

Teoria Motivacional do Coping: um modelo hierárquico e desenvolvimental

Alina Gomide Vasconcelos¹, Elizabeth do Nascimento
Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte-MG, Brasil

RESUMO

Os estudos sobre *coping* comumente são baseados na proposta cognitivista de Richard Lazarus e Susan Folkman. Entretanto, há outras abordagens teóricas que tratam o tema. Entre elas, ressalta-se a Teoria Motivacional do *Coping* (TMC) desenvolvida por Ellen Skinner e colaboradores na década de 1990. A presente revisão integrativa teve como objetivo sistematizar os elementos que compõem a rede nomológica do *coping* conforme proposta pela TMC. Critérios de inclusão e exclusão dos artigos foram utilizados. Os resultados foram organizados em três seções. Na primeira, foram discutidos os elementos antecedentes que influenciam o processo de enfrentamento. Na segunda seção, foi apresentada a estrutura hierárquica do construto. Finalmente, foi discutida a relação entre o *coping* e os desfechos adaptativos. Conclui-se que a TMC é uma abordagem desenvolvimental promissora. Novos estudos devem ser realizados a fim de levantar evidências para a validação empírica do modelo.

Palavras-chave: estresse, adaptação psicológica, modelo hierárquico.

ABSTRACT – Motivational Coping Theory: A hierarchical and developmental model

Research on coping is commonly based on the cognitive model developed by Richard Lazarus and Susan Folkman. However, other theoretical approaches also discuss the subject. Among them, we highlight the Motivational Theory of Coping (MTC) developed by Ellen Skinner and colleagues in the 1990s. This integrative review aimed to systematize the elements of the nomological network of coping, as proposed by the MTC. Inclusion and exclusion criteria were applied to the selection of articles. Results were organized into three sections. In the first, we discuss elements that influence coping. In the second section, we show the hierarchical framework of coping. Finally, we discussed the relationship between the coping and the adaptive outcomes. We conclude that the MTC is a promising developmental approach. Further studies should be conducted to gather empirical evidence of the model.

Keywords: stress, coping, hierarchical model.

RESUMEN – Teoría de Motivación del coping: un modelo jerárquico y de desarrollo

Los estudios sobre *coping* se basan comúnmente en la propuesta cognitiva de Richard Lazarus y Susan Folkman. Pese a eso, hay otros abordajes teóricos que tratan el tema. Entre ellos, destacamos la Teoría Motivacional del *Coping* (TMC) desarrollada por Ellen Skinner y colaboradores, en la década de 1990. El objetivo de esta revisión integrativa es sistematizar los elementos que componen la red nomológica del *coping* según la propuesta de la TMC. Fueron utilizados criterios de inclusión y exclusión de los artículos. Los resultados fueron organizados en tres secciones. En la primera sección se discutieron los elementos anteriores que influyen en el proceso de coping. En la segunda sección fue presentada la estructura jerárquica del constructo. Finalmente, fue discutida la relación entre *coping* y los resultados de adaptación. Se concluye que la TMC es un abordaje de desarrollo prometedor. Nuevos estudios deben ser realizados con el fin de reunir evidencias para la validez empírica del modelo.

Palabras clave: estrés, adaptación psicológica, modelo jerárquico.

A maneira pela qual se enfrenta eventos estressores tem efeitos imediatos e/ou duradouros que podem oferecer riscos à saúde mental (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). O processo de *coping* é compreendido como um conjunto de esforços autorregulatórios que ajusta as respostas do indivíduo para lidar com uma situação estressora (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner & Edge, 2002a; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2009). Tradicionalmente, a proposta baseada na abordagem cognitiva de Lazarus e Folkman (1984) é utilizada como

fundamentação teórica pela maioria dos estudos sobre o *coping*, classificando-o em duas dimensões denominadas: *coping* focado no problema (estratégias que visam atuar na situação que deu origem ao evento estressor) e *coping* focado na emoção (estratégias que visam regular o estado emocional desencadeado pelo evento estressor) (Skinner & Wellborn, 1994). Essas dimensões, embora apresentem conceitos distintos, não são funcionalmente exclusivas, ou seja, diante de uma situação estressora, a resposta do indivíduo pode contemplar tanto aspectos

¹ E-mail para correspondência: alinagomide@gmail.com

de resolução de problemas quanto de regulação emocional (Skinner et al., 2003).

A partir desse trabalho seminal de Lazarus e Folkman (1984), outras propostas sobre o número de dimensões de *coping* surgiram, não sendo incompatíveis com a abordagem cognitiva tradicional. Dentre elas, na década de 1990, Skinner e colaboradores desenvolveram um modelo hierárquico intitulado Teoria Motivacional do *Coping* (TMC) composto por 12 dimensões (Skinner & Edge, 2002a; Skinner et al., 2003; Skinner & Wellborn, 1994). Nessa proposta, os autores enfatizam que os comportamentos de *coping* não devem ser entendidos apenas como uma lista de respostas de enfrentamento a eventos estressores. Eles podem ser agrupados em uma taxonomia que organiza o construto em quatro níveis (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2009). Nesse modelo, as dimensões de *coping* focado no problema e na emoção foram incluídas em um nível hierárquico mediano, não sendo consideradas categorias amplas tal como na abordagem de Lazarus e Folkman (Skinner et al., 2003).

A TMC é uma proposta promissora, pois concebe o *coping* a partir de uma concepção da Psicologia do desenvolvimento. Por isso, o construto é entendido como resultado da confluência de processos genéticos, fisiológicos e sociais específicos dos ciclos vitais. Assim, as respostas de *coping* são entendidas como competências que se desenvolvem intrinsecamente associadas às características temperamentais, às qualidades dos vínculos afetivos e do contexto em que o indivíduo está inserido (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2009). Nessa perspectiva, o *coping* pode ser um fator de proteção ou vulnerabilidade a sintomas psicopatológicos, pois pode predispor o indivíduo a apresentar tendências internalizantes ou externalizantes resultantes de formas mal adaptativas de reagir ao estresse (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2014).

Na literatura internacional, a abordagem tem sido utilizada para a investigação do enfrentamento principalmente em crianças e adolescentes (Lees, 2007). Estudos brasileiros também foram desenvolvidos nessa população e com adultos (ver Ramos, 2012; Motta & Enumo 2010; Moraes & Enumo, 2008; Motta & Enumo, 2004). Apesar do uso da TMC como fundamentação teórica de estudos empíricos, a literatura carece de manuscritos teóricos que reúnam uma descrição sistematizada do modelo. Nota-se a importância de integrar as informações dispersas em várias publicações de Skinner e colaboradores como uma forma de apresentar o seu estado da arte. Logo, o objetivo da presente revisão integrativa da literatura foi reunir e discutir os elementos que compõem a rede nomológica do *coping* segundo a TMC de modo a identificar as relações entre a exposição ao evento estressor (antecedentes) e os aspectos adaptativos e psicopatológicos (consequentes).

Método

A revisão integrativa da literatura foi conduzida

em seis etapas de acordo com as recomendações de Whitemore e Knafl (2005). A identificação do tema e avaliação dos artigos foi realizada por dois pesquisadores independentes (AGV e EN). Na comparação dos resultados, em caso de divergência, buscou-se o consenso. Em seguida, para selecionar os estudos, as bases de dados Pubmed, PsycINFO, LILACS e SciELO foram consultadas em julho de 2015. Estas foram escolhidas por integrarem quase a totalidade da produção da literatura psicológica. Manuscritos de autoria ou co-autoria de Ellen Skinner que discutissem pressupostos ou elementos teóricos da TMC foram buscados. Para alcançar estas publicações, a estratégia de busca incluiu os descritores “*coping*” e “Teoria Motivacional do *Coping* (*Motivational Theory of Coping*)” sendo que pelo menos um deles deveria ser mencionado no título ou entre as palavras-chave do manuscrito. Não foram estabelecidos limites de intervalo de tempo ou idioma de publicação. Foi realizada uma busca ativa na lista de referências dos estudos encontrados no intuito de identificar outros manuscritos que atendessem aos critérios da presente revisão.

Ainda na segunda etapa, realizou-se uma leitura dos títulos, palavras-chave e resumos de todos os manuscritos selecionados a fim de identificar os trabalhos que atendiam aos seguintes critérios. Foram incluídos na revisão os artigos completos, cujos resumos estavam disponíveis nas bases de dados, e capítulos de livros disponíveis. Os critérios de exclusão foram: 1. manuscritos publicados sob a forma de editoriais, entrevistas e notas clínicas; 2. estudos que não apresentassem os termos “*coping*” ou “Teoria Motivacional do *Coping*” no título e/ou entre as palavras-chave ou ainda não utilizassem a TMC como fundamentação teórica e; 3. estudos empíricos cuja discussão teórica não acrescentasse novas informações para a compreensão da TMC. Manuscritos que atenderam a algum desses critérios propostos foram excluídos das análises posteriores.

Na terceira etapa, os manuscritos selecionados foram analisados e as informações sobre a TMC foram extraídas e registradas em um protocolo construído pelas autoras. Foram coletadas informações a respeito dos manuscritos classificadas em 3 temas: 1. elementos teóricos antecedentes do processo de *coping*; 2. estrutura hierárquica do processo de *coping* e; 3. desfechos do processo de *coping*. Esses tópicos foram estabelecidos no intuito de facilitar a compreensão do leitor sobre a TMC ao oferecer uma organização didática dos conceitos desenvolvidos por Skinner e colaboradores nos manuscritos selecionados.

Resultados

Inicialmente, foram encontrados 24 artigos potencialmente relevantes considerando os critérios de inclusão estabelecidos. O processo de seleção realizado foi descrito na Figura 1.

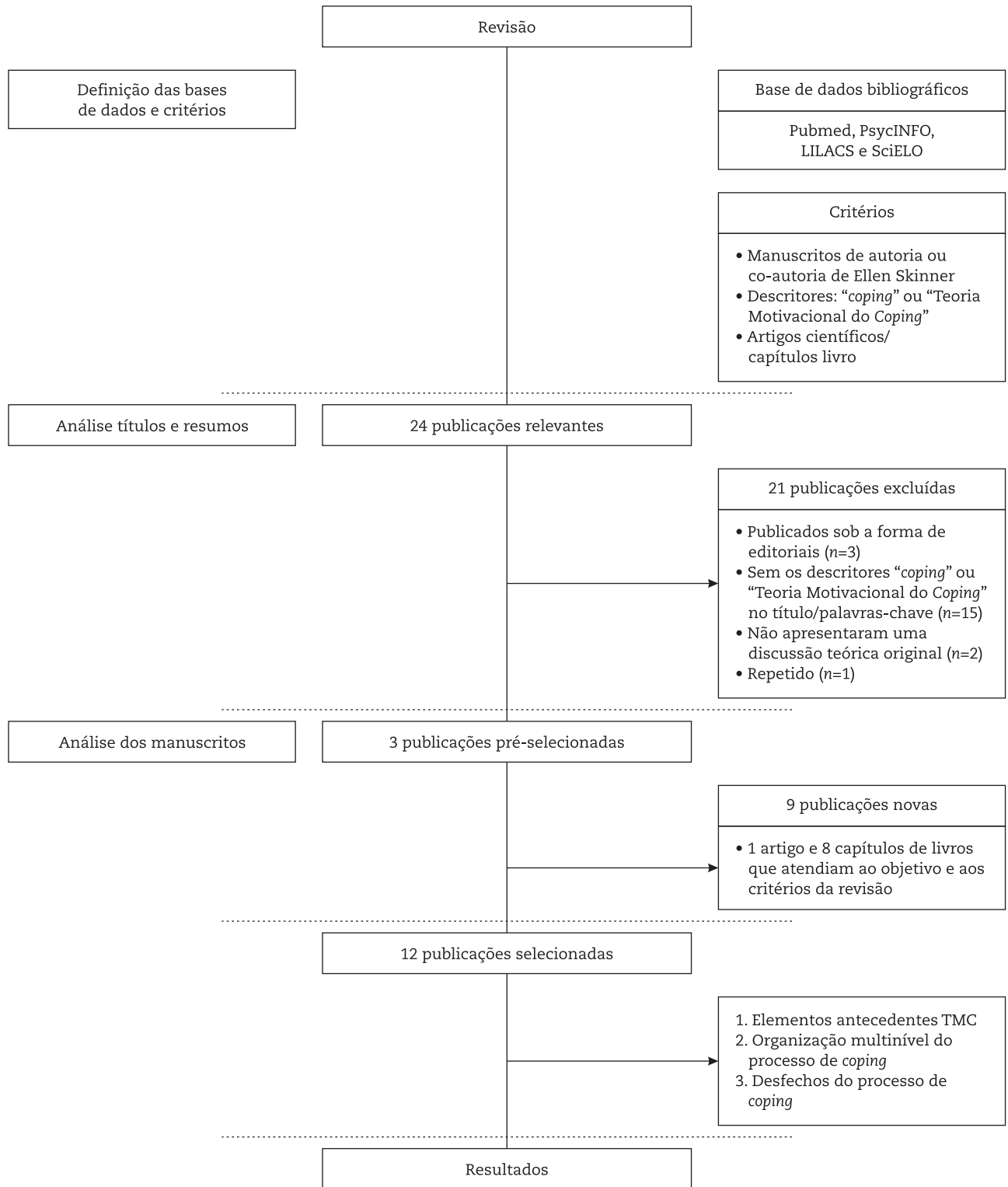


Figura 1. Fluxograma da seleção de estudos para a revisão integrativa

A leitura dos títulos, resumos e palavras-chave resultou na exclusão de 21 artigos de acordo com os critérios propostos: 3 artigos eram manuscritos publicados sob a forma de editoriais, 15 artigos não apresentavam os

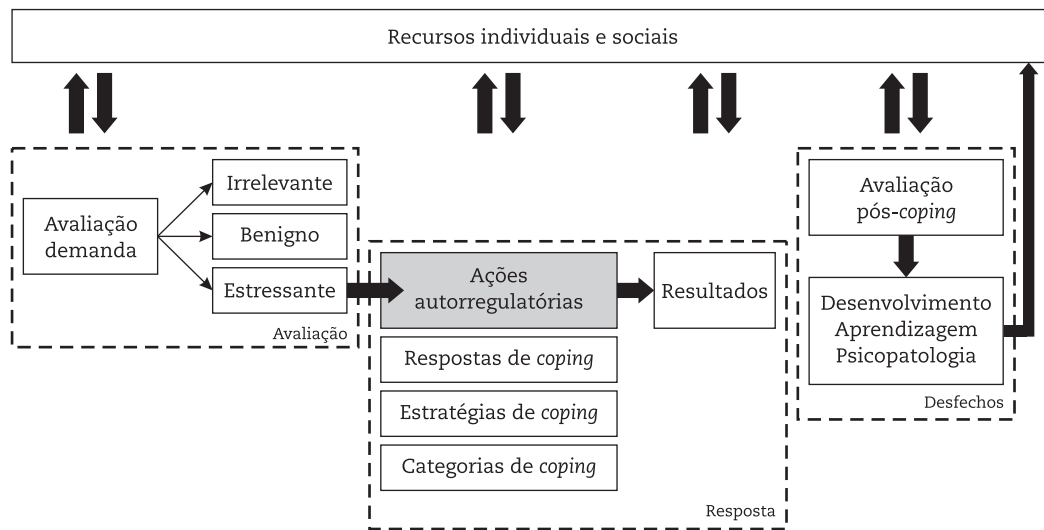
descritores “*coping*” ou “Teoria Motivacional do Coping” no título ou entre as palavras-chave ou ainda não utilizaram a TMC como fundamentação teórica, 2 artigos não apresentaram uma discussão teórica original sobre a

TMC e 1 artigo era repetido. Três artigos foram selecionados. A busca ativa nas referências de todos os estudos encontrados permitiu a identificação de 1 artigo e 8 capítulos de livros que atendiam ao objetivo e aos critérios da revisão e foram incluídos. Finalmente, 12 manuscritos constituem o *corpus* da presente revisão. Eles foram lidos na íntegra pelas autoras e as informações sobre o modelo TMC foram integradas e apresentadas a seguir.

Elementos Teóricos Antecedentes do Processo de Coping

A partir do modelo apresentado na Figura 2 a seguir, observa-se que, inicialmente, diante de uma

situação estressante, o indivíduo manifesta uma reação emocional e comportamental automatizada (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Sequencialmente, realiza uma avaliação cognitiva do evento tendo em vista os recursos pessoais e sociais disponíveis para lidar com ele. Essa avaliação norteará a forma pela qual irá enfrentá-lo por meio de ações autorregulatórias (Skinner & Wellborn, 1994). A seguir, são apresentados 3 elementos importantes da TMC: avaliação cognitiva e processos autorreferenciais, necessidades psicológicas básicas e, finalmente, os antecedentes individuais e sociais presentes na avaliação cognitiva do evento estressor.



Fonte. Desenvolvido com base em Skinner e colaboradores (2003); Skinner e Zimmer-Gembeck (2007); Zimmer-Gembeck e Skinner (2014)

Figura 2. Elementos do modelo da Teoria Motivacional do Coping

a) Avaliação Cognitiva e Processos Autorreferenciais

A avaliação cognitiva que se faz de um evento pode classificá-lo como irrelevante, benigno ou estressante (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner et al., 2003). Situações estressoras são definidas como demandas, internas ou externas que, de acordo com a percepção individual, sobrecarregam ou excedem os recursos pessoais e sociais (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner, 1999). Quando a situação é considerada um estressor, o evento pode ainda ser avaliado como uma ameaça ou um desafio às necessidades de competência, vínculo e autonomia (necessidades psicológicas básicas). A percepção do evento como uma ameaça ocorre quando o indivíduo antevê um prejuízo psicológico iminente, já como um desafio quando percebe um desfecho positivo, sendo possível lidar com o evento estressor (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner et al., 2003). Esses dois tipos de percepção

desencadeiam a resposta de *coping* (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner et al., 2003).

De acordo com a TMC, a avaliação de uma situação é realizada sob a influência dos processos autorreferenciais definidos como crenças individuais sobre si e sobre o mundo. Os processos autorreferenciais desenvolvem-se na medida em que o indivíduo vivencia situações que afetam a satisfação de suas necessidades de competência, vínculo e autonomia (necessidades psicológicas básicas) nas interações com o contexto (Skinner & Edge, 2002a; Skinner & Wellborn, 1994). Por isso, no estudo do *coping*, é preciso considerar não apenas a intensidade e gravidade do evento, mas também a interpretação individual sobre a experiência estressante influenciada pelos recursos pessoais e sociais (Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Wellborn, 1997). Nesse sentido, pode haver várias avaliações de uma mesma situação por diferentes indivíduos como também pelo mesmo indivíduo quando

em momentos e contextos distintos. Logo, os processos autorreferenciais influenciam o grau que a experiência potencialmente adversa pode acarretar um estresse psicológico e como o indivíduo tende a regular o próprio comportamento, orientação e emoção para lidar com ela (Skinner & Edge, 2002a; Skinner & Wellborn, 1994).

b) Necessidades Psicológicas Básicas

Um dos pressupostos centrais da TMC é o comportamento humano ser motivado para atender a três classes de necessidades psicológicas universais básicas, sendo elas: (a) necessidade de ter competência, (b) necessidade de estabelecer vínculo com os outros e (c) necessidade de ter autonomia ou autodeterminação (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner & Edge, 2002b; Skinner et al., 2003). A seguir, cada uma delas será apresentada.

A necessidade de competência está relacionada ao desejo humano inato de ser minimamente efetivo nas interações sociais e, se necessário, modificar o ambiente para alcançar os resultados desejados ou para evitar resultados indesejados (Skinner & Wellborn, 1997). A competência relaciona-se ao senso de controle e à autoeficácia (Skinner & Edge, 2002b; Skinner, 1995). Uma pessoa tende a se perceber como competente quando interage com contextos estruturados, previsíveis e consistentes onde pode ser efetiva no alcance de seus objetivos. Quando vivencia uma situação na qual não é capaz de produzir respostas necessárias para controlá-la, pode percebê-la como ameaça ou desafio ao seu grau de competência (Skinner, 1995). A partir dessa avaliação, escolhe estratégias de *coping* para administrar suas emoções, comportamentos e orientação e/ou para restabelecer o controle sobre a situação.

Já a necessidade de possuir vínculos está relacionada ao processo de apego e refere-se à motivação inata de estabelecer minimamente relações interpessoais próximas, amorosas, confiáveis e nas quais se sintam valorizados (Skinner & Wellborn, 1997). Por um lado, um indivíduo pode vivenciar sentimentos de pertencimento ao interagir com aqueles com quem possui laços afetivos e que expressam afeição, carinho e cordialidade por ele (Skinner & Edge, 2002b). Nesse caso, a necessidade de vínculos é atendida. Por outro lado, pode se sentir ameaçado quando as interações sociais são hostis ou descuidadas, o que pode levá-lo a se perceber como não amado e, o contexto, como indisponível e pouco seguro. Trata-se de uma situação estressora e o indivíduo é motivado a utilizar processos de *coping* para ajustar suas respostas na tentativa de lidar com as hostilidades ou, quando possível, restaurar os vínculos afetuosos em algum grau (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner & Edge, 2002b).

Por sua vez, a necessidade de obter autonomia refere-se ao desejo inato de vivenciar minimamente a possibilidade de realizar escolhas nas interações com o ambiente (Skinner & Wellborn, 1994). O indivíduo tende a se sentir autônomo quando é respeitado e valorizado nas

suas preferências e desejos podendo não apenas expressar livremente suas opiniões como é encorajado a fazê-lo (Skinner & Edge, 2002b). Em contextos em que há controles sociais excessivos, podem ocorrer efeitos negativos sobre o bem-estar, tais como, frustração e estresse em função da baixa autonomia. Nesses casos, o indivíduo é motivado a utilizar processos de *coping* para ajustar suas respostas na tentativa de lidar com os limites impostos e/ou, quando possível, restaurar a possibilidade de fazer escolhas livremente (Skinner & Wellborn, 1994; Skinner & Edge, 2002a).

É importante ressaltar que a percepção de ameaças e/ou desafios às necessidades básicas é realizada pelos processos autorreferenciais (Skinner & Wellborn, 1994). Por isso, os indivíduos se diferenciam quanto ao grau em que se percebem como competentes, afetivamente seguros e autônomos, o que influencia a avaliação da uma situação como estressante (Skinner & Edge, 2002b). Por exemplo, pessoas podem ser submetidas a regras rígidas, mas nem todas percebem essa situação como uma ameaça à autodeterminação; pessoas podem também sofrer negligências no trabalho, no entanto, aquelas que percebem apoio social relevante podem se propor, por exemplo, a buscar conselhos com amigos para lidar com a situação.

c) Antecedentes Individuais e Sociais

De acordo com a TMC, os antecedentes individuais e sociais que modelam os processos autorreferenciais e, conseqüentemente, influenciam as escolhas das estratégias de *coping*, são: o temperamento, o senso de controle e o apoio social (Skinner & Edge, 2002b; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014). Cada um desses aspectos será descrito a seguir. Inicialmente, o sistema de *coping* é desenvolvido a partir das predisposições temperamentais das crianças presentes em dois mecanismos neurofisiológicos, a saber: (a) reatividade, que se refere ao grau de ativação, duração e intensidade das reações afetivas negativas ou positivas desencadeadas por estressores internos ou externos e (b) regulação, sendo o grau de efetividade das funções executivas no monitoramento e controle das reações comportamentais, emocionais e atencionais (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014). Ao longo da vida, crianças que apresentam temperamento fácil (baixa reatividade e alta regulação) tendem a manifestar sinais moderados e informativos frente a um evento estressor, o que auxilia seus cuidadores a compreendê-las e empreender esforços de *coping* adequados para administrar a situação. Quando na idade adulta, tendem a utilizar estratégias de *coping* aprendidas e consideradas mais construtivas e flexíveis, tais como, resolução de problemas e busca de apoio social (Zimmer-Gembeck, Lees, & Skinner, 2011).

A percepção de controle sobre os resultados desejados ou indesejados é uma aliada frente a um estressor. Quando se percebe que os estressores podem ser modificados ou administrados por meio do esforço,

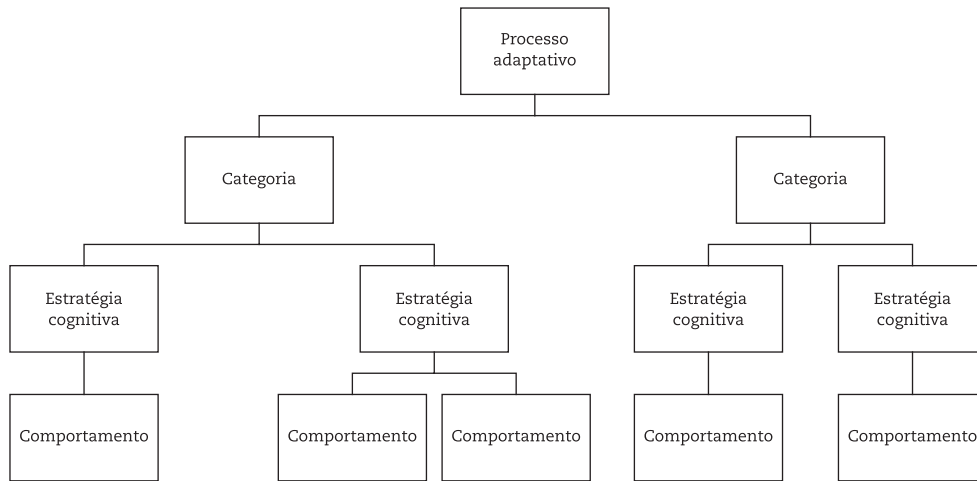
eles podem ser entendidos como uma menor fonte de estresse (Skinner & Edge, 2002b; Skinner & Wellborn, 1994). Quando uma pessoa acredita ser capaz de superar os obstáculos, tende a avaliar o estressor como um desafio, a permanecer otimista e a utilizar estratégias de enfrentamento relacionadas à resolução de problemas e à busca de informações. Porém, caso se considere incompetente, ela tende a se sentir desamparada, lamenta-se do ocorrido e, quando possível, procura fugir ou evitar o estressor. Logo, uma percepção de controle adequada sobre a situação pode ser duplamente importante no processo de *coping*: protege o indivíduo de uma interpretação de eventos potencialmente estressantes como uma ameaça como também contribui para a busca de novas estratégias e capacidades para lidar com o estressor (Skinner & Wellborn, 1997).

Finalmente, o apoio social é um requisito importante para o indivíduo construir seu repertório de *coping* frente aos estressores na infância e adolescência. Durante a vida adulta, como as estratégias de enfrentamento já foram internalizadas, sentimentos de vínculos acolhedores influenciam a avaliação do evento, a opção por ações pró-sociais como também a confiança em si e nos pares (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014). Assim, o apoio social funciona como um moderador das escolhas e das reavaliações das estratégias de *coping*. Contrariamente, quando uma pessoa que não internalizou vínculos seguros, ao se deparar com uma adversidade, tende a se isolar ou a vivenciar relações interpessoais conflituosas.

Estrutura Hierárquica do Processo de Coping

Segundo a concepção da TMC, o *coping* pode ser organizado em um modelo hierárquico para compreender as respostas de enfrentamento em diferentes níveis que incluem respostas comportamentais específicas (por exemplo, estabelecer prioridades ou concentrar os esforços para lidar com o estressor) reunidas em dimensões conceituais amplas (por exemplo, resolução de problemas). Para o desenvolvimento dessa estrutura, Skinner et al. (2003) realizaram uma revisão de literatura dos últimos 20 anos sobre enfrentamento de eventos estressantes e identificaram mais de 400 categorias do construto em 100 trabalhos publicados em língua inglesa. Tal revisão, primeiramente, contribuiu para que os autores propusessem sete critérios fundamentais para orientar a elaboração de uma taxonomia válida do *coping*. De modo geral, as definições da categoria devem ser claras, mutuamente exclusivas, funcionalmente homogêneas e distintas entre si (se referem às funções de *coping*). Além disso, devem ser flexíveis, isto é, podem ser aplicadas a vários estressores, contextos e níveis de desenvolvimento.

Em um segundo momento, os autores realizaram análises fatoriais confirmatórias, o que resultou em uma estrutura multinível das manifestações de *coping* em três níveis diferentes, sendo eles: 1. respostas ou comportamentos de *coping*, 2. estratégias de *coping* e, 3. famílias ou categorias de *coping* (Skinner et al., 2003), conforme Figura 3.



Nota. Apresentação gráfica simplificada do modelo da TMC
 Fonte. Adaptado de Skinner et al. (2003), p. 218

Figura 3. Estrutura multinível das manifestações de Coping

A estrutura hierárquica do modelo é composta por um número ilimitado de respostas (nível inferior) e estratégias de *coping* (nível intermediário) que podem ser reunidas em 12 categorias de *coping* (nível superior). No

nível mais baixo da hierarquia, estão as respostas de *coping* do indivíduo ao lidar com a situação estressante. Este nível inclui comportamentos, cognições, emoções e aspectos fisiológicos.

No nível intermediário, as estratégias cognitivas de *coping* (EC) reúnem respostas comportamentais que possuem em comum o meio para lidar com o estressor (por exemplo, “ler um livro sobre o assunto” e “ler um texto na internet”; classificadas como uma EC denominada “Leitura”). As ECs podem variar de acordo com o nível de desenvolvimento e as restrições do contexto em que o indivíduo encontra. Por exemplo, uma criança pode optar por evitar colegas desagradáveis nas suas atividades de lazer, no entanto, no contexto escolar, não pode se recusar a realizar atividades em classe ou ser agressiva com um professor (Skinner & Wellborn, 1997).

No nível superior da hierarquia, localizam-se as 12 famílias ou categorias de *coping*, que agrupam ECs que possuem uma mesma finalidade para enfrentar o estressor (por exemplo, “leitura”, “estudo”, “observação” e “conversar com outras pessoas” são ECs que possuem o propósito geral de “buscar informações”). As categorias de *coping* apresentadas na TMC são: resolução de problemas, busca de informações, desamparo, fuga, autoconfiança, busca de apoio, delegação, isolamento, acomodação, negociação, submissão e oposição

(Skinner et al., 2003). Cada uma dessas categorias se relaciona a um tipo de avaliação cognitiva do estressor (ameaça ou desafio tanto a si mesmo como ao contexto), a uma das necessidades básicas (competência, vínculo ou autonomia) e a um dos processos adaptativos (Skinner et al., 2003).

Os processos adaptativos são definidos como formas de restabelecer a satisfação das necessidades básicas na TMC. São eles: (a) processo adaptativo relacionado à necessidade de competência e que reúne as categorias de *coping* que buscam coordenar ações e as contingências disponíveis no ambiente para produzir os resultados desejados ou evitar os indesejados; (b) processo adaptativo relacionado à necessidade de apoio, que abarca as categorias que coordenam a confiança em si e nos outros, os vínculos e os recursos sociais disponíveis e; (c) processo adaptativo relacionado à necessidade de autonomia que abrange as famílias que buscam coordenar as preferências e opções disponíveis (Skinner et al., 2003). Nas Tabelas 1, 2 e 3, os processos adaptativos com suas respectivas categorias de *coping* e exemplos de ECs são apresentados.

Tabela 1

Processo Adaptativo, Categorias e Exemplos de Estratégias e de Comportamentos de Coping Relacionados à Necessidade Básica de Competência

Processo adaptativo: coordenação das ações e das contingências no ambiente		
Categorias	Estratégias	Comportamentos
DESAFIO		
1. Resolução de problemas Ação regulatória em que ocorrem tentativas ativas de modificar a situação estressora ou suas consequências no intuito de alcançar os resultados esperados.	Planejar estratégias Análise lógica Esforço, persistência, coragem Determinação	Estabeleço prioridades para fazer o meu trabalho. Planejo as minhas ações para obter o objetivo.
2. Busca de informações Ação regulatória em que há tentativas ativas para aprender mais sobre a situação estressante (curso, causas, consequências, significados) e estratégias para resolvê-la ou amenizar seus efeitos.	Ler, estudar, observar, perguntar para os demais Interesse Prevenção	Busco aprender como lidar com a situação. Observo como meus colegas lidam com esse tipo de situação.
AMEAÇA		
3. Desamparo Ação regulatória em que o indivíduo se considera impotente frente à situação estressante e/ou às dificuldades relacionadas a ela.	Tentativas aleatórias Passividade Dúvida, desânimo Culpa	Me sinto jogado para escanteio (desprezado, excluído). Acho difícil encontrar uma saída.
4. Fuga Ação regulatória em o indivíduo se esforça para evitar, fugir ou libertar-se do evento estressor e das dificuldades relacionadas a ele.	Pessimismo Negação Pensamento desejoso Procrastinação	Fico imaginando como seria bom se eu estivesse em outro lugar. Evito me preocupar com o problema.

Nota. Adaptado de Skinner e Zimmer-Gembeck (2007) e Skinner e colaboradores (2003). Tradução livre

O primeiro processo adaptativo é formado por quatro categorias de *coping* e inclui ECs utilizadas quando o

indivíduo percebe o estressor associado à necessidade de competência (Tabela 1). Por um lado, quando o estressor

é percebido como um desafio a essa necessidade, essa avaliação tende a desencadear o uso predominante de duas categorias de *coping* denominadas “resolução de problemas” e “busca de informações” que visam restaurar ou manter o controle do indivíduo sobre a situação. Por outro lado, quando o estressor é percebido como uma

ameaça, essa avaliação pode acarretar o uso principalmente de ECs das categorias “desamparo” e “fuga”, uma vez que o indivíduo não se percebe como competente para restaurar o controle ou percebe a situação estressora como imodificável.

Tabela 2

Processo Adaptativo, Categorias e Exemplos de Estratégias e de Comportamentos de Coping Relacionados à Necessidade Básica de Vínculo

Processo adaptativo: coordenação da confiança e dos recursos sociais disponíveis		
Categorias	Estratégias	Comportamentos
DESAFIO		
1. Autoconfiança Ação regulatória em que há tentativa ativa de minimizar a angústia emocional e expressar as emoções construtivamente no tempo e local apropriados.	Regulação emocional Regulação comportamental Autofala positiva	Procuo fazer o meu trabalho com tranquilidade. Tento manter o controle das minhas emoções.
2. Busca de apoio Refere-se à ação regulatória em que os recursos sociais disponíveis são utilizados para lidar com o evento estressor e suas consequências.	Busca de contato Busca de ajuda Reconhecimento	Peço ajuda a colegas e amigos. Converso com colegas mais experientes.
AMEAÇA		
3. Delegação Ação regulatória em que o indivíduo apresenta sentimentos de pena de si ao avaliar que não dispõe de recursos suficientes para lidar com o estressor e espera que os outros façam isso por ele.	Dependência, exigência Reclamação Autoculpa, autopiedade Lamentação	Sinto que as pessoas têm a obrigação de me ajudar. Fico reclamando da situação com alguém.
4. Isolamento Ação regulatória em que o indivíduo evita as pessoas e/ou impede que elas saibam sobre a situação estressante e seus efeitos.	Afastamento social Evitação dos demais Solidão	Afasto-me das pessoas. Evito conversar sobre meus problemas com as pessoas.

Nota. Adaptado de Skinner e Zimmer-Gembeck (2007) e Skinner e colaboradores (2003). Tradução livre

Já o segundo processo adaptativo é organizado em torno das influências percebidas sobre a necessidade de vínculo e formado por outras quatro categorias (Tabela 2). Quando o estressor é percebido como um desafio ao relacionamento, tal avaliação pode desencadear o uso principalmente de ECs das categorias “autoconfiança” e “busca de apoio” para que o indivíduo consiga reestabelecer os laços de apoio, se percebendo como amado e com valor próprio. Se o estressor é percebido como uma ameaça à necessidade de vínculo, as categorias de *coping* eliciadas predominantemente são “delegação” e “isolamento”.

Finalmente, o terceiro processo adaptativo está associado à necessidade de autodeterminação (Tabela 3). Quando indivíduo percebe um evento como um desafio à autonomia, as categorias de *coping* denominadas “acomodação” e “negociação” tendem ser utilizadas na tentativa de se sentir livre para escolher seus objetivos e o curso da ação no contexto. Em contrapartida, quando

se percebe uma ameaça a tal necessidade, a categorias “submissão” e “oposição” tendem a ser ativadas.

Ressalta-se que o tipo de estressor, o contexto e o estágio normativo de desenvolvimento influenciam na disponibilidade e no uso das ECs (Skinner et al., 2003). Nesse sentido, é útil compreender que ECs de uma mesma categoria são consideradas flexíveis e intercambiáveis. Por terem uma mesma finalidade, é possível substituir uma EC por outra da mesma categoria. Como exemplo, um indivíduo pode apresentar oposição por meio de agressão verbal ou física; no entanto, devido a diferenças individuais e contextuais, ele pode demonstrar oposição agindo com baixa cooperação e reclamação (Skinner et al., 2003). Além disso, frente a uma experiência estressante, ECs podem ser usadas de forma isolada, consecutiva ou em combinação, ainda que pertencentes a diferentes processos adaptativos (Skinner & Wellborn, 1997).

Tabela 3

Processo Adaptativo, Categorias e Exemplos de Estratégias e de Comportamentos de Coping Relacionados à Necessidade Básica de Autonomia ou Autodeterminação

Processo adaptativo: coordenação das preferências e opções disponíveis para fazer escolhas		
Categorias	Estratégias	Comportamentos
DESAFIO		
1. Acomodação Ação regulatória em que há uma tentativa ativa de redirecionar a atenção e as vivências para longe da experiência estressante e de suas consequências seja ocupando-se com atividades prazerosas ou modificando a visão sobre a situação estressora.	Reestruturação cognitiva Minimização Aceitação Cooperação	Aceito a situação. Me concentro em alguma coisa boa que possa vir dessa situação.
2. Negociação Ação regulatória em que há uma tentativa ativa de encontrar novas opções, elaborar uma solução de compromisso entre as prioridades individuais e as restrições da situação ou ainda estabelecer novos objetivos.	Compromisso Barganha, troca Persuasão Assumir a perspectiva do outro	Tento negociar outras formas de fazer a tarefa. Esclareço os desentendimentos entre as partes envolvidas.
AMEAÇA		
3. Submissão Ação regulatória em que o indivíduo mantém um foco passivo e repetitivo nos aspectos negativos e prejudiciais do evento estressor e nas suas consequências.	Perseveração Rigidez Ruminação	Não consigo parar de pensar nesta situação. Fico chateado porque sinto que não posso fazer nada para mudar a situação.
4. Oposição Ação regulatória em que comportamentos externalizantes (raiva, explosão, culpar os outros) utilizados para remover obstáculos e restrições impostos pelo evento estressor.	Agressão (verbal ou física) Culpar os outros Projeção Explosão, raiva Vingança	Busco um modo de me opor à situação. Confrontei diretamente a pessoa que causou o problema.

Nota. Adaptado de Skinner e Zimmer-Gembeck (2007) e Skinner e colaboradores (2003). Tradução livre

Desfechos do Processo de Coping: Resiliência e Vulnerabilidade Cognitiva

O desfecho do processo de *coping* refere-se às consequências positivas ou negativas das estratégias cognitivas de enfrentamento para o desempenho e para a saúde do indivíduo. Primeiramente, a maneira pela qual as pessoas lidam com as adversidades pode reduzir ou potencializar os efeitos momentâneos e em longo prazo do estresse sobre o bem-estar (Skinner & Edge, 2002b; Skinner et al., 2003). Ademais, influencia a visão que o indivíduo constrói de si, dos outros e do mundo (Skinner & Wellborn, 1997) como também as respostas de *coping* que utilizará em situações estressantes futuras.

Nota-se que há efeitos recíprocos entre estressor, *coping* e saúde mental (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014). Dependendo da avaliação do evento, o processo de *coping* pode contribuir para adaptação negativa ou positiva; por sua vez, a adaptação negativa é um fator de risco para a ocorrência de transtornos psicológicos e ambos podem gerar experiências de estresse que enfraquecem o desenvolvimento e os recursos cognitivos (*coping*) para enfrentar as adversidades de forma positiva.

Dessa forma, indivíduos cognitivamente vulneráveis estão mais propensos a desenvolverem psicopatologia ao se depararem com eventos estressores (Ingram & Ritter, 2000).

Assim, na TMC, seis categorias de *coping* tendem a predispor os indivíduos a desfechos adaptativos negativos, ou seja, são fatores de vulnerabilidade cognitiva para sintomas psicopatológicos. Elas são decorrentes de características temperamentais difíceis, do apego inseguro e/ou de contextos desestruturados (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014, Skinner et al., 2003; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Por um lado, isolamento, fuga e oposição podem acarretar problemas externalizantes (dificuldade de controlar os impulsos, agressividade, problemas de conduta), e, por outro lado, delegação, desamparo e submissão podem levar a problemas internalizantes (medo, sintomas de ansiedade ou depressão). Já as outras seis categorias de *coping* tendem a predispor o indivíduo a desfechos adaptativos positivos, sendo elas, resolução de problemas, busca de apoio, busca de suporte, autoconfiança, acomodação e negociação.

No entanto, de acordo com os autores, é preciso cautela ao classificar a priori as categorias de *coping* como

positivas ou negativas do ponto de vista adaptativo (Skinner et al., 2003; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2014). A avaliação do grau de adaptação resultante do processo de *coping* depende não apenas da EC adotada, mas também das circunstâncias em que aconteceu o evento estressor, do nível de desenvolvimento do indivíduo e das restrições situacionais as quais ele está submetido (Skinner et al., 2003). Por exemplo, de acordo com os autores, se o evento estressor é incontrolável, pode ser mais funcional abandonar a situação para preservar os recursos individuais do que enfrentá-lo ativamente; se o indivíduo é impedido arbitrariamente de alcançar um resultado importante, pode ser adaptativo atacar o obstáculo para defender o objetivo (Skinner et al., 2003). Diante disso, pode-se afirmar que o grau de adaptação decorrente do processo de *coping* se manifesta pelo emprego flexível das várias ECs disponíveis no repertório individual. O processo de *coping* tende a acarretar resultados disfuncionais quando, de modo geral, as ECs são usadas de forma rígida (há supressão das emoções, perseverança comportamental ou cognitiva apesar dos *feedbacks* internos ou externos) e/ou desorganizada (ocorre quando o comportamento, a emoção e a orientação não estão coordenados, o que leva a comportamento impulsivo, aleatório ou sem objetivo). Já o processo de *coping* pode resultar em efeitos adaptativos quando as ECs são utilizadas de forma organizada, flexível e construtiva – há comportamento ativo, emoção canalizada e orientação na direção de um objetivo (Skinner & Wellborn, 1994). Por isso, lidar com eventos estressores de forma maleável é importante para a saúde, o desempenho e, inclusive, para o desenvolvimento adaptativo das habilidades de *coping*. De acordo com Aldwin (2007) e Skinner e Zimmer-Gembeck (2009), aprender com os erros, os contratempos e as falhas e rever as ECs utilizadas cria um ambiente interno favorável para o desenvolvimento de novos recursos de *coping* para manejar eventos futuros.

Discussão

O processo de enfrentamento a um estressor é crítico para a adaptação do indivíduo ao contexto e tem consequências para seu desenvolvimento e para a saúde (Aldwin, 2007). Embora o estudo do *coping* possa contribuir para a compreensão dos aspectos psicológicos e sociais que influenciam na forma de lidar com as adversidades, o desenvolvimento e a validação de modelos teóricos sólidos sobre o construto têm sido escassos na literatura. O objetivo da presente revisão foi integrar informações sobre o modelo teórico da TMC, proposto recentemente na literatura, de maneira a contribuir para os estudos empíricos da rede nomológica do construto *coping* no contexto brasileiro.

A TMC configura-se como um modelo hierárquico das manifestações de *coping* em três níveis, sendo eles: 1. respostas ou comportamentos de *coping*, 2. estratégias de *coping* e 3. famílias ou categorias de *coping* (Skinner et al., 2003). Nesse sentido, a descrição do *coping* supera uma simples lista de ações e propõe que as dimensões do construto estejam relacionadas a processos adaptativos e necessidades universais de competência, vínculo e autonomia. Esta é uma relevante contribuição do modelo, pois apresenta uma taxonomia em que se explicita a relação desenvolvimental entre os comportamentos de *coping* e os efeitos adaptativos que podem ser esperados sobre a saúde e o desenvolvimento.

A sistematização das 12 dimensões de *coping* é uma contribuição importante visto que as pesquisas sobre *coping* têm-se detido prioritariamente na descrição das estratégias focadas no problema e na emoção. Ao propor que cada dimensão engloba ECs que possuem em comum o meio para lidar com o estressor permite a investigação de seus principais antecedentes e consequentes.

Em resumo, a TMC reúne o estresse, a avaliação cognitiva, a estrutura do processo de *coping* e os desfechos adaptativos positivos e negativos (Lees, 2007). Considera ainda o efeito de aspectos individuais e sociais importantes que modelam o enfrentamento ao longo do desenvolvimento, tais como, o temperamento, senso de controle e apoio social disponível. (Skinner et al., 2003). No entanto, vários elementos dessa proposta não foram empiricamente testados. Dessa forma, dois aspectos importantes sobre a operacionalização da TMC podem ser identificados para nortear estudos futuros: construção de instrumentos de medida e desenvolvimento de estratégias metodológicas para validação empírica do modelo. Ambos estão interligados uma vez que a disponibilidade de um instrumento baseado nesse modelo auxiliará, juntamente com entrevistas e observação, levantar evidências de validade para o estudo do *coping*, contemplando seus antecedentes e consequentes.

Concluindo, o modelo teórico da TMC possui suas bases na Psicologia do Desenvolvimento Humano e na Psicopatologia do Desenvolvimento, oferecendo arcabouço sobre o desenvolvimento do *coping*. Na perspectiva das autoras do modelo, o *coping* pode ser considerado um importante marcador para compreensão de desfecho funcional (resiliência) ou disfuncional (psicopatologia). Deste modo, pode auxiliar no aperfeiçoamento de programas de prevenção e de intervenção para que indivíduos, em diferentes estágios da vida, desenvolvam estratégias de *coping* favoráveis ao desenvolvimento saudável.

Referências

As referências assinaladas com um asterisco referem-se aos manuscritos utilizados na presente revisão.

- *Aldwin, C. M., Skinner, E. A., Taylor, A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2011). *Coping and self-regulation across the lifespan*. Em K. Fingerman, C. Berg, T. Antonucci & J. Smith (Eds.), *Handbook of Lifespan Psychology* (pp. 561-587). Berlin: Springer.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative approach* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Ingram, R. E., & Ritter, J. (2000). Vulnerability to depression: Cognitive reactivity and parental bonding in high-risk individuals. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 588-596. doi: 10.1037/0021-843X.109.4.588.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lees, D. C. (2007). *An empirical investigation of the motivational theory of coping in middle to late childhood* (Tese de doutorado não publicada). Griffith University, Brisbane.
- Moraes, E. O., & Enumo, S. R. F. (2008). Estratégias de enfrentamento da hospitalização em crianças avaliadas por instrumento informatizado. *Psico-USF, 13*(2), 221-231.
- Motta, A. B., & Enumo, S. R. F. (2004). Câncer infantil: uma proposta de avaliação das estratégias de enfrentamento da hospitalização. *Estudos de Psicologia (Campinas), 21*(3), 193-202.
- Motta, A. B., & Enumo, S. R. F. (2010). Intervenção psicológica lúdica para o enfrentamento da hospitalização em crianças com câncer. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 26*(3), 445-454.
- Ramos, F. P. (2012). *Uma proposta de análise do coping no contexto de grupo de mães de bebês prematuros e com baixo peso na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal* (Tese de doutorado não-publicada). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.
- *Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2009). Challenges to the developmental study of coping. Em E. A. Skinner & M. J. Zimmer-Gembeck. (Eds.) *Coping and the development of regulation: New directions for child and adolescent development* (pp. 5-17). San Francisco: Jossey-Bass.
- *Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of *coping*. *Annual Review of Psychology, 58*, 119-144. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085705.
- *Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of *coping*: A review and critique of category systems for classifying ways of *coping*. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269. doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216.
- *Skinner, E. A., & Edge, K. (2002a). Parenting, motivation, and the development of coping. Em L. J. Crockett (Ed.). *The Nebraska Symposium on Motivation: Motivation, agency, and the life course* (pp. 77-143). Lincoln NB: University of Nebraska Press.
- *Skinner, E. A., & Edge, K. (2002b). Self-determination, *coping* and development. Em E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 297-337). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- *Skinner, E. A. (1999). Action regulation, *coping* and development. Em J. B. Brandstätter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development* (pp. 465-503). Thousand Oaks, CA: Sage.
- *Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1997). Children's *coping* in the academic domain. Em S. A. Wolchik & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory and intervention* (pp. 387-422). New York: Plenum.
- *Skinner, E. A. (1995). *Individual differences and development series: Perceived control, motivation, & coping*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781483327198.
- *Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). *Coping* during childhood and adolescence: A motivational perspective. Em D. Featherman, R. Lerner & M. Perlmutter (Eds.) *Life-span development and behavior* (Vol. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Whittemore, R. & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing, 52*(5), 546-53. doi: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.
- *Zimmer-Gembeck, & Skinner, E. (2016). The development of *coping*: implications for psychopathology and resilience. Em D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (vol. 4, pp. 1 - 61). Oxford, England: Wiley & Sons. doi: 10.1002/9781119125556.devpsy410.
- *Zimmer-Gembeck, M. J., Lees, D., & Skinner, E. A. (2011). Children's emotions and *coping* with interpersonal stress as correlates of social competence. *Australian Journal of Psychology, 63*(3), 131-141. doi: 10.1111/j.1742-9536.2011.00019.x.

recebido em outubro de 2015
reformulado em maio de 2016
aprovado em agosto de 2016

Sobre os autores

Alina Gomide Vasconcelos é psicóloga e doutora em neurociências pela Universidade Federal de Minas Gerais. Residente pós-doutoral do Programa de Pós-graduação em psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais. Psicóloga do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais.

Elizabeth do Nascimento é psicóloga e doutora em psicologia pela Universidade de Brasília. Professora associada do curso de graduação em psicologia e do Programa de Pós-graduação em psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais. Bolsista Produtividade do CNPq.