

## MECANISMOS DE 'COPING' E RENDIMENTO ESCOLAR

ANABELA MARIA SOUSA PEREIRA \*

**D**epois de uma breve revisão da literatura, nomeadamente a nível da definição do conceito coping e sua aplicação num contexto escolar, foi objectivo deste trabalho investigar os mecanismos de coping e sua relação com o rendimento escolar, numa amostra de 442 alunos dos cursos de Medicina, Direito, Economia e Sociologia, da Universidade de Coimbra

Especificamente são abordados os resultados do estudo do coping com o rendimento escolar, com os estratos sociais e com os anos de permanência / frequência na Universidade. Foi utilizado, como instrumento de avaliação, o Inventário de Resolução de Problemas (IRP) de Vaz Serra, constituído por 40 itens diferentes a partir dos quais o autor extraiu 9 factores. A esses itens correspondem 3 aspectos relacionados com o stress: mecanismos gerais de coping, estratégias minimizadoras dos estados de tensão e estado permanente da personalidade.

Após a análise estatística, os resultados indicaram que as 3 variáveis que predizem o rendimento são a idade, o coping e a ansiedade de interacção. Também o factor 1 procura de ajuda e o factor 5 estratégias de controlo de emoções, mostram ter relação com o rendimento escolar. O factor 3 abandono passivo da situação mostrou estar associado a um pior rendimento escolar. No que se refere aos estratos sociais, somente o factor 9 confronto com problemas e planificação de estratégias mostrou ser altamente significativo. Em relação aos anos de permanência / frequência, os dados mostraram que os alunos do primeiro ano, quando comparados com os do quinto ano, procuram mais ajuda e, perante uma situação difícil, externalizam mais a sua agressividade.

Os dados obtidos são discutidos, sendo analisadas algumas implicações pedagógicas.

### Noção de "coping"

**T**raduzindo para o português o termo *coping* (de origem anglo saxónica) correspondem-lhe as expressões: "formas de lidar com", ou "estratégias de confronto".

---

\* Docente na Universidade de Aveiro

Monat e Lazarus (1985) utilizaram o termo *coping* para se referirem aos "esforços de lidar com as situações de dano, ameaça ou desafio, quando está disponível uma rotina ou uma resposta automática".

**Dano** é indicado para explicitar situações desagradáveis, tais como doença, morte, perda de status social, perda de relacionamentos significativos ou problemas económicos, entre outros.

**Ameaça**, refere-se à antecipação daquilo que poderá acontecer-ocorrências negativas idênticas às do dano, mas que contudo ainda não aconteceram.

No **desafio** o indivíduo confia que tem possibilidades para ultrapassar as dificuldades.

## Funções de "coping"

As estratégias de *coping* têm uma função protectora, realizando-se essa função sobre três perspectivas diferentes esquematizadas por Vaz Serra (1988: 303) da seguinte forma:

- pela eliminação ou modificação das condições que criam os problemas;
- pelo controlo perceptivo do significado da experiência ou das suas consequências;
- pela manutenção dentro de limites razoáveis, das consequências emocionais dos problemas.

Através da primeira estratégia, o indivíduo utiliza as acções que permitem a busca de informação para poder actuar, ou mesmo o confronto com aqueles que criam as dificuldades ou problemas.

Pela segunda estratégia, o controlo perceptivo pode ser reconhecido pela "neutralização da ameaça", em que são utilizadas comparações positivas do problema, por exemplo "podia ser pior", ou através da ignorância selectiva tornando trivial o significado das ocorrências, ou mesmo minimizando-as. Poderá ainda utilizar como estratégia o "evitamento activo do problema". As estratégias que tentam diminuir as emoções são de vários tipos como por exemplo, fumar, comer ou beber em excesso, realizar mais exercícios físicos, ingerir medicamentos ou mesmo rezar, entre outros, (Lazarus *et al.* (1984)).

Na terceira estratégia podemos dizer que o indivíduo não lida frontalmente com os problemas. Através de limiares "permitidos" tende a reduzir os estados de tensão emocional de maneira a que possa aguentar as consequências emocionais dos problemas.

Por seu lado, Lazarus *et al.* (1984), atribuem ao *coping* duas funções essenciais: regulação do estado emocional, por meio de esforços que permitam ao indivíduo pensar e agir de uma forma eficaz -*coping* focado para a emoção (Compas, 1987) e modificação ou alteração da relação indivíduo-ambiente, por meio de esforços que permitam lidar adequadamente com situações indutoras de *stress* -*coping* focado para o problema ou *coping* instrumental.

Exemplifiquemos com uma situação escolar. Dois alunos "detestam" uma determinada disciplina devido a dificuldades que têm num conteúdo específico do programa, sentindo-se ansiosos sempre que entram na sala de aula.

O primeiro aluno, pensou nalguns aspectos positivos da sua personalidade tais como: " eu costumo ser uma pessoa extrovertida, por isso não vou agora deixar que este assunto altere negativamente a minha maneira de ser" ou mesmo evitando a situação in-

dutora de *stress*, não frequentando a disciplina enquanto não superasse as suas dificuldades.

Contudo, o segundo aluno tentou resolver as suas dificuldades, através de "explicações suplementares da matéria com uma pessoa competente ou mesmo solicitando ao próprio professor orientação no estudo do referido conteúdo do programa.

O primeiro aluno utilizou o *coping* orientado para a emoção tendo o segundo aluno utilizado o *coping* orientado para o problema.

Folkman & Lazarus (1985), referem que quando um indivíduo avalia uma determinada situação como inalterável utiliza mais o *coping* orientado para a emoção; no entanto se uma determinada situação é avaliada mais como alterável do que inalterável, faz mais uso do *coping* orientado para o problema.

Compas (1987), indica que as estratégias de *coping* que o indivíduo adopta são influenciadas pelo processo de socialização e história pessoal da aprendizagem. Ao referir-se ao desenvolvimento cognitivo e social de crianças e adolescentes, este autor apresenta alguns aspectos tais como o auto-conceito, auto-eficácia, auto-controlo, auto-percepções, atribuições causais e bons modelos de *coping* poderão influenciar o *stress* e as estratégias de *coping*.

Stone, Helder e Scheneider (1988), classificaram as estratégias de *coping* nas seguintes categorias: resolução de problemas, apoio social, redefinição da situação, redução da tensão, evitamento, procura de informação e religiosidade.

### Alguns estudos de coping num contexto escolar

A escola constitui para muitos alunos uma situação desencadeadora de *stress*. São conhecidas alarmantes percentagens de insucesso escolar. Dessas, grande parte são devidas a dificuldades escolares, induzidas por *stress*. Os acontecimentos indutores de *stress* são vários, dos quais salientamos as reprovações escolares, dificuldades na leitura, na aprendizagem da matemática e expectativas demasiado altas dos pais. O divórcio/separação, hospitalização de familiares ou amigos, são acontecimentos que vão interferir no rendimento escolar (Simões, 1988).

Os estudos de Folkman e Lazarus (1985), com alunos universitários, acerca do *stress* aos exames foi abordado através do *coping* focado pela emoção e pelo problema, em três momentos, antes dos exames, depois e após a saída das notas escolares. Nesse trabalho os resultados indicaram que os alunos apresentaram emoções de ameaça e desafio, dois dias antes dos exames.

Outros estudos como os referidos por Compas (1987), salientam que os bons alunos têm maior motivação, são mais persistentes, têm maior concentração e apresentam estratégias de *coping* mais eficazes. Em contrapartida os alunos com menor motivação, menos persistentes, com menor rendimento escolar, utilizam piores estratégias de *coping* e necessitam mais de ajuda.

Cooley et al (1989), citando os estudos de Weiner (1979, 1985), acerca dos estilos de atribuições dos alunos sobre o seu sucesso ou insucesso escolar, referem que os alunos que utilizam mais os mecanismos de *coping* orientado para o problema têm estilos de atribuições orientados para os seus próprios esforços e avaliam os testes/exames como menos ameaçadores. Por outro lado, aqueles alunos que utilizam mais as estratégias de *coping*, orientadas para a emoção, as suas atribuições assentam mais em factores externos como a sorte e entendem os exames como situações mais sombrias e de difícil controlo.

Crianças e jovens adolescentes foram avaliados no que respeita aos mecanismos de *coping* com acontecimentos indutores de *stress*. Os autores (Compas et al., 1988),

estudaram alguns alunos de nível escolar médio que foram analisados em função das suas capacidades de lidar com acontecimentos indutores de *stress* e quanto ao uso de lidar com estratégias interpessoais indutoras de *stress* académico.

Encontraram consistência no uso de *coping* situado no problema e o *coping* focado na emoção. Concluíram que os mecanismos de *coping* situados no problema estavam negativamente relacionados com os problemas comportamentais; e por seu lado, os mecanismos de *coping* centrados na emoção estavam relacionados positivamente com problemas comportamentais.

Ainda em relação aos adolescentes Santrock (1990), refere que as estratégias mais comuns para evitar o *stress*, são a recusa, a regressão, o evitamento e acções impulsivas.

Vladimir Sisteck em 1988, relata uma experiência realizada numa escola com o "Grupo de Aconselhamento de Estudantes", composto por estudantes voluntários mais velhos da faculdade, com funções de orientação e aconselhamento.

A necessidade da função desse grupo era bem visível pelo número de estudantes universitários que frequentaram esse grupo no período de 1981-87. Dos estudantes de Medicina consultados, 83% eram estudantes do 1º ano e desses, 62% eram mulheres.

Por este motivo Sisteck chamou a atenção dos educadores para o problema dizendo que a maioria dos estudantes (79%), precisavam de ajuda. E essa razão da procura de ajuda encontrava-se directamente ligada com o seu nível de rendimento escolar.

## Estudos em alunos universitários portugueses

Com o objectivo de investigar os mecanismos de *coping* e sua relação com o rendimento escolar, foi por nós estudado uma amostra de 442 alunos dos cursos de Medicina, Direito, Economia e Sociologia, da Universidade de Coimbra (Pereira, 1991).

Neste estudo foram estudadas várias hipóteses na qual salientamos especificamente o mecanismo de *coping* com o rendimento escolar. Para tal foi utilizado, como instrumento de avaliação, o Inventário de Resolução de Problemas (IRP) de Vaz Serra, constituído por 40 itens diferentes a partir dos quais o autor extraiu 9 factores. A esses itens correspondem 3 aspectos relacionados com o *stress*: mecanismos gerais de *coping*, estratégias minimizadoras dos estados de tensão e estado permanente da personalidade.

Após a análise estatística, os resultados indicaram que o *coping* era uma variável que predizia o rendimento escolar.

Em relação aos factores verificámos que o factor 1: procura de ajuda e o factor 5: estratégias de controlo de emoções, mostram ter relação com o rendimento escolar. O factor 3: abandono passivo da situação mostrou estar associado a um pior rendimento escolar.

Relativamente ao factor 1 os resultados mostram que no curso de Medicina os alunos que procuram mais ajuda, têm rendimento escolar inferior, sendo a variância explicada na ordem dos 4,28%

Estes resultados vêm de encontro aos estudos relatados por Sisteck em 1988 relativamente à experiência realizada com um grupo de aconselhamento. O autor referiu que a maioria dos estudantes quando recorria a essa ajuda, o fazia por motivo do seu fraco rendimento escolar.

O factor 5, ligado com "estratégias de controlo de emoções", explicando 3,96% de variância, mostrou que quanto mais os estudantes usam tais estratégias, pior é o rendimento. Ou seja, os alunos que respondem emocionalmente às suas dificuldades, apresentam piores resultados. Estes dados vêm confirmar os dados apresentados por Santrock (1990) com adolescentes.

No curso de Economia, foi o factor 3 do IRP, ligado ao "abandono passivo", que apresentou correlações significativas com o rendimento escolar. Esse factor, explicando 3,45% da variância mostrou que quanto maior é a tendência para o abandono passivo, pior é o rendimento escolar.

No curso de Direito, não encontramos correlação com os factores do IRP.

No que concerne ao curso de Sociologia, os dados foram insuficientes.

Estes resultados apesar de algumas limitações permitem-nos sugerir que os alunos com melhores estratégias de *coping*, têm um rendimento escolar mais elevado.

## À laia de conclusão

Como síntese referiremos que o processo de *coping* corresponde às estratégias que o indivíduo utiliza para lidar com as situações de ameaça, dano e desafio. Os mecanismos de *coping* são influenciados pelas características de personalidade do indivíduo e por factores situacionais.

O ambiente escolar, particularmente nas situações difíceis, como exames e testes escolares são factores indutores de *stress* e por isso a necessidade de recurso a eficazes mecanismos de *coping* nesse meio.

Os estudos sobre estratégias de *coping* e rendimento escolar, apesar de escassos, fornecem alguns indícios de que, quanto melhores as estratégias de *coping* melhor será o rendimento escolar.

Acreditamos que a escola, a universidade poderão ser óptimos meios de intervenção no sentido de incentivarem os alunos a utilizarem estratégias de *coping* mais eficazes para lidar adequadamente com as situações e conseqüentemente contribuir para a obtenção de um rendimento escolar mais elevado, colaborando assim na promoção do sucesso educativo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COMPAS, B., (1987). "Coping with stress during childhood and adolescence". *Psychological Bulletin*, 101 (3), 393-403.

CRUZ, J. F. (1989a). "Incidência, desenvolvimento e efeitos da ansiedade nos testes e exames escolares". *Revista Portuguesa de Educação*, 2(1), 111-130.

FOLKMAN, S., & LAZARUS, R. S. (1985). "If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination". *Journal of Personality and Social Psychology*, 48: 150-170.

IRION, J. C., COON, R. C. & BLANCHARDS-FIELDS, F. (1988). "The influence of Divorce on coping in adolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, 17, 2, 135-145.

LAZARUS, R. & FOLKMAN, S., (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

MEICHENBAUM, D. H., (1985). *Stress inoculation training*. N.Y., Pergamon Press.

MONAT, A., (1977). *Stress and Coping*,. New York, Colombia Univ.P.

PEREIRA, A., (1991). *Coping, auto-conceito e ansiedade social : sua relação com o rendimento escolar*, Coimbra, Universidade de Coimbra n/p.

SANTROCK, J. W. (1990). *Adolescence*. (4th ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

SISTECK, V. (1988). *Busines of coping: counseling Service to medical Students*. Paper presented at International Conference on Improving University Teaching (14th, Sweden, June).

**SIMÕES, M. M. R.** (1988). "As dificuldades escolares como factor de stress em crianças e adolescentes: algumas perspectivas de intervenção". *Psicologia Clínica* , 9 (4), 347-354.

**STONE, A., HELDER, L. & SCHEINEIDER, M.**, (1988). Coping with stressfful events: coping dimensions and issues. *Life events and Psychological functioning. Theorical and methodological Issues* , pp.182-210. Ed.: Lawrence H. Cohen, Sage Publications.

**VAZ SERRA, A.**, (1988). "Um estudo sobre coping. O Inventário de Resolução de Problemas". *Psiquiatria Clínica* , 9 (4), 301-316.

**VAZ SERRA, A., FIRMINO, H. & RAMALHEIRA, C.** (1988). "Estratégias de coping e auto-conceito". *Psiquiatria Clínica* , 9(4), 317-328

**WEINER, B.** (1980). "May I borrow your class notes? An attributional analysis of judgments of help giving in an achievement-related context". *Journal of Educational Psychology* , 72, 5, 676-681.

A RESPOSTA EFICAZ DE CADA DIA I



**LIVRARIA  
MINHO**

*Ferreira & Salgado, L.da*

Especializado em:

Linguística, História, Pedagogia, Psicologia  
Didáctica, Filosofia, Físico-químicas, Biologia  
Matemática, Economia, Informática, etc.  
Livros Nacionais e Estrangeiros.

**Largo da Senhora-a-Branca, 66 — Telef. 71152**

**4700 BRAGA**