

A influência dos traços de personalidade no burnout dos Professores

Sofia Dias^{1,2} & Cristina Queirós¹

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto

² Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Os Professores são profissionais expostos a diversos factores de stress, que, quando persistentes, podem levar ao burnout, traduzindo-se este nas dimensões exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Pretendeu-se conhecer os níveis de burnout em professores e verificar se há alguma influência dos traços de personalidade, nomeadamente a personalidade resistente (ou hardiness) no burnout.

Os dados foram recolhidos através do M.B.I. (Maslach Burnout Inventory) para avaliar o burnout e do P.V.S. (Personal View Survey) para avaliar a personalidade resistente (hardiness), junto de uma amostra de 203 Professores de escolas públicas da região norte de Portugal.

Os resultados indicaram que a amostra não apresenta níveis preocupantes de burnout, verificando-se a presença do traço personalidade resistente, com valores elevados nas dimensões de compromisso, controle e desafio. Encontrou-se ainda uma correlação negativa significativa entre burnout e personalidade resistente, confirmando-se a hipótese de que este traço se assume como protector no experienciar do burnout.

Palavras-chave: Burnout, Professores, Personalidade Resistente (hardiness).

1. INTRODUÇÃO

O trabalho, apesar de todas as suas contrariedades e constrangimentos, revela-se um factor que contribui para a construção e desenvolvimento da personalidade, quer pelas experiências que proporciona, quer pelo ambiente social que cria (Ramos, 2001). No desempenho da sua actividade profissional, cada indivíduo confronta-se com uma diversidade de tarefas (rotineiras ou excepcionais, simples ou complexas, rápidas ou demoradas) e estas constituem desafios de várias ordens e, nesse sentido, também oportunidades de superação. A forma como o indivíduo supera tais dificuldades, como executa essas tarefas e os resultados que obtém, fornecem-lhe informações sobre as suas capacidades, competências e potenciais. Esta informação reforça, ou reformula, a imagem de si mesmo, sendo assim, integrada na personalidade (Ramos, 2001). O trabalho é, então, um elemento crucial na estruturação da personalidade, permitindo a expressão de uma personalidade em construção e, em simultâneo, fornecendo-lhe matéria para a sua própria reinvenção. Contudo, o trabalho tanto pode proporcionar bem-estar, equilíbrio, realização pessoal e saúde, como mal-estar, desequilíbrio, stress,

frustração e doença, assumindo-se como uma das dimensões fundamentais da existência humana. O facto de cada indivíduo reagir de modo diferente perante a mesma situação profissional, interpretando-a como ameaça ou como desafio, remete-nos para a personalidade como factor mediador entre o indivíduo e o contexto (Lévy-Leboyer & Sperandio, 1987).

É aceite pela comunidade científica que a personalidade sofre alterações ao longo da vida, recriando-se e transformando-se em função das relações e transacções nas diferentes dimensões da vida do indivíduo. A personalidade não é concebida somente como um simples produto de elementos biológicos ou sociais, contemplando também a interacção dos factores inatos (hereditariedade, temperamento, carácter, entre outros) e dos factores adquiridos (Hall & Lindzei, 1993). Para alguns autores (Singer, (1984; Willerman & Turner, 1979) os traços de personalidade constituem a unidade base da personalidade, pois o traço seria estável ao longo de diferentes situações, permitindo prever o comportamento. A resiliência pode ser considerada um modo específico de funcionamento do indivíduo perante as adversidades, mas também um traço de personalidade (Anaut, 2005). Seria definida como a capacidade de resistir à adversidade e de utilizar esta como factor de crescimento (Cyrulnik, 2001; Sória et al., 2006). O indivíduo resiliente *“parece apresentar uma estrutura de personalidade precoce e adequadamente diferenciada, a par com uma grande capacidade de abertura a novas experiências, novos valores e a factores de transformação dessa mesma estrutura, que apesar de ser bem estabelecida, é flexível e não apresenta resistência à mudança”* (Pinheiro, 2004, p.70).

Noutros estudos, apesar do mesmo significado, em vez da designação de resiliência é feita a referência ao conceito de hardiness como personalidade resiliente ou resistente (Kobasa, Maddi & Khan, 1982). Esta designação parte de conceitos teóricos do existencialismo, para o qual o indivíduo, ao longo de sua vida e de uma forma contínua, vai construindo sua personalidade, com inevitáveis mudanças associadas a situações stressantes (Peñacoba & Moreno, 1998). Este conceito não pode ser entendido como um traço inerente e estático, mas como o resultado da relação entre indivíduo-meio, no qual a personalidade resistente traduz a capacidade de o indivíduo resistir às adversidades (Kobasa, 1979). Durante os últimos anos, a concepção de personalidade resistente emergiu como um traço de personalidade que aumenta o desempenho, a conduta, a moral, a força e a saúde, actuando assim como um preditor negativo do stress

(Mallar, 2003). Alguns estudos mostram que os mecanismos da personalidade resistente podem preservar a saúde, aumentar o desempenho e promover mudanças na vida, tornando-a menos stressante (Moreno-Jimenez, Garrosa & Gonzalez, 2000). Salton (2002, in Mallar, 2003, p.12) compara essa resistência ao stress a um “*colete à prova de bala*”, composto por características de personalidade como a ousadia, ausência de sentimentos de desamparo e estilo activo, que poderiam ser agrupadas em três dimensões: compromisso, controle e desafio. Os indivíduos com estas características, perante estímulos stressantes, beneficiariam da sua autonomia e intencionalidade, sentindo-se com capacidade de actuar de forma efectiva e por conta própria. Esta capacidade de controlo permitiria ao indivíduo perceber os acontecimentos geradores de stress e prever as suas consequências em função das próprias acções, podendo manipulá-los em benefício próprio. Assim, quer a resiliência, quer a personalidade resistente, parecem exercer um papel protector perante as provações da vida e a adversidade, nomeadamente no contexto laboral. Este factor protector da personalidade levou Schaufeli e Enzmann (1998) a afirmarem que entre a personalidade resistente e o burnout (enquanto síndrome relacionado com o stress ocupacional crónico) existe uma explicação da sua variância entre 10 a 25%, com correlações elevadas entre personalidade resistente e exaustão emocional.

O conceito de burnout teve o seu aparecimento nos trabalhos publicados por Freudenberger e Maslach durante as décadas de 70/80, tendo sido a obra de Maslach (1982) a influência mais importante para a sua difusão (Schaufeli & Buunk, 2003; Sortet & Banks, 1994). O burnout é diferente do stress ocupacional, pois este pode ser visto como um desajustamento do indivíduo às exigências percebidas ou reais do meio profissional (Vives, 1994), enquanto o burnout deve ser considerado como um prolongamento do stress ocupacional, sendo o resultado de um processo de longa duração em que o trabalhador sente que os seus recursos para lidar com as exigências colocadas pela situação já estão “esgotados” (Maslach & Schaufeli, 1993). O burnout é então um processo que se desenvolve ao longo do tempo (Leiter, 1992) e que resulta do stress crónico no trabalho, especialmente se o trabalhador não é capaz de alterar a situação (Cherniss, 1980). Ainda que a frequência, intensidade, duração e consequências possam variar, o burnout tem sempre três componentes básicas: exaustão física, emocional e mental (Pines & Aronson, 1989). Os diferentes autores alertaram para o facto de o fenómeno do burnout não dizer respeito a comportamentos desajustados ou

mais “exacerbados” de alguns indivíduos, mas constituir um fenómeno mais comum, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (Maslach & Schaufeli, 1993). Na perspectiva de Freudenberger (1975) o burnout pode ser entendido como um conjunto de sintomas inespecíficos a nível biológico, físico e psicológico, resultantes de uma experiência profissional excessiva permanente e continuada, sobretudo nas actividades profissionais cujo objecto são as pessoas, como é o caso dos professores.

Os professores são um grupo profissional a quem é exigido grande contacto com os outros para o desempenho da sua actividade laboral. Nos últimos anos têm vindo a experimentar uma grande pressão da sociedade para tentar corrigir problemas sociais enquanto dotam os estudantes de conhecimentos académicos e cívicos (Moreno-Jimenez et al., 2002). Assim, pode-se afirmar que a docência é uma das profissões que apresenta níveis elevados de stress (Carlotto, 2002; Mota-Cardoso et al., 2000), sendo objecto de inúmeras pesquisas (Mallar, 2003; Marques-Pinto, 2000; Martins, 2008; Moreno-Jimenez et al., 2002) que tentam conhecer factores stressantes (tanto de ordem institucional e social como os advindos da própria natureza e exigências da função) e compreender a origem do aumento do número de professores competentes que trocam o ensino por carreiras alternativas (Russell et al., 1987). Uma investigação de Moreno-Jiménez e colaboradores (2002) encontrou elevada exaustão emocional e baixa despersonalização em professores espanhóis. Em Portugal, o Estudo IPSSO 2000, realizado por Mota-Cardoso e colaboradores (2000), inquiriu uma amostra de 2.108 docentes de escolas básicas do 2º e 3º ciclos e secundárias do ensino público do continente português, tendo identificado 35% dos docentes com exaustão emocional, 84% com falta de realização pessoal e 6% com despersonalização, concluindo que 6% a 35% dos professores podem sofrer de uma forma grave ou moderada da síndrome de burnout. Outros estudos portugueses realizados por Marques Pinto (2000; Marques Pinto et al., 2003, 2005) com professores de escolas da Direcção Regional da Educação de Lisboa, encontraram 6% dos docentes em burnout (com altos níveis de exaustão emocional e despersonalização e baixos níveis de realização pessoal) e 30% em risco de o experienciarem. Gomes e colaboradores (2006) encontraram 13% de professores com burnout numa escola secundária do Porto. Estes dados confirmam a tendência internacional de existência de burnout nos professores.

Nos estudos portugueses sobre burnout nos professores não foram encontradas referências à associação entre burnout e personalidade resistente segundo o conceito de Kobasa (1979), apesar de outros países já o terem feito. É o caso de Espanha com estudos desenvolvidos por Moreno-Jimenez e colaboradores (2002) desde a década de 90 junto de docentes de educação especial e docentes de educação primária em Madrid, e o Brasil, com estudos efectuados com professores de ensino especial (Mallar, 2003; Mallar & Capitão, 2004). Nestes estudos verificou-se que a personalidade resistente apresentava correlações negativas com o burnout, podendo ser considerada como um predictor negativo do burnout.

Neste nosso trabalho consideramos que a personalidade resistente enquanto traço de personalidade poderia constituir um factor protector no stress provocado por razões laborais, diminuindo o aparecimento do burnout. Tentamos então conhecer, em professores, o nível de burnout e a presença do traço de personalidade resistente, colocando a hipótese de existir uma correlação negativa entre ambos, o que nos indicaria que este traço de personalidade influencia o burnout experienciado.

2. MÉTODO

2.1 Participantes

Foram inquiridos 203 professores de escolas públicas da região norte de Portugal (amostra de voluntários a partir da selecção de escolas por amostra de conveniência), com predomínio do sexo feminino (76%), casados ou em união de facto (70%) e com filhos (62%). A idade variou entre 24 e 60 anos (Média = 41.4 e D.P. = 9.0) e os anos de serviço variaram entre 1 e 38 anos (Média = 16.5 e D.P. = 9.4). Cerca de 71% dos inquiridos pertenciam ao distrito do Porto e os restantes 29% aos distritos de Aveiro, Braga e Viana do Castelo. Em relação às habilitações literárias, cerca de 89% dos inquiridos referiram possuir licenciatura e 11% pós-graduação, sobretudo Mestrado. No que diz respeito à situação profissional, verificou-se o predomínio do vínculo definitivo (70%), com exclusividade (56%), apresentando os inquiridos uma carga horária semanal de 35 horas (63%) e uma média semanal de 20 horas efectivas de aulas. Em relação ao ano de escolaridade leccionado, verificou-se que 48% dos inquiridos leccionava o 7º-9º ano, 25% leccionava o 5º-6º ano e apenas 10% leccionava o 10º-12º ano. Verificou-se que 41% dos sujeitos desempenhava outros cargos para além da docência, predominando a direcção de turma.

2.2 Instrumentos

Foi construído um questionário adaptado aos objectivos da investigação, sendo constituído por três grupos de questões. O primeiro grupo permitiu a caracterização sócio-demográfica e profissional da amostra. O segundo grupo permitiu a avaliação da personalidade resistente, utilizando o Personal Views Survey (P.V.S), numa versão que adaptamos a partir de Moreno-Jimenez e colaboradores (2000) e de Mallar e Capitão (2004). O terceiro grupo permitiu a avaliação do burnout, utilizando-se uma adaptação do Maslach Burnout Inventory (M.B.I., de Maslach & Jackson, 1997) cedida por Marques- Pinto (2009).

A análise da consistência interna das versões do M.B.I e do P.V.S. utilizadas (através do coeficiente alfa de Cronbach) revelou valores adequados segundo os critérios recomendados por Bryman e Cramer (2003), pois são superiores a 0,80 no total dos itens de cada instrumento. No que se refere às dimensões de cada instrumento, os valores obtidos seguem a tendência de outros estudos, com a despersonalização e o desafio a apresentarem os valores mais baixos.

Tabela 1 – *Consistência interna (alfa de Cronbach) para o burnout e personalidade resistente*

Estudo \ Dimensão	Neste estudo	(Maslach & Jackson (1997))	Mallar & Capitão (2004)	Moreno-Jimenez et al. (2000)	Barends (2004)	Chan (2000)
Exaustão emocional	0,894	0,90	0,83	-	-	-
Despersonalização	0,616	0,79	0,56	-	-	-
Realização pessoal	0,758	0,71	0,76	-	-	-
Total burnout	0,842	-	-	-	-	-
Compromisso	0,701	-	0,70	0,72	0,62	0,73
Controle	0,702	-	0,70	0,65	0,68	0,58
Desafio	0,562	-	0,70	0,62	0,57	0,49
Total personalidade resistente	0,839	-	0,90	0,85	0,84	0,81

2.3 Procedimento

Os dados obtidos foram recolhidos no início do ano lectivo de 2009 (entre Setembro e Novembro) junto de professores de escolas públicas da região norte de Portugal, seleccionadas em função de contactos prévios estabelecidos, resultando numa amostra de conveniência quanto às escolas. Após a autorização, os questionários foram distribuídos por todos os docentes que se voluntariaram para participar. Os questionários foram de auto-preenchimento e anónimos, demorando cerca de 20

minutos a completar. Posteriormente foram entregues a um representante de cada escola que se voluntariou para centralizar a recolha e em seguida devolvidos às investigadoras.

Entre a distribuição dos questionários e a sua devolução demorou cerca de um mês. Foram entregues 300 exemplares e recolhidos 203, correspondendo a 68% de taxa de devolução.

3. RESULTADOS

Para melhor compreendermos o contexto no qual avaliamos o burnout e a personalidade resistente, começamos por inquirir sobre o grau de satisfação e motivação dos professores, utilizando uma escala de 1 a 5 (de pouca até muita satisfação/motivação). Verificamos (Tabela 2) que a amostra de professores apresenta um moderado grau de satisfação com o trabalho no momento actual (média de 2.96) e uma motivação para exercer o seu trabalho no momento actual mais elevada (média de 3.25), apesar de ter diminuído quando comparada com a motivação com que se iniciaram na profissão (média 4.46).

Tabela 2 – *Grau de satisfação e de motivação na profissão docente*

Grau	Valor	Média (escala de 1 a 5)	Desvio Padrão
Satisfação com o seu trabalho no momento actual		2,96	1,04
Motivação para exercer o seu trabalho no momento actual		3,25	1,06
Motivação quando começou a exercer este trabalho		4,46	0,80

Quando interrogados sobre as causas de insatisfação com o trabalho no momento actual, os professores referiram o reduzido reconhecimento da profissão (33% dos inquiridos), o pouco tempo disponível para a família ou lazer (25%), os problemas com o comportamento dos alunos (24%), a insegurança profissional (13%), a má remuneração e as condições de trabalho (ambas com 10%), o horário de trabalho (7%) e razões variadas (18%) como as atitudes dos encarregados de educação, alterações do estatuto da carreira docente e a questão política relativa à avaliação dos professores.

No que se refere ao burnout e à personalidade resistente, analisamos quer os valores por dimensão, quer os totais por instrumento, tendo em atenção a existência de itens invertidos. Consideramos os valores mínimos e máximos teoricamente possíveis em função da cotação de cada dimensão e comparamos os resultados obtidos com outros estudos efectuados com professores. Verificamos (Tabela 3) que a amostra não

apresenta níveis preocupantes de burnout, uma vez que o valor total se situa abaixo do ponto intermédio (41.3 em 132 pontos como valor máximo possível, tendo 66 como valor intermédio). A dimensão realização pessoal apresenta uma média próxima do valor superior possível, enquanto a despersonalização apresenta valores muito baixos. Contudo, a exaustão emocional apresenta já um valor que se aproxima do ponto intermédio. No que se refere à personalidade resistente, o valor obtido é elevado e acima do valor intermédio (95.7 para um máximo possível de 150). As dimensões da personalidade resistente apresentam todas valores acima do ponto intermédio, sendo o controle a dimensão que apresenta média superior e o compromisso a dimensão que apresenta o valor mais baixo. Quando comparada com as médias obtidas noutros estudos com professores, a nossa amostra apresenta menores níveis de burnout e apesar de maior exaustão emocional, tem elevada realização pessoal. Apresenta também nitidamente maior presença do traço personalidade resistente, seja no total, seja nas dimensões deste traço.

Tabela 3 – Médias nas dimensões do burnout e da personalidade resistente em professores

Dimensão \ Estudo	Min – Max	Média (D.P.)	Mallar & Capitão (2004)	Barends (2004)	Vieira (2007)
Exaustão Emocional	0 - 54	24,3 (12,6)	22,7	-	22,6
Despersonalização	0 - 30	3,1 (3,9)	5,2	-	13,7
Realização Pessoal	0 - 48	34,1 (8,0)	38,4	-	24,5
Total burnout	0 - 132	41,3 (17,7)	-	-	60,7
Compromisso	0 - 48	29,0 (4,2)	16,2	19,3	17,2
Controle	0 - 51	34,1 (4,5)	23,0	23,6	22,4
Desafio	0 - 51	32,6 (4,7)	25,4	27,4	26,5
Total personalidade resistente	0 - 150	95,7 (11,2)	-	70,1	66,0

Efectuamos ainda análises comparativas no burnout e personalidade resistente em função de características sócio-demográficas e profissionais, tendo encontrado poucas diferenças estatisticamente significativas (Tabela 4). Verificamos que são as mulheres, os professores casados e os professores com filhos quem apresentam maior exaustão emocional e também maior burnout. Verificamos ainda que são os professores em exclusividade que apresentam maior valor no desafio enquanto dimensão da personalidade resistente.

Tabela 4 – *Comparação do burnout e personalidade resistente em função de variáveis sócio-demográficas e profissionais*

Dimensão	Média Grupo 1	Média Grupo 2	t-Student	Sig. P
	Homens (N=48)	Mulheres (N=155)		
Exaustão emocional	19,8	25,6	-2,85	0,005**
Total de burnout	36,7	42,6	-2,06	0,041*
	Com filhos (N=126)	Sem filhos (N=77)		
Exaustão emocional	25,7	21,9	2,07	0,040*
	Casados (N=142)	Não casados (N=61)		
Exaustão emocional	26,0	20,3	-3,01	0,003**
Total de burnout	43,3	36,6	-2,48	0,014*
	Com exclusividade (N=114)	Sem exclusividade (N=51)		
Desafio	29,6	27,8	2,543	0,012*

*p<0,050 **p<0,010

Correlacionamos ainda a idade, os anos de serviço na actual profissão e o número de horas de aulas por semana com o burnout e personalidade resistente, bem como com as suas dimensões (Tabela 5). Verificamos que os professores mais novos apresentam maior realização pessoal, maior controle e maior compromisso, pois a idade correlaciona-se negativa e significativamente com estas dimensões. Os professores com mais anos de serviço apresentam maior exaustão e maior burnout, bem como menor controle e compromisso. O número de horas de aulas por semana não apresenta correlações significativas com o burnout nem com a personalidade resistente, embora a tendência seja para o maior número de aulas estar associado a maior burnout e menor personalidade resistente.

Tabela 5 – Correlação do burnout e personalidade resistente com idade e tempo de serviço

Anos e horas Dimensões	Correlação	Idade	Anos de serviço na profissão	Nº de horas de aulas por semana
Exaustão emocional	R Pearson	,122	,191**	,121
	<i>Sig</i>	,084	,007	,122
Despersonalização	R Pearson	-,065	-,005	,135
	<i>Sig</i>	,357	,950	,084
Realização pessoal	R Pearson	-,140*	-,092	,008
	<i>Sig</i>	,046	,199	,914
Total do burnout	R Pearson	,135	,176*	,112
	<i>Sig</i>	,055	,014	,152
Desafio	R Pearson	,105	,077	-,061
	<i>Sig</i>	,136	,284	,440
Controle	R Pearson	-,189**	-,164*	-,104
	<i>Sig</i>	,007	,021	,184
Compromisso	R Pearson	-,219**	-,205**	-,076
	<i>Sig</i>	,002	,004	,335
Total da Personalidade Resistente	R Pearson	-,127	-,121	-,095
	<i>Sig</i>	,072	,090	,223

*p<0,05 **p<0,01

No que se refere à correlação entre burnout e personalidade resistente (Tabela 6), encontramos correlações sempre estatisticamente significativas, excepto entre a realização pessoal (burnout) e o desafio (personalidade resistente). Verifica-se que quanto maior a personalidade resistente menor o burnout, a exaustão emocional e a despersonalização, e maior a realização pessoal. O compromisso, o controle e o desafio variam inversamente com o burnout, exaustão emocional e despersonalização, e correlacionam-se positivamente com a realização pessoal, embora o desafio não apresente um valor estatisticamente significativo.

Tabela 6 – Correlação entre burnout e personalidade resistente

Personalidade resistente Burnout	Correlação	Compromisso	Controle	Desafio	Total da Personalidade Resistente
Exaustão emocional	R Pearson	-,367**	-,330**	-,342**	-,411**
	<i>Sig.</i>	,000	,000	,000	,000
Despersonalização	R Pearson	-,319**	-,278**	-,277**	-,346**
	<i>Sig</i>	,000	,000	,000	,000
Realização pessoal	R Pearson	,164*	,267**	,090	,208**
	<i>Sig</i>	,019	,000	,201	,003
Total do burnout	R Pearson	-,405**	-,416**	-,344**	-,462**
	<i>Sig</i>	,000	,000	,000	,000

*p<0,05 **p<0,0

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos indicaram que na amostra de professores inquiridos a síndrome de burnout ainda não está instalada, constatando-se elevada realização pessoal e baixa despersonalização. Existe contudo alguma propensão para o burnout, uma vez que a dimensão exaustão emocional já apresenta valores moderados. Este resultado pode ser explicado pelo facto de a recolha de dados ter sido efectuada no início do ano lectivo, e por isso a exposição a possíveis fontes de desgaste físico e psicológico não é ainda continuada e o compromisso profissional parece ser ainda elevado. Além disso, o facto de a amostra ser constituída maioritariamente pelo sexo feminino, professores casados, com filhos e com cerca de 16 anos de experiência profissional, constitui características que noutros estudos (Friedman, 1991; Maslach & Jackson, 1981; Schwab & Iwanicki, 1982) demonstraram estar associadas a maior exaustão emocional (sexo feminino, casados e existência de filhos) ou a menor burnout (mais anos de serviço). Estes resultados poderão também resultar dos moderados graus de satisfação e de motivação obtidos nesta amostra, possivelmente associados às expectativas com a carreira e profissão.

A personalidade resistente está presente na nossa amostra e os resultados obtidos são superiores aos de outros estudos com docentes brasileiros (Mallar, 2003; Mallar & Capitão, 2004; Vieira, 2007).

A existência de correlações negativas entre burnout e personalidade resistente confirma os resultados dos estudos de Mallar (2003), de Mallar e Capitão (2004) e de Vieira (2007), sugerindo que a personalidade resistente constitui um factor protector face a situações stressantes, como afirmam Gil-Monte e Peiró (1997), Moreno-Jimenez e colaboradores (2000), Kobasa (1979) e Sciacchitano e colaboradores (2001).

Os resultados obtidos seguem a tendência de estudos efectuados com amostras de professores no Brasil, Espanha e África do Sul (Mallar & Capitão, 2004; Vieira, 2007; Moreno-Jimenez et al., 2000; Barends, 2004).

5. CONCLUSÕES

Actualmente cada vez mais se tem verificado o interesse da comunidade científica no estudo do ajustamento entre os indivíduos e o seu contexto de trabalho, tentando atingir uma relação equilibrada que conduz ao bem-estar físico, psicológico e social do trabalhador e da instituição onde exerce funções. Algumas características individuais

poderão potenciar um melhor ajustamento, funcionando como factores protectores do stress ocupacional e do burnout. Os traços de personalidade, nomeadamente a personalidade resistente, podem constituir um destes factores protectores.

Neste estudo, a amostra de professores inquiridos apresenta-se satisfeita e motivada para exercer o seu trabalho no momento actual, sentindo-se os professores realizados profissionalmente. Contudo, verificou-se alguma insatisfação provocada pela falta de reconhecimento da profissão e do seu estatuto social, aspectos relacionadas com as sucessivas modificações no estatuto da carreira docente, que de alguma forma se reflectem em menos tempo disponível para a família e lazer (devido às exigências burocráticas das tarefas) e na mais difícil gestão de comportamentos dos alunos, muitas vezes indisciplinados. Apesar de estarem ainda no início do ano lectivo, estes professores apresentam-se já com alguma exaustão emocional, estando em risco de desenvolver burnout. A existência de valores elevados no traço personalidade resistente constitui uma mais-valia individual, permitindo aos professores inquiridos gerir de forma mais adequada as fontes de stress resultantes da sua actividade laboral. A correlação negativa encontrada entre burnout e personalidade resistente está de acordo com a literatura científica internacional. No entanto, considerando que este estudo foi de carácter exploratório, sugere-se que outros estudos sejam realizados para detectar outras condições e outras características da personalidade envolvidas no aparecimento do burnout, uma vez que a literatura sobre esta problemática é escassa. Identificando factores protectores individuais talvez seja possível diminuir o aparecimento de burnout e criar menores fontes de stress laboral na actividade docente.

CONTACTO PARA CORRESPONDÊNCIA

Sofia Dias

sofiadias@ess.ipvc.pt

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo,
R. D. Moisés Alves de Pinho, 4900 314 Viana do Castelo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anaut, M. (2005). *A resiliência. Ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi.
- Barends, M. S. (2004). *Overcoming adversity: an investigation of the role of Resilience constructs in the relationship between socio-Economic and demographic factors and academic coping*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Africa do Sul: Universidade de Western Cape.

- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais, introdução às técnicas utilizando o SPSS para Windows*. Oeiras: Celta Editora.
- Carlotto, M.S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em Estudo*, 7 (1), 21-29.
- Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in the Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Cyrlunick, B. (2001). *Resiliência: essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa: Stória Editores.
- Freudenberger, H.J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: theory, research and practise*, 12 (1), 73-82.
- Friedman, I. A. (1991). High and low burnout schools: school culture aspects of teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 84 (6), 325-333.
- Gil-Monte, P.R., & Peiró, J.M. (1997). *Desgaste Psíquico en el Trabajo: el Síndrome de Quemarse*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Gomes, A.R., Silva, M.J., Mourisco, S., Silva, S., Mota, A., & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da actividade docente: um estudo sobre stress, “burnout”, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19 (1), 67-93.
- Hall, C.S., & Lindzey, G. (1993). *Teorias da Personalidade, volume 2*. S.Paulo: E.P.U.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1-11.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health. A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Léby-Leboyer, C.L., & Sperandio, J.C. (1987). *Traité de psychologie du travail*. France: P.U.F.
- Leiter, M.P. (1992). Burnout as a crises in self-efficacy: Conceptual and practice implications. *Work & Stress*, 6, 107-115.
- Mallar, S.C. (2003). *Burnout e hardiness: um estudo de validade de instrumentos em professores de alunos com necessidades especiais*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. São Paulo: Universidade São Francisco.
- Mallar, S.C., & Capitão, C.G. (2004). Burnout e hardiness: um estudo de evidência de validade. *Psico-USF*, 9 (1), 19-29;

- Marques-Pinto, A. (2000). *Burnout profissional em professores portugueses: representações sociais, incidência e preditores*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Lisboa: F.P.C.E.U.L.
- Marques-Pinto, A. (2009). *Maslach Burnout Inventory (MBI) – Human Services Survey* tradução a partir da versão original (Maslach et al., 1996) cedida por Alexandra Marques Pinto (a.marquespinto@fpce.ul.pt). Lisboa: F.P.C.E.U.L.
- Marques-Pinto, A., Lima, M.L., & Silva, A.L. (2003). Stress profissional em professores portugueses: incidência, preditores e reacção de burnout. *Psychologica*, 33, 181-194.
- Marques-Pinto, A., Lima, M.L., & Silva, A.L. (2005). Fuentes de estres, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21 (1-2), 125-143.
- Martins, J. (2008). *Burnout na profissão docente*. Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde. Porto: F.P.C.E.U.P.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The costs of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1997). *MBI – Inventario “Burnout” de Maslach – síndrome del “quemado” por estrés laboral asistencial – manual*. Madrid: TEA.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Schaufeli, W.B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1-16). New York: Taylor & Francis.
- Moreno-Jimenez B., Garrosa, H.E., & Gonzalez, G.J.L (2000). Personalidad Resistente, *Burnout y Salud. Escritos de Psicología*, 4, 64-77.
- Moreno-Jimenez, B., Garrosa-Hernández, E., Galvez, M., González, J.L., & Benevides-Pereira, A.M. (2002). A avaliação do burnout em professores. Comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. *Psicologia em Estudo*, 7 (1), 11-19.
- Mota-Cardoso, R., Araújo, A. Carreira Ramos, R., Gonçalves, G., & Ramos, M. (2000). *O Stress nos Professores Portugueses – Estudo IPSSO 2000*. Porto: Porto Editora.
- Peñacoba, C., & Moreno, J.B. (1998). El Concepto de Personalidad Resistente: Consideraciones Teóricas y Repercusiones Prácticas. *Boletim de Psicologia*, 58, 61-96.

- Pines, A., & Aronson, E. (1989). *Career Burnout, Causes and Cures*. New York: Free Press.
- Pinheiro, D. (2004). A resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, 9 (1), 67-75.
- Ramos, M. (2001). *Desafiar o Desafio. Prevenção do Stresse no Trabalho*. Lisboa: RH Editora.
- Russell, D.W., Itmaier, E.M., & Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Counseling Psychology*, 36 (4), 464-470.
- Sciacchitano, M., Goldstein, M. B., & DiPlacido, J.(2001). Stress, Burnout and Hardiness. *R.Ts.Radiol Technol*, 72 (4), 321-328.
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2003). Burnout: An Overview of 25 years of Research and Theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, & C.L. Cooper (Eds.). *The Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 383-425). New York: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schwab, R.L., & Iwanicki E.F. (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly*, 7 (2), 5-17.
- Singer, J. (1984). *The human personality*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich Publishers.
- Sória, D., Santoro, D., Souza, I., Menezes, M., & Moreira, M. (2006). A resiliência como objecto de investigação na enfermagem e em outras áreas: uma revisão. *Revista de Enfermagem*, 10 (3), 547-551.
- Sortet, J.P., & Bancks, S.R. (1994). Hardiness Job Stress and Health in Nurses. *Hospital Topics*, 75, 20-28.
- Vieira, H. P. (2007). *Estresse ocupacional, síndrome de burnout e Hardiness em professores de colégio militar*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Campo Grande-MS: Universidade Católica Dom Bosco.
- Vives, J. (1994). Respuesta emocional al estrés laboral. *Revista Rol de Enfermería*, 186, 31-33.
- Willerman, L., & Turner, R. (1979). *Readings about individual and group differences*. San Francisco: W.H. Freeman & Company.