

Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Crença num Mundo Justo e Bem-estar Subjetivo: O papel mediador dos Mecanismos de
Defesa do Ego

Catarina Sequeira Alves

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia
Social e das Organizações

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Alexandra de Figueiredo Falcão Correia, Professora Associada
com Agregação, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Professora Doutora Carla Marina Madureira de Matos Moleiro, Professora Auxiliar, ISCTE -
Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2015



Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Crença num Mundo Justo e Bem-estar Subjetivo: O papel mediador dos Mecanismos de
Defesa do Ego

Catarina Sequeira Alves

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia
Social e das Organizações

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Alexandra de Figueiredo Falcão Correia, Professora Associada
com Agregação, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Professora Doutora Carla Marina Madureira de Matos Moleiro, Professora Auxiliar, ISCTE -
Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2015

“There is no end to education. It is not that you read a book, pass an examination, and finish with education. The whole of life, from the moment you are born to the moment you die, is a process of learning.”

Jiddu Krishnamurti

Agradecimentos

A elaboração de uma investigação requer dedicação, esforço, empenho e até alguns sacrifícios mas quando se tem a nosso lado pessoas que nos confortam, motivam e colaboram conosco tudo se torna mais fácil.

O meu obrigada, à Professora Doutora Isabel Correia, minha orientadora, que ao longo deste ano me prestou apoio. Pelos momentos de debate que me proporcionou, transmitindo-me conhecimentos, sugestões valiosas e pela disponibilidade que me demonstrou em todos os momentos.

O meu obrigada, à Professora Doutora Carla Moleiro, minha coorientadora, pelos conhecimentos transmitidos, pelas sugestões valiosas, assim como a disponibilidade demonstrada.

O meu obrigada, aos meus pais. Nunca conseguirei encontrar palavras para expressar o meu agradecimento pela dedicação, pelo incentivo, pela compreensão, pelo apoio, pelos conselhos que mesmo à distância me foram proporcionando. Pelo investimento na minha formação, estou grata por acreditarem em mim.

O meu obrigada, ao meu mano. És uma presença indispensável na minha vida, estou agradecida pela alegria que me dás, pelos momentos mais tolos mas nossos, as nossas partilhas “irmanísticas”. Obrigada!

O meu obrigada, ao meu melhor amigo, Gabriel. Obrigada pela partilha de momentos bons e alguns menos bons com lágrimas até, pelas palavras de conforto, pelo incentivo em continuar, pelos sorrisos e abraços que me reconfortam ao longo deste percurso de cinco anos.

O meu obrigada, à Vânia, pelas palavras de incentivo, apoio, motivação e amizade mesmo à distância.

O meu obrigada, à Diana e à Marisa pelos momentos ora bons ora menos bons que partilhamos juntas nestes últimos cinco anos, as palavras, os incentivos, a disponibilidade, a partilha de conhecimentos, as lágrimas, os sorrisos. Obrigada por caminharem comigo nesta etapa das nossas vidas.

O meu obrigada, aos professores que ao longo destes últimos cinco anos me transmitiram conhecimentos contribuindo assim para o meu desenvolvimento e crescimento enquanto futura profissional.

O meu obrigada, às pessoas que participaram na investigação contribuindo assim para a sua realização.

O meu Obrigada a todos que, de uma forma ou de outra, me ajudaram e apoiaram.

Resumo

A presente investigação tem como principal objetivo testar o papel mediador dos mecanismos de defesa do ego na relação entre a crença num mundo justo (CMJ) e o bem-estar subjetivo. Numa amostra de população não clínica (N=271) entre os 18 anos e os 66 anos (M=36,01; DP=12,10), sendo 44% do sexo masculino e 55% do sexo feminino, mediram-se as variáveis CMJ pessoal, mecanismos de defesa maduros, mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, mecanismos de defesa imaturos, satisfação com a vida, afetos positivos, afetos negativos e desajustamento emocional, através da aplicação de um conjunto de questionários em versão online ou em papel. Os resultados mostraram que a relação entre a CMJ pessoal e todos os indicadores de bem-estar foi mediada pelos mecanismos de defesa imaturos. Os mecanismos de defesa maduros mediaram a relação entre a CMJ pessoal e a satisfação com a vida, a CMJ pessoal e os afetos positivos, e a CMJ pessoal e o desajustamento emocional. Os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos não mediaram a relação entre a CMJ e o bem-estar. São discutidas as implicações para o desenvolvimento da teoria da CMJ bem como para a prática clínica.

Palavras-chave: Crença num Mundo Justo; Mecanismos de Defesa do Ego; Bem-estar subjetivo; Desajustamento emocional

3040 Social Perception & Cognition

3140 Personality Theory

Abstract

With the following investigation, we want to test the mediating role of the ego defence mechanisms in the relationship between the belief in a just world (BJW) and subjective well-being. A sample in a non-clinical population (N=271), aged between 18 and 66 years (M=36,01; DP=12,10), 44% male and 55 % female, we measured the personal BJW, the mature defence mechanisms, the intermediate or neurotic defence mechanisms, the immature defence mechanisms, satisfaction with life, positive affect, negative affect and emotional maladjustment. Participants answered an online questionnaire or a paper questionnaire.

The results showed that the relationship between personal BJW and all indicators of well-being is mediated by the immature defence mechanisms. The mature defence mechanisms mediated the relationship between personal BJW and satisfaction with life, between personal BJW and positive affects, and between personal BJW and emotional maladjustment. The neurotic defence mechanisms did not mediate the relationship between the BJW and well-being. We discuss the implications for the development of the BJW theory as well as for clinical practice.

Keywords: Belief in a Just World; Ego Defense Mechanisms; Subjective well-being; Emotional maladjustment

3040 Social Perception & Cognition

3140 Personality Theory

Índice

| | |
|--|----|
| I. Introdução | 1 |
| II. Enquadramento Teórico | 2 |
| 2.1. Bem-estar Subjetivo | 2 |
| 2.2. Crença num Mundo Justo | 5 |
| Três funções adaptativas primárias da Crença num Mundo Justo | 7 |
| Crença num Mundo Justo e o Bem-Estar | 8 |
| Crença num Mundo Justo Pessoal vs Crença num Mundo Justo Geral | 9 |
| 2.3. Mecanismos de Defesa do Ego | 10 |
| Os Mecanismos de Defesa do Ego e o Bem-Estar | 18 |
| III. Objetivo e Hipóteses | 20 |
| IV. Método | 21 |
| 4.1 Participantes | 21 |
| 4.2 Instrumentos | 21 |
| 4.3. Procedimento | 23 |
| V. Resultados | 25 |
| VI. Discussão | 30 |
| Limitações do estudo e futuras investigações | 31 |
| Referências | 34 |
| Anexos | 40 |
| Anexo A: Modelo do questionário online | 40 |
| Anexo B: Modelo do questionário em versão papel | 46 |

Índice de quadros

| | |
|---|-----------|
| <i>Quadro 1 do capítulo V – Consistência interna, média, desvio-padrão e correlações entre as diversas variáveis em estudo.....</i> | <i>27</i> |
|---|-----------|

Glossário de Siglas

APA – *American Psychological Association*

CMJ – Crença num Mundo Justo

DSM – Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais

DSQ – *Defense Style Questionnaire*

IBM – SPSS – *Statistics Package for the Social Sciences*

PROCESS – Ferramenta computacional produzida, por Andrew Hayes, para o *software* SPSS para cálculo de mediações e moderações

SCL-90-R – Lista de Sintomas de Hopkins – Revista

I. Introdução

Todos os indivíduos tendem a atribuir significado aos acontecimentos da sua vida. De um modo geral, tendem a acreditar que vivem num mundo justo, em que cada indivíduo tem o que merece (Lerner, 1980). Contudo, basta ligar um televisor, folhear um jornal, fazer uma pesquisa na internet ou simplesmente observar ao seu redor e verificar que afinal, as coisas boas nem sempre acontecem às pessoas boas e que as pessoas más nem sempre são punidas pelos seus atos impróprios. Como reagem perante esta realidade? Em que nem sempre se pode considerar o mundo um local justo!

Para lidar com as injustiças, a teoria da crença num mundo justo (CMJ) (Lerner, 1980) considera que os indivíduos desenvolvem mecanismos para diminuir a perceção de vulnerabilidade e protegendo deste modo, o seu bem-estar.

No âmbito da teoria psicanalítica, Freud também identificou mecanismos psicológicos que as pessoas utilizam para reduzir as ameaças ao seu bem-estar (Freud, 1893/1899-1981) a que chamou mecanismos de defesa do ego. Através do resultado da ação dos diversos mecanismos de defesa do ego, o comportamento pode adotar configurações patológicas, umas mais que outras, mais ou menos maduras, ou mais ou menos adaptativas. Existe uma hierarquização das defesas, relativamente à sua capacidade de adaptação geral, isto é, as defesas de nível mais elevado são mais adaptativas e por sua vez, as defesas de baixo nível são habitualmente menos adaptativas (Hersoug, Sexton, & Hoglend, 2002).

A presente investigação consiste numa dissertação de mestrado de carácter correlacional, que se centra em três variáveis: a CMJ, o bem-estar subjetivo, e os mecanismos de defesa do ego, onde procuramos testar o papel mediador dos mecanismos de defesa do ego na relação entre a CMJ e o bem-estar.

De seguida será apresentado o enquadramento teórico em que primeiramente se fará referência ao bem-estar subjetivo e de seguida se contemplarão as temáticas: CMJ e dos mecanismos de defesa do ego, bem como, os objetivos; faz-se referência à metodologia utilizada; apresenta-se a análise dos resultados obtidos através da metodologia a que se recorreu, e por último, discutem-se os resultados obtidos, abordando também as suas limitações, assim como possíveis investigações futuras.

II. Enquadramento Teórico

2.1. Bem-estar Subjetivo

Se questionarmos as pessoas, sobre “O que é para si o bem-estar?”, as respostas seriam distintas, sendo que para determinadas pessoas o bem-estar assentaria essencialmente no fator económico e estaria assim, relacionado com bens-materiais, como ter roupas de marca, ter um automóvel topo de gama, entre outras, enquanto que outras pessoas associariam o bem-estar a um plano mais espiritual, estando por exemplo, em paz consigo próprio, ter relações interpessoais harmoniosas, entre outras. Assim, o bem-estar basear-se-ia num conjunto de fatores que seriam necessários para viver bem tanto física como mentalmente. Existem variáveis demográficas como é o caso da idade, do género, do nível socioeconómico, da cultura entre outros, que podem influenciar o bem-estar (Giacomoni, 2004).

Ao longo do tempo, o conceito de bem-estar foi marcado por diversos momentos sócio históricos que contribuíram para que existisse uma diferenciação entre o bem-estar material *versus* bem-estar global, bem-estar psicológico (Ryff, 1989) *versus* bem-estar subjetivo (Diener & Ryan, 2009).

Primeiramente, o bem-estar prendia-se com a avaliação que os indivíduos faziam em relação ao seu rendimento e como esse rendimento poderia contribuir para a compra de bens e serviços proporcionando assim, bem-estar numa perspetiva de bem-estar dito material. Contudo, com o aparecimento do conceito de bem-estar que incluía além dos recursos materiais, aspetos que determinavam a qualidade de vida dos indivíduos, como é o caso da saúde, das relações, da satisfação com o trabalho, da liberdade política entre outros, por volta da década de 60 do século passado, surge a necessidade de se distinguir de forma operacional e terminológica o bem-estar material e o bem-estar global (Van Praag & Frijters, 1999).

Relativamente à distinção entre o conceito de bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico, para Novo (2003) o bem-estar subjetivo integra a dimensão satisfação com a vida e a dimensão afetiva, por seu lado, o bem-estar psicológico integra os conceitos de autoaceitação, autonomia, relações positivas, propósito na vida, desenvolvimento pessoal e controlo sobre o meio. O bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico são campos distintos, ainda que ambos se relacionem com a saúde e com a saúde mental (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Em relação à variável que consideramos nesta investigação, o bem-estar subjetivo, é um conceito relativamente recente. O conceito nasceu com a tese de Wilson em 1960 e é um conceito abrangente tendo vindo a suscitar interesse por parte de diversas vertentes da Psicologia, como a Psicologia Clínica, a Psicologia Social e a Psicologia da Saúde (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Wilson (1967) propôs duas hipóteses sobre o bem-estar subjetivo. Relacionou satisfação e felicidade numa perspetiva *Bottom up*, aqui a satisfação momentânea das necessidades produz felicidade, e por sua vez, a persistência de necessidades por satisfazer causa infelicidade, e depois numa perspetiva *Top down* em que o grau de satisfação necessária para produzir felicidade dependerá da adaptação ou nível de aspiração, sendo influenciado pelas experiências do passado, por comparações com os outros, pelos valores pessoais bem como outros fatores (Wilson, 1967).

Existem assim diversas definições para o conceito de bem-estar subjetivo, contudo parece existir consenso entre a comunidade científica na existência de uma dimensão cognitiva e uma dimensão emocional (Sagiv & Schartz, 2000).

De um modo simplista, o bem-estar subjetivo é definido como sendo uma avaliação global que cada indivíduo faz acerca da sua própria vida (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Integra duas componentes, a componente cognitiva referindo-se à avaliação que cada indivíduo faz da sua vida em distintos níveis, tal como a satisfação com a vida em termos globais ou específicos, e uma componente afetiva, como o próprio nome indica relaciona-se com os aspetos afetivos, tais como as emoções e o humor (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Na visão de McCullough, Huebner e Laughlin (2000), o conceito é constituído por três componentes, a satisfação com a vida global – é a avaliação cognitiva positiva que o indivíduo faz da sua vida pessoal num todo, o afeto positivo – a frequência com que o indivíduo experiencia emoções positivas, e o afeto negativo – a frequência com que o sujeito experiencia emoções negativas. Nesta perspetiva, o bem-estar subjetivo resume-se a uma avaliação positiva que o indivíduo realiza em relação à sua vida e na predominância de emoções positivas comparativamente às emoções negativas. A partir do estudo feito por Bradbourn (1960) concluiu-se que o afeto positivo e o afeto negativo são relativamente independentes um do outro (Giacomini, 2004).

Para Diener (1984) existem três aspetos fundamentais que se deve evidenciar em relação ao bem-estar subjetivo: 1) a subjetividade do bem-estar, visto que o bem-estar apoia-se na experiência do próprio; 2) o bem-estar subjetivo não consiste apenas na ausência de

afetos negativos mas também na presença de afetos positivos, e por último, 3) o bem-estar subjetivo constitui uma medida global, em vez, de uma medida limitada dum aspeto da vida.

O bem-estar subjetivo depende do modo como o sujeito experiencia e interpreta a realidade concreta (Diener & Ryan, 2009), assim sendo, pode-se considerar que fatores internos e de personalidade (Novo, 2003), essencialmente traços de personalidade como a extroversão e o neuroticismo (Costa & McCrae, 1980) são preditores de bem-estar subjetivo: a extroversão correlaciona-se com os afetos positivos enquanto que, os afetos negativos se correlacionam com o neuroticismo (Giacomoni, 2004).

O bem-estar subjetivo é medido através da perspectiva do próprio, não se tratando de uma avaliação com critérios externos escolhidos e definidos por terceiros, sendo esta uma avaliação que foca os estados de bem-estar subjetivo de longo prazo e não é orientada para o humor momentâneo ou para as emoções passageiras do próprio (Diener, Suh & Oishi, 1997).

2.2. Crença num Mundo Justo

As pessoas sentem, ao longo da sua vida, necessidade de atribuírem justificações aos acontecimentos que ocorrem para que as ajude a dar sentido e possam no futuro alterar os seus comportamentos. Mas, ao longo do tempo, vamos nos apercebendo que alguns desses acontecimentos acabam por ser aleatórios e que não temos total controlo sob essa realidade. Verificamos isso quando ligamos o televisor, quando folheamos um jornal, quando fazemos pesquisas na internet ou simplesmente quando observamos ao nosso redor e constatamos, assim, que as pessoas com comportamentos ou atitudes más não são punidas e que por vezes até são recompensadas, e, por outro lado há pessoas que merecem e nem sempre são recompensadas. Como podemos nós reagir perante esta realidade? Em que nos deparamos com um mundo que nem sempre se pode considerar um local justo!

Assim para lidar com as injustiças sofridas ou percebidas, Lerner, em 1980, desenvolveu a teoria da CMJ. A teoria da CMJ surge de modo a explicar um fenómeno funcional de carácter adaptativo, que consiste na necessidade de restaurar cognitivamente as injustiças.

De acordo com esta teoria, acredita-se que as pessoas, variando em grau de intensidade, sentem necessidade de acreditar que o mundo é um local justo, em que cada um recebe aquilo que merece (Lerner & Simmons, 1966). Assim as pessoas acreditam que às pessoas boas acontecem coisas boas (Lerner, 1987) e às pessoas más acontecem coisas más (Lerner, 1998). Assim, de forma proporcional às suas ações/atitudes/comportamentos cada qual merece o que recebe de forma justa, se alguém se encontra em sofrimento é porque o merece. Deste modo, o indivíduo é o responsável pelo seu sucesso ou pelo seu fracasso.

A teoria da CMJ afirma que os indivíduos desenvolvem mecanismos psicológicos de modo a diminuírem a sua percepção de vulnerabilidade e assim prosseguir com a sua vida normal (Lerner, 1980). Os mecanismos psicológicos para diminuir a percepção de vulnerabilidade podem distorcer a realidade, ou seja, quando a CMJ é ameaçada as pessoas fazem avaliações distorcidas de situações injustas e das próprias vítimas, de modo a protegerem-se. Ao manter-se a ilusão de invulnerabilidade pessoal está-se a manter a confiança no futuro ao projetar planos, bem como, investimentos e objetivos a longo prazo (Lerner, 1980).

Na infância, as crianças estabelecem um contrato pessoal que as faz sentir necessidade de acreditar que o mundo é um local justo (Lerner, 1977). O contrato pessoal consiste fundamentalmente no abandono da satisfação imediata para investirem em objetivos a longo

prazo, isto é, comprometem-se a adiar a satisfação para no futuro receberem recompensas maiores (Rubin & Peplau, 1975). As crianças acreditam que serão recompensadas no futuro, em o que é recebido é proporcional ao que é investido. Apesar do contrato pessoal ser feito na infância este é reafirmado ao longo da vida adulta dos indivíduos contrariando o desejo pela recompensa imediata e reforçando a capacidade racional do indivíduo em ponderar melhor as possíveis recompensas no futuro (Lerner, 1981).

Os indivíduos que em maior grau percebem o mundo como justo têm maior probabilidade de manifestar reações motivadas pela justiça (Hafer & Bègue, 2005), interpretando assim os acontecimentos das suas vidas, num modo geral, como mais justos. Consequentemente, os indivíduos com maior grau de CMJ têm formas mais adaptativas de lidarem com as injustiças, estando assim bem mais preparados para proteger a sua saúde mental e o seu bem-estar. Os indivíduos ao crerem que o mundo é um lugar justo, estão a recorrer a um “recurso pessoal” que lhes proporciona o sentimento de bem-estar, de um modo global.

Os autores Rubin e Peplau (1973,1975) consideraram que as diferenças da situação e as características individuais contribuem para manter a crença que os indivíduos têm de que o mundo é um local justo, e apesar de todos os indivíduos estarem motivados para perceber os acontecimentos como justos, tal como já foi suprarreferido, existem variações interindividuais, isto é, o que se considera mais ou menos justo varia mediante a pessoa. Estes autores construíram uma escala para medir a CMJ, tratava-se de um contínuo atitudinal entre dois pólos, um de total aceitação e outro de total rejeição da noção de que o mundo é um local justo (Rubin & Peplau, 1975). A CMJ constitui um indicador de motivação para a justiça, quanto mais um indivíduo acredita que o mundo é justo, maior é o seu esforço por alcançar os seus objetivos de forma justa (Dalbert, 1999).

A teoria da CMJ, surgiu a partir dos estudos de Lerner (1965), mas ao realizar-se uma breve pesquisa na literatura, através da palavra-chave *just world*, verifica-se que diversas variáveis já foram estudadas com a teoria, como é o caso das atitudes (e.g. Furnham & Procter, 1992), das atitudes em relação à caridade (e.g. Furnham, 1995), da religiosidade, do bem-estar subjetivo (e.g. Dalbert, Lipkus, Sally & Goch, 2001), da confiança (e.g. Bègue, 2002), de traços de personalidade e valores (e.g. Wolfradt & Dalbert, 2003), da vitimização secundária (Correia & Vala, 2003) e, do bem-estar subjetivo (e.g. Dzuka & Dalbert, 2007). Também algumas variáveis sociodemográficas foram estudadas com a CMJ, como o sexo, o trabalho, a etnia entre outras (Furnham, 2003). Nesta investigação, nós iremos relacionar a CMJ com uma nova temática, os mecanismos de defesa do ego desenvolvidos por Freud.

Concluindo, a CMJ é considerada uma ilusão fundamental, no sentido que serve como “escudo protetor” contras as injustiças sofridas no quotidiano, dando a percepção de segurança e estabilidade essenciais à saúde mental de cada indivíduo (Lerner, 1998). Sem esta ilusão, não seria possível, os indivíduos envolverem-se nos comportamentos sociais considerados básicos que regulam e compõem o quotidiano (Dalbert, 2009). Assim, a CMJ desempenha funções adaptativas.

Três funções adaptativas primárias da Crença num Mundo Justo

A CMJ tem três importantes funções adaptativas primárias (Dalbert, 2001):

1) Motiva as pessoas a acreditarem que serão tratadas de forma justa pelos outros (Dalbert, 2007), e protege-os da ameaça de que podem vir a sofrer algum acontecimento negativo imprevisível (Dalbert, 2002). Ao manter a confiança de que serão tratados de forma justa pelos outros, sentem que não serão vítimas da imprevisibilidade e da aleatoriedade do mundo (Dalbert, 2009). Deste modo, os indivíduos com maior grau de CMJ confiam mais nos outros (Zuckerman & Gerbasi, 1977), a confiança que sentem de que serão tratados justamente pelos outros permite aos indivíduos com elevado grau de CMJ sentirem-se menos ameaçados pelas adversidades que ocorrem aos próprios (Tomake & Blascovich, 1994). Os indivíduos com maior grau de CMJ apresentam maior probabilidade de investirem em objetivos a longo prazo, uma vez que apresentam uma visão otimista em relação ao seu futuro (Hafer, 2000). A CMJ está fortemente relacionada com a confiança em investir assim como em atingir objetivos pessoais futuros (e.g. Otto & Dalbert, 2005; Sutton & Winnard, 2007), já as pessoas com baixa CMJ duvidam do valor desse investimento uma vez que consideram incerto esse retorno.

2) Promove a assimilação de injustiças (Dalbert, 2007). Deste modo as pessoas com forte crença de que o mundo é justo avaliam os acontecimentos da sua vida e os acontecimentos que observam ao seu redor como sendo mais justos. Estes mesmos indivíduos (com elevado grau de CMJ) quando se veem confrontados com situações de injustiça, tentam restaurar a justiça, quer seja agindo comportamentalmente sobre a situação (Lerner, 1980), como é o caso de compensar a vítima, quer seja recorrendo a mecanismos cognitivos que restabeleçam psicologicamente a justiça (Lerner, 1980), sendo exemplo a vitimização secundária, sempre que a sintam ameaçada.

As pessoas vão ao longo da sua vida assimilando experiências acerca do próprio assim como em relação ao ambiente que vivem, o conhecimento que vão adquirindo com estas experiências dá-lhes capacidades para criarem teorias próprias acerca da realidade servindo assim como filtros cognitivos individuais para interpretar o mundo que os rodeia. São estes filtros cognitivos que irão influenciar a percepção, a avaliação e a memória pré-conscientes dos acontecimentos da vida do próprio (Cantor, 1990). Estes filtros cognitivos são importantes, mas nem sempre englobam descrições concretas da realidade, uma vez que, consistem em ilusões positivas que auxiliam a manutenção da saúde mental (e.g. Dalbert, 1999; Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996; Taylor & Brown, 1988). Como já foi referido anteriormente, a CMJ atua como sendo um “escudo protetor” da saúde mental dos indivíduos que assim, facilita a assimilação e a conseqüente minimização das injustiças.

3) Motiva as pessoas a comportarem-se sempre que possível de uma forma justa (Dalbert, 2007). Quanto mais os indivíduos acreditarem que o mundo é justo, maior é a tendência a regular e a controlarem o seu comportamento. Esta função adaptativa da CMJ vai ao encontro de um contrato pessoal, em que este incentiva as pessoas a comportarem-se de modo justo com os outros, dando a perspectiva de serem justamente recompensados no futuro (e.g. Lerner, 1977; Zuckerman & Gerbasi, 1977).

Crença num Mundo Justo e o Bem-Estar

Estudos publicados indicam que existe uma relação positiva entre a CMJ e o bem-estar (Correia & Dalbert, 2007). Vários estudos realizados com vítimas têm demonstrado a existência de relações adaptativas entre a CMJ e diversos indicadores de bem-estar (Brown & Grover, 1998; Bulman & Wortman, 1977; Lerner & Somers, 1992). Dalbert (2001) demonstra que a CMJ e a saúde mental estão positivamente relacionados quer para as vítimas quer para as não vítimas.

Já vários estudos demonstraram que a CMJ serve como mecanismo de proteção do bem-estar subjetivo (Correia & Vala, 2004; Dalbert, 1997, 1998, 2002; Dalbert & Dzuka, 2004, Dzuka & Dalbert, 2002, 2006). O estudo de Lipkus, Dalbert, e Siegler (1996) evidencia que a CMJ prediz o bem-estar.

Também em meio escolar, o estudo de Dzuka e Dalbert (2007) veio explicar que quanto mais os alunos acreditam que o mundo é justo, mais satisfeitos estão com a sua vida, têm mais afeto positivo e menos afeto negativo.

Crença num Mundo Justo Pessoal vs Crença num Mundo Justo Geral

Relativamente à CMJ, os autores Lerner e Miller (1978) propõem a CMJ como um constructo bidimensional passando assim a existir a CMJ pessoal e a CMJ geral, distinção esta que tem sido reforçada na literatura por autores, sendo exemplo Dalbert (1999) e Lipkus, Dalbert, e Siegler (1996). A CMJ pessoal reflete a crença de que os acontecimentos da própria vida do sujeito são justos, em contrapartida a CMJ geral indica que o mundo, num todo, é um local justo (Dalbert, 1999; Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996). Os dois pólos da CMJ predizem fenómenos distintos, em que a CMJ pessoal tem sido correlacionada com diversas variáveis da saúde mental, como o *stress*, a satisfação com a vida, a depressão, a autoestima, em suma demonstrando ser uma excelente preditora de bem-estar subjetivo (Dalbert, 1999; Dalbert & Dzuka, 2004; Dzuka & Dalbert, 2002) e do ajustamento psicossocial (Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996). Já a CMJ geral relaciona-se com atitudes sociais mais rígidas, inflexíveis e conservadoras (Bègue & Muller, 2006), de que são exemplo o preconceito contra os mais pobres (é exemplo, Smith, 1985) e o preconceito contra os mais velhos (é exemplo, MacLean & Chown, 1998). Assim, a CMJ pessoal encontra-se associada aos benefícios psicológicos e a CMJ geral encontra-se relacionada com o desejo de reparar e/ou minimizar as ameaças colocadas pelas situações dos outros às crenças de justiça (Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996).

2.3. Mecanismos de Defesa do Ego

O conceito de mecanismos de defesa do ego é considerado como um dos mais importantes e maiores contributos da psicanálise. Os mecanismos de defesa apresentam uma relevância notória nos comportamentos e atitudes, no desenvolvimento, na personalidade, nos afetos e na adaptação, e também na própria psicoterapia (Plutchick, 1995).

Foi Sigmund Freud que introduziu o conceito de mecanismos de defesa do ego no ano de 1884, no seu artigo “As psiconeuroses de defesa”, designando o eixo de funcionamento neurótico nos processos de organização do *self* (Freud, 1893/1899-1966; Roudinesco & Plon, 2000). S. Freud designa os mecanismos de defesa do ego como “os processos inconscientes que os indivíduos utilizavam para lidar com as ameaças internas ou conflitos de modo a proteger o ego” (Ribeiro, 2009, p.28).

Sigmund Freud (1884) começou por definir o conceito de mecanismos de defesa do ego, mas ao longo dos anos autores como Anna Freud (1936), Klein (1946), Vaillant (1971), Kernberg (1985) deram relevância a este conceito dedicando-se assim, ao estudo destes, acrescentando e alterando a lista de defesas com as suas teorias.

Tal como referido, Sigmund Freud começou por definir o conceito dos mecanismos de defesa, em 1884, mas depois de 1915, Freud abandonou um pouco este termo (Mijolla, 2002), uma vez que considerou o conceito recalçamento, uma defesa primária (*Verdrängung*) e conceito de defesa (*Abwer*) como sendo sinónimos (Freud, 1915-1916/1966). Mais tarde, concluiu que estes conceitos tratavam do mesmo aspeto do funcionamento mental (Freud, 1914-1916/1966).

Em 1926, depois de ser instaurada a nova dualidade pulsional (em 1920) e instaurada as instâncias psíquicas do ego (id e superego) (em 1923), o conceito de defesa foi novamente retomado (Freud, 1925-1926/1966; Mijolla & Mijolla-Mellor, 2002). Assim sendo, as defesas passaram a englobar processos de proteção do ego contra exigências pulsionais (Roudinesco, 1997), bem como contra o que possa suscitar um desenvolvimento de angústia (Mijolla & Mijolla-Mellor, 2002). Passou a existir então uma diferenciação entre o recalçamento e a defesa, a primeira estaria relacionada às afeções históricas, e a segunda designaria de uma forma mais global as técnicas usadas pelo ego nos conflitos potencialmente neuróticos (Freud, 1925-1926/1966). As defesas seriam o ponto essencial dos mecanismos psíquicos da neurose.

Segundo Freud, os mecanismos de defesa têm três funções, são elas, inibir ou bloquear os conteúdos mentais, distorcê-los, ou disfarçar os conteúdos mentais através dos seus opostos (Freud, 1915/1916-1966).

Os mecanismos de defesa podem ser eficientes, dependendo do grau de desenvolvimento do ego, do maior ou menor êxito do ego na superação e integração dos conflitos (Freud, 1917). O fracasso da defesa deve-se ao retorno das lembranças, causando a doença (Freud, 1893-1899/1966). A doença é considerada como uma arma de proteção contra o id, surgindo após o enfraquecimento de um certo mecanismo de defesa mediante o conflito (Freud, 1893-1899/1966).

Os mecanismos de defesa serão acionados quando a redução do sofrimento não se pode efetuar diretamente por meio da ab-reação¹, ao tentar separar a representação perturbadora do afeto que esteve na sua origem (Roudinesco, 1997), reduzindo e suprimindo alguma modificação que possa pôr em perigo a integridade e a constância do indivíduo biopsicológico (Mijolla & Mijolla-Mellor, 2002). É o ego o agente destas operações (Mijolla & Mijolla-Mellor, 2002).

Defende-se, assim, que o sistema defensivo não é reversível, maleável ou regulador, mas estimula os mecanismos mais arcaicos (Mijolla & Mijolla-Mellor, 2002). As defesas nem sempre são desejáveis nem úteis, sendo exemplo o recalçamento, que segundo Freud será sempre patológico e nunca um mecanismo saudável (Plutchik, 1995). As defesas servem para manter afastado o perigo (Freud, 1937-1939/1966).

Freud dividiu o recalçamento em dois tipos, o primeiro tipo de recalçamento surge na infância, sendo responsável pela amnésia infantil evitando os estímulos passíveis de produzir desprazer. O segundo tipo de recalçamento provém da educação, na infância tardia, adolescência e adultez, servindo para lidar com os conflitos relativos a desejos proibidos (Freud, 1937-1939/1966; Buckley, 1995).

Freud definiu outros mecanismos de defesa, para além do recalçamento, sendo eles: a repressão², a formação reativa, a regressão, a projeção, transformação no contrário, introjeção, inflexão sobre si, anulação retroativa e isolamento (Bond, 1995).

Posteriormente, tal como o seu pai, Anna Freud investiu as suas pesquisas nos mecanismos de defesa do ego, dando uma nova notoriedade na psicanálise. Para Anna Freud os mecanismos de defesa do ego intervêm contra as agressões pulsionais, assim como, contra as fontes exteriores de angústia, até mesmo as mais concretas. (A. Freud, 1936, 1946;

¹ Ab-reação é um conceito introduzido por Sigmund Freud e por Josef Breuer (1893), definindo um “processo de descarga emocional que, libertando o afeto ligado à lembrança de um trauma, anula os seus efeitos patogénicos” (*cit in* Roudinesco, 1997, p.23)

² A repressão é distinto do recalçamento, uma vez que, a repressão é consciente e o recalçamento é inconsciente.

Roudinesco, 1997). Apesar de os mecanismos de defesa serem inconscientes, para A. Freud o ego atinge um nível consciente, perante o indivíduo, através do qual se tenta obter uma imagem do id e do superego (A. Freud, 1936, 1946; Roudinesco, 1997).

Para a autora, a idade e o nível de desenvolvimento são relevantes quando se adota o tipo específico de defesas (Sandler & Freud, A., 1985).

Tal como o seu pai, Sigmund Freud, Anna Freud considerou o recalçamento, como o principal mecanismo de defesa utilizado pelo ego, que usualmente pode ser combinado com outras técnicas defensivas (A. Freud, 1936; Sandler & Freud, A., 1985). Esta combinação entre o recalçamento e as outras defesas surgiu, por um lado, contra pressões internas e, por outro por pressões externas. O recalçamento foi considerado por A. Freud como uma defesa bastante mais eficaz do que os outros mecanismos, uma vez que, é capaz de agir contra um maior número de pulsões. Este mecanismo de defesa do ego só atua uma única vez, mas em compensação sofre um grande desgaste energético dado lhe ser exigido inúmeros contrainvestimentos (A. Freud, 1936, 1946; Buckley, 1995).

Anna Freud, em 1939, aumentou a lista de mecanismos de defesa, detalhando nove mecanismos de defesa, sendo eles: anulação, formação reativa, identificação, inflexão sobre si, introjeção, projeção, regressão, reversão e sublimação. A autora baseando-se na proeminência de determinados mecanismos de defesa do ego na infância, como a negação e a projeção, previu uma hierarquia desenvolvimental das defesas, assim, a autora sugeriu uma classificação cronológica das defesas; contudo, deparou-se com algumas dificuldades uma vez que existiram dúvidas sobre a própria origem das instâncias psíquicas (Sandler & Freud, A., 1985).

Melanie Klein (1946) também foi uma autora que se dedicou ao estudo das defesas, dando grande relevo à clivagem e à introjeção, que até então tinham sido negligenciados por Freud. Segundo a autora, as defesas e as formas que podem evidenciar surgem na fase pré-edipiana, contemplando os elementos externos interiorizados, ou submetidos a tentativas de controlo, quanto os elementos pulsionais (Roudinesco, 1997). Na posição esquizo-paranoide (na primeira infância) manifestam-se ansiedades específicas da psicose, forçando o ego arcaico a desenvolver mecanismos de defesa específicos (Klein, 1946).

Para Anna Freud os mecanismos de defesa emergiam após a diferenciação do ego; ao contrário desta, para Melanie Klein os mecanismos de defesa projeção e introjeção seriam processos essenciais na diferenciação e desenvolvimento do ego como uma estrutura própria (Buckley, 1995). Melanie Klein considerou a expulsão como primeira defesa egóica e não o recalçamento (Klein, 1946). As defesas arcaicas do ego são: clivagem de objetos interna e

externa, a clivagem de impulsos e de emoções, a clivagem do ego, a idealização, a negação da realidade interna e externa e, anulação das emoções (Klein, 1946).

Otto Kernberg (1975), baseando-se nos estudos e ideias de Melaine Klein, descreveu as patologias *bordeline* e os respectivos tipos defensivos característicos dos pacientes com esta patologia (Kernberg, 1985). As três estruturas (neurótico, psicótico e *bordeline*) são diferenciados pela natureza da organização defensiva (Kernberg, 1985). O principal mecanismo de defesa da patologia *bordeline* é a clivagem. Após este estudo em que descreve as patologias, Kernberg (1985) enumerou cinco mecanismos de defesa para além da clivagem que se manifestavam em pacientes com patologias *bordeline*, mecanismos primitivos como desvalorização, idealização primária, identificação projetiva, negação primitiva/psicótica e onnipotência. Estes seis mecanismos de defesa protegem o ego do conflitos ou mantinham afastadas experiências contraditórias do *self* (Kernberg, 1985). Os pacientes psicóticos recorreriam a mecanismos de defesa evitando a desintegração dos limites entre o *self* e o objeto. Os mecanismos de defesa do ego a que os pacientes neuróticos recorrem seriam: o recalçamento, a formação reativa, o isolamento, a denegação, a intelectualização e a racionalização. Estes últimos cinco mecanismos de defesa do ego foram considerados como sistemas de defesa mais avançados que protegem o ego de conflitos intrapsíquicos (Kernberg, 1985).

Para Vaillant (1976), os mecanismos de defesa do ego são operações mentais, inseparáveis da personalidade assim como atividades criativas, mediando os impulsos neurológicos, percepções culturalmente aprendidas, interação social e o mundo objetivo.

Vaillant (1976) criou uma hierarquia de defesas apoiando-se nos estudos de Semrad e Haan, de se seria possível hierarquizar os sistemas defensivos (Safyer & Hauser, 1995). Nesta hierarquia as defesas eram classificadas do mais imaturo ou patológico às mais maduras ou sadias. As defesas imaturas ou patológicas estão relacionadas negativamente com uma medida objetiva de sucesso na vida; por seu lado, as defesas mais maduras ou sadias estão relacionadas positivamente com uma medida objetiva de sucesso na vida. As pessoas, ao recorrerem predominantemente a defesas imaturas, comprometem o seu funcionamento individual e social e, conseqüentemente, a sua saúde psicológica (Bond, 1995; Buckley, 1995).

Para Vaillant as defesas agrupam-se em quatro níveis. As defesas narcísicas (as mais primitivas) englobam: distorção, negação psicótica e projeção delusiva. As defesas imaturas incluem: *acting out*, comportamento passivo-agressivo, dissociação, fantasia e projeção. As defesas neuróticas referem-se às seguintes: deslocamento, formação reativa, intelectualização

e recalçamento. E por fim, as defesas maduras (encontram-se no topo da hierarquia) incluem: altruísmo, antecipação, humor, sublimação e supressão. Algumas defesas anteriormente enumeradas apenas são referidas por Vaillant, dado serem consideradas como adaptativas (Vaillant, 1976/1993; Plutchik, 1995).

Segundo o DSM-5 (APA, 2014), os mecanismos de defesa do ego medeiam a reação do indivíduo a conflitos emocionais e fatores de *stress* externos. Alguns mecanismos de defesa do ego são invariavelmente desadaptativos. Outros podem ser desadaptativos ou adaptativos, dependendo da sua intensidade e inflexibilidade e do contexto no qual ocorrem (APA, 2014).

Através do resultado da ação dos diversos mecanismos de defesa do ego, o comportamento pode adotar configurações patológicas, umas mais que outras, umas mais ou menos maduras, ou umas mais ou menos adaptativas. Existe uma hierarquização das defesas, relativamente à sua capacidade de adaptação geral, isto é, as defesas de nível mais elevado são mais adaptativas e por sua vez, as defesas de baixo nível são habitualmente menos adaptativas (Hersoug, Sexton, & Hoglend, 2002).

A presente investigação baseia-se na categorização do DSM-III-R (APA, 1987), para que seja congruente com o instrumento de medição que se pretende utilizar. O DSM-III-R (APA, 1987) apresenta uma distinção entre defesas mal adaptativas e outras mais adaptativas, que dependem da sua inflexibilidade, da sua severidade e do contexto em que ocorrem (APA, 1987). O DSM-III-R (APA, 1987) contempla 18 mecanismos de defesa, são eles, *acting out*, agressão passiva, clivagem, denegação, deslocamento, desvalorização, dissociação, fantasia autística, formação reativa, idealização, intelectualização, isolamento, negação, projeção, racionalização, repressão, somatização e supressão. Contudo, a hierarquização dos mecanismos de defesa do ego já sofreu alterações nas atualizações do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (APA, 2000). No DSM-IV-TR (APA, 2000), tal como no DSM-5 (APA, 2014), a lista de mecanismos de defesa do ego aumentou e passou a ser agrupada em sete níveis distintos:

1) No nível adaptativo elevado, o indivíduo tem uma ótima adaptação ao lidar com os fatores de *stress*, este nível engloba as defesas: antecipação, afiliação, altruísmo, sentido de humor, autoafirmação, auto-observação, sublimação e supressão.

2) No nível de inibições mentais (formação de compromissos) permite que as ideias, sentimentos, recordações, desejos ou temores potencialmente perigosos se mantenham fora da consciência do indivíduo, são exemplos as defesas: deslocamento, dissociação, intelectualização, isolamento afetivo, formação reativa, repressão e abstenção.

3) No nível inferior de distorção das imagens, como o próprio nome indica, o indivíduo faz distorções de imagem de si próprio, do corpo ou dos demais de modo a regular a autoestima, neste nível incluem-se: desvalorização, idealização e onipotência.

4) O nível de encobrimento caracteriza-se pela manutenção de situações de *stress*, impulsos ou ideias, afetos ou responsabilidades desagradáveis fora da consciência do indivíduo, as defesas que pertencem a este nível são: negação, projeção e racionalização.

5) O nível superior de distorção das imagens caracteriza-se por uma enorme distorção ou atribuição incorreta das imagens de si próprio ou dos outros, engloba as defesas: fantasia autista, identificação projetiva e, polarização da própria imagem ou da dos demais.

6) O nível de ação caracteriza-se por lidar com fatores de *stress* internos ou externos mediante uma ação ou uma retirada, são as defesas: passagem ao ato, retirada apática, queixas e repúdio de auxílio e, agressão passiva.

7) Por último, o nível de desequilíbrio defensivo caracteriza-se pelo fracasso da regulação defensiva para conter as reações do indivíduo perante fatores de *stress*, o que conduz a uma rutura marcada com a realidade objetiva, as defesas deste nível são: projeção delirante, negação psicótica e distorção psicótica.

Nesta investigação recorreremos ao *Defense Style Questionnaire – DSQ-40* (Andrews, Singh e Bond, 1993). O instrumento DSQ-40 trata-se de uma versão reduzida do instrumento original DSQ-88 (Bond, 1986). Andrews, Singh e Bond, (1993) desenvolveram esta versão constituído por 40 itens em que cada defesa é igualmente apresentada pelos dois melhores itens que representam a defesa. Deste modo, os autores tornaram o *Defense Style Questionnaire* mais consistente com o glossário de mecanismos de defesa do ego descritos pelo DSM-III-R (APA, 1987), que engloba os 18 mecanismos de defesa do ego deste e mais dois incluídos pelos autores, são eles a antecipação e a sublimação. O DSQ-40 é um questionário de autorresposta medidor dos ditos mecanismos de defesa do ego. Nesta senda, este instrumento apresenta, tal como referido anteriormente, 40 situações de conflito, sobre as quais os respondentes tomam decisões acerca dos comportamentos relacionados com esses mesmos conflitos, conforme o seu próprio estilo defensivo. O questionário contempla um total de vinte mecanismos de defesa do ego, que resultam em três tipos diferentes: mecanismos de defesa maduros, mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, e mecanismos de defesa imaturos.

Os mecanismos de defesa maduros são mais comuns, apresentam-se em indivíduos mentalmente mais saudáveis e manifestam-se mais a partir do início da idade adulta estando estes mecanismos de defesa do ego associados à saúde mental, medidos através de conceitos

como o bem-estar subjetivo, a variedade e estabilidade nas relações pessoais, a ausência da psicopatologia, a maturidade psicossocial e/ou o sucesso ocupacional (Vaillant, 2000). Estes mecanismos de defesa do ego são considerados como transformadores, dado que “fazem o melhor com uma má situação” (Vaillant, 2000).

Os mecanismos de defesa do ego que compõem este grupo são:

- Sublimação – na impossibilidade do sujeito realizar um desejo, este canaliza sentimentos ou impulsos potencialmente desadaptativos para comportamentos socialmente aceitáveis, por exemplo, para canalizar impulsos agressivos a prática de desportos de contacto (APA, 2000);
- Humor – pode ser visto como o mecanismo defensivo mais adaptativo. O surgimento desta defesa é sempre surpreendente, nunca expectável. Permite a expressão livre de sentimentos sem imobilização ou desconforto no próprio ou no outro (Vaillant 1976/1993);
- Antecipação – o indivíduo antecipa possíveis acontecimentos futuros ou experimenta reações emocionais antes destas se produzirem, considerando de forma realista respostas ou soluções alternativas (APA, 2000);
- Supressão – evita intencionalmente pensar em problemas, desejos, sentimentos ou experiências que lhe provocam mal-estar (APA, 2000).

Por seu outro lado, os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos que consistem num empobrecimento das relações sociais, tendo pouca associação a sintomas específicos (Vaillant, 1992) são:

- Denegação – a pessoa empenha-se num comportamento designado para simbolicamente melhorar ou negar pensamentos, sentimentos ou ações prévios (APA, 1987);
- Pseudo-altruísmo – Envolve retirar prazer e dar aos outros aquilo que eles gostariam de receber (Vaillant, 1992);
- Idealização – o indivíduo atribui qualidades exageradamente positivas aos outros (APA, 2000);
- Formação Reativa – o sujeito substitui os seus comportamentos, pensamentos ou sentimentos que considera inaceitáveis, por outros diametralmente opostos ao real (este mecanismo de defesa costuma atuar em simultâneo com a repressão) (APA, 2000).

E por último, os mecanismos de defesa imaturos que estão associados a sintomas específicos e ao afastamento social, complicando assim, a adaptação dos indivíduos à realidade (Vaillant, 1992; Vaillant, 2000) que são:

- **Projeção** – atribui falsamente aos outros sentimentos, impulsos ou pensamentos próprios que para ele são inaceitáveis, por exemplo, alguém que afirma que “todos nós somos desonestos” está, na realidade a projetar nos outros características do próprio (APA, 2000);
- **Agressão Passiva** – a agressividade é demonstrada para com os outros de forma indireta e não afirmativa. “Existe uma máscara exterior de aberta submissão aos outros, atrás da qual se esconde na realidade resistência, ressentimento ou hostilidade. Os mecanismos de agressividade passiva costumam emergir como resposta às experiências de execução ou cumprimento independentes ou então à falta de gratificação de desejos dependentes, ainda que também possam ser uma forma de resposta adaptativa em indivíduos que se encontram em posições subordinadas e que não têm outro modo de exprimir a sua autoafirmação mais abertamente” (APA, 2000, p.811);
- **Acting Out/Agido** – os conflitos emocionais ou fatores de *stress* internos ou externos ocorrem através da ação mais do que de reflexões ou sentimentos (APA, 2000);
- **Desvalorização** – atribui qualidades exageradamente negativas a si próprio ou aos outros (APA, 2000);
- **Fantasia Autística** – fantasia excessivamente de modo a substituir a procura de relações interpessoais, uma ação mais eficaz ou a resolução dos problemas (APA, 2000);
- **Negação** – o indivíduo recusando-se a reconhecer alguns aspetos dolorosos da realidade externa ou das experiências subjetivas que são manifestas para os outros. Os adultos têm tendência a fantasiar que determinados acontecimentos não são como se apresentam ou que nunca aconteceram (APA, 2000);
- **Deslocamento** – transfere um sentimento ou uma resposta de um objeto para outro (habitualmente menos ameaçador) (APA, 2000);
- **Dissociação** – o indivíduo sofre uma alteração temporal das funções habitualmente integradas da consciência, memória, percepção de si próprio ou do meio que o rodeia, ou comportamentos sensorial/motor (APA, 2000);

- Clivagem – a pessoa vê-se a si própria, ou os outros, como sendo ou totalmente boa ou totalmente mau, falhando na integração de qualidades positivas e negativas do *self* e dos outros em imagens coesivas. Frequentemente a pessoa idealiza ou desvaloriza a mesma pessoa de forma alternada (APA, 1987);
- Racionalização – a pessoa esconde as suas verdadeiras motivações acerca dos seus pensamentos, ações ou sentimentos, elaborando explicações que respondem às suas necessidades e que os tranquiliza, mas incorretas (APA, 2000);
- Somatização – a pessoa fica preocupada com sintomas físicos desproporcionais a qualquer perturbação física atual (APA, 1987);
- Isolamento – a pessoa separa as ideias dos sentimentos originalmente associados a uma ideia determinada (por exemplo, acontecimentos traumáticos), mas mantém-se consciente dos seus elementos cognitivos (por exemplo, pormenores descritivos) (APA, 2000).

Num estudo de Muris e Merckelbach (1996), recorrendo ao instrumento SCL-90-R de Derogatis (1977), os autores encontraram associação entre os mecanismos de defesa do ego com os sintomas psicopatológicos, essencialmente correlações positivas com o *cluster* pertencente às defesas imaturas, nomeadamente as defesas: projeção, *acting out*, somatização e desvalorização. Também encontraram associação entre o mecanismo de defesa maduro – humor, com os sintomas psicopatológicos. Por esse motivo, nesta investigação o instrumento SCL-90-R também será utilizado.

Os Mecanismos de Defesa do Ego e o Bem-Estar

Vaillant (1975), durante cerca de 30 anos, realizou estudos longitudinais, em homens saudáveis através de entrevistas clínicas, avaliando o funcionamento dos indivíduos ao longo do tempo. Desses estudos Vaillant conclui que a maioria dos mecanismos de defesa do ego, que inicialmente eram descritos para populações patológicas, podem também ser observados em alguns graus em populações de adultos da população não clínica; verificou que, para alguns indivíduos, existe um conjunto fixo de mecanismos de defesa que persistem ao longo de vários anos; para outros, a escolha de mecanismos de defesa vai evoluindo paralelamente à adaptação da vida madura; por último, verificou que a utilização de mecanismos de defesa maduros se mostra positivamente correlacionado a um bom ajustamento na vida adulta, e o

uso de mecanismos de defesa imaturos negativamente correlacionados a um bom ajustamento na vida adulta, incluindo o sucesso conjugal, sucesso profissional assim como saúde física (Vaillant, 1975; 1976).

Segundo os autores Flanney e Perry (1990), os mecanismos de defesa maduros mostram uma associação positiva com o funcionamento adaptativo e com melhores níveis de saúde. Para Vaillant (1992), a maturidade das defesas, isto é, os mecanismos de defesa maduros, predizem a saúde mental assim como a satisfação com a vida. Os mecanismos de defesa imaturos apresentam uma associação negativa com o funcionamento adaptativo (Vaillant, 1992). As defesas neuróticas mostram, de um modo geral, pouca relação com o funcionamento global do participante, o que provavelmente será devido ao facto destas defesas protegerem o indivíduo de se aperceber cognitivamente ou emocionalmente do conflito, contudo não evita as dificuldades que advenham desse conflito ou do *stress* provocado, sendo sentido pelo indivíduo (Vaillant, 1992). Resumindo, os mecanismos de defesa maduros parecem estar positivamente associados a um funcionamento mais adaptativo, a maior força do ego e maturidade, o que os tornam preditoras da saúde mental e a satisfação com a vida.

III. Objetivo e Hipóteses

A essência da CMJ é a necessidade que as pessoas têm em perceber os acontecimentos que ocorrem na vida como justos (Hafer & Bègue, 2005). Diversas investigações têm demonstrado que a CMJ é um recurso pessoal que sustenta o bem-estar (Diener, Oishi & Lucas, 2003) e assim, existe uma relação positiva entre a CMJ e o bem-estar, particularmente com a satisfação com a vida (Correia & Dalbert, 2007). A CMJ pessoal revela-se como sendo melhor preditora do bem-estar do que a CMJ geral, deste modo, ir-se-á medir neste estudo apenas a CMJ pessoal. Segundo Freud (1893/1899-1981) os mecanismos de defesa do ego consistem numa operação mental que as pessoas utilizam para reduzir as ameaças ao seu bem-estar.

Este estudo tem assim como objetivo testar o papel mediador dos mecanismos de defesa do ego na relação entre a CMJ e o bem-estar.

As hipóteses a testar são as seguintes:

Hipótese 1) A CMJ pessoal tem uma relação positiva com o bem-estar;

Hipótese 2) Os mecanismos de defesa do ego têm uma relação positiva com o bem-estar;

Hipótese 3) A relação entre a CMJ pessoal e o bem-estar é mediada pelos mecanismos de defesa do ego.

IV. Método

4.1 Participantes

Este estudo foi realizado com uma amostra de conveniência constituída por um total de 271 indivíduos, em que 130 dos questionários foram recolhidos *online* e 141 foram recolhidos em papel, com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos ($M=36,01$; $DP=12,10$), sendo 44% do sexo masculino e 55% do sexo feminino. Deste universo, 44,6% solteiro(a), 46,5% casado(a)/união de facto, 7% divorciado(a)/separado(a) e 0,7% viúvo(a). Referente à situação à qual o participante se encontra 77,5% encontra-se no mercado de trabalho (5,5% desempregado e 71,6% empregado) enquanto 18,5% da amostra é estudante.

4.2 Instrumentos

Questionário sóciodemográfico. Foi construído, em específico para o estudo em questão, inclui as seguintes variáveis: sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, atividade académica (ano que frequenta)/profissional (se se encontra empregado ou desempregado).

Escala de Crença num Mundo Justo Pessoal (Dalbert, 1999). A escala é composta por sete itens medidos através de uma escala tipo-likert que varia de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente). São exemplo itens como: “*De um modo geral, os acontecimentos da minha vida são justos*” e “*Acho que a maior parte do que me acontece é justo*” ($\alpha=.86$).

Escala *Defense Style Questionnaire* - DSQ-40 (Andrews, Singh & Bond, 1993). Utilizou-se a estrutura dos autores originais (Andrews, Sigh & Bond, 1993), aplicando-se a versão já traduzida e aferida para a população portuguesa por Amaral (2007). Contudo não verificamos uma estrutura similar à de Amaral (2007). A escala é composta por 40 itens medidos através de uma escala tipo-likert que varia de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente). A escala agrupa 20 mecanismos de defesa do ego, divididos em mecanismos de defesa maduros, neuróticos ou intermédios, e imaturos. Os mecanismos de defesa maduros são compostos por oito itens, que engloba os mecanismos de defesa do ego:

sublimação, humor, antecipação e supressão. É exemplo da sublimação o item “*Consigo lidar com a ansiedade se fizer algo construtivo e criativo como pintar ou fazer trabalhos de carpintaria*”; do humor corresponde o item “*Sou capaz rir de mim próprio(a) com bastante facilidade*”; da antecipação é exemplo o item “*Sou capaz de ignorar um problema até ter tempo para lidar com ele*”; por último a supressão é exemplar o item “*Se prever antecipadamente que vou ficar triste, consigo lidar melhor com isso*” ($\alpha=.53$). Os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos são compostos também por oito itens, estes englobam a denegação, o pseudo-altruísmo, a idealização e a formação reativa. É exemplo da denegação o item “*Depois de lutar pelos meus direitos costumo pedir desculpas pela minha firmeza*”; um exemplo do item do pseudo-altruísmo “*Obtenho safistação ajudando os outros e se isto me fosse retirado ficaria deprimido(a)*”; um item exemplar da idealização é “*Sinto sempre que alguém que conheço funciona como uma espécie de Anjo da Guarda*”; e, da formação reativa é exemplo o item “*Se alguém me assaltasse e roubasse dinheiro, preferia que essa pessoa fosse ajudada ao invés de punida*” ($\alpha=.56$). Por último, os mecanismos de defesa imaturos são compostos pelos restantes 24 itens. Os mecanismos de defesa imaturos são: projeção, agressão passiva, *acting out*/agido, desvalorização, fantasia autística, negação, deslocamento, dissociação, clivagem, racionalização, somatização e isolamento. Sendo exemplo o item da projeção “*As pessoas costumam maltratar-me*”; um item que mede a agressão passiva “*Se o meu chefe me repreendesse, eu poderia cometer um erro no meu trabalho ou trabalhar mais devagar só para me vingar dele*”; um item da desvalorização retratado na escala “*Sou uma pessoa muito inibida*”; um exemplar da fantasia autística “*Obtenho maior satisfação com as minhas fantasias do que com a minha vida real*”; é exemplo de um item da negação “*As pessoas dizem que eu tenho a tendência a ignorar os factos desagradáveis como se eles não existissem*”; exemplo do item do deslocamento “*Os médicos nunca entendem realmente o que está errado comigo*”; um exemplar da clivagem é “*Na minha opinião as pessoas ou são boas ou são más*”; para retratar a racionalização é exemplo o item “*Há sempre boas razões quando as coisas não me correm bem*”; para medir a somatização é exemplo o item “*Fico fisicamente doente quando as coisas não me correm bem*” e por último, um exemplo de item do isolamento “*É-me dito, frequentemente, que eu não mostro o que sinto*” ($\alpha=.79$).

General Life Satisfaction Scale (Dalbert, Montada, Schmitt & Schneider, 1984).

Descreve a satisfação com a vida em relação ao passado e presente bem como em relação às perspetivas futuras. Os sete itens são medidos através de uma escala tipo-likert que varia de 1

(Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente). São exemplos os itens “*Penso que o tempo trará experiências mais interessantes e agradáveis*” e “*Quando penso na minha vida até agora, sinto-me satisfeito(a)*.” ($\alpha=.87$).

Scale of Positive and Negative Experience – SPANE (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2009).

Foi pedido aos participantes que respondessem através de uma escala tipo-likert de 1 (Nunca) a 6 (Sempre), como se haviam sentido nas últimas quatro semanas, apresentando um conjunto de doze afetos tanto negativos como positivos. Este conjunto de respostas continham seis itens com valência negativa são os itens “*Negativo(a)*”; “*Mau/Má*”; “*Desagradável*”; “*Triste*”; “*Com medo*” e “*Zangado(a)*” ($\alpha=.80$). Em relação à valência positiva também são seis itens sendo eles os seguintes itens “*Positivo(a)*”; “*Bom/Boa*”; “*Agradável*”; “*Feliz*”; “*Alegre*” e “*Satisfeito(a)*” ($\alpha=.92$).

Lista de Sintomas de Hopkins-Revista – SCL-90-R (Derogatis, 1977).

É um inventário de 90 itens para autoavaliação de sintomas de desajustamento emocional, avaliando a psicopatologia em termos de nove dimensões primárias de sintomas, tais como, a somatização, obsessões compulsões, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, idealização paranoide e psicoticismo; e três índices globais, que serão medidas sumárias da perturbação. Os itens são medidos através de uma escala tipo-likert que varia de 1 (Nunca) a 6 (Sempre). Utilizamos a tradução de Amaral (2007). Itens como “*Dores no coração ou no peito*” e “*Dificuldade em fazer qualquer trabalho*” constituem o inventário ($\alpha=.98$). Nesta investigação achou-se, pertinente aplicar-se a Lista de Sintomas de Hopkins – Revista – SCL-90-R, todavia utilizou-se a escala em amplitude, isto é, apenas como um índice global.

4.3. Procedimento

A recolha de dados foi elaborada na população em geral, tendo como critério de exclusão, a idade mínima de 18 anos. Existiram duas fontes de recolha de dados, uma versão *online* do questionário através do software *Qualtrics - Online Survey Software & Insight Platform* (Anexo A), e uma outra versão em papel (Anexo B).

Os questionários são individuais e de autorresposta, garantindo-se total confidencialidade e anonimato dos resultados dos participantes. No final do questionário *online* apresentou-se um *debriefing*, agradecendo a colaboração do respondente, explicando sucintamente o objetivo do estudo esclarecendo que os dados recolhidos seriam anónimos e destinando-se a uma dissertação de mestrado.

Posteriormente, os dados recolhidos foram introduzidos e analisados no programa estatístico IBM-SPSS *Statistics – version 19 (Statistical Package for the Social Sciences)*.

V. Resultados

Inicialmente, foram criados índices das variáveis CMJ pessoal, mecanismos de defesa imaturos, mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, mecanismos de defesa maduros, satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo e, por fim, os sintomas de desajustamento emocional, através do cálculo da média dos itens que compõem cada escala.

Como referido anteriormente, no capítulo III, não verificamos uma estrutura similar à de Amaral (2007) no que se refere aos mecanismos de defesa do ego. A autora, ao realizar uma Análise Fatorial em Componentes Principais, com rotação *Varimax*, recorrendo ao critério de Kaiser, obteve seis fatores com valor próprio superior a 1 (não reproduzindo assim também, a estrutura fatorial original de três fatores de Andrews et.al.1993). Com os nossos dados, ao realizarmos uma análise fatorial não obtivemos os seis fatores (Fator 1 – Defesas Imaturas; Fator 2 – Defesas Neuróticas 1; Fator 3 – Defesas Neuróticas 2; Fator 4 – Defesas Maduras; Fator 5 – Defesas de Distroção de Imagens; e Fator 6 – Defesas de Encobrimento) como Amaral, deste modo, optamos por utilizar a estrutura dos autores originais (Andrews et.al.,1993): mecanismos de defesa maduros; mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, e os mecanismos de defesa imaturos.

Procedeu-se, então, à análise das propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados. Através da análise da consistência interna pelo método de alfa de Cronbach dos índices, obtivemos valores que permitiram considerar consistentes e aceitáveis os itens das diversas escalas (Quadro 1). Calcularam-se as estatísticas descritivas nomeadamente a média e o desvio-padrão (Quadro 1).

No que diz respeito à correlação entre as várias variáveis em estudo, os resultados evidenciam uma relação significativa entre a CMJ pessoal e os diversos indicadores de bem-estar. Verificamos correlações positivas e significativas com a satisfação com a vida ($r=0.50$), com os afetos positivos ($r=0.29$), e correlações negativas com os afetos negativos ($r= -0.20$), e com os sintomas de desajustamento emocional ($r= -0.25$).

Relativamente aos mecanismos de defesa, os resultados indicam haver uma relação positiva e significativa entre os mecanismos de defesa maduros e os mecanismos de defesa intermédios ($r=0.34$), e uma relação positiva e significativa entre os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos e os mecanismos de defesa imaturos ($r=0.44$).

Por outro lado, os mecanismos de defesa maduros correlacionam-se significativamente com o bem-estar – positivamente com satisfação com a vida ($r=0.19$) e com os afetos

positivos ($r=0.18$), negativamente com os afetos negativos ($r= -0.13$) e com os sintomas de desajustamento emocional ($r= -0.16$).

Os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos correlacionam-se positivamente e significativamente com os afetos negativos ($r=0.21$) e com os sintomas de desajustamento emocional ($r=0.29$).

Os mecanismos de defesa imaturos apresentam uma relação positiva e significativa com o bem-estar – correlações negativas com a satisfação com a vida ($r= -0.28$) e com os afetos positivos ($r= -0.32$), e correlações positivas com os afetos negativos ($r=0.48$) e com sintomas de desajustamento emocional ($r=0.60$).

Por último, a CMJ pessoal apresenta uma relação positiva e significativa com a variável mecanismos de defesa imaturos ($r= -0.29$) e com os mecanismos de defesa maduros ($r=0.16$) (Quadro 1).

Em suma, na análise das correlações entre as diversas variáveis em estudo revelou-se que existe uma relação significativa entre a CMJ e o bem-estar. Por outro lado, os mecanismos de defesa maduros correlacionam-se positivamente com os indicadores positivos de bem-estar e negativamente com os indicadores de bem-estar negativos. Os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos correlacionam-se positivamente com os indicadores negativos de bem-estar. Por último, os mecanismos de defesa imaturos correlacionam-se positivamente com os indicadores negativos de bem-estar e negativamente com os indicadores positivos de bem-estar.

Quadro 1 do capítulo V – Consistência interna, média, desvio-padrão e matriz de correlações entre as diversas variáveis em estudo

| | α | Média | Desvio-padrão | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|----------|-------|---------------|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---|
| 1.CMJ pessoal | .86 | 4,05 | .89 | - | | | | | | | |
| 2.Satisfação com a vida | .87 | 4,11 | .89 | 0.50** | - | | | | | | |
| 3.Afetos positivos | .91 | 4,22 | .80 | 0.29** | 0.52** | - | | | | | |
| 4.Afetos negativos | .80 | 2,22 | .58 | -0.20** | -0.30** | -0.54** | - | | | | |
| 5.Sintomas de desajustamento emocional (SCL-90-R) | .98 | 1,91 | .59 | -0.25** | -0.31** | -0.35** | 0.56** | - | | | |
| 6.Mecanismos de defesa maduros | .53 | 3,76 | .59 | 0.16** | 0.19** | 0.18** | -0.13* | -0.16** | - | | |
| 7.Mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos | .56 | 3,24 | .62 | 0.01 | 0.02 | -0.06 | 0.21** | 0.29** | 0.34** | - | |
| 8.Mecanismos de defesa imaturos | .79 | 2,44 | .56 | -0.29** | -0.28** | -0.32** | 0.48** | 0.60** | 0.06 | 0.44** | - |

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Tendo em conta a ausência de correlações significativas entre a CMJ pessoal e os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, não se irá testar o papel mediador destes mecanismos de defesa do ego na relação entre a CMJ pessoal e os diversos indicadores de bem-estar.

Em relação aos mecanismos de defesa maduros, fomos testar o seu papel mediador na relação entre a CMJ pessoal e os vários indicadores de bem-estar.

Relativamente ao estudo do papel mediador dos três níveis de mecanismos de defesa do ego com os diversos indicadores de bem-estar recorreu-se à ferramenta computacional PROCESS de Andrew F. Hayes. Testamos se os mecanismos de defesa do ego mediavam a relação entre a CMJ pessoal e os diversos indicadores de bem-estar, recorrendo a uma análise *bootstrap* com 10.000 *resamples* em que se verifica um efeito indireto da CMJ pessoal nos indicadores de bem-estar através dos mecanismos de defesa do ego.

Verifica-se um efeito indireto da CMJ pessoal na satisfação com a vida através dos mecanismos de defesa maduros $b=0.0174$, BCa CI [0.0013; 0.0524], o que representa um efeito pequeno, $k^2=0.0211$, 95% BCa CI [0.0029; 0.0542].

Obtivemos um efeito indireto da CMJ pessoal nos afetos positivos através dos mecanismos de defesa maduros $b=0.0208$, BCa CI [0.0030; 0.0548], o que representa um efeito pequeno, $k^2=0.0241$, 95% BCa CI [0.0042; 0.0616].

Verificou-se que não existe mediação por parte dos mecanismos de defesa maduros na relação entre a CMJ pessoal e os afetos negativos.

Confirma-se um efeito indireto da CMJ pessoal nos sintomas de desajustamento emocional $b=-0.0134$, BCa CI [-0.0421; -0.0005], representando um efeito pequeno, $k^2=0.0208$, 95% BCa CI [0.0023; 0.0614].

Assim verificamos que os mecanismos de defesa maduros medeiam a relação entre CMJ pessoal e a satisfação com a vida, a relação entre CMJ pessoal e os afetos positivos e a relação entre CMJ pessoal e os sintomas de desajustamento emocional.

Em relação aos mecanismos de defesa imaturos, também, fomos testar o seu papel mediador na relação entre a CMJ pessoal e os diversos indicadores de bem-estar.

Verifica-se um efeito indireto da CMJ pessoal na satisfação com a vida através dos mecanismos de defesa imaturos $b=0.0425$, BCa CI [0.0117; 0.0866], representando um efeito pequeno, $k^2=0.0487$, 95% BCa CI [0.0140; 0.0948].

Também se verifica um efeito indireto da CMJ pessoal nos afetos positivos através dos mecanismos de defesa imaturos $b=0.0684$, BCa CI [0.0316; 0.1195], representando um efeito pequeno, $k^2=0.0765$, BCa CI [0.0358; 0.1301].

Constatou-se um efeito indireto da CMJ pessoal nos afetos negativos através dos mecanismos de defesa imaturos $b=-0.0872$, BCa CI [-0.1347; -0.0506], representando um efeito médio $k^2=0.1369$, BCa CI [0.0818; 0.2007].

Obteve-se um efeito indireto da CMJ pessoal nos sintomas de desajustamento emocional através dos mecanismos de defesa imaturos $b= -0.1112$, BCa CI [-0.1700; -0.0660], representando um efeito médio $k^2=0.1799$, BCa CI [0.1131; 0,2527].

Deste modo, verificamos que os mecanismos de defesa imaturos medeiam a relação entre CMJ pessoal com todos os indicadores de bem-estar.

VI. Discussão

Na presente investigação definimos e testamos as seguintes hipóteses: 1) A CMJ pessoal tem uma relação positiva com o bem-estar, 2) Os mecanismos de defesa do ego têm uma relação positiva com o bem-estar e 3) A relação entre a CMJ pessoal e o bem-estar é mediada pelos mecanismos de defesa do ego.

Constatamos que quando maior for o grau de CMJ pessoal maior é o grau de bem-estar do indivíduo. Assim, a CMJ pessoal apresenta uma relação positiva com todos os indicadores de bem-estar, sejam os positivos sejam os negativos, testados. Já vários estudos demonstraram que a CMJ serve como mecanismo de proteção do bem-estar subjetivo (Correia & Vala, 2004; Dalbert, 1997, 1998, 2002; Dalbert & Dzuka, 2004, Dzuka & Dalbert, 2002, 2006).

Com a segunda hipótese, pretendia-se confirmar que os mecanismos de defesa do ego têm uma relação positiva com o bem-estar. Esta hipótese foi quase totalmente confirmada. Assim, tanto os mecanismos de defesa imaturos como os mecanismos de defesa maduros estiveram significativamente associados a todos os indicadores de bem-estar, no sentido em que quanto mais as pessoas recorrem aos mecanismos de defesa imaturos menor o bem-estar e, quanto mais as pessoas recorrem aos mecanismos de defesa maduros maior o bem-estar. Os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos não se mostraram associados aos indicadores positivos do bem-estar (satisfação com a vida e os afetos positivos) tal como se esperaria atendendo a resultados anteriores (Bond, Garden, Christian & Sigal, 1983; Flanney & Perry, 1990; Vaillant, 1992), embora tenham mostrado estar positivamente associados aos indicadores de bem-estar negativos. Também Vaillant (1975, 1976) tinham mostrado que a utilização de mecanismos de defesa maduros estava positivamente correlacionada a um bom ajustamento na vida adulta, e o uso de mecanismos de defesas imaturos negativamente correlacionada a um bom ajustamento na vida adulta.

No que diz respeito à terceira hipótese foi confirmada parcialmente. Os mecanismos de defesa imaturos medeiam a relação entre a CMJ e todos os indicadores de bem-estar (satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo e sintomas de desajustamento emocional). Os mecanismos de defesa maduros medeiam a relação entre a CMJ e os indicadores de bem-estar positivos – satisfação com a vida e afetos positivos e a relação entre a CMJ e o indicador de bem-estar negativo – desajustamento emocional. Assim, os mecanismos de defesa maduros medeiam a relação entre a CMJ e

três dos quatro indicadores de bem-estar testados neste estudo. Por sua vez, não obtivemos contudo mediação por parte dos mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, apesar de apresentarem correlações significativas com os indicadores de bem-estar negativos (afetos negativos e desajustamento emocional). Como se poderia esperar pela associação positiva entre os mecanismos de defesa maduros e o bem-estar, tanto pelo presente estudo como por anteriores estudos (Vaillant, 1992). No entanto, o facto dos mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos não medirem a relação entre a CMJ pessoal e os diversos indicadores de bem-estar, não é totalmente surpreendente, uma vez que este nível de mecanismos de defesa do ego tem uma fraca relação com o funcionamento global do indivíduo. Podemos ainda pensar que outros fatores podem ter contribuído para esta ausência de associação como por exemplo a instabilidade dos próprios mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos, bem como o facto da escala aplicada ter sido muito pouco utilizada com amostras portuguesas, culturalmente diferente daquela em que foi desenvolvida, o que pode implicar que alguns itens poderão ter uma interpretação diferente da originalmente pretendida.

Em sùmula, nesta investigação é possível concluir que a CMJ prediz todos os indicadores de bem-estar, mas nem todos os mecanismos de defesa do ego medeiam esta relação. Os mecanismos de defesa maduros medeiam a relação da CMJ com a satisfação com a vida, a relação da CMJ com os afetos positivos e a relação com o desajustamento emocional, por sua vez, os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos não medeiam qualquer indicador de bem-estar. Já os mecanismos de defesa imaturos medeiam a relação da CMJ com todos os indicadores de bem-estar.

Em suma, a motivação para compreender o mundo como justo para o próprio está associada ao maior recurso a mecanismos de defesa maduros e menos a mecanismos de defesa imaturos. Sendo assim, a CMJ não está associada a um funcionamento infantil e imaturo como se poderia pensar sabendo que a CMJ se desenvolve na infância (Lerner, 1977), mas sim a mecanismos saudáveis e maduros de promoção e manutenção do bem-estar subjetivo.

Limitações do estudo e futuras investigações

No desenvolvimento desta investigação, foram-se encontrando algumas limitações. Para primeira limitação começamos por referir que de modo a uniformizar

as diversas escalas do questionário construído pelas investigadoras, a escala em pontos de likert foi reduzida de 7 proposições à escolha para 6 proposições, facto que poderá retirar alguma sensibilidade à escala do DSQ-40. Como é possível constatar anteriormente, os alfas de Cronbach da subescala mecanismos de defesa maduros ($\alpha=.53$) e da subescala mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos ($\alpha=.56$) são baixos, contudo decidiu-se manter ambas as escalas com os itens originais uma vez que o número de participantes que tínhamos não nos permite uma análise fatorial conclusiva dado o elevado número de itens da escala. De facto tivemos poucos participantes em relação ao número total de itens da escala DSQ-40, sendo aconselhável por cada item 30 participantes, para isso seria necessário recorrer a uma amostra maior. Seria interessante eventualmente replicar-se esta investigação com uma amostra maior, no sentido de verificar se existe aumento dos alfas de Cronbach e consequentemente aumentar a consistência interna.

O facto do DSQ-40, se tratar de um instrumento de autorresposta, estará depende de alguns fatores tais como fatores situacionais, ambientais e interpretativos o que será uma limitação no estudo dos mecanismos de defesa do ego.

Poder-se-ia também replicar o estudo recorrendo a outros instrumentos (e.g. DSI – The Defense Mechanisms Inventory) e/ou técnicas, mais qualitativas como o caso da entrevista ou das técnicas projetivas que meçam os mecanismos de defesa do ego, de modo a colmatar algumas lacunas que possam surgir a partir do preenchimento de um questionário, como o caso da desejabilidade social. Seria ideal conjugar ambas as metodologias de modo a tornar mais rica a investigação na temática dos mecanismos de defesa do ego.

Seria curioso, replicar o presente estudo com um amostra distinta, por exemplo, uma amostra clínica para se compreender a diferença de resultados e se nesse caso os mecanismos de defesa intermédios ou neuróticos teriam maior relevância para a relação entre a CMJ e o bem-estar.

Não obstante, as hipóteses colocadas não foram totalmente confirmadas, julga-se ainda haver um longo caminho a percorrer na área de investigação dos mecanismos de defesa do ego. De facto, apesar de ser um conceito aceite na ciência ainda apresenta, em certos aspetos, falta de consenso na sua definição e essencialmente na sua interpretação.

Por último, tendo em conta o objetivo da investigação destacaram-se resultados interessantes, o nosso estudo demonstrou que os mecanismos de defesa maduros medeiam a relação da CMJ com os indicadores de bem-estar – satisfação com a vida,

afetos positivos e desajustamento emocional, já os mecanismos de defesa imaturos medeiam a relação entre CMJ e todos os indicadores de bem-estar, concluindo que os mecanismos de defesa do ego não são lineares mas sim influenciados por diversos parâmetros, sendo estes parte integrante de qualquer indivíduo.

Julgamos ter contribuído para a compreensão da CMJ e qual o seu papel no bem-estar assim como a existência de distintos níveis dos mecanismos de defesa do ego e a sua hierarquização até aos dias de hoje. Como foi referenciado ao longo deste trabalho, a CMJ já foi relacionada com diversas temáticas, mas até então nunca tinha sido testada nem teorizada com os mecanismos de defesa do ego. Não só se relacionou como se demonstrou que efetivamente a relação entre a CMJ e o bem-estar ocorre através dos mecanismos de defesa do ego dando um contributo significativo à Psicologia.

Referências

- Amaral, I. (2007). *Versão portuguesa do defense style questionnaire 40* (Andrews, 1993). Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica Dinâmica e Sistémica. Coimbra: Universidade de Coimbra – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181, 246-256
- Antoniuzzi, A., Dell'Aglio, D., & Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: Uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3, 246-294
- APA (1987). *DSM-III-R: Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (3rd ed. revised). Washington, DC: APA
- APA (2000). *DSM-IV-TR: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (4^a ed. texto revisto). Lisboa: Climepsi
- APA (2014). *DSM-5: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (5^a edição). Lisboa: Climepsi
- Bègue, L. (2002). Beliefs in justice and faith in people: Just world, religiosity and interpersonal trust. *Personality and Individual Differences*, 32, 375-382.
- Bègue, L., & Muller, D. (2006). Belief in a just world as moderator of hostile attributional bias. *British Journal of Social Psychology*, 45, 117-126.
- Bond, M. (1986). Defense style questionnaire. In G. Vaillant (Ed), *Empirical studies of ego mechanisms* (pp.146-152). Washington, DC: American Psychiatric Press
- In.
- Bond, M. (1995). The development and properties of the defense style questionnaire. In H.R. Conte & Plutchik (Ed.s). *Ego defenses: Theory and measurement* (pp. 202-220). New York: John Wiley & Sons.
- Bond, M., Garden, S., Christian, J., & Sigal, J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Arch Gen Psychiatry*, 40, 333-338.
- Brown, J., & Grover, J. (1998). The role of moderating variables between stressor exposure and being distressed in a sample of serving police officers. *Personality and Individual Differences*, 24, 181-185.
- Buckly, P. (1995). Ego defenses: A psychoanalytic perspective. In H.R. Conte & Plutchik (Ed.s). *Ego defenses: Theory and measurement* (pp. 38-52). New York: John Wiley & Sons.
- Bulman, R., & Wortman, C. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 351-363
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Correia, I. (2000). A teoria da crença do mundo justo e a vitimização secundária: Estudos empíricos e desenvolvimentos teóricos. *Psicologia*, 14, 253-283.
- Correia, I. (2003). *Concertos e desconcertos na procura de um mundo concertado: Crença no Mundo Justo, inocência da vítima e vitimização secundária*. Lisboa: Dinalivro
- Correia, I., & Vala, J. (2004). Belief in a just world, subjective well-being and trust

- of young adults. In C. Dalbert and H. Sallay, *The justice motive in adolescence and young adulthood: Origins and consequences* (pp.85-100). London: Routledge.
- Correia, I., & Dalbert, C. (2007). Belief in a just world, justice concerns, and well-being at Portuguese Schools. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 421-437.
- Correia, I., & Vala, J. (2003). When will a victim be secondarily victimized? The effect of observer's belief in a just world, victim's innocence and persistence of suffering. *Social Justice Research*, 16, 379-400.
- Costa, P., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Dalbert, C. (1997). Coping with an unjust fate: The case of structural unemployment. *Social Justice Research*, 10, 175-189.
- Dalbert, C. (1998). Belief in a just world, well-being, and coping with an unjust fate. In L. Montada, & M. J. Lerner (Eds.) *Responses to victimizations and belief in a just world* (pp. 87-106). New York: Plenum Press.
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the Personal Belief in a Just World Scale's Validity. *Social Justice Research*, 12, 79-98.
- Dalbert, C. (2001). *The Justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. New York: Kluwer/Plenum.
- Dalbert, C. (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. *Social Justice Research*, 15, 123-145.
- Dalbert, C. (2007). Dealing with strain at the workplace: A just-world perspective. *European Psychologist*, 12, 250-252.
- Dalbert, C. (2009). Belief in a just world. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 288-297). New York: Guilford Publications.
- Dalbert, C., & Dzuka, J. (2004). Belief in a just world, personality and well-being of adolescents. In C. Dalbert & H. Sallay (Eds.) *The justice motive in adolescence and young adulthood: Origins and consequences* (pp. 101-116). London: Routledge.
- Dalbert, C., Lipkus, M., Sallay, H., & Goch, I. (2001). A just and an unjust world: structure and validity of different world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 30, 561-577.
- Dalbert, C., Montada, L., Schmitt, M., & Schneider, A. (1984). *Existentielle Schuld: Ergebnisse der Item- und Skalenanalysen [Existential guilt: Results of item and scale analyses] (Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 24)*. Trier: Universität Trier, Fachbereich I – Psychologie.
- Derogatis, L. (1997). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report study. *The British Journal Psychiatry*, 128, 280-289.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive. *Annual Review of Psychology*, 54,403–425.
- Diener, E., & Ryan, C. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology* 39,391-406.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24,25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39,247-266
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2002). Mental health and personality of Slovak unemployed adolescents: About the beliefs in a just world's impact. *Journal of Applied Social Psychology*,4,732-757.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2006). The belief in a just world's impact on subjective well-being in old age. *Aging and Mental Health*,10,439-444
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2007). Aggression at school: belief in a personal just world and wellbeing of victims and aggressors. *Studia Psychologica*,49, 313-320.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics using IBM SPSS Statistics (4th ed)*. London: Sage
- Flannery, R., & Perry, J. (1990). Self-rated defense style, life stress, and health status: An empirical assessment. *Psychosomatics*, 31,313-320.
- Freud, A. (1946/2006). *O ego e os mecanismos de defesa*. São Paulo: Artmece.
- Freud, A. (1946). *Le moi et les mécanismes de défense*. New York: Presses Universitaires de France
- Freud, S. (1893-1899). *Obras completas de Sigmund Freud (4^aed Vol.3)* In (Ed) (1981). Madrid: Biblioteca Nueva
- Freud, S. (1914-1916). On the history of the psycho-analytic movement; Papers on metapsychology and other works. In Strachey, J. (Ed.) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.14. London: The Hogarth Press
- Freud, S. (1915-1916). Introductory lectures on psycho-analysis. Part I & II. In Strachey, J. (Ed) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.16. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1915-1916). Introductory lectures on psycho-analysis. Part III. In Strachey, J. (Ed) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.16. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1917-1919). An infantile neurosis and other works. In Strachey, J. (Ed) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.17. London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1925-1926). An autobiographical study; Inhibition, symptoms and anxiety; The question of lay analysis and other works. In Strachey, J. (Ed) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.20. London: The Hogarth Press.

- Freud, S. (1937-1939). Moses and monotheism; An outline of psycho-analysis and other words. In Strachey, J. (Ed) (1966). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. V.23. London: The Hogarth Press.
- Furnham, A., & Procter, E. (1992). Sphere-specific just world beliefs and attitudes to AIDS. *Human Relations*, 45, 265–280.
- Furnham, A. (1995). The just world, charitable giving and attitudes to disability. *Personality and Individual Differences*, 19, 577-583.
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34, 795–817.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6, 203-214.
- Giacomini, C. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12, 43-50
- Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. Academic press: New York.
- Hafer, C. (2000). Do innocent victims threaten the belief in a just world? Evidence from a modified stroop task. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 165-173.
- Hafer, C., & Bègue, L. (2005). Experimental research on just-world theory: Problems, development, and future challenges. *Psychological Bulletin*, 131, 128-167.
- Hersoug, A., Sexton, H., & Hoglend, P. (2002). Contribution of defensive functioning to the quality of working alliance and psychotherapy outcome. *American Journal of Psychotherapy*, 56, 539-554.
- Kernberg, O. (1985). *Internal world and external reality object relations theory applied*. New York: Jason Aronson
- Klein, M. (1946/1963- 1991). *Inveja e Gratidão e outros trabalhos. As obras completas de Melanie Klein, vol.3*. Rio de Janeiro: Imago.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lerner, M. (1965). The Effect of responsibility and choice on a partner's attractiveness following failure. *Journal of Personality*, 33, 178-187.
- Lerner, M. (1977). The justice motive: Some hypotheses as to its origins and forms. *Journal of Personality*, 45, 1-52
- Lerner, M. (1980). *The belief in a just world: A fundamental Delusion*. New York: Plenum.
- Lerner, M. (1987). Integrating societal and psychological rules of entitlement: The basic task of each social actor and fundamental problem for the social sciences. *Social Justice Research*, 1, 107-125.
- Lerner, M. (1981). The justice motive in human relations: Some thoughts on what we know and need to know about justice. In M. J. Lerner & S. C. Lerner (Eds.), *The Justice Motive in Social Behavior* (pp.11-35). New York: Plenum.
- Lerner, M. (1998). The two forms of belief in a just world: Some thoughts on why and how people care about justice. In L. Montada, & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimizations and belief in a just world* (pp. 247-270). New York: Plenum Press.

- Lerner, M., & Miller, T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85,1030-1051.
- Lerner, M., & Simmons, C. (1966). Observer's reaction to the "innocent victim": compassion or rejection? *Journal of Personality and Social Psychology*,4, 203-210.
- Lerner, M., & Somers, D. (1992). Employees' reactions to an anticipated plant closure: The influence of positive illusions. In L. Montada & S. H. Filipp (Eds.), *Life crises and experiences of loss in adulthood*. Hillsdale, New Jersey: LEA.
- Lipkus, I., Dalbert, C., & Siegler, I. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*,22, 666-677.
- MacLean, J., & Chown, M. (1988). Just world beliefs and attitudes toward helping elderly people: A comparison of british and canadian university students. *International Journal of Aging and Human Development*,26, 249-259.
- McCullough, G., Heubner, E., & Laughlin, J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*,37, 281-291.
- Mijolla, A., & Mijolla-Mellor, S. (2002). *Psicanálise*. Lisboa: Climepsi
- Muris, P., & Merckelbach, H. (1996). The short version of the Defense Style Questionnaire: Factor structure and psychological correlates. *Personality and Individual Differences*,20,123-126
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O Bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Otto, K., & Dalbert, C. (2005). Belief in a just world and its functions for young prisoners. *Journal of Research in Personality*,39, 559-573.
- Plutchik, R. (1995). A Theory of ego defenses. In H.R. Conte & Plutchik (Ed.s) *Ego defenses: Theory and measurement*. New York: John Wiley & Sons.
- Roudinesco, E., & Plon, M. (2000). *Dicionário de Psicanálise*. Portugal: Editorial Inquérito
- Rubin, Z., & Peplau, A. (1973). Belief in a just world and reactions to another's lot: A study of participants in the national draft. *Journal of Social Issues*,29,73-93.
- Rubin, Z., & Peplau, L. (1973). Belief in a just world and reactions to another's lot: A study of participants in the National Draft Lottery. *Journal of Social Issues*,29, 73-93.
- Rubin, Z., & Peplau, L. (1975). Who believes in a just world?. *Journal of Social Issues*, 31,65-89.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,1069-1081.
- Safyer, A., & Hauser, T. (1995). A developmental view of defenses: Empirical approaches. In H. R. Conte & Plutchik (Eds). *Ego defenses: Theory and measurement* (pp. 120-138). New York: John Wiley & Sons.

- Sagiv, L., & Schwartz, S. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*,*30*, 177-198.
- Sandler, J., & Freud, A. (1985). *The analysis of defense: The ego and the mechanism of defense revisited*. New York: International Universities Press, Inc.
- Semrad, E., Grinspoon, L., & Fienberg, S. (1973). Development of an ego profile scale. *Arch Gen Psychiatry*,*28*,70-77
- Smith, B. (1985). Seeing justice in poverty: The belief in a just world and ideas about inequalities. *Sociological Spectrum*,*5*,17–29.
- Sutton, M., & Winnard, J. (2007). Looking ahead through lenses of justice: The relevance of just-world beliefs to intentions and confidence in the future. *British Journal of Social Psychology*,*46*,649-666.
- Taylor, E., & Brown, J. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*,*103*,193–210.
- Tomaka, J., & Blascovich, J. (1994). Effects of justice beliefs on cognitive, psychological, and behavioral responses to potential stress. *Journal of Personality and Social Psychology*,*67*,732-740.
- Vaillant, G. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. *Archives of General Psychiatry*,*24*,107-118.
- Vaillant, G. (1975). Natural history of male psychological health. III. Empirical dimensions of mental health. *Arch Gen Psychiatry*,*32*,420-426
- Vaillant, G. (1976). Natural history of male psychological health. V. The relation of choice of ego mechanisms of defense to adult adjustment. *Arch Gen Psychiatry*,*33*,535-545.
- Vaillant, G. (1976/1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge: Harvard University Press
- Vaillant, G. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. New York: American Psychiatric Press.
- Vaillant, G. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist*,*55*,89-98.
- Van Praag, B., & Fritjers, P. (1999). The measurement of welfare and well-being: The leyden approach. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 413-433). New York: Russel Sage Foundation.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*,*67*,294-306.
- Wolfradt, U., & Dalbert, C. (2003). Personality, values and belief in a just world. *Personality and Individual Differences*,*35*, 1911-1918.
- Zuckerman, M., & Gerbasi, K. (1977). Belief in a just world and trust. *Journal of Research in Personality*,*11*,306-317.

Anexos

Anexo A : Modelo do Questionário online

Acedia-se através de: https://iscteul.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_9obORxZGly0hrHT



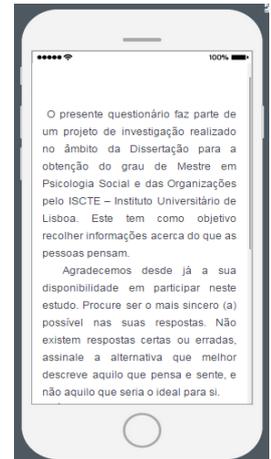
O presente questionário faz parte de um projeto de investigação realizado no âmbito da Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações pelo ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Este tem como objetivo recolher informações acerca do que as pessoas pensam.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade em participar neste estudo. Procure ser o mais sincero (a) possível nas suas respostas. Não existem respostas certas ou erradas, assinale a alternativa que melhor descreve aquilo que pensa e sente, e não aquilo que seria o ideal para si.

É de salientar que todas as suas respostas serão confidenciais, sendo assegurado o anonimato dos seus dados pessoais e das suas respostas. Para além disso a sua participação neste estudo é voluntária.

Leia atentamente as instruções!

Obrigada!



Sexo

- Masculino
- Feminino

Idade

Estado Civil

- Solteiro (a)
- Casado (a)/ União de facto
- Divorciado (a)/ Separado (a)
- Viúvo(a)

Habilitações literárias

- 1º Ciclo do Ensino Básico
- 2º Ciclo do Ensino Básico
- 3º Ciclo do Ensino Básico
- Secundário/Curso Profissional
- Bacharelato
- Licenciatura pré-bolonha (4 ou 5 anos)
- Licenciatura pós-bolonha (3 anos)
- Mestrado
- Doutoramento

Atividade académica/Profissional

- Estudante
- Profissional



ISCTE Instituto Universitário de Lisboa

Profissional

- Empregado
- Desempregado

>>

ISCTE Instituto Universitário de Lisboa

Curso

>>

ISCTE Instituto Universitário de Lisboa

Ano

- 1º Ano
- 2º Ano
- 3º Ano
- 4º Ano
- 5º Ano
- 6º Ano

>>

ISCTE Instituto Universitário de Lisboa

De seguida, vai encontrar um conjunto de afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de Discordo Completamente a Concordo Completamente, refira qual é o seu grau de acordo com cada item.

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Na minha vida a injustiça é a exceção e não a regra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Acho que a maior parte do que me acontece é justo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. De um modo geral, os acontecimentos da minha vida são justos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. As decisões que os outros tomam em relação a mim são justos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Acho que geralmente obtenho o que mereço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Geralmente os outros tratam-me de uma maneira justa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Em geral, eu mereço o que me acontece | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Basicamente, o mundo em que vivemos é justo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. As injustiças em todas as áreas da vida (por exemplo, família, profissão) constituem uma exceção à regra | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Ao longo da vida as pessoas acabam por ser compensadas pelas injustiças sofridas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. De uma maneira geral, as pessoas merecem aquilo que lhes acontece | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. A justiça vence sempre a injustiça | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. As pessoas tentam ser justas quando tomam decisões importantes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

>>

A seguir vai encontrar um conjunto de afirmações sobre atitudes pessoais com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de Discordo Completamente a Concordo Completamente, refira qual é o seu grau de acordo com cada item.

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 14. Obtenho satisfação ajudando os outros e se isto me fosse retirado ficaria deprimido(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Sou capaz de ignorar um problema até ter tempo para lidar com ele | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Consigo lidar com a ansiedade se fizer algo construtivo e criativo como pintar ou fazer trabalhos de carpintaria | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Sou capaz de encontrar boas razões para tudo o que faço | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Sou capaz de rir de mim próprio(a) com bastante facilidade | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. As pessoas costumam maltratar-me | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Se alguém me assaltasse e roubasse dinheiro, preferia que essa pessoa fosse ajudada ao invés de punida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. As pessoas dizem que eu tenho a tendência a ignorar os factos desagradáveis como se eles não existissem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Eu ignoro o perigo como se fosse o super-homem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Orgulho-me da minha capacidade de diminuir as pessoas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Frequentemente, ajo impulsivamente quando alguma coisa me está a incomodar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Fico fisicamente doente quando as coisas não me correm bem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Sou uma pessoa muito inibida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. Obtenho maior satisfação com as minhas fantasias do que com a minha vida real | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Tenho talentos especiais que me permitem viver a vida sem problemas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Há sempre boas razões quando as coisas não me correm bem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Realizo mais coisas sonhando acordado(a) do que na vida real | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Não tenho medo de nada | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Às vezes penso que sou um anjo e, outras vezes, penso que sou um demónio | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. Fico francamente agressivo(a) quando me sinto magoado(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Sinto sempre que alguém que conheço funciona como uma espécie de anjo da guarda | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Na minha opinião as pessoas ou são boas ou são más | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. Se o meu chefe me repreendesse, eu poderia cometer um erro no meu trabalho ou trabalhar mais devagar só para me vingar dele | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. Eu conheço alguém que é capaz de fazer qualquer coisa e é absolutamente justo e imparcial | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. Se os meus sentimentos interferirem no que estiver a fazer, consigo controlá-los bem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. Normalmente consigo ver o lado cómico de uma situação que seria, à partida, dolorosa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. Fico com dor de cabeça quando tenho que fazer alguma coisa que não gosto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. Frequentemente, apercebo-me que sou muito simpático(a) com pessoas com as quais deveria estar zangado(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. Tenho a certeza que a vida é injusta comigo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Quando tenho que enfrentar uma situação difícil tento imaginar como será e planeio formas de lidar com a mesma | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. Os médicos nunca entendem realmente o que está errado comigo | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Depois de lutar pelos meus direitos costumo pedir desculpas pela minha firmeza | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46. Quando estou deprimido(a) ou ansioso(a), comer faz com que me sinta melhor | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47. É-me dito, frequentemente, que não mostro o que sinto | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 48. Se conseguirei prever antecipadamente que vou ficar triste, consigo lidar melhor com isso | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49. Independentemente do quanto me queixe, nunca recebo uma resposta satisfatória | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 50. Constatos, frequentemente, que não sinto nada em situações que deveriam causar emoções fortes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 51. Concentrar-me na tarefa que tenho em mãos evita que me sinta deprimido(a) ou ansioso(a) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 52. Se eu estivesse a passar por uma crise, procuraria outra pessoa que tivesse o mesmo problema | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 53. Se tenho um pensamento agressivo sinto necessidade de fazer algo que compense esse pensamento | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

>>

A seguir vai encontrar cinco afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de Discordo Completamente a Concordo Completamente, refira qual é o seu grau de acordo com cada item.

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 54. A minha vida dificilmente poderia ser mais feliz do que é | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 55. Eu estou satisfeito com a minha vida | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 56. Penso que o tempo trará experiências mais interessantes e agradáveis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 57. Eu estou satisfeito com a minha situação | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 58. Quando penso na minha vida até agora, sinto-me satisfeito | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 59. Eu acredito que muito do que eu desejo se venha a concretizar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 60. Quando olho para a minha vida até ao momento presente, acho que alcancei muito do que ambicionava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

>>

Agora pense no que tem feito e experienciado durante as últimas quatro semanas. Diga-nos em que medida experienciou cada um destes sentimentos, utilizando a escala em baixo que varia entre Nunca a Sempre.

| | Nunca | Quase Nunca | Algumas Vezes | Muitas Vezes | Quase Sempre | Sempre |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 61. Positivo (a) | <input type="radio"/> |
| 62. Negativo (a) | <input type="radio"/> |
| 63. Bom/Boa | <input type="radio"/> |
| 64. Mau/Má | <input type="radio"/> |
| 65. Agradável | <input type="radio"/> |
| 66. Desagradável | <input type="radio"/> |
| 67. Feliz | <input type="radio"/> |
| 68. Triste | <input type="radio"/> |
| 69. Com Medo | <input type="radio"/> |
| 70. Alegre | <input type="radio"/> |
| 71. Zangado (a) | <input type="radio"/> |
| 72. Satisfeito (a) | <input type="radio"/> |

>>

A seguir vai encontrar um conjunto de problemas e queixas que algumas pessoas costumam ter. Leia atentamente cada questão e assinale aquelas que nas últimas semanas, incluindo o dia de hoje, lhe têm dado cuidados ou preocupações. Assinalando as seguintes respostas variando de Nunca a Sempre.

Em que medida foi afetado(a) pelos seguintes sintomas?

| | Nunca | Quase Nunca | Algumas Vezes | Muitas Vezes | Quase Sempre | Sempre |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 73. Dores de cabeça | <input type="radio"/> |
| 74. Nervosismo ou tensão interior | <input type="radio"/> |
| 75. Pensamentos, palavras ou ideias desagradáveis que não lhe deixam o espírito em paz | <input type="radio"/> |
| 76. Sensações de desmaio ou tonturas | <input type="radio"/> |
| 77. Diminuição do interesse ou prazer sexual | <input type="radio"/> |
| 78. Julgar os outros de modo crítico ou negativo | <input type="radio"/> |
| 79. Impressão de que as outras pessoas podem controlar os seus sentimentos | <input type="radio"/> |
| 80. Ideias de que as outras pessoas são culpadas pela maioria dos seus problemas | <input type="radio"/> |
| 81. Dificuldade em se recordar de coisas passadas ou recentes | <input type="radio"/> |
| 82. Preocupações com a falta de aseo pessoal, desleixo ou desorganização | <input type="radio"/> |
| 83. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente | <input type="radio"/> |
| 84. Dores no coração ou no peito | <input type="radio"/> |
| 85. Sentir medo nos espaços abertos ou na rua | <input type="radio"/> |
| 86. Sentir-se sem energia ou abatido(a) | <input type="radio"/> |
| 87. Pensamentos suicidas ou ideias de acabar com a sua vida | <input type="radio"/> |
| 88. Ouvir vozes que as outras pessoas não ouvem | <input type="radio"/> |
| 89. Tremores | <input type="radio"/> |
| 90. Sentir que não se pode confiar na maioria das pessoas | <input type="radio"/> |
| 91. Perder o apetite | <input type="radio"/> |
| 92. As lágrimas vêm aos olhos facilmente | <input type="radio"/> |
| 93. Sentir-se tímido(a) com as pessoas do sexo oposto | <input type="radio"/> |
| 94. Impressão de se "sentir sem saída", apanhado em falta, ou "entre a espada e a parede" | <input type="radio"/> |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 159. Impressão de que alguma coisa grave se passa no seu corpo | <input type="radio"/> |
| 100. Grande dificuldade em sentir-se "próximo(a)" de outra pessoa | <input type="radio"/> |
| 161. Ter sentimentos de culpa | <input type="radio"/> |
| 162. Impressão de que alguma coisa não funciona bem na sua cabeça | <input type="radio"/> |



Neste estudo pretendíamos estudar a relação entre o bem-estar, os mecanismos de defesa que as pessoas usam para reduzir a ansiedade e as perceções de que o mundo é justo.

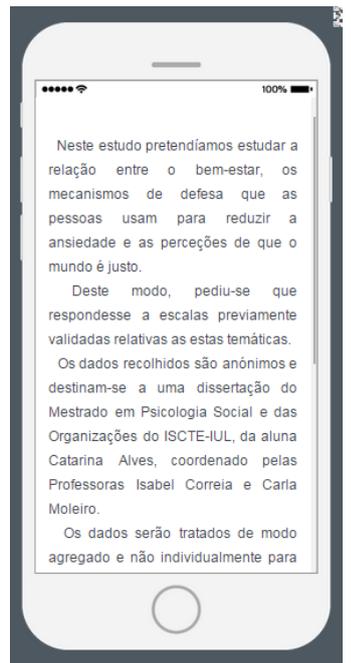
Deste modo, pediu-se que respondesse a escalas previamente validadas relativas as estas temáticas.

Os dados recolhidos são anónimos e destinam-se a uma dissertação do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISCTE-IUL, da aluna Catarina Alves, coordenado pelas Professoras Isabel Correia e Carla Moleiro.

Os dados serão tratados de modo agregado e não individualmente para cada participante. Prevê-se que a dissertação seja defendida no final do ano de 2015.

Caso deseje obter informação mais detalhada sobre os resultados deste estudo poderá enviar um e-mail para isabel.correia@iscte.pt.

Obrigada pela participação!



Anexo B: Modelo do Questionário em versão papel



Questionário

O presente questionário faz parte de um projeto de investigação realizado no âmbito da Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações pelo ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Este tem como objetivo recolher informações acerca do que as pessoas pensam.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade em participar neste estudo. Procure ser o mais sincero (a) possível nas suas respostas. Não existem respostas certas ou erradas, assinale a alternativa que melhor descreve aquilo que pensa e sente, e não aquilo que seria o ideal para si.

É de salientar que todas as suas respostas serão confidenciais, sendo assegurado o anonimato dos seus dados pessoais e das suas respostas. Para além disso a sua participação neste estudo é voluntária.

Sempre que se enganar risque a sua resposta e assinala a correta. Leia atentamente as instruções e coloque dúvidas sempre que surjam.

Obrigada!

Dados Sóciodemográficos

Sexo:

- Feminino
 Masculino

Idade: _____

Estado civil:

- Solteiro(a)
 Casado (a)/União de fato
 Divorciado(a)/Separado(a)
 Viúvo(a)

Habilitações literárias:

- 1º Ciclo do Ensino Básico
 2º Ciclo do Ensino Básico
 3º Ciclo do Ensino Básico
 Secundário/ Curso Profissional
 Bacharelato
 Licenciatura pré-bolonha (4 ou 5 anos)
 Licenciatura pós-bolonha (3 anos)
 Mestrado
 Doutoramento

Atividade Académica/Profissional:

- Estudante

Ano: _____ Curso: _____

- 1º Ano
 2º Ano
 3º Ano
 4º Ano
 5º Ano

- Profissional

- Empregado

- Desempregado

De seguida, vai encontrar um conjunto de afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente), refira qual é o seu grau de acordo com cada item, assinalando o número com um círculo (O) ou com uma cruz (X).

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|---|------------------------|----------|-----------------------|-----------------------|----------|------------------------|
| 1.Na minha vida a injustiça é a exceção e não a regra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2.Acho que a maior parte do que me acontece é justo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3.De um modo geral, os acontecimentos da minha vida são justos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4.As decisões que os outros tomam em relação a mim são justas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.Acho que geralmente obtenho o que mereço | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6.Geralmente os outros tratam-me de uma maneira justa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7.Em geral eu mereço o que me acontece | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8.Basicamente, o mundo em que vivemos é justo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.As injustiças em todas as áreas da vida (por exemplo, família, profissão) constituem uma exceção à regra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10.Ao longo da vida as pessoas acabam por ser compensadas pelas injustiças sofridas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11.De uma maneira geral, as pessoas merecem aquilo que lhes acontece | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12.A justiça vence sempre a injustiça | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13.As pessoas tentam ser justas quando tomam decisões importantes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

A seguir vai encontrar um conjunto de afirmações sobre atitudes pessoais com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente), refira qual é o seu grau de acordo com cada item, assinalando o número com um círculo (O) ou com uma cruz (X).

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|--|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 14.Obtenho satisfação ajudando os outros e se isto me fosse retirado ficaria deprimido(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15.Sou capaz de ignorar um problema até ter tempo para lidar com ele | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16.Consigo lidar com a ansiedade se fizer algo construtivo e criativo como pintar ou fazer trabalhos de carpintaria | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17.Sou capaz de encontrar boas razões para tudo o que faço | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18.Sou capaz de rir de mim próprio(a) com bastante facilidade | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19.As pessoas costumam maltratar-me | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20.Se alguém me assaltasse e roubasse dinheiro, preferia que essa pessoa fosse ajudada ao invés de punida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21.As pessoas dizem que eu tenho a tendência a ignorar os factos desagradáveis como se eles não existissem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22.Eu ignoro o perigo como se fosse o super-homem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23.Orgulho-me da minha capacidade de diminuir as pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24.Frequentemente, ajo impulsivamente quando alguma coisa me está a incomodar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25.Fico fisicamente doente quando as coisas não me correm bem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26.Sou uma pessoa muito inibida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27.Obtenho maior satisfação com as minhas fantasias do que com a minha vida real | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28.Tenho talentos especiais que me permitem viver a vida sem problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29.Há sempre boas razões quando as coisas não me correm bem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30.Realizo mais coisas sonhando acordado(a) do que na vida real | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31.Não tenho medo de nada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32.Às vezes penso que sou um anjo e, outras vezes, penso que sou um demónio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33.Fico francamente agressivo(a) quando me sinto magoado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 34.Sinto sempre que alguém que conheço funciona como uma espécie de anjo da guarda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35.Na minha opinião as pessoas ou são boas ou são más | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36.Se o meu chefe me repreendesse, eu poderia cometer um erro no meu trabalho ou trabalhar mais devagar só para me vingar dele | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37.Eu conheço alguém que é capaz de fazer qualquer coisa e é absolutamente justo e imparcial | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38.Se os meus sentimentos interferirem no que estiver a fazer, consigo controlá-los bem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39.Normalmente consigo ver o lado cómico de uma situação que seria, à partida, dolorosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 40.Fico com dor de cabeça quando tenho de fazer alguma coisa que não gosto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41.Frequentemente, apercebo-me que sou muito simpático(a) com pessoas com as quais deveria estar zangado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42.Tenho a certeza que a vida é injusta comigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43.Quando tenho que enfrentar uma situação difícil tento imaginar como será e planeio formas de lidar com a mesma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44.Os médicos nunca entendem realmente o que está errado comigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45.Depois de lutar pelos meus direitos costumo pedir desculpas pela minha firmeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 46.Quando estou deprimido(a) ou ansioso(a), comer faz com que me sinta melhor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47.É-me dito, frequentemente, que não mostro o que sinto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48.Se conseguir prever antecipadamente que vou ficar triste, consigo lidar melhor com isso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49.Independentemente do quanto me queixe, nunca recebo uma resposta satisfatória | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50.Constato, frequentemente, que não sinto nada em situações que deveriam causar emoções fortes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 51.Concentrar-me na tarefa que tenho em mãos evita que me sinta deprimido(a) ou ansioso(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52.Se eu estivesse a passar por uma crise, procuraria outra pessoa que tivesse o mesmo problema | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53.Se tenho um pensamento agressivo sinto necessidade de fazer algo que compense esse pensamento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

A seguir vai encontrar cinco afirmações com as quais pode discordar ou concordar. Utilizando uma escala de 1 (Discordo Completamente) a 6 (Concordo Completamente), refira qual é o seu grau de acordo com cada item, assinalando o número com um círculo (O) ou com uma cruz (X).

| | Discordo Completamente | Discordo | Discordo Ligeiramente | Concordo Ligeiramente | Concordo | Concordo Completamente |
|--|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 54.A minha vida dificilmente poderia ser mais feliz do que é | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55.Eu estou satisfeito com a minha vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 56.Penso que o tempo trará experiências mais interessantes e agradáveis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57.Eu estou satisfeito com a minha situação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 58.Quando penso na minha vida até agora, sinto-me satisfeito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59. Eu acredito que muito do que eu desejo se venha a concretizar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60. Quando olho para a minha vida até ao momento presente, acho que alcancei muito do que ambicionava | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Agora pense no que tem feito e experienciado durante as últimas quatro semanas. Diga-nos em que medida experienciou cada um destes sentimentos, utilizando a escala em baixo que varia entre 1 (Nunca) a 6 (Sempre).

| | Nunca | Quase Nunca | Algumas Vezes | Muitas Vezes | Quase Sempre | Sempre |
|--------------------------|-------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------|
| 61. Positivo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 62. Negativo(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 63. Bom/Boa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 64. Mau/Má | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 65. Agradável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 66. Desagradável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 67. Feliz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 68. Triste | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 69. Com Medo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 70. Alegre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 71. Zangado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 72. Satsifeito(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

A seguir vai encontrar um conjunto de problemas e queixas que algumas pessoas costumam ter. Leia atentamente cada questão e assinale aquelas que nas últimas semanas, incluindo o dia de hoje, lhe têm dado cuidados ou preocupações. Assinalando o número com um círculo (O) ou com uma cruz (X) as seguintes respostas variando de 1 (Nunca) a 6 (Sempre).

Em que medida foi afetado(a) pelos seguintes sintomas?

| | Nunca | Quase Nunca | Algumas Vezes | Muitas Vezes | Quase Sempre | Sempre |
|--|-------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------|
| 73.Dores de cabeça | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 74.Nervosismo ou tensão interior | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 75.Pensamentos, palavras ou ideias desagradáveis que não lhe deixam o espírito em paz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 76.Sensações de desmaio ou tonturas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 77.Diminuição do interesse ou prazer sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 78.Julgar os outros de modo crítico ou negativo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 79.Impressão de que as outras pessoas podem controlar os seus sentimentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 80.Ideias de que as outras pessoas são culpadas pela maioria dos seus problemas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 81.Dificuldade em se recordar de coisas passadas ou recentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 82.Preocupações com a falta de asseio pessoal, desleixo ou desorganização | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 83.Aborrecer-se ou irritar-se facilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 84.Dores no coração ou no peito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 85.Sentir medo nos espaços abertos ou na rua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 86.Sentir-se sem energia ou abatido(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 87.Pensamentos suicidas, ou ideias de acabar com a sua vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 88.Ouvir vozes que as outras pessoas não ouvem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 89.Tremores | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 90.Sentir que não se pode confiar na maioria das pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 91.Perder o apetite | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 92.As lágrimas vêm aos olhos facilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 93.Sentir-se tímido(a) com as pessoas do sexo oposto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 94.Impressão de se “sentir sem saída”, apanhado em falta, ou “entre a espada e a parede” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 95.Medo súbito sem razão para isso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 96.Impulsos de cólera ou ataques de fúria que não consegue controlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 97.Medo de sair de casa sozinho(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 98.Culpar-se a si mesmo(a) a propósito de qualquer coisa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 99.Dores no fundo das costas (cruzes) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 100.Dificuldade em fazer qualquer trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 101.Sentir-se sozinho(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 102.Sentir-se triste | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 103.Preocupar-se demasiado, pensar muito (cismar) acerca de certas coisas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 104.Não sentir interesse em nada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 105.Sentir-se atemorizado(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 106.Demasiado sensível ou sentir que se ofende facilmente nos seus sentimentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 107.Ter a impressão de que as outras pessoas conhecem os seus pensamentos secretos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 108.Sentir que os outros não o(a) compreendem ou não se preocupam consigo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 109.Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 110.Fazer tudo devagar a fim de ter a certeza de que fica bem feito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 111.Palpitações ou batimentos rápidos do coração | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 112.Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 113.Sentir-se inferior aos outros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 114.Dores musculares | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 115.Impressão de que os outros o(a) costumam observar ou falar de si | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 116.Dificuldade em adormecer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 117.Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 118.Dificuldade em tomar decisões | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 119.Medo de viajar de carro, comboio, metro ou autocarro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 120.Sensação de que lhe falta o ar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 121.Calafrios ou afrontamentos repentinos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 122.Evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 123.Sensação de vazio na cabeça | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 124.Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) nalguma parte do corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 125.Impressão de ter um nó na garganta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 126.Sentir-se sem esperança em relação ao | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| futuro | | | | | | |
| 127.Dificuldade em concentrar-se | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 128.Falta de forças nalguma parte do corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 129.Sentir-se em estado de tensão, agitação ou aflição | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 130.Sentir “um peso” nos braços ou nas pernas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 131.Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 132.Vontade excessiva de comer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 133.Não se sentir à vontade quando as pessoas o(a) observam ou falam de si | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 134.Ter pensamentos que não lhe parecem pertencer-lhe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 135.Sentir o impulso de bater, ferir, ofender ou fazer mal a alguém | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 136.Acordar muito cedo de manhã | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 137.Vontade de repetir as mesmas ações, p.ex., tocar em objetos, lavagens, contar, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 138.Sono agitado ou não repousante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 139.Vontade de destruir ou partir coisas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 140.Pensamentos ou ideias que os outros não percebem ou não têm | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 141.Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 142.Sentir-se mal no meio de pessoas (cinemas, lojas, assembleias, filas, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 143.Sentir que tudo o que faz exige um grande esforço | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 144.Ataques de terror ou pânico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 145.Não se sentir à vontade quando come ou bebe em local público | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 146. Entrar facilmente em discussão | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 147. Sentir-se nervoso(a) quando tem que ficar sozinho(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 148. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 149. Sentir-se sozinho(a) mesmo quando está com mais pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 150. Sentir-se tão desassossegado(a) que não consegue estar sentado quieto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 151. Sentir que não tem valor (sensação de ser inútil ou de não prestar para nada) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 152. Pressentimento de que alguma coisa má lhe vai acontecer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 153. Gritar com as pessoas ou atirar coisas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 154. Medo de desmaiar em frente de outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 155. Impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 156. Pensamentos acerca de assuntos sexuais que o(a) perturbam muito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 157. Sentimento de que deveria ser castigado(a) pelos seus pecados | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 158. Pensamentos ou imagens assustadoras ou que provocam medo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 159. Impressão de que alguma coisa grave se passa no seu corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 160. Grande dificuldade em sentir-se “próximo(a)” de outra pessoa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 161. Ter sentimentos de culpa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 162. Impressão de que alguma coisa não funciona bem na sua cabeça | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |