

ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO E SUAS IMPLICAÇÕES NO BEM ESTAR

Autor(res)

Rosana Da Silva Lima
Maria Emilly De Morais Torres Ferreira
Ester Oliveira Rocha
Edivaldo Matias Silva
Ivana Kaline Lima Dos Santos
Lyvia Vitoriano Matias
Angelita Siqueira Faustino

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Segundo Schein (1982), a psicologia organizacional constitui um campo interdisciplinar que busca compreender os fenômenos que ocorrem dentro das organizações. Esses fenômenos estão ligados, sobretudo, a questões relacionadas com o bem-estar dos indivíduos. Com isso, a psicologia organizacional é uma área da psicologia que se destina a entender os fenômenos do comportamento humano que acontecem no ambiente de trabalho e busca compreender o comportamento individual e coletivo dos colaboradores.
Desse modo, esse trabalho teve como objetivo coletar dados sobre o ambiente de trabalho a fim de analisar as implicações do estresse no bem estar dos funcionários, por meio dos instrumentos psicológicos selecionados, sendo eles: Escala de Efeitos Positivos e Negativos no Trabalho (ESAFE), Questionário de qualidade de vida (EUROHIS-QOL) e a Escala de percepção de estresse-10 (EPS-10). Compreender como o estresse no ambiente de trabalho implica no bem-estar, considerando suas implicações tanto no

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo analisar o estresse e suas implicações no bem-estar dos colaboradores, por meio da coleta de dados quantitativos utilizando instrumentos psicológicos previamente selecionados. Busca-se identificar os principais estressores presentes no ambiente de trabalho e compreender como estes influenciam a saúde mental e o bem-estar da equipe, além de analisar como esse estresse influencia na vida pessoal dos colaboradores.

Material e Métodos

A pesquisa foi conduzida por meio de um estudo de campo de natureza quantitativa. O critério de classificação utilizado neste estudo tem como base o que é apresentado pelo autor Appolinário (2004), que a classifica sob estes aspectos: Quanto a finalidade é aplicada pois ela se presta para atender a uma necessidade específica da



organização, ou seja, investigar sobre Estresse no Ambiente de Trabalho e suas Implicações no Bem Estar. Quanto à profundidade considera-se exploratório-descritiva, pois proporciona investigar, analisar, explorar e tornar explícita a opinião dos colaboradores, sobre como o estresse no ambiente de trabalho interfere no bem-estar, desempenho profissional, na saúde física e mental dos indivíduos, bem como, por descrever as porcentagens dos índices de satisfação em relação às variáveis organizacionais. Os dados de campo serão originários de coleta primária feita por meio de um questionário com perguntas fechadas e aplicações de instrumentos psicológicos, aplicado aos colaboradores de forma individual. Foram utilizados slides para esclarecimentos, folder e o formulário.

Resultados e Discussão

Com o intuito de avaliar a percepção de estresse sob diferentes aspectos dos participantes, pôde-se perceber que através dos resultados apresentados existe uma variação significativa entre as escalas “as vezes” e “pouco frequente”. A maioria dos respondentes demonstraram que o estresse em seu dia a dia não chega a ser prejudicial, uma vez que as respostas indicaram baixa frequência ou ainda ocasionalmente. Isso indica que mais da metade dos participantes não consideraram o estresse como um fator prejudicial em sua vida. Além disso, nota-se que a percepção sobre situações que poderiam ser negativas ou de alertas, apresentaram resultados que indicaram que estes estão sob controle emocional e comportamental. Por fim, observa-se ainda que as opiniões apresentaram confiança, destacando-se em algumas perguntas a escala de “ muito frequente.”

De forma geral, embora os dados revelam um cenário predominantemente positivo com uma percepção favorável que pode estar associada a fatores como ambiente organizacional estável, relações interpessoais adequadas e algum nível de equilíbrio entre as demandas profissionais e pessoais, a maioria dos colaboradores demonstraram uma percepção positiva em relação a qualidade de vida. Mas os dados analisados também evidenciaram que uma pequena parte dos colaboradores convive com sentimentos de insatisfação, neutralidade emocional ou falta de energia.

Embora seja uma menor parcela que revela esses pontos, é necessário uma atenção para as condições que estão por trás dessas percepções, pois esta neutralidade também pode revelar uma fase de transição ou instabilidade, ainda que não sejam imediatamente visíveis, podem influenciar o bem estar de uma forma sutil. Contudo, algumas emoções mostraram dualidade de opiniões onde, alguns sentiram-se orgulhosos, ativos, com energia, já outros demonstraram-se preocupados e fatigados. No entanto, embora os dados indiquem uma tendência geral de satisfação, algumas respostas indicaram pontos de atenção.

Conclusão

Portanto os dados relacionados ao estresse e à qualidade de vida dos participantes desta pesquisa, de forma geral, ambos os indicadores estão dentro dos padrões de normalidade. A qualidade de vida foi classificada como satisfatória, representando um resultado positivo. Da mesma forma, os níveis de estresse permaneceram em patamares considerados normais. Em relação ao ambiente de trabalho, as percepções também apontaram para um cenário favorável.

No entanto, apesar dos resultados positivos, alguns aspectos específicos merecem atenção. Foram identificadas percepções relevantes associadas a sentimentos de insatisfação, neutralidade emocional e falta de energia, fatores que apresentaram resultados significativamente abaixo da média esperada.

Dessa forma, embora o panorama geral indique boa qualidade de vida, baixos níveis de estresse e uma relação satisfatória com o trabalho, é fundamental destacar esses pontos de alerta que devem ser observados quando trata-se do contexto de trabalho.



Referências

GIACOMONI, C. H., & Hutz, C. S. (2020). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos no trabalho. Psicologia: Reflexão e Crítica, 33(1), 1-15.

RIBEIRO, Larissa Alves; SANTANA, Lídia Chagas de. Qualidade de vida no trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional. Revista de Iniciação Científica – RIC Cairu, v. 2, n. 2, p. 75–96, jun. 2020.

HUTZ, Claudio Simon; BANDEIRA, Denise Ruschel; TRENTINI, Clarissa Marceli; VAZQUEZ, Ana Claudia S. Avaliação psicológica no contexto organizacional e do trabalho. In: OLIVEIRA, Paola Araújo de (Org.).