



Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Crença no Mundo Justo e Estratégias de *Coping* num Contexto de
Bullying

Mariana Belo Freire

Trabalho de projecto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:
Prof.^a Doutora Isabel Correia, Professora Auxiliar,
ISCTE-IUL

Setembro, 2009

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Crença no Mundo Justo e Estratégias de *Coping* num Contexto de
Bullying

Mariana Belo Freire

Trabalho de projecto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora:
Prof.^a Doutora Isabel Correia, Professora Auxiliar,
ISCTE-IUL

Setembro, 2009

Agradecimentos

À Professora Isabel Correia. Pelo apoio e compreensão que revelou ao longo deste ano. Pelos conhecimentos transmitidos, pelas valiosas sugestões e pela disponibilidade demonstrada em todos os momentos.

À minha prima Daniela, às suas colegas professoras e aos seus alunos. A vossa ajuda foi essencial para este trabalho. O meu profundo agradecimento por terem aceitado tão prontamente colaborar neste projecto.

À minha família. Aos que acompanharam mais de perto, obrigado pelos sábios conselhos, pela paciência e pelo apoio. Um agradecimento muito especial aos meus Avós. Este trabalho é, também, o culminar de uma jornada onde o vosso apoio, afecto e compreensão foram inesgotáveis. Por tudo, estou-vos imensamente grata.

À minha família nos Açores. Especialmente, aos meus pais e à minha irmã. Apesar de terem acompanhado de longe, senti o vosso apoio de perto na realização deste trabalho. Fico feliz por concluí-lo porque sei que é um motivo de orgulho e satisfação para todos.

Ao Helder. As palavras são poucas para demonstrar o quanto a tua presença me foi preciosa. Estiveste comigo, em todos os momentos, como mais ninguém e sempre encontrei em ti um apoio incondicional.

Obrigado, meu amor, pela força, pela motivação e por todo o carinho.

Uma nota especial de agradecimento aos meus colegas e amigos mais próximos que me acompanharam durante estes cinco anos. Foi um percurso longo, onde as vossas amizades acrescentaram algo de muito maior à vida académica que partilhámos.

Agradeço também a todos os que, de uma forma ou de outra, me ajudaram e apoiaram durante este ano. Obrigado pelo incentivo, entusiasmo e amizade demonstrados.

O meu obrigado a todos!

Resumo

O presente estudo teve como objectivo principal perceber se a Crença no Mundo Justo (CMJ) se encontrava associada às estratégias de *coping* utilizadas. Esperava-se que pessoas com elevada CMJ recorressem a estratégias de *coping* mais adaptativas. Foram conduzidos dois estudos com adolescentes, adoptando, enquanto situação de vitimização, um episódio de *bullying* (Estudo 1 – *Bullying* de Exclusão Social; Estudo 2 – *Bullying* Físico). Os resultados de ambos os estudos confirmaram a hipótese apresentada. A CMJ revelou estar positivamente associada a estratégias de *coping* activo e de procura de apoio social. Verificou-se ainda que, no *bullying*, as raparigas tendem a apresentar mais comportamentos pró-sociais, relativamente aos rapazes. Para além disso, quanto maior é CMJ, menor a incidência de vitimização e maior o número de comportamentos pró-sociais. As principais conclusões deste trabalho apontam no sentido de uma possível mediação das estratégias de *coping* na relação entre CMJ e Bem-Estar Psicológico.

PALAVRAS-CHAVE: Crença no Mundo Justo, *Coping*, *Bullying*, Bem-Estar Psicológico

3020 Group & Interpersonal Processes

3040 Social Perception & Cognition

Abstract

The main purpose of this study was to understand if the Belief in a Just World (BJW) was associated with adaptive coping strategies. We expected that people with high belief in a just world would resort to more adaptive coping strategies. Two studies were conducted, having a bullying episode as a victimization situation (Study 1 – Physical Bullying; Study 2 – Social Exclusion Bullying). The results of both studies have confirmed our hypothesis. The BJW revealed to be associated with an active coping and search for social support. Furthermore, the results have also demonstrated that girls tend to engage in pro-social behaviors, more often than boys. Moreover, the higher the BJW, the less victimization and more pro-social behaviors are observed. The foremost conclusion of this study is that, possibly, coping strategies mediate the relation between BJW and Psychological Well-Being.

KEYWORDS: Belief in a Just World, Coping, Bullying, Psychological Well-Being

3020 Group & Interpersonal Processes

3040 Social Perception & Cognition

Índice

1.INTRODUÇÃO	1
1.1. <i>Coping</i>	4
1.1.1.A primeira geração: o <i>coping</i> inconsciente	4
1.1.2.A segunda geração: o contexto determina o <i>coping</i>	5
1.1.3.A terceira geração: o <i>coping</i> e a personalidade.....	6
1.1.4.Avaliação do <i>coping</i> - Medidas	7
1.2. <i>Bullying</i>	10
1.2.1.Características de <i>bullies</i> e vítimas	13
1.3.Hipóteses.....	14
2.MÉTODO	15
2.1.Estudo 1 – <i>Bullying</i> de Exclusão Social	15
2.1.1.Participantes	15
2.1.2.Procedimento	15
2.1.3.Medidas	15
2.1.4.Resultados Estudo 1 – <i>Bullying</i> Exclusão Social.....	16
2.2.Estudo 2 – <i>Bullying</i> Físico	20
2.2.1.Participantes.....	20
2.2.2.Procedimento	21
2.2.3.Medidas	21
2.2.4.Resultados Estudo 2 – <i>Bullying</i> Físico	21
3.DISSCUSSÃO	26
REFERÊNCIAS	32
ANEXOS	39
FIGURAS	39
TABELAS	40

1. INTRODUÇÃO

Todos nós, de uma forma ou de outra, tentamos atribuir sentido ao que nos acontece no dia-a-dia. Entre várias razões, uns atribuem “culpas” ao destino traçado de cada um, outros acreditam que o seu futuro depende mais das suas acções. Em maior ou menor grau, em geral, todos acreditamos que coisas boas acontecem a pessoas boas e que coisas más acontecem a pessoas más. Para os cientistas sociais, que há muito se debruçam sobre esta questão, este fenómeno é denominado por Crença no Mundo Justo (CMJ).

Este conceito, que surge inicialmente com Lerner (1980), sugere que somos motivados a acreditar que o mundo é, geralmente, um local justo, onde as pessoas têm o que merecem e merecem o que têm. Esta crença permite uma percepção do mundo social em redor enquanto estável e ordeiro (Dzuka & Dalbert, 2006; Lerner, 1980) e possibilita igualmente que as pessoas invistam mais no seu futuro, uma vez que acreditam que os seus esforços serão recompensados (Otto & Dalbert, 2005). Implica também um maior respeito pelas normas sociais, prevenindo assim situações de injustiça (Reichle & Schmitt, 2002).

Esta crença pode ser considerada então uma ilusão fundamental (Lerner, 1998): ilusão no sentido em que, efectivamente, encontramos-nos rodeados de injustiças que não obedecem à ideia de que o mundo é um local justo; e fundamental, uma vez que se reveste de grande importância para a percepção de segurança e de estabilidade de cada pessoa.

A CMJ implica assim que se acredite num mundo onde o acaso não apresenta um grande papel. E então, quais as consequências?

Sendo que esta crença serve uma importante função adaptativa, as pessoas são resistentes a abandoná-la, ainda que encontrem muitas vezes evidências de que o mundo poderá não ser um local tão justo. Situações de injustiça ameaçam esta crença e, devido ao seu carácter adaptativo, existe a tendência para a manutenção desta crença, quer directa, quer indirectamente (Lerner & Montada, 1998; Reichle & Schmitt, 2002). Assim, quando há essa possibilidade, as pessoas tendem a agir de uma forma pró-social, auxiliando a vítima ou, quando tal não é possível, pode ser encontrado algum sentido de justiça através de uma reestruturação cognitiva (Lerner, 1980). Por outras palavras, ao reconhecer a injustiça, o observador pode prestar apoio à vítima inocente ou punir o agressor. Estas são as chamadas estratégias de acção (Reichle, Schneider & Montada, 1998). Por outro lado, a reinterpretção do acontecimento de forma a este aparentar ser mais

justo consiste numa estratégia cognitiva (Reichle et al., 1998). Desta forma, quando a ajuda à vítima não se encontra ao alcance dos observadores, a manutenção da CMJ acontece através de estratégias cognitivas, que têm como objectivo diminuir, não a injustiça em si, mas sim a percepção de injustiça. Por exemplo, o sofrimento da vítima pode ser justificado pelo facto de se considerar que estas são responsáveis pelo seu próprio destino (Montada, 1998).

Os observadores podem então, adoptar diferentes estratégias face a uma situação de injustiça. Na literatura tem sido defendido que comportamentos pró-sociais, como compensar a vítima ou punir o agressor, têm maior probabilidade de serem adoptados quando os observadores têm condições de restaurar a justiça através de acções directas (Lerner, 1980). Quando essas condições não se encontram reunidas, o observador tende a revelar respostas cognitivas, como culpabilizar a vítima ou minimizar o sofrimento desta (Lerner, 1980). A este processo psicológico dá-se o nome de vitimização secundária. (Mohiyeddini & Montada, 1998).

O estudo de Reichle et al. (1998) mostra que pessoas que tinham recorrido a estratégias cognitivas para a defesa da CMJ (como a culpabilização da vítima) revelavam, numa avaliação posterior, maiores níveis de CMJ do que aquelas que não recorreram a essas estratégias. Estes resultados revelam-se muito interessantes, uma vez que dão suporte à ideia que as estratégias de vitimização secundária contribuem claramente para a manutenção da CMJ.

De forma sucinta, as pessoas podem tentar, de forma activa, eliminar a injustiça; tal não sendo possível, são capazes de manter a sua crença de que o mundo é um local justo através de estratégias como a culpabilização da vítima, rejeição ou evitamento da mesma ou ainda acreditando que a vítima será, eventualmente, recompensada (Lerner & Montada; 1998).

A CMJ pode também ter consequências negativas a um nível societal. Face a grupos sociais desfavorecidos, como imigrantes ou trabalhadores estrangeiros, Dalbert e Yamauchi (1994) mostraram que as pessoas com elevada CMJ apreciavam a situação desses grupos como mais justa.

É de notar que, no início, os estudos sobre a CMJ focavam-se essencialmente nos aspectos negativos na relação com os outros, na vitimização secundária, nomeadamente a desvalorização do sofrimento da vítima ou a culpabilização da mesma (Furnham, 2003). Estudos posteriores começaram a explorar os benefícios psicológicos da CMJ enquanto um mecanismo de *coping* eficaz para a própria pessoa.

Já é um facto estabelecido na literatura que a CMJ assume um importante papel na manutenção do Bem-Estar Subjectivo (BES - Dalbert, 1997, 1998, 2001, 2002; Lipkus, Dalbert & Siegler, 1996). Na verdade, são muitos os estudos cujos resultados apontam nessa direcção. Ritter, Benson e Snyder (1990) verificaram que a CMJ se encontrava negativamente associada a sintomas depressivos. Também o estudo de Dzuka e Dalbert (2006) revelou associações positivas entre CMJ e três dimensões do BES em pessoas mais velhas. No mesmo sentido, Hafer e Olson (1998) chegaram à conclusão que uma elevada CMJ estava associada a, por um lado, os indivíduos perceberem um dado acontecimento negativo como menos injusto e, por outro, encararem-no com mais aceitação e menos insatisfação.

A CMJ apresenta três importantes funções (Dalbert, 2001). Em primeiro lugar, permite que as pessoas ajam de forma justa com os outros; segundo, faz com que as pessoas acreditem que serão tratadas justamente e que invistam em objectivos de longo-prazo e, por fim, promove uma melhor assimilação de injustiças.

A CMJ é então um recurso importante em situações de vitimização, especialmente para as vítimas. Esta é vista como um recurso pessoal que permite às pessoas lidarem melhor com situações adversas (Correia, Kamble & Dalbert, 2009).

Mas de que forma? Ou seja, qual a diferença entre pessoas com elevada ou baixa CMJ, que lhes permite lidar melhor com acontecimentos negativos?

Na verdade, sabe-se que a CMJ apresenta correlações positivas com estilos de *coping* mais adaptativos como por exemplo, orientação para o problema e comportamento planeado (Rim, 1986, cit. por Dalbert, 2001).

Assim, poder-se-á supor que a CMJ esteja associada a um maior recurso a estratégias de *coping* mais adaptativas, sendo estas então as responsáveis pelo maior bem-estar e menores sintomas negativos face a situações de vitimização.

Desta forma, o principal objectivo subjacente a este trabalho passa por perceber se as estratégias de *coping* utilizadas, face a um acontecimento negativo (neste caso, o *bullying*), variam com a crença no mundo justo, e se os indivíduos com maior CMJ recorrem a estratégias mais adaptativas para o seu bem-estar do que os indivíduos com CMJ mais baixa.

No domínio da CMJ, vários estudos têm chamado a atenção para uma importante distinção que deve ser feita entre, por um lado, CMJ Pessoal e, por outro, CMJ Geral (Dalbert, 1999; Lipkus et al., 1996). A CMJ Pessoal refere-se à crença de que os acontecimentos na vida de cada

indivíduo são justos. Já a CMJ Geral ultrapassa o domínio individual, ou seja, reflecte a crença de que, no geral, o mundo é um local justo.

Ao longo do tempo tem sido demonstrado, de forma consistente, que os indivíduos tendem a apresentar uma CMJ Pessoal mais forte que de CMJ Geral. Para além disso, a CMJ Pessoal tem revelado ser uma melhor preditora do Bem-Estar Subjectivo (Correia & Dalbert, 2007; Dalbert, 1999; Lipkus et al., 1996; Otto & Schmidt, 2007). Com uma amostra de adolescentes, Dalbert & Dzuka (2004) verificaram, igualmente, que a CMJ Pessoal era melhor preditora da satisfação com a vida. Assim sendo, no presente estudo, focar-nos-emos apenas na CMJ Pessoal.

1.1. *Coping*

O termo *coping* refere-se, de uma forma geral, ao conjunto de estratégias utilizadas para uma melhor adaptação a situações que nos são adversas (Antoniazzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1998).

Numa perspectiva histórica, podem ser observadas três gerações na investigação sobre o *coping* com diferenças a nível teórico e metodológico.

1.1.1. A primeira geração: o *coping* inconsciente

A primeira geração surge com os psicanalistas e concebe o *coping* enquanto mecanismos de defesa, motivados internamente e inconscientemente para lidar com conflitos agressivos e sexuais (Vaillant, 1994, cit. por Antoniazzi et al., 1998). Exemplos desses mecanismos de defesa propostos por Freud incluem dissociação, repressão e isolamento (Antoniazzi et al., 1998). Para estes investigadores, o estilo de *coping* era algo estável, directamente relacionado com os mecanismos de defesa (Suls, David & Harvey, 1996). Este facto foi alvo de críticas por parte de outros investigadores. Por exemplo, a procura de apoio social é uma estratégia muitas vezes utilizada em resposta a um episódio negativo, não estando, no entanto, relacionada com nenhum mecanismo de defesa do ego (Suls et al., 1996).

Assim, começaram a ser feitas algumas distinções no sentido de diferenciar o *coping* dos mecanismos de defesa, considerando estes últimos como rígidos e inconscientes e concebendo os comportamentos associados ao *coping* como mais flexíveis, propositados e adequados à realidade. Estas ideias lançaram a base para uma nova perspectiva emergente a partir da década de 60 (Antoniazzi et al, 1998).

1.1.2. A segunda geração: o contexto determina o *coping*

No início dos anos 60 e até aos finais dos anos 80, começou a ser dado mais destaque aos determinantes cognitivos e situacionais dos comportamentos de *coping* (Suls et al., 1996). Com o trabalho de Folkman e Lazarus (1985), o *coping* começou a ser encarado enquanto um processo transaccional entre a pessoa e o ambiente, sendo dado ênfase ao processo e a traços de personalidade. Estes autores referiam dois tipos gerais de *coping*: focado nas emoções, relativo aos esforços para lidar com as respostas emocionais a um acontecimento negativo (como por exemplo, a reinterpretção de uma situação) e *coping* focado no problema, incluindo estratégias específicas para lidar com o elemento *stressor* (por exemplo, formar um plano de acção para anular o seu impacto). De acordo com Folkman e Lazarus (1985), a utilização destas estratégias estava dependente da avaliação que a pessoa faz da situação em que se encontra. Deste modo, conta-se com a avaliação primária, onde é avaliado o que está em risco numa dada situação negativa e com a avaliação secundária, momento em que são avaliados os recursos disponíveis para agir.

Vários estudos mostram que quando os acontecimentos negativos são percebidos como controláveis, maior é a probabilidade de resultarem em estratégias focadas no problema (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Folkman & Lazarus, 1985). Por outro lado, situações percebidas como relativamente inacessíveis encontram-se mais associadas ao *coping* focado nas emoções (Folkman & Lazarus, 1985).

A perspectiva transaccional minimiza o papel das características pessoais em detrimento de variáveis situacionais (Suls et al., 1996). Para além da introdução de novos conceitos e de uma nova abordagem, Folkman e Lazarus também desenvolveram um importante instrumento de medida para o *coping* - o *Ways of Coping Questionnaire*.

Nas décadas de 70 e 80, apesar do domínio do estudo dos factores situacionais e cognitivos, um nicho de autores começou a estudar as diferentes estratégias de *coping* em relação a orientações específicas da personalidade (Suls et al., 1996), como por exemplo, aquilo a que Kobasa, Maddi e Puccetti (1982) denominaram de *hardiness*, caracterizada pela presença de um forte sentido de controlo na vida, compromisso com vários aspectos da vida como trabalho e família e a tendência para encarar a mudança como um desafio em vez de uma ameaça. Pessoas com elevados níveis de *hardiness* lidavam com acontecimentos negativos de forma mais positiva e, como resultado, apresentavam-se melhor física e psicologicamente. Outras variáveis como o

locus de controlo também foram estudadas (Suls et al., 1996). Nos anos 70, outros autores debruçaram-se sobre o estudo de crenças que podiam servir enquanto estratégias de *coping*, como por exemplo a auto-culpabilização (Janoff-Bulman & Wortman, 1977).

Como já foi acima referido, Folkman e Lazarus (1985) sugerem dois tipos de *coping* (focado no problema e focado nas emoções), partindo de uma análise factorial com dois factores. Contudo, dados obtidos em estudos utilizando a mesma escala, têm revelado diferentes estruturas do *coping*, tanto em número como em conteúdo. Por exemplo, Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro e Becker (1985) chegaram a uma solução de cinco factores: *coping* focado no problema, busca de apoio social, auto-culpabilização, pensamento optimista e evitamento.

1.1.3. A terceira geração: o *coping* e a personalidade

Anos depois, na década de 1990, surge um interesse renovado na ligação entre a personalidade e o *coping* (Carver & Scheier, 1994; Carver et al., 1989), correspondente então à terceira geração. De notar que este período distingue-se do período anterior, onde algumas variáveis da personalidade haviam sido estudadas. Nesses estudos, o *coping* não era directamente avaliado, para além do facto de a investigação sobre personalidade ainda se encontrar a florescer (Suls et al., 1996).

Nesta nova geração, paralelamente ao aumento exponencial de pesquisa sobre a personalidade, aumentou a investigação que mostrava a incapacidade dos factores situacionais em explicar totalmente a variação do *coping*. O desenvolvimento, nos anos 80, do Modelo *Big-5*, que propõe cinco dimensões gerais da personalidade, permitiu um estudo mais sistemático da personalidade em relação a domínios como o *coping*; diferenciando-se de outros trabalhos com dimensões específicas como o *locus* de controlo (Suls et al., 1996).

Esta terceira geração tem como característica mais importante o reconhecimento da importância de variáveis tanto situacionais como individuais no *coping* (Parkes, 1986).

Contudo, existem excepções a esta corrente de pensamento. Uma outra perspectiva defende que, face a adversidades, as pessoas têm expectativas positivas em relação às suas capacidades para lidar com as mesmas e são essas expectativas que estão associadas a resultados positivos (Taylor, 1983).

Outra característica desta terceira geração é a abordagem face aos factores *stressores*, *coping* e personalidade, ou seja, esta última corrente de investigadores atribui particular ênfase à ideia de

que os factores *stressores* podem influenciar, tanto de forma positiva ou negativa, por um lado, aspectos da personalidade e, por outro, a forma como lidamos com acontecimentos negativos no futuro (Janoff-Bulman, 1989, cit. por Suls et al., 1996).

As diversas abordagens existentes relativamente ao *coping* reflectem alguma desordem ainda existente face a este conceito e à sua estrutura e traduziram-se, necessariamente, no desenvolvimento de diversas medidas para a sua avaliação.

1.1.4. Avaliação do *coping* - Medidas

A avaliação das estratégias/estilos de *coping* não é ainda consensual, tendo acompanhado a evolução teórica do conceito. Assim, são utilizadas diferentes medidas por diferentes autores. Durante os anos de investigação sobre o *coping*, a maior parte dos investigadores sempre recorreu a medidas de auto-relato (Schwarzer & Schwarzer, 1996). Foram desenvolvidas medidas para avaliar o *coping* em situações específicas, como por exemplo, a dor, a perda de emprego, assim como medidas que permitissem avaliar as respostas de *coping* para um leque abrangente de situações stressantes/negativas.

Indubitavelmente, a medida *Ways of Coping Checklist*, de Folkman e Lazarus, apresentou um grande impacto na forma como se avaliava o *coping* (Schwarzer & Schwarzer, 1996). Mais tarde, foi revista e denominada de *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988, cit. por Schwarzer & Schwarzer, 1996). Devido à sua importância, justificada pelos inúmeros estudos que a têm utilizado, esta medida merece um destaque particular nesta análise.

Na sua forma inicial, o questionário *Ways of Coping Checklist* apresentava um total de 68 itens, com formato de resposta dicotómica (sim/não), dos quais 40 formavam a sub-escala da resolução focada no problema e 24 a sub-escala da resolução focada nas emoções. Devido à grande diversidade de resultados obtidos ao longo do tempo, a escala foi sendo progressivamente modificada até à versão final do *Ways of Coping Questionnaire*. Este questionário apresentou, por fim, 50 itens, dos quais derivam 8 escalas. O formato de resposta foi, igualmente, alterado para uma escala tipo-*Likert* de 4 pontos.

O *Ways of Coping Questionnaire* já foi utilizado para diferentes sujeitos, como por exemplo, mães de bebés prematuros (Madu & Roos, 2006) ou pessoal médico (Liakopoulou et al., 2008). Também já foi utilizado para estudar diversos acontecimentos negativos, como por exemplo,

casais com problemas de fertilidade (Peterson, Newton, Rosen e Skaggs, 2006). É, sem dúvida, um dos questionários mais utilizados para estudar o *coping* (Suls et al., 1996).

Em 2001, este questionário foi validado para a população portuguesa por Pais-Ribeiro e Santos, com uma amostra de 98 pessoas, tendo revelado uma estrutura muito semelhante à da versão original (sub-escalas: *Coping* Confrontativo, Auto-Controlo, Procura de Suporte Social, Assumir a Responsabilidade, Resolução Planeada do Problema, Distanciamento, Fuga/Evitamento e Reavaliação Positiva).

Contudo, outras medidas foram desenvolvidas ao longo dos anos para medir e avaliar as estratégias de *coping*.

No início da década de 80, Billings e Moos (1981) desenvolveram um instrumento que se propunha a avaliar o *coping* em relação a acontecimentos da vida negativos. Os participantes reportavam a um acontecimento negativo recente e respondiam, num formato dicotómico (sim/não), a 19 frases que remetiam para estratégias de *coping*. Mais tarde, a escala foi aumentada para 32 frases e o formato da resposta alterado para uma escala tipo-*Likert* de 4 pontos. A análise dos dados revelou três principais formas de *coping*: focado na avaliação – referente a uma análise lógica do problema em questão (por exemplo, considerar alternativas para lidar com o problema); focado no problema – procura de informação, traçar um plano de acção e, por fim, focado nas emoções – com itens relativos à regulação afectiva e alívio emocional. A importância desta escala advém do facto de surgir numa altura em que poucos instrumentos para avaliar o *coping* estavam disponíveis. No entanto, veio a revelar fraca consistência interna e acabou por ser pouco utilizado (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Em 1984, McCrae desenvolveu um método de avaliação do *coping* que favorecia uma abordagem situacional do *coping*, isto é, o autor defendia que a natureza do elemento *stressor* era determinante para a escolha das estratégias de *coping*.

Assim, os acontecimentos eram classificados enquanto desafios, ameaças ou perdas e posteriormente era então aplicada uma escala. Na verdade, segundo o mesmo autor, muitos estudos focavam-se em acontecimentos negativos específicos, como doenças crónicas ou problemas conjugais (McCrae & Costa, 1986) e, apesar da informação detalhada conseguida em cada caso, esta é demasiada específica para poder ser generalizada a vários elementos *stressores*.

Em 1987, Miller desenvolveu uma escala que media uma dimensão básica do *coping* - o estilo atencional (Schwarzer & Schwarzer, 1996). Neste instrumento (ao invés do anterior) eram

apresentadas quatro situações hipotéticas, seguidas de oito opções, remetendo metade para um estilo de *coping* de monitorização (vigilante) e a outra metade para um estilo de evitação.

A limitação desta escala prende-se com o facto de remeter apenas para situações de ansiedade. Outras situações avaliadas enquanto perda ou desafio, por exemplo, não eram passíveis de ser avaliadas através deste instrumento (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Desenvolvido por Carver e outros autores, em 1989, surge o COPE, uma medida multidimensional, englobando 13 escalas distintas, com diversos itens cada (Carver et al., 1989). A relevância deste questionário prende-se com o facto de poder ser utilizado para avaliar respostas a uma situação específica ou num determinado período de tempo (*coping* situacional) ou para avaliar respostas típicas a elementos negativos (*coping* disposicional). As escalas deste instrumento são, por exemplo, o *coping* activo, o planeamento, a procura de apoio social, a reinterpretação positiva do acontecimento, a aceitação ou a negação (Carver et al., 1989).

Em 1995, foi apresentada outra medida por Seiffge-Krenke (1995, cit. por Seiffge-Krenke, & Klessinger, 2000) para avaliar estilos de *coping* especificamente para adolescentes – o *Coping Across Situations Questionnaire* (CASQ). Este instrumento permitia avaliar 20 estratégias de *coping* relativamente a oito domínios da vida: escola, professores, pares, relações amorosas, tempo de lazer, futuro e o *self*. Herman-Stahl, Stemmler e Petersen, (1995) utilizaram uma versão modificada da mesma escala, substituindo os oito domínios por uma situação negativa geral. Esta foi a versão adoptada para este estudo, uma vez que é direccionada para adolescentes e pode ser generalizada a uma situação negativa como um episódio de *bullying*.

O *coping* é então conceptualizado “como um importante mediador entre acontecimentos de vida negativos e o bem-estar psicológico” (Herman-Stahl et al., 1995, p. 650). Certas estratégias de *coping* podem ter importantes funções, como regular as emoções ou procurar soluções, reduzindo assim os efeitos negativos da situação de stresse, enquanto que outras podem contribuir para o aumento desses efeitos (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000). Para os adolescentes, um *coping* efectivo reveste-se de especial importância, uma vez que a adolescência constitui uma fase em que é necessário lidar com diversas mudanças em todos os domínios da sua vida (Petersen & Ebata, 1987, cit. por Herman-Stahl et al., 1995).

Estudos já demonstraram a relação positiva entre stresse e problemas de ajustamento durante a adolescência (por exemplo, DuBois, Felner, Brand, Adan & Evans, 1992). No entanto, as relações encontradas não são muito fortes. Uma possível razão é o facto de não terem em conta

os efeitos do processo de *coping*, ou seja, um *coping* eficaz pode atenuar os efeitos do stresse, da mesma forma que um *coping* ineficaz pode aumentar esses efeitos (Herman-Stahl et al., 1995).

Na realidade, são vários os estudos que demonstram uma relação positiva entre certos mecanismos de *coping* e maiores níveis de bem-estar, não só em adolescentes (Elfering et al., 2005; Kraaij, Van Der Veek, Gamefski, Schoroevers, Wiltox & Maes, 2008; Wang, Lambert & Lambert, 2007). Em 1994, Sandler, Tein e West estudaram um grupo de jovens entre os 7 e os 13 anos de idade. Concluíram a existência de uma associação positiva entre um estilo de *coping* caracterizado pelo evitamento e níveis de depressão e ansiedade. No mesmo sentido, Compas et al. (1988, cit. por Herman-Stahl et al., 1995), verificaram, por um lado, relações positivas entre um *coping* focado no problema e uma saúde mental positiva e, por outro, um *coping* focado nas emoções e um fraco ajustamento psicológico.

Dadas as evidências que determinadas estratégias de *coping* favorecem o bem-estar e uma melhor adaptação a situações adversas, será então testado se a CMJ influencia a escolha por estratégias de *coping* mais adaptativas. Pode ser encontrada uma distinção entre um *coping* funcional, isto é, que se caracteriza pela procura activa de apoio, por acções para resolver o problema ou pensar em possíveis soluções e, um *coping* disfuncional, sendo este caracterizado por desistência, negação ou o evitamento da procura de soluções (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000). Tendo em conta esta distinção, entende-se então por estratégias mais adaptativas as que se caracterizam por um *coping* activo, de resolução do problema e procura de apoio social. Essa hipótese será testada tendo por base um episódio de *bullying*, que se apresenta enquanto situação de vitimização.

1.2. *Bullying*

O *bullying* não é um fenómeno recente. Na verdade, todos nós temos experiências que remetem para este fenómeno, se não enquanto intervenientes, enquanto observadores. O primeiro estudo sobre as questões do *bullying* foi desenvolvido por Olweus, em 1973, e durante a década de 70 os estudos foram muito limitados aos países escandinavos. No entanto, a partir dos anos 80, esta temática foi merecendo cada vez mais atenção noutros países, como o Japão, EUA e Holanda (Olweus, 1993). De facto, o *bullying* existe em todo o mundo e em todo o tipo de escolas e começa a revelar-se um fenómeno com dimensões sérias (Aluedse, 2006). Por exemplo, um estudo realizado nos Estados Unidos da América demonstrou que, em cada seis

alunos, um era vítima de *bullying*, pelo menos, uma vez por semana. Em Portugal também já foram feitos estudos com o objectivo de caracterizar as escolas e os alunos portugueses face a este fenómeno. Em 2001, Carvalhosa, Lima e Matos, conduziram um estudo abrangendo 6903 alunos entre 191 escolas, do 6º, 8º e 10º anos, com o objectivo de caracterizar *bullies* e vítimas. Os resultados apontam para uma clara prevalência deste fenómeno em escolas portuguesas, sendo que 47.4% dos alunos inquiridos afirmaram já ter sido vítimas de *bullying*, enquanto que 36.2% revelaram já terem tido comportamentos de *bullying* em relação a alunos mais fracos ou mais novos.

Hoje em dia, principalmente devido à maior mediatização de casos de violência escolar – com consequências muitas vezes trágicas – é dada cada vez mais importância à forma como surge o *bullying* e o porquê de tais situações. No entanto, esta continua a ser uma situação difícil de detectar, o que constitui um desafio para os professores que tentam ajudar as vítimas (Cole, Cornell & Sheras, 2006). Mas então, em que consiste o *bullying*?

Retomando Olweus (1993), “um estudante é vítima de *bullying* ou vitimizado quando ele(a) é exposto(a), repetidamente e ao longo do tempo, a acções negativas por parte de um ou mais estudantes” (p. 9). É importante ainda realçar que o *bullying* apenas ocorre quando existe uma relação assimétrica de poder entre o agressor (*bully*) e a vítima, onde esta é, muitas vezes impotente para resolver a situação (Olweus, 1993).

A definição que Olweus (1993) apresenta, clarifica o que se entende por *bullying*, no entanto, torna-se importante discernir sobre alguns conceitos. Os comportamentos negativos sobre outro podem assumir diferentes formas, físicas ou psicológicas. O *bullying* directo físico engloba acções que assentam num contacto físico (bater, pontapear, beliscar), enquanto que o *bullying* directo verbal já diz respeito a acções como ameaçar, chamar nomes. Existe ainda um *bullying* indirecto, que corresponde a formas mais subtis, que envolvem muitas vezes exclusão intencional de um grupo e isolamento social. (Aluede, Adeleke, Ornoike & Afen-Akpaída, 2008; Bjorkqvist, Lagerspetz & Kaukiainen, 1992; Olweus, 1993). O *bullying* social é, muitas vezes, subestimado, precisamente por não ser tão visível. Apesar das consequências destes episódios, um estudo de Kochenderfer-Ladd e Pelletier (2008) mostrou que os próprios professores consideram este tipo de *bullying* menos grave que o *bullying* físico ou verbal, sendo assim, a probabilidade de intervirem nessas situações, menor.

No que diz respeito a diferenças entre rapazes e raparigas, estudos indicam que são os rapazes que mais apresentam comportamentos de *bullying* (Aluede et al., 2008; Carvalhosa et al., 2001; Rigby & Slee, 1991). Especificamente, são os alunos de sexo masculino que mais manifestam comportamentos de *bullying* físico directo (Bjorkqvist et al., 1992; Lagerspetz et al., 1988; Rigby & Slee, 1991), enquanto que as raparigas assumem comportamentos de *bullying* mais associados a formas de Exclusão Social, como espalhar rumores e manipulação de relações de amizade (Lagerspetz, Bjorkqvist & Peltonen, 1988; Pepler & Sedighdellami, 1998). Por outro lado, estudos realizados com alunos de escolas britânicas revelam também que os rapazes são, habitualmente, mais vítimas de *bullying* físico, enquanto que as raparigas experienciam mais formas verbais do *bullying* e, principalmente, formas indirectas (Olweus, 1993; Rigby & Slee, 1991; Rivers & Smith, 1994).

De notar que o *bullying* surge, não só em contexto escolar. Na verdade, na última década, com uma maior consciencialização desta problemática, grande destaque tem sido dado ao *bullying* que ocorre no local de trabalho (por exemplo, Harvey, Treadway, Heames & Duke, 2009; Hoel & Beale, 2006). É sabido que formas de agressão tanto em escolas como no local de trabalho podem ter efeitos tanto psicológicos como físicos (Ross & Miller, 2002).

Rigby e Slee (1993), num estudo com adolescentes, diferenciaram três estatutos em situações de *bullying*: a vítima, o *bully* e os alunos que adoptam comportamentos pró-sociais, ou seja, que são cooperantes nas relações escolares.

Num estudo com, aproximadamente, 600 alunos finlandeses com idades entre os 12 e os 13 anos, Salmivalli, Lagerspetz, Bjorkqvist, Osterman e Kaukiainen (1996), defendem a existência de três tipos de *bullies*, sendo estes os iniciadores (*ringleaders*) – que organizam um grupo de *bullies* e iniciam o *bullying*; os seguidores – que se juntam ao *bullying* depois da situação já ter começado e, finalmente, os cúmplices/encorajadores (*reinforcers*) – que não participam directamente no *bullying* mas estimulam a situação de forma passiva, observando, rindo e encorajando. De acordo com os mesmos autores, pode-se distinguir ainda entre *outsiders* (que não se envolvem no *bullying*) e defensores (que manifestam comportamentos de ajuda para com a vítima, procuram ajuda ou dizem aos *bullies* para parar).

Através de observações no recreio, Pepler, Craig e Roberts (1998) defendem que alguns jovens exercem influência num episódio de *bullying*, não sendo cúmplices (*reinforcers*) como

defende Salmivalli et al. (1996) mas reforçando o comportamento através da ausência de intervenção.

Em crianças mais novas, entre os 4 e 5 anos de idade, Monks, Smith e Swettenham (2003) concluíram que, nesta idade, são apenas visíveis os papéis de agressor, vítima e defensor.

1.2.1. Características de *bullies* e vítimas

Evidentemente, vítimas e agressores apresentam características muito diferentes e a maioria dos estudos que pretendem caracterizá-los apontam para ideias coincidentes.

Os *bullies* caracterizam-se, essencialmente, por serem mais agressivos em relação aos adultos e terem uma atitude mais positiva face à violência (Aluede et al., 2008; Olweus, 1999). São impulsivos e têm uma forte necessidade de dominarem os outros, sentindo ainda pouca empatia em relação às vítimas (Aluede et al., 2008; Olweus, 1999). Certos autores propõem ainda que os *bullies* têm excelentes aptidões sociais, o que lhes confere a capacidade de atrair seguidores e manipular outros (Bosworth, Espelage & Simon, 2001, cit. por Aluede et al., 2008). São jovens psicologicamente fortes e populares entre os seus pares (Aluede et al., 2008).

As vítimas, por seu lado, são ansiosas, inseguras, apresentam baixa auto-estima e uma auto-imagem negativa, quando comparadas com outros alunos (Aluede et al., 2008; Olweus, 1999). Olweus (1999) acrescenta ainda que estas são mais sensíveis e calmas. Como refere o mesmo autor, é de realçar que o próprio *bullying*, ao longo do tempo, pode contribuir para o aumento da insegurança, ansiedade e auto-imagem negativa (estas características podem assim ser, simultaneamente, causa e consequência do *bullying*). As vítimas que são, geralmente, inseguras e reagem muitas vezes de forma submissa ao *bullying* (chorando, desistindo) são denominadas por Olweus (1999) de vítimas passivas. O mesmo autor encontra um outro padrão de comportamento em algumas vítimas de *bullying*, caracterizado por ansiedade, agressividade e problemas de concentração – as vítimas “provocadoras”. Em termos de consequências a longo prazo, adultos que foram vítimas de *bullying*, apesar da sua actual estabilidade e normalidade, apresentam maior probabilidade de depressão e fraca auto-estima (Olweus, 1993). Ao nível interpessoal, estas são mais frequentemente rejeitadas e menos socialmente aceites pelos seus pares (Salmivalli et al., 1996).

Rigby e Slee (1993) verificaram uma correlação negativa entre a tendência para ser vitimizado e felicidade e auto-estima, denotando os efeitos negativos do *bullying* para as vítimas.

Um episódio de *bullying* é, claramente, pelas suas características, um episódio de vitimização. Como já foi referido, a CMJ apresenta uma relação positiva com a disponibilidade em ajudar grupos desfavorecidos. Ora, encarando as vítimas de *bullying* enquanto um grupo que é vítima de injustiças, é de esperar que a CMJ, neste estudo, esteja positivamente associada com comportamentos pró-sociais. Mais, num estudo com estudantes portugueses e indianos, Correia et al., (2009), verificaram que a CMJ Pessoal estava associada negativamente ao *distress* (mal-estar) na escola. Por outro lado, quanto mais *distress* sentiam, mais se observavam comportamentos de *bullying* e menos se observavam comportamentos pró-sociais. É de esperar, por isso, que neste estudo, a CMJ Pessoal se encontre relacionada de forma positiva com os comportamentos pró-sociais.

1.3. Hipóteses

As hipóteses a testar neste estudo são então as seguintes:

- (1) Quanto maior a CMJ Pessoal, maior será o número de comportamentos pró-sociais;
- (2) Quanto maior a CMJ Pessoal, menor será a incidência da vitimização;
- (3) Haverá um efeito principal do sexo nos papéis adoptados no *bullying*, sendo os rapazes a apresentar mais comportamentos de *bullying*.
- (4) Quanto maior a CMJ Pessoal, maior o recurso a estratégias mais adaptativas;

2. MÉTODO

Este trabalho compreende dois estudos apenas distintos na situação de *bullying* apresentada (*Bullying* de Exclusão Social e *Bullying* Físico). Para uma maior facilidade de leitura, o método adotado e os resultados obtidos em cada estudo serão apresentados separadamente.

2.1. Estudo 1 – *Bullying* de Exclusão Social

2.1.1. Participantes

Foram recolhidos dados de 110 alunos de duas turmas do 9º ano de uma escola do distrito de Santarém. Destes alunos, 40% eram do sexo masculino e as idades estavam compreendidas entre os 14 e os 19 anos de idade (M=14.87; DP=1.01).

2.1.2. Procedimento

Os questionários foram entregues pela professora no início de cada aula, tendo sido explicado aos alunos que a finalidade do estudo passava por perceber a forma como os alunos reagiam a situações menos positivas no seu dia-a-dia. Foi garantida a confidencialidade das respostas.

O cenário apresentado aos alunos era o seguinte:

“No intervalo, aproxima-te do teu grupo e um dos teus colegas diz-te: “Baza daqui! Desaparece! Já te avisei montes de vezes que não te queremos no nosso grupo!” Este cenário foi adaptado de Correia, Alves, Almeida e Garcia (2009).

2.1.3. Medidas

2.1.3.1. *CMJ Pessoal*

A CMJ Pessoal foi medida através da Escala de Crença de Mundo Justo Pessoal (Dalbert, 1999), constituída por 7 itens, medidos através de uma escala tipo-*Likert* de 6 pontos (1-Discordo Completamente; 6-Concordo Completamente). Exemplos de itens são: “Em geral, eu mereço o que me acontece” e “De um modo geral os acontecimentos da minha vida são justos” ($\alpha=0.87$).

2.1.3.2. *Estratégias de coping*

Para avaliar as estratégias de *coping* utilizadas pelos alunos, foi utilizada a escala modificada por Herman-Stahl et al. (1995) do *Coping Across Situations Questionnaire* (CASQ, Seiffge-

Krenke, 1995). Decidiu-se retirar um item da escala (“*I compromise*”) devido à sua difícil tradução literal para português. Esta escala avalia 20 estratégias de *coping* de adolescentes em relação a um determinado acontecimento negativo (neste caso, o *bullying*, quer físico, quer de Exclusão Social) e as respostas eram dadas numa escala tipo-*Likert* de 6 pontos (1-Discordo Completamente; 6-Concordo Completamente). Exemplos de itens desta escala são “Procuo informação (sobre o problema) em revistas, enciclopédias, etc” e “Desisto porque não consigo mudar nada”.

2.1.3.3. *Papéis no bullying*

Neste estudo tentou-se também perceber quais os papéis dos adolescentes nos episódios de *bullying*. Para esse efeito, foi utilizada a escala de Rigby e Slee (1993) sobre relações interpessoais. Esta é uma escala com 12 itens de 6 pontos (1-Nunca; 6-Muitíssimas Vezes), que avalia 3 papéis assumidos pelos adolescentes envolvidos em situações de *bullying*. Quatro dos itens remetem para comportamentos de *bullying* (ex.: “Eu gosto de assustar outros rapazes/raparigas”), quatro para papéis de vítima (ex.: “Eu sou gozado por outros/as rapazes/raparigas”) e os restantes quatro itens avaliam comportamentos pró-sociais/defensor (ex.: “Eu ajudo rapazes/raparigas que são chateados/as por outros”).

2.1.4. Resultados Estudo 1 – *Bullying* Exclusão Social

Primeiramente, os itens da CMJ Pessoal foram agrupados num factor (M=3.80; DP=0.10).

Foi realizada uma Análise Factorial através do método da Análise de Componentes Principais (ACP) para os 12 itens relativos aos papéis assumidos em situações de *bullying* (ver tabela 1), na qual foram encontrados 3 factores, cada um constituído por 4 itens: *bully* (Ex.: “Eu gosto de assustar outros rapazes/raparigas”); vítima (Ex.: “Eu sou gozado por outros/as rapazes/raparigas”) e pró-social (Ex.: “Eu ajudo rapazes/raparigas que são chateados/as por outros”)¹. Tais resultados confirmam a estrutura presente.

¹ Para consultar médias e desvios-padrão, ver tabela 2, em anexo.

Tabela 1. *Bullying* Exclusão Social: ACP Papéis

	Factores		
	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-Social
Eu gosto de ajudar outros rapazes/raparigas	.827		
Eu partilho as minhas coisas	.801		
Eu gosto de fazer amigos	.780		
Eu ajudo rapazes/raparigas que são chateados por outros	.773		
Eu luto com rapazes/raparigas que posso vencer facilmente		-.029	
Os outros rapazes/raparigas chamam-me nomes		.912	
Eu sou gozado por outros rapazes/raparigas		.901	
Os/As outros rapazes/raparigas implicam comigo		.880	
Eu sou empurrado e agredido por outros rapazes/raparigas			-.042
Eu gozo com os outros quando estou em grupo			.874
Eu gosto de chatear os rapazes/raparigas mais fracos.			.858
Eu gosto de assustar outros rapazes/raparigas			.795
Variância explicada	24.50	46.78	67.58
% acumulada	28.76	51.36	67.58
Alfa de Cronbach (α)	.79	.82	.83

Seguidamente, foram analisadas as relações entre CMJ Pessoal e papéis adoptados no *bullying* (ver tabela 3). Observou-se a CMJ Pessoal está negativamente associada à vitimização, ou seja, quanto maior a CMJ Pessoal dos alunos, menor o nível de vitimização demonstrado. Por outro lado, verificou-se uma relação positiva entre a CMJ Pessoal e os comportamentos pró-sociais. Assim, alunos com elevada CMJ recorrem mais a comportamentos de ajuda perante as vítimas de *bullying*.

Tabela 3. *Bullying* Exclusão Social: Correlações entre CMJ e Papéis (N=110)

	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-social
CMJ Pessoal	-.12	-.25(**)	.34(**)
<i>Bully</i>	1	.07	-.27(**)
Vítima		1	.069

** p<0.01

Para além disso, foi realizada uma *One-Way ANOVA* (Análise de Variância a Um Factor), no sentido de perceber se o sexo exercia influência nos papéis adoptados no *bullying*. Na verdade, verificou-se um efeito principal do sexo nos comportamentos pró-sociais ($F_{(1,108)}=9.509$, $p<0.01$)². A análise das médias mostra que as raparigas (M=4.84; DP=0.91) demonstram mais comportamentos de ajuda em situações de *bullying* do que os rapazes (M=4.21; DP=1.25).

Foi realizada uma Análise Factorial através do método da ACP no sentido de perceber como se agrupavam as 19 estratégias de *coping* (ver tabela 5). Inicialmente, foi feita uma análise exploratória, da qual foram extraídos 7 factores, com uma explicação de 67.3% da variância total. No entanto, esta extracção não se revelou capaz de ser interpretada. Assim sendo, e com o auxílio do gráfico *Scree Plot*³, foi realizada uma nova ACP, desta vez confirmatória, a 4 factores, explicando 50% da variância total. Os factores extraídos foram os seguintes: *Coping Activo* com os Pares, com 7 itens (Ex.: “Tento resolver o problema com a ajuda de amigos”); *Coping Activo* com a Autoridade, com 3 itens (Ex.: “Tento conseguir ajuda de instituições (a escola, por exemplo)”); Evitamento, com 4 itens (Ex.: “Tento não pensar no assunto”) e Pessimismo, com 4 itens (Ex.: “Espero o pior”). De referir que foi retirado da análise o item “Tento esquecer o problema através de álcool ou drogas”, uma vez que não se encontrava relacionado com nenhum dos factores (<0.04)⁴.

² Consultar tabela 4, em anexo.

³ Ver figura 1, em anexo.

⁴ Para consultar médias e desvios-padrão, ver tabela 6, em anexo.

Tabela 5. *Bullying* Exclusão Social: ACP Estratégias de *Coping* – 4 factores

	Factores			
	<i>Coping</i> Activo com osPares	<i>Coping</i> Activo com a Autoridade	Evitamento	Pessimismo
Tento resolver o problema com a ajuda de amigos	,769			
Penso sobre o problema e tento arranjar soluções	,729			
Tento falar sobre o problema com a pessoa em questão	,726			
Tento obter ajuda e conforto de pessoas que estão na mesma situação	,557			
Aceito os meus limites	,442			
Tento libertar a minha agressividade (ouço música alta, faço desporto, etc)	,422			
Só penso no problema quando este surge.	,415			
Procuo informação (sobre o problema) em revistas, enciclopédias, etc.		,773		
Tento conseguir ajuda de instituições (a escola, por exemplo)		,743		
Discuto o problema com os meus pais/outros adultos		,733		
Comporto-me como se tudo estivesse bem			,783	
Não me preocupo porque, geralmente, fica tudo bem			,667	
Tento não pensar no assunto			,621	
Desisto porque não consigo mudar nada			,574	
Liberto a minha raiva ou desespero gritando, chorando, batendo com portas, etc.				,700
Espero o pior				,657
Falo logo sobre o problema quando ele surge e não me preocupo muito				-,594
Digo a mim mesmo que existirão sempre problemas.				,583
Variância explicada	15,419	27,110	38,673	50,006
% acumulada	17,632	30,783	41,443	50,006
Alfa de Cronbach (α)	0.71	0.68	0.63	.58

Entre estes 4 factores, o *coping* activo através dos pares e autoridade encontram-se associados positivamente.

Foram examinadas as relações entre a CMJ e as estratégias de *coping* utilizadas (ver tabela 7). Evidenciou-se uma relação positiva entre a CMJ Pessoal e um estilo de *coping* activo com os pares. A CMJ Pessoal e o pessimismo encontram-se associados negativamente, isto é, quanto maior a CMJ, menos os alunos são pessimistas.

A estratégia de *coping* activo com os pares é mais utilizada quanto mais os adolescentes apresentam comportamentos pró-sociais. Por outro lado, quanto mais os alunos têm comportamentos de *bullying*, menos recorrem aos pares enquanto estratégia de *coping*. Resultado inverso foi encontrado no que diz respeito ao evitamento. Alunos *bullies* recorrem mais a esta estratégia, ao contrário de alunos que apresentam comportamentos de ajuda. Por fim, e como seria de esperar, encontrou-se uma relação positiva entre vitimização e pessimismo.

Tabela 7. *Bullying* Exclusão Social: Correlações entre CMJ, Papéis no *Bullying* e Estratégias de *Coping*

	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-Social	<i>Coping</i> Activo com os Pares	<i>Coping</i> Activo com a Autoridade	Evitamento	Pessimismo
CMJ Pessoal	-.118	-.247(**)	.335(***)	.356(***)	.163	-.167	-.311(***)
<i>Bully</i>		.070	-.267(**)	-.417(***)	-.116	.242(*)	-.061
Vítima			.069	.027	.108	.146	.341(***)
Pró-Social				.440(***)	.080	-.225(*)	-.035
<i>Coping</i> Activo com os Pares					.304(***)	-.082	.106
<i>Coping</i> Activo com a Autoridade						.000	.014
Evitamento							.075

*** p<0.001 ** p<0.01; * p<0.05

2.2. Estudo 2 – *Bullying* Físico

2.2.1. Participantes

No segundo estudo, foram analisados dados de 51 alunos da mesma escola entre os 14 e os 17 anos (M=14.78; DP=0.73), onde a maioria dos inquiridos era igualmente do sexo feminino

(62,7%; 37,3% do sexo masculino). Os dados do segundo estudo foram recolhidos uma semana mais tarde.

2.2.2. Procedimento

O procedimento deste estudo foi idêntico ao adoptado no primeiro estudo. A única diferença reside no cenário apresentado aos alunos: “*Um colega mais forte, que magoa muitas vezes outros colegas, encontrou-se contigo na fila da cantina e deu-te um grande empurrão que te fez cair e abrir o lábio. Isto aconteceu sem tu lhe teres feito nada.*” Este cenário foi, igualmente, adaptado de Correia, Alves, Almeida e Garcia (2009).

2.2.3. Medidas

As medidas utilizadas foram, da mesma forma, as mesmas do primeiro estudo. A CMJ Pessoal apresentou uma elevada consistência interna ($\alpha=0.90$).

2.2.4. Resultados Estudo 2 – *Bullying* Físico

Tal como no Estudo 1, os itens da CMJ Pessoal foram agrupados num factor ($M=3.69$; $DP=0.10$).

Foi também realizada uma ACP aos 12 itens relativos aos papéis face ao *bullying* que revelou 3 factores (ver tabela 8): *bully*; vítima e pró-social⁵.

⁵ Para consultar médias e desvios-padrão, ver tabela 9, em anexo.

Tabela 8. *Bullying* Físico: ACP Papéis no *Bullying*

	Factores		
	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-Social
Eu gosto de ajudar outros rapazes/raparigas	.940		
Eu partilho as minhas coisas	.937		
Eu gosto de fazer amigos	.895		
Eu ajudo rapazes/raparigas que são chateados por outros	.803		
Eu luto com rapazes/raparigas que posso vencer facilmente		.883	
Os outros rapazes/raparigas chamam-me nomes		.855	
Eu sou gozado por outros rapazes/raparigas		.820	
Os/As outros rapazes/raparigas implicam comigo		.709	
Eu sou empurrado e agredido por outros rapazes/raparigas			.865
Eu gozo com os outros quando estou em grupo			.812
Eu gosto de chatear os rapazes/raparigas mais fracos.			.749
Eu gosto de assustar outros rapazes/raparigas			.657
Variância explicada	28.35	54.60	75.44
% acumulada	31.03	59.34	75.44
Alfa de Cronbach (α)	.855	.926	.810

No que diz respeito ao comportamento em situações de *bullying*, apenas foi encontrada uma relação negativa entre a CMJ Pessoal e a vitimização, ou seja, quanto maior a maior crença no mundo justo menos os alunos apresentam comportamentos de vitimização (ver tabela 10).

Tabela 10. *Bullying* Físico: Correlações entre CMJ e Papéis no *Bullying*

	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-social
CMJ Pessoal	-.057	-.281(*)	.215
<i>Bully</i>	1	-.116	-.221
Vítima		1	-.202

* p<0.05

Foi novamente realizada uma *One-Way ANOVA* (Análise de Variância a Um Factor), perceber se o sexo exercia influência nos papéis adoptados no *Bullying* Físico. Verificou-se igualmente um efeito principal do sexo nos comportamentos pró-sociais ($F(1,49)=6.150$, $p<0.05$)⁶. Em conformidade com os resultados encontrados para o estudo 1, as raparigas ($M=4.78$; $DP=1.10$) demonstram mais comportamentos de ajuda em situações de *bullying* do que os rapazes ($M=4.03$; $DP=0.95$).

Também no segundo estudo, foi realizada uma ACP exploratória para os 19 itens das estratégias de *coping*. Foram extraídos 5 factores⁷, explicando 69% da variância total (ver tabela 12): *Coping* Activo (Ex.: “Penso sobre o problema e tento arranjar soluções”); *Coping* Construtivo (Ex.: “Discuto o problema com os meus pais/outros adultos”); Evitamento (Ex.: “Comporto-me como se tudo estivesse bem”); Desespero (Ex.: “Liberto a minha raiva ou desespero”) e *Coping* Instantâneo (Ex.: “Falo logo sobre o problema quando ele surge e não me preocupo muito”)⁸.

Foram eliminados 2 itens (“Aceito os meus limites” e “Tento esquecer o problema através de álcool ou drogas”) uma vez que saturavam em mais do que um factor.

⁶ Consultar tabela 11, em anexo.

⁷ Ver figura 2, em anexo.

⁸ Para consultar medias e desvios-padrão, ver tabela 13, em anexo.

Tabela 12. *Bullying* Físico: ACP Estratégias *Coping* – 5 factores

	Factores				
	Activo	Construtivo	Evitamento	Desespero	Instantâneo
Procuo informação (sobre o problema) em revistas, enciclopédias, etc.	.860				
Tento obter ajuda e conforto de pessoas que estão na mesma situação	.767				
Tento conseguir ajuda de instituições (a escola, por exemplo)	.721				
Tento falar sobre o problema com a pessoa em questão	.720				
Penso sobre o problema e tento arranjar soluções	.598				
Tento libertar a minha agressividade (ouço música alta, faço desporto, etc)		.761			
Tento resolver o problema com a ajuda de amigos		.667			
Digo a mim mesmo que existirão sempre problemas.		.657			
Discuto o problema com os meus pais/outros adultos		.601			
Comporto-me como se tudo estivesse bem			.885		
Tento não pensar no assunto			.841		
Não me preocupo porque, geralmente, fica tudo bem			.723		
Desisto porque não consigo mudar nada				.849	
Liberto a minha raiva ou desespero gritando, chorando, batendo com portas, etc.				.702	
Espero o pior				.649	
Só penso no problema quando este surge.					.806
Falo logo sobre o problema quando ele surge e não me preocupo muito					.657
Variância explicada	17.20	32.82	47.65	60.44	69.56
% acumulada	24.71	42.24	53.93	62.20	69.56
Alfa de Cronbach (α)	.84	.75	.82	.65	.42

Foram analisadas as relações entre CMJ, papéis no *bullying* e estratégias de *coping* (ver tabela 14).

Entre os cinco factores das estratégias de *coping*, foi encontrada uma relação entre os factores *coping* activo e *coping* construtivo e também entre o factor evitamento e o *coping* instantâneo. Foram eliminados 2 itens (“Aceito os meus limites” e “Tento esquecer o problema através de álcool ou drogas”) uma vez que saturavam em mais do que um factor.

No que diz respeito às associações entre a CMJ e as estratégias de *coping*, verificaram-se associações positivas entre a CMJ Pessoal e, por um lado, o factor *coping* activo e, por outro, o factor *coping* construtivo, o que indica que alunos com elevada crença no mundo justo pessoal recorrem a estratégias de *coping* mais activas. A CMJ pessoal revelou igualmente estar positivamente associada ao factor *coping* instantâneo.

No que concerne às associações entre os papéis no *bullying* e as estratégias de *coping* utilizadas, verificou-se que, quanto maior a incidência de comportamentos agressivos, menos o recurso dos alunos ao *coping* construtivo. Já nas vítimas, encontrou-se uma relação positiva com o desespero e uma relação negativa com o factor *coping* instantâneo. Por fim, os alunos que demonstram mais comportamentos de ajuda em situações de *bullying*, recorrem mais a um *coping* activo e menos ao desespero.

Tabela 14. *Bullying* Físico: Correlações entre CMJ, Papéis no *Bullying* e Estratégias de *Coping*

	<i>Bully</i>	Vítima	Pró-Social	Activo	Construtivo	Evitamento	Desespero	<i>Coping</i> Instantâneo
CMJ Pessoal	-.057	-.281(*)	.215	.634(***)	.552(***)	.072	.019	.405(**)
<i>Bully</i>		-.116	-.221	.012	-.363(**)	-.014	-.047	-.041
Vítima			-.202	-.203	.189	-.014	.428(**)	-.306(*)
Pró-Social				.401(**)	.174	-.022	-.382(**)	-.003
Activo					.507(***)	-.137	.017	.160
Construtivo						-.009	.234	.064
Evitamento							.211	.342(*)
Desespero								.014

*** p<0.001; ** p<0.01; * p<0.05

3. DISCUSSÃO

O principal objectivo destes estudos era perceber se as estratégias de *coping* utilizadas (face a um acontecimento negativo - *bullying*) variam com a com a CMJ, e se estas são mais adaptativas para o bem-estar dos alunos.

Recordando, as hipóteses a testar neste estudo eram seguintes: (1) quanto maior a CMJ Pessoal, maior seria o número de comportamentos pró-sociais; (2) quanto maior a CMJ Pessoal, menor será a incidência da vitimização; (3) haveria um efeito principal do sexo nos papéis adoptados no *bullying*, sendo os rapazes a apresentar mais comportamentos de *bullying* (4) quanto maior a CMJ Pessoal, maior seria o recurso a estratégias mais adaptativas.

No Estudo 1 (*Bullying* de Exclusão Social), foi encontrada uma associação positiva entre os comportamentos pró-sociais e a CMJ Pessoal, ou seja, quanto maior a CMJ Pessoal, maiores o número de comportamentos pró-sociais adoptados numa situação de *bullying* de exclusão social. De facto, a literatura sobre CMJ refere que, quando existe a possibilidade de ajudar a vítima, as pessoas com maior CMJ tendem a adoptar esses comportamentos de ajuda, tendo em conta que situações de injustiça ameaçam esta crença (Lerner, 1980, Lerner & Montada, 1998 & Reichle & Schmitt, 2002). Mais, este padrão de resultados foi previsto no estudo com alunos portugueses de Correia e Dalbert (2008), não tendo, no entanto, sido encontrada essa relação.

Assim, podemos concluir que, também em situações de vitimização como o *bullying*, o facto de ajudarem os colegas pode ser uma forma de manter a CMJ.

Os resultados de ambos os estudos (Físico e de Exclusão Social) mostraram que quanto maior a CMJ Pessoal dos alunos, menor vitimização era apresentada. Isto pode acontecer devido ao facto de pessoas com elevada CMJ tenderem a perceber um dado acontecimento negativo como menos injusto, encarando-o com maior aceitação e menos insatisfação (Hafer & Olson, 1998). Assim, se esse acontecimento é tido como menos injusto e acarreta mais aceitação em relação a pessoas com baixa CMJ, é compreensível que existam menos comportamentos de vitimização. De referir, contudo, que estes resultados não foram obtidos no estudo de Correia e Dalbert (2008), onde não foi encontrada nenhuma relação entre a CMJ e a vitimização.

De notar ainda que as autoras verificaram uma associação negativa entre o comportamento de *bullying* e a CMJ Pessoal, ou seja, que quanto mais os alunos apresentavam elevada CMJ

Pessoal, menos eram os comportamentos de *bullying* por eles assumidos. Contudo, neste estudo, tais resultados não foram encontrados.

De qualquer forma, podemos então assumir a verificação das duas primeiras hipóteses propostas.

Novamente, em ambos os estudos, verificou-se um efeito principal do sexo nos papéis adoptados no *bullying*, no entanto, este não seguiu o sentido esperado e proposto na terceira hipótese. Na verdade, foi sugerido que os rapazes apresentariam mais comportamentos de *bullying*, em consonância com a literatura, mas os resultados apenas mostraram que, em ambos os estudos, o sexo influencia apenas os comportamentos pró-sociais, sendo que são as raparigas a apresentarem esses comportamentos em maior número. De facto, estudos realizados mostram que as raparigas tendem a agir de forma mais pró-social que os rapazes em situações de conflito (Rose & Asher, 1999; Rose & Rudolph, 2006). Tendo em conta que existe uma maior tendência por parte das raparigas em sentirem empatia e serem mais sensíveis face ao sofrimento de outros, do que os rapazes (Rose & Rudolph, 2006), e que essa empatia está relacionada com comportamentos pró-sociais (Correia & Dalbert, 2008) estes resultados não são surpreendentes.

Nos Estudos 1 e 2, a estrutura do *coping* revelou ser algo semelhante mas não idêntica. Assim, no *Bullying* de Exclusão Social, concluiu-se a existência de quatro tipos de *coping*: o *coping* activo com os pares, traduzindo-se na busca de apoio com os amigos e pessoas que se encontram na mesma situação, no sentido de procurar resolver o problema de forma construtiva; o *coping* activo com a autoridade, novamente no sentido da procura de uma solução, desta vez em instituições, com adultos ou procurando, de forma proactiva, informação noutras fontes; o *coping* de evitamento caracteriza-se por um afastamento do problema, quer cognitivo, quer físico. Os alunos que apresentam este estilo de *coping* apresentam comportamentos de afastamento e de desistência aquando de um episódio de *bullying*. Por fim, revelou-se a existência de um *coping* focado no pessimismo, quer esperando o pior, quer desesperando com o problema, não sendo apresentados comportamentos de resolução do mesmo. De notar que os resultados mostraram que, quanto mais os alunos recorriam ao *coping* com os pares, mais recorriam igualmente ao *coping* com a autoridade.

No que concerne ao Estudo 2 (*Bullying* Físico) foram encontrados cinco tipos de *coping*. O primeiro, *coping* activo, foi denominado assim uma vez que descreve acções como procura de ajuda, planeamento e tentar resolver directamente o problema. O segundo, *coping* construtivo,

similarmente ao anterior aponta para um *coping* que pretende lidar com o problema. Foi também encontrado um estilo de *coping* que remetia para o evitamento da situação (em semelhança ao Estudo 1). O quarto estilo de *coping* encontrado, o desespero, traduz ideias de desistência e libertação de raiva. Por fim, foi encontrado um tipo de *coping* que remetia para o lidar com o problema na altura em que este surge. Desta forma, foi denominado de *coping* instantâneo. Os resultados mostraram que os primeiros dois tipos de *coping* estão correlacionados, isto é, quanto mais os alunos recorrem ao *coping* construtivo, mais recorrem também ao *coping* activo. De facto, estes factores encontram muitas semelhanças entre si, remetendo ambos para um *coping* positivo que tem como principais características procurar resolver o problema e procurar informação sobre o mesmo. Faz sentido, portanto, que estes dois factores se encontrem correlacionados entre si.

Apesar de não fazer parte das hipóteses já enumeradas deste estudo, tentou-se perceber se haveria alguma relação no papel que era adoptado no *bullying* e as estratégias de *coping* mencionadas. Assim, quanto mais os alunos apresentam comportamentos de *bullying*, menos recorrem a um *coping* construtivo e a um *coping* activo com os pares. Inversamente, maior é o recurso a estratégias de evitamento. As características associadas aos *bullies* podem ser uma explicação para as estratégias de *coping* preferidas. Na verdade, já vários estudos caracterizaram os alunos com um perfil de *bully* enquanto jovens com uma atitude mais positiva face à violência e provenientes de famílias que promovem menos o afecto e apresentam baixa monitorização (Olweus, 1999). Assim, o facto de estes alunos não recorrerem a terceiros pode ser explicado pelo facto de estes jovens sentirem que não precisam de recorrer a ninguém ou não têm ninguém a quem recorrer, nomeadamente a família onde, porventura, estes assuntos não são discutidos.

Num padrão contrário, quanto mais os alunos apresentam comportamentos pró-sociais, menos recorrem a estratégias de evitamento e mais recorrem a estratégias de *coping* activo com os pares e *coping* activo. Por seu lado, quanto mais os alunos apresentam comportamentos de vitimização, maior é o pessimismo e o desespero e menor é o *coping* instantâneo, ou seja, menos lidam com o problema quando este surge. Estes resultados podem ser explicados através da análise de estudos onde foram encontradas associações entre a experiência de vitimização e baixa auto-estima, depressão e ansiedade (Aluedse, 2006; Smith, 2004). Poder-se-á supor que são precisamente as estratégias de *coping* tendencialmente utilizadas pelas vítimas que explicam esta relação negativa entre vitimização e bem-estar. Por outras palavras, as vítimas apresentam,

muitas vezes (e como foi demonstrado neste estudo), atitudes de pessimismo e desespero e tendem a não lidar com o problema. Poderão ser estas mesmas estratégias a mediar a relação entre a vitimização e sintomas negativos. Os resultados encontrados entre as estratégias de *coping* e os alunos com comportamentos pró-sociais podem ser explicados através da mesma lógica. Estes alunos apresentavam, no estudo de Rigby e Slee (1993), maiores níveis de felicidade e de auto-estima em relação às vítimas e aos *bullies*. Assim, e de acordo com os mesmos autores, estes comportamentos trazem claros benefícios psicológicos para os jovens. Os resultados do presente estudo podem indicar que estes benefícios advêm precisamente das estratégias de *coping* utilizadas (*coping* activo com os pares e *coping* construtivo).

Dos resultados encontrados em relação às associações entre o papel adoptado no *bullying* e as estratégias de *coping*, e tendo em conta o que outros estudos revelam sobre as características destes papéis, poder-se-á pensar que de facto são estas estratégias que medeiam a relação entre o papel adoptado e os benefícios/malefícios no bem-estar psicológico dos alunos.

Seria interessante estudos posteriores explorarem esta relação.

Torna-se, no entanto, importante referir que neste estudo, o papel adoptado no *bullying* não foi definido de modo mutuamente exclusivo, ou seja, a escala apresentada aos alunos não permitia que lhes fosse atribuído um só papel. Assim, cada pessoa podia até apresentar os três papéis em diferentes situações.

No que diz respeito directamente ao objectivo deste estudo e à principal hipótese verificou-se que quanto maior a CMJ Pessoal, maior era o recurso a estratégias de *coping* focadas no problema (*coping* activo com os pares, no Estudo 1 e *coping* activo e construtivo, no Estudo 2). A CMJ e o pessimismo encontravam-se negativamente associadas. Por fim, quanto maior a CMJ, mais os alunos recorrem a estratégias de *coping* instantâneo, ou seja, mais tentam lidar com o problema quando este surge, de forma imediata.

A CMJ surge, de facto, enquanto um recurso importante para o bem-estar subjectivo (Correia & Dalbert, 2007; Correia & Dalbert, 2008). Estudos mostram, de forma consistente, associações positivas entre esta crença e dimensões do bem-estar (por exemplo, Dalbert, 1998; Lipkus et al., 1996). Este estudo pretende contribuir para o conhecimento sobre a CMJ e os seus benefícios ao tentar perceber se as estratégias de *coping* mais associadas à CMJ também são aquelas mais adaptativas, que revelam resultados mais eficazes. Os resultados apontaram, de facto, nesse sentido e confirmaram assim a principal hipótese. As estratégias de *coping* focadas no problema,

ou seja, as estratégias de *coping* funcionais (Seiffge-Krenke & Klessinger, 2000) são mais utilizadas quanto maior é a CMJ dos alunos. Estas estratégias são, de facto, as que apresentam melhores resultados para as pessoas em geral e para os adolescentes, em particular. No estudo de Seiffge-Krenke & Klessinger (2000), os autores mostram que, adolescentes com um estilo de *coping* orientado para o problema reportaram menos sintomas depressivos, enquanto que, adolescentes com estratégias de evitamento revelam maiores níveis de sintomas depressivos.

Também Smith (2004) afirma que estratégias baseadas em procura de apoio revelam-se mais eficazes que estratégias não-assertivas (como por exemplo, chorar). Ao ser adoptado um estilo de *coping* disfuncional (baseado no evitamento, na negação) implica que o problema não seja resolvido na altura. Mais uma vez, os resultados mostram que, quanto maior é a CMJ, mais os alunos lidam com o problema na altura. Este é, também, um factor decisivo na manutenção do bem-estar. Os resultados deste estudo indiciam que lidar com os acontecimentos de forma instantânea poderá ser uma característica de indivíduos com elevada CMJ. Relativamente ao pessimismo e à sua associação negativa com a CMJ, também se encontra em concordância com a literatura. Maes (1998) verificou que quanto maior a CMJ, mais optimista é o indivíduo face a conseguir lidar com uma doença grave.

Neste estudo, percebeu-se então que a CMJ se encontra associada, positivamente, a estratégias de *coping* mais adaptativas. De igual modo, sabe-se também que esta crença também está, de forma positiva, relacionada com maiores níveis de bem-estar. Tendo em conta os resultados deste estudo e a literatura sobre CMJ, estes resultados deixam adivinhar uma possível mediação das estratégias de *coping* na relação entre CMJ e bem-estar positivo. De facto, os resultados levam-nos a crer que as pessoas com elevada CMJ apresentam maiores índices de bem-estar devido, precisamente, ao facto de utilizarem estratégias mais adaptativas para lidar com um determinado problema. Estas estratégias passam, essencialmente, por um *coping* activo, na busca da resolução do problema e na procura de apoio social.

Neste sentido, sugere-se que investigações futuras incluam medidas de bem-estar psicológico para averiguar em que medida as estratégias de *coping* medeiam a relação entre CMJ e bem-estar psicológico.

Os estudos aqui apresentados e discutidos revelam algumas limitações que são importantes referir. Em primeiro lugar, a amostra utilizada era reduzida e muito homogénea. Neste sentido, noutros estudos deverão ser obtidos dados com amostras maiores e mais diversas.

O facto de terem sido realizados dois estudos (*Bullying* de Exclusão Social e *Bullying* Físico), não permite concluir em que medida as diferenças nas estratégias de *coping* utilizadas são, precisamente, devidas ao tipo de *bullying*. Tendo especial atenção a esse facto podemos, no entanto, perceber que, ao nível das estratégias de *coping* as diferenças não são assinaláveis, uma vez que, tanto no Estudo 1, como no Estudo 2, alunos com CMJ revelaram estratégias de *coping* muito semelhantes (*coping* activo, direccionado para a resolução do problema).

Finalizando, esperamos que este trabalho possa ter contribuído para uma melhor compreensão da CMJ e do seu papel no bem-estar geral dos indivíduos. Os resultados do estudo deixam antever um importante papel do *coping* nessa relação e que deve, por isso, continuar a merecer a melhor atenção em estudos posteriores.

REFERÊNCIAS

- Aluede, O., Adeleke, F., Omoike, D., & Afen-Akpaída, J. (2008). A review of the extent, characteristics and effects of *bullying* behaviour in schools. *Journal of Instructional Psychology*, *35*, 151-158.
- Aluedse, O., (2006). *Bullying* in schools: a form of child abuse in schools. *Educational Research Quarterly*, *30*, 37-49.
- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, *3*, 273-294.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, *4*, 139-157.
- Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K., & Kaukiainen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, *18*, 117-127.
- Carvalhosa, S. F., Lima, L., & Matos, M. G. (2001). Bullying – A provocação/vitimação entre pares no contexto escolar português. *Análise Psicológica*, *4*, 523-537.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*, 184-195.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267-283.
- Cole, J., Cornell, D., & Sheras, P. (2006). Identification of school bullies by survey methods. *Professional School Counseling*, *9*, 305-313.
- 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., & Dalbert, C. (2008). School bullying: Belief in a personal just world of bullies, victims and defenders. *European Psychologist*, *13*, 249-254.
- Correia, I., Alves, H., Almeida, A., & Garcia, D. (2009). Norms regarding secondary victimization of bullying victims: Do they differ according to the victim's categorization? *Scandinavian Journal of Psychology*.

- Correia, I., Kamble, S.V., & Dalbert, C. (2009). Belief in a just world and well-being of bullies, victims and defenders: a study with Portuguese and Indian students. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 22, 497-508.
- 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. 87-105). 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: Plenum Press.
- Dalbert, C., (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. *Social Justice Research*, 15, 123-145.
- 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., & Yamauchi, L. A. (1994). Belief in a Just World and Attitudes Toward Immigrants and Foreign Workers: A Cultural Comparison Between Hawaii and Germany. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 1612-1626.
- DuBois, D. L., Felner, R. D., Brand, S. Adan, A. M., & Evans, E. G. (1992). A Prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child Development*, 63, 542-557.
- 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.
- Elfering, A., Grebner, S., Semmer, N. K., Kaiser-Freiburghaus, D., Lauper-Del Ponte, S., & Witschi, I. (2005). Chronic job stressors and job control: Effects on event-related *Coping* success and well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 237-252.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be process: Study of emotion and *Coping* during three phases of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 150-170.

- Furnham, A., (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34, 795-817.
- Hafer, C. L., & Olson, J. M. (1998). Individual differences in the belief in a just world and responses to personal misfortune. In L. Montada & M.J. Lerner (Eds.), *Responses to victimizations and belief in a just world* (pp. 65-86). New York: Plenum Press.
- Harvey, M., Treadway, D., Heames, J. T., & Duke, A. (2009). *Bullying* in the 21st Century global organization: An ethical perspective. *Journal of Business Ethics*, 85, 27-40.
- Herman-Stahl, M., Stemmler, M., & Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent health. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 649-665.
- Hoel, H., & Beale, D. (2006). Workplace bullying, psychological perspectives and industrial relations: towards a contextualized and interdisciplinary approach. *British Journal of Industrial Relations*, 44, 239-262.
- Janoff-Bulman, R., & Wortman, C. B. (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.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Pucceti, M. C. (1982). Personality and Exercise as Buffers in the Stress-Illness Relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5, 391-404.
- Kochenderfer-Ladd, B., & Pelletier, M. E. (2008). Teachers' views and beliefs about *bullying*: Influences on classroom management strategies and students' coping with peer victimization. *Journal of School Psychology*, 46, 431-453.
- Kraaij, V., Van Der Veek, S., Garnefski, N., Schroevers, M., Witlox, R., & Maes, S. (2008). Coping, Goal Adjustment, and Psychological Well-Being in HIV-Infected Men Who Have Sex with Men. *AIDS Patient Care and STDS*, 22, 395-402.
- Lagerspetz, K., Bjorkqvist, K., & Peltonen, T. (1988). Is indirect aggression typical of females? Gender differences in aggressiveness in 11-to 12-year-old children. *Aggressive Behavior*, 14, 403-414.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a Just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum.
- Lerner, M. J. (1998). The two forms of belief in the just world: Some thoughts on why and how people care about injustice. 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. J. & Montada, L. (1998). An overview: Advances in belief in a just world theory and methods. In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to Victimization and Belief in a Just World* (pp. 1-7), New York: Plenum Press.
- Liakopoulou, M., Panaretaki, I., Papadakis, V., Katsika, A., Sarafidou, J., Laskari, Anastasopoulos, H., Vessalas, G., Bouhoutsou, D., Papaevangelou, V., Polychronopoulou, S., & Haidas, S. (2008). Burnout, staff support, and coping in Pediatric Oncology. *Support Care Cancer*, *16*, 143–150.
- Lipkus, I.M., Dalbert, C., & Siegler, I.C., (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.
- Madu, S. N., & Roos, J. J. (2006). Depression among mothers with preterm infants and their stress-coping strategies. *Social behavior and personality*, *34*, 877-890.
- Maes, J., (1998). Eight stages in the development of research on the construct of belief in a just world? In: Montada, L., and Lerner, M. J. (Eds.), *Responses to Victimization and Belief in a Just World* (pp. 163–185), New York: Plenum Press.
- Mccrae, R. R., (1984). Situational determinants of coping responses. Loss, threat and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 919-928.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1986). Personality, *Coping*, and *Coping* effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, *54*, 385–405.
- Mohiyeddini, C., & Montada, L. (1998). BJW and self-efficacy in *Coping* with observed victimization: Results from a study about unemployment. In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimization and belief in a just world* (pp 41–64), New York: Plenum.
- Monks, C. P., Smith, P. K., & Swettenham, J. (2003). Aggressors, victims, and defenders in preschool: Peer, self-, and teacher reports. *Merrill-Palmer Quarterly*. Retirado em 12 de Agosto, 2009, de http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3749/is_200310/ai_n9302736/pg_9/?tag=content;col1
- Montada, L., (1998). Belief in a just world: A hybrid of justice motive and self-interest? In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimization and belief in a just world* (pp. 217–246). New York: Plenum.
- Olweus, D., (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.

- Olweus, D., (1999). In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (Eds.). *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective* (pp.7-27). London: Routledge.
- Otto, K., & Dalbert, C., (2005). Belief in a just world and its functions for young prisoners. *Journal of Research in Personality*, 39, 559-573.
- Otto, K., & Schmidt, S., (2007). Dealing with stress in the workplace. Compensatory effects of belief in a just world. *European Psychologist*, 12, 272- 282.
- Pais-Ribeiro, J., & Santos, C. (2001). Estudo conservador de adaptação do *Ways of Coping Questionnaire* a uma amostra e contexto portugueses. *Análise Psicológica*, 4, 491-502.
- Parkes, K. R., (1986). *Coping* in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Pepler, D. J., Craig, W. M., & Roberts, W. L. (1998). Observations of aggressive and non aggressive children on the school playground. *Merrill-Palmer Quarterly*, 44, 55-76.
- Pepler, D.J., & Sedighdellami, F. (1998). Aggressive girls in Canada. *Applied Research Branch Strategic Policy, Human Resources Development Canada*.
- Peterson, B. D., Newton, C.R., Rosen, K. H., & Skaggs, G. E. (2006). Gender differences in how men and women who are referred for IVF cope with infertility stress. *Human Reproduction*, 21, 2443–2449.
- Reichle, B., & Schmitt, M. (2002). Helping and Rationalization as Alternative Strategies for Restoring the Belief in a Just World: Evidence from Longitudinal Change Analyses. In M. Ross and D. Miller (Eds.), *The Justice Motive in Everyday Life* (pp.127-148). New York: Cambridge University Press.
- Reichle, B., Schneider, A., & Montada, L. (1998). How do observers of victimization preserve their belief in a just world cognitively or actionally? In L. Montada & M. J. Lerner (Eds.), *Responses to victimization and belief in a just world* (pp. 55-64), New York: Plenum.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1991). Bullying among Australian school children: Reported behavior and attitudes toward victims. *The Journal of Social Psychology*, 131, 615-627.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1993). Dimensions of interpersonal relations among Australian school children and their implications for psychological well-being. *Journal of Social Psychology*, 133, 33-42.

- Ritter, C., Benson, D. E., & Snyder, C. (1990). Belief in a just world and depression. *Sociological Perspectives, 33*, 235-252.
- Rivers, I., & Smith, P. (1994). Types of *bullying* behaviour and their correlates. *Aggressive Behavior, 20*, 359-368.
- Rose, A. J., & Asher, S. R. (1999). Children's goals and strategies in response to conflicts within a friendship. *Developmental Psychology, 35*, 69-79.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin, 132*, 98-131.
- Ross, M., & Miller D. (2002). *The Justice Motive in Everyday Life*. New York: Cambridge University Press.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Bjorkqvist, K., Osterman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior, 22*, 1-15.
- Sandler, I. N., Tein, J. Y., & West, S. G. (1994). Coping, stress, and psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. *Child Development, 65*, 1744-1763.
- Schwarzer, R., & Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications*. (pp. 107-132). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Seiffge-Krenke, I., & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence, 29*, 617-630.
- Smith, P. K. (2004). Bullying: Recent Developments. *Child and Adolescent Mental Health, 9*, 98-103.
- Suls, J., David, J. P., & Harvey, J. H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality, 64*, 711-735.
- Taylor, S. E., (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*, 1161-1173.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research, 20*, 3-26.

Wang X. Q., Lambert C. E., & Lambert V. A. (2007) Anxiety, depression and *Coping* strategies in posthysterectomy Chinese women prior to discharge. *International Nursing Review*, 54, 271-279.

ANEXOS

FIGURAS

Figura 1. *Bullying* Exclusão Social: *Scree Plot* ACP Estratégias de *coping*

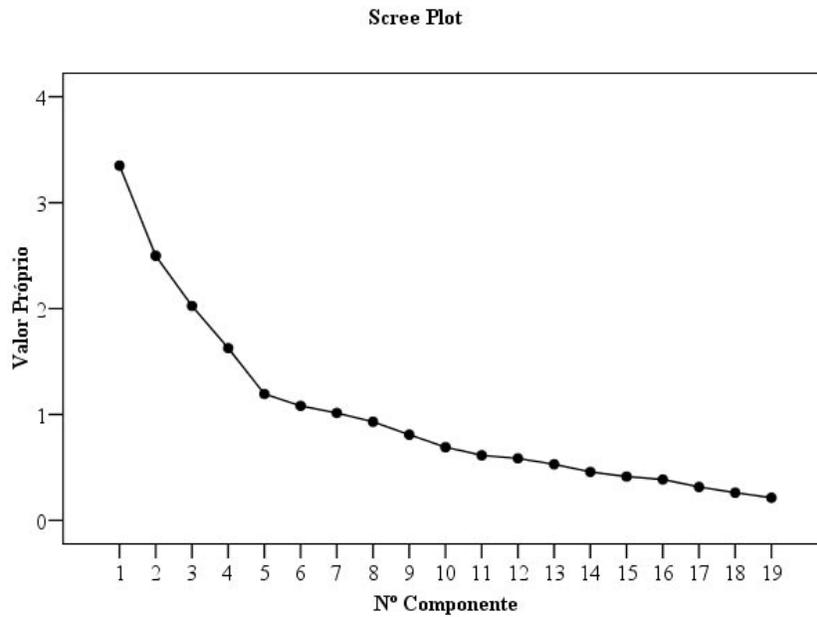
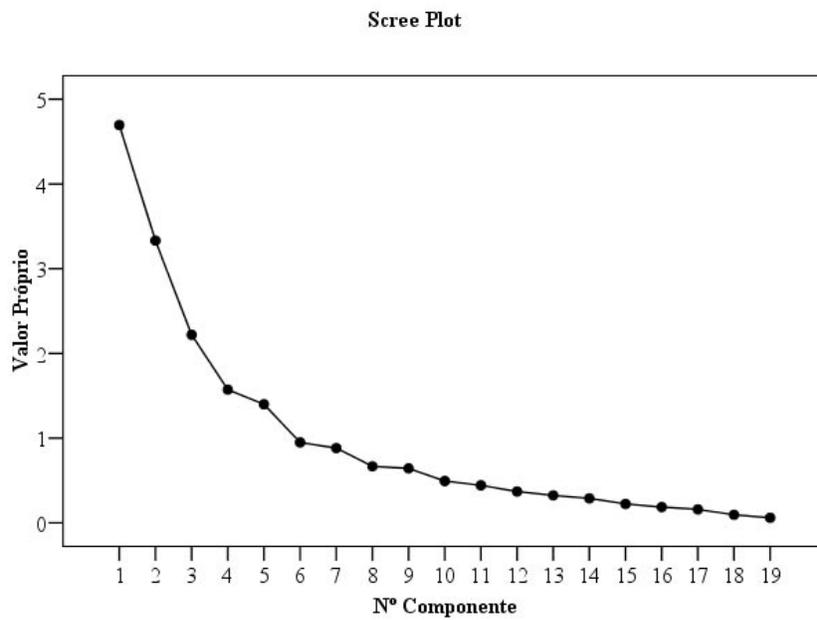


Figura 2. *Bullying* Físico: ACP Estratégias de *coping*



TABELASTabela 2. Médias e Desvios-Padrão dos Papéis no *Bullying* Exclusão Social

	M	DP
<i>Bully</i>	2.03	1.02
Vítima	2.02	0.96
Pró-Social	4.59	1.10

Tabela 4 – Sexo e Papéis adoptados no *Bullying* de Exclusão Social

	Sexo		F
	Masculino	Feminino	
<i>Bully</i>	2.18	1.94	1.540
Vítima	1.94	2.08	0.551
Pró-Social	4.21	4.84	9.509*

*p<0.01

Tabela 6 – Médias e Desvios-Padrão das Estratégias de *Coping* no *Bullying* de Exclusão Social

	M	DP
<i>Coping</i> Activo com os Pares	4.34	0.85
<i>Coping</i> Activo com a Autoridade	2.80	1.18
Evitamento	3.03	1.05
Pessimismo	3.03	1.05

Tabela 9 – Médias e Desvios-Padrão dos Papéis no *Bullying* Físico

	M	DP
<i>Bully</i>	2.03	0.98
Vítima	2.24	1.21
Pró-Social	4.5	1.10

Tabela 11 – Sexo e Papéis adoptados no *bullying* físico

	Sexo		F
	Masculino	Feminino	
<i>Bully</i>	2.29	1.88	2.186
Vítima	2.03	2.37	0.946
Pró-Social	4.03	4.78	6.150*

*p<0.05

Tabela 13 – Médias e Desvios-Padrão das Estratégias de *Coping* no *Bullying* Físico

	M	DP
<i>Coping</i> Activo	3.59	1.09
<i>Coping</i> Construtivo	3.91	1.13
Desespero	2.48	1.09
Evitamento	3.22	1.19
<i>Coping</i> Instantâneo	3.54	1.14

Curriculum Vitae

Informação pessoal

Apelido(s) / Nome(s) próprio(s) **Freire Mariana**
Endereço(s) de correio electrónico mariana.bf@gmail.com
Data de nascimento 14 Nov 86
Sexo Feminino

Experiência profissional

Datas Jun 04 - Set 04
Principais actividades e responsabilidades Auxílio ao pessoal de enfermagem no Serviço de Oncologia
Nome e morada do empregador **Hospital do Divino Espírito Santo - Ponta Delgada**
Datas Jun 08 - Set 08
Função ou cargo ocupado Estágio Profissional
Principais actividades e responsabilidades Desenvolvimento de actividades para as crianças de rua;
Contacto com outras ONGs;
Trabalho de pesquisa
Nome e morada do empregador **SATHI For Children, Bangalore, Índia**
Tipo de empresa ou sector Organização Não Governamental
Datas Set 08 - Abril 09
Função ou cargo ocupado Estágio Curricular
Nome e morada do empregador **Assistência Médica Internacional (AMI)**

Educação e Formação

Datas Set 04 - Jun 07
Designação da qualificação atribuída **Licenciatura em Psicologia**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa - ISCTE
Datas Set 07 - Jun 08
Designação da qualificação atribuída **Mestrado em Psicologia Social e das Organizações**
Principais disciplinas/competências profissionais Concepção e Avaliação de Projectos;
Psicologia Comunitária;
Métodos Avançados de Análise de Dados;
Desenvolvimento de Competências Pessoais
Nome e tipo da organização de ensino ou formação ISCTE

Aptidões e competências pessoais

Primeira língua **Português**

Outra(s) língua(s) **Inglês**

Auto-avaliação
Nível europeu ()*

Compreensão				Conversaço				Escrita	
Compreensão oral		Leitura		Interacção oral		Produção oral			
C2	Utilizador avançado	C2	Utilizador avançado	C2	Utilizador avançado	C2	Utilizador avançado	C2	Utilizador avançado

(*) [Nível do Quadro Europeu Comum de Referência \(CECR\)](#)

Aptidões e competências sociais

Espírito de trabalho em equipa;
Boa capacidade de adaptação a diferentes ambientes

Aptidões e competências informáticas

Bom domínio do Windows Office na óptica do utilizador