

## TECNOEUSTRESS NOS DOCENTES DO ENSINO SUPERIOR Podem as novas tecnologias gerar stress positivo?

Lígia Nascimento (1) & Manuela Faia Correia (2)

(1) Centro de Investigação em Organizações, Mercados e Gestão Industrial; Universidade Lusíada de Lisboa; 11008818@lis.ulusiada.pt

(2) Centro de Investigação em Organizações, Mercados e Gestão Industrial; Universidade Lusíada de Lisboa; mcorreia@lis.ulusiada.pt

**Palavras-chave:** Docente do Ensino Superior; Tecnoeustress; Tecnostress; TIC

### Resumo

Nas últimas décadas, as tecnologias de informação e comunicação (TIC) transformaram a vida quotidiana, social e do trabalho, com uma abrangência e velocidade de propagação destacadamente superior a qualquer outro período da história humana. No plano organizacional, a incorporação da nova realidade nos processos de negócio e de trabalho tem sido progressiva, extensiva e fundamental para a competitividade.

O setor do ensino, enquanto vetor de prosperidade de qualquer país, tem acompanhado os imperativos inerentes à Revolução 4.0. A implementação da agenda digital no ensino superior (ES) produz mudanças na atividade e cria formas de pressão acrescidas num dos seus principais atores, o docente. O stress induzido pelo uso das tecnologias – *tecnostress* – tem sido alvo de atenção crescente na investigação e na prática, sobretudo devido aos seus eventuais efeitos nocivos, preocupações que se acentuaram durante a pandemia COVID-19. Com a prevalência do teletrabalho, os docentes ES têm efetuado um enorme esforço de adaptação a uma nova realidade pedagógica e tecnológica. Porém, mesmo em tempos adversos e num mundo BANI, é possível perspetivar que a utilização das TIC no trabalho possa ser benéfica para estes profissionais e respetivas instituições.

Adotando o modelo transaccional de stress como quadro teórico, encontra-se em desenvolvimento uma investigação que procura compreender como ativar o lado positivo do tecnostress nos professores ES e conhecer os respetivos efeitos, visando apoiar a promoção do bem-estar e a otimização dos resultados, pessoais e organizacionais.

De acordo com o modelo transaccional, *stress* consiste num processo contínuo de adaptação baseado em interações pessoa-ambiente e salienta que, além da existência objetiva de um *stressor*, o que determina a perceção de stress e a resposta (*strain*) é a avaliação positiva do indivíduo acerca do grau de ameaça a que está sujeito e das capacidades pessoais que pode mobilizar para lidar com a situação (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984, 1987). Na transposição para o contexto tecnológico, a conceptualização do tecnostress (Brod, 1984; Weil & Rosen, 1997) e as linhas de investigação dominantes (Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar et al., 2007; Tarafdar et al., 2010; Tarafdar et al., 2011; Ayyagari et al., 2011) têm adotado maioritariamente uma visão negativa do fenómeno.

Todavia, de acordo com o modelo teórico de base, a perceção de stress é subjetiva, pelo que a interpretação de um evento stressante se sobrepõe ao evento em si e depende da variabilidade individual (Lazarus & Folkman, 1984), podendo originar uma avaliação tanto prejudicial como benéfica (Cooper et al., 2001) e permitir a coexistência de emoções

negativas e positivas (Folkman, 2008). À distinção dos respetivos conceitos de *distress* e de *eustress* (Selye, 1974), sucedeu-se, no contexto TIC, a diferenciação entre *tecnodistress* e *tecnoeustress* (Sethi, Caro, & Schuler, 1987) e a sua conceptualização como dois fenómenos transacionais distintos (Tarafdar et al., 2017).

Apesar de alguns desenvolvimentos recentes (e.g., Califf, 2015, 2020, Zielonka, 2021), a investigação sobre o tecnoeustress tem tido uma expressão diminuta, quando comparada com a atenção dada ao tecnodistress (Fischer & Riedl, 2017; La Torre et al., 2019; Sarabadani et al., 2018; Tams, 2015).

No caso dos docentes ES, os esforços adicionais exigidos quanto ao conhecimento e perícia sobre as ferramentas tecnológicas a integrar (Lázaro et al., 2017) podem traduzir-se em sobrecarga, alteração nos modelos de trabalho e dever de atualização constante (Çoklar et al., 2016), e gerar impactos negativos, como redução do *engagement* e do desempenho (Jena, 2015). Em contraste, as TIC têm potencial para equipar os professores com ferramentas de trabalho que introduzam criatividade, diversidade e adequação nas abordagens pedagógicas, visando o êxito da sua atividade (Khan et al., 2020).

Independentemente do nível de preparação, a nova realidade digital do ensino superior, exacerbada pelas circunstâncias excecionais determinadas pela pandemia, que gerou a maior perturbação dos sistemas educativos da história (United Nations, 2020), exerce pressão no docente e suscita cenários de tecnostress. Os períodos de confinamento atuaram como facilitadores para a transição digital e a respetiva proficiência aumentou consideravelmente em apenas algumas semanas (Riechter, 2020). Consideramos existirem bases teóricas e práticas para pressupor que, mesmo em condições involuntárias e hostis, os professores ES podem percecionar o uso das TIC no trabalho como fonte de stress positivo, estimulante e benéfico e, deste modo, associar esta experiência com atitudes e comportamentos de trabalho funcionais. Contudo, a investigação incidindo no tecnoeustress neste grupo ocupacional tem sido inexpressiva.

A pesquisa em curso recorre a metodologias qualitativas e quantitativas e foi desenhada contendo o tecnoeustress como variável central. A montante, enquanto precursores de stress positivo, identificámos 6 fatores de contexto - as características tecnológicas de utilidade, fiabilidade e complexidade, e os recursos organizacionais de envolvimento, apoio à literacia e apoio técnico - e ainda 3 fatores pessoais - *IT mindfulness*, estratégias de *coping* e idade. Para estudar os efeitos a jusante do tecnoeustress, assumimos como variáveis críticas a satisfação e o desempenho no trabalho. A recolha de dados abrange uma amostra representativa de cerca de 1.100 docentes ES a nível nacional, cobrindo aspetos socioprofissionais diversos (e.g., ensino universitário / politécnico, público e privado, área científicas, experiência profissional e experiência de TIC).

Focamo-nos em estudar o tecnoeustress de forma dedicada e independente. Demarcando-nos das abordagens que se aplicam em prevenir o stress negativo e que têm dominado o esforço investigativo, acompanhamos a crescente valorização atribuída à psicologia positiva e procuramos compreender como a utilização das TIC se associa ao bem-estar e funcionamento dos docentes ES e suas instituições. Este desígnio torna-se mais premente na perspetiva de um futuro em que o ensino online progrida, harmonizando-se com o *modus operandi* dos nativos digitais, e em que é esperado que o docente ES não apenas vingue, mas também prepare as novas gerações para os desafios de um mundo progressivamente mais BANI.