

Tabela 20. Prova T para a igualdade de médias. Diferenças de gênero

| | Sexo | Media | t | Sig. |
|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Cansaço Emocional | Homem | 26,07 | -7,489 | ,000 |
| | Mulher | 29,86 | | |
| Satisfação com Estudos | Homem | 4,07 | 1,061 | ,289 |
| | Mulher | 4,01 | | |
| Auto-estima | Homem | 4,12 | 5,362 | ,000 |
| | Mulher | 3,75 | | |

Conforme os dados apresentados na Tabela 20 quanto ao Cansaço emocional às mulheres ($\mu=29,86$) apresentam maior cansaço emocional que os homens ($\mu=26,07$); em contrapartida, na Satisfação com os estudos os homens ($\mu=4,07$) observa-se que os homens obtêm maior Satisfação com os estudos que as mulheres ($\mu=4,01$); também o sexo masculino apresentam maior Autoestima ($\mu=4,12$) do que a mulher ($\mu=3,75$).

No grupo de estudantes universitários investigados conforme mostra a Tabela 21 que existe diferença quanto ao gênero do grupo de estudantes universitários investigados. A média dos homens oscila para os valores médios diferentes das mulheres. Dentre os gêneros, as mulheres são mais emotivas, buscam encontrar conforto na religião ($\mu=4,10$) ou crença espiritual, usam mais a negação ($\mu= 2,26$) que os homens ($\mu= 1,95$); procuram se refugiar em outras atividades para se distrair e apresentam maior distanciamento. No apoio emocional as mulheres são mais emotivas ($\mu=3,84$) do que os homens que apresentam ($\mu=3,07$). As diferenças de gênero entre homens e mulheres quanto ao uso das estratégias são significativas.

Tabela 21. Diferenças de gênero nas Estratégias de Enfrentamento

| | Sexo | Média | t | Sig. (bilateral) |
|------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------------|
| Enfrentamento | Homem | 4,30 | ,536 | ,592 |
| | Mulher | 4,26 | | |
| Planificação | Homem | 4,57 | 1,317 | ,188 |
| | Mulher | 4,47 | | |
| Apoio emocional | Homem | 3,07 | -7,056 | ,000 |
| | Mulher | 3,84 | | |
| Apoio instrumental | Homem | 3,28 | -1,214 | ,225 |
| | Mulher | 3,40 | | |
| Religião | Homem | 3,64 | -3,776 | ,000 |
| | Mulher | 4,10 | | |
| Reinterp. positiva | Homem | 4,09 | -1,043 | ,297 |
| | Mulher | 4,19 | | |
| Aceitação | Homem | 3,35 | -,398 | ,690 |
| | Mulher | 3,38 | | |
| Negação | Homem | 1,95 | -3,399 | ,001 |
| | Mulher | 2,26 | | |
| Humor | Homem | 2,75 | 1,711 | ,087 |
| | Mulher | 2,58 | | |
| Distração | Homem | 2,76 | -2,741 | ,006 |
| | Mulher | 3,03 | | |
| Auto-incriminação | Homem | 2,79 | -1,353 | ,176 |
| | Mulher | 2,92 | | |
| Desconexão | Homem | ,81 | -,535 | ,593 |
| | Mulher | ,85 | | |
| Distanciamento | Homem | 2,56 | -6,463 | ,000 |
| | Mulher | 3,25 | | |
| Uso de substâncias | Homem | ,33 | 1,720 | ,086 |
| | Mulher | ,23 | | |

Tabela 22. Correlações entre as variáveis.

| | Cansaço Emocional | Satisfação com Estudos | Auto-estima |
|--------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------|
| Idade | -,041 ,221 | ,156** ,000 | ,103** ,002 |
| Sexo | ,227** ,000 | -,040 ,239 | -,178** ,000 |
| Afrontamento ativo | -,070* ,039 | ,205** ,000 | ,347** ,000 |
| Planificação | -,028 ,411 | ,230** ,000 | ,247** ,000 |
| Apoio emocional | ,190** ,000 | ,054 ,109 | ,037 ,268 |
| Apoio instrumental | ,165** ,000 | ,084* ,013 | ,092** ,006 |
| Religião | ,075* ,026 | ,146** ,000 | ,144** ,000 |
| Reinterp. positiva | -,037 ,276 | ,196** ,000 | ,354** ,000 |
| Aceitação | ,063 ,063 | ,128** ,000 | ,157** ,000 |
| Negação | ,261** ,000 | -,055 ,103 | -,072* ,033 |
| Humor | ,073* ,031 | ,035 ,307 | ,138** ,000 |
| Distração | ,224** ,000 | -,035 ,303 | -,098** ,004 |
| Auto incriminação | ,264** ,000 | -,099** ,003 | -,214** ,000 |
| Desconexão | ,219** ,000 | -,115** ,001 | -,268** ,000 |
| Distanciamento | ,269** ,000 | -,086* ,011 | -,199** ,000 |
| Uso de substâncias | ,095** ,005 | -,024 ,475 | -,034 ,314 |

A idade dos estudantes universitários foi relacionada de maneira significativa também estão mais satisfeitos com os estudos e apresentam melhor autoestima. As mulheres apresentam mais cansaço emocional e baixa autoestima.

Os modos de lidar com problemas do estresse estão relacionados aos seguintes fatores:

- a) Enfrentamento ativo e planificação mostram uma correlação positiva altamente significativa com a motivação de realização, maiores satisfação com os estudos e mais alta autoestima. O apoio emocional e social está associado de maneira positiva e significativa com maior cansaço emocional.
- b) A Religião está relacionada com maior motivação de realização e mais satisfação com os estudos e melhor autoestima.
- c) Quanto à reinterpretação positiva e de aceitação estão relacionados com a motivação de realização, resultados, maior satisfação com os estudos e melhor autoestima.
- d) A negação, auto-distração, auto-incriminação, desconexão e o distanciamento estão significativamente relacionados com maior cansaço emocional e menor autoestima dos estudantes universitários.

CAPÍTULO 5. DISCUSSÃO

5.1. SOBRE OS INSTRUMENTOS DE MEDIDA DA PERSONALIDADE COM O NEO PI-R

Este estudo permitiu explorar a influência da personalidade no desencadeamento do cansaço emocional, autoestima e na satisfação com os estudos, destacam-se também as estratégias de enfrentamento mais utilizadas dos estudantes universitários brasileiros diante as situações de estresse.

Segundo Costa e McCrae (1999) consideram que a personalidade compõe-se de cinco grandes dimensões e fatores que denominam Neuroticismo (versus Estabilidade Emocional), Extroversão, Abertura a experiência, Amabilidade e Responsabilidade e/ou Conscenciosidade.

O **Neuroticismo** refere-se à tendência a vivenciar a ansiedade, tensão, hostilidade, impulsividade, e a obter pensamentos irracionais e baixa autoestima. O Neuroticismo é o fator da personalidade mais universal que contrasta o ajuste emocional ao desajuste emocional.

O Neuroticismo, no grupo de Estudantes universitários foi à variável da personalidade que mais influenciou no desencadeamento do cansaço emocional. Pode-se considerar que, entre os estudantes universitários, a variável da personalidade que prediz a variável do Burnout foi alta em Neuroticismo.

Nas Análises realizadas pelas estatísticas da escala de Neuroticismo e as seis facetas que a compõem, vemos que na Tabela 4 a confiabilidade das facetas é inferior ao que Nunnaly e Berstein consideram como aceitável, porém a maioria de aproxima ao 0,7 considerados por estes autores como a pontuação necessária para que uma escala seja considerada confiável.

A ansiedade foi à faceta mais pontuada pelos estudantes universitários no fator de Neuroticismo ($\mu=16,95$ e $DT= 4, 266$) e menos pontuada foi a Vulnerabilidade ($\mu=12,65$ e $DT= 4,537$). Os indivíduos ansiosos são apreensivos, medrosos, nervosos, tensos, propensos a preocupações, agitados. A escala não mede condutas fóbicas e medos específicos, mas escores mais altos são prováveis de apresentar tais medos, assim como ansiedade flutuante segundo (Costa e McCrae, 1984). Entretanto, os que pontuam menos na faceta da Vulnerabilidade se percebem como sendo capazes de conduzir-se em situações difíceis.

Vê-se, que o alto Neuroticismo está relacionado com a baixa estabilidade emocional, aparece como variável predito do *Burnout*, influi sobre a sensação do Cansaço Emocional, ao se sentir esgotado por realizar essa atividade. Também, a despersonalização o cinismo. Esta dimensão descrita por Maslach e Jackson, (1997) como a resposta impessoal e fria para os receptores de serviços e cuidado profissional. Fora os serviços humanos, utiliza-se o distanciamento cognitivo desenvolve-se a indiferença e uma atitude cínica quando estamos esgotados e desanimados. O distanciamento é uma reação tão imediata do esgotamento que toda investigação sobre *burnout* aparece constantemente à relação entre esgotamento e cinismo (despersonalização) numa grande variedade de âmbitos organizacionais e profissionais (Maslach, Schaufeli e Leiter, 2001).

A revisão bibliografia sobre o Burnout realizada por Maslach, Schaufeli e Leiter, (2001) mostra que os estudos realizados sobre as cinco grandes dimensões da personalidade demonstram que o Burnout está ligado ao Neuroticismo.

Segundo Costa, Somerfield e McCrae (1996), embasando-se numa revisão dos estudos realizados, confirma que o Neuroticismo está associado aos processo de apreciação e enfrentamento do estresse, apesar de que Lazarus (1990) não reconhecer determinados recursos da personalidade unidos a condições ambientais, influem em ambos os processos.

Apesar do Neuroticismo explicar somente 4% da variância do modo de enfrentamento chamado de Distanciamento, nesta investigação os resultados confirmam

que a Estabilidade Emocional (Neuroticismo baixo) prediz o modo de enfrentamento dos Estudantes universitários.

Os resultados do trabalho realizado por Ramírez-Maestre, Esteve-Zarazaga e López (2001) concluem que o nível de Neuroticismo se relaciona com o uso das estratégias de enfrentamento, quanto maiores são os níveis de Neuroticismo que o paciente apresenta, mas, faz o uso de estratégias passivas. Neste estudo se confirma através das análises multivariantes conforme Tabela 13 nas provas dos efeitos entre os sujeitos Kluster NEO PI-R mostra que tanto homens quanto as mulheres obtiveram altas pontuações em Neuroticismo.

Na escala de **Extroversão** as facetas mais pontuadas foi a Cordialidade ($\mu= 22,29$ e $DP= 4,398$) e Emoções positivas ($\mu= 20,76$ e $DP= 20,76$) conforme mostra a Tabela 4.2. Os sujeitos Extrovertidos são sociáveis, embora a sociabilidade é só um dos traços que compõem o domínio de Extroversão. Sujeitos com escores altos em Extroversão tendem a ser alegres e bem dispostos. O domínio de Extroversão também está fortemente relacionado ao interesse por ocupações empreendedoras (Costa, McCrae e Rolland, 1984). Quanto à faceta da Cordialidade mostra que as pessoas cordiais são afetuosas e amigáveis. Elas genuinamente gostam das pessoas e facilmente estabelecem vínculos com outras pessoas. Em relação às Emoções positivas pessoas com altos escores nesta escala riem com facilidade e frequentemente são alegres e otimistas. A escala mais baixa pelos estudantes universitários brasileiros foi o fator da Assertividade ($\mu=14,09$ e $DP= 3, 910$) mostra que são pessoas que preferem se manter em segundo plano e deixar os outros falarem e/ou se aparecerem.

A **Extroversão** é definida como a tendência a ser positivo, assertivo, enérgico, sociável, falante e manifestar reações cálidas com os demais.

Os resultados de outros estudos mostram que as pessoas mais jovens são mais extrovertidas, a medida que aumenta a idade das pessoas, vai diminuir a Extroversão, as pessoas ficam mais introvertidas. Costa e McCrae (1998) também confirmam este resultado,

admitem que as pessoas ao crescer na idade, vão desenvolvendo mais equilíbrio e estabilidade emocional e menos Extroversão, como vimos.

A **Extroversão** é um modo de enfrentar o estresse e aparece como uma variável preditora da Busca de apoio social. Este modo se caracteriza por realizar esforços para buscar ajuda de outras pessoas para resolver os problemas.

Em relação à Escala de **Abertura** conforme mostra a Tabela 4.3 destaca que a faceta mais pontuada pelos estudantes universitários foram Ideias ($\mu=18,80$ e $DT= 4,87$) e Valores ($\mu=18,77$ e $DT= 3,42$) e menor pontuação teve o fator Ações ($\mu=14,94$ e $DT= 3,54$)

Segundo Cosa e McCrae (1992a) convencionalmente as facetas de **Abertura** são designadas a cobrir aspectos ou áreas de experiências para quais o indivíduo está aberto. Uma pessoa com alto escore na escala de Ideias desfruta de experiências, ricas e variadas, em sua vida intelectual.

Amabilidade é a tendência a ser compassivo, amável, generoso, confiante, carinhoso, sensível e desinteressado (John, 1989; MacCrae e John, 1992).

Quanto ao fator Amabilidade os estudantes universitários brasileiros as facetas mais pontuadas foram Sensibilidade aos demais ($\mu= 22,10$ e $DT= 3,25$) e Altruísmo ($\mu= 21,51$ e $DT= 3,27$); e a de menor pontuação a faceta da Confiança ($\mu= 15,58$ e $DT 4,20$) de acordo com a Tabela 4.4. Pessoas com altos escores em Sensibilidade aos demais agem sempre em consideração o lado humano das políticas sociais; pessoas com altos escores em Altruísmo dão importância ao bem-estar dos outros e, assim, demonstram espontaneamente generosidade, consideração e disposição para assistir aqueles que precisam de ajuda. O que pode está relacionado com a cultura do povo brasileiro que também é explicada pelo baixo escore em Confiança, pois o que obtêm baixos escores nesta escala tendem a ser cínicos e céticos e assumem que os outros podem ser desonestos e perigosos.

De acordo com os resultados da amostra dos estudantes universitários o domínio de Amabilidade conforme a Tabela 4.4 ($\mu=117,34$ e $DT=1,48$) aproxima-se do domínio globais do NEO PI-R.

Embora a Amabilidade seja uma característica do gênero feminino ter Amabilidade mais alta que os homens, isto não se reflete nesta amostra quando compara-se com o gênero, quando se leva em conta a influência da variável idade, que segundo Costa e McCrae (1998) tantos os homens como as mulheres, entre as idades de 20 a 30 anos passam a ter mais Amabilidade.

As pessoas com mais Amabilidade na hora de enfrentar situações problemáticas elegem como modo de enfrentamento a Busca de Apoio social; segundo os resultados da amostra do grupo de estudantes universitários.

Estudos similares tem sido falado por O'Brien e DeLongis (1996) e Penley e Tomaka (2002) que coincidem nas altas correlaciones entre Amabilidade e Busca de Apoio Social .

Responsabilidade e/ou Consciosidade se define como a tendência a ser organizado, eficiente, consciencioso, auto-disciplinado, orientado as meta, prudente e precavido (John, 1989; MacCrae e John, 1992).

Neste fator da Responsabilidade/Consciosidade os estudantes universitários obtiveram maior pontuação em Competência ($\mu=22,13$ e $DT= 3.49$) e Deliberação ($\mu=19,01$ e $DT=5,41$) e a faceta menos pontuada foi Ordem ($\mu=18,94$ e $DT= 4,67$). Altos escores na faceta de Competência significa dizer que os estudantes se sentem preparados para lidar com a vida e a tendência de pensar cuidadosamente antes de agir, o que pode estar relacionado é que a maioria dos jovens no Brasil começam a trabalhar desde cedo sem antes concluir seus estudos e a maioria trabalha para pagar os seus estudos e atingir suas metas de vida, isto pode explicar os resultados quanto o fator Ordem com baixos escores pela dificuldade de organizar as responsabilidades de estudar, trabalhar e as rotinas domésticas.

Este fator de personalidade marca os seguintes traços característicos. Os estudantes universitários obtiveram pontuações elevadas neste fator. A medida que se cresce na idade vamos tornam-se mais responsáveis, organizados, eficientes e cautelosos. Estes dados são corroborado pelas afirmações de Costa e McCrae (1998) no qual consideram que a partir dos 30 anos de idade, as pessoas passam a ter mais Responsabilidades.

Neste estudo dos Cinco Grandes fatores da personalidade pode-se concluir que dentre as diferenças de gênero da amostra de 603 mulheres e 335 homens, as mulheres apresentaram pontuações mais altas em Neuroticismo no grupo de estudantes universitários de acordo com a Tabela 10.

Quanto a estrutura fatorial do NEO PI-R, com seus Fatores e Facetas de acordo com a Tabela 4.6, com os dados de 938 sujeitos, preparada o modelo conforme da adaptado de Costa, McCrae e Dye (1991), por Costa e McCrae (1992, 1999, 2000). Análises de componentes principais com rotação Varimax. As correlações superiores a .35 em valor absoluto são as que aparecem nesta tabela.

Os dados desta pesquisa são comparáveis aos de Costa et al. (1991), partem de uma escolha forçada de 5 fatores como acontece neste tipo de análise fatorial. Quando Jackson, Ashton e Tomes (1996), enfrentaram o modelo de cinco fatores da personalidade, o NEO-PI-R a um modelo de 6 fatores, os pesos fatoriais das 30 Facetas nos seus fatores eram comparáveis aos que se têm obtido nesta investigação. No Fator N, por exemplo, N2 (Hostilidade) já havia um importante peso fatorial negativo em A, incluso superior ao de N. Os dados de Costa et al. (1991) são comparáveis aos deste estudo neste ponto. No Fator O, O5 (Idéias) e O2 (Estética) já tinham os maiores pesos no Fator O, porém O1 (Fantasia) e O3 (Sentimentos) tinham pesos compartilhados e superiores ao de O em outros fatores, de modo parecido ao que ocorre nestes dados. Em C, C1 (Competência) e C4 (Necessidade de realização) tinham pesos fatoriais muito inferiores destes no seu próprio Fator C, .24 e .34 respectivamente (Jackson et al., 1996, p. 395). Em A, A4 (Atitude conciliadora) era a Faceta

que apresentava maior peso fatorial em Amabilidade, como também ocorre em nossos dados.

A estrutura fatorial de Jackson et al. (1996), a respeito do NEO-PI-R em sua versão original inglesa, apresentava naqueles anos uma grande semelhança com os dados desta investigação sobre a estrutura do NEO-PI-R na sua versão em Língua Portuguesa (Costa e McCrae, 2000). Não obstante, Jackson, Paunomen, Fraboni e Goffin (1996) têm tentado contestar a questão se são 5 ou 6 os fatores da personalidade que devem recolher os melhores modelos da sua estrutura fatorial. Supostamente no modelo de 6 fatores, o fator de Responsabilidade (C) deveria então se dividir em dois. Concluem que necessitam ao menos 6 fatores para dar conta das consistências do comportamento no nível mais alto da hierarquia da personalidade.

Em relação as diferenças de gênero nas dimensões e facetas do NEO PI-R de acordo com a amostra dos 938 estudantes universitários brasileiros nas dimensões e facetas do NEO PI-R ao analisar pelos resultados obtidos por Jang, Livesley e Vernon (1996) em 243 pares de gêmeos estudados, os dados desta investigação são comparáveis aos seus. Do mesmo modo que Jang et al. (1996) consideravam comparáveis seus dados aos dados normativos para homens e mulheres indicados por Costa e McCrae (1992). Ali afirmam Costa e McCrae que as mulheres tendem a pontuar mais alto que os homens em N, acrescentam que isto ocorre especialmente em N1: Ansiedade; o mesmo ocorre em Amabilidade, em especial em A2: Franqueza e A3: Altruismo. As diferenças às vezes não são muito pronunciadas, e o mais apropriado é utilizar segundo a finalidade comuns de ambos os sexos.

Vê-se que essas diferenças de gênero são as que aparecem com este estudo, com uma diferença altamente significativa em Neuroticismo (em cinco das suas seis facetas) e uma clara tendência em Amabilidade e diferenças notáveis em A2: Franqueza e A3: Altruísmo nas que as mulheres são muito superiores aos homens de acordo com a Tabela 4.7.

Além das diferenças anteriores nas Facetas, destacam-se a superioridade dos homens em Idéias (O5) e as mulheres em Estética (O2) de Abertura a Experiência. É importante assinalar que o Fator O, da versão abreviada para um NEO-FFI em Língua Portuguesa, 9 dos 12 itens se extraem 4 de O2 e 5 de O5. Na tabela que encontram-se a continuação aparece a mencionada à dita seleção de itens para um NEO-FFO em Língua Portuguesa.

Também em Extroversão as mulheres são superiores em Cordialidade (E1), porém inferiores em Assertividade (E3). Observam-se que em C as mulheres são superiores em Sentido de Dever (C3) e inferiores em Deliberação (C6). É pertinente a consideração de que C6 contribui com a metade dos 12 itens, e C3 não aporta nenhum, a proposta de um NEO-FFI em Língua Portuguesa a partir destes dados com estudantes universitários brasileiros.

De acordo com a análises de cluster com as medidas de personalidade sobre as pontuações nas cinco dimensões medidas pelo NEO PIR-R. obteve-se três grupos na amostra de 938 estudantes universitários e 20 questionários perdidos. Dentre os quais denominou-se através das análises de cluters: Grupo 1 dos Supra controlados com 305 sujeitos; Grupo 2 dos infra controlados com 257 sujeitos; Grupo 3 dos Resilientes com 357 sujeitos.

Esta composição dos grupo e protótipos se ajusta bastante na distribuição do trabalho de Herzberg (2009). Da mesma maneira, são comparáveis também os perfis.

No grupo 1 Supra controlados caracterizam-se por obter mais altas pontuações em Neuroticismo, são os mais baixos em Extroversão (introvertidos). Baixas pontuações Responsabilidade neste estudo (alto Herzberg, 2009). São baixos em Abertura e Amabilidade. Os baixos escores em Extroversão ou introvertidos são pessoas mais reservadas do que pouco amigáveis, são mais independentes do que seguidores, “medem seus passos” mais do que são apáticos, preferem ficar sozinhos. Eles não sofrem, necessariamente, como os tímidos, de ansiedade social, embora não tenham um espírito altamente exuberante dos

extrovertidos, os introvertidos não são infelizes ou pessimistas. Essas distinções são fortemente amparadas por pesquisas e formam um dos avanços conceituais mais importantes no modelo dos Cinco Grandes Fatores (Costa e McCrae, 1980; McCrae e Costa, 1987).

Quanto o Fator Responsabilidade/Conscienciosidade os indivíduos com baixos escores não são necessariamente desprovidos de princípios morais, mais indicam pessoas menos exigentes ao aplicá-los ou simplesmente mais distraídas. Há alguma evidência de que são mais hedonistas e interessadas em sexo (McCrae, Costa e Busch, 1986).

Pessoas com escores baixos em Abertura tendem a apresentar comportamento convencional e ponto de vista conservador. Elas preferem o familiar ao novo, e suas respostas emocionais não se apresentam de forma descomedida. Embora, segundo Costa e McCrae (1992a), escores altos ou baixos em Abertura possam influenciar na forma de defesa psicológica utilizada, não há evidências de que “se fechar” seja uma reação de defesa generalizada. Na realidade, é provável que pessoas “fechadas” simplesmente possuam um estreito escopo de interesses. Similarmente, embora tendam a ser social e politicamente conservadoras, pessoas “fechadas” não devem ser vistas como autoritárias. A falta de abertura não implica intolerância hostil ou agressão autoritária. Essas características são mais comuns em pessoas com escores muito baixos em Amabilidade.

No grupo 2 Infracontrolados ou baixo controle. Segundo Herzberg se caracterizam por altas pontuações em Neuroticismo e Abertura, baixos escores em Responsabilidade e Amabilidade, escores médio em Extroversão. Neste estudo os dados foram mais altos em Neuroticismo; baixos escores em Extroversão e Abertura e médios escores em Responsabilidade e Amabilidade.

Pessoas com altos escores em Neuroticismo, tanto homens quanto mulheres, sejam propensos a apresentar ideias irracionais, a serem pouco hábeis em controlar seus impulsos e a lidar pobremente com o estresse. Pacientes com neuroses tendem a apresentar altos escores nesse fator (Eysenck, H. e Eysenck, S., 1975) e alguns deles podem vir a apresentar problemas psiquiátricos. Mas a escala de Neuroticismo do NEO PI-R, assim como as outras escalas, mede a dimensão normal da personalidade e, portanto, Neuroticismo não pode ser considerada uma psicopatologia. É possível obter altos escores em Neuroticismo e, entretanto, não apresentar nenhum tipo de transtorno psiquiátrico. Observou-se nesta análise que nos grupos 1 e 2 os estudantes obtiveram baixas pontuações nos fatores de Extroversão e Abertura.

No grupo 3 de Resiliente. Tanto para Herzberg como neste estudo e em outros estudos, o grupo 3 apresenta o melhor tipo adaptado por suas baixas pontuações em Neuroticismo. Indivíduos que apresentam resultados baixos em Neuroticismo são emocionalmente estáveis, normalmente calmos, moderados, tranquilos e capazes de encarar situações estressantes sem aborrecer-se ou perturbarem-se. O grupo 3 obteve altas pontuações em Responsabilidade, com pontuações superiores para a média em Extroversão, Amabilidade e Abertura. O indivíduo consciencioso é, descrito por Costa e McCrae (1992a) como uma pessoa com propósitos, força de vontade, determinada. Digman e Takemoto-Chock (1981), referem-se a esse domínio como “disposição para a realização”. Do lado positivo, alto em C é associado com realização acadêmica e ocupacional; do lado negativo, pode induzir a um estado de alta exigência, limpeza compulsiva ou compulsão pelo trabalho. Tendem a ser pessoas escrupulosas, pontuais e confiáveis.

A composição dos grupos se ajusta muito próximo a distribuição de trabalhos anteriores, como visto em Herzberg (2009), Vásquez (2010); Herzberg e Roth (2006).

Viu-se como personalidade resiliente aquela que é resistente aos conflitos e aos problemas que supõem um perigo e uma ameaça para o bem-estar da pessoas.

Primeiramente (Kobasa e Maddi 1977) quem se aproxima a este conceito de resiliencia e propõem o modelo de personalidade resiliente para explicar porquê o estresse se relaciona com a enfermidade em algumas pessoas e não em outras, porquê determinadas características individuais, como a personalidade, geram resistência e proteção ante o estresse na relação pessoa-meio. Encontrar as características pessoais que contribuem e mantêm pessoas sãs e baixa situação de estresse é fundamental, visto que ajudaria a entender as bases de bem-estar humano e permitiria incrementá-las, ao modificar essas variáveis pessoais, em certas ocasiões é mais fácil trocar a maioria dos acontecimentos vitais, por outra parte, em muitas ocasiões, imprescindível ,e fora do nosso controle. O objetivo além de oferecer a possibilidade de preparar as pessoas para fazê-las mais resistentes ao estresse e desta maneira não teriam que o evitar pelo o risco de causar a enfermidade ao mesmo.

Este modelo de personalidade reforça a ideia da existência de uma pessoa autêntica que controla sua vida. A resistência destas pessoas amorteceria os efeitos nocivos do estresse e lhes proteger, contra a enfermidade. As características da personalidade resistente segundo (Maddi 1999); (Kobasa e Maddi 1977) e (Maddi, Kobasa, Pucceti e Zola 1994) são compromisso, controle e reto. É a combinação destes três componentes que *dará lugar a pessoa resistente frente ao estresse e seus efeitos negativos sobre a saúde*, um estilo especial que provém de uma interpretação dos problemas com estresse, como enfrentamento e solução dos mesmos.

O desafio significa que as pessoas que enfrentam as situações da vida não os vêem como uma ameaça, sim como um desafio, um desafio que lhes brinda a oportunidade para desenvolver suas capacidades e novas aprendizagens, são mais resistentes, adaptam-se muito bem a mudança, sabem ver detrás de qualquer assunto algo aproveitável. Tem

abertura mental, são flexíveis e toleram as mudanças e a ambiguidade. Enfrentam as novas situações sem medo, convencidas de que sempre podem descobrir algo e enriquecer-se com novas experiências.

De acordo com análises multivariadas os grupos de personalidade nas cinco dimensões, realizadas com os três grupos (klusters) e sexo como variáveis independentes nas cinco dimensões da personalidade dependentes mostram diferenças altamente significativas ($,000$) entre os tipos de personalidade originados na análises de Kluster quando são comparados em cada um dos Cinco Fatores dos quais se destacam Kluster NEO PI-R as variáveis dependentes Neuroticismo, Extroversão, Abertura, Amabilidade e conscienciosidade. Quando a variável de sexo, tanto homens quanto as mulheres apresentaram diferenças altamente significativas em Neuroticismo e Amabilidade. Concluí-se que na análise de Kluster NEO PI-R e a variável sexo obtiveram diferenças significativas no fator Neuroticismo.

Na comprovação post-hoc mostra essas diferenças significativas como mostra a figura 2, produzem um efeito principal por sexo em Neuroticismo, principalmente, nos grupos supra e infra controlados e não são significativas no grupo de resilientes.

5.2. RELAÇÕES DOS GRUPOS DE PERSONALIDADE NO CANSAÇO EMOCIONAL, SATISFAÇÃO COM OS ESTUDOS

Outras variáveis que se tem relacionado neste estudo com o Cansaço emocional, são a Autoestima e Satisfação com os estudos.

A Autoestima constitui um aspecto importante de ajuste emocional e de saúde mental (Campbell, 1981; Rosenberg, 1985, 1986). Se a pessoa percebe uma determinada situação de ameaça sua auto-estima há um aumento de estresse, e as estratégias dos estilos

de enfrentamento são diferentes quando são de outros aspectos podem colocar em risco a auto-estima (Durá e Sánchez Canovas, 1999). Pequenos acontecimentos de azáfama da vida cotidiana são os parecem afetar mais a própria estima (Sánchez Cánovas, 1992).

Ocorre também quando as pessoas estão bem consigo mesmas, ou seja, quando têm uma estima saudável, os acontecimentos podem ser percebidos de forma menos estressantes. As pessoas com alta auto-estima são capazes de reagir as situações de estresse de modo mais protegido, desta forma parece demonstrado em numerosos estudos (González-Tablas, Palenzuela, Pulido, Sáez e López (2001) que uma alta Auto-estima atua como amortecedor dos efeitos negativos do estresse. A Auto-estima é considerada como um fator protetor da saúde que torna as pessoas menos vulneráveis as tensões da vida cotidiana. O contrário, pessoas com baixa Auto-estima, são mais vulneráveis numa situação estressante e a desenvolver estratégias de enfrentamento mais pobres e uma competência menor (Durá e Sánchez-Canovas, 1999).

As conclusões neste estudo vêm refletir ao anteriormente ao que já foi exposto, ou seja, que as pessoas com alta Auto-estima sentem que tem menos cansaço emocional que as pessoas com baixa Auto-estima, que se sentem mais estressadas.

Vê-se que no conjunto destes resultados obtidos na provas dos feitos entre sujeitos. Os resultados das análises multivariantes de Kluster indicam que existem diferenças significativas ($,000$) nos três grupos investigados dos supracontrolados, infracontrolados e Resiliente. Em Cansaço emocional, Satisfação com os estudos e auto-estima. Também mostram uma grande influência sobre os grupos de sexo foi o Cansaço emocional devido à auto-estima. A variável dependente.

Os estudantes que pontuam alto em Cansaço emocional têm um perfil de personalidade que se caracteriza, principalmente, um alto nível de Neuroticismo, baixa Extroversão e baixa Responsabilidade, conforme a figura 2 de Kluster NEO.

Vê-se que o Cansaço emocional é muito maior nas mulheres dos grupos supracontrolados e infracontrolados, é inferior a média para os homens dos três grupos e nas mulheres resilientes de acordo com a Figura 3 segundo Kluters do NEO PI-R.

A Satisfação com os estudos é mais elevada no grupo dos estudantes universitários Resilientes, bem como a auto-estima nas mulheres supra controladas, com pontuações similares aos homens supracontrolados e mulheres infra controladas, como mostra a Figura 4.

De acordo com a Tabela 20 que os estudantes universitários investigados têm significativo Cansaço Emocional, Satisfação com Estudos e auto-estima.

Utilizou-se o coeficiente de variação para comparar que as três variáveis são homogêneas entre os estudantes, quanto menor o coeficiente de variação, mais homogêneo é o conjunto dos dados. Dentre as três variáveis, a Satisfação com os Estudos (23%); auto-estima (26%) e o Cansaço Emocional (27%). Conclui-se, que dentre as variáveis pesquisadas com os estudantes universitários foi o Cansaço Emocional. Os estudantes mostram-se mais cansados emocionalmente.

Na Prova T vê-se na Tabela 20 as diferenças de gênero as pontuações médias as mulheres revelam maior Cansaço emocional que os homens; no entanto, a Satisfação com os estudos nos homens é maior do que nas mulheres, também os homens apresentam maior Autoestima do que as mulheres.

A fadiga relacionada com o trabalho (De Vries e Van Heck, 2002) é encontrada associada às dimensões da personalidade segundo o modelo dos Cinco Fatores (concretamente em Neuroticismo e no sentido negativo com Extroversão) não existe a mesma por outros investigadores. No estudo realizado se tem medido com a Escala de Cansaço Emocional como a primeira dimensão da Burnout.

5.3. SOBRE OS MODOS DE ENFRENTAMENTO (COPING)

Atualmente se reconhece que as situações estressoras evocam uma série de respostas, que podem ser classificadas em dois tipos: o estresse, propriamente, e coping.

Segundo Folkman e Lazarus (1984), as respostas surgidas de forma espontânea em uma situação estressora caracterizam o estresse. Este se refere às respostas involuntárias, eliciadas por estímulos estressores. As respostas evocadas por estes mesmos estímulos, mas mantidas por suas conseqüências, denomina-se coping. As conseqüências relacionam-se tanto a mudanças no ambiente externo quanto a efeitos sobre condições aversivas localizadas no interior do organismo. O alvo constitui-se na situação ou condição que deu origem ao mal-estar ou problema.

O coping processa-se mediante a mobilização de recursos naturais, com fins de administração de situações estressoras. Consiste de interação entre o organismo e o ambiente, na qual se lança mão de um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação às circunstâncias estressantes.

O processo de enfrentamento e sobre os distintos modos de enfrentamento tem sido objeto de profundas pesquisas nas últimas décadas como por exemplo: Aldwin, Folkman, Schaefer, Coyne e Lazarus (1980); Edwards e Baglioni (1993); Folkman e Lazarus (1988); Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis e Gruen (1986); Aliga e Capafons (1986) e Sánchez-Cánovas (1991). Entre outros pesquisadores como Shinn, Rosario, Morch e Chestnut (1984) não são encontrado relação entre o enfrentamento do indivíduo e o *Burnout*, embora, Pines, Aronson e Kafri (1981), Etzion e Pines (1986) falam, igual aos anteriores, que não existe relação entre o processo de apreciação do estressor e o *Burnout*, porém estes últimos se concordam que os modos de enfrentamento e se relacionam com o *Burnout*. Os esforços ativos de enfrentamento como a Confrontação se associam com baixos níveis do *Burnout* e

os esforços inativos como o Escape, ingerir bebidas alcoólicas estão associados com altos níveis de Burnout. Também encontrados certos modos de enfrentamentos centrados na emoção estão associados a altos níveis de *Burnout*.

Lazarus e Folkman têm deixado claro que todas as pessoas utilizam um amplo leque de estratégias de enfrentamento e que os mecanismos particulares de enfrentamento escolhido em uma determinada situação dependem de múltiplos fatores, principalmente as exigências e oportunidades da situação. Mas, embora o enfrentamento não seja uma expressão direta da personalidade, certamente influi traços da mesma (Costa e McCrae, 1984, 1986). Estes autores têm falado que muitos mecanismos de enfrentamento teoricamente imaturos do neurótico (fantasias de evitação, estados de indecisão, uso de substâncias, auto-culpa e reações hostis) se relacionam significativamente com as pontuações do fator Neuroticismo do NEO PI-R. também encontrados efeitos similares dos fatores Extroversão e Abertura. A Extroversão se relaciona com o uso do pensamento positivo, racionalização e moderação. As pessoas com alto fator em Abertura utilizam o humor para enfrentar os problemas. Enquanto, as que apresentam baixas pontuações em Abertura se apoiam mais na Religião. Outro estudo (Costa, Zonderman e McCrae, 1991) analisou as reações entre os Cinco fatores e três conjuntos de medidas de mecanismos de defesa. Nele encontrou que o Neuroticismo está relacionado com a regressão, deslocamento, padrões certamente inadaptados de ação, o que confirma a associação de Neuroticismo com estilos inadequados de enfrentamento.

Extroversão se relacionou positivamente com negação e negativamente com dúvida, refletiu auto-segurança dos extrovertidos. Abertura se relacionou positivamente com as defesas adaptativas, enquanto Amabilidade fez-lo negativamente com as defesas distorcidas da imagem e positivamente com as defesas de auto-sacrifício. Por último, a Responsabilidade se relacionou positivamente com o (protagonismo) e negativamente com a

regressão e formas inadaptadas de atuação, o que sugere um estilo de enfrentamento maduro, como tem sido descrito por Vickers, Kolar e Hervig (1989). McCrae e Costa (1986) também encontrados relações significativas entre Neuroticismo e o uso crescente das estratégias de enfrentamento centradas na emoção, como a Extroversão se relacionou com as estratégias centradas no problema e a Reavaliação positiva.

Neste estudo encontraram-se os cinco modos de enfrentamento, sua relação com as variáveis de personalidade e as diferenças entre os gêneros são as seguintes:

O Apoio Emocional é um modo de enfrentamento que vem definido A ideia de que nem sempre pode ser útil buscar apoio emocional faz perguntarmos sobre certos estilos de enfrentamento podem tender a ser inadaptativos (McCrae e Costa, 1986). Como único implicado, um possível candidato para este papel é centrar-se e desafogar as emoções. A tendência de centrar-se no que o angustia, transtorna e faz experimentar e tentar resolver esses sentimentos (Scheff, 1987). Tal resposta pode ser funcional às vezes, por exemplo, se uma pessoa usa um período de luto para acomodar-se da perda de um ente querido e seguir adiante. Há razão para suspeitar, entretanto, centrar-se nessas emoções (em particular durante período extenso) pode impedir o reajuste (Felton, Revenson, e Hinrichsen, 1984). Neste estudo, evidencia-se que as mulheres tendem a buscar mais o Apoio emocional do que os homens. Entretanto os homens também fazem uso desta estratégia de enfrentamento diante das situações de estresse.

A Religião é segundo os dados analisados por McCrae e Costa (1986) sugerem que o uso da religião é um estilo de enfrentamento bastante empregado por muitas pessoas. Tendendo a consideração como tratar este como um estilo de enfrentamento, nos encontramos ante um dilema. Um poderia apoiar-se na religião com baixa tensão por vários motivos: a religião poderia servir como uma fonte de apoio emocional, como um veículo para a interpretação positiva e crescimento, como uma tática de enfrentamento ativo com um estressor. Assim, a princípio seria possível ter múltiplas escalas relacionadas com a religião

que avalia cada uma dessas funções potenciais. Os autores de COPE optam por uma escala que avalia de um modo geral a tendência de usar a religião em situações de tensão.

A Negação é útil, reduz ao mínimo a angústia e facilita o enfrentamento (Breznitz, 1983; Cohen e Lazarus, 1973). Outras orientações argumentam que a negação cria problemas adicionais, a não ser que o estressor possa ser ignorado. Ao negar a realidade do acontecimento, permite fazer o acontecimento mais sério, assim, é mais difícil o enfrentamento que eventualmente deve ocorrer. Um terceiro ponto de vista é, que a negação é útil nas primeiras etapas da situação estressante, porém impede o enfrentamento mais tarde. Dessa forma, os estudantes universitários fazem uso da negação como uma das estratégias de enfrentamento do estresse.

O Distanciamento é descrito pelos esforços para separar uma situação ou esquecer o problema, não dar importância e nem levá-lo a sério. Atuar de maneira que pareça que nada há ocorrido com a ilusão e criação de um ponto de vista positivo. Neste estudo as mulheres utilizam mais da estratégia de Distanciamento do que os homens.

Pode-se concluir que existe correlação significativa ao nível de 1% ou 5% entre as variáveis em estudo.

A idade dos estudantes universitários foi relacionada significativa entre o de menor idade 17 anos e maior idade 60 anos ($\mu= 28,51$ e $DT=7,550$). Vale ressaltar que o Brasil não oportuniza o acesso das pessoas em idade escolar e a grande maioria tem acesso as universidades privadas depois de adultos que trabalham e podem pagar seus estudos. Os estudantes mostram-se satisfeitos com os estudos e apresentam melhor autoestima. As mulheres apresentam mais canso emocional e baixa auto-estima, que pode ser resultante de uma dupla carga horária de trabalho e responsabilidades domésticas entre filhos e marido.

Os modos de lidar com os problemas de estresse estão relacionados com os seguintes fatores:

- Enfrentamento ativo e planificação mostram uma correlação positiva altamente significativa entre a Satisfação com os estudos mais alta autoestima. O apoio emocional e social está associado de maneira positiva e significativa com maior Cansaço emocional.
- A Religião, a Reinterpretação positiva e de Aceitação estão relacionadas com a Satisfação com os estudos e melhor autoestima.
- A Negação, Auto-distração, Auto-incriminação, Desconexão e o Distanciamento estão significativamente relacionados com maior Cansaço emocional e menor auto-estima dos estudantes universitários.

5.4. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO NOS TRÊS TIPOS DA PERSONALIDADE

De acordo com a análise multivariada das 14 estratégias de enfrentamento como variáveis dependentes e o grupo de (cluster) e o sexo como variável independente. O estudo também mostra diferenças significativas segundo cluster (tipo de personalidade) em todas as estratégias de enfrentamento, dependentes do sexo, as diferenças significativas aparecem em Apoio emocional, Religião, Negação, Humor e o Distanciamento. Aparece um efeito principal cluster-sexo em Desconexão.

5.5. SOBRE OS MODOS DE ENFRENTAMENTO DOS GRUPOS ESTUDADOS E A PERSONALIDADE RESILIENTE

Este estudo mostra que o tipo de personalidade identificada no tipo três do grupo resiliente, apresenta uma ótima adaptação, quando elege estratégias mais adaptáveis frente as situações de estresse. Este modelo de personalidade reforça a ideia da existência de uma pessoa autêntica que controla sua vida. A resistência destas pessoas amortece os efeitos nocivos do estresse e lhe protege contra a enfermidade. As características da personalidade resiliente segundo (Maddi 1999); (Kobasa e Maddi 1977) e (Maddi, Kobasa, Puceti e Zola 1994). É a combinação destes três componentes que *dará lugar a pessoa resistente frente ao estresse e seus efeitos negativos sobre a saúde*, um estilo especial que provém de uma interpretação dos problemas com estresse, como enfrentamento e solução dos mesmos.

O desafio significa que as pessoas que acercam as situações da vida não como uma ameaça, sim como um desafio, um desafio que lhes brinda a oportunidade para desenvolver suas capacidades aprender novas experiências, são mais resistentes, se adaptam muito bem a troca, sabem ver detrás de qualquer assunto algo aproveitável. Tem abertura mental, são flexíveis e toleram as mudanças e a ambigüidade. Enfrentam as novas situações sem medo, convencidas de que sempre podem descobrir algo e enriquecer-se com novas experiências.

Enquanto que o tipo (2) dois é altamente inadaptado, geralmente prefere estratégias contrárias do tipo resiliente. O grupo do tipo dois utiliza mais as estratégias da Negação, Auto-incriminação, Desconexão, Alívio e também o uso de substâncias, que classificam como estratégias desadaptativas. Enquanto que, o grupo três os Resilientes utilizam mais as estratégias adaptativas como o Enfrentamento ativo, Planificação, Apoio emocional, Apoio social, Religião, Reavaliação positiva, Aceitação.

O uso de substâncias pode ser uma resposta de enfrentamento bem sucedida apenas do ponto de vista da evitação, de se atenuar, afastar ou encerrar condições aversivas compostas de eventos públicos ou privados. Algumas pessoas, quando emitem respostas de enfrentamento, quando estão sob sobrecarga de estressores ou na iminência de se exporem às situações aversivas, podem procurar na ingestão de substâncias (drogas medicamentosa e ou álcool) uma forma de reduzir a própria tensão (Cooper, Russel, Skinner e Frane, 1992; Corcoran, 1994).

A ingestão de substâncias, quando visa regular emoções em situações estressantes é um exemplo de estratégia de enfrentamento centrado na emoção. O enfrentamento centrado na emoção representa esforços no sentido de regular o estado emocional em episódios estressantes, quando se é exposto aos estressores ou quando se responde a eles em elevada magnitude. Objetiva modificar condições emocionais momentâneas por meio de medidas que atingem a área somática, como tomar tranqüilizantes, ou de efeito emocional, como entregar-se a fantasias. Em ambos os casos pode haver uma redução da tensão, do “estado de estresse” (Antoniazzi, Dell’Aglia e Bandeira, 1998).

As estratégias de enfrentamento dos (3) três grupos e os tipos de personalidades encontrados neste estudo e também as diferenças de sexo mostram que os estudantes universitários na estratégia de Planificação é mais utilizada pelos homens no grupo de Resilientes enquanto que o grupo dos supra controlados se distanciam desta estratégia de enfrentamento.

Quanto a estratégia de Apoio emocional identificou-se que nos três grupos estudados o grupo dos infracontrolados as mulheres são as que mais fazem uso desta estratégia e os homens supracontrolados são os que menos a utilizam.

No grupo dos infracontrolados, a estratégia de Apoio instrumental é bastante elevada tanto nos homens quanto as mulheres. No grupo dos supracontrolados são os homens que menos utilizam desta estratégia e no grupo dos Resilientes se situam com pontuações

intermediárias. Uso de apoio instrumental (em lugar da busca de apoio social por razões instrumentais do COPE original). A busca de apoio social para Lazarus e Folkman (1986) como um dos modos de enfrentamento do estresse que se caracteriza pelos esforços que o indivíduo na busca de ajuda no meio social. E aceitam estes autores que esta forma pode incluir-se tanto nos modos de enfrentamento centrado no problema como modos de enfrentamento centrado na emoção.

Pode-se conceber o apoio social como uma variável psicossocial, que protege o indivíduo de uma situação estressante. Em certa medida é uma variável situacional que modifica a resposta emocional a partir de que a ameaça pode ser neutralizada e minimizada graças a ajuda do ambiente (Valdés, 1997). Refere o apoio social a percepção do sujeito de receber afeto e ajuda instrumental, assim como também a possibilidade de expressar com liberdade as próprias ideias e sentimentos, de forma que tem a crença de que não se encontra somente ante uma ameaça.

Outro aspecto importante encontrado neste estudo foi o modo da estratégia de enfrentamento a Religião. No grupo dos infracontrolados as mulheres se destacam no uso desta estratégia e também as mulheres do grupo Resiliente. Curiosamente são os homens dos grupos supracontrolados e infracontrolados, os que menos utilizam desta estratégia de enfrentamento. A Religião o segundo os dados analisados por McCrae e Costa (1986) sugerem que o uso da religião é um estilo de enfrentamento bastante empregado por muitas pessoas que usam tendem usar a Religião como um dos modos de enfrentamento na situações de tensão e ou na busca do bem estar espiritual, e se fortalecem para enfrentar os problemas. A Religião pode servir como fonte de apoio emocional como um veículo da interpretação positiva e de crescimento interior.

A Reinterpretação positiva são os resilientes que se destacam no uso desta estratégia de enfrentamento. Visto que o grupo dos supracontrolados obtiveram menores pontuações na Reinterpretação positiva.

No modo de enfrentamento a estratégia do Humor apontam que os homens diferem das mulheres no maior uso desta estratégia , com destaque para o grupo dos infracontrolados.

Quanto a estratégia de Distração no grupo dos supracontrolados e dos infra controlados as mulheres fazem maior uso desta estratégias, sendo que no grupo dos Resilientes são os que fazem menor deste modo de enfrentamento.

Identificou-se que a Autoincriminação também é uma das estratégias de enfrentamento do estresse acadêmico utilizada pelos estudantes universitários brasileiros nesta amostra pesquisada. O grupo dos supracontrolados e dos infra controlados são as mulheres que fazem maior uso desta estratégias do que os homens e no grupo dos resilientes também são as mulheres que menos utilização da estratégias da auto-incriminação.

Em relação a estratégia de enfrentamento Desconexão destacam-se na preferência os homens e mulheres supracontrolados. A interação ou efeito principal aparece na diferença por gênero do grupo quanto ao uso desta estratégia no tipo de personalidade dos infracontrolados. São os do grupo resilientes os que menos a utilizam.

Vê-se que os homens destacam-se na preferência pela estratégia de enfrentamento de Distanciamento, assim como as mulheres do tipo de personalidade resiliente.

Neste estudo nos mostra no grupo dos supracontrolados os homens são os que mais utilizam como estratégia de enfrentamento o uso de substâncias para lidar com as situações de estresse. No entanto, no grupo do tipo de personalidade supra controlados têm dificuldades em reconhecer que existe um problema que lhe causa estresse e fazem menor

uso da estratégia de enfrentamento da Aceitação. Porém, é nos tipos de personalidade infracontrolados e supracontrolados são as mulheres que usam da estratégia de Negação como estratégia de enfrentamento. Ou seja, estes grupos de estudantes negam para si mesmo que existem um problema e que não percebem a existência do mesmo.

5.6. QUANTO AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DAS ANÁLISES DE BRIEF COPE

De acordo com a Figura 20 do Gráfico mostra a existência de quatro fatores em Brief COPE, que explicam 53% de variância. Com a extração do método de componentes principais e rotação varimax, os fatores correspondem aos pesos fatoriais em cada um dos dos quatro fatores conforme na Tabela.

Neste estudo, aparecem os 4 fatores esperados, e coincidem essencialmente, de acordo com as variáveis de outros estudos.

No fator 1 encontram-se as estratégias de enfrentamento a Aceitação, Humor e Distração. O humor tem o maior peso seguido pela Reavaliação positiva e a Religião que aponta um menor peso neste fator. Entretanto, no Fator 2 encontramos como estratégias de enfrentamento a Negação e Evitação. Neste caso a Auto-incriminação tem maior peso neste fator e também mostra seu maior peso fatorial nas estratégias de Negação, Desconexão, Alívio e no Uso de substâncias como estratégias de enfrentamento do estresse. Quanto o Fator 3 vemos neste estudo o uso da estratégia de enfrentamento a Busca de apoio emocional e social, incluindo também a Religião que compartilha com a estratégia de Aceitação. Finalmente, encontramos no Fator 4 o enfrentamento racional, com os três pesos encontrados em todas as investigações: Enfrentamento ativo, Planificação e Reavaliação positiva que compartilha com o Fator 3.

Vê-se que as diferenças de gênero mostram que as mulheres tendem a usar estratégias mais adaptativas do que os homens participantes neste estudo, mais também os superam em algumas estratégias desadaptativas de acordo com a mostra total de 938 estudantes universitários brasileiros.

Outro aspecto importante neste estudo é que as mulheres usam mais o enfrentamento centrado na emoção que se dirige a situações mutáveis, são ações deliberadas, orgânicas ou não, emitidas como resposta a um estímulo estressor devidamente identificado. Enquanto que as respostas de estresse, neste contexto, são conceituadas como respostas emocionais espontâneas, como produto do efeito que produzem sobre as fontes estressoras ou sobre o mal-estar resultante do contato com elas. Essas respostas tem implicações na diferenciação das escolhas segundo gênero: homens e mulheres tendem a fazer escolhas distintas em função, em parte, da forma como descrevem as conseqüências do próprio comportamento. Há evidências que levam a concluir que indivíduos do sexo masculino reconhecem mais frequentemente as relações de contingências e apontam com mais precisão as conseqüências do próprio comportamento. Responder às situações como imutáveis é mais provável em indivíduos do sexo feminino. Segundo Rotter (1966), é uma questão de repertório verbal: verbalizações acerca dos resultados das nossas ações, aprendidas desde a infância, orientam as justificativas que fazemos acerca dos acontecimentos em geral e de nosso próprio desempenho.

Na qual parece ser, assim porque superam os homens no enfrentamento na busca de apoio, que nestes dados incluem as estratégias de Apoio emocional e Apoio social, mais a Religião. Segundo Wichianson et al. (2009), é necessário mais investigações para sustentar estas e outras hipóteses. Também sugerem que as 14 escalas Brief COPE podem determinar melhor os estilos de enfrentamento utilizados pelas pessoas.

Comprovou-se, com as 14 escalas do Questionário de COPE – 28 os níveis de religiosidade envolvem diferenças de outras estratégias de enfrentamento. A interação da Religião mostra mais diferenças que as estratégias dos 4 níveis de Enfrentamento da estratégia 5 (Religião). Resultados como estes têm-se obtidos recentemente com estudantes universitários em Espanha (Galán, 2010).

Outros achados podem originar-se da divisão entre estudantes que trabalham e estudam entre estudantes que não trabalham. Um estudo relacionado com esta hipótese é o Creed, Patton e Hood (2010). Eles mostram que o desempenho pessoal é melhor em estudantes universitários que não trabalham. Esse desempenho pessoal se concretiza em bem-estar pessoal (falta de cansaço emocional), autoestima e satisfação com os estudos.

Outra hipótese é a que deriva de estudos sobre a escala da dimensão em O (Abertura à experiência), como sugerem Lee-Baggley, Preece e DeLongis (2005), ao afirmar que há evidências de que indivíduos com altas pontuações em O (Abertura) tendem a adotar estratégias de enfrentamento mais adaptativas e flexíveis diante ao estresse. Outros investigadores relacionam O (Abertura), junto com E (Extroversão); A (Amabilidade) e C (Conscienciosidade/Responsabilidade), como enfrentamento racional para lidar com o estresse, enquanto N (Neuroticismo) está relacionada à Evitação e Negação (Geisler e Weber Wiedig –Allison, 2009).

5.7. QUANTO A CLASSIFICAÇÃO SEGUNDO O CRITÉRIO DE RELIGIOSIDADE E ESTUDO DOS PERFIS DE PERSONALIDADE (NEO PI-R)

Os grupos foram formados com o critério de pontuação na escala da Religião como estratégia de enfrentamento do Brief COPE (Carver, 1997), numa escala de pontuação de 0 a 6.

No grupo 1 a pontuação foi de 0-1 numa amostra de 93 (10%) entre homens e mulheres, com 49 homens e 44 mulheres com a idade média de 26.7 anos considerado de religiosidade zero ou quase zero. No grupo 2 a pontuação foi de 2-3 que representa média-baixa religiosidade com amostra de 281 (30%) entre 98 homens e 183 mulheres com a média de idade entre 27.5 anos. Já no grupo 3 a pontuação foi de 4-5 considerada média-alta religiosidade numa amostra de 291 (31%) entre 111 homens e 180 mulheres com a média de idade entre 28.4 anos e finalmente o grupo 4 a pontuação de religiosidade alta de 6 numa amostra de 270 (29%) entre 76 homens e 194 mulheres com a média de idade 29.7 anos. O total da amostra investigada neste estudo foi de 935 estudantes universitários. Os 4 grupos apresentam diferentes modos de enfrentamento religioso, segundo: sexo, idade e percentagens de cada grupo. Na comprovação post-hoc, segundo o teste de Newman-Keuls indica que o grupo 4 (G4) é significativamente superior aos demais grupos etários. Entretanto, o grupo 4 obteve pontuações muito inferiores aos demais grupos em Valores na faceta do Fator da personalidade em Abertura à Experiência. Os indivíduos fechados tendem a aceitar a autoridade e honrar as tradições e, como consequência são geralmente conservadores, independente do partido político a que pertença.

De acordo com dados obtidos neste estudo vê-se que o perfil dos 4 grupos segundo a sua religiosidade conclui-se que no grupo de religiosidade média se situam próximos da média em todas as variáveis e fatores medidos com o NEO PI-R. Nos grupo extremos em religiosidade têm diferenças sobretudo em A (Amabilidade). Neste fator a elevada religiosidade são significativamente superiores aos não religiosos em Amabilidade mostrados na figura 26 e por último também observou-se na mesma figura uma certa distância em E (Extroversão) e em O (Abertura à experiência), com o grupo 4 superior em religiosidade, enquanto que E (Extroversão) é menor em O (Abertura) ao grupo não religioso. A Amabilidade se incrementa nos grupos à medida que o faz a religiosidade.

Entre as duas categorias de estudantes aqueles que trabalham e os que não trabalham. Em contraste, a variável de Resultados se mostram superiores ($p < 0.5$) os estudantes universitários que trabalham frente aqueles que somente estudam.

Também observamos que a auto-estima é superior nos estudantes que trabalham (G2) tanto nos homens quanto nas mulheres. Dentre os principais efeitos analisamos três:

A diferenças de gênero é superior ($p < .001$) os homens e as mulheres em auto-estima. Quanto a diferenças da Satisfação nos estudos (SE) uma vez dicotomizadas as variáveis em alta satisfação (4-5 pontos) e baixa satisfação (1-3 pontos). Os estudantes com alta satisfação superam em auto-estima ($p < 0.001$) para satisfação baixa com os seus estudos. Enfim, as diferenças entre estudantes que trabalham e aqueles que não trabalham, são superior ($p < 0.005$) na auto-estima, além de estudar e trabalhar. Não uma interação em ANOVA Sexo (2), na Satisfação com os estudos (2) e do Trabalho (2) como variáveis independentes sobre a variável dependente de auto-estima. Isto indica que há diferenças encontradas em ambos tanto nos homens quanto as mulheres nas últimas duas variáveis independentes conforme figura 26.

Neste estudo analisou-se que os estudantes universitários pesquisados apresentam Cansaço emocional. Utilizamos o coeficiente de variação para comparar as três variáveis são homogêneas entre os estudantes, quanto menor o coeficiente de variação mais homogêneo é o conjunto de dados. Dentre as três variáveis a Satisfação com os estudos (23%); Autoestima (26%) e o Cansaço emocional (27%). Entre as variáveis pesquisadas nesta amostra foi o Cansaço emocional. Os estudantes mostram-se mais cansados emocionalmente. Que pode ser justificado pela dupla jornada de trabalho entre trabalhar durante o dia e estudar à noite. As mulheres mostram maior Cansaço emocional que os homens. Em contrapartida, os homens apresentam maior Satisfação com os estudos que as mulheres e também os homens mostram maior autoestima que as mulheres.

CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

6.1. SOBRE A AVALIAÇÃO DA PERSONALIDADE E ESTATÍSTICA DESCRITIVA DO NEO PI-R

1. Foram encontradas as **propriedades psicométricas adequadas** ao inventário escolhido nesta Tese para avaliar os cinco fatores de personalidade em adultos: o NEO PI-R.
2. Os **coeficientes alfa de Cronbach obtidos para os Cinco Fatores**, mediante análises aos 240 itens do NEO PI-R mostra uma confiabilidade interna comparável a outros estudos que utilizaram este instrumento de medida
3. **A análise fatorial das 30 facetas** do NEO PI-R, os pesos fatoriais maiores correspondem ao seu próprio fator, sendo similar aos pesos encontrados pelos autores do inventário.
4. A versão reduzida do **NEO PI-R, como o NEO-FFI**, também mostrou coeficientes alfa apropriados nos Cinco Fatores.
5. A ordem de maior para ao menos confiável dos fatores, **tanto o NEO PI-R e sua versão abreviada de 60 itens ou NEO-FFI**, situa ao mais alto de N e C, seguidos de E, ocupando os últimos lugares O e A.
6. Tem-se encontrado, com há ocorrido também em outros estudos internacionais dos próprios autores do NEO PI-R, **diferenças de gênero** quanto os cinco fatores, destacamos que as mulheres tendem a pontuar mais alto que os homens em N e em A particularmente em algumas facetas de Neuroticismo e Amabilidade.
7. Nestes dados, têm-se que salientar a superioridade dos homens na Faceta O5 (Ideais), o fator de Abertura à Experiência, enquanto as mulheres são superiores na Faceta O2 (Estética) deste fator.
8. Quanto ao fator de Responsabilidade (C), as mulheres são superiores na Faceta C3 (Sentido de dever) e inferiores em C6 (Deliberação), são esta última faceta (C6), que

contribui com a metade dos 12 itens para a formação de uma versão abreviada em Português segundo os dados da presente amostra.

9. Vê-se na tabela 4 em Neuroticismo, a confiabilidade das facetas é algo inferior ao que Nunnaly e Berstein consideram como aceitável, porém a maioria se aproxima ao 0,7 considerados por estes autores como a pontuação necessária para que uma escala seja considerada confiável.

Propõe-se então a melhora na redação (tradução e adaptação de alguns dos itens que compõem esta dimensão de neuroticismo com a finalidade de melhorar a confiabilidade. Viu-se que a pontuação mais elevadas é da ansiedade, enquanto que a menor pontuada é a vulnerabilidade. Alcança-se em neuroticismo uma confiabilidade boa como reflete a sua alfa de Cronbach e pode comprovar-se na tabela 4. A confiabilidade é mais baixa em todas as escalas que foram encontradas numa amostra de 450 estudantes de enfermagem da Universidade de León.

10. Vê-se na tabela 5 que em Extroversão a faceta mais pontuada é a cordialidade e emoções positivas, enquanto que a assertividade é mais baixa que as anteriores.

A confiabilidade das escalas que avaliam as facetas se aproxima em três delas ao valor aceitável, porém nas outras três escalas é escassa. Uma confiabilidade aceitável se obtém na dimensão de extroversão, com seus 48 itens. Para uma análise mais exaustiva das escalas nós remete-se aos Anexos do capítulo final da tese, onde se mostram os dados estatísticos que diferenciam a cada um dos itens e nos apontam a luz sob os que por alguma razão podem ser mais conflitivos.

11. Vê-se que na escala de Abertura as facetas mais pontuadas pelos estudantes universitários foram Idéias, seguida de Valores, a faceta com menor pontuação foi Ações que estão dentro das médias. A confiabilidade é aceitável e se obtém na dimensão de Abertura, com os seu 48 itens.

12. Quanto à escala de Amabilidade, vê-se que as facetas mais pontuadas pelos universitários foram: Sensibilidade aos demais e Altruísmo e a de menor pontuação foi a de Confiança. A média de Amabilidade está dentro da estatística descritiva para os domínios globais do NEO PI R.

13. Vê-se que no Fator Responsabilidade está acima da média para os domínios globais do NEO PI R e as facetas mais pontuadas foram Competência e Deliberação e a de menor pontuação foi a de Ordem que está dentro da média.

6.2. CLASSIFICAÇÃO DOS INDIVÍDUOS SEGUNDO OS PROTOTIPOS COMUMENTE ACEITOS DA PERSONALIDADE

1. Os três protótipos encontradas mediante análises de cluster servem para uma adequada caracterização dos indivíduos ao longo de um contínuo, com o protótipo resiliente em uma extremidade e vulneráveis em outro extremo. Num extremo estão os mais adaptados e capazes de enfrentar com êxito o estresse dos estudos, enquanto que no outro extremo estão os estudantes mais vulneráveis com alto risco de serem desadaptados.

2. A agrupação de três em contínuo permite juntar aos dois grupos mais próximos em cada extremo, os resilientes frente aos vulneráveis, com um grupo intermediário que chamamos indiferenciado. Há, portanto, uma correspondência com os três protótipos de personalidade aceitados pela maioria dos autores: o resiliente, o supra controlado e infracontrolado.

3. A **validação externa dos três protótipos** permite, utilizando diferentes ANOVAS e MANOVAS, encontrar diferenças em outras variáveis desta investigação:

- (I) Em Cansaço Emocional (CE), pelos estudos aparecem contrapostos aos dois grupos extremos: o resiliente mostra menos CE que os outros dois grupos, sendo o grupo vulnerável apresentado maior CE.
- (II) Em Satisfação com os Estudos (SE) e auto-estima ocorre o resultado contrário, sendo o resiliente extremo o mais alto entanto que vulnerável extremo é aquele que pontua mais baixo.
- (III) Com relação às diferenças de gênero, as mulheres se mostram superiores em geral aos homens em Cansaço emocional (CE) e inferiores em autoestima. O grupo resiliente não há nenhuma diferença de gênero em CE.

6.3 SOBRE O USO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.

1. A estrutura fatorial do instrumento para avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes universitários brasileiros, concretamente o Brief de COPE.
2. As escalas, apontam quatro fatores interpretados segundo a literatura mundial a respeito: um fator racional, um emocional, outro de aceitação e o quarto de negação.
3. As estratégias incluídas nos quatro fatores estão na linha de outras investigações, salvo Religião que aqui situa-se no fator emocional. Também destaca-se que o Humor obteve maior peso do Fator Aceitação.
4. Os Perfis dos grupos extremos indicam claramente que o protótipo dos Perfis dos grupos extremos perfis de grupos extremos indicam claramente que o protótipo resiliente ótimo e serve preferentemente de estratégias adaptativas, dos quais, pelo contrário utiliza escassamente o grupo altamente vulnerável.

5. Também foram encontradas diferenças de gênero na preferência de algumas estratégias de enfrentamento para lidar com o stress, a saber: as mulheres são superiores aos homens na utilização de estratégias emocionais, na Religião e o alívio.

6. Não existem diferenças entre os estudantes que também trabalham e aos que somente estudam ao que se refere às estratégias de enfrentamento e apreciando-se em autoestima de forma superior aos que também trabalham sobre os que somente estudam, tanto em homens e como em mulheres.

7. Dividindo os sujeitos em quatro grupos segundo seja mais ou menos alto seu enfrentamento religioso (escala de Religião de Brief COPE), parece que em Cansaço emocional (CE), as mulheres são superiores aos homens, independentemente de sua religiosidade.

8. O enfrentamento religioso permite comprovar que foi mais alto na escala da Religião, são aqueles que pontuam mais baixo do que outros grupos em Valores, a faceta do fator de personalidade Abertura à Experiência (O), ou seja, a faceta O6. Por outro lado, os altos em religiosidade (como a escala de enfrentamento) são sempre aqueles que pontuam mais alto em Amabilidade do NEO PI-R: A Amabilidade (A) é maior nos grupos em que o faz a religiosidade.

RESUMEN DE LA TESIS EN CASTELLANO

Capítulo 1. El Modelo de los Cinco Factores de la personalidad

1.1. Los Cinco Factores (Cinco Grandes o *Big Five*) de la personalidad.

Se denominan como *big five* a los cinco grandes factores de la personalidad que Costa y McCrae han venido estudiando, en diversos trabajos, sobre todo durante la última década. El modelo de los cinco factores de la personalidad es una organización jerárquica de rasgos de la personalidad en términos de cinco dimensiones básicas: Extraversión (E de *Extraversion*), Amabilidad (A de *Agreeableness*), Responsabilidad (C de *Conscientiousness*), Neuroticismo (N de *Neuroticism*) y Apertura a la Experiencia (O de *Openness to Experience*). Los cinco factores comprenden seis facetas cada uno, según Costa y McCrae (1992, 2000).

Para McCrae y Costa (1996) los rasgos de la personalidad se entienden como tendencias básicas que, a su vez, son el núcleo de la personalidad. Ésta es la razón por la que los inventarios para medirla preguntan sobre adaptaciones características, expresadas en actitudes, relaciones, habilidades o preferencias concretas, las cuales permiten hacer inferencias sobre las tendencias básicas. Las actitudes y preferencias son signos de los rasgos subyacentes, es decir, de las tendencias básicas. Para ampliación, remitimos a Durá (1994) y al trabajo de Sanz, Silva y Avia (1999).

Al polo o extremo del continuo de N+ (Neuroticismo) se opone el polo contrario de N- (Estabilidad emocional), así como al polo de E+ (Extraversión) se opone el de E- (Introversión). De igual modo, al polo de O+ (Apertura a la experiencia) se opone el de O- (Cerrazón a la experiencia), al de A+ (Amabilidad) se opone el de A- (Antagonismo), y, por último, al polo de C+ (Responsabilidad) se opone C- (Falta de responsabilidad). A cada factor o dimensión le corresponden 6 facetas o rasgos específicos, precedidas las facetas del 1 al 6 por la letra correspondiente del factor. Son, así, 30 facetas en total, a 8 ítems por faceta de los 240 de que consta el Inventario NEO-PI-R. (Véase éste en Metodología).

En la línea del estudio de prototipos de personalidad son muchos los trabajos que defienden la existencia de tres prototipos, sobre la base del modelo de los Cinco Factores, sin que falten otras propuestas bien fundadas de cinco prototipos (Herzberg y Roth, 2006) frente a la extendida teoría de los tres prototipos. Cuando Assendorf y colaboradores (2001)

describen los tres prototipos dice que en todos los estudios se puede identificar claramente uno como resiliente (bajo N y altas puntuaciones en el resto de los Cinco Factores). También existe un segundo prototipo que muestra un patrón que se describe como supercontrolado, al que se une un tercero como infracontrolado.

Actualmente existen dos modelos de los cinco factores, desarrollado uno, el NEO, por McCrae y Costa (1987), mientras que el otro, el LÉXICO, está relacionado con los estudios que se basan en la hipótesis léxica, operacionalizado este modelo en los últimos años por Goldberg (1990, 1992), y otros como, por ejemplo, Digman (1990). Ambos modelos, el NEO y el LÉXICO, tienen mucho **en común**, a saber:

- El mismo número de dimensiones, que son cinco.
- El contenido del Factor IV es en esencia el mismo, aunque en ambos modelos se oriente en dirección opuesta. Por ello, dicho factor se llama *Neuroticismo* en el primer modelo (NEO, de McCrae y Costa) y *Estabilidad emocional* en el modelo léxico.
- Aunque no se puede hablar de identidad, sí existe un parecido considerable en el contenido del factor III, o *Responsabilidad*, que en Digman (1990) se denomina *Deseo de logro*.

Entre ambos modelos se deben destacar **algunas diferencias**, como:

- El Factor V se concibe como *Apertura a la experiencia* en el NEO, mientras que se le concibe como *Intelecto* o *Imaginación* en el modelo léxico. Se sugiere llamar *Imaginación* al Factor V debido a que ni Apertura ni Intelecto llegan a abarcar satisfactoriamente todos los rasgos que lo definen, y se cree que tal vez sea mejor llamar Imaginación a este factor que incluye rasgos de creatividad y curiosidad.

- En el modelo NEO se partió de tres escalas en su origen (Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia) para llegar más tarde al actual modelo de Cinco Grandes, añadiendo posteriormente el Factor II (Amabilidad) y el Factor III (Responsabilidad).

La mayor controversia respecto a las 5 dimensiones del modelo NEO se centra en **Apertura a la Experiencia** (O, de *Openness*), según McCrae y John (1992). El origen de las diferencias está en la disparidad entre el lenguaje natural y los estudios de cuestionario. Los estudios de adjetivos de rasgos en inglés (y también en alemán), dicen McCrae y John, muestran típicamente un factor definido por ítems tales como inteligente, imaginativo y perceptivo, de tal manera que los investigadores desde Fiske (1949) hasta Hogan (1986) y Digman (1990) han identificado este factor como alguna forma de **Intelecto**.

El factor O se concibe estructuralmente como profundidad, extensión y permeabilidad de conciencia, y motivacionalmente como necesidad de variedad y experiencia. Los sujetos altos en O tienen una fuerte preferencia por la novedad, la variedad, la experiencia intensa y la complejidad; de igual manera que los sujetos bajos en O tienen una fuerte preferencia por la familiaridad, la rutina, la seguridad y la simplicidad (McCrae, 1996). Las ideas, por supuesto, forman un aspecto importante de la conciencia, pero fantasías, sentimientos, sensaciones y valores son también experiencias a las que los individuos pueden estar más o menos abiertos. Debe enfatizarse que ni *Apertura* ni *Intelecto* son equivalentes a inteligencia (McCrae y John, 1992).

El NEO-FFI de 1998. Ferguson y Patterson (1998) publicaron un trabajo directamente dirigido a esclarecer o examinar si de hecho el constructo de Apertura (O de *Openness*) encajaba en el dominio de la personalidad, o bien evaluaba algo relacionado pero conceptualmente distinto. Concluyeron que O como rasgo de la personalidad evaluaba algo así como solución de problemas, indicando además que Extraversión se hallaba vinculada a O, en la asociación entre las escalas de personalidad. Ya entonces, en la aplicación de la

versión reducida del Inventario NEO (el NEO-FFI) para medir los Cinco Factores, aportaron los coeficientes alfa de fiabilidad: .82 para N, .74 para E, .70 para O, .71 para A y .83 para C.

Tabla 1.1. Las cinco dimensiones de la personalidad en Costa y McCrae, 1985 y Digman, 1990.

| Dimensiones 1-5 | D 1 | D2 | D3 | D4 | D5 |
|-----------------------|--------------|-----------------------|-----------------|--------------|-----------|
| Autores: | | | | | |
| Costa y McCrae (1985) | Extraversión | Amabilidad | Responsabilidad | Neuroticismo | Apertura |
| Digman (1990) | Extraversión | Complacencia amigable | Deseo de logro | Neuroticismo | Intelecto |

Capítulo 2. El afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios y sus diferentes estrategias

Diferencias individuales en el afrontamiento. Los teóricos del afrontamiento señalan que las diferencias individuales, en situaciones bajo estrés, son resultado de los esfuerzos del afrontamiento de las personas para cambiar las situaciones estresantes o para regular sus reacciones emocionales. El modo en que cada persona maneja los acontecimientos estresantes caracteriza su estilo de afrontamiento: algunos individuos tienden a *centrarse más en la solución de los problemas* mientras otros tienden a *centrarse en las emociones*, sobre todo. Otros utilizan ambos modos, ya que éstos pueden potenciarse o interferirse.

Desde esta visión el afrontamiento modula las diferencias que existen entre los individuos ante situaciones de estrés. Por este motivo, el bienestar y el rendimiento en el ámbito ocupacional reciben el influjo de las diferencias individuales en la relación Personalidad-Afrontamiento.

Las diferencias individuales tienen un papel importante al influir el modo en que los individuos perciben, interpretan y responden a los estresores y otros aspectos potencialmente estresantes en el contexto ocupacional. Las variables que entran en juego incluyen factores demográficos, experiencias previas, preferencias y expectativas de trabajo, rasgos de personalidad, estilos o estrategias de afrontamiento, actitudes y creencias o valores, conductas relacionadas con la salud, aptitudes y habilidades (Parkes, 1994).

Personalidad y afrontamiento. Algunos investigadores estiman que la personalidad también puede predecir el afrontamiento porque sistemáticamente influye en las valoraciones, metas, expectativas y procesos cognitivos sociales de las situaciones estresantes. Por tanto, aunque algunos autores estimen que la presencia de determinados rasgos de personalidad aumenta la vulnerabilidad a los procesos relacionados con el estrés, para otros autores la relación entre personalidad y estrés no es directa; es decir, las disposiciones de personalidad no aumentan la vulnerabilidad al estrés sino que generan en las personas una forma ineficaz de afrontar los estresores situacionales y en consecuencia un incremento del estrés emocional.

En suma, las variables de personalidad constituyen uno de los recursos de la persona que facilitan o dificultan el proceso de afrontamiento del estrés. De ahí que estas dimensiones personales pueden incrementar el potencial del individuo para abordar de manera efectiva el estrés o, por el contrario, la vulnerabilidad al mismo.

El Modelo de los Cinco Factores. Un modelo de la personalidad que ha mostrado ser particularmente útil para comprender el afrontamiento es el Modelo de los Cinco Factores. Se trata de una taxonomía de amplia base de las dimensiones que bien pueden representar el número mínimo de rasgos necesarios para describir la personalidad (Costa y McCrae, 1985).

Aunque la investigación sobre la relación de la personalidad con el afrontamiento se ha centrado en el papel de N y E, sin embargo los estudios que han examinado todos los

cinco factores sugieren que O, A y C pueden también añadirse significativamente a nuestra comprensión del proceso del estrés y afrontamiento (Watson y Hubbard, 1996).

Los hallazgos de estudios recientes, dicen DeLongis y Holtzman (2005), han examinado *el papel de los Cinco Factores en el afrontamiento*, tanto en términos de efectos directos como en interacciones con dimensiones de las situaciones estresantes. Los datos de los procesos cotidianos son los únicos que tenemos a mano para investigar las interacciones persona por situación, cuando nos lleva a una investigación del afrontamiento de la persona a través de una variedad de contextos estresantes que ocurren naturalmente.

Leemos en Shiloh y Orgler-Shoob (2006) que la teoría del proceso de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984, 1986) es la que ha dominado el campo del afrontamiento durante los últimos 20 años. En esta teoría se definen las estrategias de afrontamiento como intentos cognitivos y/o conductuales de manejar demandas situacionales que son evaluadas como exigentes o que exceden la propia capacidad para adaptarse.

Las estrategias así definidas ponen el énfasis en dos funciones principales del afrontamiento: la del afrontamiento centrado en el problema, al actuar sobre el mismo estresor y manejar así sus demandas, y la del afrontamiento centrado en la emoción, al actuar sobre las reacciones emocionales provocadas por el estresor. La literatura sobre el afrontamiento es casi unánime al distinguir entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las centradas en la emoción (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Se acepta ampliamente que una meta, tanto la de resolver un problema como la de manejar las reacciones emocionales, se alcanza usando diferentes estrategias; sin embargo, se acepta mucho menos que una estrategia específica pueda ser usada para conseguir metas diferentes. En 1985, Folkman y Lazarus consideraban como provisional el diseño teórico de una escala de afrontamiento, ya fuera centrado en el problema o bien en la emoción. Consideraban preferible asumir conceptualmente que cualquier acto o pensamiento pudiera tener más de una función de afrontamiento.

El propio Lazarus (2006) se pronuncia sobre la cuestión del modelo dual indicando que numerosos estudios han interpretado como adaptativo al afrontamiento centrado en el problema, siendo desadaptativo el centrado en la emoción; otros estudios han informado en sentido contrario. La mayoría de los estudios, dice Lazarus, han ignorado el contexto situacional y vital de los participantes, así como también sus apreciaciones personales de lo que se podría hacer de forma realista para afrontar el problema. Esos estudios no determinaron si se juzgaba que la fuente del estrés era susceptible al cambio o era refractaria al mismo (Lazarus, 2006). “Sería deseable abandonar la idea del afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción como dos tipos de afrontamiento independientes” (Lazarus, 2006, p. 22).

Los factores del afrontamiento. Varios investigadores han encontrado que esta distinción es buena como punto de partida, aunque el análisis factorial de componentes principales ha arrojado tres factores: *Solución de problemas*, *Búsqueda de apoyo* y *Evitación*, factores que cuadran bien con los datos. Esto ocurre cuando se analizan factorialmente los resultados con el cuestionario COPE, de Carver et al. (1989).

El análisis factorial, en sentido amplio, es una manera de agrupar variables correlacionadas, una manera de reducir una serie de variables redundantes y una manera de identificar qué es lo que una serie de variables comparten en común.

La mayoría de las escalas pertenecientes a los dos primeros factores, y por ello más importantes en el análisis de la preferencia de afrontamiento en nuestras muestras de estudio, poseen una fiabilidad satisfactoria, según su coeficiente alfa. Estas mismas cinco escalas, seleccionadas en los dos primeros factores por el análisis factorial de componentes principales y rotación varimax, definen lo esencial de los estudios sobre la estructura factorial de COPE, indicando así que son representativas de dos tipos de afrontamiento a los problemas de estrés de las personas, el *afrontamiento racional* (de solución de problemas) y el *afrontamiento emocional* (de búsqueda de apoyo) (Lyne y Roger, 2000).

En los análisis de Carver et al. (1989) no se tuvieron en cuenta las escalas de *Religión* ni la de *Alcohol*, lo mismo que en Lyne y Roger (2000). Otras escalas, como son las de *Desahogo* y *Autodistracción*, han sido posteriormente modificadas en la selección y reducción de los ítems de las escalas del COPE original en el COPE abreviado (Carver, 1997), donde también se han suprimido otras dos escalas originales: la de *Refrenar el afrontamiento* y la de *Supresión de actividades distractoras*.

En el cuestionario COPE abreviado de Carver (1997), o Brief COPE, con 14 escalas de dos ítems cada una, se ha introducido *Autoinculpción* como nueva escala. Puede verse este cuestionario como COPE-28 en la versión española de Morán y Manga (Morán, 2009, pp. 152-153). La reciente publicación de Morán, Landero y González (2010) describe las propiedades psicométricas del cuestionario COPE-28 en su versión española.

El cansancio emocional en estudiantes universitarios. Según ha dicho recientemente Maslach (2003), la dimensión del cansancio o desgaste emocional representa la respuesta básica al estrés que se estudia en las investigaciones en este campo. Muestra la correlación positiva esperada con excesivas demandas del trabajo y con los resultados de salud relacionados con el estrés.

En este trabajo nos interesa conocer la relación del cansancio emocional de los estudiantes universitarios con medidas de su personalidad y satisfacción con los estudios. Para medidas de personalidad, además de la autoestima, creemos de especial importancia las dimensiones del modelo de los Cinco Factores. La autoestima global se predice a partir del NEO-PI-R en un porcentaje considerable (Pullman y Allik, 2000), lo que indica un solapamiento a tener en cuenta en el estudio de la asociación de la personalidad y de la autoestima con la salud psicológica.

La salud psicológica de los estudiantes ha sido abordada recientemente por Karademas y Kalanzi-Azizi (2004). Su estudio, hecho con 291 estudiantes de la Universidad de Atenas, abarca diversos factores que influyen en la salud psicológica de los estudiantes

universitarios en época de exámenes. Encontraron que el proceso de estrés y las estrategias para su afrontamiento ejercían un importante papel sobre la salud psicológica de los estudiantes. En España se ha desarrollado una escala (Ramos, Manga y Morán, 2005) que, partiendo de ítems considerados apropiados para medir cansancio emocional, como dimensión del burnout, y de otros ítems más específicos referidos al estrés causado por los estudios y exámenes en la universidad, pudiera medir el constructo de cansancio emocional en estudiantes universitarios.

Capítulo 3 .Objetivos y metodología

3.1. Objetivos.

Los objetivos generales de la tesis consisten en comprobar qué características de la personalidad, y en qué medida, influyen en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los sujetos para ir superando las situaciones de estrés que en su vida se van presentando, en particular los estudios de su carrera universitaria. La evaluación de la personalidad se hará a través de los 240 ítems, las 30 facetas y los Cinco Factores que abarca el Inventario NEO-PI-R (Costa y McCrae, 2000). Para la medición de las estrategias de afrontamiento se ha utilizado el Cuestionario COPE-28 (Carver, 1997; Morán, 2009; Morán et al., 2010), en una versión portuguesa preparada para al efecto esta investigación. También medimos el Cansancio Emocional como consecuencia del estrés originado por los estudios, mediante la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005); también se preparó una versión portuguesa la ECE para esta tesis.

Se abordan también las implicaciones de la religiosidad, partiendo de la hipótesis e importancia que la orientación religiosa personal tiene como estrategia de afrontamiento, es decir, el afrontamiento religioso (Maltby, Lewis y Day, 1999). Nosotros abordamos este tipo de afrontamiento para diferenciar grupos más “religiosos” y menos “religiosos” según

utilicen más, menos o nada la estrategia de afrontamiento denominada Religión del cuestionario COPE-28.

Estos objetivos se van concretando en las tres siguientes fases:

PRIMERA FASE:

Una vez establecida la estadística descriptiva del NEO-PI-R, su fiabilidad y validez, nos centramos en la obtención de una versión abreviada del NEO-PI-R: Un NEO-FFI en portugués.

Se aborda así el inacabado debate de la extracción de ítems de la medida amplia de dimensiones de la personalidad que es el Inventario NEO-PI-R (240 ítems), para **obtener un Inventario reducido como es el NEO-FFI** de los Cinco Factores en portugués, comparando los 12 ítems del español con los 12 mejores seleccionados para un NEO-FFI en lengua portuguesa, partiendo de una muestra de universitarios brasileños que a su vez se compara con en cada Factor con los resultados obtenidos en Portugal por Lima (1997) para el NEO-PI-R.

Para operar con garantías de medición aceptable cuando se utiliza la versión del NEO-FFI, es necesario mantener la fiabilidad más alta posible de cada uno de los Cinco Factores que pasan de 48 a 12 ítems. Idealmente correspondería seleccionar 2 ítems por cada una de las seis Facetas que componen cada Factor. Las 6 Facetas de cada Factor, 30 en total, deberían quedar representadas adecuadamente en la versión abreviada, ya que teóricamente corresponde tomar dos ítems por faceta en cada Factor.

Se trata, pues, de: (1) obtener una versión reducida con el coeficiente de fiabilidad (alfa) más alto posible en cada uno de las cinco dimensiones o factores; (2) de mantener representadas, en la mayor medida posible, las 6 facetas de cada factor, integradas por 8 ítems cada una.

Estas cuestiones se plantean en los diversos idiomas, siendo el criterio empírico el que prevalece. Para lo cual consideramos:

- La publicación original de Costa y McCrae (1992).
- La publicación del NEO-PI-R en idioma portugués (Costa y McCrae, 2000).
- La propuesta de mejora de las normas del NEO-FFI publicadas por TEA (Manga, Ramos y Morán, 2004).
- Los datos con sujetos españoles en la propuesta del NEO 60 de Aluja, García, Dossier y García (2005).
- Datos obtenidos para tesis doctorales en español (Bárcena, 2006; Galán, 2010).

SEGUNDA FASE:

Estudio de prototipos de personalidad y otras variables asociadas al estrés de los estudiantes universitarios.

Utilizamos una aproximación centrada en las personas, es decir, mediante el procedimiento de análisis de cluster estudiamos y validamos:

- Tres prototipos de personalidad reconocidos en la literatura sobre el tema (Assendorf et al. (2001).

El análisis de varianza (ANOVA) servirá para la validación de los prototipos seleccionados, tanto para la validación interna como para la validación externa.

Para abordar las características psicosociales de la ocupación, el estrés que los estudios generan y las estrategias de afrontamiento que utilizan los sujetos, nos hemos propuesto mostrar:

- La relación de las dimensiones de personalidad con el Cansancio Emocional.
- La influencia de la variable trabajo junto con los estudios de la carrera.
- Las diferencias de género en satisfacción con los estudios y cansancio emocional.

- En el acercamiento centrado en las personas, la comparación de los prototipos de personalidad:

- (a) En sus estrategias de afrontamiento.
- (b) En su satisfacción con los estudios.
- (c) En autoestima.
- (d) En cansancio emocional.

TERCERA FASE:

Aproximación a la elección de estrategias de afrontamiento del estrés ocupacional por parte de los estudiantes.

Para ello, nos proponemos estudiar:

- La estructura factorial de las 14 estrategias de afrontamiento (COPE-28).
- Relaciones del afrontamiento religioso con las Facetas y Factores del modelo de los Cinco Factores de la personalidad.
- Personalidad, motivación de logro-resultados y salud psicológica.

3.2. Metodología

3.2.1. *Participantes.*

Los participantes han sido 938 estudiantes universitarios brasileños. Se les han pasado en las aulas de la Universidad una serie de cuestionarios. A todos los participantes se les pasó completo el NEO-PI-R en versión portuguesa, más otros cuestionarios cuya versión portuguesa fue preparada para obtener los datos de esta tesis.

En la Tabla 3.1 se muestran los participantes con sus porcentajes, varones y mujeres, junto con su condición de estar al mismo tiempo trabajando o sólo estudiando.

Tabla 3.1. Estudiantes universitarios participantes en la investigación según el sexo, y su distribución según estudien sólo o que además trabajen.

| | SÓLO ESTUDIO | ESTUDIO-TRABAJO | TOTAL |
|---------|-----------------|-----------------|-----------------|
| VARONES | 82 (27.4 años) | 256 (29.1 años) | 338 (28.7 años) |
| MUJERES | 141 (28.5 años) | 469 (28.3 años) | 620 (28.3 años) |
| TOTAL | 223 (28.1 años) | 725 (28.6 años) | 958 (28.5 años) |

El total de varones participantes es de 338 (35,3%), mientras que las mujeres participantes son 620 (64,7%).

3.2.2. Instrumentos de evaluación.

NEO-PI-R (Inventario NEO de Personalidad Revisado). El NEO-PI-R (Costa y McCrae, 1992; 1999) es un cuestionario de 240 ítems diseñado para operacionalizar el modelo de los Cinco Factores de personalidad. Pretende medir esos cinco factores, a su vez con seis facetas o subescalas cada uno. El NEO-PI-R en cuanto a sus factores, lo mismo que en cuanto a sus facetas componentes, posee propiedades psicométricas adecuadas (Costa, McCrae y Dye, 1991). Existe también el NEO-FFI, que es una versión abreviada del NEO-PI-R de 60 ítems, 12 para cada factor según hayan tenido tales ítems pesos factoriales altos en ese factor. En Manga, Ramos y Morán (2004) pueden verse los comentarios y propuesta de mejora en la elección de los ítems de la versión castellana del NEO-FFI (Costa y McCrae, 1999).

Los Cinco Factores, o Cinco Grandes (*Big Five*), se conocen por la letra inicial en inglés (Costa y McCrae, 1992). Los factores son: *Neuroticism (N)*, *Extraversion (E)*, *Openness to experience (O)*, *Agreeableness (A)*, y *Conscientiousness (C)*. En castellano: NEUROTICISMO (N), EXTRAVERSIÓN (E), APERTURA A LA EXPERIENCIA (O), AMABILIDAD (A) y RESPONSABILIDAD (C). La letra de cada uno de los Cinco Factores, seguida de un número del 1 al 6, sirve para

indicar de forma abreviada las 30 facetas correspondientes. Dichas facetas aparecen a continuación, con letra-número y nombre de cada faceta (Costa y McCrae, 1999). Cada faceta se compone de 8 ítems.

Factor NEUROTICISMO (N)

| N | FACETAS |
|----|-----------------|
| N1 | Ansiedad |
| N2 | Hostilidad |
| N3 | Depresión |
| N4 | Ansiedad social |
| N5 | Impulsividad |
| N6 | Vulnerabilidad |

Factor EXTRAVERSIÓN (E)

| E | FACETAS |
|----|-----------------------|
| E1 | Cordialidad |
| E2 | Gregarismo |
| E3 | Asertividad |
| E4 | Actividad |
| E5 | Búsqueda de emociones |
| E6 | Emociones positivas |

Factor APERTURA A LA EXPERIENCIA (O)

| O | FACETAS |
|----|--------------|
| O1 | Fantasía |
| O2 | Estética |
| O3 | Sentimientos |
| O4 | Acciones |
| O5 | Ideas |
| O6 | Valores |

Factor AMABILIDAD (A)

| | |
|----|--------------------------|
| A | FACETAS |
| A1 | Confianza |
| A2 | Franqueza |
| A3 | Altruismo |
| A4 | Acciones conciliadoras |
| A5 | Modestia |
| A6 | Sensibilidad a los demás |

Factor RESPONSABILIDAD (C)

| | |
|----|--------------------|
| C | FACETAS |
| C1 | Competencia |
| C2 | Orden |
| C3 | Sentido del deber |
| C4 | Necesidad de logro |
| C5 | Autodisciplina |
| C6 | Deliberación |

Escala de Cansancio Emocional (ECE). Escala de 10 ítems que miden cansancio emocional. Los ítems se puntúan de 1 a 5, considerando los 12 últimos meses de vida estudiantil, según ocurra lo que la frase dice: 1 *raras veces*, 2 *pocas veces*, 3 *algunas veces*, 4 *con frecuencia*, 5 *siempre*. Los ítems están especialmente diseñados para evaluar el cansancio o desgaste emocional de los estudiantes universitarios, cansancio derivado del nivel de exigencia y de esfuerzo por superar los estudios (Ramos, Manga y Morán, 2004). La puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y los 50 puntos.

Satisfacción con los estudios (SE). Escala que se compone de un solo ítem. Se contesta en una escala de 5 puntos (1 *raras veces*, 2 *pocas veces*, 3 *algunas veces*, 4 *con frecuencia*, 5 *siempre*) a la afirmación “Disfruto estudiando porque me gusta lo que estudio”. Forman un *grupo de menor satisfacción* con los estudios quienes han puntuado de 1 a 3,

mientras que forman el *grupo de mayor satisfacción* con los estudios los que puntúan 4 y 5 en esta escala de un solo ítem.

Escala de Autoestima de un solo ítem (AUT). Es la escala SISE: *Single Item Self-Esteem Scale* (Robins, Hendin y Trzesniewski, 2001). El ítem dice: “Me veo a mí mismo como alguien que tiene alta autoestima”. El ítem se calificaba en una escala de 5 puntos, desde “muy en desacuerdo” para el 1 hasta “muy de acuerdo” para el 5. La validez de criterio con la EAR de Rosenberg supera .80. Usando datos longitudinales, Robins et al. (2001) han estimado que la fiabilidad de la SISE es de .75. Esta escala AUT ha sido recientemente utilizada por Erdle, Irwing, Rushton y Park (2010) en una amplia muestra de participantes que respondían por internet.

Afrontamiento: Cuestionario COPE de 28 ítems

Escalas del Brief COPE de afrontamiento, o *Cuestionario COPE de 28 ítems* (Carver, 1997; Morán, 2009; Morán, Landero y González, 2010).

Son 14 escalas de 2 ítems cada una las que se incluyen en el Cuestionario COPE-28 o Brief COPE. Las 14 ESCALAS O ESTRATEGIAS son las siguientes:

Escala 1. Afrontamiento activo.

Escala 2. Planificación.

Escala 3. Búsqueda de apoyo emocional.

Escala 4. Búsqueda de apoyo social.

Escala 5. Religión.

Escala 6. Reevaluación positiva.

Escala 7. Aceptación.

Escala 8. Negación.

Escala 9. Humor.

Escala 10. Autodistracción.

Escala 11. Autoinculpación.

Escala 12. Desconexión.

Escala 13. Desahogo.

Escala 14. Uso de sustancias.

Lo esencial de los estudios sobre la estructura factorial de los cuestionarios COPE, indica que las escalas seleccionadas son representativas de dos tipos de afrontamiento a los problemas de estrés de las personas, el afrontamiento racional y el afrontamiento emocional (Lyne y Roger, 2000). Ambos tipos de afrontamiento son adaptativos, frente a otros que no lo son, a juzgar por las correlaciones positivas que establecen con variables de naturaleza adaptativa bien probada en numerosos estudios, como son Autoestima y dimensiones de personalidad que no sean Neuroticismo. En sentido contrario, sus correlaciones negativas y significativas lo son con Neuroticismo.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

I. Estadística descriptiva, fiabilidad y validez del NEO PI R

Los creadores del NEO PI R tuvieron en cuenta que los ítems se responden en una escala tipo Likert, entre 0 y 4 puntos, bajo la influencia de lo poco deseable socialmente a lo atractivo. Por esta razón pusieron unos ítems en sentido invertido, para evitar el efecto de la deseabilidad social en las respuestas.

Hemos encontrado **propiedades psicométricas adecuadas** del Inventario elegido en la Tesis para evaluar los Cinco Factores de la Personalidad en adultos: el NEO PI-R.

Los **coeficientes alfa de Cronbach obtenidos para los Cinco Factores**, mediante análisis de los 240 ítems del NEO PI-R, muestran una fiabilidad por consistencia interna comparable a la de otros estudios con este instrumento de medida.

II. Estructura factorial del NEO-PI-R, de sus Factores y Facetas

Tabla 4.6. Estructura factorial de las escalas (Factores y Facetas) del NEO PI-R.

| Factores-facetas | N | E | O | A | C |
|----------------------------|------|-----|-----|------|------|
| Neuroticismo (N) | | | | | |
| N1: Ansiedad | -.56 | | | | |
| N2: Hostilidad | -.65 | | | -.42 | |
| N3: Depresión | -.69 | | | | |
| N4: Ansiedad social | -.67 | | | | |
| N5: Impulsividad | -.58 | .40 | | | |
| N6: Vulnerabilidad | -.63 | | | | -.41 |
| Extraversión (E) | | | | | |
| E1: Cordialidad | | .68 | | .40 | |
| E2: Gregarismo | | .61 | | | |
| E3: Asertividad | .40 | .38 | | | .42 |
| E4: Actividad | | .56 | | | |
| E5: Búsqueda emoc. | | .54 | | | |
| E6: Emociones posit. | | .65 | | | |
| Apertura (O) | | | | | |
| O1: Fantasía | -.38 | | .22 | | |
| O2: Estética | | | .58 | | |
| O3: Sentimientos | | .45 | .44 | | |
| O4: Acciones | | | .44 | | |
| O5: Ideas | | | .70 | | |
| O6: Valores | | | .50 | | |
| Amabilidad (A) | | | | | |
| A1: Confianza | | | | .46 | |
| A2: Franqueza | | | | .64 | |
| A3: Altruismo | | | | .60 | |
| A4: Act. conciliad. | | | | .65 | |
| A5: Modestia | | | | .50 | |
| A6: Sens. a los demás | | | | .57 | |
| Responsabilidad (R) | | | | | |
| C1: Competencia | | | | | .62 |
| C2: Orden | | | | | .66 |
| C3: Sent. del deber | | | | .42 | .65 |
| C4: Neces. de logro | | | | | .71 |
| C5: Autodisciplina | | | | | .69 |
| C6: Deliberación | .37 | | | | .49 |

La Tabla 4.6, con datos de 958 sujetos, está preparada al modo de la adaptada de Costa, McCrae y Dye (1991), por Costa y McCrae (1992, 1999, 2000). Análisis de componentes principales con rotación Varimax. Las correlaciones superiores a .35 en valor absoluto son las que aparecen en esta tabla.

Nuestros datos son comparables a los de Costa et al. (1991), partiendo de una elección forzada de 5 factores como suele ocurrir en este tipo de análisis factoriales. Cuando Jackson, Ashton y Tomes (1996) enfrentaron el modelo de cinco factores de la personalidad, el NEO-PI-R a un modelo de 6 factores, los pesos factoriales de las 30 Facetas en sus factores eran comparables a las que se han obtenido en esta investigación. En el Factor N, por ejemplo, N2 (Hostilidad) ya tenía un importante peso factorial negativo en A, incluso superior al de N. Los datos de Costa et al. (1991) son del todo comparables a los nuestros en este punto. En el Factor O, O5 (Ideas) y O2 (Estética) ya tenían los mayores pesos en el Factor O, en cambio O1 (Fantasía) y O3 (Sentimientos) tenían pesos compartidos y superiores al de O en otros factores, de modo parecido a lo que ocurre en nuestros datos. En C, C1 (Competencia) y C4 (Necesidad de logro) tenían pesos factoriales muy inferiores a los nuestros en su propio Factor C, .24 y .34 respectivamente (Jackson et al., 1996, p. 395). En A, A4 (Actitud conciliadora) era ya la Faceta que presentaba mayor peso factorial en A, como también ocurre en nuestros datos.

La estructura factorial de Jackson et al. (1996), respecto al NEO-PI-R en su versión original inglesa, presentaba ya en aquellos años una gran semejanza con los datos de nuestra investigación sobre la estructura del NEO-PI-R en su versión portuguesa (Costa y McCrae, 2000). No obstante, Jackson, Paunonen, Fraboni y Goffin (1996) han intentado contestar a la cuestión de si son 5 o 6 los factores de la personalidad que deben recoger los mejores modelos de su estructura factorial. En el supuesto de un modelo de 6 factores, el factor de Responsabilidad (C) debería entonces dividirse en dos. Concluyen que se necesitan al menos 6 factores para dar cuenta de las consistencias del comportamiento en el nivel más alto de la jerarquía de la personalidad.

III. Diferencias de género en Factores y Facetas del NEO-PI-R

Tabla 4.7. Medias y desviaciones típicas (DT) por género, con sus diferencias, en las dimensiones y facetas del NEO-PI-R en la muestra de 938 estudiantes brasileños.

| Dimensiones y facetas | Varones (335) | | Mujeres (603) | | Diferencia | |
|------------------------------|---------------|-------|---------------|-------|------------|-------|
| | Media | DT | Media | DT | t | p |
| NEUROTICISMO | 86.61 | 16.58 | 95.29 | 19.03 | -7.00 | .0001 |
| N1: Ansiedad | 16.27 | 2.99 | 17.31 | 3.15 | -4.92 | .0001 |
| N2: Hostilidad | 13.37 | 4.52 | 15.30 | 4.94 | -5.20 | .0001 |
| N3: Depresión | 14.33 | 4.61 | 15.59 | 4.94 | -3.81 | .0001 |
| N4: Ansiedad social | 16.09 | 4.47 | 17.60 | 4.47 | -4.96 | .0001 |
| N5: Impulsividad | 15.53 | 4.57 | 15.94 | 4.96 | -1.25 | .2126 |
| N6: Vulnerabilidad | 11.01 | 4.28 | 13.53 | 4.42 | -8.49 | .0001 |
| EXTRAVERSIÓN | 114.48 | 18.18 | 114.62 | 17.10 | -.12 | .9056 |
| E1: Cordialidad | 21.80 | 4.37 | 22.52 | 4.38 | -2.39 | .0167 |
| E2: Gregarismo | 17.97 | 4.92 | 18.18 | 5.00 | -.63 | .5287 |
| E3: Asertividad | 15.94 | 4.15 | 15.16 | 4.25 | 2.70 | .0070 |
| E4: Actividad | 18.19 | 4.13 | 18.25 | 4.25 | -.20 | .8369 |
| E5: Búsqueda emociones | 19.99 | 4.02 | 19.63 | 4.12 | 1.31 | .1892 |
| E6: Emociones positivas | 20.59 | 4.73 | 20.88 | 4.51 | -.94 | .3470 |
| APERTURA A LA EXPERIENCIA | 105.34 | 12.64 | 105.65 | 13.02 | -.35 | .7243 |
| O1: Fantasía | 15.69 | 3.32 | 15.82 | 3.46 | -.57 | .5674 |
| O2: Estética | 17.57 | 4.04 | 18.74 | 4.18 | -4.18 | .0001 |
| O3: Sentimientos | 18.71 | 3.71 | 18.78 | 3.70 | -.25 | .7989 |
| O4: Acciones | 14.78 | 3.35 | 15.19 | 3.54 | -1.73 | .0832 |
| O5: Ideas | 19.90 | 4.67 | 18.26 | 4.82 | 5.07 | .0001 |
| O6: Valores | 18.68 | 3.47 | 18.85 | 3.19 | -.77 | .4429 |
| AMABILIDAD | 116.28 | 15.13 | 117.86 | 14.22 | -1.59 | .1118 |
| A1: Confianza | 17.49 | 4.30 | 17.51 | 4.05 | -.07 | .9400 |
| A2: Franqueza | 19.79 | 4.22 | 21.17 | 4.06 | -4.94 | .0001 |
| A3: Altruismo | 20.92 | 3.38 | 21.59 | 3.25 | -2.96 | .0031 |
| A4: Actitud conciliadora | 17.98 | 4.52 | 17.48 | 4.63 | 1.60 | .1084 |
| A5: Modestia | 18.21 | 4.14 | 18.41 | 4.09 | -.70 | .4806 |
| A6: Sensibilidad a los demás | 21.89 | 3.23 | 21.69 | 3.30 | .86 | .3910 |
| RESPONSABILIDAD | 124.42 | 17.42 | 124.40 | 17.96 | .02 | .9838 |
| C1: Competencia | 22.32 | 3.57 | 22.00 | 3.46 | 1.34 | .1797 |
| C2: Orden | 18.76 | 4.36 | 19.02 | 4.63 | -.85 | .3969 |
| C3: Sentido del deber | 23.20 | 4.07 | 24.07 | 3.71 | -3.33 | .0008 |
| C4: Necesidad de logro | 20.91 | 3.80 | 20.83 | 3.87 | .32 | .7490 |
| C5: Autodisciplina | 19.61 | 4.22 | 19.86 | 4.30 | -.85 | .3956 |
| C6: Deliberación | 19.60 | 4.69 | 18.60 | 5.61 | 2.77 | .0056 |

A juzgar por los resultados obtenidos por Jang, Livesley y Vernon (1996) en 243 pares de gemelos estudiados, nuestros datos son comparables a los suyos. Del mismo modo que Jang et al. (1996) consideraban comparables sus datos a los datos normativos para varones y mujeres aportados por Costa y McCrae (1992). Allí afirman Costa y McCrae que las mujeres tienden a puntuar más alto que los varones en N, añadiendo que esto ocurre especialmente en N1; lo mismo ocurre en A, en especial en A2 y A3. Las diferencias a veces no son muy pronunciadas, y lo más apropiado es utilizar según los fines los baremos comunes de ambos sexos.

Vemos que esas diferencias de género son las que aparecen en nuestros datos, con una diferencia altamente significativa en N (en 5 de sus seis facetas) y una clara tendencia en A y diferencias notables en A2 y A3 en las que son muy superiores las mujeres a los varones.

Aparte de las anteriores diferencias en Facetas, son destacar la superioridad de los varones en Ideas (O5) y de las mujeres en Estética (O2) de apertura a la Experiencia. Es importante señalar que en el Factor O, de la versión abreviada para un NEO-FFI en portugués, 9 de los 12 ítems se extraen 4 de O2 y 5 de O5. En la tabla que encontramos a continuación aparece dicha selección de ítems para un NEO-FFI en idioma portugués.

También en E las mujeres son superiores en Cordialidad (E1) pero inferiores en Asertividad (E3). También en C observamos que las mujeres son superiores en Sentido del deber (C3) e inferiores en Deliberación (C6). Es pertinente la consideración de que C6 aporta la mitad de los 12 ítems, y C3 no aporta ningún ítem, a la propuesta de un NEO-FFI en portugués a partir de estos datos con estudiantes universitarios brasileños.

IV. Propuesta de 60 Ítems seleccionados de las Facetas para un NEO-FFI en portugués

Tabla 4.8. Los 60 ítems seleccionados con su número en el NEO-PI-R, 12 de cada Factor para el NEO-FFI.

| NEO-FFI | Ítems aportados por cada Faceta (Faceta 1-6) al Factor. | | | | | | | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------|---------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------|
| Factor | Nº Ítems | Alfa | Fac 1 | Fac 2 | Fac 3 | Fac 4 | Fac 5 | Fac 6 |
| NEUROTICISMO Media y DT = 23.40 (7.64) | 12 | ,80 | 211 | | 131,191, 221 | 76,136 | 201,231 | 26,86, 146,176 |
| EXTRAVERSIÓN Media y DT = 32.94 (6.93) | 12 | ,82 | 32,122, 212 | 37,217 | | 47,137, 227 | 142 | 117,147, 177 |
| APERTURA Media y DT = 28.43 (6.17) | 12 | ,70 | | 68,98, 128,188 | 133 | 48,108 | 53,83, 113,173, 233 | |
| AMABILIDAD Media y DT = 29.92 (5.91) | 12 | ,66 | 34,94, 154,184, 214 | 39,189 | 74 | 109,139, 169 | | 179 |
| RESPONSABILIDAD Media y DT = 31.34 (6.77) | 12 | ,79 | 65 | 100,130 | | 50 | 25,235 | 60,90, 120,150, 180,210 |

Se muestra en la Tabla cómo para obtener un Alfa más elevada en el NEO-FFI se han de seleccionar más ítems de algunas Facetas que de otras.

Por ejemplo, N3 y N6 aportan más de la mitad de los 12 ítems necesarios del Factor N del abreviado NEO-FFF. También ocurre con O2 y O5, con A1 y A4, o también con C6, C2 y C5. Todo ello conlleva una representación desigual de las Facetas en su Factor correspondiente al abreviar el NEO-PI-R en la versión de NEO-FFI.

Cuando se utiliza la versión abreviada del NEO-FFI, hay que decir que las diferencias en el alfa de los Cinco Factores, de unos a otros estudios, pueden deberse conjuntamente a la diferencia de ítems seleccionados para la versión abreviada del NEO-FFI, así como también a las diferentes muestras empleadas (Manga, Ramos y Morán. 2004).

V. Analisis de cluster con las medidas de personalidad

A continuación se realizó un análisis de Kluster con las puntuaciones en las cinco dimensiones medidas del NEO PI R. Se obtuvieron tres conglomerados (o *clusters*). En la Figura se representan las puntuaciones Z (media = 0) obtenidas por cada uno de los grupos en las cinco dimensiones de la personalidad.

Tabla 4.9. Clasificación según el criterio de los prototipos de personalidad.

| Centros de los conglomerados finales | | | |
|------------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| | Conglomerado | | |
| | 1 Supracontrolado | 2 Infracontrolado | 3 Resiliente |
| Neuroticismo | 105 | 106 | 76 |
| Extraversao | 103 | 131 | 128 |
| Openness (Abertura) | 98 | 111 | 108 |
| Amabilidad | 110 | 116 | 124 |
| Concenciosidade | 111 | 122 | 136 |
| <i>Número de sujetos en cada cluster</i> | <i>305</i> | <i>257</i> | <i>376</i> |
| <i>% en cada grupo/kluster</i> | <i>32,6</i> | <i>27,4</i> | <i>40</i> |
| <i>N válido=938; perdidos=20.</i> | | | |

A los grupos que aparecen a través del análisis de cluster los hemos denominado:

- ✚ Prototipo 1 –SUPRACONTROLADO-, con 305 sujetos, el 32,6%. Semejante al 33,8% de Herzberg (2009).
- ✚ Prototipo 2 – INFRACONTROLADO con 257 sujetos, el 27,4%. Algo inferior al 33,8% de Herzberg (2009).
- ✚ Prototipo 3 – RESILIENTE con 376 sujetos, el 40%. Algo superior al 33,8% de Herzberg (2009).

Esta composición de los grupos o prototipos se ajusta bastante a la distribución del trabajo de Herzberg (2009). De la misma manera, son comparables también los perfiles:

Grupo 1 de **Supracontrolados**. Se caracterizan por obtener las más altas puntuaciones en neuroticismo, siendo los más bajos en extraversión (introvertidos). Puntúan bajo en

responsabilidad en nuestros datos (alto en Herzberg, 2009). Son bajos en apertura y en amabilidad.

Grupo 2 de **Infracontrolados**. En Herzberg se caracterizan por sus altas puntuaciones en neuroticismo y en apertura, bajas en responsabilidad y amabilidad, siendo promedias en extraversión. Según nuestros datos, son los más altos en neuroticismo, en extraversión y en apertura y bajos, aunque cerca del promedio, en responsabilidad y en amabilidad.

Grupo 3 de **Resilientes**. Tanto en Herzberg como en nuestros datos y en otros estudios, es el prototipo mejor adaptado por sus bajas puntuaciones en neuroticismo, las más altas en responsabilidad, con puntuaciones superiores a la media en extraversión, amabilidad y apertura.

La composición de los grupos o prototipos se ajusta mucho a la distribución en trabajos anteriores, como se puede ver en Herzberg (2009), Vázquez (2010) y Herzberg y Roth (2006).

VI. Análisis multivariante

VI.I. Los grupos de personalidad en las cinco dimensiones de la personalidad

Los resultados del análisis multivariante realizados con los tres grupos (clusters) y sexo como variables independientes y las cinco dimensiones de personalidad como dependientes ponen de manifiesto las diferencias altamente significativas ($,000$) entre los tipos de personalidad originados en el análisis de cluster cuando son comparados en cada uno de los Cinco Factores. Únicamente vamos a mostrar la gráfica de neuroticismo, donde podemos ver las diferencias de género en esa variable.

La comprobación post-hoc da estas diferencias significativas, produciéndose un efecto principal por sexo. En neuroticismo se dan diferencias significativas por razón de sexo únicamente en dos grupos. Los supracontrolados y los infracontrolados, y no son significativas en el grupo resilientes.

VI.II. Grupos de personalidad en cansancio emocional, satisfacción con los estudios y autoestima

Los resultados del análisis multivariante nos indican que existen diferencias significativas ($p < .000$) en los tres grupos, supracontrolado, infracontrolado y resiliente en cansancio emocional, satisfacción con los estudios y autoestima. Además se muestra un efecto principal en los grupos debido al sexo en autoestima.

Vemos que el cansancio emocional es muy superior en las mujeres de los grupos supracontrolados e infracontrolados, siendo inferior a la media en los varones de los tres grupos y en las mujeres resilientes.

Satisfacción con los estudios es más elevada en los universitarios resilientes; lo mismo que autoestima, siendo la más baja autoestima la obtenida por las mujeres supracontroladas, con similares puntuaciones en varones supracontrolados y mujeres infracontroladas.

VI.III. Estrategias de afrontamiento en los tres tipos (o klusters) de personalidad

El análisis multivariante, con las 14 estrategias de afrontamiento como variables dependientes y grupo (cluster) y sexo como independientes, nos ofrece los siguientes resultados (ver Tabla).

EL prototipo 3 es el resiliente, con adaptación óptima, el cual elige más las estrategias adaptativas y menos las desadaptativas. Mientras que el prototipo 2, con altamente inadaptado, prefiere estrategias contrarias en general a las del prototipo resiliente.

Las escalas agrupadas en la categoría de desadaptativas son 6, en tanto que las 8 restantes son adaptativas (v.g., Wichianson, Bughi, Unger, Spruijt-Metz y Nguyen-Rodriguez, 2009).

Desadaptativas: Negación, Autodistracción, Autoinculpación, Desconexión, Desahogo y Uso de sustancias.

Adaptativas: Afrontamiento activo, Planificación, Apoyo emocional, Apoyo social, Religión, Reevaluación positiva, Aceptación y Humor.

A continuación vamos a presentar en las figuras, las estrategias de afrontamiento de los tres grupos o tipos de personalidad, podemos ver también las diferencias de sexo, que como se aprecia en la Tabla anterior, sólo son significativas en seis de ellas; veremos el efecto principal, kluster por sexo, en la estrategia desconexión.

Los supracontrolados obtienen puntuaciones muy bajas en afrontamiento activo, siendo los resilientes quienes más la utilizan, con distancia significativa de los infracontrolados.

Destaca la preferencia por la planificación de los varones resilientes, los supracontrolados se distancian en el uso de esta estrategia de afrontamiento.

Es el tipo infracontrolado y mujer el que es especialmente alto en el uso de apoyo emocional. Los varones supracontrolados quienes menos la utilizan.

En esta estrategia se dan diferencias significativas también por género en cuanto al mayor uso por parte de las mujeres, como también se aprecia en la figura.

Son también los infracontrolados, mujeres, seguidos de varones de este tipo de personalidad los que son especialmente altos en el uso de esta estrategia de afrontamiento. Los supracontrolados varones son los que menos la utilizan. Los resilientes se sitúan en puntuaciones intermedias.

Destacan las mujeres infracontroladas y las resilientes en el mayor uso de la religión. Curiosamente son los supracontrolados y los infracontrolados varones, los que menos utilizan esta estrategia de afrontamiento.

Son los resilientes los que destacan en el mayor uso de Reinterpretación positiva. Siendo los supracontrolados los que menores puntuaciones obtienen en reinterpretación positiva.

Los varones se diferencian de las mujeres en el mayor uso del humor, destacando los infracontrolados en su mayor utilización

Destacan en la preferencia por el afrontamiento de desconexión los varones y mujeres supracontrolados. La interacción o efecto principal aparece en la diferencia por sexo y grupo en el uso de esta estrategia en el tipo de personalidad infracontrolado. Son los resilientes los que menos la utilizan.

Los varones destacan en la preferencia por el distanciamiento, así como las mujeres del tipo de personalidad resiliente.

Los supracontrolados varones son superiores en el uso de sustancias como estrategia de afrontar los problemas con estrés.

Los supracontrolados tienen dificultades para reconocer que existe un problema que les causa estrés.

Es el tipo infracontrolado y el supracontrolado mujer el que usa la negación del problema como estrategia de afrontamiento.

VII. Estrategias de afrontamiento. Análisis del Brief COPE

Análisis Factorial de las 14 escalas del Cuestionario Brief COPE

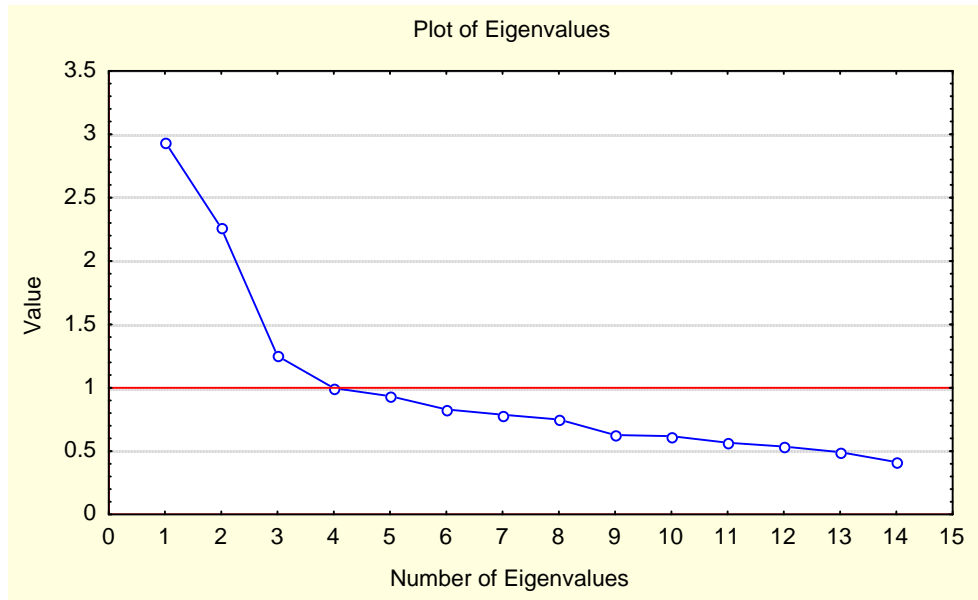


Figura . Gráfico de sedimentación en el que 4 valores propios (*eigenvalues*) son iguales o superiores a 1.

El gráfico indica la existencia de cuatro factores en el Brief COPE, los cuales explican el 53% de la varianza.

Con la extracción por el método de componentes principales y rotación varimax, los factores y los correspondientes pesos factoriales en cada uno de los cuatro factores aparecen en siguiente tabla.

Aparecen los 4 factores esperados, ya que coinciden en lo esencial con los resultados de otros estudios.

Factor 1. De **Aceptación**, humor y autodistracción. El humor tiene el peso mayor, y les acompaña reevaluación positiva y religión que aporta un menor peso en este factor.

Factor 2. De **Negación** y evitación. La autoinculpación tiene el peso más alto en el factor, también arrojan su mayor peso factorial negación, desconexión, desahogo y uso de sustancias.

Factor 3. Búsqueda de apoyo. Con pesos de búsqueda de apoyo emocional y social, con la particularidad de que la religión se incluye en este factor. También Religión comparte con el factor de Aceptación.

Factor 4. **Afrontamiento racional**, con tres pesos hallados en todas las demás investigaciones: Afrontamiento activo, Planificación y Reevaluación positiva que comparte con el Factor 3. Tiene aquí añadido un peso negativo de Desconexión.

Tabla 4.13. Pesos factoriales de las estrategias de afrontamiento del COPE-28.

| Estrategia de afrontamiento | Factor 1 | Factor 2 | Factor 3 | Factor 4 |
|----------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 1. <i>Afrontamiento activo.</i> | | | | .71 |
| 2. <i>Planificación.</i> | | | | .80 |
| 3. <i>Apoyo emocional.</i> | | | .79 | |
| 4. <i>Apoyo social.</i> | | | .67 | .31 |
| 5. <i>Religión.</i> | .34 | | .64 | |
| 6. <i>Reevaluación positiva.</i> | .45 | | | .62 |
| 7. <i>Aceptación.</i> | .62 | | | |
| 8. <i>Negación.</i> | | .59 | | |
| 9. <i>Humor.</i> | .71 | | | |
| 10. <i>Autodistracción.</i> | .53 | .32 | | |
| 11. <i>Autoinculpación.</i> | | .69 | | |
| 12. <i>Desconexión.</i> | | .58 | | -.38 |
| 13. <i>Desahogo.</i> | | .67 | | |
| 14. <i>Uso de sustancias.</i> | | .49 | | |

Como se ve a continuación, las diferencias de género muestran que las mujeres tiende a utilizar más estrategias adaptativas que los hombres participantes en la investigación, pero

también los superan en algunas estrategias desadaptativas. La figura que proponemos pertenece a la muestra total de 938 participantes.

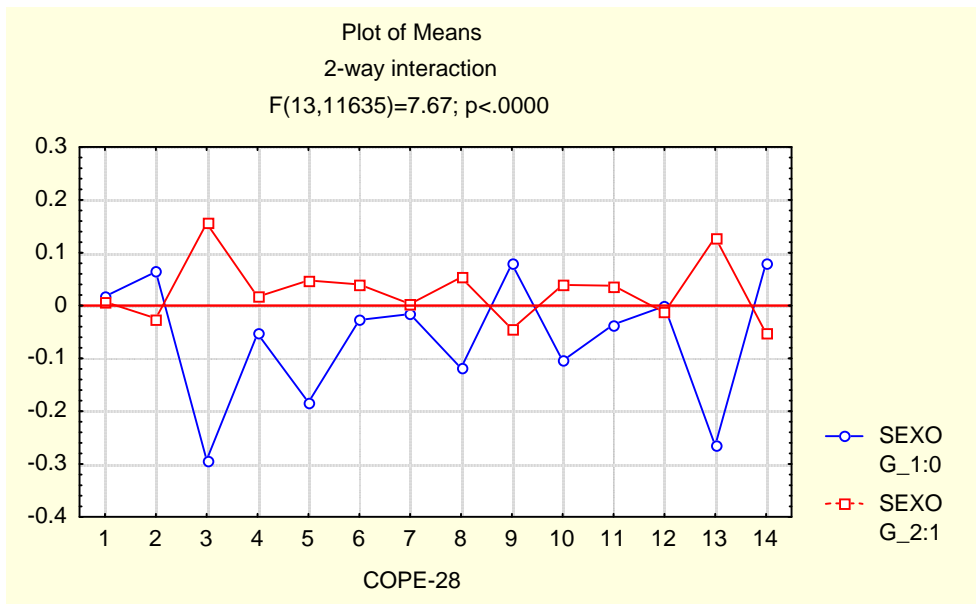


Figura 10. Las diferencias de género en las Estrategias preferidas de afrontamiento. Línea azul: varones; Línea roja: mujeres.

Hay algunas diferencias en las escalas del COPE-28 que se ponen de manifiesto en la Figura: la 3, 5, 8, 10 y 13.

Otra cuestión es la de que las mujeres utilizan más el afrontamiento centrado en la emoción. Lo cual parece ser así porque superan a los varones en el afrontamiento de búsqueda de apoyo, que en nuestros datos incluyen las estrategias 3 y 4, más la 5 de Religión. Como dicen Wichianson et al. (2009), se necesita más investigación para determinar si se sostienen éstas y otras hipótesis. También sugieren que con las 14 escalas del Brief COPE se pueden determinar mejor los estilos de afrontamiento utilizados por las personas.

Seguidamente comprobamos, con las 14 escalas del Cuestionario COPE-28, si los niveles de religiosidad conllevan diferencias en otras estrategias de afrontamiento.

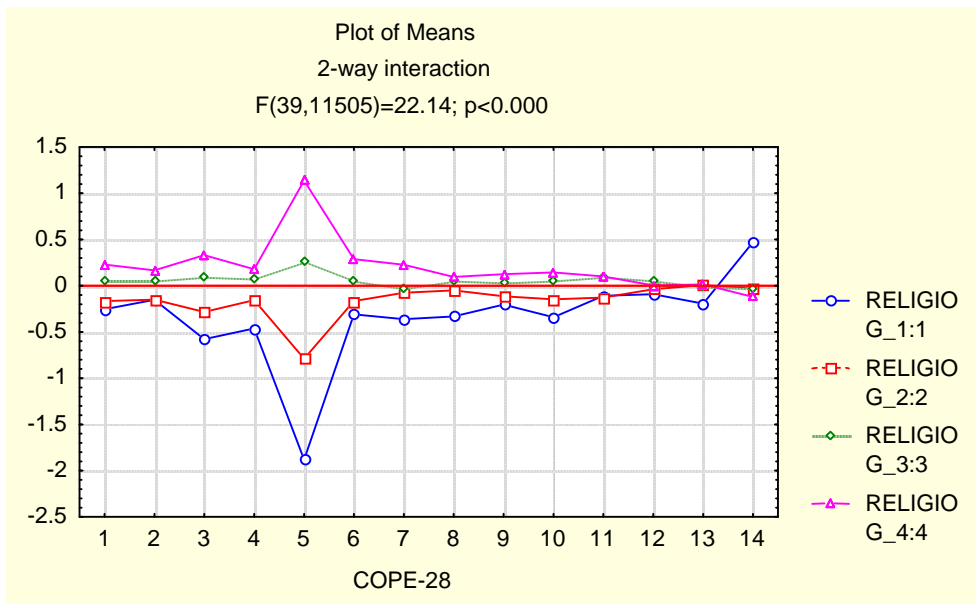


Figura 22. La interacción de Religión por Estrategias COPE-28 no muestra más diferencias que las de los 4 niveles de Afrontamiento de la estrategia 5 (Religión).

Resultados como éstos ya los hemos obtenido recientemente con estudiantes universitarios en España (Galán, 2010).

Otros resultados pueden originarse de la división entre estudiantes que trabajan y estudiantes que no trabajan. Un estudio relacionado con esta hipótesis es el de Creed, Patton y Hood (2010). Allí muestran que el funcionamiento personal es mejor en los estudiantes universitarios que no trabajan. Este funcionamiento personal lo concretan en bienestar (falta de cansancio emocional), autoestima y satisfacción con el centro y los estudios.

Otra hipótesis es la que deriva de **estudios sobre la dimensión O** (Apertura a la Experiencia), tal como sugieren Lee-Baggley, Preece y DeLongis (2005) al afirmar que hay evidencia de que los individuos altos en O tienden a adoptar **estrategias de afrontamiento más adaptativas y flexibles** frente al estrés. Otros investigadores relacionan O, junto con E-A-C, con el **afrontamiento racional** del estrés, en tanto N está relacionado con Evitación-negación (Geisler, Wiedig-Allison y Weber, 2009).

VIII. Clasificación según el criterio de religiosidad

Los grupos se han formado con el criterio de puntuación en la escala de Religión como estrategia de afrontamiento del Brief COPE (Carver, 1997), siendo la menor puntuación de 0 y la mayor de 6 puntos:

Grupo 1. Con puntuación 0-1 (de religiosidad nula o casi nula).

Grupo 2. Con puntuación 2-3 (de religiosidad media-baja).

Grupo 3. Con puntuación 4-5 (de religiosidad media-alta).

Grupo 4. Con puntuación de 6 (de religiosidad alta).

Tabla 4.6. Los cuatro grupos de diferente afrontamiento religioso, según sexo, edad y porcentajes de cada grupo.

| Sexo | GRUPO 1 | GRUPO 2 | GRUPO 3 | GRUPO 4 | Totales |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|---------|
| | Religio 0-1 | Religio 2-3 | Religio 4-5 | Religio 6 | |
| Varones | 49 | 98 | 111 | 76 | |
| Mujeres | 44 | 183 | 180 | 194 | |
| Totales y % | 93 (10%) | 281 (30%) | 291 (31%) | 270 (29%) | 935 |
| Edad (años) | 26.7 | 27.5 | 28.4 | 29.7 | |

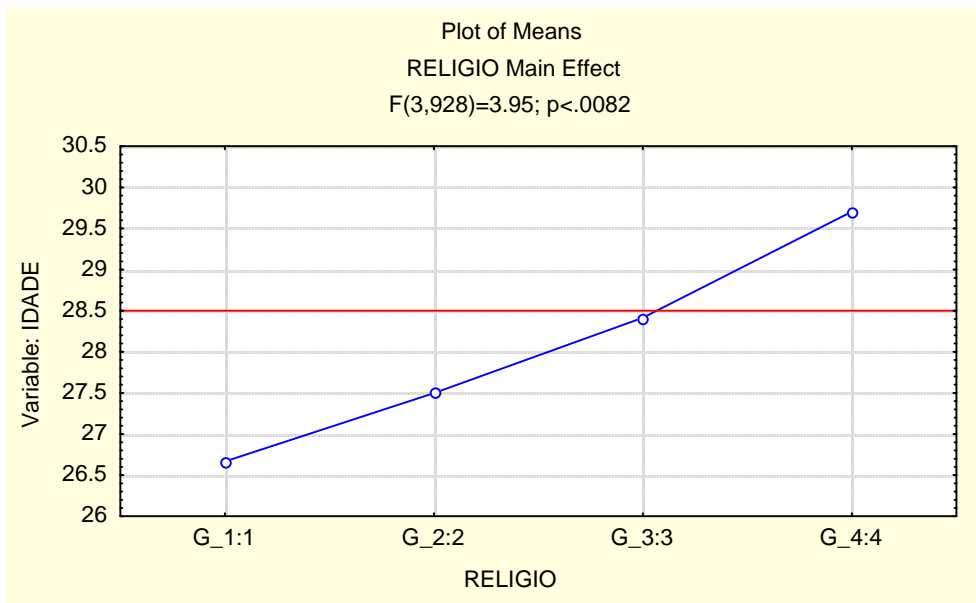


Figura 1. Los grupos de Religión son de edades diferentes.

La comprobación post-hoc, según la prueba de Newman-Keuls, indica que el grupo 4 (G4) es significativamente de superior edad al resto de grupos.

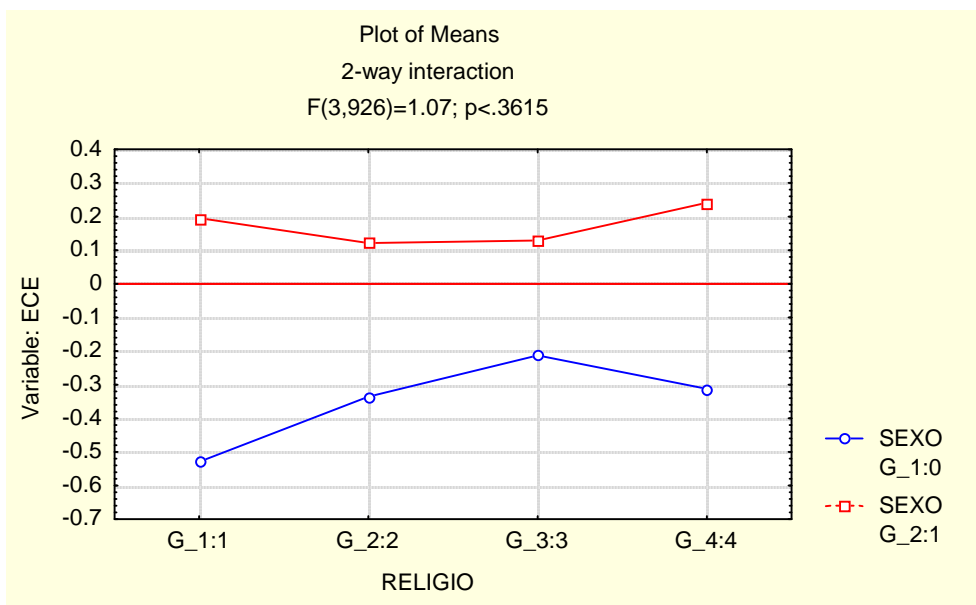


Figura 2. En Cansancio Emocional (ECE) las mujeres son superiores a los varones independientemente de su Religiosidad (Religion como Afrontamiento Religioso).

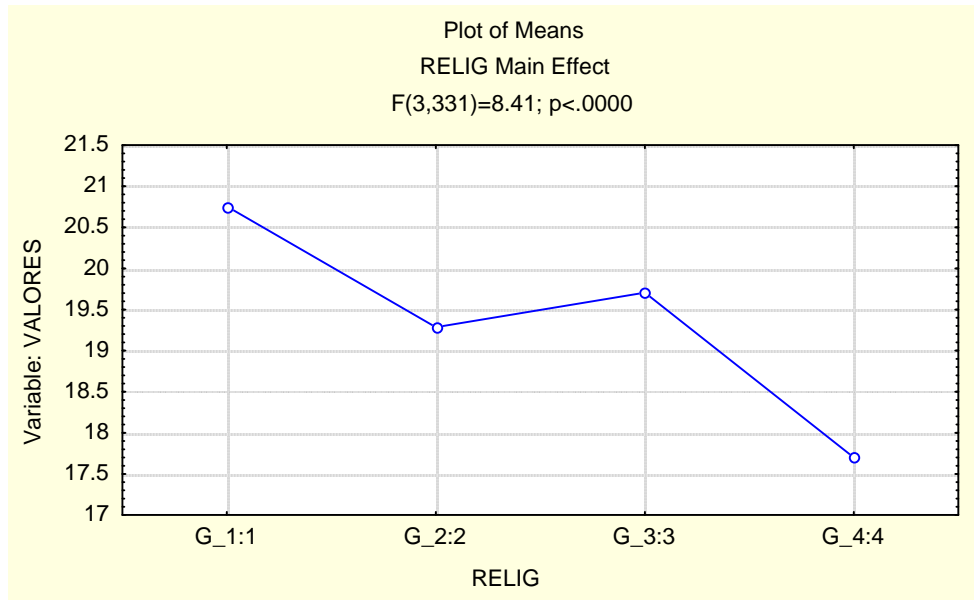


Figura 3. Diferencia en la Faceta O6 (VALORES) de los grupos según su mayor o menor religiosidad.

La comprobación post-hoc da que el grupo 4 obtiene puntuaciones muy inferiores a los demás grupos en Valores, faceta del Factor de la personalidad Apertura a la Experiencia (O), es decir, en la faceta O6.

IX. Estudio de los perfiles de personalidad (NEO-PI R)

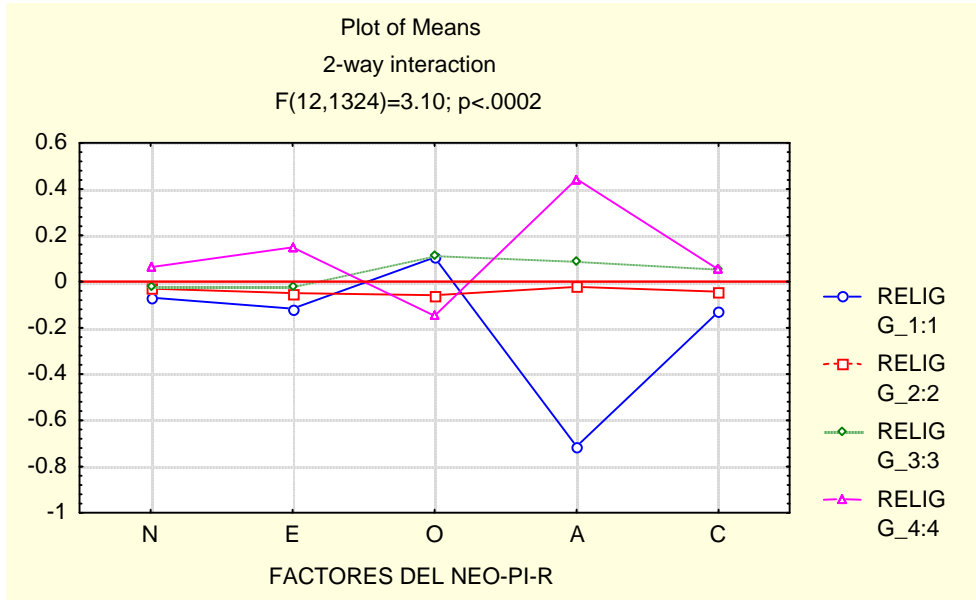


Figura 4. Perfiles de los 4 grupos según su religiosidad.

- (1) Los grupos intermedios, o de religiosidad media, se sitúan próximos a la media en todas las variables o factores medidos con el NEO-PI-R.
- (2) Los grupos extremos en religiosidad tienen diferencias, sobre todo en A (Amabilidad). En este factor los de alta religiosidad son significativamente superiores a los nada religiosos en Amabilidad, como se observa en la Figura.
- (3) También se observan en la Figura cierta distancia en E (Extraversión) y en O (Apertura a la Experiencia), con el grupo religioso (grupo 4) superior en E a la vez que es inferior en O al grupo no religioso.

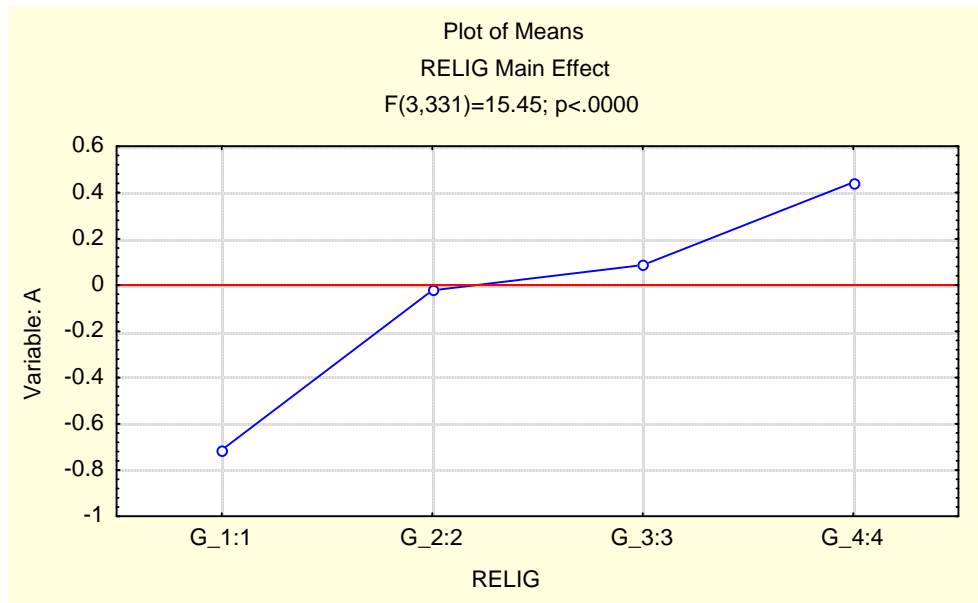


Figura 5. Efecto principal en la variable o Factor A.

La Amabilidad (A) se incrementa en los grupos a medida que lo hace la religiosidad.

Diferencias entre grupos de estudiantes. Nosotros proponemos las siguientes comparaciones.

Los efectos principales son tres:

Diferencias de Sexo, por ser superiores ($p < .001$) los varones a las mujeres en Autoestima.

Diferencias por Satisfacción en los Estudios (SE), una vez dicotomizada la variables en alta satisfacción (puntos 4 y 5) y baja satisfacción (puntos 1-3). Los de alta satisfacción superan en Autoestima ($p < .001$) a los de baja satisfacción con los estudios.

Diferencias, por fin, entre los estudiantes que trabajan y los que no, siendo superiores ($p < .005$) en Autoestima los que además de estudiar trabajan.

No se dan interacciones en el ANOVA Sexo (2), Satisfacción Estudios (2) y Trabajo (2), como variables independientes sobre la variable dependiente Autoestima. Esto indica que las

diferencias halladas se dan tanto en varones como en mujeres en las dos últimas variables independientes.

Capítulo 5. Discusión

Variables de personalidad temperamentales e instrumentales.

En la línea de **investigación de los rasgos**, McCrae y Costa hicieron una distinción entre dos consideraciones sobre la relación entre rasgos de personalidad y BS: la que postula una relación temperamental y la que es más bien instrumental. La *consideración temperamental* sugiere que ciertos rasgos de la personalidad, como la extraversión y el neuroticismo, representan disposiciones duraderas que conducen directamente a BS. En cambio, otros rasgos de personalidad como la amabilidad y la responsabilidad desempeñan un *papel indirecto o instrumental* en el BS. Estos rasgos instrumentales llevan a la gente a encontrar situaciones específicas que también afectan al BS. Esta distinción temperamental - instrumental ha encontrado apoyos tanto de evidencia correlacional como experimental (DeNeve y Cooper, 1998).

Costa y McCrae (1980) propusieron que la E conducía a AFECTO POSITIVO, y el N conducía a AFECTO NEGATIVO. Era una perspectiva temperamental que establecía que los extravertidos eran más propensos a la parte positiva del afecto y los emocionalmente inestables lo eran a la parte negativa. Con todo, E y N no son directamente responsables como para poder predecir índices generales de BS, como son la felicidad de la gente y la satisfacción con la vida.

Fue en 1991 cuando McCrae y Costa desarrollaron su teoría para incorporar los tres factores restantes a E y N. Los individuos O son más abiertos a la experiencia, tienen amplitud de miras y necesidad de ampliar esa experiencia y de examinarla, lo cual está correlacionado tanto con el afecto positivo como con el negativo. La A y la C se propusieron

como factores con efectos instrumentales sobre el BS, ya que pueden facilitar experiencias más positivas en situaciones sociales o de logro, lo que incrementaría a su vez el BS. Debido a estos efectos, eran variables de las que se esperaba una más fuerte correlación con la SATISFACCIÓN CON LA VIDA y con la FELICIDAD.

Recientemente, Williams et al. (2009) se han ocupado de las funciones adaptativas que corresponden al factor O, o Apertura a la Experiencia, menos estudiado que los otros cuatro dentro del Modelo de los Cinco Factores. Apertura (O) está recibiendo cada vez más atención porque las investigaciones sugieren su importancia si se quieren entender los resultados de riesgo y resiliencia que afectan a la salud física y mental. La dimensión O de la personalidad se ha asociado con mejores resultados con mejores resultados para la salud, física y mental, en poblaciones con enfermedades crónicas. Han interesado especialmente las facetas de Ideas (O5) y Estética (O2), como indican Costa y McCrae (2000). En nuestra propuesta de versión abreviada del NEO-PI-R en portugués, es decir, para disponer de un NEO-FFI en este nuestro idioma, O5 y O2 son las facetas que más ítems aportan a los 12 de Apertura a la Experiencia.

La versión abreviada del NEO-FFI en portugués

Costa y McCrae (1992) es la referencia, de la versión original en inglés, que permite la comparación de los resultados que Lima (1997) obtuvo de una muestra definitiva de 2000 sujetos portugueses para su tesis doctoral. De dicha tesis deriva la posterior adaptación del Inventario NEO PI-R en versión portuguesa (Costa y McCrae, 2000). La comparación con los resultados obtenidos en los Estados Unidos de América son diferentes a los obtenidos por Lima (1997) en Portugal, ya que los sujetos de América son inferiores en Neuroticismo y superiores en otras tres dimensiones: E, A y C (ver la Figura 2 de la página 21 del Manual de Costa y McCrae, 2000).

Otra interesante cuestión está en en la varianza explicada por los Cinco Factores, que alcanza el 45% (Costa y McCrae, 2000, p. 26).

Por otra parte, salvando las confusiones de la página 23 entre denominaciones de Facetas (Quadro 6) y denominaciones de Dimensiones, para asignar los coeficientes Alfa correspondientes, nosotros hemos interpretado las confusiones con la lógica de la exposición en otras páginas, con lo cual hemos podido comparar las correlaciones de Lima en Costa y McCrae (2000) con las obtenidas en nuestra tesis. Se hallan en sendas tablas del capítulo 4.1. También hemos aprovechado la selección de 60 ítems que circula por Portugal formando una versión portuguesa de NEO-FFI, aportada por los adaptadores del NEO-PI-R, sin que se haya incluido en el Manual portugués de Costa y McCrae (2000). Mostramos la selección de los ítems que en nuestro estudio tienen mayor peso factorial, logrando mejores coeficientes de fiabilidad alfa que la selección que circula en Portugal de Lima y Lima y Simões (adaptadores de la versión portuguesa del NEO-PI-R (Costa y McCrae, 2000)).

Si los coeficientes alfa americanos oscilan entre .86 y .95 para los resultados americanos de las dimensiones, esos coeficientes son los bajos en Portugal y nosotros los comparamos con los obtenidos en Brasil. También comparamos los coeficientes alfa de las facetas de 2000 sujetos de Portugal con los coeficientes alfa de 339 sujetos de Brasil, como hemos mostrado en las tablas del capítulo 4.1. Dicen los autores (Costa y McCrae, 2000, p. 23) que los valores de las escalas de las facetas son también bajos, pero no importa demasiado (*a fidelidade baixa nao é um problema*) ya que las facetas poseen una validez adecuada.

Las 14 escalas del BRIEF COPE (Carver, 1997)

Dentro de las consideraciones teóricas de la elaboración del Cuestionario COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), el primer lugar de preferencias de los estudiantes es un tipo de “enfrentamiento centrado en la emoción”, en tanto que el otro tipo, más preferido por los profesionales portugueses, sería “enfrentamiento centrado en el problema”, todo ello en consonancia con las características de edad y nivel de educación de ambas muestras; ya que

los españoles son universitarios y jóvenes, mientras que los portugueses son de mayor edad y ni siquiera la mitad ha tenido estudios universitarios. Por lo demás, en los portugueses su situación de compromiso profesional viene a añadir posibles diferencias en las estrategias preferidas de afrontamiento. En cualquier caso, el afrontamiento emocional no significa una opción menos adaptativa. en las preferencias de los universitarios españoles.

Los resultados de otras investigaciones han permitido, a través de diferentes análisis factoriales (Carver, et al., 1989; Ingledew, Hardy, Cooper y Jemal, 1996; Lyne y Roger, 2000), diferenciar al menos tres factores: el primero de **Afrontamiento centrado en el problema** (que incluye las escalas de *Afrontamiento activo*, *Planificación*, *Reinterpretación positiva y crecimiento personal*), el segundo de **Afrontamiento centrado en las emociones** (que incluye las escalas de *Búsqueda de apoyo social*, *Búsqueda de apoyo emocional*), junto con un tercero menos estable de **Afrontamiento de evitación** (incluyen las escalas de *Negación*, *Humor*, y tal vez *Religión*).

En los análisis de Carver et al. (1989) no se tuvieron en cuenta las escalas de *Religión* ni la de *Alcohol*, lo mismo que en Lyne y Roger (2000). Otras escalas aquí omitidas, además de *Alcohol*, como son las de *Desahogo* y *Autodistracción*, han sido posteriormente modificadas en la selección y reducción de los ítems de las escalas del COPE original en el COPE abreviado (Carver, 1997), donde también se han suprimido otras dos escalas originales: la de *Refrenar el afrontamiento* y la de *Supresión de actividades distractoras*. En el cuestionario COPE abreviado de Carver (1997), con 14 escalas de dos ítems cada una, se ha introducido *Autoinculpación* como nueva escala. Ninguna de estas escalas citadas, a excepción de *Religión*, se han incluido en el cuestionario COPE de 9 escalas aquí utilizado.

Una clasificación sugerida por los estudios de Ingledew et al. (1996) es la que se basa en las correlaciones entre las 9 escalas empleadas, así como también las correlaciones de éstas con otras escalas que miden salud psicológica o constructos de personalidad, y que nos presenta dos amplias dimensiones: englobando la primera a todas las estrategias que pueden considerarse **adaptativas** (*Afrontamiento activo*, *Planificación*, *Reinterpretación positiva y*

crecimiento personal, Búsqueda de apoyo social, Búsqueda de apoyo emocional) y la segunda a las **desadaptativas** (*Negación, Religión*, o también la escala que no hemos aplicado de *Consumo de alcohol y drogas*). En nuestros datos, *Negación* y *Religión* correlacionan positivamente con problemas de salud psicológica, tanto en la muestra portuguesa como en la española; en cambio, correlacionan negativamente con Autoestima y Autoconcepto. Menos clara es la interpretación de las puntuaciones altas o bajas en la escala de *Humor*, ya que correlacionan negativamente con Responsabilidad pero son más altas en las personas con mayor nivel de estudios de la muestra portuguesa. En esta muestra, los del nivel de estudios más alto son los que puntúan menos en la escala de *Religión*.

El cansancio emocional de los estudiantes universitarios brasileños

Los resultados que hemos obtenido en esta investigación ponen de manifiesto que las mujeres muestran mayor cansancio emocional por los estudios que los varones. Son resultados que se podían esperar a partir de los datos de otros estudios previos, como es el caso de la mayor ansiedad ante los exámenes de las chicas sobre los chicos (v.g., Rosario, Núñez, Salgado, González-Pienda, Valle et al., 2008). Hay que destacar también que los estudiantes con mejores estrategias de afrontamiento (más funcionales y adaptativas) perciben los exámenes como menos amenazantes para ellos que los estudiantes con estrategias disfuncionales (Anderson y Sauser, 1995).

La comprobación post-hoc, aplicando la prueba de Newman-Keuls, indica la **superioridad del grupo “no religioso” (grupo 1) en la dimensión de personalidad Apertura a la Experiencia (O)** sobre los grupos “religiosos” (grupos 2 y 3). En este caso la diferencia significativa es más marcada ($p < .01$) que en N, sin que tampoco en O haya diferencia significativa entre ambos grupos “religiosos”.

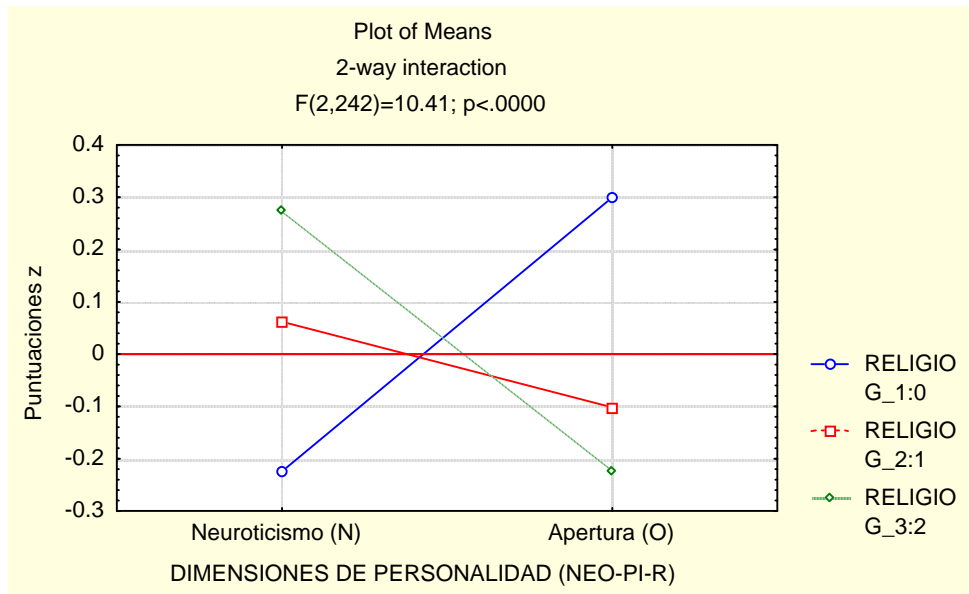


Figura 5.28. Interacción que muestra al grupo 1 (religiosidad 0) inferior en N y superior en O, al contrario de los grupos 2 (religiosidad intermedia) y 3 (religiosidad alta).

Las diferencias entre los tres grupos ya se han mostrado en las Figuras anteriores 5.26 para N y 5.27 para O. No hemos encontrado diferencias estadísticamente significativas en las demás dimensiones medidas por el NEO-PI-R: ni en Extraversión (E) ni en Amabilidad (A) ni en Responsabilidad (C).

CONCLUSIONES EN CASTELLANO

CONCLUSIONES EN CASTELLANO

A. Sobre la evaluación de la personalidad o estadística descriptiva del NEO-PI R

1. Hemos encontrado **propiedades psicométricas adecuadas** del Inventario elegido en la Tesis para evaluar los Cinco Factores de la Personalidad en adultos: el NEO PI-R.
2. Los **coeficientes alfa de Cronbach obtenidos para los Cinco Factores**, mediante análisis de los 240 ítems del NEO PI-R, muestran una fiabilidad por consistencia interna comparable a la de otros estudios con este instrumento de medida.
3. En el **análisis factorial de las 30 facetas** del NEO PI-R, los pesos factoriales mayores corresponden a su propio factor, siendo similares a los pesos hallados por los autores del inventario.
4. La versión reducida del NEO PI-R, como es **el NEO-FFI**, también ha mostrado coeficientes alfa apropiados en los Cinco Factores.
5. El orden de mayor a menos fiabilidad de los factores, tanto del NEO PI-R como de su versión abreviada de 60 ítems o NEO-FFI, sitúa en lo más alto a N y C seguidos de E, ocupando los últimos lugares O y A.
6. Hemos encontrado, como ha ocurrido también en otros estudios internacionales y de los propios autores del NEO PI-R, **diferencias de género** respecto a los 5 factores: destacamos que las mujeres tienden a puntuar más alto que los varones en N y en A, particularmente en algunas facetas de esos factores de Neuroticismo y Amabilidad.

7. En nuestros datos tenemos que destacar la superioridad de los varones en la Faceta O5 (Ideas), del factor Apertura a la Experiencia, en tanto que las mujeres son superiores en la Faceta O2 (Estética) de este factor.

8. Respecto al factor Responsabilidad (C), las mujeres son superiores en la faceta C3 (Sentido del deber) e inferiores en C6 (Deliberación), siendo esta última faceta (C6) la que contribuye con la mitad de los 12 ítems a la formación de una versión abreviada en portugués según los datos de la presente muestra.

B. Clasificación de los individuos según los prototipos comúnmente aceptados de la personalidad

9. Los 3 prototipos hallados mediante análisis de cluster sirven para una adecuada caracterización de los sujetos a lo largo de un continuo, con el prototipo resiliente en un extremo y el vulnerable en el otro extremo. En un extremo se hallan los mejor adaptados y capaces de afrontar con éxito el estrés de los estudios, en tanto que en el otro extremo se sitúan los estudiantes más vulnerables y con alto riesgo de ser desadaptados.

10. La agrupación de 3 en el continuo permite juntar los dos grupos más próximos en cada extremo, los resilientes frente a los vulnerables, con un grupo intermedio que llamamos indiferenciado. Existe, así, una correspondencia con los tres prototipos de personalidad aceptados por la mayoría de los autores: el resiliente, el supercontrolado y el infracontrolado.

11. La **validación externa de los 3 prototipos** permite, mediante diferentes ANOVAS y MANOVAS, hallar diferencias en otras variables de esta investigación:

- 🚩 En Cansancio Emocional (CE) por los estudios aparecen contrapuestos los dos grupos extremos: el resiliente muestra menos CE que los otros 2 grupos, siendo el grupo vulnerable que muestra mayor CE.

- ✚ En Satisfacción con los Estudios (SE) y Autoestima ocurre el resultado contrario, siendo el resiliente extremo el más alto en tanto que el vulnerable extremo es el que puntúa más bajo.
- ✚ En cuanto a diferencias de género, las mujeres se muestran superiores en general a los varones en Cansancio Emocional (CE) e inferiores en Autoestima. En el grupo resiliente no hay diferencias de género en CE.

C. Sobre el uso de estrategias de afrontamiento

12. La estructura factorial del instrumento para evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios brasileños, concretamente el Brief COPE de 14 escalas, arroja 4 factores interpretables según la literatura mundial al respecto: un factor racional, uno emocional, otro de aceptación y un cuarto de negación.

13. Las estrategias incluidas en los 4 factores están en la línea de otras investigaciones, salvo Religión que aquí se sitúa en el factor emocional. También hay que destacar que Humor obtiene el mayor peso del Factor de aceptación.

14. Los perfiles de los grupos extremos indican claramente que el prototipo resiliente óptimo se sirve preferentemente de estrategias adaptativas, de las que por el contrario utiliza escasamente el grupo altamente vulnerable.

15. Hemos encontrado también diferencias de género en la preferencia por algunas estrategias de afrontamiento del estrés: a saber, las mujeres son superiores a los varones en el uso de estrategias emocionales, en Religión y Desahogo.

16. No existen diferencias entre los estudiantes que además trabajan y lo que sólo estudian en lo que se refiere a estrategias de afrontamiento, apreciándose superioridad en

Autoestima de quienes además trabajan sobre los que sólo estudian, tanto en varones como en mujeres.

17. Dividiendo a los sujetos en cuatro grupos según sea más o menos alto su afrontamiento religioso (escala de Religión del Brief COPE), queda de manifiesto que en Cansancio Emocional (CE) las mujeres son superiores a los varones independientemente de su Religiosidad.

18. El afrontamiento religioso permite comprobar que los altos en la escala de Religión son los que puntúan más bajo que los demás grupos en Valores, faceta del Factor de la personalidad Apertura a la Experiencia (O), es decir, en la faceta O6. Por el contrario, los altos en religiosidad (como escala de afrontamiento) son siempre los que puntúan más alto en Amabilidad del NEO PI-R: La Amabilidad (A) se incrementa en los grupos a medida que lo hace la religiosidad.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achierri, J. C. e Cruz, R. M. (2004). *Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Agut, S., Grau, R. e Beas, M. (2001). Burnout en mujeres: Un estudio comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. Enviado al simposio "Aspectos psicosociales del estrés ocupacional". Universitat Jaume I. (De Internet, en 2003).
- Aldwin, C. M. e Revenson, T. A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Aldwin, C., Folkman S., Schaefer, C., Coyne I. e Lazarus R. (1980). *Ways of coping: A process measure*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Montreal.
- Allport, G. W. e Odbert, H. S. (1936). Traits names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47, 1, (número completo).
- Aluja, A., García, O., Dossier, J. e García, L. F. (2005). Comparison of NEO-FFI, the NEO-FFI-R and the alternative short version of the NEO-PI-R (NEO-60) in Swiss and Spanish samples. *Personality and Individual Differences*, 38, 591-604.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. En D.H. Schunk e J. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Anastasi, A. e Urbina, S. (1998). *Test psicológicos*. México: Prentice Hall.
- Anderson, S. B. e Sauser Jr., W. I. (1995). Measurement of test anxiety: An overview. En C. D. Spielberger e P. R. Vagg (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment and treatment* (pp. 15-34). Washington, D. C.: Taylor and Francis.
- Andrisani, P. e Nestel, G. (1976). Internal-external control as contributor to and outcome of work experience. *Journal of Applied Psychology*, 61, 156-165.
- Anthony, E.J; Cohler, B.J. (1987). (Eds) *The invulnerable child*. Nova York: Guilford Press.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., E Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia*, 3 (2), 273-294.

- Arantes, M. A. e Vieira, M. J. F. (2006). *Estresse: clínica psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo (3ª edição).
- Araujo, T. M. et al. (2003b). Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controle. *Ciência e Saúde Coletiva*, 8, 4, 991-1003.
- Asendorpf, J. B., Borkenau, P., Ostendorf, F. e Van Aken, M. A. G. (2001). Carving personality description at its joints: Confirmation of three replicable personality prototypes for both children and adults. *European Journal of Personality*, 15, 169-198.
- Avía, M. D. e Sánchez, M. P. (1995). The five factor model: II Relations of the NEO-PI with other personality variables. *Personality and Individual Difference*, 1, (1) 81-97.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. e Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory. General survey: internet study. *Anxiety Stress and Coping*, 15, 245-260.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *The exercise of control*. Nova York: Freeman.
- Bárcena, C. (2006). *Asociación de la ideación suicida en adultos con factores personales, perfeccionismo y afecto negativo*. Tesis doctoral. Universidad de León.
- Begley, T.M. (1998). Coping strategies as predictors of employee distress and turnover after an organizational consolidation: a longitudinal analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, Leicester, v. 71,p. 305-340.
- Benevides, A. M. T. (2002). *Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo.
- Benjamin, L. S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81, 392-425.
- Ben-Zur, H. (2002). Coping, affect and aging: the roles of mastery and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 32, 2, 357-372.
- Bermúdez, J. (1996). Afrontamiento: Aspectos generales. En A. Fierro (Comp.), *Manual de psicología de la personalidad* (pp. 177-209). Barcelona: Paidós.
- Bireme. (1996). Centro Latino Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J. e Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives of General Psychiatric research*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

- Borkowski, J. G., Carr, M., Rellinger, E. e Pressley, M. (1990). Self-regulated cognition: Interdependence of metacognition, attributions, and self-esteem. En B.F. Jones e L. Idol (dirs.), *Dimensions of thinking and cognitive instruction* (pp. 53-92). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Botella, J., León, O. G. e San Martín, R. (1997). *Análisis de datos en psicología*. Madrid: Pirámide.
- Bowlby, J. (1989). *Base Segura: Aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artes Médicas. 170p.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chigaco: Aldine
- Brannon, L. e Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Brasil. (2001). Ministério da Saúde. *Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde*. Brasília, DF: Ministério da Saúde; OPAS/OMS.
- Breznitz, S. (1983). *Cry-wolf: The psychology of false alarms*. Hillsdale, N.J: Lawrence. Erlbaum.
- Briggs, S. R., and Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54, 106-148.
- Briggs, S. R. (1989). The optimal level of measurement for personality constructs. In D. M. Buss e N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp.246-260). Nova York: Springer-Verlag.
- Broedling, L. (1975). Relationship of internal-external control to work motivation and performance in an expectancy model. *Journal of Applied Psychology*, 60, 65-70.
- Broner, et al., Costa Jr. P. T., Fetch, L. J., Rousar, E. E., Bigelow, G. E. e Schmidt, C. W. (1991). The personality dimensions of males and female drug abuser with and without antisocial personality disorder. En L. S. Harris (Ed.), *Problems of drug dependence: Proceedings of the 53rd Annual Scientific Meeting, Committee on Problems of Drug Dependence*. Rockville MD: National Institute on Drug Abuse.
- Brophy, J. (2004). *Motivating students to learn*. Mahwah, Nueva Jersey: LEA.
- Buendía, J. (Ed.) (1998). *Estrés laboral y salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Caballo, V. E., Salazar, I. C. e García-López, L. J. (2006). Normas para la publicación de artículos en psicología conductual: actualización, sugerencias y recomendaciones. *Psicología Conductual*, 14, (1), (131-150).
- Capel, S. A. (1987). The incidence of and influence on stress and burnout in secondary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 53, 3, 279-288.
- Carlotto, M. S. (2001). A Síndrome de burnout: Um tipo de estresse ocupacional. *Caderno Universitário*. Rio Grande do Sul: Ulbra.
- Carlotto, M. S. e Câmara, S. G. (2004). Características psicométricas de Maslach Burnout Inventory. Student Survey MBI-SS em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, v.11, n 2 p.167-173; jul/dez.2006. *Psico-USF*, v.9n2 p-Jul/Dez.2004.
- Carlotto, M. S.; Câmara, S. G.; Nakamura, A. P. (2006). Síndrome de burnout em estudantes universitários da área da saúde. V.37, n.1 pp. 57-62 Jan/abr. Porto Alegre: Universidade Luterana do Brasil (Ulbra).
- Carver C. S.; Peterson, L. M.; Follansbee, D. J. e Scheier, M. F.(1983). Effects of self-directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 7:333–354.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. e Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Catell, R. R., Eber, H. W. e Tatsuoka, M. M. (1970). *The Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cherniss, C. (1980). Professional burnout in human organizations. In: Moreno, B. et al. *Configuración específica de estrés asistencial en profesosese de BUP: memoria de investigación*. Nova York: CIDE.
- Codo. W. e Menezes, E. (1999). O que é burnout? In W. Codo (coord.), *Educação: Carinho e Trabalho*. São Paulo: Vozes, CNTE e UNB.
- Cooper, G. (1996). *Handbook of stress, medicine and health*. Nova York: CRC.

- Cooper, M. L. Russel, M. Skinner, J. B., e Frone, M. R. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101 (1), 139-152.
- Cooper SH (1993). The self construct in psychoanalytic theory: A comparative view. En Z.V. Segal (ED.) e S.J. Blatt, *The self in emotional distress: Cognitive and psychodynamic perspectives*, (pp. 41–67). Nova York: The Guilford Press,
- Diamond D et al. (1995) *Differentiation*-Corcoran, G. D. e Stern M. (1994).Predicting reduction in tension following alcohol consumption in stress full situation with the alcohol expectancy questionnaire. *Addictive Behaviors*, 19 (1).pp.57-62.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1978). Objective personality assessment. In M. Storandt, I. C. Siegler e M. F. Elias (Eds.), *The Clinical psychology of aging* (pp. 119-143). Nova York: Plenum Press.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1980). Objective personality assessment. En M. Storandt, I. C. Siegler e M. F. Elias (Ed.), *The clinical psychology of aging*. Nova York: Plenum Press.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1988). From catalog to classification: Murray's needs and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 258-265.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1989). Personality, stress and coping: Some lessons from a decade of research. En K. S. Markides e C. L. Cooper (Eds.), *Aging, stress, social support an health*, (267-283). Nova York: Wiley.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and five-facto model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4, 362-371
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1999). NEO-PI-R, Inventario de Personalidad Neo Revisado. *NEO-FFI, Inventario NEO reducido de Cinco Factores*. Madrid: TEA Ediciones.
- Costa Jr., P. T. e McCrae. R. R. (1976). Age differences in personality structure: A clusters analytic approach. *Journal of Gerontology*, 31, 564-570.
- Costa Jr., P. T. e Zonderman, A. B. e McCrae, R. R. (1991). *Personality, defense, coping and adaptation in older adulthood*. In E. M. Cummings, A. L. Greene e K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 277-293). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa Jr., P. T., McCrae, R. R. e Holland, J. L. (1984). Personality and vocational interests in an adult sample. *Journal of Applied Psychology*, 69,390-400.

- Costa Jr., P. T., McCrae, R. R. e Dye, D. A. (1991). Facet scales for Agreeableness and Conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.
- Costa Jr., P. T., e MacCrae, R. R. (1992a). *Normal personality assessment in clinical practice: NEO Personality Inventory*. *Psychological Assessment*, 4, 5-13, 20-22.
- Costa Jr., P. T., e McCrae, R. R. (1984). Personality as a life-long determinant of well-being. En C. Malatesta e C. Izard (Eds.), *Affective process in adult development and aging*. (141-157). Beverly Hill, CA: Sage.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R. R. (1992) *Professional Manual. Revised NEO Personality Inventory*. Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Costa Jr., P. T. e McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38,668-678.
- Costa, P. T. Jr., Somerfield, M. R. e McCrae, R.R. (1996). *Personality and coping: A reconceptualization*. En M. Zeidner e N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping. Theory, research, applications* (pp. 44-61).Nova York: Wiley.
- Costa, P. T. e 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.
- Costa, P. T. e McCrae, R. R. (1992b). *NEO PI-R profesional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. e McCrae, R. R. (1999). *NEO PI-R, Inventario de Personalidad NEO Revisado. NEO-FFI, Inventario NEO reducido de Cinco Factores. Manual*. Madrid: TEA Ediciones.
- Costa, P. T. e McCrae, R. R. (2000). *NEO PI-R. Manual Profissional. NEO PI-R, Inventário de Personalidades NEO Revisto*. Adaptação portuguesa de Margarita Pedroso de Lima e António Simões. Lisboa: CEGOC-TEA.
- Costa, P. T. e McCrae, R. R. (2005). *Inventario de Personalidade NEO Revisado*. São Paulo: Vetor.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. e Die (1991). Facet scales for Agreeableness and Conscientiouness: A revision of the NEO Personality. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.

- Costa, P. T., Jr. e McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. e Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.
- Creed, P. A., Patton, W. e Hood, M. (2010). Career development and personal functioning differences between work-bound and non-work bound students. *Journal of Vocational Behavior*, 76 (1), 37-41.
- Crespo, M. e Cruzado, J. A. (1997). La evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis e Modificación de Conducta*, 23, 797-830.
- Del Rincón, D., Arnal, J., Latorre, A. e Sans, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson.
- DeLongis, A. e Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1-24.
- DeNeve, K. M. e 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. e Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Digman, J. M. e Takemoto-Chock, N. K. (1981). Factor in the natural language of personality: Re-analysis, comparison, and interpretation of six major studies. *Multivariate Behavioral Research*, 16, 149-170.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Dolan, S. L. (2006). *Estresse, auto-estima, saúde e trabalho*. Rio de Janeiro: Ed. Qualitymark.
- Doray, B. (1981). *Le Taylorism, une folie rationnelle?* Paris: Bordas.
- Durá, E. (1994). El sistema afectivo-motivacional: El modelo de los cinco factores. En J. Sánchez-Cánovas e M. P. Sánchez-López, *Psicología diferencial: Diversidad e individualidad humanas* (pp. 245-276). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

- Edwards, A. L. (1959), *Edwards Personal Preference Schedule manual*. Nova York: The Psychological Corporation.
- Elliot, A. (2005). A conceptual history of the achievement goal construct. En A. Elliot e C. Dweck (eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 52-72). Nova York: Guilford Press. En S. Segal e S. J. Blat (Ed.) *The self in emotional distress*. Nova York: Guilford.
- Endler, N. S. e Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Erdle, S., Irwing, P., Rushton, J. P. e Park, J. (2010). The general factor of personality and its relation to self-esteem in 628,640 internet respondents. *Personality and Individual Differences*, 48, 343-346.
- Etzeberria, J. (1999). *Regresión múltiple*. Madrid: La Muralla.
- Etzion, D. e Pines, A. (1986). Sex and culture in Burnout and coping among human service professionals. A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17, 2, 191-209.
- Eysenck, H. J. (1976). *The structure of human personality* (3a ed.) Londres: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1995). Un modelo de personalidad. Rasgos generales. En M. D. Avia e M. L. Sánchez-Bernardos, *Personalidad. Aspectos cognitivos e sociales*, (229-268). Madrid: Pirámide.
- Eysenck, H. J. e Eysenck, M. W. (1987). *Personalidad e diferencias individuales*. Madrid: Pirámide.
- Eysenck, H. J. e Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego: EdITS Publishers.
- Farber, B. A. (2002). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 7, 6, 325-331.
- Feather, N. e Bond, M. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployment university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 241-254.

- Felton, B. J.; Revenson, T. A. e Hinrichsen, G. A. (1984). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social Science e Medicine*, 18:889-898.
- Ferguson, E. e Patterson, F. (1998). The Five Factor Model of personality: Openness a distinct but related construct. *Personality and Individual Differences*, 24 (6), 789-796.
- Fierro, A. (1982). *Técnicas de investigación de la personalidad*. Instituto de Ciencias de la Educación. Salamanca.
- Fiske, D. W. (1949). Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329-344.
- Folkman, S. Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Folkman, S. e 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. e Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S. e Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto. CA. Consulting Psychologists Press.
- Fonagy, P. (1994). The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Freudenberg, H. R. G. (1980). *Burnout: the highachievement*. Nova York: Doubleday.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 1, 159-165.
- Fryer, D. (1986). Employment deprivation and personal agency during unemployment. *Social Behaviour*, 1, 3-23.
- Funder, D. C. (1989). Accuracy in personality judgment and the dancing bear. En D. M. Buss e N. Cantor (Eds.), *Personality psychology. Recent trends and emerging directions*. (210-223). Nova York: Springer.
- Galán, I. (2010). *La influencia de la personalidad e del contexto social en el afrontamiento del estrés ocupacional*. Tesis doctoral. Universidad de León.

- Garcia, L. R. (2006). Teorias psicométricas da Personalidade. In C. Flores - Mendonza, R. Colom (Orgs.), *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais*. Porto Alegre: Artmed.
- García-Jiménez, E., Gil-Flores, J. e Rodríguez-Gómez, G. (2000). *Análisis factorial*. Madrid: La Muralla.
- Garnezy, N. (1996). Risk vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In: LAHEY, B. (Org.). *Advances en Clinical Child Psychology*. Nova York: Plenum Press, 8, 1996.
- Gaviria, E. e Fernández, I. (2006). La motivación social. En A. Gómez, E. Gaviria e I. Fernández, (Coords.), *Psicología Social*, (pp.35-81). Madrid: Sanz e Torres.
- Gayton, W.F.et al - Children with cystic fibrosis: I. Psychological test findings of patients, siblings, and parents. *Pediatrics*, 59 (6), 888-894.
- Geisler, F. C. M., Wiedig-Allison, M. e Weber, H. (2009). What coping tells about personality. *European Journal of Personality*, 23, 289-306.
- Gil M. P. e Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo. El Síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers of the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, D. P. e Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor, England: NFER-Nelson.
- Goldberg, D. e Williams, P. (1996). *Cuestionario de Salud General GHQ*. Barcelona: Masson.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "Description of personality": The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "Description of personality": The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers of the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.

- Gough, H. G. e Heilbrun Jr., (1983). *Adjective Check List Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Greenlass, E. R., Burke, R. J. e Konarski, R. (1998). Components of burnout, resources, and gender-related differences. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(12), 1088 – 1106.
- Guilford, J. S., Zimmerman, W. S. e Guilford, J. P. (1976). *The Guilford-Zimmerman Temperament Survey Handbook: Twenty-five years of research and application*. San Diego: EdITS Publishers.
- Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories: *Journal of Consulting Psychology*, 29, 373-378.
- Hair, J. F., Anderson, R., Tatham, R. e Black, W. (1999). *Análisis multivariante*. Madrid: Prentice Hall.
- Harris, P. L. (1984). Assessing *Burnout*: the organizational and individual perspective. *Family and Community Health*, 6, 32-43.
- Hay, D. e Oken, D. (1972). The psychological stresses of intensive care unit nursing. *Psychosomatic Medicine*, 34, 109-118.
- Hayamizu, T. e Weiner, B. (1991). A test of Dweck's model of achievement goals are related to perceptions of ability. *Journal of Experimental Education*, 59, 226-234.
- Hayamizu, T., Ito, A. e Yohiazaki, K. (1989). Cognitive motivational process mediated by achievement goal tendencies. *Japanese Research*, 31, 179-189.
- Heller, D. (1982). Themes of culture and ancestry among children of concentration camp survivors. *Psychiatry*, v.45, n.3, p. 247-261.
- Herzberg, P. Y. (2009). Beyond "accident-proneness": Using Five Factor Model prototypes to predict driving behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 1096-1100.
- Herzberg, P. Y. e Roth, M. (2006). Beyond resilient, undercontrollers, and overcontrollers? An extension of personality prototype research. *European Journal of Personality*, 20, 5-28.
- Hogan, R. (1986). *Hogan Personality Inventory manual*. Minneapolis, MN: National Computer Systems.

- Holahan, C. J., Moos, R. H. Holahan, C. K. e Brennan, P. L. (1995). Social support, coping and depressive symptoms in a late-middle-aged sample of patients reporting cardiac illness. *Health Psychology, 14*, 152-163.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts*. Nova York: W.W. Norton.
- Huertas, J. A. e Agudo, R. (2003). Concepciones de los estudiantes universitarios sobremotivación. En C. Monereo e J. I. Pozo (eds.), *La universidad ante la nueva cultura educativa. Enseñar e aprender para la autonomía* (pp. 45-62). Madrid: Síntesis.
- Ihlevich, D. e Glaser, G. C. (1986). *Defense mechanisms: Their classification, correlates, and measurement with the Defense Mechanism Inventory*. Owosso, MI: DMI associates.
- Ingledeu, D. K., Hardy, L., Cooper, C. L. e Jemal, H. (1996). Health behaviours reported as coping strategies: a factor analytical study. *British Journal of health Psychology, 1*, 263-281.
- Jackson, D. N. (1984). *Personality Research Form manual (3a. ed.)*. Port Huron, MI: Research Psychologists Press.
- Jackson, D. N., Ashton, M. C. e Tomes, J. L. (1996). The six-factor model of personality: Facets from the Big Five. *Personality and Individual Differences, 21* (3), 391-402.
- Jackson, D. N., Paunonen, S. V., Fraboni, M. e Goffin, R. D. (1996). A five-factor versus six-factor model of personality structure. *Personality and Individual Differences, 20* (1), 33-45.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and Unemployment: A Social- psychological Analysis*. Cambridge: CUP.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. Nova York: Holt.
- Jang, K. L., Livesley, W. J. e Vernon, P. A. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality, 64* (3), 577-591.
- Jensen, B. J. (1996). Los cuestionarios de autoinforme en la evaluación conductual. En G. Buena-Casal, V. E. Caballo e J. C. Sierra (dirs.), *Manual de evaluación en psicología clínica e de la salud* (pp. 109-127). Madrid: Siglo XXI.

- John, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. En L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). Nova York: Guilford Press.
- Jung, C. (1923/1971). *Psychological Types*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. e Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicines*, 4, 1-139.
- Kaplan, A. e Maehr, M. (2002). Adolescents' achievements goals: Situating motivation in sociocultural contexts. En F. Pajares e T. Urdan (eds.), *Academic Motivation of adolescents* (pp. 125-167). Greenwich: Information Age Publishing.
- Karademas, E. C. e Kalanzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. e Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. En R. Corsini (Ed.), *Current personality theories* (pp. 242-276). Itasca, IL: Peacock.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C. e Zola, M. A. (1994). Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. En A. Steptoe et al. (eds.), *Psychological processes and health: A reader* (pp. 247-260). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kyriacou, C. e Pratt, J. (1985). Teacher stress And psychoneurotic symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 55, 61-64.
- Laurell, A.C.; Noriega, M. (1989). *Processo de produção e saúde: trabalho e desgaste operário*. São Paulo: Hucitec.
- Lawler, E. (1971). *Pay and Organizational Effectiveness: A Psychological View*. Nova York: McGraw-Hill.
- Lawton, M. P. (1983). *The varieties of well-being*. *Experimental Aging Research*, 9, 65-72.
- Lazarus, R. S. e Folkman, S. (1986; orig. de 1984). *Estrés e procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Nova York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualisation of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- Lazarus, R. S. e Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nova York: Springer Publishing Company.
- Lee, R. T. e Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 2, 123-133.
- Lee-Baggeley, D. Preece, M. e DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of the big five traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1141-1180.
- Lima, M. P. (1997). *Ocean ou Iceberg: Inventário de Personalidades NEO PI-R..* Tese de doutoramento. Coimbra (Portugal).
- Limongi, A. C. e Rodrigues, A. L. (1999). *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.
- Lipp, M. N. (2002). *O estresse do professor*. Campinas: Papirus.
- Lorr, M. e McNair, D. M. (1965). Expansion of the interpersonal behavior circle. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 823-830.
- Lyne, K. e Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29, 321-335.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 83-94.
- Maehr, M. L. (1984). Culture and achievement motivation. *American Psychologist*, 29, 887-896.
- Maltby, J., Lewis, C. A. e Day, L. (1999). Religious orientation and psychological well-being: The role of the frequency of personal prayer. *British Journal of Health Psychology*, 4, 363-378.
- Manga, D. (2003). Propiedades psicométricas de una medida de autoconcepto: La Escala de Autoconcepto Positivo (EAP). Universidad de León. Documento no publicado.

- Manga, D., Ramos, F. e Morán, C. (2004). The Spanish norms of the NEO Five-Factor Inventory: new data and analyses for its improvement. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 639-648.
- Martínez Arias, M. R. (1999). *El análisis multivariante en la investigación científica*. Madrid: La Muralla.
- Martínez, I. M., Marques, A., Salanova, M. e Lopes, A. (2002). Burnout en Estudiantes de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8, 13-23.
- Maslach, C. (1982). *The cost of caring*. Nova York: Prentice Hall Press.
- Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. En Schaufeli, W. B. Maslach, C. e Marek, T. (Ed.) *Professional Burnout*. Washington: Taylor e Francis.
- Maslach, C. (1999). Progress in understanding teacher burnout. In Vandenberghe, R. e Huberman, A.M. (Eds.). *Understanding and Preventing Teacher Burnout. A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C. E. e Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, Nova York, v. 2, p. 99-113.
- Maslach, C. e Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. [Tradução brasileira: Trabalho: fonte de prazer ou desgaste? São Paulo: Papirus Editora].
- Maslach, C. e Pines, A. (1997). The burnout syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*, 6, 100-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E. e Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory*. 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. e Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Nova York: Harper e Row.
- Matteson, M. T. e Ivancevich, J. M. (1987). *Controlling work stress*. Effective human resource and management strategies. San Francisco: Jossey-Bass.

- McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggin's circumplex and the five-factor model. *Journal of Personality*, 57, 17-40.
- McCrae, R. R. e Costa, P. T. (1985). Comparison of EPI and psychotics scales with measures of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Difference*, 6, 587-597.
- McCrae, R. R. (1987). Creativity, divergent thinking, and openness to experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1258-1265.
- McCrae, R. R. (1990). Controlling neuroticism in the measurement of stress. *Stress Medicine*, 6, 237-241.
- McCrae, R. R. (1992). Editor's introduction to Tupes and Christal. *Journal of Personality*, 60 (2), 217-219.
- McCrae, R. R. (2002). NEO PI-R data from 36 culture: Further intercultural comparison. In R. R. McCrae e J. Allik (Eds.), *The five-Factor Model of Personality across culture* (pp. 105-125). Nova York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1985a). Comparison of EPI and Psychoticism scales with measures of the Five-Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 6, 587-597.
- McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1985b). Updating Norma's "adequate taxonomy": intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 710-721.
- McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1985c). Openness to experience. In R. Hogan e W. H. Jones (Eds.), *Perspectives in personality* (Vol. 1, pp. 145-172). Greenwich, CT: JAI Press.
- McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1987) Validation of the five-factor model personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R. R. e Costa, P. T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McCrae, R. R. e Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R. e Costa, P. T., Jr. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. En J. S. Wiggins (Eds.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51-87). Nova York: Guilford.

- McCrae, R. R. Costa Jr., P.T. e Busch, C.M. (1986). Evaluating comprehensiveness in personality systems: The California Q-Set and five-factor model. *Journal of Personality*, 54, 430-446.
- McCrae, R. R. e Costa Jr., P.T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the five-factor model personality. *Journal of Personality*, 57, 17-40.
- McCrae, R. R. e Costa, P. T., Jr. (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. e John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Mershon, B. e Gorsuch, R. L. (1988). Number of factor in the personality sphere: Does increase in factors increase predictability of real-life criteria? *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 675-680.
- Miller, T. (1991). The psychotherapeutic utility of the five-factor model of personality: A clinician's experience. *Journal of Personality Assessment*, 57, 415-433.
- Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. Nova York: Wiley.
- Mitchell, V. e Mowdghill, P. (1976). Measurement of Maslow's need hierarchy. *Organizational Behaviour and Human Performance*, 16, 334-349.
- Moore, D. S. (2005). *A Estatística Básica e sua Prática*. 3ª edição. Rio de Janeiro: LTC.
- Morán, C. (2005). *Relación entre variables de personalidad e estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. León: Universidad de León.
- Morán, C. (2005a). *Relación entre variables de personalidad e estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. León: Universidad de León.
- Morán, C. (2005b). *Estrés, Burnout y Mobbing. Recursos y Estrategias de Afrontamiento*. Salamanca: Amarú.
- Morán, C. (2006). El cansancio emocional en servicios humanos: Asociación con acoso psicológico, personalidad e afrontamiento. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22, 2, 227-239.
- Morán, C. (2009). *Estrés, burnout y mobbing. Recursos y estrategias de afrontamiento*. Salamanca: Amarú.

- Morán, C., Landero, R. e González, M. C. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.
- Moreno, B. (1997). *Evaluación cognitiva de la personalidad* (apartado VI: "El autoconcepto y la autoestima"). En G. Buela-Casal e J. C. Sierra (Eds.), *Manual de evaluación psicológica* (pp. 850-880). Madrid: Siglo XXI.
- Murray, H. A. (1938). *Exploration in personality*. Nova York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. e Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Navarro, E., Pastor, A., Tomás, J. M. e Oliver, A. (1997). Efectos de método en escalas de personalidad: La Escala de Autoestima de Rosenberg. *Psicológica*, 18, 269-283.
- Navas, L. e Sampascual, G. (2008). Un análisis exploratorio e predictivo sobre las orientaciones a meta e sobre el contenido de las metas de los estudiantes. *Horizontes Educativos*, 13, (1), 23-34.
- Norman, W. T. (1963). Toward and adequate taxonomy of personality attributes: replicated factor structure in peer nomination personality rating. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574-583.
- Núñez, J. C. e González-Pienda, J. A. (1994). Determinantes del rendimiento.
- Núñez, J. C. e González-Pienda, J. A., García, M. S., González, S. e García, S. I. (1995). Estrategias de aprendizaje en estudiantes de 10 a 14 años e su relación con los procesos de atribución causal, el autoconcepto e las metas de estudio. *Revista Galega de Psicopedagogía*, 10-11(7), 219-242.
- Olea, J. e Abad, J. F. (2006). A medição das diferenças individuais. In C. Flores - Mendonza et al., *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais*. Porto Alegre: ArtMed.
- Pais-Ribeiro, J. L. e Rodrigues, A. P.(2004). Questões acerca do Coping: A propósito do Estudo de Adaptação do Brief Coping. *Psicologia, Saúde e Doenças*. Lisboa. Portugal: Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde. pp. 3-15.
- Paolini, P. V. (2009). Contextos favorecedores de la motivación e el aprendizaje. Una propuesta innovadora para alumnos de ingeniería. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7 (3), 953-984.15

- Pasquali, L. e Sierra, J. C. (1997). Medidas escalares. En G. Buela-Casal e J. C. Sierra (Dir.), *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones* (pp. 193-204). México: Siglo XXI.
- Peiró, J. M. (2000). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
- Peñacoba, C. e Moreno, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos de poblaciones específicas. *Ansiedad y Estrés*, 5 (1), 61-78.
- Pereira, A. M. T. B. (2002). *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. 1ª Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Piedmont, R. L., McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1992). Na assessment of the Edwards Personal Preference Schedule from the perspective of the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 58, 67-78.
- Piedmont, R. L., McCrae, R. R. e Costa Jr., P. T. (1991). Adjective Check List scales and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 630-637.
- Pines, A. e Aronson, E. e Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Nova York: The Free Press.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout*. Nova York: Routledge.
- Pittner, M. S., Houston, B. K., e Spiridigliozzi, G. (1983). Control over stress, type A behavior pattern, and response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 627-637.
- Procaccini, J. e Kieffer, M. W. (1983). *Parent burnout*. Nova York: Doubleday.
- Pullman, H. e Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Ramírez, M. T. G. e Hernández, R. L. (2007). Escala de Cansacio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de psicología* vol.23, nr.2 (diciembre), 253-257
- Ramos, F. (1999). *El síndrome de burnout*. Madrid: UNED-FUE.

- Ramos, F. e Buendía, J. (2001). El síndrome de burnout: concepto, evaluación e tratamiento. En J. Buendía e F. Ramos (Coord.), Empleo, estrés e salud (pp. 35-57) Madrid: Pirámide.
- Ramos, F., Manga, D. e Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional para estudiantes universitarios. Propiedades psicométricas e asociación con medidas de personalidad e salud psicológica. Comunicación al 6º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. <http://www.psiquiatria.com/interpsiquis2005/>.
- Robins, R. W., Hendin, H. M. e Trzesniewski, K. (2001). Measuring global Self-Esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*, vol. III, pp. 184-256. Nova York: McGraw Hill.
- Rohman, C. (1987). *A study of burnout among psychologists* (Doctoral dissertation). Rutgers, The University of New Jersey.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Salgado, A. González-Pienda, J. A., Valle, A. et al. (2008). Ansiedad ante los exámenes: su relación con variables personales e familiares. *Psicothema*, 20 (4), 563-570.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Nova York: Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., e Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Rossi, A. M; Pamela. I. P.e Steven L. S. (Organizadores). (2005). 2ª reimpressão (2007). Stress e Qualidade de Vida no Trabalho – Perspectivas Atuais da Saúde Ocupacional. São Paulo. SP. Editora Atlas.
- Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control or reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80 (núm. 609).

- Sánchez-Bernardos, M. L. (1995). Las cinco dimensiones básicas de la personalidad. En M. D. Avia e M. L. Sánchez-Bernardos, *Personalidad: Aspectos cognitivos e sociales* (pp. 269-285). Madrid: Pirámide.
- Sandín, B. (Coord.) (1999). *El Estrés Psicosocial: Conceptos e Consecuencias Clínicas*. Madrid: UNED-FUE.
- Sanz, J. e Silva, F. e Avia, M. D. (1999). La evaluación de la personalidad desde el modelo de los "Cinco Grandes": El Inventario de Cinco-Factores NEO (NEO-FFI) de Costa e McCrae. En F. Silva (Coord.), *Avances en evaluación psicológica* (pp. 171-234). Valencia: Promolibro.
- Schaufeli, W. e Enzmann, D. (1998). *The Burnout companion to study e practice*. Londres, Taylor e Francis.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M. et al. (2002). Burnout and engagement in university students – A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*, 464-481.
- Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Marqués- Pinto, A., Salanova, M. e Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Studies, 33*, 464-481.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González- Romá, V. e Bakker, A. (2002). The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies, 3*, 71-92.
- Scheff, T. J. (1987). *Bloody Devenge*. Oxford: Westview Press.
- Selye, H. (1960). *La tensión de la vida*. Buenos Aires: Cia Gral. Fabril.
- Selye, Hans. (1936). *Stress in health and disease*. Sydney: Butterworth.
- Semmer, N. (1996). Individual differences, work stress, and health. En M.J. Schabracq, J. A. M. Winnubst e C. L. Cooper (eds.). *Handbook of work health psychology*. Chichester: Wiley.
- Shiloh, S. e Orgler-Shoob, M. (2006). Monitoring: A dual-function coping style. *Journal of Personality, 74*(2), 457-478.
- Silvany-Neto, A. M. et al. (2000). Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino na Bahia. *Revista de Saúde Pública, 24* (3/4), 42-56.

- Soldz, S. e Vaillant, G. E. (1999). The big five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208-232.
- Street, S. e Isaacs, M. (1998). Self-esteem: Justifying its existence. *Professional School Counseling*, 1, 46-50.
- Strong, S. R., Hills, H. I., Kilmartin, C. T. DeVries, H., Lanier, K., Nelson, B. N., Strickland, D. e Meyers, C. W. (1988). The dynamic relations among interpersonal behaviors: A test of complementarity and anticomplementarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 798-810.
- Szilagiji, A. e Sims, H. (1975). Locus of Control and expectancies across multiple occupational levels. *Journal of Applied Psychology*, 60, 638-640.
- Tamayo, R. M. Tróccoli, T. B. (2002). Exaustão Emocional: Relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia*. pp.37-46.
- Taris, T. W. et al. (2001). From inequity to burnout the role of job stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, Florida, 4 (4), 303-323.
- Thornton, P. I. (1992). The relation of coping appraisal, and burnout in mental health workers. *Journal of Psychology*, 126 (3), 261-271.
- Trapnell, P. D. e Wiggins, J. S. (1990). Extension of interpersonal Adjective Scales to include the Big Five dimensions of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 781-790.
- Tupes, E. C. e Christal, R. E. (1992). Recurrent personality factors based on trait ratings. *Journal of Personality*, 60, 225-252.
- Tupes, E. C. e Christal, R.E. (1961). Recurrent personality factors based on trait ratings. USAF. *Technical report*. n. 61 a 97.
- Valdéz, M. (1997). *El estrés*. Madrid: Acento Editorial.
- Vázquez, C. (2010). *Factores de personalidad e constructos relacionados en una muestra de adultos con diferentes niveles educativos*. Tesis doctoral. Universidad de León.
- Vollrath, M. e Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29, 367-378.

- Watson, D. C. (1998). The relationship of self-esteem, locus of control, and dimensional models to personality disorders. *Journal of Social Behavior and Personality*, *13*, 399-422.
- Watson, D. e Hubbart, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, *64*, 737-774.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D. e Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and Health*, *25*, 235-240.
- Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*, 395-412.
- Wiggins, J. S. e Pincus, A. L. (1989). Conceptions of personality disorders and dimensions of personality Psychological Assessment: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *37*, 305-316.
- Wiggins, J. S.; Philips, N. e Trapnell, P. (1989). Circular reasoning about interpersonal behavior. Evidence concerlyng diagnostic classifaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 296-305.
- Williams P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R. e Gunn, H. E. (2009). Openness to Experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*, *43*, 777-784.
- Wills, T. A. (1998). Social support. En E. A. Blechman e K. D. Brownell (Eds.), *Behavioral medicine and women: A comprehensive handbook* (pp. 118-128). Nova York: Guilford Press.
- Yela, J. R. (ed). (1994). *Estrés, burnout e estratégias de afrontamiento: estudio empírico en una muestra de profesionales de educación secundaria en Salamanca*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, Facultad de Psicología.
- Yela, J. R. (1996). Desgaste emocional, estrategias de afrontamiento e transtornos psicofisiológicos en profesionales de la enseñanza. *Boletín de Psicología*, *50*, 37-52.
- Zanelli, C. J.; Andrade, B. E. J. y Bastos, B. V. A. (2004). *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

ANEXOS

ANEXO A. Estadísticos

Anexo A. Estadísticos descriptivos

| | N | Mínimo | Máximo | Média | Desv. típ. |
|------------------------|-----|--------|--------|-------|------------|
| Cansaço Emocional | 955 | 10 | 52 | 28,52 | 7,688 |
| Satisfação com Estudos | 901 | 1 | 5 | 4,03 | ,917 |
| Autoestima | 901 | 1 | 5 | 3,88 | 1,003 |
| Afrontamento ativo | 955 | 0 | 6 | 4,27 | 1,169 |
| Planificação | 927 | 0 | 6 | 4,51 | 1,151 |
| Apoio emocional | 956 | 0 | 6 | 3,56 | 1,656 |
| Apoio instrumental | 926 | 0 | 6 | 3,36 | 1,489 |
| Religião | 956 | 0 | 6 | 3,94 | 1,809 |
| Reinterp. positiva | 955 | 0 | 6 | 4,15 | 1,355 |
| Aceitação | 956 | 0 | 6 | 3,37 | 1,323 |
| Negação | 956 | 0 | 6 | 2,15 | 1,330 |
| Humor | 956 | 0 | 6 | 2,64 | 1,493 |
| Distração | 956 | 0 | 6 | 2,94 | 1,466 |
| Auto-incriminação | 926 | 0 | 6 | 2,87 | 1,364 |
| Desconexão | 926 | 0 | 6 | ,84 | 1,183 |
| Distanciamento | 956 | 0 | 6 | 3,00 | 1,609 |
| Uso de substâncias | 927 | 0 | 9 | ,26 | ,826 |
| Ansiedade | 957 | 5 | 26 | 16,95 | 3,130 |
| Hostilidade | 957 | 1 | 32 | 14,59 | 4,869 |
| Depressão | 957 | 3 | 31 | 15,16 | 4,877 |
| Ansiedade social | 957 | 5 | 31 | 18,41 | 4,248 |
| Impulsividade | 957 | 2 | 32 | 15,80 | 4,833 |
| Vulnerabilidade | 958 | 0 | 30 | 12,65 | 4,537 |
| Cordialidade | 956 | 6 | 32 | 22,29 | 4,398 |
| Gregarismo | 958 | 0 | 32 | 18,11 | 4,978 |
| Assertividade | 957 | 3 | 30 | 15,41 | 4,222 |
| Atividade | 957 | 4 | 31 | 18,21 | 4,194 |
| Busca de sensações | 956 | 4 | 31 | 19,75 | 4,065 |
| Emoções positivas | 958 | 4 | 32 | 20,76 | 4,583 |
| Fantasia | 956 | 5 | 25 | 15,78 | 3,400 |
| Estética | 956 | 3 | 32 | 18,32 | 4,171 |
| Sentimentos | 958 | 9 | 31 | 18,77 | 3,715 |
| Ações | 957 | 4 | 25 | 15,05 | 3,490 |
| Idéias | 956 | 6 | 32 | 18,85 | 4,828 |
| Valores | 957 | 3 | 30 | 18,80 | 3,307 |
| Confiança | 957 | 3 | 30 | 17,51 | 4,151 |
| Franqueza | 956 | 5 | 32 | 20,71 | 4,174 |
| Altruísmo | 958 | 8 | 31 | 21,37 | 3,321 |
| Acções conciliadoras | 958 | 1 | 31 | 17,71 | 4,590 |

| | | | | | |
|---------------------------|-----|----|-----|--------|--------|
| Modéstia | 957 | 3 | 29 | 18,34 | 4,108 |
| Sensibilidade | 958 | 10 | 32 | 21,81 | 3,308 |
| Competência | 957 | 10 | 32 | 22,13 | 3,499 |
| Ordem | 956 | 5 | 32 | 18,89 | 4,560 |
| Sentido de dever | 958 | 11 | 32 | 23,78 | 3,860 |
| Necessidade de Realização | 957 | 3 | 32 | 20,85 | 3,849 |
| Autodisciplina | 957 | 5 | 31 | 19,74 | 4,293 |
| Deliberação | 957 | 0 | 32 | 18,96 | 5,326 |
| Neuroticismo | 954 | 23 | 155 | 93,68 | 20,176 |
| Extroversão | 953 | 45 | 171 | 121,04 | 18,225 |
| Openness (Abertura) | 950 | 52 | 150 | 105,57 | 12,925 |
| Amabilidade | 954 | 52 | 165 | 117,38 | 14,585 |
| Concenciosidade | 952 | 52 | 176 | 124,35 | 17,814 |
| N válido (segundo lista) | 854 | | | | |

ANSIEDADE

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item1 | 15,36 | 16,655 | ,066 | ,015 | ,568 |
| item 31 | 16,56 | 13,897 | ,310 | ,115 | ,490 |
| item 61 | 16,32 | 14,791 | ,257 | ,078 | ,510 |
| item 91 | 16,20 | 14,225 | ,312 | ,125 | ,490 |
| item 121 | 15,73 | 14,060 | ,372 | ,158 | ,469 |
| item 151 | 15,71 | 15,657 | ,191 | ,061 | ,531 |
| item 181 | 16,25 | 15,445 | ,227 | ,067 | ,520 |
| item 221 | 16,35 | 14,012 | ,315 | ,141 | ,488 |

HOSTILIDADE

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 6 | 12,24 | 18,682 | ,328 | ,114 | ,632 |
| item 36 | 13,32 | 18,529 | ,413 | ,248 | ,609 |
| item 66 | 13,19 | 16,684 | ,532 | ,340 | ,572 |
| item 96 | 13,05 | 20,049 | ,291 | ,105 | ,640 |
| item 126 | 13,09 | 19,594 | ,288 | ,094 | ,641 |
| item 156 | 12,80 | 17,296 | ,485 | ,264 | ,587 |
| item 186 | 11,86 | 21,398 | ,165 | ,037 | ,665 |
| item 216 | 12,61 | 20,099 | ,266 | ,082 | ,646 |

DEPRESSÃO

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 11 | 13,34 | 19,371 | ,242 | ,158 | ,651 |
| item 41 | 13,95 | 17,781 | ,390 | ,185 | ,607 |
| item 71 | 13,50 | 18,652 | ,372 | ,211 | ,612 |
| item 101 | 12,04 | 21,428 | ,202 | ,079 | ,650 |
| item 131 | 12,92 | 19,108 | ,358 | ,156 | ,616 |
| item 161 | 13,91 | 20,213 | ,314 | ,124 | ,628 |
| item 191 | 13,31 | 18,186 | ,459 | ,230 | ,590 |
| item 221 | 13,15 | 18,207 | ,415 | ,206 | ,600 |

ANSIEDADE SOCIAL

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 21 | 13,96 | 20,980 | ,114 | ,037 | ,642 |
| item 51 | 13,54 | 17,916 | ,398 | ,211 | ,565 |
| item 81 | 13,79 | 19,046 | ,280 | ,113 | ,600 |
| item 111 | 13,50 | 18,884 | ,282 | ,096 | ,600 |
| item 141 | 13,86 | 18,066 | ,440 | ,239 | ,555 |
| item 171 | 14,18 | 18,457 | ,328 | ,122 | ,586 |
| item 201 | 13,67 | 18,582 | ,343 | ,156 | ,582 |
| item 231 | 14,10 | 18,851 | ,369 | ,171 | ,576 |

VULNERABILIDADE

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 26 | 10,92 | 15,705 | ,353 | ,173 | ,638 |
| item 56 | 11,63 | 17,484 | ,299 | ,108 | ,648 |
| item 86 | 10,36 | 16,091 | ,360 | ,156 | ,635 |
| item 116 | 11,05 | 16,080 | ,355 | ,210 | ,636 |
| item 146 | 10,96 | 15,928 | ,395 | ,185 | ,625 |
| item 176 | 11,16 | 15,854 | ,475 | ,299 | ,607 |
| item 206 | 11,48 | 18,110 | ,290 | ,114 | ,651 |
| item 236 | 11,01 | 16,829 | ,338 | ,130 | ,640 |

CORDIALIDADE

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 2 | 19,93 | 15,841 | ,303 | ,104 | ,674 |
| item 32 | 19,32 | 14,675 | ,412 | ,235 | ,648 |
| item 62 | 19,04 | 16,325 | ,406 | ,180 | ,654 |
| item 92 | 19,97 | 15,086 | ,336 | ,131 | ,669 |
| item 122 | 19,34 | 15,070 | ,530 | ,309 | ,625 |
| item 152 | 19,67 | 15,433 | ,331 | ,141 | ,668 |
| item 182 | 19,37 | 15,727 | ,363 | ,144 | ,660 |
| item 212 | 19,41 | 15,652 | ,387 | ,163 | ,654 |

GREGARISMO

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 7 | 16,05 | 18,231 | ,400 | ,226 | ,563 |
| item 37 | 15,71 | 19,392 | ,415 | ,221 | ,563 |
| item 67 | 16,07 | 20,225 | ,301 | ,244 | ,594 |
| item 97 | 15,42 | 21,626 | ,190 | ,088 | ,622 |
| item 127 | 15,84 | 19,598 | ,347 | ,271 | ,581 |
| item 157 | 16,02 | 20,446 | ,236 | ,095 | ,613 |
| item 187 | 15,90 | 21,546 | ,218 | ,082 | ,614 |
| item 217 | 15,74 | 18,906 | ,434 | ,282 | ,555 |

ASSERTIVIDADE

Estadísticos total-elemento

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 12 | 12,01 | 12,045 | ,254 | ,071 | ,518 |
| item 42 | 12,91 | 12,133 | ,261 | ,080 | ,515 |
| item 72 | 11,81 | 10,658 | ,397 | ,171 | ,453 |
| item 132 | 11,24 | 13,488 | ,212 | ,053 | ,531 |
| item 162 | 11,97 | 11,942 | ,281 | ,104 | ,507 |
| item 192 | 12,37 | 12,438 | ,217 | ,050 | ,532 |
| item 222 | 12,25 | 11,828 | ,297 | ,097 | ,500 |

ATIVIDADE

Estadísticos total-elemento

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 17 | 17,08 | 15,498 | ,134 | ,067 | ,577 |
| item 47 | 15,31 | 14,605 | ,311 | ,183 | ,526 |
| item 77 | 15,90 | 14,862 | ,153 | ,051 | ,578 |
| item 107 | 16,11 | 14,020 | ,303 | ,126 | ,525 |
| item 137 | 15,73 | 13,630 | ,316 | ,184 | ,520 |
| item 167 | 16,41 | 14,696 | ,196 | ,111 | ,562 |
| item 197 | 15,57 | 13,496 | ,357 | ,167 | ,506 |
| item 227 | 15,34 | 13,568 | ,501 | ,292 | ,472 |

BUSCA DE SENSações

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 22 | 16,79 | 14,045 | ,180 | ,090 | ,405 |
| item 52 | 17,67 | 12,782 | ,242 | ,111 | ,374 |
| item 82 | 17,00 | 14,471 | ,167 | ,040 | ,410 |
| item 112 | 17,70 | 14,054 | ,070 | ,033 | ,463 |
| item 142 | 16,84 | 13,736 | ,321 | ,166 | ,359 |
| item 172 | 17,22 | 12,824 | ,196 | ,056 | ,399 |
| item 202 | 17,26 | 14,076 | ,164 | ,059 | ,411 |
| item 232 | 17,78 | 13,425 | ,223 | ,092 | ,385 |

EMOçõES POSITIVAS

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 27 | 17,83 | 16,878 | ,273 | ,103 | ,641 |
| item 57 | 18,19 | 17,600 | ,235 | ,078 | ,649 |
| item 87 | 18,28 | 17,069 | ,289 | ,142 | ,635 |
| item 117 | 18,35 | 16,109 | ,470 | ,230 | ,588 |
| item 147 | 17,92 | 15,695 | ,528 | ,360 | ,572 |
| item 177 | 17,80 | 16,711 | ,509 | ,348 | ,587 |
| item 207 | 18,91 | 17,571 | ,244 | ,073 | ,646 |
| item 237 | 18,07 | 17,429 | ,281 | ,133 | ,636 |

NEUROTICISMO

| Estadísticos de resumen | Media | Mínimo | Máximo | Rango | Máximo/mínim | Varianza | N elementos |
|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------------|----------|-------------|
| Medias de los elementos | 1,952 | 1,016 | 3,121 | 2,105 | 3,072 | ,231 | 48 |
| Correlaciones inter-elementos | ,122 | -,132 | ,460 | ,592 | -3,491 | ,007 | 48 |

| Estadísticos total-elemento | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| 1 | 90,69 | 407,302 | -,030 | ,079 | ,874 |
| 31 | 91,89 | 387,993 | ,367 | ,209 | ,867 |
| 61 | 91,65 | 393,857 | ,273 | ,178 | ,869 |
| 91 | 91,53 | 387,014 | ,418 | ,262 | ,867 |
| 121 | 91,05 | 387,295 | ,442 | ,270 | ,866 |
| 151 | 91,02 | 399,734 | ,157 | ,126 | ,871 |
| 181 | 91,58 | 395,069 | ,279 | ,197 | ,869 |
| 211 | 91,62 | 384,828 | ,431 | ,254 | ,866 |
| 6 | 91,33 | 388,600 | ,349 | ,201 | ,868 |
| 36 | 92,41 | 392,583 | ,302 | ,312 | ,869 |
| 66 | 92,28 | 387,382 | ,366 | ,409 | ,867 |
| 96 | 92,14 | 394,522 | ,286 | ,190 | ,869 |
| 126 | 92,17 | 393,346 | ,281 | ,195 | ,869 |
| 156 | 91,88 | 387,525 | ,376 | ,346 | ,867 |
| 186 | 90,94 | 395,071 | ,298 | ,209 | ,869 |
| 216 | 91,69 | 389,507 | ,397 | ,236 | ,867 |
| 11 | 91,86 | 394,891 | ,205 | ,241 | ,871 |
| 41 | 92,47 | 386,197 | ,373 | ,286 | ,867 |
| 71 | 92,02 | 388,793 | ,366 | ,301 | ,867 |
| 101 | 90,56 | 396,667 | ,281 | ,212 | ,869 |
| 131 | 91,44 | 388,028 | ,410 | ,263 | ,867 |
| 161 | 92,43 | 394,056 | ,323 | ,276 | ,868 |
| 191 | 91,83 | 385,098 | ,474 | ,327 | ,866 |
| 221 | 91,67 | 381,888 | ,514 | ,361 | ,865 |
| 16 | 91,16 | 387,930 | ,363 | ,247 | ,867 |
| 46 | 91,82 | 400,953 | ,099 | ,086 | ,872 |
| 106 | 91,09 | 393,476 | ,258 | ,167 | ,869 |
| 136 | 91,99 | 381,190 | ,510 | ,409 | ,865 |
| 166 | 92,19 | 394,233 | ,274 | ,189 | ,869 |
| 196 | 91,75 | 393,772 | ,260 | ,170 | ,869 |
| 226 | 91,20 | 400,567 | ,138 | ,119 | ,871 |
| 21 | 91,84 | 400,254 | ,127 | ,142 | ,871 |
| 51 | 91,41 | 391,801 | ,294 | ,267 | ,869 |
| 81 | 91,67 | 395,293 | ,220 | ,163 | ,870 |
| 111 | 91,38 | 394,979 | ,219 | ,168 | ,870 |
| 141 | 91,74 | 392,726 | ,303 | ,292 | ,869 |
| 171 | 92,06 | 391,006 | ,304 | ,181 | ,869 |
| 201 | 91,55 | 384,129 | ,475 | ,346 | ,865 |
| 231 | 91,98 | 388,472 | ,419 | ,346 | ,867 |
| 26 | 91,95 | 383,737 | ,459 | ,322 | ,866 |
| 56 | 92,66 | 396,392 | ,274 | ,182 | ,869 |

EXTROVERSÃO

| Estadísticos de resumen de los elementos | Media | Mínimo | Máximo | Rango | Máximo/mínimo | Varianza | N de elementos |
|------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|---------------|----------|----------------|
| Correlaciones inter-elementos | ,100 | -,199 | ,526 | ,725 | -2,650 | ,009 | 48 |

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 2 | 112,24 | 295,834 | ,229 | ,176 | ,831 |
| item 7 | 112,53 | 288,049 | ,323 | ,303 | ,829 |
| item 12 | 112,51 | 295,954 | ,199 | ,158 | ,832 |
| item 17 | 113,47 | 302,140 | ,050 | ,159 | ,835 |
| item 22 | 111,63 | 301,964 | ,052 | ,207 | ,835 |
| item 27 | 111,67 | 294,033 | ,231 | ,177 | ,831 |
| item 32 | 111,63 | 287,775 | ,428 | ,335 | ,826 |
| item 37 | 112,20 | 285,460 | ,478 | ,369 | ,825 |
| item 42 | 113,42 | 297,133 | ,176 | ,203 | ,832 |
| item 47 | 111,71 | 292,027 | ,390 | ,281 | ,828 |
| item 52 | 112,52 | 289,689 | ,320 | ,279 | ,829 |
| item 57 | 112,02 | 294,844 | ,233 | ,143 | ,831 |
| item 62 | 111,35 | 295,401 | ,348 | ,275 | ,829 |
| item 67 | 112,56 | 293,961 | ,238 | ,307 | ,831 |
| item 72 | 112,31 | 291,253 | ,294 | ,231 | ,829 |
| item 77 | 112,29 | 298,410 | ,129 | ,102 | ,834 |
| item 82 | 111,85 | 301,483 | ,079 | ,140 | ,834 |
| item 87 | 112,12 | 291,032 | ,330 | ,242 | ,829 |
| item 92 | 112,28 | 291,971 | ,299 | ,278 | ,829 |
| item 97 | 111,91 | 296,912 | ,180 | ,209 | ,832 |
| item 102 | 113,28 | 298,292 | ,163 | ,111 | ,832 |
| item 107 | 112,50 | 291,457 | ,338 | ,255 | ,828 |
| item 112 | 112,55 | 302,900 | ,005 | ,096 | ,838 |
| item 117 | 112,18 | 288,443 | ,445 | ,339 | ,826 |
| item 122 | 111,64 | 289,496 | ,501 | ,406 | ,826 |
| item 127 | 112,33 | 290,821 | ,306 | ,353 | ,829 |
| item 132 | 111,75 | 297,851 | ,243 | ,137 | ,831 |
| item 137 | 112,12 | 282,635 | ,549 | ,414 | ,823 |
| item 142 | 111,68 | 291,204 | ,441 | ,355 | ,827 |
| item 147 | 111,75 | 286,019 | ,517 | ,450 | ,824 |
| item 152 | 111,97 | 291,654 | ,333 | ,202 | ,829 |
| item 157 | 112,51 | 294,233 | ,208 | ,179 | ,832 |
| item 162 | 112,47 | 296,500 | ,190 | ,199 | ,832 |
| item 167 | 112,80 | 301,890 | ,047 | ,207 | ,835 |
| item 172 | 112,06 | 297,302 | ,125 | ,122 | ,835 |
| item 177 | 111,64 | 286,719 | ,602 | ,514 | ,824 |
| item 182 | 111,67 | 291,799 | ,378 | ,231 | ,828 |
| item 187 | 112,39 | 295,091 | ,241 | ,142 | ,831 |
| item 192 | 112,87 | 293,482 | ,275 | ,204 | ,830 |
| item 197 | 111,96 | 291,168 | ,334 | ,231 | ,828 |
| item 202 | 112,11 | 294,156 | ,263 | ,155 | ,830 |
| item 207 | 112,74 | 294,588 | ,244 | ,157 | ,831 |

ABERTURA

| Estadísticos de resumen de los elementos | Media | Mínimo | Máximo | Rango | Máximo/mínimo | Varianza | N de elementos |
|------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|---------------|----------|----------------|
| Correlaciones inter-elementos | ,050 | -,424 | ,692 | 1,116 | -1,631 | ,008 | 48 |

| Estadísticos total-elemento | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
| item 3 | 104,53 | 175,107 | ,278 | ,184 | ,709 |
| item 8 | 104,73 | 176,455 | ,200 | ,144 | ,713 |
| item 13 | 104,69 | 176,479 | ,213 | ,191 | ,712 |
| item 18 | 105,82 | 184,115 | -,025 | ,177 | ,723 |
| item 23 | 105,00 | 175,193 | ,290 | ,217 | ,708 |
| item 28 | 104,63 | 175,501 | ,228 | ,142 | ,711 |
| item 33 | 105,46 | 175,271 | ,251 | ,264 | ,710 |
| item 38 | 105,29 | 182,134 | ,028 | ,148 | ,722 |
| item 43 | 105,33 | 173,084 | ,328 | ,216 | ,706 |
| item 48 | 104,29 | 177,759 | ,259 | ,182 | ,710 |
| item 53 | 105,22 | 173,166 | ,295 | ,333 | ,707 |
| item 58 | 103,96 | 182,477 | ,063 | ,099 | ,718 |
| item 63 | 104,80 | 175,166 | ,266 | ,317 | ,709 |
| item 68 | 105,14 | 175,881 | ,217 | ,213 | ,712 |
| item 73 | 104,19 | 181,716 | ,104 | ,151 | ,716 |
| item 78 | 106,37 | 185,642 | -,083 | ,173 | ,722 |
| item 83 | 104,75 | 173,970 | ,334 | ,533 | ,706 |
| item 88 | 105,32 | 179,677 | ,110 | ,092 | ,717 |
| item 93 | 105,22 | 176,531 | ,221 | ,230 | ,711 |
| item 98 | 104,20 | 176,926 | ,322 | ,261 | ,708 |
| item 103 | 104,95 | 177,413 | ,192 | ,160 | ,713 |
| item 108 | 105,34 | 175,670 | ,254 | ,217 | ,710 |
| item 113 | 105,07 | 192,663 | -,306 | ,287 | ,737 |
| item 118 | 104,54 | 180,767 | ,086 | ,086 | ,718 |
| item 123 | 105,02 | 176,538 | ,250 | ,262 | ,710 |
| item 128 | 104,64 | 175,010 | ,277 | ,279 | ,709 |
| item 133 | 104,81 | 173,344 | ,382 | ,279 | ,704 |
| item 138 | 105,65 | 180,144 | ,126 | ,163 | ,716 |
| item 143 | 104,83 | 173,717 | ,333 | ,531 | ,706 |
| item 148 | 105,25 | 177,168 | ,198 | ,114 | ,713 |
| item 153 | 105,84 | 182,754 | ,037 | ,148 | ,719 |
| item 158 | 104,64 | 177,615 | ,224 | ,179 | ,712 |
| item 163 | 104,95 | 179,625 | ,158 | ,102 | ,714 |
| item 168 | 104,81 | 178,277 | ,166 | ,131 | ,714 |
| item 173 | 104,61 | 174,655 | ,317 | ,212 | ,707 |
| item 178 | 104,36 | 179,030 | ,221 | ,177 | ,712 |
| item 183 | 104,95 | 174,929 | ,257 | ,174 | ,709 |
| item 188 | 105,16 | 173,028 | ,334 | ,311 | ,705 |
| item 193 | 105,09 | 179,119 | ,164 | ,126 | ,714 |
| item 198 | 105,28 | 179,534 | ,126 | ,134 | ,716 |
| item 203 | 104,46 | 174,990 | ,355 | ,423 | ,706 |
| item 208 | 105,23 | 180,351 | ,089 | ,091 | ,718 |
| item 213 | 104,81 | 173,433 | ,351 | ,226 | ,705 |

AMABILIDADE

| Estadísticos de resumen de los elementos | Media | Mínimo | Máximo | Rango | Máximo/mínimo | Varianza | N de elementos |
|------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|---------------|----------|----------------|
| Correlaciones inter-elementos | ,065 | -,314 | ,531 | ,846 | -1,689 | ,007 | 48 |

Total de Elementos Estadísticos

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| item 4 | 115,25 | 207,471 | ,142 | ,086 | ,764 |
| item 9 | 114,65 | 206,314 | ,140 | ,124 | ,765 |
| item 14 | 116,21 | 217,217 | -,169 | ,122 | ,777 |
| item 19 | 114,63 | 205,789 | ,186 | ,086 | ,763 |
| item 24 | 115,15 | 200,859 | ,307 | ,251 | ,758 |
| item 29 | 114,02 | 207,948 | ,166 | ,121 | ,763 |
| item 34 | 115,34 | 204,342 | ,227 | ,190 | ,761 |
| item 39 | 114,29 | 198,302 | ,410 | ,318 | ,753 |
| item 44 | 114,11 | 206,867 | ,206 | ,172 | ,762 |
| item 49 | 116,08 | 202,587 | ,262 | ,223 | ,759 |
| item 54 | 115,49 | 211,209 | ,006 | ,128 | ,770 |
| item 59 | 115,22 | 200,365 | ,307 | ,301 | ,757 |
| item 64 | 115,72 | 205,866 | ,181 | ,163 | ,763 |
| item 69 | 115,14 | 201,506 | ,295 | ,206 | ,758 |
| item 74 | 114,94 | 200,733 | ,299 | ,220 | ,758 |
| item 79 | 115,11 | 205,486 | ,155 | ,143 | ,764 |
| item 84 | 114,75 | 204,303 | ,236 | ,370 | ,761 |
| item 89 | 114,24 | 209,303 | ,108 | ,108 | ,765 |
| item 94 | 115,18 | 203,550 | ,259 | ,249 | ,760 |
| item 99 | 114,84 | 201,329 | ,296 | ,182 | ,758 |
| item 104 | 114,47 | 205,250 | ,247 | ,146 | ,760 |
| item 109 | 115,17 | 200,744 | ,318 | ,238 | ,757 |
| item 114 | 114,24 | 205,283 | ,253 | ,165 | ,760 |
| item 119 | 114,59 | 204,882 | ,241 | ,187 | ,760 |
| item 124 | 115,22 | 204,564 | ,233 | ,190 | ,761 |
| item 129 | 114,47 | 210,453 | ,039 | ,136 | ,768 |
| item 134 | 114,63 | 203,636 | ,297 | ,257 | ,759 |
| item 139 | 115,23 | 200,171 | ,333 | ,223 | ,756 |
| item 144 | 116,37 | 215,445 | -,142 | ,245 | ,772 |
| item 149 | 114,65 | 206,055 | ,202 | ,123 | ,762 |
| item 154 | 115,37 | 202,713 | ,282 | ,257 | ,759 |
| item 159 | 115,56 | 204,095 | ,242 | ,255 | ,760 |
| item 164 | 114,32 | 206,135 | ,255 | ,208 | ,760 |
| item 169 | 114,85 | 199,098 | ,393 | ,251 | ,754 |
| item 174 | 114,95 | 203,124 | ,230 | ,163 | ,761 |
| item 179 | 114,03 | 204,900 | ,291 | ,173 | ,759 |
| item 184 | 114,70 | 203,908 | ,367 | ,275 | ,757 |
| item 189 | 114,81 | 200,179 | ,356 | ,303 | ,756 |
| item 194 | 114,55 | 204,695 | ,337 | ,298 | ,758 |
| item 199 | 115,37 | 201,762 | ,287 | ,309 | ,758 |
| item 204 | 115,15 | 204,362 | ,237 | ,208 | ,761 |

RESPONSABILIDADE

| | Media | Mínimo | Máximo | Rango | Máximo/mínimo | Varianza | N de elementos |
|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|----------|----------------|
| Correlaciones inter-elementos | ,120 | -,138 | ,556 | ,695 | -4,016 | ,007 | 48 |
| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento | | |
| item 5 | 121,66 | | 307,113 | ,286 | ,151 | ,858 | |
| item 10 | 122,05 | | 307,207 | ,190 | ,116 | ,861 | |
| item 15 | 120,82 | | 309,948 | ,283 | ,185 | ,859 | |
| item 20 | 121,17 | | 303,999 | ,351 | ,265 | ,857 | |
| item 25 | 121,88 | | 298,244 | ,444 | ,307 | ,855 | |
| item 30 | 122,80 | | 305,820 | ,242 | ,153 | ,860 | |
| item 35 | 121,20 | | 308,956 | ,202 | ,139 | ,860 | |
| item 40 | 121,57 | | 298,701 | ,469 | ,418 | ,855 | |
| item 45 | 121,60 | | 303,621 | ,284 | ,187 | ,859 | |
| item 50 | 121,19 | | 301,797 | ,509 | ,359 | ,855 | |
| item 55 | 121,86 | | 300,772 | ,386 | ,278 | ,857 | |
| item 60 | 121,38 | | 304,845 | ,339 | ,282 | ,858 | |
| item 65 | 121,59 | | 304,029 | ,437 | ,274 | ,856 | |
| item 70 | 122,53 | | 309,791 | ,192 | ,151 | ,860 | |
| item 75 | 121,58 | | 304,328 | ,285 | ,152 | ,859 | |
| item 80 | 122,65 | | 305,883 | ,262 | ,145 | ,859 | |
| item 85 | 121,43 | | 305,837 | ,388 | ,272 | ,857 | |
| item 90 | 122,60 | | 301,365 | ,342 | ,406 | ,857 | |
| item 95 | 122,61 | | 309,595 | ,181 | ,096 | ,861 | |
| item 100 | 121,20 | | 305,500 | ,371 | ,341 | ,857 | |
| item 105 | 121,37 | | 309,184 | ,202 | ,133 | ,860 | |
| item 110 | 121,12 | | 305,567 | ,367 | ,284 | ,857 | |
| item 115 | 122,19 | | 300,298 | ,381 | ,302 | ,857 | |
| item 120 | 121,71 | | 299,627 | ,425 | ,438 | ,856 | |
| item 125 | 121,51 | | 309,081 | ,260 | ,177 | ,859 | |
| item 130 | 121,69 | | 296,827 | ,507 | ,440 | ,854 | |
| item 135 | 121,16 | | 308,680 | ,297 | ,202 | ,858 | |
| item 140 | 122,42 | | 313,590 | ,055 | ,159 | ,864 | |
| item 145 | 121,73 | | 310,012 | ,188 | ,111 | ,860 | |
| item 150 | 121,85 | | 297,582 | ,488 | ,512 | ,854 | |
| item 155 | 121,45 | | 306,355 | ,268 | ,191 | ,859 | |
| item 160 | 122,45 | | 310,708 | ,143 | ,178 | ,861 | |
| item 165 | 121,57 | | 305,891 | ,329 | ,240 | ,858 | |
| item 170 | 121,24 | | 306,675 | ,383 | ,313 | ,857 | |
| item 175 | 122,00 | | 307,302 | ,246 | ,145 | ,859 | |
| item 180 | 121,86 | | 301,736 | ,402 | ,324 | ,856 | |
| item 185 | 121,37 | | 307,391 | ,345 | ,348 | ,858 | |
| item 190 | 122,31 | | 306,382 | ,227 | ,196 | ,860 | |
| item 195 | 121,34 | | 306,325 | ,384 | ,234 | ,857 | |
| item 200 | 121,57 | | 304,159 | ,371 | ,280 | ,857 | |
| item 205 | 122,05 | | 305,147 | ,317 | ,190 | ,858 | |
| item 210 | 121,98 | | 301,589 | ,405 | ,251 | ,856 | |
| item 215 | 121,30 | | 305,037 | ,448 | ,386 | ,856 | |
| item 220 | 122,12 | | 302,672 | ,339 | ,263 | ,857 | |
| item 225 | 121,60 | | 303,008 | ,315 | ,208 | ,858 | |
| item 230 | 122,61 | | 309,967 | ,157 | ,140 | ,861 | |
| item 235 | 121,93 | | 302,395 | ,423 | ,267 | ,856 | |
| item 240 | 121,66 | | 306,303 | ,277 | ,200 | ,859 | |

ANEXO 1: ESCALAS E QUESTIONÁRIO

Escala de Cansaço Emocional (ECE)

(Ramos, F., Manga, D. e Morán, C., 2005)

Idade..... Sexo: M ()..... F ().....

Cidade: Data:

Instruções:

Responda as **12 questões** que seguem **referente aos últimos 12 meses de sua vida** de estudante, colocando no quadro correspondente 1, 2, 3, 4 ou 5, segundo o que lhe ocorreu, numa escala que vai desde 1 (raras vezes) até 5 (sempre). Obrigada.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Mui poucas vezes | Poucas vezes | Algumas vezes | Com freqüência | Sempre |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | As provas me causam uma tensão excessiva | |
| 2 | Creio que me esforço muito para o pouco que consigo | |
| 3 | Sinto-me sem ânimo, triste, sem motivo aparente | |
| 4 | Tem dias que não durmo bem por causa dos estudos | |
| 5 | Tenho dor de cabeça e outros males que afetam meu rendimento | |
| 6 | Tem dias que sinto mais a fadiga, e falta energia para concentrar-me | |
| 7 | Sinto-me emocionalmente esgotado pelos meus estudos | |
| 8 | Sinto-me cansando ao final da jornada de trabalho | |
| 9 | Trabalhar pensando nas provas me causa estresse | |
| 10 | Falta-me tempo e me sinto sobrecarregado pelos estudos | |

Soma dos pontos nas 10 questões acima.....

Satisfação com os Estudos (SE) e Auto-estima (AU)

| | | |
|-----|----------------------------------------------------|--|
| 11. | Tenho prazer em estudar porque gosto do que estudo | |
| 12. | Vejo-me como alguém que tem alta auto-estima | |

COPE BREVE de Carver (Pais Ribeiro e Rodrigues, 2004)

Instruções:

As frases seguintes descrevem formas que as pessoas usam para **enfrentar os problemas ou situações difíceis, os quais provocam tensão e estresse**. As formas de enfrentar os problemas não são nem boas nem más. Leia cada um dos itens e pontue de acordo com a escala o número que melhor reflete a seu costume de fazer ante os problemas.

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Nunca faço isto | Faço um pouco isto | Faço bastante isto | Faço sempre isto |

1. ____ Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação.
2. ____ Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação.
3. ____ Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.
4. ____ Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação
5. ____ Tenho dito para mim próprio: "isto não é verdade".
6. ____ Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.
7. ____ Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.
8. ____ Faço críticas a mim próprio.
9. ____ Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos).
10. ____ Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho).
11. ____ Desisto de me esforçar para obter o que quero.
12. ____ Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções).
13. ____ Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.
14. ____ Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva
15. ____ Refugio-me no álcool ou em outras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor.
16. ____ Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual.
17. ____ Procuo o conforto e a compreensão de alguém.
18. ____ Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.
19. ____ Enfrento a situação com sentido de humor.
20. ____ Rezo ou medito.
21. ____ Tento aprender a viver com a situação.
22. ____ Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras.
23. ____ Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.
24. ____ Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas.
25. ____ Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objetivo.
26. ____ Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação.
27. ____ Culpo-me pelo que está a acontecer.
28. ____ Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.

Correção: Colocar a pontuação dada o cada item e faz cada soma

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| AA. Itens 2 ____ 10 ____ = | PI. Itens 6 ____ 26 ____ = | AE. Itens 9 ____ 17 ____ = |
| AS. Itens 1 ____ 28 ____ = | Re. Itens 16 ____ 20 ____ = | RP. Itens 14 ____ 18 ____ = |
| Ac. Itens 3 ____ 21 ____ = | Ne. Itens 5 ____ 13 ____ = | Hu. Itens 7 ____ 19 ____ = |
| AD. Itens 4 ____ 22 ____ = | AI. Itens 8 ____ 27 ____ = | DC. Itens 11 ____ 25 ____ = |
| Di. Itens 12 ____ 23 ____ = | US. Itens 15 ____ 24 ____ = | |

ANEXO 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO



Universidad de León

UNIDADE DE DOCTORADO EN PSICOLOGIA e CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA, SOCIOLOGIA E FILOSOFIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa:

INFLUÊNCIA DA PERSONALIDADE NO CANSAÇO EMOCIONAL E ENFRENTAMENTO EM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS.

Pesquisador Responsável: ESTER MENEZES DOS ANJOS

Justificativa, Objetivos e Procedimentos da Pesquisa

Nos últimos anos se vêm observando as novas e significativas trocas dos níveis sociais na sociedade brasileira. Tem nos causado grande impressão a velocidade das transformações no contexto social. Estas trocas têm gerado um aumento de responsabilidade e de exigências sobre os estudantes, trabalhadores e educadores em todos os níveis de ensino. Na busca de alcançar as expectativas do mercado de trabalho atual, a qual vem exigindo profissionais qualificados têm estimulado as pessoas a investir na sua educação, muitos estudantes e trabalhadores buscam o avanço no seu desenvolvimento profissional. Para isto, estão realizando uma carreira universitária. Creio que esta situação pode produzir certo esgotamento que é submetido com uma sobrecarga de um trabalho que vai somar com os estudos universitários, e em determinados momentos causam também as preocupações familiares. Porém, esta situação pode ser muito parecida para a maioria dos estudantes universitários. Por esta razão creio que é de suma importância estudar as diferenças individuais que fazem os estudantes mais propensos a sofrer do esgotamento emocional e na

satisfação dos estudos. A amostra será composta por 1.000 estudantes universitários, no período letivo, na cidade de Manaus – Amazonas – Brasil.

Os instrumentos de medida para avaliar os são os seguintes constructos psicológicos: Fatores e facetas de personalidade; Motivação e Êxito Acadêmico, Escala de Cansaço Emocional e Enfretamento do estresse. O tempo de aplicação dos testes que compõem os instrumentos será no máximo de 60 (sessenta) minutos para cada estudante universitário. A aplicação será coletiva em sala de aula e com o apoio da Instituição de Ensino Superior voluntária.

Benefícios da Pesquisa:

A população científica, a sociedade e as instituições de ensino superior, poderão obter os indicadores das variáveis de personalidade, que potencializam o cansaço emocional, interferem na motivação e a satisfação nos estudos; conhecer quais as estratégias de enfrentamento que os estudantes universitários mais utilizam para lidar com as situações de estresse.

Forma de Acompanhamento e Assistência:

Embora saiba que os riscos que corro com a minha participação sejam mínimos, se necessário, (o voluntário recebera toda a assistência medica psicológica e/ou social aos agravos decorrentes da pesquisa).

Esclarecimentos e Direitos:

Em qualquer momento o voluntário poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo do atendimento usual fornecido pela pesquisadora.

Para tirar qualquer dúvida basta procurar a pesquisadora Ester Menezes dos Anjos, pelo telefone residencial 36547402 ou pelo celular (92) 91423217 e também no endereço: Rua Rio Branco Quadra 36 número 24 – Vieiralves – Manaus-AM.

Confidencialidade e avaliação dos Registros

As identidades dos voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor como pela instituição onde será realizada. Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódicos científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse do conhecimento para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

Consentimento Pós-informação:

Eu, _____, portador da Carteira de Identidade nº _____ expedida pelo Órgão _____, por me considerar devidamente informado (a) e esclarecido (a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvido, livremente expresse meu consentimento, como sujeito da pesquisa. Recebi cópia deste documento por mim assinado.

Manaus, julho de 2009.

Assinatura do participante da pesquisa

Ester Menezes dos Anjos. Pesquisadora