

## UM ESTUDO SOBRE QUALIDADE VIDA, RESILIÊNCIA E ESTRESSE DOS TRABALHADORES DO NOROESTE PAULISTA

GODOY, Ana Paula Bissi (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Anna Laura Queiroz de Lima (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BOTELHO, Adriana Silva de Oliveira (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O mundo do trabalho, vem sofrendo transformações contínuas no processo de produção e na organização do trabalho devido à globalização e desenvolvimento tecnológico e científico. O que exige que o trabalhador se adapte cada vez mais rápido às novas condições. Esse estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida, o comportamento resiliente e o estresse ocupacional dos trabalhadores do Noroeste Paulista. Participaram da pesquisa 100 estudantes universitários, empregados há no mínimo seis meses em uma mesma empresa. Utilizou-se a Escala de Estresse no Trabalho  $\zeta$  EET, Escala de Resiliência para Adultos  $\zeta$  RSA e o Questionário de Qualidade de Vida Profissional  $\zeta$  QVP 35. Os dados foram analisados de forma quantitativa na qual foi constatado que a maioria dos trabalhadores pesquisados apresentam resiliência elevada com média geral de 5,2, ou seja, o indivíduo é capaz de se adaptar as diferentes situações que surgem nas organizações sem comprometer o desempenho. Enquanto que a média geral de estresse no trabalho foi de 2,3, índice este que apresenta fator de estresse , mas não em nível de significância, e este índice considerado médio-baixo pode estar relacionado ao baixo apoio organizacional e alta carga de trabalho enfrentada por estes colaboradores. E a percepção de qualidade de vida profissional obteve a média de 6,8 sendo percebida como muita pelos colaboradores. Portanto, é possível afirmar diante dos dados obtidos que um alto índice de resiliência e baixo de estresse contribuem para uma melhor qualidade de vida. E por meio deste estudo é possível pensar em estratégias de desenvolvimento do comportamento resiliente que contribuem para a diminuição da percepção de estresse e que enfatizem a preservação, a promoção e a reabilitação da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho.

Palavra-chave: Estresse. Resiliencia. Qualidade de Vida.

**REFERÊNCIAS:**

BARLACH, L.; LIMONGE-FRANÇA, A. C.; MALVEZZI, S. O conceito de resiliência aplicado ao trabalho. *Revista Interamericana de Psicologia*, 42, 1, 2008. p. 101-112.

BENKE, M. R. P.; CARVALHO, E. Estresse X Qualidade de Vida nas Organizações: Um Estudo Teórico. *Diferencialmg*. Disponível em:

<<http://www.diferencialmg.com.br/site/images/artigos/Estresse%20e%20sade%20do%20trabalhdor.pdf>>. Acesso em: 14/04/2016

BORGES, L. O.; YAMAMOTO, O. H. Mundo do Trabalho: Construção Histórica e Desafios Contemporâneos. In: ZANELLI, J. C.; BASTOS, A. V. B.; ANDRADE, J. E.B. *Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil*. São Paulo: Artmed, 2014, p.25-72.

CABEZAS PEÑA, C. Síndrome de desgaste profissional, estrés laboral y calidad de vida profesional. *Unitat Assistencial, ICS-DAP L<sub>1</sub> Hospitalet de Liobregat*. Barcelona. v. 5, n. 8, p. 491, 1998.

CAMARGO, V. C. V.; CALAIS, S. L.; SARTLORI, M.M. P. Estresse, depressão e percepção desuporte familiar em estudantesde educação profissionalizante. *Estudos de Psicologia* ; Campinas, vol.32, n.4, 2015. p.595-604.

CARVALHO; V. D. et al. O. Resiliência e Socialização Organizacional entre Servidores Públicos Brasileiros e Noruegueses, Curitiba, *Anpad- RAC*,v. 15, n. 5, p. 815-833, Set./Out. 2011.

GUIMARÃES, L. A. et al. Hardiness (Personalidade Resistente) e Trabalho. In: GUIMARÃES, L. A. M.; GRUBITS, S. *Série Saúde Mental e Trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008, p.42-56.

TEODORO, M. D. A. Estresse no Trabalho. *Com. CiênciasSaúde*, Brasília, 23(3), 205-206, 2012.