

Coping* em trabalhadores e estudantes: análise fatorial exploratória do *Coping Inventory for Stressful Situations

Iolanda Braga Pereira, Cristina Queirós

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal, E-mail: iolandapereira@live.com; cqueiros@fpce.up.pt

Resumo: O *stress* no trabalho tem sido uma preocupação crescente na comunidade europeia (EU-OSHA, 2016), podendo afetar qualquer local de trabalho e trabalhador, independentemente da dimensão da empresa, setor de atividade ou tipo de contrato. É a causa mais comum de doenças profissionais, afetando mais de 40 milhões de pessoas na EU. As estratégias de *coping* são fundamentais no enfrentar do *stress* e nos processos adaptativos. Pretende-se avaliar as qualidades psicométricas do questionário CISS-21 (Endler & Parker, 1990) e identificar as estratégias de *coping* utilizadas por 463 trabalhadores de profissões variadas e 664 estudantes, contactados através do método de bola de neve. Os resultados indicaram o predomínio da estratégia orientação para a tarefa, seguida da gestão das emoções e do evitamento. Pela análise comparativa, os trabalhadores apresentam maior orientação para a tarefa, enquanto os estudantes e os indivíduos do sexo feminino de ambos os grupos apresentaram maior utilização da gestão das emoções e do evitamento. A idade correlaciona-se negativamente com a gestão das emoções e com o evitamento. Apesar do questionário demonstrar propriedades psicométricas adequadas, sugerem-se mais estudos de validação com grupos profissionais específicos, dado ser de fácil aplicação e poder ser utilizado na gestão de equipas ou caracterização de trabalhadores.

Palavras-chave: estratégias de *coping*, *stress*, CISS-21, saúde no trabalho, qualidades psicométricas.

Coping* among workers and students: exploratory factorial analysis of the *Coping Inventory for Stressful Situations

Abstract: Job stress became a growing concern at European Union (EU-OSHA, 2016), since it can affect any workplace and any worker, regardless of the company size, activity sector or job contract type. It is the most common cause of occupational diseases, affecting more than 40 million people in European Union. Coping strategies are fundamental to cope with stress and for adaptive processes. This study aims to evaluate psychometric properties of CISS-21 questionnaire (Endler & Parker, 1990) and to identify coping strategies used by a group of 463 workers of various professions, and 664 students. The CISS-21 was applied through snowball method, and the results showed the predominance of task orientation, followed by emotion management and avoidance strategies. Comparative analysis revealed that workers preferred task orientation, while students and females from both groups presented more emotion management and avoidance. Age correlated negatively with emotion management and avoidance. Despite the questionnaire revealed adequate psychometric properties, we suggest more studies to validate it among specific professional groups, since it is easy to apply and can be used to team management and to workers' characterization.

Keywords: *coping* strategies, *stress*, CISS-21, occupational health, psychometric properties.

1. Introdução

A vida na sociedade é marcada diariamente por centenas de acontecimentos stressantes que variam de magnitude, duração e impacto, exigindo por parte do indivíduo capacidade de adaptação. Já na década de 80 Selye referia que se vivia na “era do stress” (Jackson, 2014, p.301) e estudos recentes caracterizam a vida moderna como exigente, levando adultos e crianças a ter de desenvolver capacidades de constante adaptação às mudanças do meio social, resultantes da vida em sociedade e do processo de desenvolvimento físico e psicológico individual (Knopf, 2016; Marcello, Gardoni & Luca, 2015). Decorrentes das suas vivências, os indivíduos poderão experienciar *stress* e necessitar de estratégias de *coping* para o enfrentar, nomeadamente no contexto de trabalho.

De facto, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2014) tem vindo a alertar para os custos do *stress* pelo seu impacto negativo na saúde do trabalhador e na produtividade das organizações, e, na sequência da campanha “Locais de trabalho saudáveis” (EU-OSHA, 2013), lançou o tema “*Healthy Workplaces for All Ages*” (EU-OSHA, 2016a) e o guia “*Safer and healthier work at any age*” (EU-OSHA, 2016b), nos quais o *stress* continua a ser apontado como um risco psicossocial no trabalho e se enfatizam as capacidades e recursos adaptativos do trabalhador para o enfrentar. Constituindo o *stress* uma situação na qual os recursos da pessoa são percecionados como insuficientes para enfrentar as exigências da situação e, constituindo o *coping* esforços cognitivos e comportamentais para enfrentar e lidar com situações externas ou internas stressantes (Lazarus & Folkman, 1984a), conhecer as estratégias de *coping* utilizadas poderá constituir uma mais-valia para cada pessoa gerir o seu *stress*.

Existem diferentes instrumentos de identificação do *coping* e este estudo pretende analisar, através de análise fatorial exploratória, as qualidades psicométricas do questionário *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS-21, Endler & Parker, 1990a) na sua adaptação para português, e ainda identificar e comparar as estratégias de *coping* utilizadas num grupo de trabalhadores e estudantes. Sendo o CISS-21 um instrumento de rápido preenchimento e com boas qualidades psicométricas noutros países, a sua adaptação para português permitirá dispor de um instrumento útil a nível individual e a nível organizacional para conhecer as reações mais típicas de cada trabalhador perante situações de *stress*, em geral ou no trabalho.

1.1 Stress e stress no trabalho

O *stress* é um termo vasto e bastante usado na comunidade científica em diversas áreas do conhecimento, existindo grande controvérsia na sua conceptualização, o que dificulta uma definição científica universalmente aceite (Monroe, 2008). Contudo, pode-se afirmar que o *stress* é um estado acompanhado de queixas ou disfunções físicas, psicológicas ou sociais, resultante dos indivíduos se sentirem inaptos para corresponderem às exigências ou às expectativas que lhes são impostas (Diretiva-Quadro 89/391/CEE, 2004). Assim, o indivíduo adapta-se para gerir a exposição, de curta duração, à pressão, a qual pode ser considerada positiva, mas experimenta grandes dificuldades face à exposição prolongada a uma pressão intensa. Além disso, os diferentes indivíduos podem reagir de modo diverso a situações similares, e o mesmo indivíduo pode reagir de maneira diferente a situações semelhantes em diferentes momentos da sua vida (Diretiva-Quadro 89/391/CEE, 2004).

O *stress* tem sido definido através de três significados distintos (Ramos, 2005; Santos & Castro, 1998; Vaz-Serra, 2007): estado interno do organismo em reação a acontecimentos perturbadores (abordagem biológica); estímulo aversivo (ou condição ambiental externa) que causa tensão psicológica à pessoa (abordagem do ambiente); e, resultado de uma interação de desequilíbrio entre a pessoa e o ambiente, sendo que o significado das condições perturbadoras evolui, ao longo do tempo, e à medida da transformação das características do meio, das estratégias de controlo e dos valores pessoais (abordagem psicológica).

Vaz-Serra (2007) afirma que nem todo o *stress* é negativo e já Selye (1978) estabeleceu diferenças entre *Eustress* e *Distress*. *Eustress* representa o *stress* de carácter positivo que impulsiona ou motiva o sujeito, trazendo realização pessoal e prazer, sendo um processo que contribui para a adaptação do organismo perante situações de risco (Lipp & Malagris, 2001). O *Distress* é a consequência negativa de uma incapacidade de adaptação do indivíduo, potenciando desgaste e sensação de improdutividade (Vaz-Serra, 2007). Em Portugal, utiliza-se o termo *stress* no sentido de *Distress* mas o *stress* deve ser considerado como uma resposta necessária e adaptativa, sendo impossível de eliminar (Idem).

Nas últimas décadas as sociedades têm sofrido transformações económicas, sociais e humanas a um ritmo acelerado, desencadeando novos desafios aos trabalhadores e, a nível individual, competição e pressão constantes (Knopf, 2016). A nível organizacional, estas mudanças desencadearam novos modelos de gestão e profundas mudanças no mundo do trabalho, o que dificulta responder de forma ativa às pressões e às exigências e manter simultaneamente um equilíbrio emocional e psicológico, surgindo o *stress* no trabalho (Ferreira & Assmar, 2008). Como a ocupação profissional do indivíduo preenche grande parte do seu tempo e é uma área de investimento e de realização pessoal, o *stress* no trabalho tem sido investigado (Harzer & Ruch, 2015; Teo et al., 2016; Vaz-Serra, 2007) e já na década de 90, Ross e Altmaier (1994, in Vaz-Serra, 2007, p.524) o definiam como uma “*interação das condições de trabalho com características do trabalhador de tal modo que as exigências que lhe são criadas ultrapassam a sua capacidade em lidar com elas*”. Estudos realizados pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2000) sugerem que 50 a 60% dos dias de trabalho perdidos podem ser atribuídos ao *stress* no trabalho e aos riscos psicossociais, sendo o *stress* o segundo problema de saúde relacionado com o trabalho mais frequentemente reportado na EU, a seguir às perturbações músculo-esqueléticas (EU-OSHA, 2013).

O *stress* no trabalho tem sido uma preocupação crescente pois pode afetar qualquer local de trabalho e trabalhador, independentemente da dimensão da empresa, setor de atividade ou tipo de contrato (Diretiva-Quadro 89/391/CEE, 2004), afetando mais de 40 milhões de pessoas na Comunidade Europeia (EUROFOUND, 2007). Ocorre quando as exigências do emprego excedem a capacidade do trabalhador para lhes dar resposta, sendo uma das mais sérias consequências de um ambiente de trabalho negativo em termos psicossociais, pois os trabalhadores que experimentam um período prolongado de *stress* no trabalho podem vir a sofrer graves problemas de saúde mental e física. De facto, uma pesquisa europeia de condições de trabalho (EU-OSHA, 2007) revelou que, em 2005, 20% dos trabalhadores da UE-15 e 30% dos 10 novos Estados Membros considerava a sua saúde em risco por causa do *stress* do trabalho. Um inquérito realizado pela EU-OSHA em 1999 concluiu que o custo total das doenças relacionadas com o trabalho para os países da UE-15 se situava entre 185 e 289 mil milhões de euros por

ano. Em 2002, o custo económico anual do *stress* do trabalho na UE-15 foi estimado em 20 biliões de euros. No projeto realizado pela Matrix (2013, in EU-OSHA, 2014) o custo na Europa da depressão relacionada com o trabalho foi estimado em 617 mil milhões de euros anuais e, num outro levantamento, verificou-se que os problemas de saúde mental em geral custam à Europa 240 mil milhões de euros por ano (EU-OSHA, 2014).

Segundo Vaz-Serra (2007), o *stress* no trabalho tem repercussões importantes, sendo considerado uma das causas de mau humor no indivíduo, com implicações negativas no ambiente familiar e sobre terceiras pessoas que nada têm a ver com o meio profissional. Assim, pode trazer um prejuízo tanto para a saúde física como psíquica do trabalhador, e ter igualmente efeitos negativos sobre o funcionamento da empresa e custos de produção.

A nível individual, as consequências adversas de uma má gestão dos riscos psicossociais traduzem-se em *stress* relacionado com o trabalho, saúde mental frágil, esgotamento, dificuldades de concentração e propensão para cometer mais erros no trabalho, problemas em casa, abuso de álcool e drogas e problemas de saúde física, nomeadamente, doenças cardiovasculares e problemas músculo-esqueléticos (EU-OSHA, 2015; Matheson, O'Brien & Reid, 2014; Public Health England, 2016; Toussaint et al., 2014). Diferentes estudos, nomeadamente de revisão sistemática ou meta-análises têm vindo a demonstrar que o *stress* no trabalho está associado a mais acidentes no trabalho e menos comportamentos de segurança no trabalho (Mei-Yung, Qi & Paul, 2016), a mais depressão e ansiedade e a pior saúde mental dos trabalhadores (Bhui et al., 2012; LaMontagne et al., 2010; Lime et al., 2010), a mais doenças cardiovasculares e músculo-esqueléticas (Davidson, Mostofsky & Whang, 2010; Fishta & Backé, 2015; Griffiths, Mackey & Adamson, 2007; Krantz & McCeney, 2002), a pior qualidade de vida (Oyama & Fukahori, 2015) e a mais *burnout* (Adriaenssens, Gucht & Maes, 2015; Diaconescu, 2015; Lindwall et al., 2014; Siu, Cooper & Phillips, 2014).

A nível organizacional, as consequências negativas incluem um fraco desempenho geral da empresa, aumento do absentismo e do presentismo (os trabalhadores comparecem ao trabalho mesmo estando doentes, ficando incapazes de desempenhar com eficácia as suas funções), aumento do número de acidentes e de erros no desempenho, aumento do número de pedidos de mudança de funções, conflito entre trabalho e família e conflito entre trabalhador e tarefa (Budnick & Barber, 2015; Michie & West, 2004; Oore, Leiter & LeBlanc, 2015; Teo et al., 2016; Tziner et al., 2015). As ausências tendem a ser mais prolongadas do que as associadas a outras causas e aumentam as taxas de reforma antecipada, particularmente entre os trabalhadores administrativos ou de “colarinho branco”, com estimativas dos custos para as empresas e para a sociedade, os quais podem ascender a milhares de milhões de euros a uma escala nacional (Austrian Employee Health Monitor Survey, 2009).

Autores como Maslach (2011) e entidades como a European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2007) realçaram o impacto negativo do *stress* na saúde física e psicológica dos trabalhadores e na produtividade das empresas, alertando para a necessidade da gestão e prevenção do *stress* laboral. Em 2013, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho definiu como prioridades na segurança e saúde ocupacional os riscos psicossociais e o *stress* no trabalho tendo mesmo lançado a campanha para 2014-2015 “*Locais de Trabalho Seguros e Saudáveis contribuem para a gestão de stresse*”. Esta campanha teve como objetivos melhorar a compreensão e aumentar a sensibilização no que respeita ao *stress* e aos riscos

psicossociais no trabalho, fornecer orientação, apoio e ferramentas práticas para a gestão de riscos, e chamar a atenção dos trabalhadores e das empresas para os benefícios da gestão dos riscos psicossociais. Em 2016 foi lançada a campanha “*Healthy Workplaces for All Ages*” (EU-OSHA, 2016a), no sentido de envelhecer de forma saudável e sem stress no trabalho. Ora, uma das formas de gerir o *stress* é o *coping*.

1.2. *Coping* e estratégias de *coping*

O conceito de *coping* é definido por vários autores (Lazarus & Folkman, 1984a; Lazarus & Launier, 1978; Seiffge-Krenke, 1995) como esforços para gerir (dominar, reduzir, minimizar) as exigências internas e ambientais e os conflitos que excedem ou “esforçam” os recursos de um indivíduo, podendo as suas fontes ser concentradas tanto na pessoa (capacidades de resolução de problemas, atitudes) como no ambiente (recursos financeiros, apoio social), possuindo cada pessoa um conjunto de características biológicas, disposicionais, pessoais e familiares úteis para enfrentar cada situação (Frydenberg, 2004). Este conceito é um dos mais estudados dado que os mecanismos e estratégias de *coping* podem ser utilizados para as mais diversas situações da vida quotidiana, por vezes até inconscientemente. Com o modelo de Lazarus nos anos setenta o *coping* passou a ser considerado como resultado de um processo que depende de uma situação concreta, articulado com a avaliação que o sujeito faz dela, em vez de um traço geral de personalidade (Lazarus & Folkman, 1984a). *Coping* é, então, um processo que permite que as pessoas possam gerir a discrepância observada entre as exigências e recursos, sendo aplicado em situações stressantes (Watanabe, Yokoyama & Furukawa, 2015), não sendo um evento único e envolvendo transações contínuas com o meio ambiente (Sun & Chiou, 2011). Neste sentido, as estratégias de *coping* surgem como fundamentais no enfrentar do *stress*, fazendo a diferença nos processos adaptativos (Costa, Somerfield & McCrae, 1996; Lippert & Lee, 2015).

Durante a vida de cada pessoa, o mundo do trabalho e da escola ou fases como a adolescência apresentam inúmeros fatores de *stress*, para além de situações específicas desencadeadoras de trauma ou que implicam resiliência e adaptação a doenças graves ou crónicas (Allen et al., 2016; Carlson, 2016; Matthews, Harris & Cumming, 2009; National Cancer Institute, 2014). No que se refere à adolescência ou a mudanças na vida escolar/académica, a investigação tem tentado identificar as estratégias de *coping* mais utilizadas e se estas são adaptadas à situação (Al-Bahrani et al., 2013; Khalid & Ijaz, 2013; Kingsbury et al., 2016; Park & Adler, 2016; Shixiaojun, 2014; Thaker & Verma, 2014; Yaqoob & Khan, 2014).

No que se refere ao mundo do trabalho, a preocupação tem aumentado e tem-se centrado nas estratégias mal-adaptativas às exigências do mundo laboral em diferentes profissões e que podem favorecer o aumento do *burnout*, consumo de substâncias, conflitos no trabalho, erros no desempenho, etc. (Bamber & McMahon, 2008; Bartone et al., 2012; Ding et al., 2015; Edwards & Burnard, 2003; Goodwin et al., 2013; Kirkcaldy & Furnham, 1999; Kitaoka-Higashiguchi et al., 2003; Konradt et al., 2000; Lou et al., 2016; Mark & Smith, 2012; Narumoto et al., 2008; Novara, Garro & Rienzo, 2015; Rashid & Talib, 2015; Salkovsky, Romi & Lewis, 2015; Wilski, Chmielewski & Tomczak, 2015; Tooren et al., 2011). Na gestão do *stress*, as estratégias de *coping* e as emoções têm um papel importante, sendo já vasta a literatura sobre as emoções no trabalho. Alguns investigadores (Marques-Pinto & Chambel, 2008; Zapf & Holz, 2006) referem a ligação entre emoções no trabalho e a avaliação de acontecimentos relacionados com o bem-

estar, a prossecução de objetivos, os interesses pessoais, as características do posto de trabalho e da tarefa, o sistema de recompensas, o *feedback* sobre o desempenho e a conduta do superior e dos colegas de trabalho. As estratégias de *coping* são então esforços pessoais para gerir as exigências externas/internas de uma situação (Lazarus & Folkman, 1984b), sendo adequadas/eficientes quando permitem o equilíbrio entre o controlo do desconforto emocional e a gestão do problema que origina o desconforto, devendo ser coerentes com os valores/convicções, objetivos e estilos de *coping* de cada pessoa (Kertz et al., 2015; Lazarus & Folkman, 1984b).

Os estilos de *coping* têm vindo a ser estudados desde a década de 90 e a investigação revelou que a polarização entre um estilo internalizado (culpar-se) ou externalizado (procurar a causa no contexto) ocorre em todas as idades e culturas (Kagan, 1998; Beutler et al., 2011), sugerindo que é uma preferência individual que leva cada pessoa a optar por determinada estratégia que sente como mais adequada ou eficaz perante as situações stressantes que tem de enfrentar. Contudo, apesar de adotarem preferencialmente determinados estilos de *coping*, por vezes, os constrangimentos e exigências situacionais podem levá-los a utilizar estratégias normalmente não adotadas (Endler & Parker, 1990a, 1990b). Perante o *stress* ocupacional, a preferência por determinadas estratégias de *coping* pode ser refletir perturbações e ter uma influência significativa no desempenho profissional, pois a reação aos eventos stressantes pode preceder várias desordens e aumentar o risco de ocorrência de *stress*, criando um ciclo vicioso (Sesar, Simic & Barisic, 2010). Assim, em resposta ao *stress*, estratégias de *coping* inadequadas podem resultar em doença física ou mental, pior desempenho profissional, conflitos interpessoais e baixo auto-conceito (Sun & Chiou, 2011).

Pelo exposto, enfrentar o *stress* é uma parte do nosso dia-a-dia, seja a nível laboral, escolar ou pessoal, podendo este processo ter um efeito significativo sobre a saúde e o bem-estar (Watanabe et al., 2015). Como tal, interessa conhecer as estratégias de *coping*, o que pode ser efetuado através de instrumentos específicos que a seguir se descrevem.

1.3. O questionário *Coping Inventory for Stressful Situations* CISS-21

Desde os meados dos anos 80 inúmeros instrumentos de *coping* foram desenvolvidos e uma meta-análise efetuada por Kato (2015) identificou os questionários COPE, WCQ, CSQ, CISS, R-COPE e CRI como sendo os mais utilizados, estando estes organizados em diferentes fatores, dimensões, estilos ou estratégias de *coping*, conforme o modelo teórico subjacente. Já na década de noventa tinha sido efetuada uma análise semelhante (Parker & Endler, 1992) e o Quadro 1 apresenta uma lista de estratégias ou dimensões de *coping* empiricamente avaliadas. Dado o CISS-21 se centrar nas dimensões/estratégias designadas como orientação para a tarefa, gestão das emoções e evitamento, estas estão assinaladas em cada estudo.

O *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS) foi desenvolvido por Endler e Parker (1990a) e parte da abordagem disposicional, isto é, a preferência por uma determinada estratégia de *coping*, tentando identificar estilos de *coping* utilizados por diferentes indivíduos em diferentes situações stressantes (Endler & Parker, 1999, in Brands et al., 2014). Está disponível em duas versões (de 21 e 48 itens), sendo frequentemente utilizado em diferentes populações pois apresenta boas propriedades psicométricas (Alpha = 0,76 a 0,88). A versão mais curta tem sido mais utilizada (Cohan, Jang & Stein, 2006) pois formas curtas de instrumentos de avaliação permitem economia de tempo, avaliar diferentes variáveis e diminuir a desmotivação dos participantes

(Boysan, 2012). Tem três subdomínios, que podem também ser designados por dimensões, estilos ou estratégias de *coping*: orientado para a tarefa ou focalizado na resolução de um problema, focalizado na gestão das emoções, e *coping* por evitamento ou afastamento da situação stressante. Cada item é pontuado em 5 pontos numa escala de Likert que varia de 1 (de modo algum) a 5 (bastante), e tem um score total por estratégia que variam de 6-30 na orientação para a tarefa, de 8-40 na gestão das emoções e de 7-35 no evitamento, podendo também ser utilizada a média por estratégia. A pontuação mais alta indica uma utilização frequente de uma estratégia de *coping* em particular ou em detrimento de outras (Binnema et al., 2014).

Quadro 1 - Estratégias de *coping* nos instrumentos desenvolvidos (adaptado de Parker & Endler, 1992)

Autores	Tarefa	Emoções	Evitamento	Outras estratégias
Amirkhan (1990) CSI	x		x	Procura de apoio social
Billings & Moos (1981) CRI			x	Comportamento ativo e cognição ativa
Billings & Moos (1984) CRI	x	x		Focado na avaliação
Carver, Scheier & Weintraub (1989) COPE	x	x		Não envolvimento comportamental nem mental
Dise-Lewis (1988)				Agressão, reconhecimento do <i>stress</i> , distração, autodestruição, resistência
Endler & Parker (1990a, 1990b) CISS	x	x	x	
Epstein & Meier (1989)	x	x		Pensamento categórico, pensamento supersticioso, otimismo ingénuo, pensamento negativo
Feifel & Strack (1989)	x		x	Resignação
Folkman & Lazarus (1980) WCQ	x	x		
Folkman & Lazarus (1985) WCQ	x	x		Pensamento ilusório, enfatizar do positivo, autoisolamento, procura de apoio social
Folkman & Lazarus (1988) WCQ	x	x	x	Confrontador, autocontrolo, aceitar as responsabilidades, reavaliação positiva, procura de apoio social
Miller (1980, 1987)				Procura de informação e distração
Nowack (1989)	x	x	x	Pensamentos positivos e pensamentos negativos intrusivos
Patterson & McCubbin (1987) A-COPE		x	x	Procura de diversão, desenvolvimento de Auto resiliência e de suporte social, solução de problemas familiares, procura de suporte espiritual ou de suporte profissional, investimento em amigos próximos, envolvimento em atividades exigentes, ter sentido de humor, relaxar

Além da versão original em inglês, o CISS foi traduzido para espanhol (Sánchez, 1997), francês (Endler, Parker & Rolland, 1998), holandês (Ridder & Maes, 2004), polaco (Strelau et al., 2005), islandês (Rafnsson et al., 2006), japonês (Takagishi, Sakata & Kitamura, 2014) e italiano (Pisanti et al., 2015), sendo útil existir uma versão portuguesa.

Verificou-se ainda que este instrumento tem uma estrutura dimensional forte presente em diferentes amostras, conforme Simblett e colaboradores (2014) minuciosamente descrevem, e que a estrutura de três fatores (ou estratégias) originalmente sugerida por Endler e Parker tem sido consistentemente apoiada. Na

população em geral o CISS é amplamente utilizado e tem sido relatado como tendo excelentes propriedades psicométricas (Brands et al., 2014).

A avaliação do *coping* tem suscitado interesse em Portugal e dois dos instrumentos mais utilizados são o *Brief Cope* (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) e o *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988), sendo contudo pouco utilizado o CISS.

O *Brief COPE* (Carver et al., 1989) foi traduzido e adaptado por Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004), incluindo 28 itens organizados em 14 dimensões de dois itens cada: *coping* ativo (e.g. "Tomei medidas para tentar melhorar a minha situação"), planear (e.g. "Pensei muito sobre a melhor forma de lidar com a situação"), utilizar suporte instrumental (e.g. "Pedi conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo"), utilizar suporte social emocional (e.g. "Procurei apoio emocional de alguém (família, amigos)"), religião (e.g. "Rezei ou meditei"), reinterpretação positiva (e.g. "Procurei algo positivo em tudo o que estava a acontecer"), auto culpabilização (e.g. "Fiz críticas a mim próprio"), aceitação (e.g. "Tentei aprender a viver com a situação"), expressão de sentimentos (e.g. "Fiquei aborrecido e expressei os meus sentimentos"), negação (e.g. "Recusei-me a acreditar que isto estivesse a acontecer comigo"), auto distração (e.g. "Refugiei-me noutras atividades para me abstrair da situação"), desinvestimento comportamental (e.g. "Simplesmente desisti de tentar lidar com a situação"), uso de substâncias (e.g. "Refugiei-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor") e humor (e.g. "Enfrentei a situação levando-a para a brincadeira"). Os itens são pontuados numa escala de quatro pontos, variando de 0 ("não fiz isto") a 3 ("fiz isto").

A versão original do *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988) continha 67 estratégias de *coping*, em que os indivíduos respondiam "sim" ou "não", consoante tinham ou não utilizado tal estratégia perante o problema em avaliação. Na segunda versão foi construída uma escala ordinal de quatro posições, permitindo ao indivíduo pontuar entre 0 e 3 pontos de acordo com a frequência com que usava cada uma das estratégias. Pais-Ribeiro e Santos (2001) desenvolveram a versão portuguesa deste questionário, que avalia estratégias de *coping* que as pessoas empregam para lidar com situações específicas de *stress*. É um instrumento destinado à população adulta em geral, de autopreenchimento e constituído por 48 itens, pois na versão portuguesa foram retirados dois itens da versão original para conseguir alcançar valores satisfatórios de Alpha de Cronbach sem interferir na validade de conteúdo (Pais-Ribeiro & Santos, 2001). A resposta dada em cada item corresponde à frequência com que o indivíduo usa cada estratégia e pode variar num intervalo de 4 pontos, que vão de 0 a 3 sendo: 0 (nunca usei), 1 (usei de alguma forma), 2 (usei algumas vezes) e 3 (usei muitas vezes).

Como se constata, o *Brief COPE* (Carver et al., 1989) apresenta 28 itens, enquanto o *Ways of Coping Questionnaire* apresenta 48, por oposição ao CISS-21 que apresenta apenas 21 itens, sendo de mais rápida aplicação. Como já referido, este estudo pretende analisar, através de análise factorial exploratória, as qualidades psicométricas do *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS-21, Endler & Parker, 1990a) na sua adaptação para português, e ainda identificar e comparar as estratégias de *coping* utilizadas num grupo de trabalhadores e estudantes.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra incluiu 1127 pessoas, sendo composta por 664 estudantes com idades entre 10-66 anos (M=17,86 e DP=3,896), sendo 126 (19%) do sexo masculino e 536

(81%) do sexo feminino, e 463 trabalhadores com idades entre os 25 e os 78 anos ($M=38,90$ e $DP=11,073$), sendo 248 (54%) do sexo masculino e 214 (46%) do sexo feminino. O grupo de trabalhadores incluiu 13% de profissionais de socorro (polícias, bombeiros, emergência médica), 8% de professores, 14% de profissionais de saúde, 12% de profissionais ligados a artes ou profissionais liberais, 5% de profissionais de vendas ou pequenos empresários, e 48% de trabalhadores indiferenciados afetos a atividade industrial. No que se refere ao grau de ensino dos estudantes, 58% eram do 5º ao 12º ano, 32% eram da licenciatura ou mestrado integrado e 10% eram do mestrado, pós-graduação ou doutoramento.

2.2. Instrumentos

Foi aplicado um breve questionário demográfico e profissional construído para este estudo, recolhendo dados sobre o sexo, idade e profissão, para em seguida se aplicar o *Coping Inventory for Stressful Situations* (CISS-21, Endler & Parker, 1990a) com 21 itens que avaliam, para uma situação stressante, de 1 (de modo algum) a 5 (bastante), o uso de estratégias de *coping* direcionadas para a tarefa, para a gestão das emoções ou para o evitamento/afastamento da fonte de *stress*. Atendendo à sugestão de Calsbeek e colaboradores (2003, 2006) relativamente à não aplicação do item 1 para adolescentes e jovens adultos, substituímo-lo pelo item 1 da versão de 48 itens “gerir o tempo da melhor forma”, inserido na dimensão orientação para a tarefa. O processo de tradução foi efetuado por três psicólogos, sendo um especialista na área do *stress* no trabalho, outro na área da educação/formação e outro na área do *stress* e emoções. A comparação das três traduções revelou concordância total, existindo apenas pequenas variações semânticas, que foram discutidas até haver consenso. Em seguida foi efetuada a retroversão por um especialista na área do *stress*, existindo apenas variações semânticas. Procedeu-se a um pré-teste junto de 3 estudantes universitários e 3 do ensino secundário, e junto de 5 trabalhadores das áreas do ensino, saúde e indústria, para avaliar a compreensão dos itens, recolher sugestões de modificação e conhecer o tempo de aplicação. Não tendo sido detetadas dúvidas nem efetuadas sugestões, considerou-se que os itens estavam prontos para aplicação, demorando o questionário cerca de 5 minutos a preencher.

2.3. Procedimento

O questionário foi aplicado em formato de auto preenchimento, anónimo e confidencial através do método “bola de neve”, entre Março de 2014 e Setembro 2015. Foram efetuados contatos iniciais com estudantes em eventos universitários, e com trabalhadores em empresas, que aceitaram divulgar o estudo junto dos seus colegas de atividade. Utilizou-se a versão impressa e versão online, conforme os formatos solicitados por cada participante, não se tendo encontrado diferenças estatisticamente significativas entre os dois formatos. Relativamente aos aspetos de natureza ética, quer no questionário em versão impressa como na versão online foi incluído um parágrafo com uma declaração de aceitação a referir que a participação no estudo seria de carácter voluntário, que cada participante tinha a possibilidade de desistir a qualquer momento, que caso não completasse as questões os seus dados não seriam utilizados, que todas as respostas seriam anónimas e confidenciais não sendo possível identificar quem submetesse/devolvesse o questionário preenchido, e que os resultados obtidos seriam usados exclusivamente para fins de investigação científica sob a forma de análise

estatística. No caso das empresas, o questionário foi aplicado após autorização das chefias.

3. Apresentação e discussão de resultados

Procedeu-se à análise fatorial exploratória pelo método *Principal Component Analysis* forçando para 3 fatores e Rotação *Varimax with Kaiser Normalization* fazendo a comparação entre o presente estudo e o estudo original de Endler e Parker (Quadro 2) e a comparação entre trabalhadores e estudantes (Quadro 3). Encontrou-se um KMO adequado ($,870$ com *Chi-Square* de Bartlett de $8143,34$, $p=,000$) e extração de 3 fatores com explicação da variância total de 51% , estando todos os itens associados aos fatores previstos na versão original. Note-se que a designação “fatores” é utilizada na análise estatística efetuada, mas conceptualmente corresponde às dimensões, estratégias ou estilos de *coping* definidos como orientação para a tarefa, gestão das emoções e evitamento. Tendo em consideração que o estudo original do CISS (Endler & Parker, 1994) é composto pelo questionário CISS de 48 itens aplicado a uma amostra de adolescentes e adultos, não se apresentam os valores da análise fatorial, mas sim a localização do item por fator. Dada a grande variedade de versões do CISS-21, optamos por comparar a nossa amostra com o estudo original de 48 itens, verificando que cada item saturou da mesma forma, com exceção do item 4 (item 12 no CISS-48), que no estudo original de Endler e Parker (1994) saturou na amostra de adultos no fator “gestão das emoções”, apesar de nas diferentes traduções saturar no fator evitamento.

Quadro 2 - Análise fatorial das dimensões comparando com o estudo original (Endler & Parker, 1994)

	Neste estudo			Endler & Parker (1994)		
	Emoc	Tarefa	Evitam.	Emoc	Tarefa	Evitam.
1. Tentar gerir o tempo de forma melhor.	-,080	,591	,034		X	
2. Focar-me no problema e tentar resolvê-lo.	-,094	,666	-,078		X	
6. Pensar como anteriormente já resolvi problemas semelhantes a este.	,087	,593	,102		X	
8. Definir um plano de ação e segui-lo.	-,139	,657	-,003		X	
11. Esforçar-me para tentar compreender a situação.	,118	,727	,046		X	
13. Tentar fazer algo para corrigir a situação de imediato.	,105	,679	,017		X	
16. Pensar no que aconteceu e aprender com os meus erros.	,015	,637	,158		X	
19. Analisar o problema antes de reagir.	-,183	,648	-,017		X	
3. Culpar-me por estar nessa situação.	,781	-,057	,081	X		
5. Sentir-me ansioso por não ser capaz de lidar com a situação.	,763	-,067	,106	X		
10. Culpar-me por ficar tão emocionalmente afetado com a situação.	,787	-,110	,145	X		
12. Ficar muito aborrecido.	,716	-,082	-,034	X		
14. Culpar-me por não saber o que fazer.	,832	-,149	,102	X		
17. Desejar mudar o que aconteceu e a forma como me sinto.	,588	,151	,171	X		
20. Concentrar-me nos meus defeitos ou incapacidades.	,602	,122	,141	X		
4. "Dar um miminho" a mim próprio com a minha comida ou bolo preferido.	,210	-,014	,632			X
7. Visitar um amigo.	,040	,134	,780			X
9. Comprar alguma coisa nova para mim.	,157	-,052	,720			X
15. Passar algum tempo com uma pessoa especial para mim.	,039	,122	,739			X
18. Sair para comer qualquer coisa.	,148	-,038	,723			X
21. Ligar a um amigo.	,036	,092	,762			X

Em relação à análise fatorial efetuada separadamente para estudantes e trabalhadores (Quadro 3), verificou-se que todos os itens saturam nos fatores previstos. Além disso, foram analisadas as correlações entre os três fatores (Quadro 4), sendo

quase idêntica na amostra total, amostra de estudantes e amostra de trabalhadores, com exceção da correlação não significativa entre os fatores orientação para a tarefa e gestão das emoções apenas na amostra de trabalhadores. As correlações são positivas do fator evitamento com os fatores orientação para a tarefa e gestão das emoções, e negativas entre orientação para a tarefa e gestão das emoções.

Quadro 3 - Comparação da análise fatorial em estudantes e trabalhadores

Itens	Estudante			Trabalhador		
	Emoc.	Tarefa	Evitam.	Emoc.	Tarefa	Evitam.
1. Tentar gerir o tempo de forma melhor.	-,092	,565	-,011	-,038	,594	,120
2. Focar-me no problema e tentar resolvê-lo.	-,098	,660	-,073	-,060	,659	-,058
6. Pensar como anteriormente já resolvi problemas semelhantes a este.	,072	,607	,132	,111	,568	,052
8. Definir um plano de ação e segui-lo.	-,091	,642	-,056	-,129	,676	,120
11. Esforçar-me para tentar compreender a situação.	,085	,713	,058	,144	,747	,011
13. Tentar fazer algo para corrigir a situação de imediato.	,069	,648	,058	,179	,714	-,039
16. Pensar no que aconteceu e aprender com os meus erros.	-,043	,620	,185	,102	,653	,117
19. Analisar o problema antes de reagir.	-,180	,605	-,023	-,149	,700	,014
3. Culpar-me por estar nessa situação.	,777	-,097	,014	,753	,038	,100
5. Sentir-me ansioso por não ser capaz de lidar com a situação.	,701	-,050	,069	,823	-,053	,078
10. Culpar-me por ficar tão emocionalmente afetado com a situação.	,765	-,151	,128	,797	-,031	,122
12. Ficar muito aborrecido.	,689	-,101	-,035	,759	-,040	-,058
14. Culpar-me por não saber o que fazer.	,823	-,166	,051	,826	-,116	,132
17. Desejar mudar o que aconteceu e a forma como me sinto.	,541	,129	,143	,600	,208	,180
20. Concentrar-me nos meus defeitos ou incapacidades.	,667	,105	,122	,501	,156	,177
4. "Dar um miminho" a mim próprio com a minha comida ou bolo preferido.	,250	,002	,598	,132	-,017	,676
7. Visitar um amigo.	,002	,152	,783	,031	,107	,762
9. Comprar alguma coisa nova para mim.	,158	-,069	,714	,133	,004	,732
15. Passar algum tempo com uma pessoa especial para mim.	-,022	,116	,737	,131	,095	,735
18. Sair para comer qualquer coisa.	,145	-,009	,701	,133	-,048	,761
21. Ligar a um amigo.	-,042	,037	,764	,052	,181	,728

Quadro 4 - Correlação entre os fatores (estratégias de coping) em estudantes e trabalhadores

	Amostra total		Estudantes		Trabalhadores	
	Tarefa	Emoção	Tarefa	Emoção	Tarefa	Emoção
Emoção	-,064		-,123		,065	
Evitamento	,111	,272	,101	,199	,155	,282

Legenda: * $p < .050$ ** $p < .010$

No que se refere às qualidades psicométricas do CISS-21, verificou-se que o Alfa de Cronbach total foi de 0,802, sendo de 0,803 no fator orientação para a tarefa, de 0,859 na gestão das emoções, e de 0,832 no evitamento, ou seja, valores acima dos 0,80 recomendados para uma boa consistência interna (Bryman & Cramer, 2003). Finalmente, no sentido de estudar o efeito de cada item da escala em estudo na consistência interna da mesma, analisou-se a variação do valor de Alfa "if item deleted" para o total dos 21 itens (Quadro 5), verificando-se que os itens, se eliminados, pouco melhoram o valor de Alpha e rondam sempre o mesmo valor, reforçando a ideia de que todos são igualmente importantes no instrumento.

Quadro 5 - Análise do Alfa "if item deleted"

	Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. Tentar gerir o tempo de forma melhor.	63,29	118,964	,180	,802
2. Focar-me no problema e tentar resolvê-lo.	63,04	120,274	,135	,804
3. Culpar-me por estar nessa situação.	64,23	110,630	,427	,790
4. "Dar um miminho" a mim próprio com a minha comida ou bolo preferido.	64,31	109,023	,433	,789
5. Sentir-me ansioso por não ser capaz de lidar com a situação.	63,77	110,902	,427	,790
6. Pensar como anteriormente já resolvi problemas semelhantes a este.	63,42	115,803	,299	,797
7. Visitar um amigo.	64,27	108,320	,479	,786
8. Definir um plano de ação e segui-lo.	63,61	118,886	,145	,805
9. Comprar alguma coisa nova para mim.	64,78	110,028	,441	,789
10. Culpar-me por ficar tão emocionalmente afetado com a situação.	64,41	109,577	,445	,789
11. Esforçar-me para tentar compreender a situação.	63,09	116,041	,346	,795
12. Ficar muito aborrecido.	64,00	113,771	,305	,797
13. Tentar fazer algo para corrigir a situação de imediato.	63,21	116,983	,300	,797
14. Culpar-me por não saber o que fazer.	64,54	110,543	,430	,790
15. Passar algum tempo com uma pessoa especial para mim.	63,81	109,268	,441	,789
16. Pensar no que aconteceu e aprender com os meus erros.	63,02	116,660	,303	,797
17. Desejar mudar o que aconteceu e a forma como me sinto.	63,41	112,150	,443	,790
18. Sair para comer qualquer coisa.	64,72	110,526	,444	,789
19. Analisar o problema antes de reagir.	63,52	120,041	,105	,806
20. Concentrar-me nos meus defeitos ou incapacidades.	64,17	111,065	,431	,790
21. Ligar a um amigo.	64,13	108,931	,445	,789

No que se refere às estratégias de *coping* na amostra total, os valores médios por fator ou estratégia (Quadro 6) revelam uma maior predominância para a orientação para a tarefa, seguida da gestão das emoções e do evitamento.

Quadro 6 - Análise estatística descritiva das estratégias de *coping* do CISS-21

Dimensões	Média	Desvio Padrão
Tarefa	3,75	,63
Emoção	2,96	,92
Evitamento	2,71	,99

Procedeu-se ainda a uma análise comparativa de médias entre os dois grupos de inquiridos (Quadro 7), tendo-se verificado que existem diferenças significativas, pois os trabalhadores apresentaram maior orientação para a tarefa e os estudantes preferência pela gestão das emoções e pelo evitamento. Estes resultados podem ser explicados pelo fato dos estudantes serem mais jovens e não terem tantas oportunidades de aprendizagem para a utilização de estratégias orientadas para a tarefa, enquanto os trabalhadores podem estar mais habituados no seu dia-a-dia a resolver problemas, adquirindo outras competências com a idade, responsabilidades familiares e prática profissional. Assim, estes resultados são concordantes com estudos que referem a existência de estilos de *coping* preferenciais relacionados com características individuais, nomeadamente a idade como etapa do desenvolvimento individual, e com estudos que têm analisado o *coping* no mundo laboral (Afshar et al., 2015; Al-Bahrani et al., 2013; Bamber & McMahon, 2008; Cox, Johnson & Coyle, 2015; Ding et al., 2015; Edwards & Burnard, 2003; Goodwin et al., 2013; Grubb, Brown, & Hall, 2015; Khalid & Ijaz, 2013; Kirkcaldy & Furnham, 1999; Kitaoka-Higashiguchi et al., 2003; Kingsbury et al., 2016; Konradt et al., 2000; Låstad et al., 2014; Lou et al., 2016; Mark & Smith, 2012; Narumoto

et al., 2008; Park & Adler, 2016; Rashid & Talib, 2015; Salkovsky et al., 2015; Shixiaojun, 2014; Thaker & Verma, 2014; Yaqoob & Khan, 2014; Wilski et al., 2015; Wingo, Baldessarini & Windle, 2015).

Quadro 7 - Análise comparativa de médias entre trabalhadores e estudantes

Dimensões	Amostra	Média	t-student	Sig.
Tarefa	Estudante	3,72	-2,26	,024*
	Trabalhador	3,81		
Emoção	Estudante	3,17	9,35	,000***
	Trabalhador	2,67		
Evitamento	Estudante	2,88	7,30	,000***
	Trabalhador	2,45		

Legenda: * $p < .050$ ** $p < .010$ *** $p < .001$

A análise comparativa em função do sexo (Quadro 8) demonstrou que o CISS-21 discrimina os sexos, com as mulheres a apresentarem valores maiores na gestão das emoções e no evitamento. Na comparação dos dois grupos (Quadro 9), os estudantes de ambos os sexos apresentam valores mais elevados na gestão das emoções e no evitamento em relação aos trabalhadores. Os trabalhadores do sexo masculino e feminino têm maior predisposição em utilizar estratégias orientadas para a tarefa do que os estudantes. Estes resultados são concordantes com os estudos de Endler e Parker (1994), que enfatizaram a importância das diferenças sexuais no comportamento de *coping*, relatando que as mulheres têm valores mais elevados em relação aos homens na emoção e evitamento (Watanabe et al., 2015). Também Jiang e colaboradores (2013) encontraram em mulheres militares maior utilização do evitamento do que em homens, e Anshel, Sutarso e Jubenville (2009) encontraram maior evitamento em mulheres atletas do que homens, talvez porque o sexo feminino, pelos papéis sociais tradicionais estar mais predisposto a sentir mais *stress* (Matud, Bethencourt & Ibáñez, 2015) e também estratégias consideradas mal-adaptativas (Al-Bahrani et al., 2013).

Quadro 8 - Análise comparativa de médias em função do sexo na amostra total

Dimensões	Sexo	Média	t-student	Sig.
Tarefa	Masculino	3,74	-0,69	,486
	Feminino	3,77		
Emoção	Masculino	2,68	-7,85	,000***
	Feminino	3,11		
Evitamento	Masculino	2,47	-5,84	,000***
	Feminino	2,83		

Legenda: * $p < .050$ ** $p < .010$ *** $p < .001$

Quadro 9 - Análise comparativa de médias dos dois grupos em função do sexo nos dois grupos

Dimensões	Sexo	Estudante			Trabalhador		
		Média	t-student	Sig.	Média	t-student	Sig.
Tarefa	Masculino	3,65	-1,30	,194	3,77	-1,02	,308
	Feminino	3,73			3,84		
Emoção	Masculino	2,96	-3,09	,002	2,52	-3,98	,000***
	Feminino	3,22			2,84		
Evitamento	Masculino	2,77	-1,38	,167	2,30	-3,47	,001***
	Feminino	2,90			2,61		

Legenda: *p<.050 **p<.010 ***p<.001

Procedeu-se também à análise de correlações (Quadro 10) na amostra total e em cada grupo, tendo-se verificado que a idade se correlaciona negativamente com a gestão das emoções e com o evitamento. Contudo, na amostra total e nos estudantes, não se correlaciona com a orientação para a tarefa, sugerindo que esta preferência depende da vida profissional, sendo curioso que diminui com a idade dos trabalhadores. Apesar das estratégias de *coping* serem consideradas adequadas em função da sua eficácia na resolução da situação stressante, o evitamento pode, por vezes, ser considerado mal-adaptativo quando é utilizado de forma recorrente e dificulta resolver a situação stressante (Al-Bahrani et al., 2013; Bamber & McMahon, 2008; Dias, Cruz & Fonseca, 2012; National Youth Federation, 2003). Os estudos sobre o efeito da idade têm dado resultados contraditórios, pois alguns demonstraram que a idade estimula a utilização de estratégias adequadas (Ebata & Moos, 1994; Hample, 2007), outros sugerem que as estratégias são características individuais e não variam com a idade, sejam estratégias adaptativas ou mal-adaptativas (Al-Bahrani et al., 2013; Kirchner et al., 2010).

Quadro 10 - Correlações entre a Idade e as dimensões em estudantes e trabalhadores

	Idade Amostra total	Idade Estudantes	Idade Trabalhadores
Tarefa	,027	,030	-,099
Emoção	-,277	-,130	-,130
Evitamento	-,271	-,074	-,259

Legenda: *p<.050 **p<.010

4. Conclusões

O estilo de *stress-coping* é uma predisposição pessoal, relativamente estável, com uma inclinação ou tendência para o desencadeamento consciente de estratégias específicas em resposta a uma situação stressante (Al-Bahrani et al., 2013; Kirchner et al., 2010; Rutkowska, Bergier & Witkowski, 2014). Estas estratégias destinam-se a diminuir o efeito de stressores externos, à eliminação ou redução do *stress* experimentado, e a aumentar a eficácia ou os recursos internos para enfrentar a situação stressante específica, variando conforme os indivíduos (Kertz et al., 2015; Lazarus & Folkman, 1984a; Rutkowska et al., 2014). As estratégias de *coping* são então métodos deliberadamente usados para regular as emoções negativas ou para gerir situações em que há uma discrepância percebida entre as exigências stressantes e os recursos disponíveis (Vulic-Prtoric, Soric & Penezic, 2009), sendo fundamentais para enfrentar o *stress* e o seu conhecimento permite uma melhor gestão deste. Não são

adequadas/inadequadas, eficientes/ineficientes, pois a eficácia do *coping* deve-se ao equilíbrio entre o controlo do desconforto emocional e a gestão do problema que origina esse desconforto. Devem ser coerentes com os valores, objetivos, convicções e estilos de *coping* do indivíduo (Lazarus & Folkman, 1984) e o seu conhecimento pode ser de extrema utilidade para o indivíduo, nomeadamente quando este é um trabalhador ou um gestor ou líder de equipas de trabalho em que diferentes formas de reagir devem ser articuladas e não potenciadoras de conflito. De facto, o *coping* pode ter um papel moderador no desempenho da equipa, em função das estratégias utilizadas por cada elemento e não só do líder da equipa, sendo necessário enfrentar os desafios de tarefas coletivas combinando diferentes formas de gerir o *stress* e conhecendo as competências e especificidades de cada elemento da equipa (Daus & Joplin, 1999; Ilies et al., 2011; Stevens & Campion, 1994; Sutton, 2015; Virga et al., 2014). Uma revisão recente publicada em Fevereiro de 2016 pelo Departamento de Saúde Inglês (Public Health England, 2016) sobre intervenções destinadas à prevenção do *burnout* salienta a relação das estratégias de *coping* de evitamento com maior *stress* no trabalho e mais *burnout*, sugerindo a necessidade de dotar os trabalhadores de autoconsciência do *stress* no trabalho e de adotarem adequadas e eficientes estratégias de *coping*, de forma ao *stress* no trabalho não se tornar um problema de saúde pública pelas consequências na saúde do trabalhador. Também o recente relatório “Portugal, Saúde Mental em números - 2015”, publicado em Março de 2016 pela Direção Geral de Saúde, criou um grupo de trabalho para a promoção da Saúde Mental nos locais de trabalho, demonstrando a pertinência do tema do *stress* no trabalho. O *coping* adequado pode então funcionar como fator protetor do *stress* (Public Health England, 2016), mas para tal é importante cada trabalhador conhecer as suas reações perante o *stress* e as estratégias de *coping* que costuma utilizar, o que pode ser feito com instrumentos de auto-monitorização fácil, como é o caso do CISS-21.

Neste estudo verificou-se que o CISS-21 é um instrumento de fácil preenchimento, tem boas qualidades psicométricas com os fatores a saturar de acordo com a versão original e tem capacidade discriminativa para o sexo, idade e ocupação trabalhador/estudante. Apesar de ser um estudo preliminar e de ter incluído o item 1 de forma diferente da versão 21, parece constituir uma ferramenta útil que, a nível individual permite a cada pessoa conhecer-se melhor e, a nível organizacional conhecer as reações típicas de cada trabalhador e estruturar equipas que trabalham em situações stressantes, bem como definir estratégias de prevenção e gestão do *stress* mais adequadas a cada profissão e trabalhador (Harzer & Ruch, 2015; Kertz et al., 2015; Virga et al., 2014). No futuro, sugere-se incluir o item 1 na sua formulação original “Tirar algum tempo e afastar-me da situação”, inserido na dimensão evitamento e recolher dados de amostras de trabalhadores mais variados e sobretudo representativos de determinadas áreas profissionais, bem como efetuar uma análise fatorial confirmatória que valide uma versão portuguesa definitiva deste instrumento e o correlacione com um instrumento já validado, seja de *coping* (como por exemplo o *Brief Cope*) ou de *stress* no trabalho.

5. Referências

- Adriaenssens, J., Gucht, V. & Maes, S. (2015). Determinants and prevalence of burnout in emergency nurses: A systematic review of 25 years of research. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2),649-661.

- Afshar, H., Roohafza, H.R., Keshteli, A.H., Mazaheri, M., Feizi, A. & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(4),353-358.
- Al-Bahrani, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., Kazem, A, & Alzubiadi, A. (2013). Age and Gender Differences in Coping Style across Various Problems: Omani Adolescents' Perspective. *Journal of Adolescence*, 36(2),303-309.
- Allen, S.F., Pfefferbaum, B., Nitiéma, P., Pfefferbaum,R., Houston, J.B., McCarter, G. & Gray, S.R. (2016) Resilience and Coping Intervention with Children and Adolescents in At-Risk Neighborhoods. *Journal of Loss and Trauma*, 21(2),85-98.
- Anshel, M., Sutarso, T. & Jubenville, C. (2009). Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. *Journal of Social Psychology*, 149(2),159-178.
- Austrian Employee Health Monitor survey (2009). *Austrian Employee Health Monitor survey*. Viena: Chamber of Labour of the province of Upper Austria and the Austrian Institute for Empirical Social Studies.
- Bamber, M. & McMahon, R. (2008). Danger-early maladaptive schemas at work! The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2),96-112.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J. & Brevik, J. I. (2012). Psychological Hardiness and Coping Style as Risk/Resilience Factors for Alcohol Abuse. *Military Medicine*, 177(5),517-524.
- Beutler, L.E., Harwood, T.M., Kimpara, S., Verdirame, D. & Blau, K. (2011). Coping style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2),176-183.
- Bhui, K. S., Dinos, S., Stansfeld, S.A. & White, P. D. (2012). A Synthesis of the Evidence for Managing Stress at Work: A Review of the Reviews Reporting on Anxiety, Depression, and Absenteeism. *Journal of Environmental & Public Health*, Article ID 515874, 1-21.
- Binnema, M, Schrljvers, L H., Bos, R., Schurmans, M.J. & Fischer, K. (2014). Coping in adult patients with severe haemophilia. *Haemophilia*, 20(4),513-518.
- Boysan, M. (2012). Psychometric properties of the Turkish version of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Archives Of Neuropsychiatry*, 49(3),196-202.
- Brands, I.H., Köhler, S., Stapert, S.Z., Wade, D.T. & Heugten, C.M. (2014). Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury. *Psychological Assessment*, 26(3),848-856.
- Bryman, A. & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais, introdução às técnicas utilizando o SPSS para Windows*. Oeiras: Celta Editora.
- Budnick, C.J., & Barber, L.K. (2015). Behind sleepy eyes: Implications of sleep loss for organizations and employees. *Translational Issues In Psychological Science*, 1(1),89-96.
- Calsbeek, H., Rijken, M., Bekkers, M.J., Henegouwen, G.P & Dekker, J. (2006). Coping in adolescents and young adults with chronic digestive disorders: impact on school and leisure activities. *Psychology & Health*, 21(4),447-462.
- Calsbeek, H., Rijken, M., Henegouwen, G.P. & Dekker, J. (2003). Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders. In H. Calsbeek (Ed.). *The social position of adolescents and young adults with chronic digestive disorders* (pp.83-103). Utrecht: Nivel.
- Carlson, L.E. (2016), Mindfulness-based interventions for coping with cancer. *Annals of the New York Academy of Sciences*. Print preview doi: 10.1111/nyas.13029
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cohan, S.L., Jang, K.L. & Stein, M.B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 273-283.
- Costa, P.T., Somerfield, M.R., & McCrae, R.R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization. In M. Zeidner & N.M. Endler (Eds). *Handbook of coping* (pp.44-61). New York: Wiley.

- Cox, C.B., Johnson, J. & Coyle, T. (2015). Coping styles moderate the relationships between exposure to community violence and work-related outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology, 20*(3),348-358.
- Daus, C.S. & Joplin, J.W. (1999). Survival of the fittest: Implications of self-reliance and coping for leaders and team performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*(1),15-28.
- Davidson, K.W., Mostofsky, E. & Whang, W. (2010). "Don't worry, be happy": Positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal, 31*(9),1065-1070.
- Diaconescu, M. (2015). Burnout, Secondary Trauma and Compassion Fatigue in Social Work. *Social Work Review, 14*(3),57-63.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(1),52-65.
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X., & ... Sui, H. (2015). The Mediating Role of Coping Style in the Relationship between Psychological Capital and Burnout among Chinese Nurses. *Plos ONE, 10*(4),1-14.
- Direção Geral de Saúde (2016). *Portugal, Saúde Mental em Números - 2015*. Lisboa: Programa Nacional para a Saúde Mental, Direção Geral de Saúde.
- Diretiva-Quadro 89/391/CEE (2004). O Acordo-Quadro sobre o Stresse Relacionado com o Trabalho (2004). in <http://www.cgtp.pt/81-2012/leis-e-direitos/propost-e-parec-juridicos/493-acordo-quadro-sobre-stress-no-trabalho>
- Ebata, A. T., & Moos, R. (1994). Personal, values, and contextual correlation of coping in adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 4*,99-125.
- Edwards, D., & Burnard, P. (2003). A Systematic Review of the Effects of Stress and Coping Strategies used by Occupational Therapists Working in Mental Health Settings. *The British Journal of Occupational Therapy, 66*(8),345-355.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*,844-854.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment, 6*, 50-60.
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A. & Rolland, J.P. (1998). *Manuel de l'inventaire CISS*. Paris: E.C.P.A.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (1999). *O impacto económico da política de segurança e saúde no trabalho nos Estados-Membros da União Europeia, Comunidades Europeias*. In <https://osha.europa.eu/pt/publications/reports/302>
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2000). *Research on Work-related Stress*. In <http://osha.europa.eu/en/publications/reports/203/view>
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2007). *European Risk Observatory Report - Expert Forecast an emerging psychosocial risk related to occupational safety and health*. Belgium: European Agency for Safety and Health Work.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2013). *Guia da campanha Gestão do stresse e dos riscos psicossociais no trabalho 2014-2015*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2014). *Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2015). *Segundo Inquérito Europeu às Empresas Sobre Riscos Novos e Emergentes — ESENER-2*. In <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications>
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2016a). *Healthy Workplaces for All Ages*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2016b). *Safer and healthier work at any age*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EUROFUND, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2007). *Fourth European Working Conditions Survey*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Ferreira, M.C. & Assmar, E.M.L. (2008). Fontes ambientais de estresse ocupacional e burnout: Tendências tradicionais e recentes de investigação. In A. Tamayo (Ed.), *Estresse e cultura organizacional* (pp.21-73). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Fishta, A. & Backé, E. (2015). Psychosocial stress at work and cardiovascular diseases: an overview of systematic reviews. *International Archives of Occupational & Environmental Health*, 88(8),997-1014.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. California: Consulting Psychologists Press.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencies what to teach and when. *Theory into Practice*, 43(1),14-22.
- Goodwin, L., Ben-Zion, I., Fear, N. T., Hotopf, M., Stansfeld, S. A. & Wessely, S. (2013). Are Reports of Psychological Stress Higher in Occupational Studies? A Systematic Review across Occupational and Population Based Studies. *Plos ONE*, 8(11),1-22.
- Griffiths, K., Mackey, M., & Adamson, B. (2007). The impact of a computerized work environment on professional occupational groups and behavioural and physiological risk factors for musculoskeletal symptoms: a literature review. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 17(4),743-765.
- Grubb, A., Brown, S. & Hall, P. (2015). Personality traits and coping styles in UK police officers. Do negotiators differ from their non-negotiator colleagues? *Psychology, Crime & Law*, 21(4),347-374.
- Hample, P. (2007). Brief report: coping among Austrian children and adolescents. *Journal of Adolescence*, 30,885-890.
- Harzer, C. & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6, 165. doi: [10.3389/fpsyg.2015.00165](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165)
- Illies R., Johnson, M.D., Judge, T.A. & Keeney, J. (2011). A within-individual study of interpersonal conflict as a work stressor: Dispositional and situational moderators. *Journal of Organizational Behaviour* 32,44-64.
- Jackson, M. (2014). The stress of life: A modern complaint? *The Lancet*, 383(9914),300-301.
- Jiang, Y., Sun, Y. F., Yang, Y. B., Tang, J. J., Wu, S. J., Miao, D. M., & Zhu, X. (2013). Gender differences in coping styles of Chinese military officers undergoing intensive training. *Military Psychology*, 25(2),124-135.
- Kagan, J. (1998). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. NY: Basic Books.
- Kato, T. (2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress & Health*, 31(4),315-323.
- Kertz, S. J., Stevens, K.T., McHugh, R.K. & Bjorgvinsson, T. (2015). Distress intolerance and worry: the mediating role of cognitive variables. *Anxiety, Stress & Coping*, 28(4),408-424.
- Kirchner, T., Forns, M., Amador, J., & Dàmaris. (2010). Stability and consistency of coping in adolescence: a longitudinal study. *Psicothema*, 22(3),382-388.
- Kirkcaldy, B., & Furnham, A. (1999). Stress coping styles among German managers. *Journal of Workplace Learning*, 11(1),22-26.
- Kitaoka-Higashiguchi, K., Nakawaga, H., Morikawa, Y., Ishizaki, M., Miura, K., Naruse, Y. & Sukigara, M. (2003). Social support and individual styles of coping in the Japanese workplace: An occupational stress model by structural equation analysis. *Stress and Health: Journal of The International Society For The Investigation of Stress*, 19(1),37-43.
- Knopf, A. (2016). Stress happens: How parents can help their children cope. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*, 32(2),321-332.
- Konradt, U., Schmook, R., Wilm, A. & Hertel, G. (2000). Health circles for teleworkers: selective results on stress, strain and coping styles. *Health Education Research*, 15(3),327-338.

- Krantz, D. S., & McCeney, M. K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, 53,341-369.
- LaMontagne, A.D., Keegel, T., Louie, A.M. & Ostry, A. (2010). Job stress as a preventable upstream determinant of common mental disorders: A review for practitioners and policy-makers. *Advances in Mental Health*, 9(1),17-35.
- Låstad, L., Berntson, E., Näswall, K. & Sverke, M. (2014). Do core self-evaluations and coping style influence the perception of job insecurity? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(5),680-692.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984a). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984b). Coping and Adaptation. In W. Gentry & W. Doyle (Eds.) *Handbook of Behavioral Medicine* (pp.82-325). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R.S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds), *Perspectives in Interactional Psychology* (pp.287-327). New York: Plenum.
- Lim, N., Kim, E.K., Kim, H., Yang, E. & Lee, S.M. (2010). Individual and work-related factors influencing burnout of mental health professionals: a meta-analysis. *Journal of Employment Counseling*, 47(2),86-96.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I.H., Börjesson, M. & Ahlborg, G.J. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11),1309-1318.
- Lipp, M. & Malagris, L. (2001). *O stress emocional e seu tratamento*. In B. Rangé (Ed.). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (pp.475-490). Porto Alegre: Artmed.
- Lippert, A M. & Lee, B.A. (2015). Stress, Coping, and Mental Health Differences among Homeless People. *Sociological Inquiry*, 85,343-374.
- Liu, W., Li, Z., Ling, Y., & Cai, T. (2016). Core self-evaluations and coping styles as mediators between social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 88,35-39.
- Marcello, E., Gardoni, F. & Luca, M. (2015). Alzheimer's disease and modern lifestyle: What is the role of stress? *Journal of Neurochemistry*, 134(5),795-798.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(1),63-78.
- Marques-Pinto, A. & Chambel, M.J. (2008). *Burnout e engagement em contexto organizacional: estudos com amostras portuguesas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Maslach, C. (2011). Burnout and engagement in the workplace: New perspectives. *European Health Psychologist*, 13(3),44-47.
- Matheson, A., O'Brien, L. & Reid, J. (2014). The impact of shiftwork on health: a literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 23(23/24),3309-3320.
- Matthews, L., Harris, L., & Cumming, S. (2009). Trauma-related appraisals and coping styles of injured adults with and without symptoms of PTSD and their relationship to work potential. *Disability & Rehabilitation*, 31(19),1577-1583.
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2015). Gender differences in psychological distress in Spain. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(6),560-568.
- Mei-Yung, L., Qi, L., & Paul, O. (2016). Impact of Job Stressors and Stress on the Safety Behavior and Accidents of Construction Workers. *Journal of Management In Engineering*, 32(1),1-10.
- Michie, S. & West, M. A. (2004). Managing people and performance: an evidence based framework applied to health service organizations. *International Journal of Management Reviews*, 5/6(2),91-111.
- Monroe, S.M. (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4,33-52.

- Narumoto, J., Nakamura, K., Kitabayashi, Y., Shibata, K., Nakamae, T., & Fukui, K. (2008). Relationships among burnout, coping style and personality: Study of Japanese professional caregivers for elderly. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(2),174-176.
- National Cancer Institute (2014). *Coping with advanced cancer*. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services.
- National Youth Federation (2003). *Suicide prevention: a resource handbook for youth organisations*. Dublin: National Suicide Review Group and Suicide Resource Office, South Eastern Health Board.
- Novara, C., Garro, M. & Rienzo, G.D. (2015). Coping Styles and Social Support in Emergency Workers: Family as a Resource. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 7(1),129-140.
- Oore, D.G., Leiter, M.P. & LeBlanc, D.E. (2015). Individual and organizational factors promoting successful responses to workplace conflict. *Canadian Psychology*, 56(3),301-310.
- Oyama, Y., & Fukahori, H. (2015). A literature review of factors related to hospital nurses' health-related quality of life. *Journal of Nursing Management*, 23(5),661-673.
- Pais-Ribeiro, J.L. & Rodrigues, A. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(1),3-15.
- Pais-Ribeiro, J L. & Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do Ways of Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses. *Análise Psicológica*, 4(XIX),491-502.
- Parker, J.D.A. & Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6,321-344.
- Pisanti, R., Melchiori, F.M., Lombardo, C., Sagliano, T., Violani, C., Lazzari, L. & Lazzari, D. (2015). Validation of the italian version of the coping inventory for stressful situations-short version among hospital-based nurses. *Psychological Reports*, 117,457-472.
- Public Health England (2016). *Interventions to prevent burnout in high risk individuals: evidence review*. London: Department of Health.
- Rafnsson, F.D., Smari, J., Windle, M., Mears, S.A., & Endler, N. S. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *Personality and Individual Differences*, 40(6),1247-1258.
- Ramos, M. (2005). *Crescer em Stresse, Usar o Stresse para Envelhecer com Sucesso*. Porto: Ambar.
- Rashid, I. & Talib, P. (2015). Occupational Stress and Coping Styles among Doctors: Role of Demographic and Environment Variables. *Vision*, 19(3),263-275.
- Ridder, D.T & Maes, S. (2004). *Dutch translation of the CISS-21*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Rutkowska, K., Bergier, J. & Witkowski, Z. (2014). Styles of coping with stress and locus of control in sporting situations in a group of young female football players. *Human Movement*, 15(1),57-61.
- Salkovsky, M., Romi, S., & Lewis, R. (2015). Teachers' coping styles and factors inhibiting teachers' preferred classroom management practice. *Teaching and Teacher Education*, 48,56-65.
- Sánchez, E. (1997). *Spanish Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Canada: Multi-Health System.
- Santos, A.M. & Castro, J.J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4,675-690.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, Coping and Relationships in Adolescence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Sesar, K., Simic, N. & Barisic, M. (2010) Multi-type childhood abuse, strategies of coping, and psychological adaptations in young adults. *Croatian Medical Journal*, 51(5),406-416.
- Simblett, S. K., Gracey, F., Ring, H. & Bateman, A. (2015). Measuring coping style following acquired brain injury: A modification of the Coping Inventory for Stressful Situations Using Rasch analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(3),249-265.

- Siu, O.L., Cooper, C.L. & Phillips, D.R. (2014). Intervention studies on enhancing work well-being, reducing burnout, and improving recovery experiences among Hong Kong health care workers and teachers. *International Journal of Stress Management*, 21(1), 69-84.
- Stevens, M.J. & Campion, M.A. (1994). The knowledge, skill and ability requirements for teamwork: Implications for human resource management. *Journal of Management*, 20, 503-530.
- Strelau, J., Jaworowska A., Wrześniewski K. & Szczepaniak P. (2005). *CISS: coping inventory for stressful situations*. Handbook [Polish]. Warszawa: PTP.
- Sun, K.S. & Chiou, H. (2011) Aviation ground crews: occupational stresses and work performance. *African Journal of Business Management*, 5(7),2865-2873.
- Sutton, A. (2015). *Work Psychology in action*. London: Palgrave.
- Takagishi, Y., Sakata, M. & Kitamura, T. (2014). Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in Japanese workers. *Psychology*, 5(14),1620-1628.
- Teo, S.T., Pick, D., Xerri, M. & Newton, C. (2016). Person–Organization Fit and Public Service Motivation in the Context of Change. *Public Management Review*, 18(5), 740-762.
- Tooren, M., Jonge, J., Vlerick, P., Daniels, K. & Ven, B. (2011). Job Resources and Matching Active Coping Styles as Moderators of the Longitudinal Relation Between Job Demands and Job Strain. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(4), 373-383.
- Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G. & Slavich, G.M. (2014). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, Article 1359105314544132, 1-11.
- Tziner, A., Rabenu, E., Radomski, R. & Belkin, A. (2015). Work stress and turnover intentions among hospital physicians: The mediating role of burnout and work satisfaction. *Revista De Psicologia Del Trabajo y De Las Organizaciones*, 31(3),207-213.
- Vaz-Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias* (3ª ed.). Coimbra: Minerva Coimbra.
- Virga, D., Curseu, P. L., Maricutoiu, L., Sava, F. A., Macinga, I. & Magurean, S. (2014). Personality, Relationship Conflict, and Teamwork-Related Mental Models. *Plos ONE*, 9(11), 1-9.
- Vulic-Prtoric, A., Soric, I. & Penezic, Z. (2009) Coping Strategies and Psychosomatic Symptoms in Children. In T. Freire (Ed.) *Understanding Positive Life: Research and Practice on Positive Psychology* (pp.183-198). Lisboa: Climepsi.
- Watanabe, K., Yokoyama, K., & Furukawa, T.A. (2015). Reliability and validity of the Japanese version of the coping inventory for adults for stressful situations in healthy people. *Psychological Reports*, 116(2),447-469.
- Wilski, M., Chmielewski, B. & Tomczak, M. (2015). Work locus of control and burnout in polish physiotherapists: the mediating effect of copingstyles. *International Journal of Occupational Medicine & Environmental Health*, 28(5), 875-889.
- Wingo, A. P., Baldessarini, R.J. & Windle, M. (2015). Coping styles: Longitudinal development from ages 17 to 33 and associations with psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 225,299-304.
- Zapf, D. & Holz, M. (2006). On the positive and negative effects of emotion work in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(1),1-28.