

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

***Cyberbullying:***

Estudo da prevalência de comportamentos de *cyberbullying* e sua relação com vivências de vergonha e estados emocionais negativos

Tânia Margarida Graça Pinto

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica

Coimbra, 2011



## *Cyberbullying:*

Estudo da prevalência de comportamentos de *cyberbullying* e sua relação com vivências de vergonha e estados emocionais negativos

Tânia Margarida Graça Pinto

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica,  
Ramo Psicoterapia e Psicologia Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Marina Cunha

Coimbra, Novembro de 2011

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Marina Cunha, o meu agradecimento pela enorme paciência e dedicação incondicional com que recebeu os meus silêncios e pausas na realização deste trabalho. Muito obrigada, pelo conhecimento transmitido e pelo valioso contributo na realização desta dissertação.

Ao Externato Liceal de Albergaria dos Doze pela disponibilidade, confiança e apoio proporcionados para a elaboração deste trabalho.

Aos meus colegas de mestrado e amigos, pela cooperação e companheirismo prestados nos bons e maus momentos, no decorrer desta caminhada.

À minha família, pelo seu amor incondicional.

A todos os que não nomeei, mas que directa ou indirectamente tornaram possível a concretização deste trabalho, o meu sincero Obrigada.

## Resumo

**Objectivos:** O presente estudo tem como principal objectivo avaliar a prevalência dos comportamentos de *cyberbullying*, analisando a influência de variáveis sócio-demográficas, e, compreender a sua relação com as vivências de vergonha interna e externa e com os estados emocionais negativos, particularmente a depressão, a ansiedade e o *stress*.

**Método:** Para a recolha de dados recorreu-se a uma mostra de adolescentes (N=131) a frequentar o 3º ciclo do ensino básico, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos (M= 13,76; DP= 1,25). O protocolo de avaliação foi constituído por um questionário psicossocial desenvolvido especificamente para este estudo e por um conjunto de medidas fidedignas para avaliar o *cyberbullying* (CBQ e CBQ-V), a vergonha interna (ISS), vergonha externa (OAS) e os estados emocionais negativos (DASS-21).

**Resultados:** Os nossos dados revelaram que 76 adolescentes (58%) exerceram um qualquer comportamento de *cyberbullying* (com um predomínio dos rapazes), enquanto 50 adolescentes (38,2%) já foram vítimas de um qualquer comportamento de *cyberbullying* (com igual proporção entre rapazes e raparigas). Manter lutas e discussões *online*, usando insultos mediante mensagens electrónicas foi o comportamento praticado mais frequente (30,5%), enquanto o ser removido intencionalmente de um grupo *online* foi o comportamento sofrido mais frequente (16,1%). A idade e os anos de reprovações mostraram uma associação positiva com os comportamentos de agressão por *cyberbullying*. Foi ainda analisada a sobreposição entre a execução e a vitimização de comportamentos de *cyberbullying*, tendo sido discriminados quatro grupos de adolescentes: só agressores (adolescentes que apenas exerceram comportamentos de agressão), só vítimas (apenas sofreram comportamentos de *cyberbullying*), vítimas e agressores (adolescentes que são simultaneamente agressores e vítimas), e nem vítimas nem agressores (adolescentes que não exerceram nem sofreram qualquer comportamento de *cyberbullying*). Os resultados evidenciaram que quanto maior a frequência de comportamentos de agressão por *cyberbullying*, maior a vergonha interna e maior os níveis de *stress* demonstrados. Por sua vez, quanto maior a frequência de vitimização por *cyberbullying*, maior a vergonha interna e externa, bem como maior os níveis de ansiedade e *stress*.

**Conclusão:** Devido a complexidade do fenómeno *cyberbullying* e seu recente surgimento, serão necessários mais estudos, particularmente longitudinais, para compreender a relação antecedente e/ou consequentes aos comportamentos de *cyberbullying* entre estados emocionais negativos e as experiências de vergonha.

**Palavras-chave:** *Cyberbullying*, Vergonha, Estados Emocionais Negativos, Adolescentes

## **Abstract**

**Objectives:** The present study has as main objective to assess the prevalence of *cyberbullying* behaviours, analyzing the influence of socio demographic variables, and, understand its relationship to the experiences of internal and external shame and negative emotional states, particularly depression, anxiety and stress.

**Method:** For data collection we used a sample of adolescents (N=131) attending the 3<sup>rd</sup> cycle of basic education, aged between 12 and 18 years (M=13,76; SD=1,25). The evaluation protocol consisted of a psychosocial questionnaire developed specifically for this study and a set of reliable measure to assess cyberbullying (CBQ and CBQ-V), internal shame (ISS), external shame (OAS) and the emotional states negative (DASS-21).

**Results:** Our data indicate that 76 adolescents (58%) exerted any conduct of a cyberbullying (with a predominance of boys), while 50 adolescents (38,2%) had been victims of cyberbullying behaviour of any one (with an equal ratio of boys and girls). Keep fighting and discussions online, through e-mails using insults behaviour was practiced more often (30,5%), while being intentionally removed a group of online behaviour is seen more frequently (16,1%). The age and years of failures were positively associated with the behaviours of aggression by cyberbullying. Was further examined the overlap between enforcement and victimization of cyberbullying behaviours, having been discriminated four groups of adolescents: only aggressors (adolescents who have had only aggressive behaviour), only victims (only suffered cyberbullying behaviours), victims and aggressors (adolescents who are both perpetrators and victims), and neither victims nor aggressors (adolescents who did not exercise any behaviour or suffered cyberbullying). Results showed that the higher the frequency of aggression by cyberbullying behaviour, the greater shame and internal stress levels demonstrated. In turn, the higher the frequency of cyberbullying victimization, the greater the shame internal and external, as well as higher levels of anxiety and stress.

**Conclusion:** Due to the complexity of the phenomenon cyberbullying and its recent emergence, further studies are needed, particularly longitudinal, to understand the relationship between antecedent and/or consequential to cyberbullying behaviours between negative emotional states and experiences of shame.

**KeyWords:** Cyberbullying, Shame, Negative Emotional States, Adolescents

## 1. Introdução

### *Cyberbullying*

O recente desenvolvimento das tecnologias de informação e de comunicação disponibilizaram o uso criativo e autónomo de uma variedade de novos meios de interacção que para além das inúmeras vantagens e benefícios, como a aglomeração de um conjunto ilimitado de informação cada vez mais dinâmica à distância de um simples clique, agrega incalculáveis perigos (Amado, Matos, Pessoa, & Jäger, 2009).

Evidenciando o lado negativo das incessantes mudanças a nível das infra-estruturas e aplicações das novas tecnologia, que desempenham um papel de extrema importância na vida das crianças e jovens, onde estar *online* simboliza interacção social (O’Keeffe, Clarke-Pearson, & Council on Communications and Media, 2011), verifica-se actualmente um número crescente de situações de intimidação, insinuações e insultos praticados por crianças e jovens entre si, mediante mensagens electrónicas e a divulgação de pequenos filmes (Amado et al., 2009; Kowahski & Limber, 2007).

O *cyberbullying* tem sido definido como o uso de tecnologias de comunicação e informação como forma de levar a cabo comportamentos deliberados, repetidos e hostis contra um indivíduo ou grupo, com a intenção de causar dano (Belsey, 2006; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2008). Por conseguinte, é um termo referente ao uso indevido, particularmente, da internet e do telemóvel para denegrir, humilhar e/ou difamar uma ou mais pessoas mediante a transmissão de imagens e/ou mensagens difamatórias e/ou falsas acerca de um ou mais indivíduos, tendo por fim o constrangimento moral ou psicológico (Pinheiro, 2009).

A expressão *cyberbullying*, segundo alguns autores (Patchin & Hinduja, 2010; Smith, Mahdavi, Carvalho, & Tippett, 2006), revela-se ambígua o que conduz ao desenvolvimento de diferentes tipologias. Uma das mais completas e consensuais refere-se à classificação proposta por Willard (2007), tendo por base os tipos de agressões electrónicas: 1. *Flaming*: enviar mensagens grosseiras, vulgares e com raiva acerca de uma pessoa, por *email* ou SMS, para um grupo *online* ou para essa mesma pessoa. 2. *Assédio Online (Online Harassment)*: enviar repetidamente a uma pessoa mensagens ofensivas via *email* ou mediante outro mecanismo de envio de mensagens de texto; 3. *Perseguição no Ciberespaço (Cybertalking)*: assédio *online* que inclui ameaças de dano ou excessivamente intimidantes; 4. *Denigração (Humilhar)*: envio de declarações prejudiciais, simuladas, ou cruéis sobre uma pessoa para

outras pessoas ou publicação desse material *online*; 5. *Dissimulação*: fazer de conta que se é outra pessoa e enviar ou publicar material *online* que deixa essa pessoa ficar mal; 6. *Outing*: enviar ou publicar *online* mensagens de texto ou de imagens que contém informação sensível, privada ou embaraçosa, acerca de uma pessoa; 7. *Exclusão*: Excluir cruelmente alguém de um grupo *online*.

Smith e colaboradores (2006) dividem o *cyberbullying* em sete subtipos, tendo por base a via das agressões: 1. Mensagens de texto recebidas por telemóvel; 2. Fotografias ou vídeos realizados com a câmara dos telemóveis e posteriormente enviados ou usados para ameaçar a vítima; 3. Chamadas assediantes; 4. *Email* com conteúdo insultuoso ou ameaçador; 5. Sala de *chat* em que os membros se agridem de forma recíproca e excluem socialmente; 6. Perseguição mediante programas de mensagens instantâneas; 7. Criação de mensagens web para divulgar informações pessoais da vítima de forma a ridicularizá-la e difamá-la. A esta tipologia foi acrescentada posteriormente a categoria relativa às agressões e exclusões entre multijogadores em sessões de jogos *online* (Ortega, Calmaestra, & Merchán, 2008).

No mesmo sentido, Slonje e Smith (2008) propõem uma categorização do *cyberbullying* considerando quatro categorias: as mensagens de texto, *email*, telefonemas e imagem/clip de vídeo.

Numa perspectiva sociológica, Pinheiro (2009) propõe uma categorização do *cyberbullying* em três níveis tendo em conta a utilização de conteúdo gráfico, verbal e psicológico. O nível I referente à utilização da internet para humilhar/difamar uma ou mais pessoas, mediante insultos, mensagens obscenas, comentários de cariz sexual e/ou pejorativo, perseguições por meio de troca de endereço de *email* e pela criação de perfis falsos. O nível II considera o *cyberbullying* uma extensão do *bullying* ampliando as suas consequências, isto é, o recurso às novas tecnologia para dilatar as agressões reais, realizadas de forma consciente, com o objectivo de assustar, troçar e observar as reacções das vítimas. Os agressores tiram fotografias às vítimas com o intuito de as colocar *online* ou enviar por MMS com mensagens intimidantes tais como “estou a ver-te”. O nível III, relativo ao *bullying* e outras formas de agressão para concretizar o *cyberbullying*, onde os indivíduos são agredidos, fotografados e/ou filmados para consequentemente serem divulgadas as imagens mediante as tecnologia de comunicação. Esse último nível contém duas variantes a que o autor designa de *ligh* e *heaver*. A primeira é semelhante ao nível II, todavia a vítima é agredida fisicamente e fotografada. As imagens são enviadas por MMS ou publicadas *online*. Na variante *heaver*, a vítima é agredida fisicamente e as agressões são filmadas, sendo depois disponibilizadas

*online*. O fenómeno *happy slapping* representa a forma mais frequente de *cyberbullying* tipo *heaver*, alusivo a uma serie de agressões físicas, sobretudo, estalos e outras pequenas agressões entre pares.

O *cyberbullying* transcende as fronteiras do tempo e do espaço físico, na medida em que as agressões se podem manter infinitamente presentes no espaço virtual. As consequências perduram de forma análoga, difundindo-se facilmente e com enorme rapidez mantendo-se desmedidamente presentes no ciberespaço dada as suas singularidades de persistência, pesquisabilidade, replicabilidade e invisibilidade (Morais, 2007; Willard, 2005). Singularidades paradoxais que fazem do *cyberbullying* um fenómeno de domínio público virtualmente anónimo. O anonimato e invisibilidade facilmente executáveis quer dos agressores que da assistência, tornam mais atraentes as interacções virtuais entre pares conhecidos ou desconhecidos (Neves & Pinheiro, 2009), sendo as interacções entre conhecidos tendencialmente mais fáceis (Campbell, 2007) e consequentemente realizadas em maior número (Wolak, Mitchell, Kimberly, & Finkelhor, 2007).

Por definição os comportamentos agressivos deveram ser deliberados, repetidos e hostis realizados contra um indivíduo ou grupo, com a intenção de causar dano, mediante o uso de tecnologias de comunicação e informação (Belsey, 2006; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2008), contudo, contrapondo a definição, os comportamentos agressivos não necessitam de ser realizados de forma repetida e incessante para ter o efeito ambicionado, as particularidades do ciberespaço permitem a replicação ininterrupta da informação após a sua publicação *online*, possibilitam interacções fundamentalmente unidimensionais agressor-vítima em tempo não real (Campbell, 2007).

As características do ciberespaço atraem novos grupos de agressores que nas interacções face-a-face e no confronto directo com as reacções imediatas das vítimas ficariam receosos e inibidos. O fenómeno sem rosto cria a oportunidade de os agressores não tomarem consciência das consequências dos seus actos sobre as vítimas (Calvete, Orue, Estévez, Villardón, Padilla, 2009; Oliveira, 2008). A distância proporcionada pelas tecnologias dificultam o *feedback* imediato, reduzindo os sentimentos de culpa, remorso e empatia para com as vítimas, estimulando a repetição das acções, ainda que comparativamente com vítimas e observadores esta diminuição não seja significativa (Almeida et al., 2008). Similarmente a ausência de danos físicos por parte das vítimas, o facto de estas se sentirem humilhadas e envergonhadas e com medo de que lhes sejam retiradas nas tecnologias como o

computador ou o telemóvel são factores prolongam as agressões (Campbell, 2007; McGrath, 2009).

Segundo Kowalski, Limber e Agaston (2008) e em concordância com o nível II proposto pela tipologia de Pinheiro (2009), o *cyberbullying* na maioria das ocasiões surge como uma extensão do *bullying*, podendo ser um processo contínuo, repetitivo, intencional e premeditado, em que as vítimas e os agressores tendem a ser os mesmos do *bullying*. Parece, pois, existir uma relação estreita entre o *cyberbullying* e os problemas de comportamento em contexto escolar designadamente *bullying* (Steffgen & König, 2009; Ybarra, Diener-West, & Leaf, 2007). Segundo Ybarra, Mitchell, Wolak e Finkelhor (2006) as vítimas contêm uma predisposição mais elevada para agredir, ter problemas sociais e ser vitimizado em contextos reais. As vítimas do *bullying* tendem a perceber as novas tecnologias como um meio de retaliação, ocorrendo frequentemente reorganizações nos papéis dos intervenientes deste fenómeno (Beren & Li, 2007; Smith et al., 2008).

A sensação de poder face as vítimas, o divertimento proporcionado, quer para os próprios autores das agressões, quer para os observadores que muitas vezes percebem as agressões como simples brincadeiras de mau gosto, bem como o tédio sentido por parte dos agressores devido a falta de ocupação, são apontadas como as principais razões pelas quais o *cyberbullying* é realizado (Kids Help Phone, s.d.).

O carácter difuso do *cyberbullying* possibilita a ocorrência desde fenómeno onde quer que os agressores e vítimas disponham de recursos tecnológicos, sendo praticado na total ausência das vítimas. A exposição das vítimas a um público com uma capacidade infinita de absorver, transmitir, partilhar e modificar informação oferece escassas possibilidades de se defender, potencializando a satisfação dos agressores (Neves & Pinheiro, 2009).

O *cyberbullying* não assenta numa assimetria de poder dominado pela força física mas numa discrepância associada a competências no domínio das tecnologias. A falta de conhecimentos acerca das novas tecnologias e do fenómeno do *cyberbullying* constituem um factor facilitador do *cyberbullying*, na medida em que se traduzem numa diminuta consciência acerca dos riscos do ciberespaço e das formas de os evitar ou combater (Amado et al., 2009; Sourander et al., 2010; Steffgen & König, 2009).

As dificuldades de localização dos agentes de agressão, ou do espaço onde ocorreram, sendo que as agressões podem ser perpetuadas em qualquer espaço em que as tecnologias de informação estejam disponíveis, criando novas questões, colocando em risco a saúde mental das crianças e dos jovens e colocando em causa os direitos fundamentais dos seres humanos

(Sourander et al., 2010; Willard, 2007). O *cyberbullying* caracteriza-se, assim, como sendo uma experiência traumática com consequências físicas, psicológicas, emocionais, sociais, sobretudo nas vítimas (Patchin & Hinduja, 2006).

Ponte e Cardoso (2009) refere que o *cyberbullying* pode causar danos psicológicos variados desde a introversão, baixa auto-estima, perturbação de pânico, insegurança, angústia, depressão, perturbações do sono, perturbações psicossomáticas, insucesso escolar advindo das dificuldades de concentração e do absentismo elevado (Beren & Li, 2007; Perren, Dooly, Shaw, & Cross, 2010; Patchin & Hinduja, 2006; Sourander et al., 2010), consumo excessivo de substâncias aditivas principalmente álcool (Sourander et al., 2010), relutância em utilizar as novas tecnologias, ou, em situações extremas, o suicídio (Goebert, Else, Matsu, Chung-Do, & Chang, 2011; Patchin & Hinduja, 2006; Hinduja & Patchin, 2010). Contudo permanece a incerteza se os sintomas se apresentam como origem ou consequência das agressões *online* (Kiriakidis & Kavoura, 2010).

Investigações sobre o fenómeno sem rosto verificam a existência de diferenças no que se refere ao género dos participantes, existindo maior tendência para as raparigas utilizarem agressões indirectas, rumores ou comentários pejorativos (Patricia & Racupero, 2008), e os rapazes utilizarem com maior frequência gravações e imagens de colegas em situações embaraçosas e agressões, mediante o telemóvel, e sequente publicação *online* (Calvete et al., 2009). No que se refere à vitimização, os resultados das investigações são contraditórios. Algumas investigações revelam uma maior prevalência em raparigas (Hinduja & Patchin, 2008; Kowalski & Limber, 2007; Smith et al., 2006, 2008) mediante essencialmente o envio de mensagens ameaçadoras e insultantes por *email* e usurpação de identidade (Estévez, Villardón, Calvete, Padilla & Orue, 2010). Outros investigadores, por seu lado, não verificaram diferenças significativas no que se refere à vitimização por *cyberbullying* (Hinduja & Patchin, 2008; Ortega et al., 2008; Williams & Guerra, 2007).

No que diz respeito à idade, as investigações realizadas têm vindo a encontrar diferenças significativas. Segundo algumas investigações o *cyberbullying* atinge o seu auge no 3º ciclo do ensino básico, sofrendo um declínio na transição para o ensino secundário. No 2º e 3º ciclos do ensino básico, os alunos mais novos apresentam-se frequentemente como vítimas, enquanto os alunos mais velhos se apresentam como agressores (Beale & Hall, 2007). Ou seja, os comportamentos de *cyberbullying* intensificam-se drasticamente a partir do 5º ano de escolaridade, tendo o seu pico máximo no 8º ano descendo progressivamente nos anos subsequentes (Estévez et al., 2010; Williams & Guerra, 2007). Este fenómeno

envolve essencialmente jovens, devido ao facto de se apresentarem mais hábeis e menos supervisionados no manuseamento das novas tecnologias comparativamente com as crianças (Amado et al., 2009).

A prevalência de *cyberbullying* torna-se difícil de quantificar de forma exacta devido à sua ambiguidade, diversidade de métodos de obtenção de dados, desenho de pesquisa e tamanho da amostra. Não obstante esta dificuldade, o *cyberbullying* apresenta-se como um fenómeno com taxas de prevalência crescentes (Kiriakidis & Kavoura, 2010; Willams & Guerra, 2007).

### **Psicopatologia e Vergonha**

O *cyberbullying* representa, essencialmente, um fenómeno de poder e domínio nas relações sociais (Belsey, 2006; Wang, Iannotti, & Nansel, 2009). A forma como nos relacionamos não só com os outros, mas connosco, depende das emoções como o medo, a alegria, a culpa, o orgulho ou a vergonha, que desempenham um papel adaptativo no funcionamento do ser humano, influenciando de forma preponderante o mundo relacional interno e externo, operando como um guia comportamental (Tangney & Fischer, 1995).

A vergonha é uma emoção dolorosa que contém fortes implicações nas relações interpessoais estando relacionada com as dinâmicas competitivas e de manutenção da reputação, quer pessoal, quer social (Tangney, 2002). Assim, a vergonha aparece associada a um sistema social auto-focado nas ameaças, advindo da necessidade inata de ser capaz de estimular afecto positivo no outro, de forma a adquirir ou conservar o acesso aos melhores recursos sociais. Permite nas relações sociais sinalizar a existência de um potencial perigo na aceitação, tornado possível evitar possíveis danos. Por outras palavras, a vergonha age como sinal de advertência de que não se está a gerar na mente dos outros afecto positivo, mas a originar raiva, desprezo e ansiedade existindo o risco de rejeição ou exclusão social (Gilbert, 2002, 2007; Tangney & Fischer, 1995).

Extremamente dolorosa, a vergonha, encontra-se relacionada com sentimentos negativos, indesejáveis e/ou incorrectos associados à vivência de fracasso, fazendo-se acompanhar de sentimentos de desvalorização, impotência, sensações de inadequação, sucedidos do sentimento de exposição real ou imaginária (Tangney & Dearing, 2002). O desconforto psíquico provoca a activação da defesa do eu, traduzido na negação, evitamento e fuga da situação de vergonha, na tentativa de ocultar fraquezas ou defeitos pessoais, podendo assumir formas de agressividade directas ou activas tais como agressões físicas,

verbais e simbólicas, ou indirectas/passivas fundamentalmente auto-dirigidas e de raiva contida (Leary, 2007; Tangney, Stuewing, & Mashek, 2007).

Tendo em conta que os sentimentos de vergonha estão relacionados com a percepção do eu como defeituoso que não pode ser facilmente alterada, perante a impossibilidade de fuga do eu sem valor, a exteriorização parece ser a única possibilidade de pôr fim a uma experiência afectiva dolorosa. O processo de exteriorização com consequências negativas para os relacionamentos interpessoais parece ser facilitado pelos sentimentos de exposição e o auto-criticismo gerados por experiências de vergonha, na medida em que coloca em causa a disponibilidade cognitiva e afectiva para se ser empático (Tangney & Dearing, 2002). Similarmente a tendência para evitar a situação e a fuga do contacto interpessoal característico da vergonha tende a complicar o processo empático, aumentando a associação entre a vergonha e a agressividade (Bennett, Sullivan, & Lewis, 2005).

A necessidade de sermos avaliados positivamente pelos outros encontra-se presente durante todo o percurso de vida do ser humano, iniciando com a necessidade de desenvolver interações positivas com os cuidadores primários de forma a garantir continuidade da sua presença. Com a maturação, por volta dos dois anos de idade, surgem capacidades cognitivas de ordem superior focadas no eu e nos outros, relacionadas com o desenvolvimento de sistemas de defesa pessoal, das representações simbólicas do eu e do outro, da teoria da mente e, por fim, da metacognição, possibilitando a auto-consciência e a auto-reflexão, e, conseqüentemente, sentimentos de vergonha (Gilbert, 2002, 2003, 2007). Tendo em conta esta conceptualização, as avaliações e sentimentos que são focados no eu como percebido e julgado pelos outros, ou no eu percebido e julgado pelo próprio eu, correspondem a dois tipos de vergonha designadas, respectivamente, por vergonha externa e vergonha interna.

A vergonha externa referente ao que se pensa que os outros pensam e sentem acerca de nós, manifesta vantagem evolutiva devido ao processo cognitivo focado no exterior. Advém da capacidade de construir modelos internos de como somos vistos pelos outros, e corresponde ao que se sente quando se percebe que, ao contrário de estarmos a gerar afecto positivo na mente do outro, estamos, antes, a criar desinteresse, desejo de rejeitar, evitar ou magoar (Gilbert, 2003, 2006). Assim, surge em relação a aspectos do eu que julgamos que os outros podiam ver como sinal de fraqueza inadequação ou defeito, e antecipamos a rejeição, perda de atractividade aos olhos dos outros (Gilbert, 2003), confunde-se com sentimentos de ansiedade social, zangado ou deprimido (Gilbert, 2006).

Contrapondo, a vergonha interna é alusiva ao que se pensa e sente acerca do eu. Está associada a dinâmicas internas, com a forma como o eu julga e experiencia o próprio eu (Gilbert, 2003). O processo cognitivo subjacente encontra-se orientado para as emoções e comportamentos característicos da própria história pessoal. Associa-se à visão cognitiva de Beck acerca dos auto-esquemas negativos, agregando comparações sociais negativas e atribuições internas negativas, representando a possibilidade de se ser indesejado, confundindo-se com sentimentos de raiva, ansiedade, desprezo ou repugnância pelo eu (Gilbert, 2006).

A propensão para a vergonha parece estar associada a um conjunto de experiências pessoais, destacando-se experiências de negligência e abuso emocional, controlo afectivo, abandono, rejeição ou ser envergonhado, bem como o criticismo e rigidez intra-familiar. Também as experiências de abuso de poder como o *bullying*, a discriminação e o preconceito, associadas a um sentido de maldade do eu, a falta de ligação emocional e de respostas de aceitação pelos outros, relacionado com a frieza emocional são experiências que potenciam o desenvolvimento da vergonha. Clinicamente, a vergonha encontra-se similarmente associada a um grande conjunto de sintomas psicopatológicos, como perfeccionismo, *coping* disfuncional, ruminação, baixa auto-estima, e auto-avaliações negativas associadas a sintomas de ansiedade, *stress* e/ou depressão. Aparece também frequentemente ligada a quadros clínicos psicopatológicos, como a perturbação de ansiedade social, perturbação de *stress* pós traumático, perturbações alimentares, perturbações de personalidade, alcoolismo, suicídio, psicopatia, sintomas dissociativos, abuso físico e sexual (Gilbert, 2006).

A vergonha é, portanto, uma resposta afectiva-defensiva à ameaça ou experiência real de rejeição ou desvalorização porque se é, ou se tornou, um agente socialmente não atractivo (Gilbert, 2002). Sendo essencialmente uma experiência do eu relacionada com a forma como se pensa existir negativamente na mente dos outros, implica sempre uma avaliação global negativa do eu. Está presente em diversas faixas etárias, em ambos os géneros e diferentes populações (geral ou clínica), exibindo as raparigas maior propensão para a vergonha interna, devido a uma maior tendência destas para interiorizar (Gilbert, 2007).

Neste sentido, tendo em conta que a grande acessibilidade e familiaridade dos adolescentes com as tecnologias de informação abrem espaços para que a violência entre pares ocorra de forma generalizada fora do contexto escolar (Smith et al., 2006; Slonje &

Smith, 2008), e que estas experiências de violência estão frequentemente associadas a sentimentos de vergonha e a sintomas de psicopatologia, o presente estudo apresenta, assim, os seguintes objectivos:

- Avaliar a prevalência dos comportamentos de *cyberbullying*, quer em relação ao comportamento de agressão, quer relativamente ao comportamento de vitimização, numa amostra de adolescentes a frequentar o 3º ciclo do ensino básico;
- Analisar a influência de variáveis demográficas (idade, género, ano de escolaridade) e de variáveis psicossociais (percepção do rendimento escolar, da facilidade em fazer amigos, distinção entre melhores amigos reais ou virtuais e a participação em actividades extracurriculares) sobre os comportamentos de *cyberbullying*;
- Compreender a relação entre a frequência de comportamentos de *cyberbullying* e vivências de vergonha interna e externa;
- Estudar a associação entre as experiências de *cyberbullying* e estados emocionais negativos nomeadamente a depressão, a ansiedade e o *stress*.

## 2. Método

Esta investigação consiste num estudo transversal, do tipo exploratório de carácter descritivo. Pretende uma descrição dos fenómenos e análise de relações entre as variáveis em estudo (Ribeiro, 1999).

### Amostra

Para a realização deste estudo recorreremos a uma amostra de conveniência de adolescentes a frequentar o 3º ciclo do ensino básico de uma escola privada situada em meio rural. É composta por 131 adolescentes, dos quais 72 são do género masculino (55%) e 59 do género feminino (45%), com idades compreendidas entre 12 e os 18 anos ( $M=13,76$ ;  $DP=1,25$ ). Apresenta uma média de anos de escolaridade de 7,98 ( $DP=0,83$ ), sendo que 34,4% ( $n=45$ ) frequenta o 7º ano de escolaridade, 32,8% ( $n=43$ ) cursa o 8º ano de escolaridade e 32,8% ( $n=43$ ) anda no 9º ano de escolaridade.

Não se encontram diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas no que diz respeito à média de idades [ $t(129) = 1,85$ ;  $p=0,067$ ] e relativamente aos anos de escolaridade [ $t(129) = 0,87$ ;  $p=0,384$ ].

## **Instrumentos**

O protocolo de avaliação é constituído por um questionário psicossocial desenvolvido especificamente para este estudo e por um conjunto de medidas fidedignas para avaliar o *cyberbullying* (CBQ e CBQ-V), a vergonha interna (ISS), vergonha externa (OAS) e estados emocionais negativos (depressão, ansiedade e stress- DASS).

O **Questionário Psicossocial**, para além de dados sociodemográficos (idade, género, anos de escolaridade) procurou também recolher informação relativamente ao número de reprovações, percepção do rendimento escolar e percepção da sua sociabilidade em termos da facilidade em fazer amigos, melhores amigos (reais ou virtuais) e a participação em actividades extracurriculares.

O **Questionário de Cyberbullying** (*Cyberbullying Questionnaire*- CBQ; Calvete, Orue, Estévez, Villardón, & Padilla, 2009; versão portuguesa de Pinto & Cunha, 2011) é um instrumento de auto-resposta que procura avaliar a frequência de 17 tipos de comportamentos de *cyberbullying*. É pedido aos participantes que indiquem a frequência com que realizaram o comportamento descrito em cada item, segundo uma escala de 3 pontos (0-Nunca; 1-Às Vezes; 2-Muitas Vezes). Alguns dos itens incluem perguntas abertas para que os participantes possam descrever os comportamentos que realizaram. É possível obter um total do questionário mediante o somatório das respostas dadas aos 17 itens, indicando pontuações elevadas níveis elevados de comportamentos de *cyberbullying*. Na versão original, as qualidades psicométricas do CBQ mostraram ser adequadas. O estudo da sua fidelidade apresentou uma elevada consistência interna (*Alfa de Cronbach* igual a 0,96) (Calvete et al., 2009). Na nossa amostra, o CBQ revelou uma boa consistência interna com um *Alfa de Cronbach* igual a 0,91.

O **Questionário de Cyberbullying-Vitimização** (*Cuestionario de Cyberbullying-Victimización*- CBQ-V) (Estévez, Villardón, Calvete, Padilla, & Orue, 2010; versão portuguesa de Pinto & Cunha 2011) é um instrumento de auto-resposta que pretende completar o questionário anterior, através da avaliação da frequência de diferentes formas de vitimização de *cyberbullying*. É um questionário constituído por 11 itens, em que cada um consiste numa frase que remete para um comportamento de *cyberbullying*. Pede-se aos participantes que indiquem a frequência com que foram vítimas do comportamento descrito em cada item, numa escala de 3 pontos (0-Nunca; 1-Às Vezes; 2-Muitas Vezes). Alguns dos

itens incluem perguntas abertas para que os participantes possam descrever os comportamentos que sofreram. O resultado total é obtido através do somatório das respostas dadas aos 11 itens. A pontuação total pode variar entre 0 e 22, sendo que as pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de vitimização. Na versão original, o CBQ-V mostrou uma boa consistência interna, revelando um *Alfa de Cronbach* igual a 0,95 (Estévez et al., 2010). Na nossa amostra, o CBQ-V revelou um *Alfa de Cronbach* igual a 0,77, indicador ainda de uma consistência interna adequada.

A **Escala de Vergonha Interna** (*Internalized Shame Scale- ISS*; Cook, 1996; versão Portuguesa de Matos & Pinto-Gouveia, 2006) é um instrumento de auto-resposta que avalia o efeito negativo da vergonha interna, reflectindo sentimentos de inferioridade, inadequação e alienação. É constituído por um total de 30 itens distribuídos em duas subescalas: 24 itens relativos a sentimentos ou experiências de vergonha interna e 6 itens que permitem de forma rápida avaliar a auto-estima ou grau de optimismo dos participantes. Pede-se aos participantes que classifiquem a frequência com que vivenciaram o sentimento descrito em cada item, numa escala de 5 pontos (0-Nunca; 1-Raramente; 2-Às vezes; 3-Muitas Vezes; 4-Quase sempre). O resultado é obtido mediante o somatório das respostas dadas aos itens de cada subescala. Na versão original, as qualidades psicométricas da ISS mostraram ser boas. O estudo da sua fidelidade apresentou valores elevados de consistência interna (*Alfa de Cronbach* iguais a 0,95 para a vergonha interna e de 0,90 para a auto-estima) em amostras não clínicas (Cook, 1994, 2001). Na população portuguesa, apresentou uma consistência interna muito boa a boa com valores de *Alfa de Cronbach* iguais 0,95 e 0,85 para a subescala da vergonha interna e subescala da auto-estima, respectivamente (Matos & Pinto-Gouveia, 2006). Na nossa amostra, a ISS revelou uma boa consistência interna, *Alfa de Cronbach* igual a 0,94 para a subescala da vergonha interna, 0,80 para a subescala da auto-estima e 0,90 para o total da escala.

A **Escala de Vergonha Externa** (*Other As Shamer Scale- OAS*; Goss, Gilbert, & Allan, 1994; versão Portuguesa de Lopes, Pinto-Gouveia, & Castilho, 2005) é um instrumento de auto-resposta, constituído por 18 itens que procuram avaliar a vergonha externa, isto é, a forma como o indivíduo pensa que as outras pessoas o vêem. Pede-se aos participantes que classifiquem a frequência com que vivenciaram o sentimento descrito em cada item, numa escala de 5 pontos (0-Nunca; 1-Raramente; 2-Às vezes; 3-Frequentemente; 4-Quase sempre). O resultado total é obtido mediante o somatório das respostas dadas aos 18

itens da escala. As pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de vergonha externa. Na versão original, as qualidades psicométricas da OAS mostraram ser muito boas. O estudo da sua fidelidade apresentou valores de consistência interna alta reflectidos pelo *Alfa de Cronbach* igual a 0,92 (Goss et al., 1994). Na população portuguesa, as qualidades psicométricas da OAS evidenciaram, também, ser igualmente muito boas, apresentando valores de consistência interna alta *Alfa de Cronbach* igual a 0,91 (Lopes, Pinto-Gouveia & Castilho, 2005). Na nossa amostra, a OAS revelou uma consistência interna muito boa (*Alfa de Cronbach* igual a 0,93).

**A Escala de Depressão, Ansiedade e Stress** (*Depression, Anxiety and Stress Scale-DASS*; Lovibond & Lovibond, 1995; versão Portuguesa de Apóstolo, Mendes & Azeredo, 2006) é um instrumento de auto-resposta que procura avaliar os estados de depressão, ansiedade e *stress* de acordo com o modelo tripartido. É uma escala constituída por 42 itens, em que cada um consiste numa frase que remete para sintomas emocionais negativos. Pede-se ao participante que responda se a afirmação se aplicou a ele na última semana. Para o presente estudo utilizámos a versão reduzida de 21 itens, a qual foi adaptada para a população portuguesa por Apóstolo, Mendes, & Azeredo (2006). Cada uma das dimensões é composta por 7 itens, variando as respostas a cada um dos itens segundo uma escala de 4 pontos (0-Não se aplicou a mim; 1-Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo; 2-Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo; 3-Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo). Os resultados obtêm-se através do somatório das respostas dadas aos itens relevantes em cada dimensão, com os resultados mais elevados a indicarem níveis mais elevados de depressão, ansiedade e *stress*. Na versão original, as qualidades psicométricas da DASS mostraram ser adequadas. O estudo da sua fidelidade apresentou valores de consistência interna boa, *Alfa de Cronbach* iguais a 0,91 para a depressão, 0,81 para a ansiedade e 0,89 para o *stress* (Lovibond & Lovibond, 1995). Na população portuguesa, as qualidades psicométricas da DASS-21 evidenciaram, também, ser adequadas. No que respeita à fidelidade, apresenta valores de *Alfa de Cronbach* iguais a 0,90, 0,86 e 0,88, na dimensão da depressão, ansiedade e *stress*, respectivamente. Esta medida demonstra ainda possuir valores satisfatórios de validade concorrente (Apóstolo et al., 2006). Na nossa amostra, a DASS-21 revelou uma boa consistência interna, *Alfa de Cronbach* iguais a 0,84 para a depressão, 0,84 para a ansiedade e 0,85 para o *stress*.

## Procedimentos

Após a delimitação dos objectivos da investigação procedeu-se à escolha e aquisição dos instrumentos de avaliação mediante a autorização dos autores da versão original. Seguiu-se a construção do questionário psicossocial com o intuito de abranger os objectivos propostos.

Foram recolhidas as autorizações para a realização do estudo. O protocolo de investigação foi administrado em contexto de sala de aula, demorando o seu preenchimento cerca de 35 minutos.

A participação no estudo foi voluntária e anónima, seguindo os princípios éticos de investigação. A todos os participantes foi explicado previamente os objectivos do estudo e garantida a confidencialidade e utilização dos dados para fins exclusivos de investigação.

Para a análise dos dados foi utilizada a versão 17.0 para Windows do Programa Estatístico de Tratamento de Dados (*Statistical Package for Social Science- SPSS*).

## 3. Resultados

### Estudo 1. Caracterização psicossocial dos adolescentes

Com o objectivo de caracterizar os participantes procedeu-se a análise da informação recolhida relativamente ao número de reprovações, percepção do rendimento escolar, percepção da sua sociabilidade em termos da facilidade em fazer amigos, melhores amigos (reais ou virtuais) e a participação em actividades extracurriculares.

No que diz respeito aos resultados a nível escolar, observa-se que 67,2% (n=88) dos participantes nunca reprovou e 32,8% (n=43), reprovou pelo menos uma vez. Destes 21,4% (n=28) reprovou uma vez, 9,2% (n=12) duas vezes e 2,3% (n=3) dos participantes reprovou três vezes, durante o seu percurso, como se poder observar mediante a análise da Tabela 1.

**Tabela 1**-Número de reprovações

Número de Reprovações	N	Percentagem %
0	88	67,2
1	28	21,4
2	12	9,2
3	3	2,3

Relativamente à percepção subjectiva do seu rendimento escolar, verifica-se que 77,1% (n=101) dos participantes perspectiva o seu rendimento escolar igual aos colegas de turma, 13,7% (n=18) percepçiona como superior aos colegas de turma e 9,2% (n=12) avalia o seu rendimento escolar como sendo inferior ao dos colegas de turma (Tabela 2).

**Tabela 2-**Percepção do rendimento escolar face aos colegas de turma

<b>Percepção</b>	<b>N</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Superior	18	13,7
Igual	101	77,1
Inferior	12	9,2
Total	131	100,0

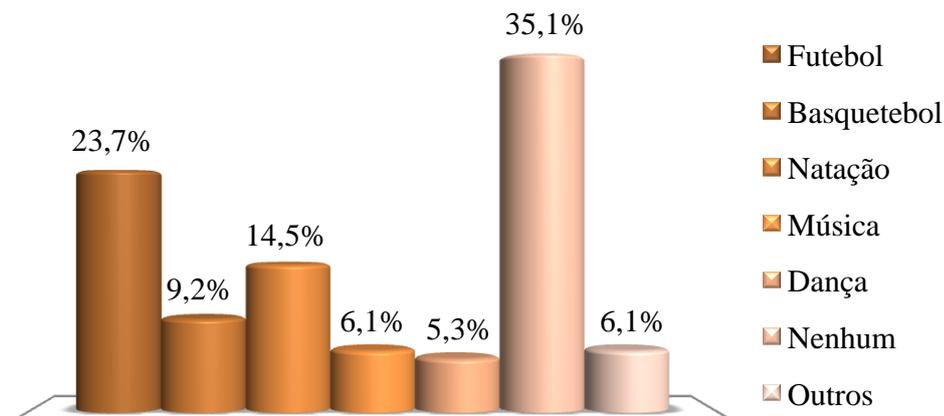
No que respeita a percepção da sociabilidade dos participantes em termos da facilidade com que realiza amizades, 77,9% (n=102) refere que realiza amizades tão facilmente como os outros enquanto, 11,5% (n=15) refere que realiza amizades menos facilmente que os outros e 10,7% (n=14) refere que realiza amizades mais facilmente que os outros (Tabela 3).

**Tabela 3-**Percepção da facilidade em fazer amigos face aos outros

<b>Percepção</b>	<b>N</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Mais Facilmente	14	10,7
Tão Facilmente	102	77,9
Menos Facilmente	15	11,5

No que diz respeito aos melhores amigos, verifica-se que a totalidade amostra (100%, n=131) revela que os seus melhores amigos são reais e não virtuais.

Quanto a actividade extracurricular verifica-se, mediante a análise do Gráfico 1, que 35,1% (n=46) dos participantes não pratica qualquer actividade extracurricular, 23,7% (n=31) pratica futebol, 14,5% (n=19) pratica natação, 9,2% (n=12) pratica basquetebol, 6,1% (n=8) estuda, como actividade extracurricular, música, 5,3% (n=7) pratica dança e 6,1% (n=8) frequenta outra actividade não mencionada. De salientar o facto de alguns dos participantes praticarem mais de uma actividade extracurricular, não explícita no questionário, nomeadamente Atletismo (n=1), Ciclismo (n=1), Escola de Artes (n=1), Escuteiros (n=5), Futsal (n=1), Ginástica Acrobática (n=1), Hóquei Patins (n=2), Patinagem (n=2) e Ténis (n=1).



**Gráfico 1-**Participação em actividades extracurriculares

Verifica-se, assim, no que se refere a caracterização psicossocial da amostra, que a maioria dos participantes nunca reprovou ( $n=88$ ; 67,2%) e percepciona o seu rendimento escolar dentro da sua turma como igual ao dos colegas ( $n=101$ ; 77,1%); pratica pelo menos uma actividade extracurricular ( $n=85$ ; 64,9%) e reconhece que faz amigos tão facilmente como os outros ( $n=102$ ; 77,9%), sendo que todos os participantes revelam que os seus melhores amigos são reais e não virtuais ( $n=131$ ; 100%).

## **Estudo 2. Prevalência dos comportamentos de *cyberbullying* (agressão/vitimização) e influência das variáveis género e idade**

Neste estudo pretendemos analisar a prevalência dos comportamentos de *cyberbullying*, quer em relação à agressão, quer à vitimização.

No que refere à prevalência dos **comportamentos de agressão por *cyberbullying***, verifica-se que, na nossa amostra, 76 adolescentes (58%) responderam afirmativamente a pelo menos um dos itens referentes ao exercício de comportamentos de *cyberbullying*. Deste grupo, 31 (40,8%) são do género feminino e 45 (59,2%) do género masculino.

As agressões realizadas com maior frequência (Tabela 4) referem-se a manter lutas e discussões *online*, usando insultos, mediante mensagens electrónicas (30,5%), remover intencionalmente alguém de um grupo *online* (27,5%), escrever piadas, boatos, mentiras ou comentários na internet, colocando o outro numa situação de ridículo (18,3%) e enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por telefone (17,5%). As respostas aos itens abertos foram, relativamente ao item 5.1, “Enviei a um colega o *site A vaca da minha ex.*” (0,8%) e

“Imagens engraçadas” (0,8%). No caso do item 9.1, foi referido “Gravar ou tirar fotografias com o telemóvel um colega a dançar à volta de um pilar” (0,8%). No item 11.1 foi respondido “Gravar Lutas” (3,1%).

Comparadas as frequências entre **géneros** no que se refere à realização de comportamentos de agressão por *cyberbullying*, observa-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no item 5 (Enviar *links* de imagens humilhantes a outras pessoas para que as possam ver) ( $\chi^2=6,06$ ;  $p= 0,048$ ) e no item 11 (Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto alguém bate ou magoa outra pessoa) ( $\chi^2=7, 25$ ;  $p=0,027$ ). Em ambos os casos, são os rapazes que expressam uma frequência mais elevada dos referidos comportamentos de agressão.

**Tabela 4-**Prevalência dos comportamentos de *cyberbullying*

Itens Versão Portuguesa	Às Vezes	Muitas Vezes	Total
1. Manter lutas e discussões <i>online</i> , usando insultos, etc., através de mensagens electrónicas	29,0	1,5	30,5
2. Enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por e-mail	10,7	1,5	12,2
3. Enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por telefone	16,0	1,5	17,5
4. Colocar imagens de um conhecido/a ou de um/a colega na internet que possam ser humilhantes (por exemplo, a vestir-se no balneário)	1,5	0,8	2,3
5. Enviar <i>links</i> de imagens humilhantes a outras pessoas para que as possam ver	3,8	1,5	5,3
6. Escrever piadas, boatos, mentiras ou comentários na internet, que colocam o outro numa situação de ridículo	16,8	1,5	18,3
7. Enviar <i>links</i> onde aparecem piadas, boatos, mentiras ou comentários acerca de um conhecido/a ou amigo/a, para que outras pessoas vejam	8,4	1,5	9,9
8. Conseguir a senha ( <i>nicks, passwords, etc.</i> ) de outra pessoa e enviar mensagens em seu nome por e-mail, que a podem deixar mal ou criar-lhe problemas com os outros	5,3	0,8	6,1
9. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto um grupo se ri e obriga outra pessoa a fazer algo humilhante ou ridículo.	8,4	0,8	9,2
10. Enviar essas imagens a outras pessoas	3,1	0,8	3,9
11. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto alguém bate ou magoa outra pessoa	7,6	1,5	9,1

12. Enviar essas imagens gravadas para outras pessoas	3,8	0,8	4,6
13. Divulgar segredos, informações comprometedoras ou fotografias de alguém	12,2	0,8	13,0
14. Remover intencionalmente alguém de um grupo <i>online</i> ( <i>chats</i> , listas de amigos, fóruns temáticos, etc.)	23,7	3,8	27,5
15. Enviar insistentemente (de forma repetida) mensagens que incluem ameaças ou que são muito intimidatórias	2,3	1,5	3,8
16. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel a um/a colega envolvido/a num comportamento de cariz sexual	0	0	0
17. Enviar essas imagens para outras pessoas	0	0,8	0,8

No que refere à prevalência dos **comportamentos de vitimização por cyberbullying**, verifica-se que 81 adolescentes (61,8%) responderam que nunca tinham sofrido qualquer comportamento de *cyberbullying*, sendo 34 raparigas (42%) e 47 rapazes (58%).

Na nossa amostra, 50 adolescentes (38,2%) já foram vítimas de um qualquer comportamento de *cyberbullying*. Neste grupo, encontramos uma distribuição equitativa entre rapazes e raparigas, (25 de cada). Mediante a análise da Tabela 5, observa-se que as agressões sofridas com maior frequência, se referem à remoção intencional de um grupo *online* (16,1%), receber ameaças ou mensagens insultuosas por e-mail e por telemóvel (14,5%), e a divulgação de segredos, informações comprometedoras ou fotografias (13,0%).

As respostas singulares aos itens abertos foram “vestir-me” no item 3.1 (0,8%) e “coisas ridículas” no item 6.1 (0,8%).

**Tabela 5-**Prevalência dos comportamentos de vitimização por *cyberbullying*

Itens Versão Portuguesa	Às Vezes	Muitas Vezes	Total
1. Enviar-me ameaças ou mensagens insultuosas por e-mail.	13,7	0,8	14,5
2. Enviar-me ameaças ou mensagens insultuosas por telemóvel	13,7	0,8	14,5
3. Colocar fotografias minhas na internet que podem ser humilhantes (por exemplo, a vestir-me no balneário)	3,8	0	3,8
4. Escrever na internet piadas, boatos, mentiras ou comentários que me fazem parecer ridículo/a	10,7	0	10,7
5. Conseguir a minha senha ( <i>nicks</i> , <i>passwords</i> , etc.) e enviar mensagens em meu nome por e-mail para me deixar mal perante os outros, ou me criar problemas	6,1	0	6,1

6.	Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com telemóvel enquanto um grupo se ri de mim e me obriga a fazer algo humilhante ou ridículo.	2,3	0	2,3
7.	Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com o telemóvel quando alguém me bate ou me magoa	1,5	0	1,5
8.	Divulgar segredos, informações comprometedoras ou fotografias minhas	13,0	0	13,0
9.	Remover-me intencionalmente de um grupo <i>online</i> ( <i>chats</i> , listas de amigos, fóruns temáticos, etc.)	15,3	0,8	16,1
10.	Enviar-me mensagens insistentemente (de forma repetida) que incluem ameaças ou são muito intimidatórias	3,8	0	3,8
11.	Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com o telemóvel em algum tipo de comportamento de cariz sexual	0	0	0

Analisadas as frequências entre **géneros** no que se refere aos comportamentos de vitimização por *cyberbullying*, não se verifica diferenças estatisticamente significativas para todos os itens do questionário ( $p < 0,05$ ).

Relativamente à influência da **idade**, verifica-se uma correlação estatisticamente significativa, positiva e baixa, com os comportamentos de agressão por *cyberbullying* ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ). Em relação aos comportamentos de vitimização não se verificaram correlações significativas. Isto significa que a nossa amostra, quanto maior a idade maior a frequência de comportamentos de agressão por *cyberbullying*.

No que se refere à **variável números de reprovações** verifica-se uma correlação significativa positiva e baixa com o total de comportamentos de agressão por *cyberbullying* ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,001$ ) que significa que, quanto maior o número de reprovações, maior a frequência de agressões na realização por *cyberbullying*.

Verifica-se, ainda, uma correlação significativa positiva e moderada entre os comportamentos de agressão e vitimização por *cyberbullying* ( $r = 0,53$ ;  $p < 0,001$ ), o que significa que, na nossa amostra, quanto maior a frequência de comportamentos de agressão, maior a frequência de comportamentos de vitimização, demonstrando que os agressores podem ser tendencialmente vítimas e vice-versa, permitindo uma continuação dos comportamentos, quer de agressão, quer de vitimização por *cyberbullying*.

Para a análise da sobreposição entre a execução e a vitimização de comportamentos de *cyberbullying*, a nossa amostra foi dividida em quatro grupos em função da pontuação obtida, enquanto agressores (CBQ) e enquanto vítimas (CBQ-V).

No primeiro grupo, **só agressores**, foram incluídos os adolescentes que obtiveram uma pontuação no CBQ que os colocava no percentil 75 ou acima (média igual ou superior a 3) e com uma pontuação igual a zero no CBQ-V. Pertencem a este grupo 8 (9,1%) dos adolescentes inquiridos da nossa amostra, na sua totalidade do género masculino. O segundo grupo, **só vítimas**, composto unicamente por adolescentes que já foram alvo de pelo menos um comportamento de *cyberbullying* e não exerceram qualquer comportamento de agressão de *cyberbullying*, ou seja, aqueles que obtiveram uma pontuação superior a zero no CBQ-V (vitimização) e igual a zero no CBQ (agressão). Este segundo grupo é formado por 23 (17,6%) dos adolescentes inquiridos da nossa amostra, 13 raparigas e 10 rapazes. O terceiro grupo, constituído por adolescentes vítimas e agressores simultaneamente, isto é, que cumprem as condições anteriormente descritas para agressores e vítimas, perfazendo um total de 27 (20,6%) adolescentes, 12 raparigas e 15 rapazes. Por fim o quarto grupo, **nem vítimas nem agressores**, onde são incluídos aqueles que não cumprem as condições de vítimas, nem de agressores. Na nossa amostra este grupo é composto por 73 (55,7%) adolescentes, 34 raparigas e 39 rapazes.

### Estudo 3. Valores médios obtidos nos instrumentos de medida e análise do género

Na Tabela 6 apresentam-se as médias e desvios padrões dos totais dos instrumentos de medida utilizados, separadamente para rapazes e raparigas. Verifica-se que os rapazes e raparigas diferem entre si significativamente no que respeita ao total de comportamentos de agressão medidos pelo CBQ [ $t(129)=2,21$ ;  $p=0,029$ ], em relação à auto-estima, avaliada pela subescala da ISS, [ $t(129)=2,61$ ;  $p=0,010$ ], relativamente à ansiedade [ $t(129)=-2,92$ ;  $p=0,004$ ] e, por último, em relação à depressão [ $t(129)=-0,98$ ;  $p=0,050$ ] (ambas avaliadas pela DASS). São os rapazes que manifestam, valores mais elevados de comportamentos de agressão ( $M=2,60$ ) e de auto-estima ( $M=14,82$ ), quando comparados com as raparigas ( $M=1,17$  e  $M=12,79$ , respectivamente). Por sua vez são as raparigas que exibem valores mais elevados de ansiedade ( $M=7,17$ ) e de depressão ( $M=5,97$ ), quando comparados com os rapazes ( $M=5,06$  e  $M=4,33$ , respectivamente). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas em função do género para as restantes variáveis em estudo (comportamento de vitimização, vergonha interna, vergonha externa e sintomatologia associada ao *stress*).

**Tabela 6**-Médias, desvios padrões obtidos nos instrumentos de medida utilizados em função do gênero

	Item-Total		Rapazes		Raparigas		t	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
<b>CBQ</b>	1,95	3,73	2,60	4,77	1,17	1,51	2,21	<b>0,029</b>
<b>CBQ_V</b>	0,89	1,65	0,89	1,88	0,88	1,34	0,03	0,979
<b>ISS</b>	33,46	16,84	30,94	17,44	36,49	15,71	-1,89	0,061
<b>ISS_A</b>	13,92	4,51	14,82	4,35	12,79	4,48	2,61	<b>0,010</b>
<b>OAS</b>	16,82	11,05	15,68	11,49	18,20	10,43	-1,30	0,195
<b>DASS_D</b>	5,07	4,75	4,33	4,55	5,97	4,87	-1,98	<b>0,050</b>
<b>DASS_A</b>	6,01	4,25	5,06	4,15	7,17	4,10	-2,92	<b>0,004</b>
<b>DASS_S</b>	6,26	4,67	6,01	4,51	6,56	4,88	-0,66	0,508

Nota: CBQ= *Cuestionario de Cyberbullying*; CBQ-V= *Cuestionario de Cyberbullying-Victimización*; ISS= Internalized Shame Scale (A=auto-estima); OAS = Other as a Shamer; DASS= Depression, anxiety and stress scale

#### **Estudo 4. Relação entre o cyberbullying, a vergonha e os estados emocionais negativos**

Através da Tabela 7, podemos constatar que os comportamentos de agressão e vitimização de *cyberbullying* se correlacionam de forma moderada e positiva ( $r=0,53$ ;  $p<0,05$ ). Os comportamentos de agressão por *cyberbullying* estão igualmente associados à vergonha interna ( $r=0,29$ ;  $p<0,05$ ) e à sintomatologia relacionada ao *stress* ( $r=0,28$ ;  $p<0,05$ ), apresentando uma correlação significativa positiva e baixa. Os comportamentos de vitimização apresentam uma correlação significativa e positiva com a vergonha interna ( $r=0,37$ ;  $p<0,05$ ), vergonha externa ( $r=0,25$ ;  $p<0,05$ ), sintomas de ansiedade ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ) e sintomatologia associada ao *stress* ( $r=0,24$ ;  $p<0,05$ ). Por outras palavras, podemos dizer que quanto maior a frequência de comportamentos de agressão, maior a vergonha interna e maior os níveis de *stress* demonstrados, assim como quanto maior o frequência de comportamentos de vitimização, maior vergonha interna e externa e maior os níveis de ansiedade e *stress* demonstrados.

**Tabela 7-**Matriz de correlação entre as variáveis em estudo

	CBQ	CBQ_V	ISS_A	ISS_I	OAS	DASS_D	DASS_A	DASS_S
<b>CBQ</b>	1							
<b>CBQ_V</b>	0,53**	1						
<b>ISS_A</b>	-0,12	-0,03	1					
<b>ISS_V</b>	0,29**	0,37**	-0,21*	1				
<b>OAS</b>	0,13	0,25**	-0,15	0,68**	1			
<b>DASS_D</b>	0,03	0,06	-0,27**	0,53**	0,46**	1		
<b>DASS_A</b>	0,08	0,30**	-0,14	0,69**	0,89**	0,45**	1	
<b>DASS_S</b>	0,28**	0,24**	-0,18*	0,56**	0,43**	0,72**	0,48**	1

Nota: \*Correlação significativa ao nível 0,001; \*\* Correlação significativa ao nível 0,05

CBQ= *Cuestionario de Cyberbullying*; CBQ-V= *Cuestionario de Cyberbullying-Victimización*; ISS= Internalized Shame Scale (A=auto-estima); OAS = Other as a Shamer; DASS= Depression, anxiety and stress scale

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como principal objectivo avaliar a prevalência dos comportamentos de *cyberbullying* e compreender a sua relação com experiências de vergonha e os estados emocionais negativos.

Para este efeito, recorremos a uma mostra de adolescentes portugueses a frequentar o 3º ciclo do ensino básico e utilizamos um protocolo de avaliação constituído por um questionário psicossocial desenvolvido especificamente para este estudo e um conjunto de medidas fidedignas para avaliar o *cyberbullying* (CBQ e CBQ-V), a vergonha interna (ISS), vergonha externa (OAS) e estados emocionais negativos (depressão, ansiedade e stress-DASS).

No que respeita ao **primeiro estudo** sobre a caracterização dos adolescentes inquiridos constatamos que, relativamente aos resultados escolares (reais e percebidos), a maioria dos participantes nunca reprovou e percebe o seu rendimento escolar dentro da sua turma como igual ao dos colegas.

Os dados obtidos em investigações internacionais mencionam que quase metade das vítimas e um terço dos agressores por *cyberbullying* apresentam resultados escolares inferiores à média (Li, 2006). Não obstante, um estudo realizado em território português por

Campos (2009) não confirmou a existência de uma relação linear entre o *cyberbullying* e a média escolar dos inquiridos.

No que respeita a sociabilidade dos inquiridos, na nossa amostra, a maioria reconhece que faz amigos tão facilmente como os outros, sendo que todos os participantes revelam que os seus melhores amigos são reais e pratica pelo menos uma actividade extracurricular.

A este respeito, vários estudos referem que as actividades em grupo realizadas fora do programa curricular obrigatório proporcionam sentimentos de empatia e um envolvimento positivo entre pares, que protege os adolescentes de serem seleccionados como alvos dos comportamentos de *cyberbullying* e atenua o tédio sentido por parte dos agressores devido a falta de ocupação, constituindo uma das medidas preventivas do *cyberbullying* mais consensuais entre a comunidade científica (Kids Help Phone, s.d; Nancy, 2007; Patricia & Recupero, 2008; Valkenburg & Peter, 2011). A importância da prática de actividades colectivas é reforçada pelas investigações de Wang e colaboradores (2009) que realçam a importância do papel dos amigos/pares na prevenção de comportamentos de agressão e vitimização por *cyberbullying* e pela investigação de Ybarra e colaboradores (2006) que apontam o suporte social como um factor chave para o bem-estar psicológico dos adolescentes. Estes resultados são ainda apoiados pelas investigações de Campos (2009) e Williams e Guerra (2007) que verificaram a relevância da percepção de um clima escolar de confiança, justiça e prazer como factores redutores de *cyberbullying* e pelo estudo realizado por Simão (2005) que comprovou que o envolvimento em actividade fora do currículo escolar obrigatório contém um importante papel na promoção do desenvolvimento pessoal e social, verificando que os praticantes demonstram ter maiores competências éticas e um elevado desempenho académico comparativamente aos não praticantes.

Com o **segundo estudo**, pretendemos analisar a prevalência dos comportamentos de *cyberbullying* quer em relação à agressão, quer à vitimização, procurando ainda analisar o possível efeito de dados sociodemográficos.

Relativamente à prevalência dos comportamentos de **agressão** por *cyberbullying* observou-se que a maioria dos adolescentes da nossa amostra já exerceu pelo menos um comportamento de *cyberbullying*, sendo na sua generalidade praticadas por rapazes. As agressões exercidas com maior frequência referem-se a manter lutas e discussões *online*, usando insultos, mediante mensagens electrónicas, remover intencionalmente alguém de um

grupo *online*, escrever piadas, boatos, mentiras ou comentários na internet, colocando o outro numa situação de ridículo e enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por telefone.

Os resultados observados vão de encontro aos obtidos nos estudos de Calvete e colaboradores (2009), que obtiveram como comportamentos mais frequentes remover intencionalmente alguém de um grupo *online*, escrever piadas, boatos, mentiras ou comentários na internet, colocando o outro numa situação de ridículo, enviar *links* onde aparecem piadas, boatos, mentiras ou comentários acerca de um conhecido/a ou amigo/a, para que outras pessoas vejam.

É de salientar a elevada frequência de comportamentos de agressão integradas no fenómeno *Happy Slapping*, resultados que anunciam a existência de uma interpretação errónea dos comportamentos de *cyberbullying* como simples brincadeiras de mau gosto, praticadas com o intuito de divertir os agressores e espectadores do fenómeno (Bostic & Brunt, 2011; Nancy, 2007).

Estes resultados podem estar associados, ainda, às particularidades do *cyberbullying*, como o anonimato, tempo e espaço não real e a falta de consequências para os agressores, factores que aliciam os adolescentes que, de outra forma, nunca realizariam actos de violência em contexto escolar (Hinduja & Patchin, 2008; Patchin & Hinduja, 2010).

Na análise da frequência dos comportamentos de agressão, em função do **género**, verificou-se que os rapazes enviaram *links* de imagens humilhantes a outras pessoas para que as possam ver e gravam vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto alguém bate ou magoa outra pessoa, com uma frequência significativamente maior que as raparigas. Estes resultados confirmam que os rapazes são fisicamente mais agressivos e desta forma manifestam, tendencialmente, comportamentos que envolvem agressões directas (Dehue, Bolman, & Völlink, 2008; Kowalaski & Limber, 2007; Perren et al., 2010), não obstante os dados obtidos poderem ser condicionados pela maior facilidade que os rapazes apresentam em relatar as agressões (Li, 2006). Os resultados da nossa amostra apoiam os resultados do estudo original, em que as diferenças entre género se manifestam particularmente em itens relacionados com o *Happy Slapping*, modalidade de *cyberbullying* que implica também o uso de violência em contexto real, fenómeno crescente dada as incessantes evoluções da tecnologia e a mediatização actual do *cyberbullying* particularmente das acções de *Happy Slapping* (Calvete et al., 2009; Smith et al., 2008).

No que se refere à prevalência dos comportamentos de **vitimização** por *cyberbullying*, na nossa amostra verifica-se que embora a maioria dos adolescentes tenha respondido que

nunca tenha sofrido qualquer comportamento de *cyberbullying*, é de evidenciar a percentagem expressiva (38,2%) de adolescentes vítimas de um qualquer comportamento de *cyberbullying*, semelhante ao estudo de Estévez e colaboradores (2010).

As agressões com maior expressão, na nossa amostra, referem-se à remoção intencional de um grupo *online*, receber ameaças ou mensagens insultuosas por email e por telemóvel, e a divulgação de segredos, informações comprometedoras ou fotografias. De evidenciar a elevada prevalência da recepção de mensagens com conteúdo ameaçador e insultuoso por email e telemóvel, descritas por inúmeras investigações internacionais (Aricak et al., 2008; Dehue et al., 2008; Juvonen & Gross, 2008; Patchin & Hinduja, 2006; Raskauskas & Stoltz, 2007) que aparecem em segundo lugar no nosso estudo, e em primeiro lugar na investigação de Estévez e colaboradores (2010).

Analisadas as frequências entre **géneros** no que se refere aos comportamentos de vitimização por *cyberbullying*, não se verificam diferenças estatisticamente significativas para todos os itens do questionário de vitimização. Estes dados são apoiados por inúmeras investigações internacionais (Campos, 2009; Ortega et al., 2008, Hinduja & Patchin, 2008, Li, 2006; Smith et al., 2008; Ybarra & MitvHELL, 2004), não obstante outros estudos terem encontrado resultados diferentes, com as raparigas a apresentarem maior número de relatos de vitimização (Buelga, Cava & Musitu, 2010; Kowalaski & Limber, 2007; Li, 2006). Estudos de Wang e colaboradores (2009) verificaram que os rapazes se encontravam mais envolvidos em agressões físicas, enquanto as raparigas se envolviam em agressões indirectas designadamente mediante as tecnologias de informação e comunicação, espalhar boatos e exclusão social. Por outras palavras, os rapazes estariam mais envolvidos em comportamentos, como enviar fotografias e vídeos com conteúdos pessoais e/ou com agressões físicas, e as raparigas vítimas por *cyberbullying* mediante formas menores como ser ignorado (Burgess-Proctor, Patchin & Hinduja, 2008; Buelga et al., 2010; Hinduja & Patchin, 2008, 2010).

Relativamente à influência da **idade**, na nossa amostra, não se verificam diferenças estatisticamente significativas em relação aos comportamentos de vitimização por *cyberbullying*. Dados concordantes com diversas investigações como Calvete e colaboradores (2009) e Slonje e Smith (2008) que ao estudarem o fenómeno sem rosto não encontraram quais quer diferenças face a idade dos adolescentes vitimizados. Em relação aos comportamentos de agressão por *cyberbullying* verificamos uma correlação significativa e positiva. Isto significa que a nossa amostra quanto maior a idade maior a frequência de

comportamentos de agressão por *cyberbullying*. Estes resultados poderão ser influenciados pela restrição da nossa amostra, exclusivamente composta por alunos a frequentar o 3º ciclo do ensino básico. Segundo investigações internacionais, o *cyberbullying* atinge o seu auge no 3º ciclo do ensino básico, sofrendo um declínio na transição para o ensino secundário sendo o seu pico máximo no decorrer do 8ºano de escolaridade (Beale & Hall, 2007; Estévez et al., 2010; Williams & Guerra, 2007).

Similarmente verificamos na nossa amostra a existência de uma correlação significativa positiva e baixa entre o total de comportamentos de **agressão** por *cyberbullying* e os resultados escolares reais, ou seja, com o número de reprovações dos adolescentes. O que significa que quanto maior o número de reprovações, maior a frequência de agressões por *cyberbullying*. Este resultado está de acordo com outros estudos que demonstraram que um terço dos agressores por *cyberbullying* apresenta resultados escolares inferiores à média ou baixas competências académicas (Li, 2006). Entre nós, Campos (2009) não detectou qualquer ligação entre o *cyberbullying* e a média escolar dos adolescentes inquiridos.

Na literatura referente à problemática do *cyberbullying*, importa ressaltar existência de diferenças no perfil de agressor e vítima. Estas assentam na existência de uma discrepância associada as competências no domínio das tecnologias, sendo que o diminuto conhecimento acerca das novas tecnologias constitui um factor preditor de vitimização, na medida em que se traduz numa falta de consciência acerca dos riscos do ciberespaço e das formas de os evitar ou combater (Amado et al., 2009; Sourander et al., 2010; Steffgen & König, 2009).

Na nossa amostra verifica-se, ainda, uma correlação significativa positiva e moderada entre os comportamentos de agressão e vitimização por *cyberbullying*, o que significa que quanto maior a frequência de comportamentos de agressão, maior a frequência de comportamentos de vitimização, demonstrando que os adolescentes da nossa amostra são, de forma tendencial, simultaneamente, vítimas e agressores. Esta sobreposição poderá dever-se ao facto de os agressores serem vítimas de retaliação e pelo facto de vítimas responderem com agressividade às agressões sofridas, permitindo a continuação do processo de *cyberbullying* (Beren & Li, 2007; Estévez et al., 2010; Smith et al., 2008; Ybarra et al., 2006). A continuidade do fenómeno do *cyberbullying* nem sempre é percebida pelos seus intervenientes, estes nem sempre estão cientes da natureza insidiosa do problema. Isto é, muitas vezes, os agressores não se apercebem que as suas acções são ofensivas, e do mesmo modo, as vítimas não se apercebem que as acções são *cyberbullying* (Maidel, 2009).

Com o **terceiro estudo** pretendemos averiguar as diferenças entre os géneros nos resultados obtidos nos instrumentos de medida.

Os resultados revelaram diferenças significativas entre rapazes e raparigas no que se refere ao total dos comportamentos de agressão, auto-estima, ansiedade e depressão, com os rapazes a manifestarem mais comportamentos de agressão, maior auto-estima, e menor sintomatologia ansiosa e depressiva, quando comparados com as raparigas.

Dados obtidos em investigações internacionais confirmam que os rapazes se mostram mais agressivos e utilizam com maior frequência formas directas de agressão (Almeida et al., 2008; Garaigordobil, 2011; Ortega et al., 2008; Ybarra et al., 2006). Por sua vez, as raparigas preferem formas indirectas de agressão, tais como excluir alguém de um grupo, espalhar rumores ou manipular relacionamentos de amizade (Hinduja & Patchin, 2008; Li, 2005).

Segundo Calvete e Cardenoso (2005), os resultados obtidos para os rapazes, devem-se à presença significativa de crenças violentas e da predominância de um estilo impulsivo de resolução de problemas que conduzem a um maior número de comportamento disruptivo por parte dos rapazes adolescentes. A impulsividade envolve uma dimensão de procura por sensações novas e intensas associadas ao risco como forma de libertar sentimentos negativos, factor que contribui para a incidência do *cyberbullying* (Vargas, Tallers, Parris & Cutts, 2010). Neste sentido, os comportamentos de agressão aumentam a auto-estima e ajudam a manter o estatuto perante os pares (Calvete & Cardenoso, 2005).

Algumas investigações internacionais têm mostrado que a comunicação *online* cria sensações de domínio, controlo e poder que aumentam a auto-estima, já que no mundo virtual é possível realizar alterações no que refere à apresentação pessoal, controlar as reacções dos pares e aumentar a possibilidade de aprovação/aceitação perante os outros (Lindsay, 2009; Valkenburg & Peter, 2011).

Com o **quarto estudo**, pretendemos averiguar a associação entre as variáveis em estudo e, assim, estabelecer uma relação entre a prevalência dos comportamentos de agressão e vitimização por *cyberbullying*, as experiências de vergonha interna e externa e os estados emocionais negativos.

Os comportamentos de **agressão** correlacionam-se de forma positiva e baixa com a vergonha interna e a sintomatologia associada ao *stress*. O que significa que quanto maior a frequência de comportamentos de agressão maior a vergonha interna e maior os níveis de *stress* demonstrados. Ou seja, tais resultados indicam que quanto maior o número de

comportamentos agressivos praticados, maior a tendência dos agressores para se avaliarem de uma forma negativa, inferior, incapaz, defeituosa, sentindo-se indesejados socialmente, com manifestações de maior irritabilidade, agitação, impaciência e reacções exageradas que levam a dificuldades em relaxar.

As experiências de vergonha são reconhecidas como um componente de extrema importância num conjunto de sintomas psicopatológicos e na propensão para a agressão. (Gilbert, 2003; Tangney & Dearing, 2002). A associação entre a vergonha e a agressividade é aumentada dada a tendência para evitar ou fugir das situações de vergonha e do contacto interpessoal, existindo uma tendência para o escape do mundo virtual, onde o anonimato e a invisibilidade reduzem as possibilidades de os agressores serem detectados e consequentemente punidos. Característica que tendem a complicar o processo empático e a exacerbar os comportamentos de agressão por *cyberbullying* (Bennett et al., 2005).

Similarmente os comportamentos de **vitimização** correlacionam-se de forma positiva baixa com a vergonha interna e externa, sintomas de ansiedade e *stress*. Mostrando, que na nossa amostra, quanto maior a frequência de comportamentos de vitimização maior a vergonha interna e externa e maior os níveis de ansiedade e *stress* demonstrados. Deste modo, quando maior o número de agressões sofridas, maior a tendência das vítimas de *cyberbullying* para se avaliarem negativamente, percebendo-se com incapazes, indesejados socialmente, defeituosos e maior a tendência para projectar essa avaliação negativa na mente dos demais. A antecipação de uma avaliação menos positiva por parte dos outros produz nas vítimas níveis elevados de ansiedade e *stress*, uma vez que julgam ser detectados nós sinais de fraqueza e inadequação, que antecipam a rejeição social e perda de atractividade aos olhos dos outros (Gilbert, 2003).

Em investigações internacionais as vítimas de *cyberbullying* têm mostrado níveis mais elevados de ansiedade e *stress* entre outros sintomas psicopatológicos (Garaigordobil, 2011). Um estudo recente refere que todos os jovens envolvidos em comportamentos de *cyberbullying*, não só as vítimas, estão mais propensos a problemas de saúde mental como a depressão ou a problemas de socialização (Sourander et al., 2010). Não obstante, as características do mundo *online*, que possibilitam as agressões virtuais, as suas consequências são reais especialmente para as vítimas mais vulneráveis (Bostic & Brunt, 2011), dando sentido à expressão “estou a ver-te, podes fugir mas não te podes esconder”.

### Limitações, Estudos Futuros e Conclusões

Algumas limitações podem ser apontadas a este estudo, e que poderão ter condicionado os resultados obtidos.

A primeira limitação prende-se com a dimensão reduzida e contextualização específica da amostra. Por conveniência, a amostra, é exclusivamente composta por alunos de uma instituição de ensino privado, o que constitui um obstáculo para a generalização dos dados em relação à problemática estudada, colocando em causa a validade externa do estudo.

Outra limitação prende-se com as condições de aplicabilidade do protocolo e com o facto de as medidas de avaliação serem instrumentos de auto-relato. Neste sentido, deve ser tida em conta a desejabilidade social própria dos adolescentes, e problemas de interpretação relativos ao tema sobre *cyberbullying*, devido à escassez de informação sobre esta recente problemática e a interpretação errónea dos comportamentos de *cyberbullying* como simples brincadeiras de mau gosto.

Parece-nos importante na realização de futuros estudos, avaliar os níveis de auto-estima mediante medidas fidedignas, explorar o *cyberbullying* como uma experiência traumática (Patchin & Hinduja, 2006; Sourander et al., 2010) e analisar o *cyberbullying* como resultado de uma perturbação psicológica de adição à internet (Garaigordobil, 2011; Pinheiro, 2009). Similarmente, os estudos longitudinais seriam uma mais-valia para a compreensão do *cyberbullying* e a sua relação com sintomas psicopatológicos. Por último, dada a escassez de estudos realizados com questionários de *cyberbullying*, apontamos a necessidade do desenvolvimento de novos estudos com estes instrumentos de avaliação.

Não obstante as limitações apresentadas, este estudo representa um esforço para compreender o recente e crescente fenómeno do *cyberbullying*. Transversal à maioria das sociedades do mundo moderno, o *cyberbullying*, coloca em causa a livre utilização das tecnologias digitais, devido à ocorrência de experiências de violência que surgem associadas a sintomas psicopatológicos e produzem consequências nefastas para a saúde mental dos intervenientes.

É legítimo destacar a importância e necessidade de discussão do crescente fenómeno de *cyberbullying* no sentido de melhorar a qualidade das intervenções preventivas e diminuir o impacto do *cyberbullying*. Esta problemática assume especial relevância se tivermos em conta que estes adolescentes traduzem a primeira geração a crescer numa sociedade na qual a internet e os telemóveis são uma parte integrante do seu dia-a-dia, caracterizando-a como a geração sempre ligada ou geração net (Raskauskas & Stoltz, 2007).

## 5. Referências Bibliografia

- Almeida, A., Correia, I., Esteves, C., Gomes, S., Garcia, D. & Marinho, S. (2008). Espaços virtuais para maus tratos reais: as práticas de *cyberbullying* numa amostra de adolescentes portugueses. Em R. Astor, E. Debarbieux & C. Neto (Ed), *Abstracts of 4th World Conference – Violence in school and public policies* (p. 134). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Amado, J., Matos, A., Pessoa, T., & Jäger, T. (2009). Cyberbullying: Um desafio à investigação e à formação. *Interações*, 13, 301-326.
- Apóstolo, J., Mendes, A., & Azeredo, A. (2006). Adaptação para a língua portuguesa da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS). *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14, 863-871.
- Aricak, T., Siyahaan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak, S., Yilmaz, N., et al. (2008). Cyberbullying among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 253–261.
- Beale, A., & Hall, K. (2007). Cyberbullying: What school administrators (and parents) can do. *The Clearing House*, 82, 8-12.
- Belsey, B. (2006). *Are you aware of, or are supporting someone who is the victim of cyberbullying? In what can be done about cyberbullying?* Acedido em 2, Março, 2011, em <http://www.cyberbullying.ca/info.html>
- Bennett, D., Sullivan, M., & Lewis, M. (2005). Young children's adjustment as a function of maltreatment, shame, and anger. *Child Maltreatment*, 10, 311-323.
- Beren, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1, 15-33.
- Bostic, J., & Brunt, C. (2011). Cornered: An Approach to School Bullying and Cyberbullying, and Forensic Implications. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20, 447-465.
- Buelga, S., Cava, M., & Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22, 784-789.
- Burgess-Proctor, A., Patchin, J., & Hinduja, S. (2008). *Cyberbullying and Online Harassment: Reconceptualizing the Victimization of Adolescent Girls*. Garcia, V., & Clifford J. (Eds.). Female crime victims: Reality reconsidered. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (2005). Gender differences in cognitive vulnerability to depression and behavior problems in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 179–192.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L. & Padilla, P. (2009). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26, 1128-1135.
- Campbell, M. (2007). *Cyberbullying and Young people: Treatment principles not simplistic advice*. Acedido em 11, Março, 2011, em [http:// epints.qut.edu.au/](http://epints.qut.edu.au/)
- Campos, M. (2009). *O Cyberbullying: Natureza e Ocorrência em Contexto Português*. Dissertação de mestrado não publicada, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa.
- Cook, D. (1994, 2001). *Internalized shame scale: technical manual*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems, Inc.
- Cook, D. (1996). Empirical studies of shame and guilt: The internalized shame scale. Em D. L. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling. Affect, script and psychotherapy* (pp. 132-165). New York: W.W. Norton & Company.
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 217–223.
- Estévez, A., Villardón, L., Calvete, E., Padilla, P., & Orue, I. (2010). Adolescentes vítimas de cyberbullying: prevalência y características. *Psicología Conductual*, 18, 73-89.
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 233-254.
- Gilbert, P. (2002). Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview, with treatment implications. In P. Gilbert, & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation, research and treatment* (pp. 3-54). London: Brunner.
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles and the differences in shame and guilt. *Social Research*, 70, 1205-1230.
- Gilbert, P. (2006). A biopsychosocial and evolutionary approach to formulation with a special focus on shame. Em N. Tarrow (Ed.), *Case formulation in cognitive behaviour therapy: The treatment of challenging and complex cases* (pp. 81–112). Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2007). Evolved minds and compassion in the therapeutic relationship. In N. P. Gilbert, & R. Leahy (Eds.), *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (pp. 106–142). Hove: Routledge.

- Goebert, D., Else, I., Matsu, C., Chung-Do, J., & Chang, J. (2011). The Impact of Cyberbullying on Substance Use and Mental Health in a Multiethnic Sample. *Maternal and Child Health Journal*, 14, 1282-1286. doi: 10.1007/s10995-010-0672-x
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures- I: the other as shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17, 713-717.
- Hinduja, S. & Patchin, J. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29, 129-156. doi: 0.1080/01639620701457816.
- Hinduja, S., & Patchin, J. (2010). Bullying, Cyberbullying and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14, 206-221. doi: 10.1080/13811118.2010.494133
- Juvonen, J., & Gross, E. (2008). Extending the school grounds? Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78, 496-505.
- Kids Help Phone. (s.d). Acedido em 22, Abril, 2011, em <http://www.kidshelpphone.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx>
- Kiriakidis, S., & Kavoura, A. (2010). Cyberbullying: a review of the literature on harassment through the internet and other electronic means. *Family & Community Health*, 33, 82-93.
- Kowalski, R. & Limber, S. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41, 522-530.
- Kowalski, R., Limber, S. & Agaston, P. (2008). *Cyber Bullying*. Malkden and London: Blackwell Publishing.
- Leary, M. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344.
- Li, Q. (2005). Gender and CMC: A review on conflict and harassment. *Australia Journal of Educational Technology*, 21, 382-406.
- Li, Q. (2006). Cyberbullying in schools. A research of gender differences. *School Psychology International*, 27, 157-170.
- Lindsay, B. (2009). *Traditional bullying victimization and new cyberbullying behaviours*. Dissertação não publicada, University of Dayton, Dayton.
- Lopes, Pinto-Gouveia & Castilho. (2005). *Portuguese version of the Others as Shame Scale*. Unpublished.

- Lovibond, P., & Lovibond, H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scale (DASS) with beck depressive and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy*, 3, 335-343.
- Maidel, S. (2009). Cyberbullying: um novo risco advindo das tecnologias digitais. *Revista Eletrónica de Investigación Y Docencia*, 2, 113-119.
- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2006). *The shame experiences interview*. Unpublished manuscript.
- McGrath, E. (2009). *Young people and technology. A review of the current literature (2<sup>nd</sup> edition)*. Acedido em 1, Janeiro, 2011, em [http://www.amf.org.au/Assets/Files/2ndEdition\\_Youngpeopleandtechnology\\_LitReview\\_June202009.pdf](http://www.amf.org.au/Assets/Files/2ndEdition_Youngpeopleandtechnology_LitReview_June202009.pdf)
- Morais, T. (2007). *Bullying e Cyberbullying – as diferenças*. Acedido em 26, Abril, 2011, em <http://www.miudossegurosna.net/artigos/2007-09-11.html>
- Nancy, W. (2007). *Educator's Guide to Cyberbullying and Cyberthreats*. Acedido em 10, Maio, 2011, em <http://www.cyberbullying.org>
- Neves, J., & Pinheiro, L. (2009). *A emergência do cyberbullying: uma primeira aproximação*. Comunicação às Conferências Lusófona, 6º SOPCOM/4ºIBÉRICO. Acedido em 15, Maio, 2011, em <http://www.conferencias.ulusofona.pt>
- O'Keeffe, G., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 127, 800-804. doi: 10.1542/peds.2011-0054
- Oliveira, S. (2008). *Ciberbullying: um fenómeno sem rosto*. *Educare.pt*. Acedido em 20, Maio, em <http://www.educare.pt/educare/Actualidade/Noticia>
- Ortega, R., Calmaestra, J., & Mechán, J. (2008). Cyberbullying. *Internacional Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 183-192.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 148-169. doi: 10.1177/1541204006286288.
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Tradition and Nontraditional Bullying Among Youth: A Test of General Strain Theory. *Youth & Society*, 43, 727-751. doi: 10.1177/0044118X10366951
- Patricia, R., & Recupero, J. (2008). Forensic Evaluation of Problematic Internet Use. *The Journal of the American Academic Psychiatry and the Law*, 36, 505-514.

- Perren, S., Dooley, J., Shaw, T., & Cruz, D. (2010). Bullying in school and cyberspace: Associations with depressive symptoms in Swiss and Australian adolescents. *Child & Adolescent Psychiatry & Mental Health*, 4, 28. doi:10.1186/1753-2000-4-28
- Pinheiro, L. (2009). *Cyberbullying em Portugal: uma perspectiva sociológica*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade do Minho, Braga.
- Ponte, C., & Cardoso, D. (2009). *Explorando perfil de vulnerabilidade para a sensibilização do risco. Contributos do Projecto EU Kids Online*. Acedido em 11, Maio, 2011, em <http://www2.fcsh.unl.pt/eukidsonline/docs/Ponte%20Cardoso%20Cyberbullying%202009.pdf>
- Raskauskas, J. & Stoltz, A. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43, 564-575.
- Ribeiro, J. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Simão, R. (2005). *A relação entre actividades extracurriculares e ao desempenho académico, motivação, auto-conceito e auto-estima dos alunos*. Dissertação não publicada, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Slonje, R., & Smith, P. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 147-154. doi:10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 376-385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., & Tippett, N. (2006) *An Investigation into Cyberbullying, Its Forms, Awareness and Impact, and the Relationship between Age and Gender in Cyberbullying*. Anti-Bullying Alliance.
- Sourander, A., Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., et al. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: a population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67, 720-728. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.79
- Steffgen, G. & König, A. (2009). *Cyber bullying: The role of traditional bullying and empathy*. In B. Sapeo, L. Haddon, E. Mante-Meijer, L. Fortunati, T. Turk & E. Loos (Eds.), *The good, the bad and the challenging*. Conference Proceedings (Vol. II; pp. 1041-1047). Brussels: Cost office. Acedido em 30, Junho, 2011, em <http://miha2.ef.uni-lj.si/cost298/gbc2009-proceedings/papers/P200.pdf>

- Tangney, J. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. Em A. Tesser, D. A. Stapel, & J. V. Wood (Eds.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (pp. 97-117). Washington DC: American Psychological Association.
- Tangney, J., & Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J., & Fischer, K. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J., Stuewig, J., & Mashek, D. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070145.
- Valkenburg, P., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127.
- Varjas, k., Talley, J., Meyers, L., Parris, L., & Cutts, H. (2010). High school students' perceptions of motivations for cyberbullying: an exploratory study. *West Journal Emergency Medicine*, 11, 269-273.
- Wang, J., Iannotti, R., & Nansel, T. (2009). School Bullying Among Adolescents in the United States: Physical, Verbal, Relational, and Cyber. *Journal of Adolescent Health*, 45, 368-275. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.03.021.
- Willard, N. (2005). *Educator's guide to cyberbullying and cyberthreats*. Center for safe and responsible use of the internet. Acedido em 19, Fevereiro, 2011, em <http://www.cyberbully.org/cyberbully/docs/cbcteducator.pdf>
- Willard, N. (2007). The Autothritry and Responsibility of School Officials in Responding to Cyberbullying. *Journal of Adolescent Health*, 41, 564-565.
- Williams, K., & Guerra, N. (2007). Prevalence and predictors of Internet bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41, 514-521.
- Wolak, J., Mitchell, K., Finkelhor, D. (2007). Does online harassment constitute bullying? An exploration of online harassment by known and online-only contacts. *Journal of Adolescent Health*, 41, 51-58.
- Ybarra, M., & Mitchell, K. (2004). Online aggressors/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308-1316.
- Ybarra, M., Diener-West, M., & Leaf, P. (2007). Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: implications for school intervention. *Child and Adolescent Mental Health*, 41, 42-50.

Ybarra, M., Mitchell, K., Wolak J., & Finkelhor, D. (2006). Examining characteristics and associated distress related to Internet harassment: Findings from the second youth Internet safety survey. *Pediatrics*, *118*, 1169-1177.

## **6. Anexos**

**Anexo 1-** Autorização para a recolha de dados



Exmo. Senhor

Presidente do Conselho Directivo

No âmbito da dissertação de Mestrado em Psicoterapia e Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra estou a realizar um trabalho de investigação acerca de “Cyberbullying e Experiências de Vergonha na Adolescência”

Tendo em conta o objectivo da presente investigação, uma vez que a amostra deste estudo se refere a adolescentes, venho encarecidamente solicitar a colaboração de V. Ex<sup>a</sup>, dando autorização para recolher informação junto de alunos do 3º ciclo do ensino.

A colaboração dos alunos, **voluntária** e **anónima**, consiste no preenchimento de 4 escalas de auto-resposta, aplicadas em grupo e demorando cerca de 35 minutos. Os referidos instrumentos de avaliação seguem em anexo para Vossa análise.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos alunos, assegurando uma rigorosa **confidencialidade** da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Certos que este pedido merecerá a melhor atenção de V. Ex<sup>a</sup>.

Com os melhores cumprimentos

Tânia Pinto

Março de 2011

O Director Pedagógico  
11/03/2011  
António do Carmo Costa

**Anexo 2-** Questionário sociodemográfico para a determinação da idade, sexo, ano de escolaridade e informação psicossocial relativa ao número de reprovações, percepção do rendimento escolar, percepção da sua socialização em termos da facilidade em fazer amigo, melhor amigo (real ou virtual) e participação em actividades extracurriculares

### **Apresentação**

Através do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, estamos a desenvolver um projecto de investigação que pretende compreender melhor algumas experiências emocionais frequentes na adolescência.

Para isso solicitamos, então, a tua valiosa colaboração!

A tarefa consiste em preencher os questionários que se seguem tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles. A tua participação é voluntária e, caso decidas colaborar, podes desistir quando desejares.

Não se tratam de testes, por isso não há respostas certas nem erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas.

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles.

No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha.

OBRIGADA pela tua colaboração!

### **Dados Sóciodemográficos**

1- Idade: \_\_\_\_\_ anos.

2- Sexo: Feminino  Masculino

3- Ano de escolaridade (Ano que estás a frequentar): \_\_\_\_\_ ano.

4- Já reprovaste algum ano? Sim  Não

4.1- Se Sim, quantas vezes? \_\_\_\_\_

5- Dentro da tua turma como classificas o teu rendimento escolar:

Superior ao dos meus colegas

Igual ao dos meus colegas

Inferior ao dos meus colegas

6- Achas que fazes amigos:

Menos facilmente que os outros

Tão facilmente como os outros

Mais facilmente que os outros

7- Os teus melhores amigos são:

Reais  Virtuais

8- Actividades extracurriculares que frequentas:

Futebol  Basquetebol  Natação

Música  Dança  Nenhum

Outros \_\_\_\_\_

### Anexo 3- Questionário de Cyberbullying

#### CQ\_A

Calvete, Orue, Estevez, Villardón, & Padilla, 2009;  
Versão portuguesa: tradução e adaptação de Tânia Pinto & Marina Cunha, 2011

As frases que se seguem referem-se à utilização da internet e do telemóvel. Lê atentamente cada uma das afirmações, e assinala com um **X** no quadrado que melhor corresponde à frequência com que possas ter realizado algumas destas acções.

	ACÇÕES QUE FIZ		
1. Manter lutas e discussões “online”, usando insultos, etc... através de mensagens electrónicas	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por e-mail	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar mensagens ameaçadoras ou insultuosas por telefone	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Colocar imagens de um conhecido/a ou de um/a colega na internet que possam ser humilhantes (por exemplo, a vestir-se no balneário) Em caso afirmativo, descreve quais os tipos de imagens _____	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar <i>links</i> de imagens humilhantes a outras pessoas para que as possam ver Em caso afirmativo, descreve: _____	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Escrever piadas, boatos, mentiras ou comentários na internet, que colocam o outro numa situação de ridículo	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar <i>links</i> onde aparecem piadas, boatos, mentiras ou comentários acerca de um conhecido/a ou amigo/a, para que outras pessoas vejam	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Conseguir a senha ( <i>nicks, passwords, etc.</i> ) de outra pessoa e enviar mensagens em seu nome por e-mail, que a podem deixar mal ou criar-lhe problemas com os outros	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto um grupo se ri e obriga outra pessoa a fazer algo humilhante ou ridículo. Em caso afirmativo, descreve: _____	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar essas imagens a outras pessoas	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel enquanto alguém bate ou magoa outra pessoa Em caso afirmativo, descreve: _____	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar essas imagens gravadas para outras pessoas	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Divulgar segredos, informações comprometedoras ou fotografias de alguém	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Remover intencionalmente alguém de um grupo online ( <i>chats, listas de amigos, fóruns temáticos, etc.</i> )	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar insistentemente (de forma repetida) mensagens que incluem ameaças ou que são muito intimidatórias	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Gravar vídeos ou tirar fotografias com o telemóvel a um/a colega envolvido/a num comportamento de cariz sexual	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar essas imagens para outras pessoas	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes

Cyberbullying

Estudo da prevalência de comportamentos de cyberbullying e sua relação com vivências de vergonha e estados emocionais negativos

Lê atentamente cada uma das afirmações e assinala com um **X**, no quadrado que melhor corresponde à frequência com que possas ter sofrido algumas destas acções.

	ACÇÕES QUE ME FIZERAM		
	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Receber ameaças ou mensagens insultuosa por e-mail.			
1. Receber ameaças ou mensagens insultuosas por telemóvel			
1. Colocarem fotografias minhas na internet que podem ser humilhantes (por exemplo, a vestir-me no balneário) Em caso afirmativo, descrever quais os tipos de imagens			
1. Escreverem na internet piadas, boatos, mentiras ou comentários que me fazem parecer ridículo/a			
1. Conseguir a minha senha ( <i>nicks, passwords, etc.</i> ) e enviar mensagens em meu nome por e-mail para me deixar mal perante os outros, ou me criar problemas			
1. Gravarem-me em vídeo ou tirarem-me fotografias com telemóvel enquanto um grupo se ri de mim e me obriga a fazer algo humilhante ou ridículo. Em caso afirmativo, descrever quais os tipos de imagens			
1. Gravarem-me em vídeo ou tirarem-me fotografias com o telemóvel quando alguém me bate ou me magoa			
1. Divulgar segredos, informações comprometedoras ou fotografias minhas			
1. Ser removido(a) intencionalmente de um grupo online ( <i>chats, listas de amigos, fóruns temáticos, etc.</i> )			
1. Receber mensagens insistentemente (de forma repetida) que incluem ameaças ou são muito intimidatórias			
1. Gravarem-me em vídeo ou tirarem-me fotografias com o telemóvel em algum tipo de comportamento de cariz sexual			

**Anexo 4-** Questionário de *Cyberbullying-Vitimização (Cuestionario de cyberbullying-victimización CBQ-V)* (Estévez, Villardón, Calvete, Padilla, & Orue, 2010; versão portuguesa de Pinto & Cunha 2011)

### CBQ\_V

(Estévez, Villardón, Calvete, Padilla, & Orue, 2010; versão portuguesa de Pinto & Cunha, 2011)

Lê atentamente cada uma das afirmações e assinala com um **X**, no quadrado que melhor corresponde à frequência com que possas ter sofrido algumas destas acções.

	ACÇÕES QUE ME FIZERAM		
	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
1. Enviar-me ameaças ou mensagens insultuosas por e-mail.			
2. Enviar-me ameaças ou mensagens insultuosas por telemóvel			
3. Colocar fotografias minhas na internet que podem ser humilhantes (por exemplo, a vestir-me no balneário) Em caso afirmativo, descrever quais os tipos de imagens <hr/> <hr/>			
4. Escrever na internet piadas, boatos, mentiras ou comentários que me fazem parecer ridículo/a			
5. Conseguir a minha senha ( <i>nicks, passwords, etc.</i> ) e enviar mensagens em meu nome por e-mail para me deixar mal perante os outros, ou me criar problemas			
6. Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com telemóvel enquanto um grupo se ri de mim e me obriga a fazer algo humilhante ou ridículo. Em caso afirmativo, descrever quais os tipos de imagens <hr/> <hr/>			
7. Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com o telemóvel quando alguém me bate ou me magoa			
8. Divulgar segredos, informações comprometedoras ou fotografias minhas			
9. Remover-me intencionalmente de um grupo <i>online</i> ( <i>chats, listas de amigos, fóruns temáticos, etc.</i> )			

Cyberbullying |

Estudo da prevalência de comportamentos de cyberbullying e sua relação com  
vivências de vergonha e estados emocionais negativos

10. Enviar-me mensagens insistentemente (de forma repetida) que incluem ameaças ou são muito intimidatórias	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes
11. Gravar-me em vídeo ou tirar-me fotografias com o telemóvel em algum tipo de comportamento de cariz sexual	Nunca	Às Vezes	Muitas Vezes

**Anexo 5-** Escala de Vergonha Interna (*The Internalized Shame Scale- ISS*; Cook, 1996; versão Portuguesa de Matos & Pinto-Gouveia, 2006)

### ISS-A

**(Cook, 1996; Tradução e adaptação Matos & Pinto-Gouveia, 2006)**

---

#### Instruções:

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações que descreve sentimentos ou experiências que podes ter de vez em quando, ou que te são familiares porque tens tido estes sentimentos e experiências desde há muito tempo.

A maioria das afirmações descreve sentimentos e experiências que geralmente são dolorosos ou negativos de alguma forma. Algumas pessoas nunca, ou quase nunca, tiveram muitos destes sentimentos. Toda a gente já teve, em algum momento, alguns destes sentimentos, contudo, se considerares que estas afirmações descrevem a forma como te sentes grande parte do tempo, apenas lê-las pode ser difícil. Tenta responder com honestidade.

Por favor, lê cuidadosamente cada afirmação e faz um círculo em torno do número à esquerda do item que melhor indica a frequência com que sentes o que está descrito na frase. Usa a escala que se apresenta de seguida. **NÃO ESQUEÇAS NENHUM ITEM.**

---

#### Escala

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre

- 0 1 2 3 4 1. Sinto que nunca sou suficientemente bom.
- 0 1 2 3 4 2. Sinto-me um pouco à parte.
- 0 1 2 3 4 3. Penso que as pessoas me olham com superioridade.
- 0 1 2 3 4 4. Geralmente costumo sentir que sou bem sucedido.
- 0 1 2 3 4 5. Critico-me e desvalorizo-me a mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 6. Sinto-me inseguro em relação à opinião dos outros sobre mim
- 0 1 2 3 4 7. Em comparação com outras pessoas sinto que, de alguma forma, nunca estou à altura.

## Estudo da prevalência de comportamentos de cyberbullying e sua relação com vivências de vergonha e estados emocionais negativos

- 0 1 2 3 4 8. Vejo-me como sendo pequenino e insignificante.
- 0 1 2 3 4 9. Sinto que tenho muito de que me orgulhar.
- 0 1 2 3 4 10. Sinto-me muito inadequado e cheio de dúvidas sobre mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 11. Sinto-me como se tivesse algum defeito enquanto pessoa, como se alguma coisa estivesse errada em mim.
- 0 1 2 3 4 12. Quando me comparo com os outros acho que não sou tão importante quanto eles.
- 0 1 2 3 4 13. Tenho um medo terrível que os outros notem os meus erros
- 0 1 2 3 4 14. Acho que tenho várias qualidades.
- 0 1 2 3 4 15. Vejo-me a lutar por ser perfeito mas a ficar sempre aquém do que é esperado.
- 0 1 2 3 4 16. Penso que os outros conseguem ver os meus defeitos.
- 0 1 2 3 4 17. Quando cometo um erro sinto vontade de bater em mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 18. De uma forma global, estou satisfeito comigo.
- 0 1 2 3 4 19. Eu gostava de desaparecer quando cometo um erro/quando falho.
- 0 1 2 3 4 20. Eu revejo na minha cabeça vezes sem conta acontecimentos dolorosos até ficar esgotado.
- 0 1 2 3 4 21. Sinto que sou uma pessoa com valor, pelo menos ao mesmo nível que os outros
- 0 1 2 3 4 22. Há alturas em que sinto como se fosse quebrar-me em mil pedaços.
- 0 1 2 3 4 23. Sinto-me como se tivesse perdido o controlo sobre o meu corpo e as minhas emoções.
- 0 1 2 3 4 24. Às vezes sinto-me tão pequeno como um rato.
- 0 1 2 3 4 25. Há alturas em que me sinto tão exposto que só queria que se abrisse um buraco no chão e desaparecer nele.
- 0 1 2 3 4 26. Tenho um vazio doloroso dentro de mim que ainda não consegui preencher.
- 0 1 2 3 4 27. Sinto-me vazio e incompleto.
- 0 1 2 3 4 28. Tenho uma atitude positiva para comigo mesmo.
- 0 1 2 3 4 29. A minha solidão é mais como uma espécie de vazio.
- 0 1 2 3 4 30. Sinto-me como se faltasse alguma coisa.



	0	1	2	3	4
10. As pessoas vêm-me a lutar pela perfeição mas acham que não serei capaz de alcançar os meus objectivos.					
11. Acho que os outros são capazes de ver os meus defeitos.					
12. Os outros criticam-me ou punem-me quando eu cometo um erro.					
13. As pessoas afastam-se de mim quando eu cometo erros.					
14. As outras pessoas lembram-se sempre dos meus erros.					
15. Os outros vêm-me como sendo frágil.					
16. Os outros vêm-me como sendo vazio(a) e insatisfeito(a).					
17. Os outros pensam que há qualquer coisa que falta em mim.					
18. As outras pessoas pensam que eu perdi o controlo do meu corpo e dos meus sentimentos.					

**Anexo 7-** Escala de Depressão, Ansiedade e Stress (*Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS*; Lovibond e Lovibond, 1995; versão Portuguesa de Apóstolo, Mendes & Azeredo, 2006)

### DASS-21\_A

(Lovibond e Lovibond, 1995; Tradução Apóstolo, Mendes & Azeredo, 2006)

Por favor lê as seguintes afirmações e assinala com um círculo o número (0, 1, 2, 3) que indica quanto cada afirmação se aplica a ti *durante os últimos dias*. Não há respostas correctas ou incorrectas. Não demores demasiado tempo em cada resposta.

**A escala de classificação é a seguinte:**

- 0 Não se aplicou a mim.
- 1 Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo.
- 2 Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo.
- 3 Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo.

**Nos últimos dias:**

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 1. Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir.....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Dei-me conta que tinha a boca seca .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Não consegui ter nenhum sentimento positivo .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico)..... | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer coisas .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas) .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Senti-me muito nervoso .....  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo .....   | 0 | 1 | 2 | 3 |

10. Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas).....	0	1	2	3
11. Senti que estava agitado.....	0	1	2	3
12. Senti dificuldades em relaxar .....	0	1	2	3
13. Senti-me triste e deprimido .....	0	1	2	3
14. Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer .....	0	1	2	3
15. Estive perto de entrar em pânico .....	0	1	2	3
16. Não me consegui entusiasmar com nada.....	0	1	2	3
17. Senti que não valia muito como pessoa .....	0	1	2	3
18. Senti que andava muito irritável .....	0	1	2	3
19. Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico (Ex: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração).....	0	1	2	3
20. Tive medo sem uma boa razão para isso .....	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha nenhum sentido .....	0	1	2	3