



## TECNOESTRESSE E SATISFAÇÃO COM A VIDA

Marcela Alves de Moraes<sup>1</sup>, Mary Sandra Carlotto<sup>1</sup> (orientador)

<sup>1</sup>Faculdade de Psicologia PUCRS, <sup>2</sup> Programa de Pós-graduação em Psicologia

### Resumo

O tecnoestresse é um estado psicológico negativo relacionado com o uso de Tecnologias de Comunicação e Informação (TIC). Esse fenômeno psicossocial é constituído por quatro dimensões: descrença, ansiedade, fadiga e ineficácia. Trata-se de uma temática bastante atual na vida dos trabalhadores e está inserida dentro dos diversos setores que compõe o atual funcionamento socioeconômico. Sob esse enfoque, o objetivo deste estudo foi identificar a relação entre o tecnoestresse e a satisfação com a vida. A amostra constituiu-se de 156 trabalhadores de instituições do RS, sendo na sua maioria do sexo feminino (57,7%), solteira (44,9%), sem filhos (55,8%), com idade média de 36 anos (DP=11,4). Em relação à escolaridade, 45,5% possuem ou estão realizando curso de pós-graduação, e a média de tempo de profissão exercida dos sujeitos é de 16,72 (DP=11,3). Como instrumentos de pesquisa foram utilizados a escala de Tecnoestresse (RED/TIC), que se baseia no modelo de Recursos, Emoções/Experiência, Demandas (RED) e que entende o estresse como um processo interacional entre demandas do ambiente de trabalho e recursos ambientais e pessoais de que dispõe o sujeito ao seu enfrentamento (Salanova, Llorens, Cifre & Martínez, 2006), a escala de Satisfação de Vida (Diener et al. (1985), adaptada par ao Brasil por Giacomoni e Hutz (1997), instrumento composto por cinco itens com escala de respostas do tipo Likert de cinco pontos com avaliação somatória, além de um questionário com variáveis sociodemográficas e laborais. Os resultados apontaram, por meio da prova de correlação de Pearson, que quanto maior é a percepção do trabalhador de que suas condições de vida são excelentes, menor é a fadiga relacionada ao uso das TIC. Evidenciou-se também que quanto mais elevada é a sua satisfação com a vida, menor é a fadiga e ansiedade. E, por final, quanto mais o individuo avalia obter coisas que desejou na vida, quanto menos este mudaria as coisas em sua vida e quanto maior a sua satisfação total com a vida, menor os índices de descrença, fadiga, ansiedade e ineficácia. Portanto, o presente estudo aponta para a importância da satisfação com a vida como elemento protetor do Tecnoestresse em trabalhadores.