

**Escola de Ciências Sociais e Humanas**  
Departamento de Psicologia Social e das Organizações

If you are a smartphone compulsive user,  
give your best welcome to burnout.  
Stop being a slave of your smartphone, relax and go to rehab.

**Marisa Alexandra Santos Guerreiro**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientador:

Professora Doutora Sónia P. Gonçalves, Investigadora Auxiliar, CIS-IUL, ISCTE-IUL,  
Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Tomar

Outubro, 2017

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

*Dedicatória*

*Ao meu avô Manuel,  
que me ensinou que duas pessoas  
olham sempre para a mesma moeda de forma diferente*

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

### **Agradecimentos**

À realização desta dissertação estão associados inúmeros momentos de real desespero, dúvida e cansaço extremo. Dou por mim a escrever os agradecimentos e a respeitar fundo por já estar no fim e de ter conseguido finalizar mais uma etapa. Porém, este sucesso não seria sequer imaginável sem a presença e apoio de algumas pessoas que, de várias formas contribuíram para que eu mantivesse a minha sanidade mental até ao final.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais por todos os esforços e sacrifícios que fazem todos os dias por mim, pelo apoio incondicional e pela relação de amizade que temos. À minha irmã, o meu orgulho, obrigada por estares sempre do meu lado e por te estares a tornar cada vez mais parecida a mim. E aos meus avós, obrigada por serem as melhores pessoas do mundo e por nunca ralharem comigo.

Um agradecimento especial à Daniela e ao Edu por serem os melhores amigos que podia ter do meu lado e por nos termos mantido juntos sempre até ao fim. Obrigada pelas cem vezes em que fizemos directas e que comemos pizza ao almoço e ao jantar. Obrigada pelos incontáveis bons momentos e pelos momentos em que já não nos conseguíamos ver uns aos outros.

À minha orientadora Professora Doutora Sónia Gonçalves, pelo acompanhamento, pelas orientações precisas e por ter conseguido lidar eficazmente com a minha energia e stress.

À minha melhor amiga Débora Afonso, a minha pessoa favorita, que sem ela não teria conseguido acabar a faculdade, nem viver a vida no geral. Obrigada por fazeres e sentires todas as coisas erradas comigo. E obrigada por seres a minha maior fã, quando eu não o sou.

À Cátia Amorim, a minha cachopa, um enorme obrigada por existir na minha vida e pela paciência sem fim. Obrigada pelo apoio, pelas horas infinitas de videochamada durante a madrugada e por acreditares sempre em mim.

À Tânia Ferreira, a minha colega de casa e amiga, por ser a pessoa mais querida, e nunca me ter pedido justificações por não lavar os pratos ou por não arrumar o quarto durante este tempo. E obrigada especialmente pelo pequeno-almoço na cama e pelas refeições com cheirinho a casa.

À Chica, a super amiga, obrigada por me chamares à razão quando tenho a tendência para ser demasiado idealista e sonhadora. Obrigada pelas milhares de horas de risada e pelos

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

melhores momentos da minha vida. Não sei o que faria sem uma *chiquitita* na minha vida. Obrigada por tudo e pelo que está para vir.

Ao Bruno Manteigas, por nunca ter desistido de mim e por ter acreditado desde sempre nas minhas capacidades e potencial. Obrigada por tentares, arduamente, que eu não fosse preguiçosa.

Ao André Narciso por ser um ótimo amigo para mim. Obrigada por acalmares sempre os meus ataques de ansiedade e pelas palavras calorosas e suportivas.

Ao António e ao Rodrigo, um obrigada do tamanho do mundo por terem sido os melhores companheiros nas noitadas na sala de estudo, pelas gargalhadas que me proporcionaram em momentos desesperantes e pelos incentivos ao foco.

À Andreia Ribeiro, a minha pequena, pela amizade e apoio durante todo o meu percurso académico. Pelos momentos de pura amizade e por seres a miúda mais honesta que conheço.

À Catarina Monteiro, *Tarina* e Rafael Duarte, *Rafa*, pela amizade e por me terem proporcionado os melhores da minha vida. Obrigada por todos os momentos enquanto os quatro de sempre.

À Ana Roberto, *Robs*, pela contante energia e pela disponibilidade em querer ajudar. Um enorme obrigada do fundo do coração pela força, incentivos e pela companhia na escuridão da ala azul.

À Catarina Graça, um enorme obrigada por me ter ajudado nas horas aflitivas com as tabelas. E à Mariana Ribeiro pela constante motivação para focar na tese e não em coisas “que não saiem na tese”. Ao Luis Reis, obrigada por me receber sempre com um sorriso, pela prontidão em ajudar e pela compreensão nesta fase.

De uma forma geral, obrigada a todos por serem a minha família fora de casa. Porque ISCTE é família.

# IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

## Resumo

Os *smartphones* tornaram-se uma necessidade na sociedade. Apesar deste dispositivo móvel possuir inúmeros benefícios, também comporta alguns efeitos negativos. Este estudo investiga os impactos da utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone*. É analisada a relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e o *burnout*, e as experiências de recuperação como potencial moderadora desta relação. Foi recolhido, para este efeito, uma amostra de 141 indivíduos trabalhadores, com idades compreendidas entre os 20 anos e os 63 anos ( $M \cong 30$ ;  $DP=10.4$ ), sendo 46.1% do sexo masculino e 53.9% do sexo feminino, tendo os participantes respondido a um questionário propositado para o presente estudo. Os resultados obtidos permitiram confirmar que a utilização do *smartphone* de forma compulsiva, problemática e dependente tem um efeito significativo e positivo no *burnout*, sendo que os utilizadores abusivos do *smartphone* reportam mais sintomas de *burnout*. Adicionalmente, verificou-se que a utilização abusiva do *smartphone* pode limitar e inibir o processo de recuperação das exigências do trabalho. Contudo, as experiências de recuperação enquanto moderadora da relação entre a utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* e o *burnout* não foi corroborada. Estas conclusões contribuem para uma melhor compressão, a nível empírico, do impacto do *smartphone* no bem-estar dos trabalhadores.

*Palavras-chave:* *Smartphone*; Utilização do *smartphone*; Utilização compulsiva do *smartphone*; Utilização problemática do *smartphone*; Utilização dependente do *smartphone*; *Burnout*; Exaustão Emocional; Despersonalização; Realização Pessoal; Experiências de Recuperação; Afastamento Psicológico; Relaxamento; Procura de Desafios; Controlo.

Categorias de classificação PsycINFO:

**3630** Personnel Evaluation & Job Performance

**3650** Personnel Attitudes & Job Satisfaction

**3660** Organizational Behavior

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

# IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

## Abstract

*Smartphones* have become a necessity in society. Although mobile devices have many benefits, there are also some negative effects on the contrary. This study investigates the impacts of compulsive use, problematic and dependent on *smartphones*. In addition, the relationship between compulsory use of *smartphones* and *burnout*, such as recovery experiences as a moderating potential of this relationship is analyzed. For this purpose, a sample of 141 working individuals, aged between 20 and 63 years ( $M \cong 30$ ;  $SD = 10.4$ ) was collected, 46.1% male and 53.9% female, with respondents to a questionnaire participated in this study. The results obtained confirmed that the use of *smartphones* in a compulsive, problematic and dependent way have a significant and amplifying effect on *burnout*, with abusive users of the *smartphone* reporting more symptoms of *burnout*. Moreover, it has been found that abusive use of *smartphones* may limit and inhibit the process of retrieving the job requirements. However, recovery experiences as a moderator of the relationship between compulsive, problematic and dependent on *smartphone* use and *burnout* have not been corroborated. These conclusions contribute to a better understanding of the impact of the *smartphone* on the well-being of the workers.

*Keywords:* *Smartphone*; *Smartphone* use; Compulsive *smartphone* use; Problematic *smartphone* use; Dependent *smartphone* use; *Burnout*; Emotional Exhaustion; Cynicism; Reduced Personal Accomplishment; Recovery Experiences; Psychological Detachment; Relaxation; Mastery Experiences; Control.

Categorias de classificação PsycINFO:

**3630** Personnel Evaluation & Job Performance

**3650** Personnel Attitudes & Job Satisfaction

**3660** Organizational Behavior

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b> .....	3
1.1. Utilização do smartphone .....	3
1.2. Burnout .....	7
1.2.1. Desenvolvimento histórico e concetual .....	7
1.2.2. Delimitação conceptual.....	9
1.3. Experiências de recuperação.....	12
1.3.1. Modelos teóricos da recuperação.....	14
<b>CAPÍTULO II – DESENVOLVIMENTO DE HIPÓTESES E MODELO</b> .....	17
<b>CAPÍTULO III – MÉTODO</b> .....	19
3.1. Participantes.....	19
3.2. Medidas.....	20
3.3. Procedimento .....	24
<b>CAPÍTULO IV - ANÁLISE DE RESULTADOS</b> .....	25
4.1. Análise descritiva da utilização das TIC.....	25
4.3. Caracterização das variáveis em estudo.....	30
4.4. Correlações entre as variáveis.....	31
4.5. Teste do efeito da utilização do smartphone no <i>burnout</i> e na Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal .....	34
4.6. Teste do efeito da utilização do smartphone nas Experiências de Recuperação e no Afastamento Psicológico, Relaxamento, Procura de Desafios e Controlo .....	38
4.7. Testes de efeitos da moderação.....	41
4.7.1. Teste do efeito da moderação das experiências de recuperação com a variável utilização compulsiva do smartphone.....	41
4.7.1.1. Teste do efeito da moderação do Afastamento Psicológico com a variável utilização compulsiva do smartphone.....	42
4.7.1.2. Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização compulsiva do smartphone .....	43
4.7.1.3. Teste do efeito da moderação da Procura de Desafios coma variável utilização compulsiva do smartphone.....	44

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

4.7.2. Teste do efeito da moderação das experiências de recuperação com a variável utilização problemática do smartphone .....	44
4.7.2.1. Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização problemática do smartphone .....	45
4.7.2.2. Teste do efeito da moderação do Controlo com a variável utilização problemática do smartphone .....	46
4.8. Teste de efeito do sexo na utilização do smartphone .....	47
5.1. Discussão de resultados e confirmação de hipóteses .....	49
5.2. Limitações .....	52
5.3. Sugestões para futuras investigações .....	52
<b>CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO</b> .....	<b>55</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>57</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>65</b>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

### **Índice de Tabelas**

<b>Tabela 1</b> .....	20
<b>Tabela 2</b> .....	25
<b>Tabela 3</b> .....	25
<b>Tabela 4</b> .....	26
<b>Tabela 5</b> .....	26
<b>Tabela 6</b> .....	26
<b>Tabela 7</b> .....	27
<b>Tabela 8</b> .....	28
<b>Tabela 9</b> .....	29
<b>Tabela 10</b> .....	30
<b>Tabela 11</b> .....	30
<b>Tabela 12</b> .....	31
<b>Tabela 13</b> .....	31
<b>Tabela 14</b> .....	32
<b>Tabela 15</b> .....	32
<b>Tabela 16</b> .....	33
<b>Tabela 17</b> .....	34
<b>Tabela 18</b> .....	34
<b>Tabela 19</b> .....	35
<b>Tabela 20</b> .....	36
<b>Tabela 21</b> .....	37
<b>Tabela 22</b> .....	38
<b>Tabela 23</b> .....	39
<b>Tabela 24</b> .....	39
<b>Tabela 25</b> .....	39
<b>Tabela 26</b> .....	40
<b>Tabela 27</b> .....	41
<b>Tabela 28</b> .....	41
<b>Tabela 29</b> .....	42
<b>Tabela 30</b> .....	42
<b>Tabela 31</b> .....	43

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

<b>Tabela 32</b> .....	43
<b>Tabela 33</b> .....	44
<b>Tabela 34</b> .....	44
<b>Tabela 35</b> .....	44
<b>Tabela 36</b> .....	45
<b>Tabela 37</b> .....	45
<b>Tabela 38</b> .....	45
<b>Tabela 39</b> .....	46
<b>Tabela 40</b> .....	46
<b>Tabela 41</b> .....	47
<b>Tabela 42</b> .....	47

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> .....	17
------------------------	----

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

### **Glossário de siglas**

**ACP** – Análise de Componentes Principais

**AP** – Afastamento Psicológico

**C** - Controlo

**COR** - Teoria da Conservação de Recursos

**CPUQ** – *Cellular Phone Usage Questionnaire*

**CUMP** – *Compulsive Use of Mobile Phones*

**D** - Despersonalização

**DP** – Desvio-Padrão

**E-R** – Teoria Esforço-Recuperação

**EE** – Exaustão Emocional

**ER** – Experiências de Recuperação

**IT** – *Information and Technologies*

**KMO** – *Kaiser – Meyer - Olkin*

**M** – Média

**MBI** – *Maslach Burnout Inventory*

**PD** – Procura de Desafios

**PUMP** – *Problematic Use of Mobile Phones*

**R** - Relaxamento

**REQ** – *Recovery Experiences Questionnaire*

**RH** – Recursos Humanos

**RP** – Realização Pessoal

**SP** – *Smartphone*

**SPSS** – *Statistics Package for the Social Sciences*

**TIC** – Tecnologias de Informação e Comunicação

**UCS** – Utilização Compulsiva do *Smartphone*

**UDS** – Utilização Dependente do *Smartphone*

**UPS** – Utilização Problemática do *Smartphone*

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## INTRODUÇÃO

A penetração global do *smartphone* tem produzido inúmeros impactos a nível social e a utilização excessiva dos *smartphones* pode ser considerada como um vício tecnológico. Os *smartphones* já não são somente instrumentos dedicados à comunicação entre dois indivíduos, mas permitem de fato realizar inúmeras atividades *online* (e.g., gestão de email, envolvimento em redes sociais e pesquisa na internet), sem o constrangimento de estar em casa ou no trabalho. Por sua vez, as possibilidades oferecidas por esta nova forma de comunicação fomentam a utilização problemática do *smartphone* por parte dos indivíduos (Billieux, 2012).

A nível individual, o *smartphone* potencia o desenvolvimento de comportamentos aditivos, similares ao vício do jogo, que podem interferir com a vida diária do indivíduo. Diversos estudos demonstraram como a sintomatologia aditiva pode ser aplicada em contexto de uso excessivo do *smartphone*, incluindo perda de controlo, preocupação com o *smartphone*, sintomas de abstinência e efeitos negativos na vida social e profissional (Kwon et al., 2013; Lin et al., 2015).

O *smartphone* é considerado como uma das melhores inovações das últimas décadas, porém comporta mudanças profundas para a vida pessoal e profissional (Drouin, Kaiser & Miller, 2015; Korkki, 2009). Contudo, a utilização compulsiva do *smartphone* para questões relacionadas com o trabalho (e.g., acesso ao email e ficheiros da empresa) pode inibir a recuperação total dos trabalhadores, mesmo estes não estando no espaço do trabalho (Perlow, 2012). Meijman e Mulder (1998) e Sonnentag (2003) defendem que os indivíduos têm a necessidade de recuperar dos esforços despendidos durante o horário de trabalho, uma vez que a recuperação previne a exaustão e permite estar apto para o próximo dia de trabalho.

As experiências de recuperação referem-se ao processo que potencia a recuperação do stress experienciado no trabalho (Sonnentag & Geurts, 2009). As atividades de lazer (e.g., ver televisão) manifestem o seu potencial de recuperação habilitando experiências específicas, como o afastamento psicológico do trabalho, relaxamento, procura de desafios e controlo sobre as atividades de lazer (Sonnentag & Fritz, 2007). O afastamento psicológico implica o distanciamento mental do trabalho durante o horário fora do trabalho, enquanto o relaxamento é um estado caracterizado pela baixa atividade. A procura de desafios refere-se aos processos associados com atividades desafiantes e de aprendizagem. Por último, o controlo aplica-se aos tempos de lazer referentes à autodeterminação em decidir como despender o tempo livre.

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

A utilização compulsiva do *smartphone* para questões relacionadas com o trabalho significa estar sempre disponível e nunca ausente do trabalho. Esta necessidade de estar continuamente a verificar e a responder a *emails* pode contribuir para maiores níveis de stress e até *burnout*.

Apesar do conhecimento considerável acerca da natureza do *burnout* no trabalho, as suas causas e consequências, este continua a ser considerado como a maior crise de carreiras no século 21. A persistência do *burnout* ao longo do tempo e a sua prevalência em todo o mundo suporta a ideia de que o *burnout* reflete um desafio fundamental da vida profissional (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli, Taris & Rhenen., 2008). Os indivíduos simplesmente não ignoram as frustrações no trabalho, mas ao invés reagem de uma forma que, posteriormente, se reflete na sua energia (exaustão), envolvimento (despersonalização) e eficácia (Leiter, Bakker & Maslach, 2014).

Este estado de stress normalmente é caracterizado pela exaustão mental e fadiga física, distanciamento do trabalho e perda de energia. Paralelamente, é percebida como uma reação afetiva à exposição prolongada de stress no trabalho, isto é, a situações em que as exigências do trabalho excedem os recursos adaptativos dos indivíduos (Schaufeli et al., 2009). Desta forma, é importante que os indivíduos ingressem em experiências de recuperação que lhes permita distanciar do trabalho. Eden (2001), Sonnentag, (2003), Westman e Eden (1997) nos seus estudos estabelecem a importância das férias e da recuperação diária no bem-estar e produtividade dos trabalhadores.

Esta introdução teórica permite definir o ponto de partida da presente investigação e os respetivos objetivos. Com o presente trabalho pretende-se caracterizar a utilização do *smartphone*, bem como analisar os efeitos das experiências de recuperação na relação entre a utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* e os níveis de *burnout*.

No que concerne à estrutura do trabalho, seguidamente, irá ser apresentado o enquadramento teórico (i.e., capítulo I) das variáveis em estudo, e posteriormente os objetivos e modelo de investigação (i.e., capítulo II). No capítulo III irá ser apresentada a metodologia utilizada neste estudo, abordando assuntos como amostra, medidas e procedimento. O capítulo seguinte (i.e., capítulo IV) engloba os resultados obtidos nesta investigação e no capítulo V incorpora as conclusões dos resultados obtidos de acordo com os objetivos e hipóteses e limitações.

## CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A adoção das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) levou a uma redefinição das estruturas organizacionais e processos de negócio, e por consequência alterou os meios de interação entre os indivíduos e a organização (Ragu-Nathan, Tarafdar & Ragu-Nathan, 2008). Os trabalhadores, por sua vez, têm que se adaptar constantemente a novas aplicações, funcionalidades e fluxos de trabalho (Zuboff, 1988).

As TIC são qualquer dispositivo eletrônico que possibilite arquivar, recolher ou enviar informação (Steinmueller, 2000), os quais podem produzir efeitos positivos e negativos para os indivíduos. Estas novas funcionalidades permitem aos trabalhadores realizar tarefas de forma mais eficaz, o acesso a informação, uma maior capacidade de comunicação entre os trabalhadores da mesma organização e o aumento da performance (Dewett & Jones, 2001; Morgan, Morgan, & Hall, 2000). Contudo, também pode ter consequências adversas como o aumento da quantidade de exigências e das expectativas de produtividade (O’Driscoll, Brough, Timms & Sawang, 2010), sobrecarga de informação (Jackson, Dawson & Wilson, 2003; Klausegger, Sinkovics & Zou, 2007) e frustração e stress produzidos pelas avarias tecnológicas (O’Driscoll et al., 2010).

### 1.1. Utilização do smartphone

Os *smartphones* (SP), de forma generalizada, começaram a ser utilizados a nível global (Pew Research Center, 2014), chegando a atingir 1.9 milhões em 2013, o que corresponde a 27% da população mundial, e está previsto que o número de utilizadores aumente até aos 5.6 milhões em 2019 (Gilstrap, 2013).

Os SP apresentam imensas vantagens, sendo que permitem aos indivíduos realizar diversas atividades, como mandar emails, compras *online* e *networking* social, em qualquer lugar e em qualquer hora (Ahn & Jung, 2016). Apesar das inúmeras vantagens de *networking* e das melhorias de produtividade provenientes da sua utilização, os SP têm sido estudados relativamente ao seu uso excessivo e na forma como este fator pode interferir na vida dos indivíduos (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez, 2014; Clayton, Leshner & Almond, 2015).

A utilização problemática dos telemóveis tem sido, muitas vezes, associada a riscos para a saúde, como escrever mensagens durante a condução, o que pode levar a lesões (Cazzulino, Burke, Muller, Arbogast & Upperman, 2014), a diferentes tipos de

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

psicopatologias, incluindo ansiedade e depressão (Demirci, Akgonul & Akpinar, 2015; Kim, Sea & David, 2015)

Contudo, o crescimento exponencial da utilização do SP conduziu ao fato de vários utilizadores apresentarem sintomas aditivos em relação ao SP e ao uso compulsivo de dispositivos (Lapointe, Boudreau-Pinsonneault & Vaghefi, 2013). A utilização compulsiva do SP revelou ter consequências negativas que afetam severamente a vida dos indivíduos (Tarafdar, Gupta & Turel, 2015; Turel et al., 2008). Nomeadamente, durante a socialização com amigos, verificação compulsiva dos SP pode influenciar negativamente a vida social dos indivíduos (Park & Lee, 2011). De acordo com o estudo de Lookout (2012), aproximadamente 54% dos indivíduos utilizam os seus telemóveis enquanto estão deitados na cama, antes e depois de dormirem. Por serem versáteis e portáteis, os SP estão cada vez mais introduzidos na vida diária dos indivíduos do que qualquer outra tecnologia de informação e comunicação, o que pode induzir em tecno dependência (Ahn & Jung, 2016).

Uma vez que a utilização compulsiva do SP se está a tornar problemática, vários investigadores procuram encontrar os sintomas provenientes da dependência excessiva dos SP, bem como desenvolver formas de medir essa dependência (Bianchi & Phillips, 2005; Billieux, 2012).

A dependência do SP é definida, na literatura como a “utilização excessiva do *smartphone* que interfere com a vida diária dos utilizadores” (Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014). O termo “dependência” indica atos repetitivos com falta de controlo que precipitam problemas pessoais e sociais (Marlatt, Baer, Kivlahan, Dimeff, Larimer, Quigley, Somers & Williams, 1998). Por sua vez, este estado pode ser causado pela utilização contínua de uma substância perigosa, como drogas, álcool e tabaco ou comportamentos repetidos na procura de prazer ou para escapar da agonia mental (Corsini, 1994). Comportamentos de dependência levam, muitas vezes, a consequências adversas, como baixo desempenho no trabalho/escola ou conflitos familiares (Billieux, Van der Linden & Rochat, 2008; Caplan, 2002).

Num estudo conduzido por Duggan e Smith (2015), 46% dos utilizadores do SP afirmaram que não “conseguem viver sem o seu telemóvel”, e quando separados dos mesmos experienciam sentimentos de ansiedade (Cheever et al., 2014) e sintomas fisiológicos de abstinência (Clayton et al., 2015). Além disso, muitos indivíduos relatam terem a sensação de que o seu SP está a vibrar, mesmo em situações de ausência de notificações (Kruger & Djerf, 2016).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

O desenvolvimento da utilização problemática do SP através do ‘hábito’ envolve as características do SP como as notificações e alertas que servem como sugestões para o comportamento de verificação automática do telemóvel (Oulasvirta, Rattenbury, Ma & Raita, 2012). De acordo com Oulasvirta e colaboradores (2012) só o simples fato de ver o SP na mesa de cabeceira, por exemplo, serve como ‘desculpa’ para a verificação frequente e repetida de notificações.

Oulasvirta, Rattenbury, Ma e Raita (2012) citados por Lee, Chang, Lin & Cheng (2014) no seu estudo descobriram que os participantes verificavam o *smartphone* 34 vezes por dia, não por necessitarem, mas porque se tornou um hábito. O uso excessivo do *smartphone* e o verificar constantemente chamadas perdidas e mensagens pode resultar no uso compulsivo e viciante para os seus utilizadores (Bianchi & Phillips, 2005; Oulasvirta et al., 2012; Takao, Takahashi & Kitamura, 2009, citados por Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014).

Enquanto os *smartphones* podem ser utilizados para uma variedade de propósitos relacionados com o trabalho (e não-trabalho), uma das funções que recebe mais atenção no que respeita ao balanço do trabalho é o *e-mail* (Collins et al., 2015). O *e-mail* é, atualmente, o método principal de comunicação (Hole, 2008), e a maior parte dos trabalhadores verificam o seu *e-mail* muito frequentemente devido à quantidade de mensagens que recebem (Davenport, 2008). Este padrão estende-se ao *e-mail* no *smartphone*, o que contribui para o aumento das exigências no seu trabalho comunicadas por *e-mail* (Towers, Duxbury, Higgins & Thomas, 2006; Madden & Jones, 2008). Segundo Lookout (2012), mais de metade dos utilizadores de *smartphones* reportam que verificam o seu dispositivo pelo menos uma vez a cada hora, o que indica que os *smartphones* não estão somente amplamente difundidos, mas também fortemente envolvidos.

Segundo Middleton & Cukier (2006), a primeira coisa que os trabalhadores fazem quando acordam é verificar se tem *e-mails*. Para além disso, o uso do *e-mail* fora das horas de trabalho tornou-se normal e aceitável para mesmos, isto é, é encarado como parte do seu papel enquanto trabalhador (Allen & Shoard, 2005). Contudo, esta normalidade percebida não o previne de se tornar um problema (Turel, Serenko & Bontis, 2011).

Como anteriormente mencionado, a capacidade de acesso rápido a recompensas como o *networking* social e comunicação induz os indivíduos a verificarem o seus SP com maior frequência, sendo que verificação repetitiva dos SP é considerado um comportamento compulsivo (Oulasvirta et al., 2012). Os indivíduos que utilizam excessivamente o seu SP experienciam dificuldade em controlar o tempo que despendem no dispositivo móvel (Bianchi

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

& Phillips, 2005). Por sua vez, os utilizadores excessivos do SP exibem sinais como: (1) preocupam com o SP; (2) aumento do tempo despendido na utilização do SP de forma a atingir o mesmo nível de satisfação; (3) esforços repetitivos e sem sucesso para controlar, reduzir ou parar a utilização; (4) sentimentos de inquietação quando tentam reduzir a utilização; (5) prejudicar relações significantes, empregos ou oportunidades educacionais e de carreira devido ao uso do SP; e (6) utilizar o SP como forma de aliviar o humo disfónico, como o sentimento de culpa (Lee, Chang, Lin & Cheng, 2014).

Alguns estudos sobre a utilização problemática do SP apontam diferenças entre géneros, nomeadamente que os indivíduos do sexo feminino têm uma utilização do SP mais intensiva do que os indivíduos do sexo masculino (Billieux, Van der Linden & Rochat, 2008; Sánchez-Martínez & Otero, 2009; Geser, 2006), e que estão mais propensas a experienciar dependência em relação ao SP (Billieux, Van der Linden & Rochat, 2008; Geser, 2006; Leung, 2008). Além disso, indivíduos mais jovens revelam maior utilização e sintomas de dependência do SP do que indivíduos mais velhos (Billieux et al., 2008; Leung, 2008).

Em suma, o fato das principais prioridades dos utilizadores ser permanecer conectado, os sinais supramencionados podem tornar-se mais sérios à medida que a adoção do SP se torne mais prevalente (Sanfilippo, 2007).

A introdução de tecnologias no local de trabalho aparenta estar associado ao aumento dos níveis de stress nos trabalhadores (Kinman & Jones, 2005; Korunka & Vitouch, 1999). Segundo Harper (2000), através do seu estudo, concluiu que o tecnostress pode levar aos sintomas de *burnout*. Oluwole (2013) no seu estudo com bibliotecários de bibliotecas informatizadas, chegou à conclusão que o tecnostress se correlaciona positivamente com o *burnout*. Adicionalmente Van Eck (2005) afirma que, através dos resultados obtidos do seu estudo com profissionais e utilizadores da área de informática, o tecnostress pode conduzir a níveis elevados de stress e, por sua vez, ao *burnout*.

De acordo com a evidência empírica encontrada são propostas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: A utilização compulsiva do *smartphone* está positivamente associada ao *burnout*.

Hipótese 2: A utilização problemática do *smartphone* está positivamente associada ao *burnout*.

Hipótese 3: A utilização dependente do *smartphone* está positivamente associada ao *burnout*.

# IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

## 1.2. Burnout

Freudenberger (1974) e Maslach (1976) definiram o *burnout* como um fenómeno psicológico que representa um problema tanto a nível social como individual. Porém, durante as décadas de oitenta e noventa, o estudo do *burnout* sofreu inúmeras alterações e evoluções relativamente à sua concetualização e investigação empírica.

Maslach e colaboradores (Maslach, 1993 e 1999; Maslach & Jackson, 1986; Maslach, Jackson & Leiter, 1996), conceptualizaram o *burnout* como um constructo multidimensional com três componentes principais, que interagem entre si: (1) exaustão emocional, (2) despersonalização e (3) perda de realização profissional. A exaustão emocional é uma experiência de stress pautada por sentimentos de esgotamento dos recursos emocionais e de desgaste emocional. A despersonalização corresponde à avaliação e às atitudes negativas, cínicas e frias em relação às outras pessoas. Por fim, a perda de realização refere-se ao elemento da autoavaliação e à diminuição de sentimentos de competência e gratificação pessoal (Maslach, 1999).

### 1.2.1. Desenvolvimento histórico e concetual

Só em meados da década de setenta é que o *burnout* é definido como um fenómeno psicológico. Nesta fase, em 1974, Freudenberger publica um artigo (i.e., *Staff burn-out*) em que descreve de forma extensiva o estado de exaustão emocional e a perda de motivação dos voluntários no serviço de recuperação destinado a toxicodependentes. Assim, o autor utilizou o termo *burnout* para definir esta síndrome, que posteriormente foi utilizado por outros profissionais de ajuda deste sector (Schaufeli, Van Dierendonck & Van Gorp, 1996; Schaufeli & Enzmann, 1998).

Adicionalmente, Christina Maslach, ao investigar os mecanismos de *coping* utilizados pelos profissionais de ajuda para combaterem as emoções provenientes do seu trabalho, adotou o termo *burnout*, que os advogados utilizavam para definir os seus próprios estados de exaustão, cinismo e perda de empenhamento profissional (Maslach, 1993). Desta forma, esta psicóloga social desenvolveu um modelo multidimensional e construiu o MBI – *Maslach Burnout Inventory*, que foi fundamental para o estudo empírico e concetualização do *burnout* (Maslach & Jackson, 1986; Maslach et al., 1996).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

O estudo do *burnout*, desde os seus primórdios, foi pautado pelos conflitos entre as tradições da psicologia clínica e da psicologia social e das organizações (Cox, Kuk & Leiter, 1993).

No que concerne à abordagem clínica, após Freudenberger (1974) e Maslach (1976) terem introduzido o conceito de *burnout*, vários autores alargaram o conceito ao enumeraram centenas de sintomas associados a este fenómeno (Schaufeli, Van Dierendonck & Van Gorp, 1996). De forma a organizar e estruturar os sintomas referentes ao *burnout*, Schaufeli e Enzmann (1998) categorizam-nos em cinco grupos: (1) sintomas afetivos – e.g., humor depressivo e irritabilidade; (2) sintomas cognitivos – e.g., baixa-autoestima profissional e dificuldades de concentração; (3) sintomas físicos – e.g., fadiga crónica e hipertensão; (4) sintomas comportamentais – e.g., hiperatividade e redução da eficácia e produtividade profissional; e por último (5) sintomas motivacionais – e.g., desilusão e perda de motivação.

Esta abordagem clínica do *burnout*, focada essencialmente no entendimento dos fatores individuais, levou ao desmerecimento provisório do próprio na comunidade científica (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Durante a década de oitenta, o estudo do *burnout* entrou numa fase empírica que permitiu a operacionalização de definições e metodologias e, em 1990 foram publicados cerca de 2500 artigos sobre o fenómeno de *burnout* (Maslach & Schaufeli, 1993).

Esta fase foi caracterizada pela estruturação a nível metodológico do estudo do *burnout* (i.e., adoção de questionário standardizados – MBI), à expansão da investigação que atingiu uma dimensão internacional (e.g., primeiros estudos transacionais), aos estudos no contexto profissional dos profissionais de ajuda (e.g., médicos, enfermeiros, psicólogos e professores) e no contexto não profissional (e.g., esfera familiar) (Glass, McKnight & Valdimarsdottir, 1993; Maslach & Schaufeli, 1993; Schaufeli, Van Dierendonck & Van Gorp, 1996; Schaufeli & Enzmann, 1998).

Nos anos 90, o estudo do *burnout* foi pautado por cinco planos principais: (1) aumento das investigações fundamentadas na teoria - e.g., perspetivas teóricas mais abrangentes e desenvolvimento de modelos concetuais específicos do *burnout* – (Golembiewski, Scherb & Boudreau, 1993; Golembiewski, Scherb & Munzenrider, 1994 – Maslach, 1993 e 1999; e Leiter, 1993), (2) investigação orientada por critérios metodológicos - e.g., heteroavaliações por colegas e supervisores - (Schaufeli & Enzmann, 1998), (3) aumento de estudos longitudinais para estabelecer relações causais entre o *burnout* e os seus determinantes e conseqüências (Schaufeli & Enzmann, 1998), (4) alargamento do estudo do *burnout* a outras

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

profissões (Maslach et al, 1996) e, por último (5) o direcionamento do estudo do *engagement* (Maslach & Leiter, 1997; Schaufeli & van Dierendonck., 2000); Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002).

### 1.2.2. Delimitação conceptual

A evolução do conceito do *burnout* tem sido um pouco controversa a nível concetual e de operacionalização. Esta controvérsia assenta em cinco questões relacionadas com a explicação do próprio constructo, na sua definição enquanto estado ou processo, na sua continuidade e/ou descontinuidade em relação a outros conceitos, na inclusão como categoria de diagnostico no que concerne a doenças mentais e na sua concetualização enquanto síndrome profissional ou relacional (Marques Pinto, 2000).

Relativamente à definição do *burnout*, é possível distinguir dois tipos de definições: o *burnout* como um estado e o *burnout* como um processo.

No que concerne à definição do *burnout* como um estado (seguindo a abordagem clinica), este segue um conjunto de sintomas centrais que atuam em simultâneo e com uma conotação negativa, permitem identificar o *burnout* como um síndrome (Schaufeli & Enzmann, 1998). A definição proposta por Maslach e colaboradores (1986, 1996), operacionalizada no MBI é a mais utilizada no âmbito do estudo do *burnout*: “... O *burnout* é um síndrome de exaltação emocional, despersonalização, e perda de realização pessoal que ocorre em profissionais de ajuda...” (Maslach & Jackson, 1986, p. 1).

Na definição apontada por Maslach (1993, 1999), a dimensão da exaustão emocional é a que está mais próxima do stress, que por sua vez, é caracterizada por sentimentos de desgaste e esgotamento de recursos emocionais. Já, a despersonalização corresponde às atitudes negativas, frias e cínicas face às outras pessoas (Maslach, 1993; 1999). Por fim, a perda de realização pessoal refere-se à diminuição dos sentimentos de eficácia profissional e de competência (Maslach, 1993; 1999).

Sintetizando, as definições do *burnout* como estado assumem o seguinte conjunto de fatores: (1) manifesta-se por sintomas disfóricos a nível emocional, mental e comportamental, bem como comportamentos e atitudes negativos em relação aos outros indivíduos; (2) o *burnout* afeta indivíduos que não apresentam nenhuma psicopatologia (Maslach & Schaufeli, 1993; Buunk, & Schaufeli 1993; Schaufeli & Enzmann, 1998).

Relativamente às definições do *burnout* enquanto processo dinâmico, o modelo de Leiter (1993) sugere que o *burnout* é uma resposta complexa às exigências e recursos

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

profissionais, constituída pelas três dimensões de Maslach e Jackson (1986). Este modelo defende que “...a exaustão emocional surge primeiro em resposta a ambientes exigentes, quando os trabalhadores de ajuda são subjugados pelas exigências pessoais do trabalho. O aumento da exaustão por sua vez dá origem à despersonalização quando os trabalhadores tentam ganhar distância emocional dos utentes dos serviços como forma de lidar com a exaustão (...) enquanto que a presença de recursos influencia a realização pessoal (...) a componente de perda de realização pessoal do *burnout* desenvolve-se paralelamente à componente de exaustão emocional na medida em que surgem como reações a aspetos diferentes do ambiente de trabalho...” (Leiter, 1993, pp. 244-246).

Todavia, Edelwich e Brodsky (1980) e Cherniss (1980) foram pioneiros na definição do *burnout* enquanto processo dinâmico, referindo-se ao mesmo como uma configuração específica de stress profissional com mecanismos de *coping*: “... O primeiro estágio envolve um desequilíbrio entre os recursos e as exigências (stress). O segundo estágio consiste na tensão emocional, fadiga e exaustão imediata, a curto prazo (*strain*). O terceiro estágio consiste num conjunto de mudanças de atitude e comportamento tais como a tendência para tratar os clientes de forma distanciada e mecânica, ou a preocupação cínica com a satisfação das necessidades pessoais (*coping* defensivo) (Cherniss, 1980, p. 17).

Resumindo, as definições de *burnout* enquanto processo concetualizam o mesmo como a resposta ao stress profissional, no sentido em que a divergência entre os ideias e a realidade da vida profissional levam ao processo de *burnout* (Schaufeli & Bunnk, 1996; Schaufeli & Enzmann, 1998).

Estas duas definições (i.e., estado e processo) são complementares, contudo, segundo Price e Murphy (1984, citados por Gil-Monte, Peiró & Valcárcer, 1998), definir o *burnout* como estado é difícil de operacionalizar, uma vez que dificulta a distinção deste fenómeno com outros fenómenos semelhantes. Apesar da distinção do *burnout* de outros fenómenos psicológicos seja importante, não é realista realizar uma distinção absoluta, mas sim definir o *burnout* e as suas conexões de continuidade e descontinuidade com as outras conceções (Schaufeli & Enzmann, 1998, p. 37).

Outro fator controverso na especificação do conceito de *burnout* assenta na sua concetualização como síndrome profissional (próprio das profissões de ajuda e outras profissões), ou relacional (que atinge as relações de ajuda de profissionais ou não profissionais) (Maslach & Schaufeli, 1993).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Kleiber e Enzmann (1990, citados por Schaufeli & Buunk, 1996, p. 313) ao realizarem uma revisão de literatura, verificaram que 79% das publicações incidiam sobre os profissionais de ajuda (e.g., psicólogos e professores), 12% nas relações de ajuda e 9% noutros grupos profissionais (e.g., supervisores).

Face a esta realidade, Maslach & Schaufeli (1993) procuraram alargar o estudo do *burnout* a outras profissões e a outros contextos não profissionais, e consecutivamente a adaptação de instrumentos – e.g., MBI – a estes novos domínios.

De acordo com esta tendência, na segunda metade dos anos 90, foram desenvolvidas investigações com o intuito de incluir todas as profissões em geral no estudo do *burnout*. Em 1996, Maslach e colaboradores adaptaram o MBI a outras profissões (i.e., MBI General Survey) e em 1997, Maslach & Leiter publicaram o livro *The Truth about Burnout*, onde sugerem o síndrome de *burnout* enquanto crise geral na relação do indivíduo com o trabalho. Esta reconceptualização define-se em três dimensões mais gerais: (1) exaustão emocional e física, (2) atitude cínica em relação ao trabalho e (3) sentimentos de inadequação profissional e perda de confiança das competências profissionais do próprio indivíduo (Maslach & Leiter, 1997, pp. 17-18).

Segundo Marques Pinto (2000), existem algumas concetualizações principais que contribuem para a operacionalização do constructo de *burnout*.

O primeiro pressuposto é de que o *burnout* apenas afeta os indivíduos que, previamente funcionam a níveis adequados e que não apresentam nenhuma psicopatologia (Brill, 1984). O segundo pressuposto, encara o *burnout* como sendo uma resposta complexa à exposição prolongada do stress profissional (Gil-Monte & Peiró, 1997) que envolve um processo de falha de adaptação e um estado definitivo de disfuncionamento crónico (Brill, 1984), o que por sua vez constitui uma doença profissional que afeta maioritariamente os profissionais de ajuda (Maslach & Leiter, 1997).

O terceiro pressuposto define o estado de *burnout*, segundo o modelo psicossocial de Maslach e colaboradores (Maslach, 1993 e 1999; Maslach & Jackson, 1986; Maslach et al., 1996), como uma síndrome multidimensional que compreende sintomas disfóricos relativamente à exaustão emocional, comportamentos e atitudes em relação a terceiros pautados pela despersonalização e ideias e atitudes face a si mesmo expressas pela perda de realização pessoal no trabalho – e.g., diminuição da eficácia profissional.

O quarto, e último pressuposto, assume que o processo de *burnout* é uma sequência de sintomas (Maslach, 1993 e 1999; Maslach & Jackson, 1986; Maslach et al., 1996). Isto é,

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

diversas concepções de experiência prolongada de stress profissional levam a sentimentos de exaustão, e conseqüentemente à perda de realização pessoal (Schaufeli & Enzmann, 1998). Por sua vez, a exaustão emocional conduz à tomada de atitudes de despersonalização (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Indo ao encontro das premissas do *burnout* e, considerando a importância que cada uma das dimensões de *burnout* acarreta para o bem-estar dos indivíduos, são estabelecidas as seguintes hipóteses auxiliares:

Hipótese 1: A utilização compulsiva do *smartphone* está positivamente associada (1a) à Exaustão Emocional, (1b) à Despersonalização e (1c) negativamente associada à Realização Pessoal;

Hipótese 2: A utilização problemática do *smartphone* está positivamente associada (2a) à Exaustão Emocional, (2b) à Despersonalização e (2c) negativamente associada à Realização Pessoal;

Hipótese 3: A utilização dependente do *smartphone* está positivamente associada (3a) à Exaustão Emocional, (3b) à Despersonalização e (3c) negativamente associada à Realização Pessoal.

### 1.3. Experiências de recuperação

O termo *recovery*<sup>1</sup> refere-se ao processo que desfaz as reações de tensão causadas por fatores stressores do trabalho (Meijman & Mulder, 1998). A condição essencial para que a recuperação aconteça é a inexistência dos agentes stressores que causam tensões (Meikman & Mulder, 1998). Desta forma, as experiências de recuperação estão positivamente relacionadas com o bem-estar e negativamente associadas com o stress (e.g., exaustão e sintomas psicossomáticos). (Kinnunen et al., 2011; Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2010).

A recuperação<sup>2</sup> ocorre durante os períodos de tempo em que não existem exigências semelhantes às exigências impostas pelo trabalho (Meijman & Mulder, 1998), ou quando novos recursos (e.g., energia ou sentimentos de controlo) são criados (Hobfoll, 1998). Normalmente, a recuperação acontece durante períodos de descanso no trabalho (Troughakos, Beal, Green & Weiss, 2008), noites livres (Rook & Zijlstra, 2006), fins-de-semana (Fritz & Sonnentag, 2005) ou férias (Westman & Eden, 1997).

---

<sup>1</sup> recuperação

<sup>2</sup> tradução de *recovery*

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Para os indivíduos conseguirem lidarem com as exigências do trabalho necessitam de investir recursos físicos e mentais (Meijman & Mulder, 1998). No final do período laboral (e.g., um dia ou uma semana de trabalho), os recursos dos indivíduos são esgotados, sentindo-se fatigado e, consecutivamente a necessidade de recuperação (Sluiter, van der Beek & Frings-Dresen, 1999).

Sonnentag e Fritz (2007) introduziram o termo *recovery experiences*<sup>3</sup> para caracterizar os atributos associados às atividades fora do período laboral que contribuem para a recuperação. Estas experiências de recuperação são bastante semelhantes às estratégias de regulação de afetos (Parkinson & Totterdell, 1999; Thayer et al., 1994) e compreende experiências como (1) o afastamento psicológico do trabalho, (2) relaxamento e a (3) procura de desafios (Sonnentag, Binnewies & Mojza, 2008).

De acordo com Sonnentag e Fritz (2007), o importante não é a atividade em si, mas sim os atributos inerentes a essa mesma atividade (e.g., *yoga* ou tomar banho de imersão).

O conceito de afastamento psicológico introduzido por Etzion, Eden e Lapidot (1998), é definido como a noção que o indivíduo tem de estar afastado do contexto laboral. O afastamento psicológico não envolve somente estar fisicamente afastado do trabalho, mas também inclui ‘desligar’ mentalmente e não pensar sobre questões ou problemas relacionados com o trabalho (Sonnentag & Bayer, 2005). Como o afastamento psicológico significa que o indivíduo tem que estar afastado fisicamente e mentalmente do trabalho (Etzion et al., 1998), os seus recursos não estão em tensão e, assim podem ser restaurados (Hobfoll, 1989). Quando um indivíduo experiencia baixo distanciamento psicológico durante o fim-de-semana (i.e., encontra-se ocupado com questões relacionadas com o trabalho), resulta em tensões futuras e pouca recuperação (Meijman & Mulder, 1998).

O relaxamento é um processo que envolve sentir-se calmo e sereno, e é muitas vezes associado com a diminuição da ativação física (e.g., diminuição dos batimentos cardíacos ou tensão muscular) (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004). Um indivíduo pode deliberadamente iniciar o relaxamento através da meditação (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004), do *yoga* (Sarang & Telles, 2006), do relaxamento muscular (Jacobsen, 1938) e outras técnicas similares. Adicionalmente, o relaxamento pode também ser experienciado durante outras atividades não exigentes, como ouvir música (Pelletier, 2004). Deste modo, um indivíduo deverá estar mais recuperado depois dos fins-de-semana quando experiencia elevados níveis de relaxamento.

---

<sup>3</sup> experiências de recuperação

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

A procura de desafios durante o tempo de lazer compreende atividades desafiadoras para o indivíduo, que proporcionam oportunidades para aprender e a noção de realização (Sonnentag & Fritz, 2007). Os indivíduos podem ter experiências desafiantes durante o tempo de lazer quando seguem um desporto, aprendem um novo *hobby*, ou quando iniciam atividades de voluntariado (Ruderman, Ohlott, Panzer & King, 2002; Sonnentag & Fritz, 2007).

Apesar do envolvimento em atividades que proporcionam a oportunidade de experienciar desafios, é necessário investir algum esforço (Parkinson & Totterdell, 1999; Sonnentag & Fritz, 2007). A procura de desafios deve resultar na restauração e aquisição de recursos, como novas competências, aumento de autoeficácia, autoestima e afeto positivo (Parkinson & Totterdell, 1999; Sonnentag & Fritz, 2007).

Desta forma, após um fim-de-semana a experienciar atividades desafiantes, um individuo terá abastecido e acumulado novos recursos e, conseqüentemente sentir-se altamente recuperação no início da semana (Binnewies, Sonnentag & Mojza, 2009).

### **1.3.1. Modelos teóricos da recuperação**

A importância do papel da recuperação pode ser explicada através da perspectiva da Teoria Esforço-Recuperação (Meijman & Mulder, 1998) e da Teoria da Conservação de Recursos (Hobfoll, 1989). Estes modelos teóricos sugerem que os processos de recuperação desempenham um papel importante na predição da saúde individual e do bem-estar. O modelo Esforço-Recuperação (E-R) e a Teoria da Conservação de Recursos (COR), têm sido utilizados em diversos estudos, privilegiando a vertente psicológica. O papel da recuperação é explicado por estes modelos, na medida em que defendem que após a exposição às exigências do trabalho, é necessário que os trabalhadores ‘desliguem’ do mesmo, para que o processo de recuperação fisiológica e psicológica ocorra, uma vez que a constante falta de relaxamento é considerada prejudicial para a saúde porque esgota o sistema restaurador do corpo (Sonnentag & Fritz, 2007). Meijman e Mulder (1998), defendem que a recuperação só ocorre quando o individuo se distancia das exigências do trabalho, o que potencia a ingressão no processo de recuperação de recursos. Por sua vez, Hobfoll, conclui que a aquisição de novos recursos internos fomenta a recuperação dos recursos internos fragilizados (Sonnentag & Fritz, 2007).

O modelo E-R e a Teoria da Conservação de Recursos (COR) propõem dois processos complementares de que o bem-estar de cada individuo beneficia do tempo passado fora do trabalho (Sonnentag, 2001). De acordo com Sonnentag (2001), o modelo Esforço-

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Recuperação sugere que abster-se das exigências do trabalho permite que o processo de recuperação ocorra. Enquanto a teoria da Conservação de Recursos sugere que o tempo fora do trabalho permite restaurar os recursos perdidos ou ameaçados ao investir noutros recursos (Sonnentag, 2001). É crucial que, em ambos os modelos, os recursos necessários durante o trabalho não sejam utilizados durante os períodos em que é suposto ocorrer a recuperação (Sonnentag, 2001). Concluindo, situações como pausas no trabalho, períodos não relacionados com o trabalho durante a noite, fins-de-semana e férias são oportunidades para os processos de recuperação e restauração dos recursos perdidos ou ameaçados (Sonnentag, 2001).

O modelo Esforço-Recuperação descreve que despende esforço durante o trabalho conduz ao desenvolvimento de reações específicas no indivíduo (Meijman & Mulder, 1998). Estas reações incluem respostas psicológicas, comportamentais e subjetivas, sendo que em condições normais estas reações são reversíveis (Sonnentag, 2001). Isto é, quando um indivíduo já não está em confronto com as exigências do trabalho, o seu sistema psicobiológico previamente afetado pelas exigências retoma o seu nível de pré-exigências e a recuperação ocorre (Sonnentag, 2001). Como resultado do processo de recuperação, a fadiga e outros efeitos de situações stressoras são reduzidos (Sonnentag, 2001). Porém, segundo Sonnentag (2001) quando essas exigências são contínuas e não terminam, a recuperação não acontece. Consecutivamente, reações de sobrecarga acumulam e resultam, a longo prazo, em efeitos negativos (e.g., bem-estar debilitado e problemas de saúde) (Sonnentag, 2001).

Por conseguinte, para a recuperação ocorrer é necessário que as exigências, previamente colocadas nos sistemas psicobiológicos do indivíduo, sejam removidas e que o indivíduo se envolva em atividades abaixo da *baseline* (Craig & Cooper, 1992).

A teoria da Conservação de Recursos assume que os indivíduos se esforçam para obter, reter e proteger os seus recursos (Hobfoll, 1998). De acordo com esta teoria, o *stress* ocorre quando os recursos dos indivíduos são ameaçados ou perdidos ou quando nenhum recurso é obtido após o investimento em recursos (Sonnentag, 2001). Neste contexto, os recursos são objetos, características pessoais e energias necessárias para a sobrevivência, direta ou indiretamente, ou que servem como forma para alcançar esses recursos (Hobfoll, 1998, p. 45). Aplicado ao contexto de trabalho, a teoria da conservação de recursos implica que uma situação de trabalho desfavorável ameace os recursos individuais, como o bem-estar, saúde e o funcionamento noutros aspetos da vida (Sonnentag, 2001). Por exemplo, durante o processo

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

de trabalho de longas horas, o vigor diminui e a tensão e a fadiga aumentam (Sonnentag, 2001). Para os indivíduos restaurarem recursos têm que investir recursos adicionais em si mesmos (Sonnentag, 2001). Segundo Sonnentag (2001), períodos de tempo durante os quais se pode recorrer a outros recursos (e.g., tempo extra, suporte social) oferecem a oportunidade de restaurar os recursos.

Tendo em conta as exigências requeridas no espaço de trabalho e utilização excessiva do *smartphone* para contextos relacionados com trabalho e não trabalho é, particularmente importante que os indivíduos ‘desliguem’ dos fatores causadores de tensão e stress. Desta forma, foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 4: A relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e do *burnout* irá ser moderada pelas Experiências de Recuperação, (4a) pela dimensão Afastamento Psicológico, (4b) pela dimensão Relaxamento, (4c) pela dimensão Procura de Desafios e (4d) pela dimensão Controlo.

Hipótese 5: A relação entre a utilização problemática do *smartphone* e do *burnout* irá ser moderada pelas Experiências de Recuperação, (5a) pela dimensão Afastamento Psicológico, (5b) pela dimensão Relaxamento, (5c) pela dimensão Procura de Desafios e (5d) pela dimensão Controlo.

Hipótese 6: A relação entre a utilização dependente do *smartphone* e do *burnout* irá ser moderada pelas experiências de recuperação, (6a) pela dimensão Afastamento Psicológico, (6b) pela dimensão Relaxamento, (6c) pela dimensão Procura de Desafios e (6d) pela dimensão Controlo.

## CAPÍTULO II – DESENVOLVIMENTO DE HIPÓTESES E MODELO

Esta dissertação tem como objetivo primordial caracterizar a utilização do *smartphone*, bem como estudar a relação entre as Tecnologias de Informação e Comunicação, focando-se exclusivamente na utilização compulsiva do telemóvel/*smartphone*, e o seu impacto no trabalhador.

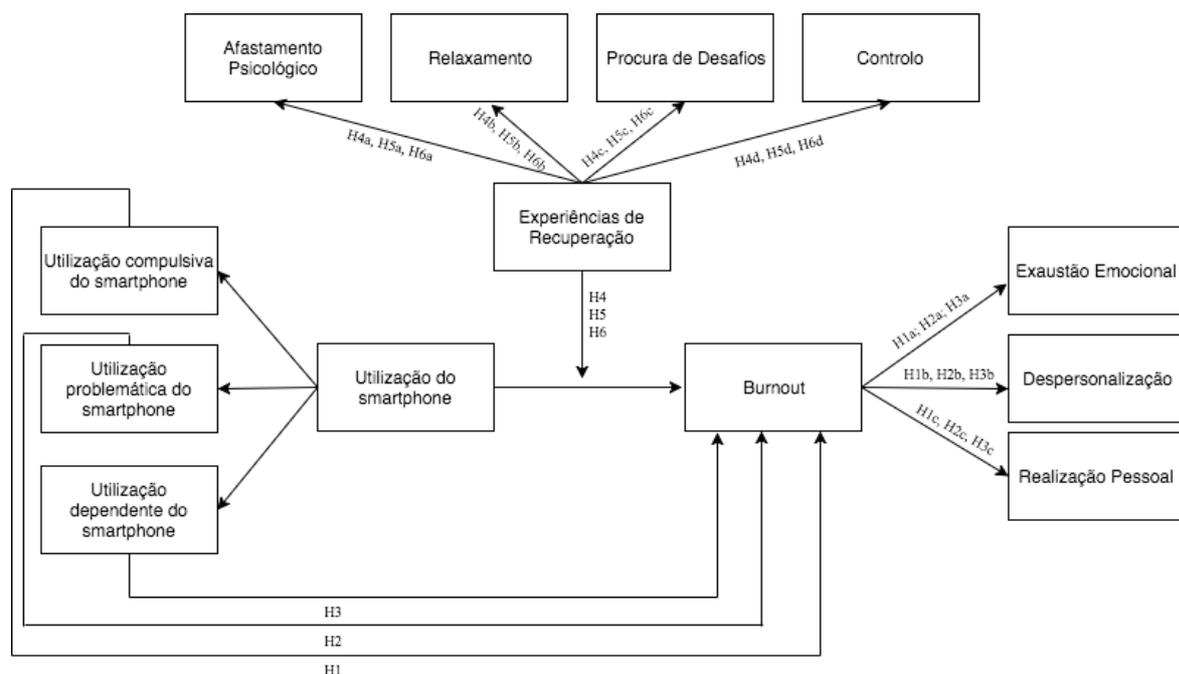
Desta forma, o presente estudo pretende testar a relação da utilização compulsiva do *smartphone* com o *burnout*, a relação da utilização problemática do *smartphone* com o *burnout* e relação da utilização dependente do *smartphone* com o *burnout*.

Adicionalmente, pretende-se testar se as experiências de recuperação (ER) têm um efeito moderador na relação da utilização do *smartphone* com o *burnout*.

O enquadramento teórico previamente descrito sustenta a pertinência do mesmo, na medida em que diversos estudos apontam efeitos na relação entre as variáveis apresentadas. Neste seguimento, é apresentado, na Figura 1, o modelo de investigação, bem como as hipóteses deste estudo. Adicionalmente foram formuladas hipóteses referentes ao sexo, nomeadamente: (H7) a utilização compulsiva (H8) problemática e (H9) dependente do *smartphone* irá ser mais prevalente nos homens do que nas mulheres.

**Figura 1.**

*Modelo de investigação e hipóteses*



IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

### CAPÍTULO III – MÉTODO

Neste capítulo são descritas as opções metodológicas, bem como toda a explicação e fundamentação das mesmas (i.e., amostragem, procedimentos de recolha de dados utilizados e caracterização da amostra).

#### 3.1. Participantes

Participaram no estudo 141 participantes que trabalham, sendo 65 (46.1%) do sexo masculino e 76 (53.9%) do sexo feminino (cf. anexo B, tabela 2). No que concerne à idade, a amostra apresenta idades compreendidas entre os 20 anos e os 63 anos, sendo a média de idades aproximadamente 31 anos ( $DP = 10.4$ ) (cf. anexo B, tabela 1). Relativamente ao estado civil (cf. anexo B, tabela 3), verificou-se que a maior parte dos participantes são solteiros com um total de 104 (73.8%), contudo 33 (23.4%) são casados, 3 são separados (2.1%) e apenas 1 indivíduo é viúvo (0.7%). No que respeita às habilitações literárias pode-se destacar que 77 (54.6%) dos participantes possuem Licenciatura, 36 (25.5%) possuem Mestrado, 22 (15.6%) possuem o 12.º ano, 2 (1.4%) possuem o 9.º ano e 3 (2.1%) participantes indicaram a opção “Outra” (MBA, Pós-graduação e 2.º Ciclo) (cf. anexo B tabela 4).

Dos 141 participantes em estudo, 116 (82.3%) possui apenas um telemóvel/*smartphone*, 24 (17%) possui dois equipamentos e apenas um dos indivíduos possui três (0.7%) telemóveis/*smartphone* (cf. anexo B, tabela 5). Relativamente à questão “Há quanto tempo tem telemóvel/*smartphone*?”, 44 (31.2%) dos indivíduos relata que possui telemóvel/*smartphone* há 10-13 anos, 40 (28.4%) há 14-17 anos, 23 (16.3%) há 18-23 anos, 18 (12.8%) há 2-5 anos e 2 (1.4%) há 24-30 anos, sendo que a média é aproximadamente 13 anos ( $DP = 5.30$ ) (cf. anexo B, tabela 6 e tabela 7). Dos 141 participantes, a maioria, isto é 104 (77.3%) relata que tem acesso ao email do trabalho no telemóvel/*smartphone* (cf. anexo B, tabela 8).

No que concerne ao contexto laboral, nomeadamente ao tempo de atuação profissional, 37 (26.2%) indivíduos indicam que trabalham “até 6 meses”, 26 (18.4%) entre “6 meses e 1 ano”, 37 (26.2%) entre “1 e 5 anos”, 10 (7.1%) entre “6 a 9 anos” e 31 (22%) há “mais de 10 anos” (cf. anexo B, tabela 9), sendo que 58 (41.1%) dos participantes possui

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

contrato de trabalho “sem termo”, 46 (32.6%) a “termo certo”, 20 (14,2%) a “recibos verdes” e 17 (12.1%) a “termo incerto” (cf. anexo B, tabela 11).

Na questão que aborda a carga horária semanal, 114 (80.9%) dos indivíduos trabalham 40 horas semanais, 9 (6.4%) trabalham 35 horas semanais, 6 (4.3%) trabalham 50 horas semanais, 5 (3.5%) trabalham 30 horas semanais, 5 (3.5%) trabalham 35 horas semanais, 1 (0.7%) trabalha 20 horas e 1 (0.7%) trabalha 55 horas (cf. anexo B, tabela 10).

Quanto às horas de trabalho que cada individuo trabalha “realmente” durante a semana, a maior parte, isto é, 80 indivíduos (56.8%) afirmam que trabalham entre 40 a 45 horas por semana, enquanto 45 indivíduos (31.9%) relatam que trabalham entre 46 a 60 horas por semana.

Por último, no que respeita às áreas profissionais, estas variam entre a área de RH, IT, Financeira e Comercial de vendas.

**Tabela 1.**

*Descrição da amostra*

		Amostra em estudo (N=141)	%
Sexo	Masculino	65	46.1
	Feminino	76	53.9
	Total	141	100.0
Habilitações literárias	9.º Ano	2	1.5
	12.º Ano	22	15.6
	Licenciatura	78	55.3
	Mestrado	36	25.5
	Doutoramento	0	0
	Outra	3	2.1
	Total	141	100.0
Estado civil	Solteiro(a)	104	73.8
	Casado(a)	33	23.4
	Separado(a)	3	2.1
	Viúvo(a)	1	0.7
	Total	141	100.0

### 3.2. Medidas

**Utilização do smartphone.** Esta variável foi operacionalizada através de três escalas: *Compulsive Usage of Mobile Phones* (Ehrenberg et al, 2008; Jenaro et al, 2007; Koo, 2009; Meerkerk et al, 2009), *Problematic Use of Mobile Phones* (Merlo, Stone & Bibbey, 2013) e *Cellular Phone Usage* (Merlo, Stone & Bibbey, 2013).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

A escala *Compulsive usage of mobile phones* (CUMP) foi criada por Ehrenber e colaboradores (2008), Jenaro e colaboradores (2007), Koo (2009) e Meerkerk e colaboradores (2009) e aplicada por Lee, Chang & Cheng (2014) para medir a utilização compulsiva dos *smartphones*, e foi traduzida para a língua portuguesa por três pessoas diferentes que realizaram três traduções independentes, e posteriormente uma tradutora bilingue efetuou uma retroversão para inglês da tradução portuguesa. Foi pedido aos participantes que caracterizassem a sua utilização do telemóvel/*smartphone*, numa escala de *Likert* de 5 pontos que variam entre 1 (“Discordo totalmente”) e 5 (“Concordo totalmente”).

Esta escala é constituída por 13 itens (e.g., “A primeira coisa que faço todas as manhãs é ver se tenho chamadas ou mensagens no telemóvel/*smartphone*” e “É-me difícil controlar o tempo que passo no telemóvel/*smartphone*”). A consistência interna da escala *Compulsive usage of mobile phone* foi medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.84 (cf. anexo C, tabela 3.1). De acordo com a literatura, este construto tem uma boa consistência interna, uma vez que Lee, Chang & Cheng (2014) no seu estudo apontam um alfa de *Cronbach* de 0.90.

A escala *Problematic use of mobile phone* (PUMP) foi criada por Merlo & Stone (2013) e traduzida para a língua portuguesa por três indivíduos distintos que realizaram três traduções independentes, e posteriormente por uma tradutora bilingue que voltou a traduzir do português para a língua inglesa. Aos participantes foi solicitado que indicassem o nível de concordância, em relação a determinados comportamentos de utilização do *smartphone*, numa escala de 5 pontos (1 = “Discordo totalmente a 7 = “Concordo totalmente”). Esta escala que caracteriza a utilização problemática do *smartphone* é constituída por 20 itens (e.g., “Quando diminuo o tempo de utilização do meu telemóvel/*smartphone* sinto-me menos satisfeito”, “Quando deixo de utilizar o meu telemóvel/*smartphone*, fico irritadiço e de mau-humor” e “Sinto-me ansioso se não tiver recebido uma chamada ou mensagem durante algum tempo”). Merlo, Stone & Bibbey (2013), no seu estudo, reportam uma boa consistência interna da escala PUMP (alfa de *Cronbach* = 0.94). Após análise, é possível concluir que, neste estudo, a escala vai de encontro à literatura, uma vez que apresenta uma boa consistência interna, medida através do alfa de *Cronbach* de 0.92 (cf. anexo C, tabela 4.1).

A escala *Cellular phone usage questionnaire* (CPUQ) foi desenvolvida por Merlo, Stone & Bibbey (2013) com o objetivo de funcionar como uma medida geral para a caracterização da utilização do *smartphone*. Para a utilização no presente estudo foi traduzida por três pessoas diferentes (que realizam três traduções independentes), e novamente traduzida do português para o inglês por uma tradutora bilingue. Pede-se aos participantes que

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

indiquem a frequência de determinados comportamentos relativamente à utilização do *smartphone*, numa escala de 5 pontos que varia entre 1 (“Nunca”) e 5 (“Sempre”). Esta escala é constituída por 5 itens referentes à frequência (e.g., “Com que frequência costuma aceder à sua caixa de email no seu telemóvel/*smartphone*?” e “Com que frequência costuma aceder à internet no seu telemóvel/*smartphone*?”) e três questões de self-assessment referente à utilização do *smartphone*. A consistência interna, medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.76 (cf. anexo C, tabela 5.1).

Adicionalmente, foi criada uma escala para este estudo com o propósito de analisar a frequência de determinadas atividades durante o horário de trabalho (i.e., com o intuito de aprofundar o conhecimento acerca da utilização do *smartphone*). É pedido aos participantes que indiquem a frequência com que realizam certas tarefas, numa escala de Likert de 5 pontos (1 = “Nunca”, 2 = “Poucas vezes”, 3 = “Algumas vezes”, 4 = “Muitas vezes” e 5 = “Sempre”). A escala é constituída pelos seguintes 6 itens: “Verificar email pessoal”, “Redes Sociais”, “Receber e enviar mensagens”, “Receber e realizar chamadas telefónicas”, “Pesquisar na Web” e “Utilizar aplicações de jogos”.) Foi medida a consistência interna da escala, através de um alfa de *Cronbach* de 0.81 (cf. anexo C, tabela 6.1).

Por último, de forma a complementar a caracterização do *smartphone*, foi criada uma escala para o estudo vigente com o intuito de medir a forma como a utilização do telemóvel/*smartphone* afeta o desempenho dos indivíduos. Pede-se aos participantes que indiquem o nível de concordância com as afirmações apresentadas, numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 = “Discordo totalmente” a 5 = “Concordo totalmente”). Esta escala é composta por 7 itens relativos ao constructo investigado (e.g., “Otimizar o meu tempo de trabalho” e “Melhorar o meu tempo de resposta às solicitações laborais”). A consistência interna da escala, medida através do alfa de *Cronbach*, foi de 0.90, indicando uma forte fiabilidade (cf. anexo C, tabela 7.1).

***Burnout.*** Este constructo foi operacionalizado através do *Maslach Burnout Inventory* (MBI) criado por Maslach (1996) e traduzida e aplicada para a versão portuguesa por Marques Pinto (2009) para avaliar o *burnout* profissional dos professores. Pede-se aos participantes que indiquem a frequência de determinados sentimentos em relação ao trabalho, numa escala de *Likert* de 7 pontos que variam entre 1 (“nunca”) e 7 (“todos os dias”).

O MBI é constituído por 22 itens relativos ao constructo em análise, dos quais 9 correspondem à subescala de Exaustão Emocional (e.g., “sinto-me emocionalmente exausto

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

com o meu trabalho”, 5 constituem a subescala de Despersonalização (e.g., “sinto-me preocupado porque este trabalho me deixa mais frio emocionalmente”) e 8 incorporam a subescala de Realização Pessoal (e.g., “compreendo facilmente como se sentem as outras pessoas”).

Foi analisada a consistência interna geral da escala e posteriormente a consistência interna de cada dimensão. A consistência interna da escala, medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.87 (cf. anexo C, tabela 1.1). Enquanto a consistência interna das subescalas de Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal, medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.86, 0.75 e 0.73 respetivamente (cf. anexo C, tabela 1.2, tabela 1.3, tabela 1.4).

Segundo a literatura, no que concerne à precisão do MBI, diversos estudos referem uma boa consistência interna, nomeadamente coeficientes alfa de *Cronbach* de 0.88 para a Exaustão emocional, 0.74 para a Despersonalização e 0.72 para a Realização Pessoal (Gold, 1984). Desta forma, os coeficientes alfa de *Cronbach* obtidos da presente análise remetem para uma boa consistência interna da escala do fenómeno em estudo.

***Experiências de recuperação.*** Este constructo foi operacionalizado através do *Recovery Experience Questionnaire* criado por Sonnentag & Fritz, 2007. O *Recovery experience questionnaire* (REQ) foi adaptado para a população portuguesa por Lobo e Pinheiro (2013). É pedido aos participantes que indiquem o nível de concordância relativamente à forma como utilizam os períodos de descanso, numa escala de *Likert* de 5 pontos que variam entre 1 (“Discordo totalmente”) e 5 (“Concordo totalmente”). Este questionário é constituído por 16 itens de resposta fechada, sendo quatro da dimensão Relaxamento (e.g., “Eu descontraio e relaxo”), quatro da dimensão Procura de Desafios (e.g., “Eu faço algo para alargar os meus horizontes”), cinco da dimensão Afastamento Psicológico (e.g., “Eu faço uma pausa das exigências do trabalho”) e três da dimensão Controlo (e.g., “Eu faço as coisas como as quero feitas”).

Foi realizada uma análise de componentes principais aos 16 itens de forma a verificar em que medida estávamos diante quatro fatores. Análises prévias indicam que é adequado aplicar uma análise de componentes principais (ACP) ( $KMO=0.84$ ;  $\chi^2_{(120)} = 1348.904$ ,  $p \leq 0.001$ ). A análise da ACP com rotação varimax resultou em quatro componentes que explicam no total 73.70% da variância explicada (cf. anexo C, tabela 2.6. tabela 2.7 e tabela 2.8).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

A consistência interna da escala REQ, medida através do alfa de *Cronbach* foi de 0.86 e as subescalas Relaxamento, Procura de Desafios, Afastamento Psicológico e Controlo apresentam um alfa de *Cronbach* de 0.85, 0.92, 0.87 e 0.80 respetivamente (cf. anexo C, tabela 2.1, tabela 2.2, tabela 2.3, tabela 2.4 e tabela 2.5).

Ambas as análises supramencionadas são congruentes com o trabalho de Sonnentag & Fritz (2007), uma vez que, de acordo com os autores, são apresentadas as seguintes componentes: (1) Relaxamento – itens 5, 6, 7 e 8; (2) Procura de Desafios – itens 9, 10, 11 e 12; (3) Afastamento Psicológico – itens 1, 2, 3 e 4; e (4) Controlo – itens 13, 14, 15 e 16. Os autores ainda reportam um alfa de *Cronbach* de 0.84 para o Afastamento Psicológico, de 0.85 para o Relaxamento, de 0.79 para a Procura de Desafios e de 0.85 para o Controlo do tempo livre.

### 3.3. Procedimento

A recolha de dados foi realizada através da partilha do questionário *online* (cf. anexo A), sendo que este foi divulgado através de redes sociais. Por sua vez, a recolha da amostra foi também executada através do método “bola-de-neve”, isto é, o questionário foi partilhado a um conjunto de indivíduos, que posteriormente partilharam para outros.

No início do questionário, os/as participantes eram informados/as acerca das questões referentes ao anonimato e qual seria o propósito das suas respostas, seguindo a linhas éticas e deontológicas para a prática de investigação na área de Psicologia.

Para efeitos de adaptação à população portuguesa, foi necessário realizar a tradução das escalas CUMP, PUMP e CPUQ. Estas escalas foram traduzidas, para o português, de forma independente por três indivíduos, e posteriormente feita uma retrotradução do português para o inglês por uma tradutora bilingue de forma a verificar a coerência e congruência dos itens das escalas.

Finalmente, após a recolha de dados, procedeu-se à análise de dados obtidos através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 22). Desta forma, foi utilizada estatística descritiva para caracterizar a amostra obtida e exploração das propriedades das escalas. Para testar as hipóteses propostas foi realizado, inicialmente, as correlações, regressões, teste *t-student* e regressões lineares múltiplas (moderações).

## CAPÍTULO IV - ANÁLISE DE RESULTADOS

O presente capítulo contempla a análise e tratamento dos dados obtidos, com recurso ao programa estatístico SPSS (versão 22) para a criação da base de dados. Deste modo, os resultados seguem a seguinte ordem: análise descritiva da utilização das TIC, caracterização da utilização do *smartphone*, caracterização das variáveis *burnout*, experiências de recuperação e utilização do *smartphone* (i.e., utilização compulsiva, problemática e dependente), correlação entre as variáveis em estudo, teste de efeitos da moderação e por último teste de efeito do sexo na utilização do *smartphone*.

### 4.1. Análise descritiva da utilização das TIC

#### Tabela 2

*Número de horas da utilização das TIC (n=141)*

	Mínimo	Máximo	M	DP
Para exercer a sua atividade profissional habitual, quantas horas por dia utiliza as TIC	1	15	7.38	3.49

#### Tabela 3

*Frequência das horas de utilização das TIC*

Para exercer a sua atividade profissional habitual, quantas horas por dia utiliza as TIC	Frequência	%
1 a 5 horas	40	28.37
6 a 10 horas	82	58.16
11 a 15 horas	19	13.46
Total	41	100.00

A média de respostas dos participantes relativamente às horas de utilização das TIC para a realização da sua atividade profissional habitual é de 7.38 ( $DP=3.49$ ) (cf. tabela 2).

Para exercerem a sua atividade profissional habitual, 82 (58.156%) indivíduos utilizam as TIC entre “6 a 10 horas” por dia, 40 (28.369%) utilizam entre “1 a 5 horas” por dia e apenas 19 (13.475%) utilizam entre “11 a 15 horas” por dia (cf. tabela 3).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 4**

*Nível de realização com as TIC (n=141)*

		Frequência	%
Trabalhar com as TIC tem-lhes proporcionado	Nenhuma realização	4	2.8
	Alguma realização	20	14.2
	Indiferente	29	20.6
	Bastante realização	54	38.3
	Muita realização.	34	24.1
	Total	141	100.0

Relativamente ao nível de realização com as TIC, 54 (38.3%) destes indivíduos afirmam que trabalhar com as TIC tem-lhes proporcionado “Bastante realização” e 34 (24.1%) afirma que lhes proporcionada “Muita realização” (cf. tabela 4).

**Tabela 5**

*Utilização das TIC para exercer a atividade profissional (n=141)*

		Frequência	%
Para exercer a atividade profissional	Email	125	85.8
	Dados disponíveis na rede interna da instituição	117	83.0
	Internet	128	90.8
	Chats/Snapchat	63	44.7
	Redes Sociais	50	35.5
	Outra	20	14.2

**Tabela 6**

*Utilização das TIC na vida pessoal (n=141)*

		Frequência	%
Na minha vida pessoal	Email	121	85.8
	Dados disponíveis na rede interna da instituição	30	21.3
	Internet	127	90.1
	Chats/Snapchat	122	86.5
	Redes Sociais	137	97.2
	Outra	13	9.2

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Relativamente às Tecnologias de Informação e Comunicação que utilizam regularmente: 125 (88.7%) indivíduos utilizam o email para exercer a sua atividade profissional e 121 (85.5%) utilizam o email também para fins pessoais; 117 (83%) utilizam os dados disponíveis na rede interna da instituição para exercer a sua atividade profissional e apenas 30 indivíduos utilizam esta TIC para fins pessoais; 128 (90.8%) utilizam a Internet para desempenhar a sua atividade profissional e 127 (90.1%) utilizam a Internet na vida pessoal; 63 (44.7%) utilizam “Chats/SnapChat” para fins profissionais e 122 (86.5%) para fins pessoais; 50 (35.5%) fazem uso das “Redes Sociais” em termos profissionais e 137 (97.2%) para a sua vida pessoal; por fim, 33 (23.4%) indivíduos afirmam utilizar outras TIC tanto a nível profissional como pessoal (cf. tabela 5 e tabela 6).

### 4.2. Caracterização da utilização do smartphone

#### Tabela 7

*A utilização do smartphone no desempenho (n=141).*

	Mínimo	Máximo	M	DP
1.Otimizar o meu tempo de trabalho	1	5	3.27	1.04
2.Melhorar o meu tempo de resposta às solicitações laborais	1	5	3.40	1.13
3.Responder mais rápido	1	5	3.56	1.17
4.Estar sempre disponível	1	5	3.74	1.12
5.Desempenhar melhor o meu trabalho	1	5	3.16	1.11
6.Melhorar relacionamento com colegas e chefias	1	5	3.36	1.06
7.Estar informado sobre o que se passa no meu local de trabalho	1	5	3.65	1.05

No que concerne à caracterização do *smartphone* relativamente ao desempenho as respostas variam entre 1 e 5, no entanto de uma forma geral as respostas dos indivíduos situam-se um pouco acima do ponto médio (i.e., “não concordo nem discordo”). A média de respostas para os itens “otimizar o meu tempo de trabalho”, “melhorar o meu tempo de resposta às solicitações laborais”, “responder mais rápido”, “estar sempre disponível”, “desempenhar melhor o meu trabalho”, “melhorar relacionamento com colegas e chefias” e “estar informado sobre o que se passa no meu local de trabalho” é 3.27 (DP=1.04), 3.40 (DP=1.13), 3.56 (DP=1.17), 3.74 (DP=1.12), 3.16 (DP=1.11), 3.36 (DP=1.06) e 3.65 (DP=1.05), respetivamente (cf. tabela 7).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

**Tabela 8**

*Frequência de utilização do telemóvel/smartphone durante o horário de trabalho.*

		Frequência	%
Com que frequência utiliza o seu telemóvel/smartphone durante o horário de trabalho?	1 - Nunca	3	2.1
	2 - Poucas vezes	27	19.1
	3 - Algumas vezes	45	31.9
	4 - Muitas vezes	52	36.9
	5 - Sempre	14	9.9
	Total	141	100.0

Relativamente à frequência de utilização do *smartphone* durante o horário de trabalho, 52 (36.9%) dos participantes reportaram utilizá-lo “muitas vezes” e 45 (31.9%) afirmaram que utilizam “algumas vezes” durante o horário laboral. Apenas 14 (9.9%) dos inquiridos declararam que utilizam “sempre” o *smartphone* em contexto laboral (cf. tabela 8).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

**Tabela 9**

*Frequência da utilização do smartphone, durante o horário de trabalho, para determinadas tarefas.*

		Frequência	%
Verificar email pessoal	1 - Nunca	18	12.8
	2 - Poucas Vezes	37	26.2
	3 - Algumas vezes	38	27.0
	4 - Muitas vezes	37	26.2
	5 - Sempre	11	7.8
	Total	141	100.0
Redes Sociais	1 - Nunca	17	12.1
	2 - Poucas Vezes	49	34.8
	3 - Algumas vezes	37	26.2
	4 - Muitas vezes	27	19.1
	5 - Sempre	11	7.8
	Total	141	100.0
Receber e enviar mensagens	1 - Nunca	4	2.8
	2 - Poucas Vezes	32	22.7
	3 - Algumas vezes	47	33.3
	4 - Muitas vezes	46	32.6
	5 - Sempre	12	8.5
	Total	141	100.0
Receber e realizar chamadas telefônicas	1 - Nunca	15	10.6
	2 - Poucas Vezes	54	38.3
	3 - Algumas vezes	33	23.4
	4 - Muitas vezes	25	17.7
	5 - Sempre	14	9.9
	Total	141	100.0
Pesquisar na Web	1 - Nunca	18	12.8
	2 - Poucas Vezes	52	36.9
	3 - Algumas vezes	26	18.4
	4 - Muitas vezes	36	25.5
	5 - Sempre	9	6.4
	Total	141	100.0
Utilizar aplicações de jogos	1 - Nunca	102	72.3
	2 - Poucas Vezes	26	18.4
	3 - Algumas vezes	5	3.5
	4 - Muitas vezes	7	5.0
	5 - Sempre	1	.7
	Total	141	100.0

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Dos 141 inquiridos, 38 (27%) indivíduos afirmam verificar o email pessoal “algumas vezes” e 37 (26.2%) verificam o email “poucas vezes” e “muitas vezes”. Relativamente às redes sociais, 49 (34.8%) participantes utilizam “poucas vezes” o *smartphone* para aceder às mesmas durante o horário de trabalho e 37 (26.2%) afirma utilizar “algumas vezes” (cf. tabela 9).

**Tabela 10**

*A utilização do telemóvel/smartphone no desempenho durante o horário de trabalho.*

	Frequência	%
Não afeta o meu desempenho	93	66.0
Afeta, negativamente, o meu desempenho	17	12.1
Afeta, positivamente, o meu desempenho.	31	22.0
Total	141	100.0

Conforme a tabela 10, é possível concluir que 93 (66%) dos participantes afirmam que a utilização do *smartphone* durante o horário do trabalho não afeta o seu desempenho. E apenas 77 (12.1%) indivíduos relatam que a utilização do *smartphone* em contexto laboral “afeta, negativamente, o meu desempenho”.

### 4.3. Caracterização das variáveis em estudo

Foi realizada uma análise estatística de forma a perceber a posição das respostas dos 141 participantes nos diversos constructos em estudo.

**Tabela 11**

*Análise descritiva das variáveis (n=141).*

	Mínimo	Máximo	Média	DP
<i>Burnout</i>	1.27	4.82	2.86	.81
Experiências de recuperação (ER)	1.88	4.94	3.45	.59
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i> (UCS)	1.00	4.38	2.47	.62
Utilização problemática do <i>smartphone</i> (UPS)	1.00	4.45	2.20	.68
Utilização dependente do <i>smartphone</i> (UDS)	1.50	4.88	2.47	.63

A utilização compulsiva do *smartphone* (M=2.47) a utilização problemática do *smartphone* (M=2.20), a utilização dependente do *smartphone* (M=2.47) e o *burnout*

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

( $M=2.86$ ) situam-se abaixo do ponto médio. Em relação às experiências de recuperação ( $M=3.45$ ), esta situa-se acima do ponto médio (cf. tabela 11).

**Tabela 12**

*Valores Médios e desvios-padrão do Burnout (n = 141).*

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Exaustão Emocional	1.11	6.33	3.61	1.19
Despersonalização	1.00	5.20	2.07	1.06
Realização Pessoal*	1.00	5.00	2.51	.85

\*a variável realização pessoal é composta por itens invertidos (direção negativa indicam maior realização pessoal e direção positiva indica menor realização pessoal)

Com base na tabela 12, observa-se que a exaustão emocional apresenta um valor médio superior a três, ou seja, 3.61 ( $DP=1.19$ ), ao contrário da despersonalização e da realização pessoal, cujo valor médio é de 2.07 ( $DP=1.06$ ) e 2.51 (.85), respetivamente.

**Tabela 13**

*Valores médios e desvios-padrão das experiências de recuperação (n = 141).*

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Afastamento Psicológico	1.00	5.00	2.67	.98
Relaxamento	1.00	5.00	3.64	.81
Procura de Desafios	1.00	5.00	3.85	.85
Controlo	1.50	5.00	3.67	.82

Na tabela acima (cf. tabela 13), estão apresentados os valores médios obtidos através da escala experiências de recuperação, na qual se observa que as dimensões relaxamento ( $M=3.64$ ;  $DP=.81$ ), procura de desafios ( $M=3.85$ ;  $DP=.85$ ) e controlo ( $M=3.67$ ;  $DP=.82$ ) possuem um valor médio superior a três, enquanto a dimensão afastamento psicológico apresenta um valor médio inferior a três ( $M=2.67$ ;  $DP=.98$ ).

#### 4.4. Correlações entre as variáveis

Para evidenciar a existência de relação ou de não relação entre variáveis, procedeu-se à análise da correção de *Pearson*. Esta análise tem como objetivo indicar a forma como duas variáveis variam em conjunto, sendo que mede a intensidade e a direção da relação entre as mesmas variáveis. O coeficiente de correlação de *Pearson* ( $r$ ) varia entre -1 e 1, isto é, o sinal

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

indica a direção (i.e., se é positiva ou negativa) da relação entre as variáveis, enquanto o valor indica a força da relação (Filho & Júnior, 2009). Deste modo, quanto mais próximo do valor 1, mais forte irá ser a associação entre as variáveis (Bryman & Cramer, 2003).

Como supramencionado, a avaliação da associação entre as variáveis do presente estudo foi realizada recorrendo ao coeficiente de correlação de *Pearson*

**Tabela 14**

*Correlações de Pearson entre a utilização do smartphone e o burnout*

	<i>Burnout</i>	Experiências de Recuperação
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.351**	-.295**
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.350**	-.243**
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.309**	-.139

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Através da observação da tabela 14, é possível verificar que a utilização compulsiva do *smartphone* ( $r=.351, p < .01$ ), a utilização problemática do *smartphone* ( $r=.350, p < .01$ ) e a utilização dependente ( $r=.309, p < .01$ ) apresentam correlações positivas moderadas com o *burnout*. Em relação às experiências de recuperação, apenas a utilização compulsiva do *smartphone* ( $r=-.295, p < .01$ ) e a utilização problemática do *smartphone* ( $r=-.243, p < .01$ ) apresentam correlações negativas fracas com o *burnout*.

**Tabela 15**

*Correlações de Pearson entre as experiências de recuperação e as dimensões do burnout.*

	Exaustão Emocional (EE)	Despersonalização (D)	Realização Pessoal (RP) <sup>4</sup>
Afastamento Psicológico (AP)	-.180*	.025	-.044
Relaxamento (R)	-.310**	.006	-.118
Procura de Desafios (PD)	-.262**	.048	-.277*
Controlo (C)	-.127	-.020	-.214*

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

<sup>4</sup> a variável realização pessoal é composta por itens invertidos (direção negativa indicam maior realização pessoal e direção positiva indica menor realização pessoal)

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Pode-se concluir que existe relação moderada negativa entre a variável relaxamento e a exaustão emocional ( $r = -.310, p < .01$ ) e uma relação fraca negativa entre o afastamento psicológico ( $r = -.180, p < .05$ ). O que se depreende que quanto maior, o afastamento psicológico, o relaxamento e atividades de procura de desafios menor o nível de exaustão emocional.

No que concerne à realização pessoal, verificou-se que existe uma correlação moderada negativa entre a procura de desafios ( $r = -.277, p < .05$ ) e o controlo ( $r = -.214, p < .05$ ), o que indica que quanto maior o controlo do tempo livre maior os sentimentos de realização pessoal e quanto maior a procura de desafios maior a realização pessoal (itens invertidos). Relativamente à despersonalização, é possível constatar que não existe nenhuma correlação entre as experiências de recuperação (cf. tabela 15).

### Tabela 16

*Correlações de Pearson entre a utilização compulsiva/problemática/dependente do smartphone e o burnout.*

	EE	D	RP
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.270**	.204*	.339**
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.252**	.290**	-.298**
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.210*	.292**	.253**

\*\* $p < .01$ ; \* $p < .05$

Todas as variáveis referentes à utilização do *smartphone* apresentam correlações estatisticamente significativas com as dimensões do *burnout* (cf. tabela 16).

A utilização compulsiva do *smartphone* (UCS) está correlacionada de forma positiva fraca com a exaustão emocional (EE) e com a despersonalização (D), e uma correlação positiva moderada com a realização pessoal (RP), com um coeficiente de *Pearson* de .270 ( $p < .01$ ), .204 ( $p < .05$ ) e .339 ( $p < .01$ ), respetivamente. Estes resultados indicam que quanto maior a UCS, maior os sentimentos de EE e de D e menor RP.

Em relação à utilização problemática do *smartphone* (UPS), esta variável apresenta uma correção positiva fraca com a EE ( $r = .252; p < .01$ ) e com a D ( $r = .290; p < .01$ ), o que indica que quanto maior a UPS maior os sentimentos de EE e de D. Para além disso, a UPS correlaciona-se negativamente de forma fraca com a RP ( $r = -.298; p < .01$ ), indicando que quanto maior a UPS maior os sentimentos de RP.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 17**

*Correlações de Pearson entre a utilização compulsiva/problemática/dependente do smartphone e as experiências de recuperação.*

	AP	R	PD	C
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	-.170*	-.305**	-.240**	-.094
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	-.112	-.253**	-.123	-.184*
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	-.041	-.138	-.107	-.102

\*\*p < .01; \*p < .05

Como indica a tabela 17, a UCS apresenta correlações fracas negativas com o AP ( $r = -.170$ ;  $p < .05$ ) e com a PD ( $r = -.240$ ;  $p < .01$ ), e uma correlação moderada negativa com o R ( $r = -.305$ ;  $p < .01$ ), isto é, quando maior a UCS menor o AP, o R e a PD. A UPS possui correlações fracas negativas com o R ( $r = -.253$ ;  $p < .01$ ) e o C ( $r = -.184$ ;  $p < .05$ ), o que indica que quanto maior a UPS menor o R e menor o C.

Por último, a UDS não apresenta nenhuma correlação estatisticamente positiva com nenhuma das experiências de recuperação.

#### 4.5. Teste do efeito da utilização do smartphone no *burnout* e na Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal

A regressão linear tem como intuito estabelecer um modelo aos dados em análise e utilizá-lo para prever os valores da variável dependente a partir de uma ou mais variáveis independentes (Field, 2009). Segundo Field (2009), a regressão linear é uma forma de prever o resultado de uma variável proveniente de uma variável preditora.

**Tabela 18**

*Regressão linear da utilização do smartphone e o burnout.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.351	6.579	.000	19.54	1	.000	.117
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.350	4.411	.000	19.45	1	.000	.116
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.309	3.824	.000	14.62	1	.000	.089

a. Variável dependente *Burnout*

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Tanto a utilização compulsiva como a utilização problemática e a utilização dependente do *smartphone* apresentam efeitos no *burnout*. De acordo com a tabela 18, verificam-se os seguintes resultados para a utilização compulsiva do *smartphone*:  $R^2_a = .12$ , o que significa que 12% (cf. anexo D, tabela 1.1) da variabilidade total do *burnout* é explicada pela utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .351$ ;  $p = .000$ ). O modelo é significativo, na medida em que se obteve um valor de  $F_{(1, 139)} = 19.547$  com  $p < .001$ . (cf. anexo D, tabela 1.2 e tabela 1.3).

A utilização problemática do *smartphone* apresenta um  $R^2_a = .116$ , ou seja, 12% da variabilidade total do *burnout* é explicada por este tipo de utilização do *smartphone* ( $\beta = .350$ ;  $p = .000$ ). (cf. anexo D, tabela 5.1 e tabela 5.3). O modelo é significativo pois obteve um valor de  $F_{(1, 139)} = 19.455$  com  $p = .005$ .

Por último, a utilização dependente do *smartphone* ( $\beta = .309$ ;  $p = .000$ .) explica 9.5% da variância do *burnout* ( $R^2_a = .089$ ). Mais uma vez, o modelo significativo pois apresenta os seguintes valores de  $F_{(1, 139)} = 14.621$  com  $p < .001$  (cf. anexo D, tabela 9.1 e tabela 9.3).

Desta forma, conclui-se que com um nível de significância  $< .001$  para todas as análises, existem evidências estatisticamente significativas para confirmar a hipótese 1, 2 e 3.

**Tabela 19**

*Regressão linear da utilização do smartphone e a Exaustão Emocional.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	$R^2_{ajustado}$
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.270	3.301	.001	10.89	1	.001	.066
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.252	3.074	.003	9.450	1	.003	.057
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.210	2.529	.013	6.396	1	.013	.037

a. Variável dependente: Exaustão Emocional

Quando testado a utilização do *smartphone* na Exaustão Emocional, todos os tipos de utilização do *smartphone* apresentaram efeitos.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

A utilização compulsiva do *smartphone* de ( $F_{(1, 139)} = 10.899, p = .001$ ) explica 6.6% ( $R^2_a=.066$ ), a utilização problemática do *smartphone* ( $F_{(1, 139)} = 9.450, p = .003$ ) explica 5.7% ( $R^2_a=.057$ ) e a utilização dependente explica ( $F_{(1, 139)} = 6.396, p = .013$ ) 3.7% ( $R^2_a=.037$ ) da variabilidade total da Exaustão Emocional (cf. tabela 19; cf. anexo D, tabela 2.1, tabela 6.1 e tabela 10.1).

Os modelos de regressão linear da utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* são significativos, uma vez que apresentam os seguintes valores:  $\beta = .270; p = .001, \beta = .252; p = .003$  e  $\beta = .210; p = .013$ , respetivamente (cf. tabela 19; cf. anexo D, tabela 2.3, tabela 6.3 e tabela 10.3).

É possível concluir que, tendo em consideração todos os níveis de significância, existem evidências estatisticamente significativas para confirmar as hipóteses H1a, H2a e H3a.

**Tabela 20**

*Regressão linear da utilização do smartphone na Despersonalização.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.204	2.455	.015	6.026	1	.015	.035
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.290	3.566	.000	12.71	1	.000	.077
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.292	3.596	.000	12.93	1	.000	.079

a. Variável dependente: Despersonalização

No que concerne à dimensão Despersonalização do *burnout*, uma vez mais, todos os tipos de utilização abusiva do *smartphone* apresentam efeitos (cf. tabela 20).

A utilização compulsiva do *smartphone* ( $F_{(1, 139)} = 6.026, p = .015$ ) explica 4.2% ( $R^2_a=.035$ ), da variância da Despersonalização, a utilização problemática ( $F_{(1, 139)} = 12.717, p < .001$ ) explica 7.7% ( $R^2_a=.077$ ), da variabilidade da Despersonalização e a utilização dependente ( $F_{(1, 139)} = 12.932, p = .001$ ) explica 7.9% ( $R^2_a=.079$ ) da variância da Despersonalização (cf. anexo D, tabela 3.1, tabela 7.1 e tabela 11.1).

Concomitantemente com os resultados anteriores, estes modelos também eles são considerados significativos na medida em que apresentam valores como

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

$\beta = .204$ ;  $p = .015$ ,  $\beta = .290$ ;  $p = .000$  e  $\beta = .292$ ;  $p = .000$  para a utilização compulsiva do *smartphone*, utilização problemática do *smartphone* e utilização dependente, respetivamente (cf. anexo D, tabela 3.3, tabela 7.3 e tabela 11.3)

Assim, conclui-se que existem evidências estaticamente significativas para confirmar H1b, H2b e H2b.

**Tabela 21**

*Regressão linear da utilização do smartphone na Realização Pessoal.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	.339	4.250	.000	18.06	1	.000	.109
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	.298	3.676	.000	13.51	1	.000	.082
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	.253	3.081	.002	9.494	1	.002	.057

a. Variável dependente: Realização Pessoal

Na análise dos efeitos dos tipos de utilização do *smartphone* na Realização pessoal, verificou-se que a utilização compulsiva ( $F_{(1, 139)} = 18.062$ ,  $p < .001$ ) explica 10.9% ( $R^2_a = .109$ ), a utilização problemática ( $F_{(1, 139)} = 13.511$ ,  $p < .001$ ) explica 8.2% ( $R^2_a = .082$ ) e a utilização dependente ( $F_{(1, 139)} = 9.494$ ,  $p = .002$ ) explica 5.7% ( $R^2_a = .057$ ) da variabilidade total da Realização Pessoal (cf. tabela 21 e anexo D, tabela 4.1, tabela 8.1 e tabela 12.1).

Estas análises reportam resultados significativos da utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .339$ ;  $p = .000$ ) da utilização problemática do *smartphone* ( $\beta = .298$ ;  $p = .000$ ) e da utilização dependente do *smartphone* ( $\beta = .253$ ;  $p = .002$ ) na dimensão Realização Pessoal. Ou seja, é possível retirar evidências estaticamente significativas que corroborem as hipóteses H1c, H2c e H3c (cf. tabela 21 e anexo D, tabela 4.3, tabela 8.3 e tabela 12.3).

#### 4.6. Teste do efeito da utilização do smartphone nas Experiências de Recuperação e no Afastamento Psicológico, Relaxamento, Procura de Desafios e Controlo

**Tabela 22**

*Regressão linear da utilização do smartphone nas Experiências de Recuperação.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	-.295	-3.645	.000	13.28	1	.000	.081
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	-.243	-2.949	.004	8.698	1	.004	.052

a. Variável dependente: Experiências de Recuperação

Relativamente aos efeitos dos tipos de utilização do *smartphone* nas experiências de recuperação, apenas a utilização compulsiva e problemática do *smartphone* reportam resultados significativos (cf. tabela 22).

A utilização compulsiva do *smartphone* ( $F_{(1, 139)} = 13.287, p < .001$ ) explica 8.1% ( $R^2_a=.081$ ) da variabilidade das experiências de recuperação, enquanto que a utilização problemática ( $F_{(1, 139)} = 8.698, p = .004$ ) explica 5.2% ( $R^2_a=.052$ ) da variância total das experiências de recuperação (cf. anexo D, tabela 13.1 e tabela 17.1).

Ambos os modelos de regressão linear são significativos, reportando um  $\beta = -.295, p = .000$  para a utilização compulsiva do *smartphone* e um  $\beta = -.243, p = .004$  para a utilização problemática do *smartphone* (cf. anexo D, tabela 13.3 e tabela 17.3).

A utilização dependente não apresentou resultados estatisticamente significativos, pelo que não está incluído nesta análise (i.e., rejeitando a hipótese H6). As restantes variáveis apresentam resultados estatisticamente significativos, o que permite corroborar as hipóteses H4 e H5.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 23**

*Regressão linear da utilização do smartphone no Afastamento Psicológico.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i> Total	-.170	-2.035	.000	4.141	1	.044	.022

a. Variável dependente: Afastamento Psicológico

**Tabela 24**

*Regressão linear da utilização do smartphone no Relaxamento.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	-.305	-3.770	.000	14.21	1	.000	.086
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	-.253	-3.077	.003	9.470	1	.003	.057

a. Variável dependente: Relaxamento

**Tabela 25**

*Regressão linear da utilização do smartphone na Procura de Desafios.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	-.240	-2.919	.004	8.471	1	.004	.051

a. Variável dependente: Procura de Desafios

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 26**

*Regressão linear da utilização do smartphone no Controlo.*

	Coeficientes Beta Estandarizados			ANOVA			
	Beta	t	Sig.	F	df	Sig.	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	-.184	-2.204	.029	4.856	1	.029	.027

a. Variável dependente: Controlo

A utilização compulsiva do *smartphone* apresenta efeitos no Afastamento Psicológico ( $F_{(1, 139)} = 4.141, p = .044$ ), no Relaxamento ( $F_{(1, 139)} = 14.215, p < .001$ ) e na Procura de Desafios ( $F_{(1, 139)} = 8.471, p = .004$ ), explicando respetivamente 2.2% ( $R^2_a = .022$ ), 8.6% ( $R^2_a = .086$ ) e 5.1% ( $R^2 = .051$ ) da variabilidade total (cf. tabela 23, tabela 24 e tabela 25 e anexo D, tabela 14.1, tabela 15.1 e tabela 16.1). É possível concluir que o efeito da utilização compulsiva do *smartphone* no Afastamento Psicológico, no Relaxamento e na Procura de Desafios é significativo ( $\beta = -.170; p = .000, \beta = -.305; p = .000$  e  $\beta = -.240; p = .004$ , respetivamente) (cf. anexo D, tabela 14.3, tabela 15.3 e tabela 16.3). Desta forma, as hipóteses H4a, H4b e H4c são confirmadas, ao invés da H4d que não foi corroborada.

Já a utilização problemática do *smartphone* ( $F_{(1, 139)} = 9.470, p = .003$ ) só apresenta efeito no Relaxamento, explicando 5.7% ( $R^2_a = .057$ ) da variância total e no Controlo ( $F_{(1, 139)} = 4.856, p = .029$ ) explicando 2.7% ( $R^2_a = .027$ ) da sua variabilidade (cf. tabela 24 e tabela 26; cf. anexo D, tabela 18.1, tabela 19.1).

Este resultado apresenta evidências estaticamente significativas para confirmar a hipótese H5b ( $\beta = -.253; p = .003$ ) e para confirmar a hipótese H5d ( $\beta = -.184; p = .029$ ) (cf. anexo D, tabela 18.3 e 19.3).

Contudo, como não houve correlações significativas entre a utilização problemática do *smartphone* e as restantes dimensões das experiências de recuperação não foi realizada uma regressão linear para verificar o efeito. Desta forma conclui-se que as hipóteses H5a, H5c não foram confirmadas.

No que concerne à utilização dependente do *smartphone*, esta variável não apresentou, previamente, associações com nenhuma das experiências de recuperação, e como tal não foi

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

submetida a uma regressão linear. Tendo em consideração o pressuposto, é possível considerar as hipóteses H6, H6a, H6b, H6c e H6d como não corroboradas.

### 4.7. Testes de efeitos da moderação

Após a verificação das relações entre as diversas variáveis utilizadas neste estudo, procedeu-se à verificação da hipótese formulada inerente à moderação.

Segundo Baron e Kenny (1986), uma variável moderadora (i.e., *Mod*) é uma variável qualitativa ou quantitativa que influencia a força e a direção da relação entre a variável independente (e.g., utilização compulsiva do *smartphone*, utilização problemática do *smartphone* e utilização dependente do *smartphone*) e a variável dependente (e.g., *burnout*). Desta forma, os modelos que usam variáveis moderadoras têm como objetivo verificar se existe e qual é a qualidade da relação entre a variável independente e a variável dependente (Paul & Dick., 1993).

Depois de analisados e verificados todos os pressupostos, e com o intuito de testar o efeito de moderação das experiências de recuperação (ER) na relação entre a utilização do *smartphone* e do *burnout* realizou-se uma regressão linear simples.

#### 4.7.1. Teste do efeito da moderação das experiências de recuperação com a variável utilização compulsiva do smartphone

**Tabela 27**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.394	.155	.137

**Tabela 28**

*Coefficientes da regressão linear das experiências de recuperação com a variável utilização compulsiva do smartphone.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
UCS	.297	3.518	.001
ER	-.187	-2.280	.024
UCS* ER	.004	.049	.961

Segundo a Tabela 27 verifica-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .14$ , o que significa que 14% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

inclui a variável independente utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .297$ ;  $p = .001$ ) e a variável moderadora experiências de recuperação ( $\beta = -.187$ ;  $p = .024$ ) (cf. tabela 28).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 8.398$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 1). No entanto, não se verifica um efeito de moderação das experiências de recuperação na relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .004$ ;  $p = .961$ ).

Desta forma conclui-se que, para um nível de significância de .961, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a hipótese 4 (cf. tabela 28).

### 4.7.1.1. Teste do efeito da moderação do Afastamento Psicológico com a variável utilização compulsiva do *smartphone*

**Tabela 29**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.356	.127	.108

**Tabela 30**

*Teste do efeito da moderação do Afastamento Psicológico com a variável utilização compulsiva do *smartphone*.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
AP	-.057	-.702	.484
UCS	.340	4.168	.000
UCS * AP	-.010	-.121	.904

Segundo a Tabela 29 verifica-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .13$ , o que significa que 13% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .340$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora Afastamento Psicológico ( $\beta = -.702$ ;  $p = .484$ ) (cf. tabela 30).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 6.629$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 2). No entanto, não se verifica um efeito de moderação do Afastamento Psicológico na relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = -.010$ ;  $p = .904$ ).

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Desta forma conclui-se que, para um nível de significância de .904, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a Hipótese 4a.

### 4.7.1.2. Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização compulsiva do smartphone

**Tabela 31**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.377	.142	.123

**Tabela 32**

*Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização compulsiva do smartphone.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
R	-.146	-1.707	.090
UCS	.319	3.777	.000
UCS * R	.049	.587	.558

Segundo a Tabela 31 verifica-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .14$ , o que significa que 14% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .319$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora Relaxamento ( $\beta = -.146$ ;  $p = .090$ ) (cf. tabela 32).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 7.547$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 3). No entanto, não se verifica um efeito de moderação do Relaxamento na relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .049$ ;  $p = .558$ ).

Desta forma conclui-se que, para um nível de significância de .558, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a hipótese 4b.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

4.7.1.3. *Teste do efeito da moderação da Procura de Desafios como variável utilização compulsiva do smartphone*

**Tabela 33**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.393	.154	.136

**Tabela 34**

*Teste do efeito da moderação da Procura de Desafios com a variável utilização compulsiva do smartphone.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
PD	-.189	-2.239	.027
UCS	.311	3.843	.000
UCS * PD	.050	.610	.543

Segundo a Tabela 33 verifica-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .15$ , o que significa que 15% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização compulsiva do *smartphone* ( $\beta = .311$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora Procura de Desafios ( $\beta = -.189$ ;  $p = .027$ ) (cf. tabela 34).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 8.327$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 4). No entanto, não se verifica um efeito de moderação da Procura de Desafios na relação entre a utilização compulsiva do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .050$ ;  $p = .543$ ) (cf. tabela 34).

Desta forma conclui-se que, para um nível de significância de .543, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a Hipótese 4c.

**4.7.2. Teste do efeito da moderação das experiências de recuperação com a variável utilização problemática do smartphone**

**Tabela 35**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.407	.166	.148

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 36**

*Teste do efeito da moderação das experiências de recuperação com a variável utilização problemática do smartphone.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
UPS	.326	3.843	.000
ER	-.199	-2.479	.014
UPS * ER	.075	.910	.364

Segundo a Tabela 35 verificam-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .15$ , o que significa que 15% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização problemática do *smartphone* ( $\beta = .326$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora experiências de recuperação ( $\beta = -.199$ ;  $p = .014$ ) (cf. tabela 36).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 9.092$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 5). No entanto, não se verifica um efeito de moderação das experiências de recuperação na relação entre a utilização problemática do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .121$ ;  $p = .364$ ).

Deste modo, é possível concluir que, para um nível de significância de .364, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a hipótese 5.

4.7.2.1. *Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização problemática do smartphone*

**Tabela 37**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	$R^2$	$R^2_{ajustado}$
.391	.153	.134

**Tabela 38**

*Teste do efeito da moderação do Relaxamento com a variável utilização problemática do smartphone.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
R	-.171	-2.051	.042
UPS	.346	4.023	.000
UPS * R	.103	1.189	.237

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Segundo a Tabela 37 verificam-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .15$ , o que significa que 15% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização problemática do *smartphone* ( $\beta = .346$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora Relaxamento ( $\beta = -.171$ ;  $p = .042$ ) (cf. tabela 38).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 8.221$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 6). No entanto, não se verifica um efeito de moderação do Relaxamento na relação entre a utilização problemática do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .103$ ;  $p = .237$ ).

Deste modo, é possível concluir que, para um nível de significância de .237, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a Hipótese 5b.

### 4.7.2.2. Teste do efeito da moderação do Controlo com a variável utilização problemática do *smartphone*

**Tabela 39**

*Resultados sumários da regressão linear.*

R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
.378	.143	.124

**Tabela 40**

*Teste do efeito da moderação do Controlo com a variável utilização problemática do *smartphone*.*

Variáveis	Coefficientes Estandarizados Beta	t	Sig.
C	-.099	-1.231	.220
UPS	.354	4.298	.000
UPS * C	.103	1.270	.206

Segundo a Tabela 39 verificam-se os seguintes resultados:  $R^2_a = .12$ , o que significa que 12% da variabilidade total da variável dependente (*burnout*) é explicada pelo modelo, que inclui a variável independente utilização problemática do *smartphone* ( $\beta = .346$ ;  $p = .000$ ) e a variável moderadora Controlo ( $\beta = -.099$ ;  $p = .220$ ) (cf. tabela 40).

O modelo é significativo pois obteve-se um valor de  $F_{(3, 137)} = 7.622$  com  $p < .001$  (cf. anexo E, tabela 7). No entanto, não se verifica um efeito de moderação do Controlo na relação entre a utilização problemática do *smartphone* e o *burnout* ( $\beta = .103$ ;  $p = .206$ ).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Deste modo, é possível concluir que, para um nível de significância de .206, não existem evidências estaticamente significativas para confirmar a Hipótese 5d.

#### 4.8. Teste de efeito do sexo na utilização do smartphone

**Tabela 41**

*Valores médios e desvio padrão da UCS, UPS e UDS por género (n=141).*

Sexo		<i>M</i>	<i>DP</i>	Erro Padrão
Masculino (n=65)	Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	2.57	.65	.08
	Utilização problemática do <i>smartphone</i>	2.31	.74	.09
	Utilização dependente do <i>smartphone</i>	2.65	.71	.09
Feminino (n=76)	Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	2.39	.59	.07
	Utilização problemática do <i>smartphone</i>	2.11	.62	.07
	Utilização dependente do <i>smartphone</i>	2.32	.51	.06

De acordo com a tabela acima (cf. tabela 41) a partir da comparação dos valores médios obtidos nos dois grupos para as variáveis em estudo, é possível concluir que os homens apresentam sempre valores médios superiores aos resultados obtidos pelas mulheres.

Com vista à comparação entre o sexo masculino e feminino, para cada variável em estudo, foi realizado o teste t para amostras independentes. A tabela abaixo (cf. tabela 42) permite verificar que não existem diferenças significativas entre as médias dos dois grupos para a utilização compulsiva do *smartphone* e para a utilização problemática do *smartphone*. Contudo, na utilização dependente do *smartphone* ( $t_{(141)}=3.218$ ;  $p=.002$ ) verifica-se que existem diferenças entre os indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino.

**Tabela 42**

*Teste t-student para amostras independentes da utilização do smartphone.*

Variável	Teste <i>t-student</i>			Média homens	Média mulheres
	t	df	sig.		
Utilização compulsiva do <i>smartphone</i>	1.719	139	.09	2.57	2.39
Utilização problemática do <i>smartphone</i>	1.699	139	.09	2.31	2.11
Utilização dependente do <i>smartphone</i>	3.218	139	0.002	2.65	2.32

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

Desta forma, indivíduos do sexo masculino e feminino não diferem estatisticamente na utilização compulsiva do *smartphone* ( $t_{(141)} = 1.719$ ;  $p = .088$ ) e na utilização problemática do *smartphone* ( $t_{(141)} = 1.699$ ;  $p = .091$ ). Enquanto que os indivíduos do sexo masculino e feminino diferem estatisticamente face à “utilização dependente do *smartphone*” revelando que os participantes do sexo masculino têm uma maior utilização dependente do *smartphone* do que os participantes do sexo feminino.

## CAPÍTULO V- DISCUSSÃO

### 5.1. Discussão de resultados e confirmação de hipóteses

O presente capítulo tem o propósito de sintetizar a relação entre os resultados obtidos (i.e., descritos no capítulo anterior) e os objetivos e hipóteses propostas para o presente estudo.

Conforme tem sido apresentado ao longo deste estudo, a Utilização do *Smartphone* é um constructo que afeta e interfere tanto na vida pessoal e profissional como nas relações sociais. Porém, a investigação sobre este tema tem incidido em questões relacionadas com as interações sociais, nomeadamente como forma de aliviar os sentimentos de ansiedade, depressão, *stress* e solidão, e a utilização do *smartphone* fora do horário de trabalho para tarefas relacionadas com o trabalho, em detrimento do entendimento do seu impacto direto no bem-estar a longo prazo (i.e., *burnout*).

Desta forma, um dos objetivos primordiais deste estudo foi testar o impacto da utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* nos níveis de *burnout* dos indivíduos. No que concerne à consistência das escalas para operacionalizar este construto (i.e., *Compulsive usage of mobile phones*, *Problematic use of mobile phones* e *Cellular dependence usage*), os resultados vão de encontro à consistência interna encontrada pelos autores das escalas (colocar autores), sendo que se considera adequada. Os resultados obtidos da escala MBI para a medição do *burnout* não vão de encontro à estrutura fatorial a três fatores apontada por Maslach (...), porém apresenta uma consistência interna de cada uma das dimensões adequada. Por último, os resultados apresentados da escala *Recovery Experiences Questionnaire* estão em concordância com a estrutura fatorial de quatro fatores encontrada por Sonnentag e Fritz (2007), indicando que as dimensões não se sobrepõem. A consistência interna de cada uma das dimensões revelou-se igualmente adequada.

Existem evidências empíricas que apontam para um aumento do tecnostress (i.e., stress experienciado pelos indivíduos que utilizam as TICs, aquando do uso excessivo das tecnologias de informação e comunicação (e.g. *smartphone*), o que por sua vez, está associado ao *burnout* (Clark & Kalin, 1996); Weil & Rosen, 1997; Brillhart, 2004). A partir destas evidências, pretendeu-se analisar se a utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* irá levar ao *burnout*. Os resultados revelaram que a utilização compulsiva, problemática e dependente está positivamente associada ao *burnout*, sendo que em média os/as participantes revelaram sentir “uma vez por mês” sintomas referentes ao

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

*burnout*. Estes resultados comprovam a Hipótese 1, a Hipótese 2 e a Hipótese 3 inicialmente propostas para a presente investigação.

Posteriormente foram analisadas as associações entre os tipos de utilização do *smartphone* e as dimensões do *burnout*. Desta forma, a utilização compulsiva está positivamente associada com a exaustão emocional, com a despersonalização e com a realização pessoal, ou seja, quando maior a utilização compulsiva do *smartphone* maior os sentimentos inerentes à exaustão emocional, à despersonalização e menor os sentimentos de realização pessoal, comprovando assim a Hipótese 1a, a Hipótese 1b e a Hipótese 1c. Quando questionados acerca da frequência de sentimentos, os participantes reportaram sentirem-se “algumas vezes por mês” nas questões que constituem a dimensão exaustão emocional, “algumas vezes por ano” nas questões referentes à dimensão da despersonalização e “uma vez por mês” nas questões que incorporam a dimensão realização pessoal.

Também a utilização dependente se encontra associada positivamente com a exaustão emocional, com a despersonalização e com a realização pessoal, comprovando a Hipótese 3a, a Hipótese 3b e a Hipótese 3c.

Contudo, a utilização problemática apresenta uma associação positiva com a exaustão emocional e com a despersonalização, corroborando a Hipótese 2a e a Hipótese 2b e uma associação negativa com a realização pessoal. Isto é, quanto maior a utilização problemática do *smartphone* maior os sentimentos de realização pessoal, levando a rejeitar a Hipótese 2c. [explicação].

Como demonstrado a utilização compulsiva, problemática e dependente tem impacto no *burnout*, mais especificamente nas dimensões associadas à exaustão emocional. Estes resultados vão de encontro com o estudo de Derks e Bakker (...), que encontraram associações entre a utilização excessiva do *smartphone* e os níveis de exaustão emocional.

No que diz respeito às Experiências de Recuperação, evidências teóricas mostram que os utilizadores compulsivos do *smartphone* tendem a não ingressar adequadamente em processos de afastamento psicológico, o que por sua vez, torna o processo de recuperação bastante difícil (Etzion et., 1998). Os resultados obtidos neste estudo revelam uma associação negativa entre a utilização compulsiva e problemática do *smartphone* e as experiências de recuperação, reforçando as evidências apontados *à priori*, ou seja, os utilizadores compulsivos e problemáticos do *smartphone* ingressam menos em experiências destinadas à recuperação, nomeadamente de afastamento psicológico, relaxamento, procura de desafios e controlo. Contudo, a utilização dependente não apresenta nenhuma associação significativa com as

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

experiências de recuperação. Aquando questionados sobre a forma como despendem o seu tempo quando não estão no trabalho, os participantes afirmaram, em média, para as questões relacionadas ao afastamento psicológico “não concordo, nem discordo”, “concordo” para as questões referentes ao relaxamento, à procura de desafios e à dimensão controlo sobre as suas atividades de lazer. Contudo, apesar de existir associações entre a utilização compulsiva e problemática do *smartphone* e as experiências de recuperação, não existem associações entre todas as dimensões das ER. Os resultados obtidos revelam que quanto maior a utilização compulsiva do *smartphone* menos os participantes ingressam em atividades que proporcionem o afastamento psicológico do trabalho, o relaxamento e a procura de desafios externos ao trabalho. Adicionalmente, quanto maior a utilização problemática do *smartphone* menos tendência para realizar atividades de relaxamento e menos percepção de controlo sobre as atividades de lazer.

Relativamente à avaliação do papel moderador das experiências de recuperação na relação entre a utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* e o *burnout*, este não se revelou significativo, pelo que a Hipótese 5, 5a, 5b, 5c e 5d e a Hipótese 6, 6a, 6b, 6c e 6d foram refutadas. Apesar de, segundo Derks e Bakker (.), as experiências de recuperação terem um efeito indireto na relação entre conflito família-trabalho e os sintomas de *burnout*, o mesmo não aconteceu para a relação testada no presente estudo. Este modelo de análise nunca foi testado na literatura, pelo que não existe suporte a nível empírico. Contudo, esta relação, apesar de não confirmada, é revelante em termos empíricos. Embora não tenha sido encontrada nenhuma investigação que estabelecesse a ligação entre a utilização compulsiva/problemática/dependente do *smartphone* e as experiências de recuperação e *burnout* é importante desenvolver investigações que comportem estas variáveis, já que esta é uma temática com bastante impacto a nível social e no bem-estar dos indivíduos.

Adicionalmente, foi testado se existia diferenças entre os sexos relativamente à utilização compulsiva, problemática e dependente dos *smartphones*. As análises revelaram que os participantes do sexo masculino são mais propensos a comportamentos dependentes face ao *smartphone*, corroborando assim as Hipóteses 9 e rejeitando a Hipótese 7 e a Hipótese 8 (i.e., utilização compulsiva e utilização problemática). Estes resultados vão ao encontro do estudo de Morahan-Martin e Schumacher (2000), Rotsztein (2003) e Takao et al. (2009), que afirma que os homens têm maior probabilidade de serem utilizadoras dependentes do *smartphone*. Lee, Chan, Lin e Cheng (2013) reforçaram, com o seu estudo, a ideia de que os

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

comportamentos compulsivos e dependentes de utilização do *smartphone* são mais fortes nos homens.

### 5.2. Limitações

Uma das limitações principais do presente estudo foi o fato da amostra ser reduzida, originando um poder estatístico relativamente baixo, o que, por sua vez, limita a generalização dos resultados. Ainda em relação à amostra, a grande parte dos participantes foram colegas que trabalham e amigos e familiares, o que pode ter introduzindo um enviesamento de seleção. A distribuição do questionário exclusivamente *online* levou a que muitos dos participantes não respondessem ou que deixassem o questionário a meio, levando à exclusão de muitos participantes.

A variável referente à utilização excessiva do *smartphone* foi tratada como um traço estável, já que foi considerada como um hábito. O facto de existir participantes que não são utilizadores compulsivos também pode ter constituído um problema na obtenção dos resultados esperados.

Os constructos referentes à utilização excessiva do *smartphone* foram medidos utilizando o formato de uma escala de Likert. Deste modo, não foi possível obter uma visão precisa das situações em que os participantes utilizam mais o *smartphone* e para que tarefas, nem em que altura do dia a utilização é mais intensiva.

Contudo, o constructo de utilização problemática do *smartphone* ainda não está bem suportado na literatura. Alguns indivíduos utilizam o *smartphone* com mais frequência do que outros, e as razões dessa utilização podem ser diversas (e.g., fatores sociais/familiares e para questões relacionadas com o trabalho). Contudo, a utilização problemática do *smartphone* parece estender-se para além da frequência de utilização, incluindo desconforto/sofrimento psicológico, social e ocupacional proveniente da sua utilização excessiva, o que não foi controlado na presente investigação.

### 5.3. Sugestões para futuras investigações

Em futuras investigações deve ser incluída uma maior amostra e conseqüentemente com maior diversidade, e selecionada de forma aleatória. E para a recolha de dados, para além da distribuição dos questionários *online*, deveria ser realizada adicionalmente a distribuição em papel.

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Seria interessante incluir uma medida comportamental da utilização do *smartphone* em estudos futuros, bem como comparar os utilizadores considerados como compulsivos e utilizadores não compulsivos.

Adicionalmente, seria interessante em termos empíricos, direccionar a recolha de dados em apenas uma área profissional (e.g., IT).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO

Em suma, a presente investigação contribuiu para perceber que impactos a utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* tem nos níveis de *burnout* dos trabalhadores. Como esperado, foi possível concluir que existe realmente um efeito direto da utilização compulsiva, problemática e dependente do *smartphone* no *burnout*, e nas respetivas dimensões (i.e., exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal). Constatou-se que os trabalhadores/as em média, apresentaram sintomas de exaustão emocional, despersonalização e menor realização pessoal, quando a utilização do *smartphone* é compulsiva e dependente. Contudo, verificou-se que quando a utilização é problemática, os trabalhadores/as relatam apenas sintomas de exaustão a nível emocional e despersonalização, revelando que os sentimentos de realização pessoal não são afetados quando a utilização é problemática.

Estes resultados são importantes no sentido de dar relevância empírica aos impactos da utilização abusiva do *smartphone* no bem-estar dos indivíduos, principalmente em contexto laboral. Como já apresentado no Capítulo I, a utilização compulsiva do *smartphone* para questões relacionadas com o trabalho fora do contexto profissional tem impacto na vida dos trabalhadores/as, interferindo e misturando a vida pessoal do indivíduo com a vida profissional, o que posteriormente poderá ter impactos significativos no bem-estar dos mesmos, levando em alguns casos a estados de *burnout*. As experiências de recuperação desempenham um papel fundamental na recuperação de recursos despendidos durante o trabalho, de forma a garantir que o indivíduo está apto para o próximo dia de trabalho, funcionando como um preditor da saúde individual e do bem-estar. De acordo com a presente investigação, o fato dos trabalhadores utilizarem o *smartphone* de forma compulsiva e problemática irá potenciar a inibição dos processos de recuperação, nomeadamente de afastamento psicológico do trabalho, relaxamento, na procura de desafios e na perceção de controlo sobre as suas atividades de lazer. De uma forma geral, a introdução do *smartphone* na vida dos indivíduos para questões relacionadas com o trabalho funciona como um inibidor de recuperação, especialmente se a utilização destes dispositivos seja compulsiva e problemática.

Desta forma, é relevante focar o papel das organizações na promoção de políticas e/ou procedimentos que protejam e previnam os trabalhadores/as de um possível *burnout*, que, por sua vez, irá ter impactos negativos para as organizações e não somente para os indivíduos.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

## REFERÊNCIAS

- Ahn, J. & Jung, Y. (2014). The common sense of dependence on smartphone: A comparison between digital natives and digital immigrants. *New media & society*, vol. 18(7), 1236-1256.
- Allen, D. K., & Shoard, M. (2005). Spreading the load: Mobile information and communications technologies and their effect on information overload.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews* (Vol.8). <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., Mojza, E. J. (2009) Feeling recovered and thinking about the good sides of one's work. *Journal of occupational health psychology*, 14, 3, 243-256
- Brillhart, P. E. (2004). Technostress in the workplace: Managing stress in the electronic workplace. *Journal of American Academy of Business*, 5(1/2), 302-307.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2005). *Quantitative data analysis with SPSS 12 and 13: a guide for social scientists*. Psychology Press.
- Buunk, B. P. & Shaufeli, W.B. (1993). Professional Burnout: A perspective from social comparison theory. In Shaufeli, W.B, Maslach, C. & Marek, T. (Eds). *Professional burnout: Recent developments in theory an research* (pp 53-69). New York: Hemisphere
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575.
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: a systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic injury prevention*, 15(3), 234-242.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Cherniss C. (1980). Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger.
- Clark, K. and Kalin, S. (1996) Technostressed out? How to Cope in the Digital Age. *Library Journal*, 121, 30-32.
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135.
- Collins, E. I. M., Cox, A. L., & Wootton, R. (2005). Out of work, out of mind? Smartphone use and work-life boundaries. *International Journal of Mobile Human Computer Interaction*, 7(3), 67-77.
- Corp, I. B. M. (2013). IBM SPSS statistics for windows, version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

- Corsini, R. J. (Ed.) (1987) Concise Encyclopedia of Psychology. NY: John Wiley and Sons, Inc. (*burnout* pp.158-159)
- Cox, T., Kuk, G., & Leiter, M. P. (1993). Burnout, health, work stress, and organizational healthiness. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Davenport, T. H. (2008). Improving knowledge worker performance. In D. Pantaleo & N. Pal (Eds.), *From Strategy to Execution* (pp. 215-235).
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2010). The impact of email communication on organizational life. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4, Art. 1.
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work–home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411-440.
- Dewett, T. & Jones, G. R. (2001). The role of information technology in the organization: a review, model, and assessment. *Journal of Management*, 27, 313-346.
- Drouin M, Kaiser D and Miller DA (2015) What’s all the buzz about? The Wiley Handbook of Psychology, Technology and Society, 192–206.
- Duggan, M., & Smith, A. (2015). Social media update 2013. *Pew research center*, 19.
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping profession*. New York: Human Sciences Press.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (Vol. 16, pp. 121–146). New York: Wiley.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people’s technology use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 739–741.
- Etzioni, D.; Eden, D.& Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and *burnout*: Reserve service as respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 4, 577-585.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Figueiredo Filho, D. B., & Junior, J. A. S. (2010). Desvendando os Mistérios do Coeficiente de Correlação de Pearson (r). *Revista Política Hoje-ISSN: 0104-7094*, 18(1).
- Freudenberger, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2005). Recovery, Health, and Job performance: effects of weekend experiences. *Journal of occupational health psychology*, 10 (3), 187-199.
- Geser, H. (2006). Are girls (even) more addicted? Some gender patterns of cell phone usage. *Sociology in Switzerland: Sociology of the Mobile Phone*. 2006 Retrieved date, from: [http://socio.ch/mobile/t\\_geser3.pdf](http://socio.ch/mobile/t_geser3.pdf).
- Gil-Monte, P. Peiró, J.M., & Valcácer, P. (1998). A model of burnout process development: An alternative from appraisal models of stress. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 4 (1) 165-179.
- Gilstrap, D. (2013). Ericsson mobility report. *Ericsson*, November.
- Glass, D. C., McKnight, J. D., & Valdimarsdottir, H. (1993). Depression, burnout, and perceptions of control in hospital nurses. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 61(1), 147.

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

- Golembiewski, R. T., Scherb, K., & Boudreau, R. (1993). Burnout in cross-national settings. In W. B. Schaufeli, T. Marek, & C. Maslach (Eds.). *Professional burnout*. New York: Hemisphere.
- Golembiewski, R.T., Scherb, K. & Munzenrider, R.F. (1994) Burnout among florida teachers. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 16 (4), 395-421.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Harper, S. (2000). Managing technostress in UK libraries: A realistic guide. *Ariadne*, (25).
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
- Hole, J. D. (2008). Email overload in academia. ProQuest.
- Jackson, T. W., Dawson, R., & Wilson, D. (2003). Understanding Email Interaction Increases Organizational Productivity. *Communications of the ACM*, 46, 80 – 84. doi:10.1145/859670.859673
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309–320.
- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447.
- Kinman, G., & Jones, F. (2005). Lay representations of workplace stress: What do people really mean when they say they are stressed?. *Work & Stress*, 19(2), 101-120.
- Koo, H. Y. (2009). Development of a cell phone addiction scale for Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(6), 818–828.
- Korkki P (2009) Internet, mobile phones named most important inventions. *New York Times*. Available at: [http://www.nytimes.com/2009/03/08/business/08count.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2009/03/08/business/08count.html?_r=0)
- Korunka, C., & Vitouch, O. (1999). Effects of the implementation of information technology on employees' strain and job satisfaction: A context-dependent approach. *Work & Stress*, 13(4), 341-363.
- Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High ringxiety: Attachment anxiety predicts experiences of phantom cell phone ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 56-59.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a *smartphone* addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., & Vaghefi, I. (2013, January). Is *smartphone* usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors. In *System Sciences (HICSS), 2013 46th Hawaii International Conference on* (pp. 1063-1072). IEEE.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of *smartphone* usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Leiter, M. P. (1993). *Burnout* as a developmental process: Consideration of models. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 237-250.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

- Leiter, M., Bakker, A.B., & Maslach, C. (2014). *Burnout at work: a psychological perspective*. London and New York: Psychology Press
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction. *Mediated interpersonal communication*, 359-381.
- Lin, Y. H., Lin, P. H., Chiang, C. L., Lee, Y. H., Yang, C. C., Kuo, T. B., & Lin, S. H. (2015). Incorporation of Mobile Application (App) Measures Into the Diagnosis of Smartphone Addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 78(7), 866.
- Lobo, F. & Pinheiro, M. (2012). Recovery experiences questionnaire. Adaptação para a população portuguesa. Atas do Congresso Internacional de Psicologia do Trabalho e das Organizações, pp. 361-370
- Lookout (2012), State of Mobile Security 2012. Retrieved from: [www.lookout.com/resources/reports/state-of-mobile-security-2012](http://www.lookout.com/resources/reports/state-of-mobile-security-2012)
- Madden, M., & Jones, S. (2008). Networked Workers. Washington, DC, USA: Pew Internet & American Life Project.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Kivlahan, D. R., Dimeff, L. A., Larimer, M. E., Quigley, L. A., Quigley, L.A., Somers, J. M & Williams, E. (1998). Screening and brief intervention for high-risk college student drinkers: results from a 2-year follow-up assessment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(4), 604.
- Maslach, C. (1976), "Burned-out", *Human Behavior*, Vol. 9, pp. 16-22.
- Maslach, C. (1993), "Burnout: a multidimensional perspective", in Schaufeli, W.B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, pp. 19-32.
- Maslach, C. & Schaufeli, W.B. (1993), "Historical and conceptual development of burnout", in Schaufeli, W.B., Maslach, C. and Marek, T. (Eds), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, pp. 1-16
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout – How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout*. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1999). Teacher burnout: A research agenda. In Vandenberghe, & M. Huberman (Eds). *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 295-303). Cambridge: Cambridge University Press
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6
- Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998) Psychological aspects of workload. In Drenth, P. J. D., Thierry, H. & Wolff, C. J. *Handbook of work and organizational psychology*. (vol 2, p 5-33). Hove, England: Psychology Press.
- Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *Journal of addiction*, 2013.
- Middleton, C. A., & Cukier, W. (2006). Is mobile email functional or dysfunctional? Two perspectives on mobile email usage. *European Journal of Information*

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Morgan, K., Morgan, M. and Hall, J. (2000). Psychological developments in high technology teaching and learning environments. *British Journal of Educational Technology*, 31: 71-79.
- O'Driscoll, M. P., Brough, P., Timms, C., & Sawang, S. (2010). Engagement with information and communication technology and psychological well-being. In P. L. Perrewe and D. C. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress and well-being*. Volume 8: New developments in theoretical and conceptual approaches to stress (pp. 269-316). Bingley, UK: Emerald
- Oluwole, F.O. (2013). Work values, achievement motivation and technostress as determinants of job burnout among library personnel in automated federal university libraries in Nigeria. *Library Philosophy and Practice*, 919, 1-31.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make *smartphone* use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114.
- Park, B. W., & Lee, K. C. (2011, April). The effect of users' characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the *smartphone*. In *International Conference on Ubiquitous Computing and Multimedia Applications* (pp. 438-446). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of music therapy*, 41(3), 192-214.
- Perlow LA (2012) *Sleeping with your Smartphone: How to break the 24/7 habit and change the way you work*. Cambridge, MA: Harvard.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information systems research*, 19(4), 417-433.
- Rook, J. W.; Zijlstra & F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of work and Organizational Psychology*, 15, (2), 218-240.
- Rotsztein, B. (2003). *Internet Use and Locus of Control among College Students: Preliminary Findings*. Presented at the 35th Annual Conference of the New England Educational Research Organization Portsmouth, New Hampshire.
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 131-137.
- Sanfilippo, E. (2007). *iPhone in a class by itself*. Retirado de: <http://www.blog.compete.com/2007/11/08/iphone-shopping/>
- Sarang, S. P., & Telles, S. (2006). Changes in P300 following two yoga-based relaxation techniques. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1419-1430.
- Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (2000). *Utrechtse burnout schaal: Handleiding [Utrecht burnout scale: Manual]*. Lisse, The Netherlands: Swets Test Publishers.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.

## IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

- Schaufeli, W. B., Taris, T.W. & Rhenen, W.V. (2008). Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-being?. *Applied Psychology: an international review*, 57 (2), 173-203
- Schaufeli, W. B., Van Dierendonck, D. & Van Gorp, K. (1996). Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model. *Work and stress*, 3, 225-237
- Schaufeli, W.B. and Enzmann, D. (1998), *The Burnout Companion to Study and Research: A Critical Analysis*, Taylor & Francis, London.
- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. & Van Rhenen, W. (2009), "How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism". *Journal of Organizational Behavior*, 30(7), 893-917.
- Sluiter, J. K. (1999). The influence of work characteristics on the need for recovery and experienced health: a study on coach drivers. *Ergonomics*, 42(4), 573-583.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88 (3), 518–528.
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88, 518 –528.
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology*, 10(4), 393.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204–2210.
- Sonnentag, S., Geurts, S. A. E. (2009). *Methodological Issues in Recovery research*. In S. Sonnentag, P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds), *Current Perspectives on Job-Stress Recovery: Research in Occupational Stress and Well being (Vol 7)*, (pp 1-36). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
- Steinmueller, W. E. (2000). Will new information and communication technologies improve the 'codification' of knowledge? *Industrial and Corporate Change*, 9, 361–376.
- Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507.
- Tarafdar, M., Gupta, A., & Turel, O. (2013). The dark side of information technology use. *Information Systems Journal*, 23(3), 269-275.
- Towers, I., Duxbury, L., Higgins, C., & Thomas, J. (2006). Time thieves and space invaders: Technology, work and the organization. *Journal of Organizational Change Management*, 19(5), 593–618.
- Trougakos, J. P., Beal, D. J., Green, S. G., & Weiss, H. M. (2008). Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays. *Academy of Management Journal*, 51(1), 131-146.
- Turel, O., Serenko, A., & Bontis, N. (2011). Family and work-related consequences of addiction to organizational pervasive technologies. *Information & Management*, 48(2), 88–95.
- Van Eck, M. (2005). *Technostress and work wellness* (Doctoral dissertation, North-West University).

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

- Weil, M. M., & Rosen, L. D. (1997). *Technostress: Coping with technology@ work@ home@ play*. Wiley.
- Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on *burnout*: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82, 516–527.
- Zuboff, S. (1988). *In the age of the smart machine: The future of work and power*. Basic books.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

## ANEXOS

### **Anexo A – Questionário utilizado neste estudo**

Desde já obrigada pela sua colaboração.

No âmbito do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do ISCTE-IUL vimos convidá-lo/a a preencher um questionário com vista a caracterizar a utilização de telemóveis e o nível de bem-estar no trabalho.

Por favor, pedimos-lhe que leia com atenção todas as questões que irão ser apresentadas e que responda da forma mais sincera possível. Não existem respostas certas ou erradas às questões que lhe irão ser colocadas.

#### **CONSENTIMENTO INFORMADO**

A sua participação é de carácter voluntário, pelo que o participante pode negar a participação ou abandonar o estudo a qualquer momento. Seguindo todas as normas da comissão de Protecção de Dados, a recolha de dados é totalmente anónima e confidencial, destinando-se apenas a fins de investigação.

O tempo estimado de resposta a este questionário é de 10 minutos. Pedimos que, uma vez que abra o questionário o responda imediatamente, evitando interrupções.

Agradecemos a sua participação!

Tendo conhecimento acerca da informação disponível relativamente ao estudo, declaro que aceito participar:

Sim

Não

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

1. Idade \_\_\_\_\_
2. Sexo  
 Feminino  
 Masculino
3. Estado Civil  
 Solteiro(a)  
 Casado(a)  
 Separado(a)  
 Viúvo(a)
4. Indique as suas habilitações literárias completas:  
 9º Ano  
 12º Ano  
 Licenciatura  
 Mestrado  
 Doutoramento  
 Outra. Qual?
5. Indique a sua profissão: \_\_\_\_\_
6. Quantos telemóveis/*smartphones* tem? \_\_\_\_\_
7. Há quanto tempo tem telemóvel/*smartphone*? \_\_\_\_\_
8. Tem aceso ao email do trabalho no telemóvel/*smartphone*?  
 Sim  
 Não
9. Indique o tempo de atuação profissional (considerando o último ou atual emprego?):  
 até 6 meses  
 6 meses a 1 ano  
 1 a 5 anos

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

- 6 a 9 anos  
 mais de 10 anos.

10. Indique o seu tipo de contrato de trabalho:

- A termo certo  
 A termo incerto  
 Sem termo  
 Recibos verdes

11. Indique quantas horas trabalha **REALMENTE** durante a semana? \_\_\_\_\_

12. Para exercer a sua atividade profissional habitual, quantas horas por dia utiliza as Tecnologias de Informação e Comunicação? \_\_\_\_\_

13. Trabalhar com as Tecnologias de Informação e Comunicação tem-lhe proporcionado:

- Nenhuma realização  
 Alguma realização  
 Indiferente  
 Bastante realização  
 Muita realização

14. Quais são as Tecnologias de Informação e Comunicação que utiliza regularmente? (pode assinalar mais do que uma resposta para uma mesma opção)

	Para exercer a atividade profissional	Na minha vida pessoal	Não se aplica
Email	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dados disponíveis na rede interna da instituição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chats/Snapchat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redes Sociais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outra. Qual? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nesta parte do questionário pretendemos que caracterize a sua utilização do telemóvel/*smartphone*.

**Utilizando uma escala que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), indique em que medida concorda com as seguintes afirmações:**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

	1 – Discordo totalmente	2 – Discordo	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo	5 – Concordo totalmente
1. A primeira coisa que faço todas as manhãs é ver se tenho chamadas ou mensagens no telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. É-me difícil controlar o tempo que passo no telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto-me perdido e frustrado sem telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ponho em risco uma relação importante, um emprego, oportunidade académicas e ou de desenvolvimento profissional por usar excessivamente o telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tento não usar o telemóvel/ <i>smartphone</i> com tanta frequência, mas sem sucesso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Muitas vezes utilizo o meu telemóvel/ <i>smartphone</i> antes de precisar mesmo dele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. É comum ficar zangado se me interrompem enquanto estou a usar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Não me consigo concentrar nas aulas por causa do telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quando estou acordado, estou sempre a verificar se tenho chamadas ou mensagens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Uso o telemóvel/ <i>smartphone</i> mesmo quando estou a falar ou a comer com outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sinto que o meu telemóvel/ <i>smartphone</i> está a tocar ou vibrar, mesmo quando não está	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

12. Prefiro usar o telemóvel/*smartphone* do que estar com outras pessoas

13. Os outros/outras pessoas queixam-se de que uso demasiado o telemóvel/*smartphone*.

**Utilizando uma escala que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), indique em que medida concorda com as seguintes afirmações:**

	1 – Discordo totalmente	2 – Discordo	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo	5 – Concordo totalmente
1. O meu telemóvel/ <i>smartphone</i> obriga-me a ter horários apertados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sou forçado/obrigado a mudar os meus hábitos para me adaptar às evoluções dos telemóveis/ <i>smartphones</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sacrifico a minha vida pessoal para estar a par das inovações tecnológicas dos telemóveis/ <i>smartphones</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sinto a minha vida pessoal invadida pelas tecnologias dos telemóveis/ <i>smartphones</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Não tenho tempo suficiente para estudar e atualizar os meus conhecimentos sobre telemóveis/ <i>smartphones</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto-me ameaçado por pessoas com competências mais recentes na área dos telemóveis/ <i>smartphones</i> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

Utilizando uma escala que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente), indique em que medida concorda com as seguintes afirmações:

	1 – Discordo totalmente	2 – Discordo	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo	5 – Concordo totalmente
1. Quando diminuo o tempo de utilização do meu telemóvel/ <i>smartphone</i> sinto-me menos satisfeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Preciso de mais tempo a utilizar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i> do que precisava para me sentir satisfeito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando deixo de utilizar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i> , fico irritado e de mau-humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Seria muito difícil, emocionalmente, deixar de utilizar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. O tempo que passo a utilizar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i> impede-me de fazer outras tarefas importantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. No passado pensei que não seria normal passar tanto tempo a usar o telemóvel/ <i>smartphone</i> como eu o faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Acho que devo estar a passar demasiado tempo a usar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. As pessoas dizem-me que passo demasiado tempo a utilizar o meu telemóvel/ <i>smartphone</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

9. Quando não estou a utilizar o meu telemóvel/*smartphone*, estou a pensar em utilizá-lo ou a planear a próxima vez em que o puder usar

10. Sinto-me ansioso se não tiver recebido uma chamada ou mensagem durante algum tempo

11. Tenho ignorado as pessoas com quem estou para poder utilizar o meu telemóvel/*smartphone*

12. Usei o meu telemóvel/*smartphone* quando sabia que tinha de fazer tarefas profissionais/académicas

13. Tenho utilizado o meu telemóvel/*smartphone* quando eu sabia que deveria estar a dormir

14. Quando paro de utilizar o meu telemóvel/*smartphone* porque está a interferir com a minha vida, normalmente volto a utilizá-lo

15. Já me meti em problemas no trabalho e na escola por causa da utilização do meu telemóvel/*smartphone*

16. De vez em quando, dou por mim a utilizar o meu telemóvel/*smartphone* em vez de passar tempo com as pessoas que são importantes para mim e que querem passar

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

tempo comigo

17. Já utilizei o meu telemóvel/*smartphone* sabendo que é era perigoso fazê-lo

18. Já quase causei um acidente por causa da utilização do meu telemóvel/*smartphone*

19. O uso do meu telemóvel/*smartphone* já me causou problemas numa relação

20. Já continuei a utilizar o meu telemóvel/*smartphone* mesmo tendo alguém me pedido para parar de o fazer.

**Utilizando uma escala que varia de 1 (nunca) a 5 (sempre), indique em que medida concorda com as seguintes afirmações:**

	1 – Nunca	2 – Poucas vezes	3 – Algumas vezes	4 – Muitas vezes	5 – Sempre
1. Com que frequência costuma aceder à sua caixa de email no seu telemóvel/ <i>smartphone</i> ?	<input type="checkbox"/>				
2. Com que frequência costuma aceder à internet no seu telemóvel/ <i>smartphone</i> ?	<input type="checkbox"/>				
3. Com que frequência costuma jogar no seu telemóvel/ <i>smartphone</i> ?	<input type="checkbox"/>				
4. Com que frequência fala ao telemóvel/ <i>smartphone</i> enquanto conduz?	<input type="checkbox"/>				
5. Com que frequência	<input type="checkbox"/>				

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

escreve mensagens ou  
email's enquanto  
conduz?

6. Às vezes penso que  
posso estar “viciado/a”  
no meu  
telemóvel/*smartphone*

7. Utilizo o meu  
telemóvel/*smartphone*  
com mais frequência do  
que outras pessoas que  
conheço

8. Amigos ou membros  
da família já me  
alertaram sobre a minha  
utilização do  
telemóvel/*smartphone*.

Nesta parte do questionário pretendemos avaliar as dimensões do *burnout*.

**Em relação a cada afirmação, deve assinalar, entre as opções de resposta abaixo, aquela que lhe parecer mais adequada para caraterizar a frequência com que tem esse sentimento.**

	1 – Nunca	2 – Algumas vezes por ano	3 – Uma vez por mês	4 – Algumas vezes por mês	5 – Uma vez por semana	6 – Algumas vezes por semana	7 – Todos os dias
1. Sinto-me emocionalmente exausto com o meu trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto-me cansado no final de um dia de trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto-me cansado quando me levanto para ir trabalhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Compreendo facilmente como se sentem as outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Trato as outras pessoas como se	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

fossem objetos  
impessoais

6. Custa-me  
trabalhar todo o  
dia com as outras  
pessoas

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Lida  
eficazmente com  
os problemas das  
outras pessoas

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Sinto-me  
fisicamente  
exausto com o  
meu trabalho

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

9. Sinto que  
consigo ajudar as  
outras pessoas  
com o meu  
trabalho

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10. Tornei-me  
mais insensível  
com os outros  
desde que faço  
este trabalho

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

11. Sinto-me  
preocupado  
porque este  
trabalho me deixa  
mais frio  
emocionalmente

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

12. Sinto-me  
cheio de energia

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

13. Sinto-me  
frustrado no meu  
trabalho

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

14. Sinto que  
estou a trabalhar  
demais

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

15. Sinto que não  
me preocupo com  
o que acontece  
às pessoas com  
quem trabalho

<input type="checkbox"/>						
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

16. Causa-me stress trabalhar diretamente com as pessoas	<input type="checkbox"/>						
17. Consigo criar um ambiente descontraído com as pessoas com quem trabalho	<input type="checkbox"/>						
18. Sinto-me bem depois de contactar com as outras pessoas	<input type="checkbox"/>						
19. Sinto que consigo fazer coisas úteis no meu trabalho	<input type="checkbox"/>						
20. Sinto que estou a atingir os meus limites	<input type="checkbox"/>						
21. Lido calmamente com os problemas emocionais	<input type="checkbox"/>						
22. Sinto que as outras pessoas me culpam pelos seus problemas.	<input type="checkbox"/>						

De seguida irá encontrar 16 afirmações sobre a forma como passa o seu tempo quando não está no trabalho.

**Por favor posicione a sua resposta numa escala de 1 a 5, pensado nos seus períodos de descanso (i.e., fins-de-semana, férias ou o tempo antes/após o seu horário de trabalho).**

	1 – Discordo totalmente	2 – Discordo	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo	5 – Concordo totalmente
1. Eu esqueço-me do trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

2. Eu não penso de todo  
no trabalho

3. Eu distancio-me do  
trabalho

4. Eu faço uma pausa  
das exigências do  
trabalho

5. Eu descontraio e  
relaxo

6. Eu faço coisas  
relaxantes

7. Eu uso o tempo para  
relaxar

8. Eu tiro tempo para  
lazer

9. Eu aprendo coisas  
novas

10. Eu procuro desafios  
intelectuais

11. Eu faço coisas que  
me desafiem

12. Eu faço algo para  
alargar os meus  
horizontes

13. Eu sinto que posso  
decidir por mim o que  
fazer

14. Eu decido o meu  
horário

15. Eu determino como  
irei passar o meu tempo

<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

16. Eu faço as coisas  
como as quero feitas.

Nesta parte do questionário pretendemos que com base na sua experiência profissional pessoal faça um balanço global do seu nível de satisfação e bem-estar no trabalho.

**Assinale para cada afirmação a opção de resposta que lhe parecer mais adequada para caracterizar aquilo que expressa a sua experiência na organização onde trabalha atualmente.**

	1 – Discordo totalmente	2 – Discordo	3 – Não concordo nem discordo	4 – Concordo	5 – Concordo totalmente
1. Em larga medida a minha vida profissional está perto do meu ideal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. As condições da minha vida profissional são excelentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Estou satisfeito(a) com a minha vida profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Por enquanto, tenho alcançado as coisas importantes que quero da minha vida profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Se pudesse viver a minha vida profissional de novo, não alteraria praticamente nada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De seguida irá encontrar afirmações sobre a forma como a utilização do telemóvel/*smartphone* afeta o seu desempenho.

**Por favor posicione a sua resposta numa escala de 1 a 5.**

O uso do telemóvel permite-me:

	1 – Discordo	2 – Discordo	3 – Não concordo	4 – Concordo	5 – Concordo
--	-----------------	-----------------	---------------------	-----------------	-----------------

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

	totalmente		nem discordo		totalmente
1. Otimizar o meu tempo de trabalho	<input type="checkbox"/>				
2. Melhorar o meu tempo de resposta às solicitações laborais	<input type="checkbox"/>				
3. Responder mais rápido	<input type="checkbox"/>				
4. Estar sempre disponível	<input type="checkbox"/>				
5. Desempenhar melhor o meu trabalho	<input type="checkbox"/>				
6. Melhor relacionamento com colegas e chefias	<input type="checkbox"/>				
7. Estar informado sobre o que se passa no meu local de trabalho.	<input type="checkbox"/>				

Com que frequência utiliza o seu telemóvel/*smartphone* durante o horário de trabalho?  
**Por favor posicione a sua resposta numa escala de 1 a 5.**

1 – Nunca	2 – Poucas vezes	3 – Algumas vezes	4 – Muitas vezes	5 - Sempre
<input type="checkbox"/>				

Com que frequência faz as seguintes atividades durante o horário de trabalho?  
**Por favor posicione a sua resposta numa escala de 1 a 5.**

	1 – Nunca	2 – Poucas vezes	3 – Algumas vezes	4 – Muitas vezes	5 – Sempre
1. Verificar email pessoal	<input type="checkbox"/>				

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

2. Redes Sociais	<input type="checkbox"/>				
3. Receber e enviar mensagens	<input type="checkbox"/>				
4. Receber e realizar chamadas telefônicas	<input type="checkbox"/>				
5. Pesquisar na Web	<input type="checkbox"/>				
6. Utilizar aplicações de jogos.	<input type="checkbox"/>				

Relativamente ao seu desempenho, de uma forma geral, pensa que, o uso do telemóvel/*smartphone* durante o horário de trabalho:

- Não afeta o meu desempenho
- Afeta, negativamente, o meu desempenho
- Afeta, positivamente, o meu desempenho

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

**Anexo B – Análise descritiva da amostra**

**Tabela 1**  
Estatísticas Descritivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
Idade	140	20	63	30,62	10,451

**Tabela 2**  
Sexo

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
Masculino	65	46,1	46,1	46,1
Feminino	76	53,9	53,9	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 3**  
Estado Civil

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
Frequência	104	73,8	73,8	73,8
Casado(a)	33	23,4	23,4	97,2
Separado(a)	3	2,1	2,1	99,3
Viúvo(a)	1	,7	,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 4**  
Habilitações literárias

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
9º Ano	2	1,4	1,4	1,4
12º Ano	22	15,6	15,6	17,0
Licenciatura	77	54,6	54,6	71,6
Mestrado	36	25,5	25,5	97,2
Outra. Qual?	4	2,8	2,8	100,0
Total	141	100,0	100,0	

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

**Tabela 5**

Quantos telemóveis/*smartphones* têm?

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
1	116	82,3	82,3	82,3
2	24	17,0	17,0	99,3
3	1	,7	,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 6**

Há quanto tempo tem telemóvel/*smartphone*?

	Frequência	%
2 - 5 anos	18	12,8
6 - 9 anos	14	9,9
10 - 13 anos	44	31,21
14 - 17 anos	40	28,4
18 - 23 anos	23	16,3
24 - 30 anos	2	1,4
Total	141	100,0
Total	141	100,0

**Tabela 7**

Há quanto tempo tem telemóvel/*smartphone*?

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
2	2	1,4	1,4	1,4
3	2	1,4	1,4	2,8
4	5	3,5	3,5	6,4
5	9	6,4	6,4	12,8
6	4	2,8	2,8	15,6
7	4	2,8	2,8	18,4
8	3	2,1	2,1	20,6
9	3	2,1	2,1	22,7
10	18	12,8	12,8	35,5
11	11	7,8	7,8	43,3
12	11	7,8	7,8	51,1
13	4	2,8	2,8	53,9
14	11	7,8	7,8	61,7
15	19	13,5	13,5	75,2
16	6	4,3	4,3	79,4
17	4	2,8	2,8	82,3
18	5	3,5	3,5	85,8

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

20	13	9,2	9,2	95,0
22	3	2,1	2,1	97,2
23	2	1,4	1,4	98,6
25	1	,7	,7	99,3
30	1	,7	,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 8**

Tem acesso ao email do trabalho no telemóvel/*smartphone*?

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
Sim	109	77,3	77,3	77,3
Não	32	22,7	22,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 9**

Indique o tempo de atuação profissional (considerando o último ou atual emprego)

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
até 6 meses	37	26,2	26,2	26,2
6 meses a 1 ano	26	18,4	18,4	44,7
1 a 5 anos	37	26,2	26,2	70,9
6 a 9 anos	10	7,1	7,1	78,0
mais de 10 anos.	31	22,0	22,0	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 10**

Indique a sua carga horária semanal

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
20	1	,7	,7	,7
30	5	3,5	3,5	4,3
35	9	6,4	6,4	10,6
40	114	80,9	80,9	91,5
45	5	3,5	3,5	95,0
50	6	4,3	4,3	99,3
55	1	,7	,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

**Tabela 11**

Indique quantas horas trabalha REALMENTE durante a semana?

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
20	1	,7	,7	,7
30	4	2,8	2,8	3,5
35	8	5,7	5,7	9,2
38	1	,7	,7	9,9
40	39	27,7	27,7	37,6
42	6	4,3	4,3	41,8
43	1	,7	,7	42,6
45	34	24,1	24,1	66,7
46	3	2,1	2,1	68,8
48	6	4,3	4,3	73,0
50	25	17,7	17,7	90,8
54	1	,7	,7	91,5
55	3	2,1	2,1	93,6
60	7	5,0	5,0	98,6
65	1	,7	,7	99,3
72	1	,7	,7	100,0
Total	141	100,0	100,0	

**Tabela 12**

Indique o seu tipo de contrato de trabalho:

	Frequência	%	% válida	% cumulativa
A termo certo	46	32,6	32,6	32,6
A termo incerto	17	12,1	12,1	44,7
Sem termo	58	41,1	41,1	85,8
Recibos verdes.	20	14,2	14,2	100,0
Total	141	100,0	100,0	

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

## Anexo C – Fidelidade das escalas

### 1. *Maslach Burnout Inventory*

**Tabela 1.1.**

Reliability Statistics do MBI

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,868	22

**Tabela 1.2**

Reliability Statistics dos itens Exaustão Emocional

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,861	9

**Tabela 1.3**

Reliability Statistics dos itens da Despersonalização

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,739	4

**Tabela 1.4**

Reliability Statistics dos itens da Realização Pessoal

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,734	8

### 2. *Recovery Experiences Questionnaire*

**Tabela 2.1**

Reliability Statistics das Experiências de Recuperação

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,859	16

**Tabela 2.2**

Reliability Statistics do Afastamento Psicológico

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,870	4

**Tabela 2.3**

Reliability Statistics do Relaxamento

Alpha de Cronbach	Nº de itens
-------------------	-------------

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME  
TO BURNOUT

	,847	4
--	------	---

**Tabela 2.4**

Reliability Statistics da Procura de Desafios

	Alpha de Cronbach	Nº de itens
	,915	4

**Tabela 2.5**

Reliability Statistics do Controlo

	Alpha de Cronbach	Nº de itens
	,795	4

**Tabela 2.6**

**KMO and Bartlett's Test**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,837
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1348,904
	df	120
	Sig.	,000

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 2.7**

Variância total explicada

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,435	33,967	33,967	5,435	33,967	33,967	3,429	21,433	21,433
2	3,175	19,846	53,812	3,175	19,846	53,812	3,260	20,375	41,808
3	1,965	12,282	66,094	1,965	12,282	66,094	2,575	16,092	57,900
4	1,216	7,603	73,697	1,216	7,603	73,697	2,528	15,798	73,697
5	,656	4,098	77,795						
6	,575	3,593	81,388						
7	,498	3,112	84,500						
8	,447	2,794	87,294						
9	,382	2,389	89,683						
10	,336	2,100	91,783						
11	,282	1,761	93,544						
12	,268	1,677	95,221						
13	,233	1,454	96,674						
14	,219	1,366	98,041						
15	,160	1,000	99,041						
16	,153	,959	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 2.8**

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component			
	1	2	3	4
PD_11. Eu faço coisas que me desafiem	,893	-,035	-,002	,194
PD_9. Eu aprendo coisas novas	,883	-,008	,200	,085
PD_10. Eu procuro desafios intelectuais	,857	-,104	,209	-,018
PD_12. Eu faço algo para alargar os meus horizontes	,857	,075	,184	,148
AP_3. Eu distancio-me do trabalho	-,091	,902	,087	,005
AP_1. Eu esqueço-me do trabalho	-,068	,866	,121	,050
AP_2. Eu não penso de todo no trabalho	-,016	,810	,160	,077
AP_4. Eu faço uma pausa das exigências do trabalho	,097	,715	,295	,134
R_7. Eu uso o tempo para relaxar	,098	,113	,849	,088
R_6. Eu faço coisas relaxantes	,137	,262	,842	,061
R_8. Eu tiro tempo para lazer	,330	,222	,708	,101
R_5. Eu descontraio e relaxo	,214	,544	,563	,218
C_14. Eu decido o meu horário	,008	,085	,033	,850
C_15. Eu determino como irei passar o meu tempo	,198	,162	-,020	,848
C_16. Eu faço as coisas como as quero feitas.	,023	-,071	,167	,773
C_13. Eu sinto que posso decidir por mim o que fazer	,373	,210	,212	,572

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 5 iterations.

### 3. *Compulsive Use of Mobile Phones*

**Tabela 3.1**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,843	13

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

#### 4. *Problematic Use of Mobile Phones*

**Tabela 4.1**

**Reliability Statistics**

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,916	20

#### 5. *Cellular Phone Usage Questionnaire*

**Tabela 5.1**

**Reliability Statistics**

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,764	8

#### 6. **Frequência de determinadas atividades durante o horário de trabalho**

**Tabela 6.1**

**Reliability Statistics**

Alpha de Cronbach	Nº de itens
,814	6

#### 7. **Utilização do smartphone no desempenho**

**Tabela 7.1**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	7

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

## Anexo D – Regressões lineares

### 1. Testes do efeito da utilização compulsiva do smartphone no burnout

**Tabela 1.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,351 <sup>a</sup>	,123	,117	,75998

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 1.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,290	1	11,290	19,547	,000 <sup>b</sup>
	Residual	80,283	139	,578		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_1*

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 1.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,729	,263		6,579	,000
	CUMP_1	,456	,103	,351	4,421	,000

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_1*

### 2. Testes do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão exaustão emocional

**Tabela 2.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,270 <sup>a</sup>	,073	,066	1,14690

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 2.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,336	1	14,336	10,899	,001 <sup>b</sup>
	Residual	182,837	139	1,315		
	Total	197,173	140			

a. Dependent Variable: EE\_1

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 2.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	2,337	,397		5,891	,000
	CUMP_1	,513	,156	,270	3,301	,001

a. Dependent Variable: EE\_1

### 3. Teste do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão despersonalização

**Tabela 3.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,204 <sup>a</sup>	,042	,035	1,03754

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 3.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,487	1	6,487	6,026	,015 <sup>b</sup>
	Residual	149,633	139	1,076		
	Total	156,120	140			

a. Dependent Variable: D\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 3.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,211	,359		3,375	,001
	CUMP_1	,345	,141	,204	2,455	,015

a. Dependent Variable: D\_1

#### 4. Teste do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão realização Pessoal

**Tabela 4.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,339 <sup>a</sup>	,115	,109	,79735

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 4.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,483	1	11,483	18,062	,000 <sup>b</sup>
	Residual	88,371	139	,636		
	Total	99,854	140			

a. Dependent Variable: RP\_1

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 4.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,370	,276		4,967	,000
	CUMP_1	,460	,108	,339	4,250	,000

a. Dependent Variable: RP\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST WELCOME TO BURNOUT

### 5. Testes do efeito da utilização problemática do smartphone no burnout

**Tabela 5.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,350 <sup>a</sup>	,123	,116	,76021

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 5.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11,243	1	11,243	19,455	,000 <sup>b</sup>
	Residual	80,330	139	,578		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_1*

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 5.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,941	,217		8,937	,000
	PUMP_1	,416	,094	,350	4,411	,000

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_1*

### 6. Teste do efeito da utilização problemática do smartphone na dimensão exaustão emocional

**Tabela 6.1**

**Model Summary**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,252 <sup>a</sup>	,064	,057	1,15248

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 6.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12,552	1	12,552	9,450	,003 <sup>b</sup>
	Residual	184,621	139	1,328		
	Total	197,173	140			

a. Dependent Variable: EE\_1

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 6.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,640	,329		8,017	,000
	PUMP_1	,439	,143	,252	3,074	,003

a. Dependent Variable: EE\_1

## 7. Teste do efeito da utilização problemática do smartphone na dimensão despersonalização

**Tabela 7.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,290 <sup>a</sup>	,084	,077	1,01441

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 7.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,086	1	13,086	12,717	,000 <sup>b</sup>
	Residual	143,034	139	1,029		

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Total	156,120	140
-------	---------	-----

a. Dependent Variable: D\_1

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 7.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,078	,290		3,719	,000
	PUMP_1	,448	,126	,290	3,566	,000

a. Dependent Variable: D\_1

### 8. Teste do efeito da utilização problemática do smartphone na dimensão realização pessoal

**Tabela 8.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,298 <sup>a</sup>	,089	,082	,80916

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 8.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,846	1	8,846	13,511	,000 <sup>b</sup>
	Residual	91,008	139	,655		
	Total	99,854	140			

a. Dependent Variable: RP\_1

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 8.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,694	,231		7,329	,000
	PUMP_1	,369	,100	,298	3,676	,000

a. Dependent Variable: RP\_1

**9. Testes do efeito da utilização dependente do smartphone no burnout**

**Tabela 9.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,309 <sup>a</sup>	,095	,089	,77207

a. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 9.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,715	1	8,715	14,621	,000 <sup>b</sup>
	Residual	82,858	139	,596		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: BURNOUT\_1

b. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 9.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	1,875	,265		7,083	,000
	CUQ_1_certa	,398	,104	,309	3,824	,000

a. Dependent Variable: BURNOUT\_1

**10. Teste do efeito da utilização dependente do smartphone na dimensão  
exaustão emocional**

**Tabela 10.1**

**Model Summary**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,210 <sup>a</sup>	,044	,037	1,16452

a. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 10.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,674	1	8,674	6,396	,013 <sup>b</sup>
	Residual	188,499	139	1,356		
	Total	197,173	140			

a. Dependent Variable: EE\_1

b. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 10.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2,628	,399		6,581	,000
	CUQ_1_certa	,397	,157	,210	2,529	,013

a. Dependent Variable: EE\_1

### 11. Teste do efeito da utilização dependente do smartphone na dimensão despersonalização

**Tabela 11.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,292 <sup>a</sup>	,085	,079	1,01369

a. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 11.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,289	1	13,289	12,932	,000 <sup>b</sup>
	Residual	142,831	139	1,028		
	Total	156,120	140			

a. Dependent Variable: D\_1

b. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 11.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized		Standardized		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	,854	,348		2,456	,015
	CUQ_1_certa	,491	,137	,292	3,596	,000

a. Dependent Variable: D\_1

## 12. Teste do efeito da utilização dependente do smartphone na dimensão realização pessoal

**Tabela 12.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,253 <sup>a</sup>	,064	,057	,82003

a. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 12.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,384	1	6,384	9,494	,002 <sup>b</sup>
	Residual	93,469	139	,672		
	Total	99,854	140			

a. Dependent Variable: RP\_1

b. Predictors: (Constant), CUQ\_1\_certa

**Tabela 12.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,666	,281		5,926	,000
	CUQ_1_certa	,340	,110	,253	3,081	,002

a. Dependent Variable: RP\_1

### 13. Testes do efeito da utilização compulsiva do smartphone nas experiências de recuperação

**Tabela 13.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,295 <sup>a</sup>	,087	,081	,56201

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 13.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4,197	1	4,197	13,287	,000 <sup>b</sup>
	Residual	43,904	139	,316		
	Total	48,101	140			

a. Dependent Variable: REC\_1\_certa

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 13.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4,140	,194		21,299	,000
	CUMP_1	-,278	,076	-,295	-3,645	,000

a. Dependent Variable: REC\_1\_certa

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**14. Teste do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão  
afastamento psicológico**

**Tabela 14.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,170 <sup>a</sup>	,029	,022	,97332

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 14.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,923	1	3,923	4,141	,044 <sup>b</sup>
	Residual	131,681	139	,947		
	Total	135,604	140			

a. Dependent Variable: AP\_1

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 14.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,329	,337		9,891	,000
	CUMP_1	-,269	,132	-,170	-2,035	,044

a. Dependent Variable: AP\_1

**15. Teste do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão  
Relaxamento**

**Tabela 15.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,305 <sup>a</sup>	,093	,086	,77042

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 15.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,437	1	8,437	14,215	,000 <sup>b</sup>
	Residual	82,503	139	,594		
	Total	90,940	140			

a. Dependent Variable: R\_1

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 15.3**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	4,609	,266		17,299	,000
	CUMP_1	-,394	,104	-,305	-3,770	,000

a. Dependent Variable: R\_1

## 16. Teste do efeito da utilização compulsiva do smartphone na dimensão Procura de Desafios

**Tabela 16.1**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,240 <sup>a</sup>	,057	,051	,82381

a. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 16.2**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5,749	1	5,749	8,471	,004 <sup>b</sup>
	Residual	94,334	139	,679		
	Total	100,082	140			

a. Dependent Variable: PD\_1

b. Predictors: (Constant), CUMP\_1

**Tabela 16.3**

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,650	,285		16,321	,000
	CUMP_1	-,325	,112	-,240	-2,910	,004

a. Dependent Variable: PD\_1

**17. Testes do efeito da utilização problemática do smartphone nas experiências de recuperação**

**Tabela 17.1**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,243 <sup>a</sup>	,059	,052	,57068

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 17.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,833	1	2,833	8,698	,004 <sup>b</sup>
	Residual	45,268	139	,326		
	Total	48,101	140			

a. Dependent Variable: REC\_1\_certa

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 17.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,912	,163		23,995	,000
	PUMP_1	-,209	,071	-,243	-2,949	,004

a. Dependent Variable: REC\_1\_certa

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**18. Teste do efeito da utilização problemática do smartphone na dimensão  
relaxamento**

**Tabela 18.1  
Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,253 <sup>a</sup>	,064	,057	,78263

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 18.2  
ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5,801	1	5,801	9,470	,003 <sup>b</sup>
	Residual	85,139	139	,613		
	Total	90,940	140			

a. Dependent Variable: R\_1

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 18.3  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,292	,224		19,197	,000
	PUMP_1	-,299	,097	-,253	-3,077	,003

a. Dependent Variable: R\_1

**19. Teste do efeito da utilização problemática do smartphone na dimensão  
Controlo**

**Tabela 19.1  
Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,184 <sup>a</sup>	,034	,027	,81148

a. Predictors: (Constant), PUMP\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 19.2**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,198	1	3,198	4,856	,029 <sup>b</sup>
	Residual	91,531	139	,658		
	Total	94,729	140			

a. Dependent Variable: C\_1

b. Predictors: (Constant), PUMP\_1

**Tabela 19.3**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	4,153	,232		17,914	,000
	PUMP_1	-,222	,101	-,184	-2,204	,029

a. Dependent Variable: C\_1

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

[Página intencionalmente deixada em branco.]

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Anexo E – Testes de moderação**

**Tabela 1**

Utilização compulsiva do *smartphone* no *burnout*, moderada pelas experiências de recuperação.

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	14,224	3	4,741	8,398	,000 <sup>b</sup>
Residual	77,348	137	,565		
Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), CUMP1cxREC1c, REC1\_CENTRADA, CUMP1\_CENTRADA

**Tabela 2**

Utilização compulsiva do *smartphone* no *burnout*, moderada pelo afastamento psicológico.

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	11,607	3	3,869	6,629	,000 <sup>b</sup>
Residual	79,966	137	,584		
Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), CUMP\_cxAP\_c, CUMP1\_CENTRADA, AP\_centrada

**Tabela 3**

Utilização compulsiva do *smartphone* no *burnout*, moderada pelo relaxamento

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	12,987	3	4,329	7,547	,000 <sup>b</sup>
Residual	78,586	137	,574		
Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), CUMP\_cxR\_c, CUMP1\_CENTRADA, R\_centrada

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 4**

Utilização compulsiva do *smartphone* no *burnout*, moderada pela procura de desafios  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,123	3	4,708	8,327	,000 <sup>b</sup>
	Residual	77,450	137	,565		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), CUMP\_cxPD\_c, CUMP1\_CENTRADA, PD\_centrada

**Tabela 5**

Utilização problemática do *smartphone* no *burnout*, moderada pelas experiências de recuperação

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15,205	3	5,068	9,092	,000 <sup>b</sup>
	Residual	76,368	137	,557		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), PUMP1cxREC1c, REC1\_CENTRADA, PUMP1\_CENTRADA

**Tabela 6**

Utilização problemática do *smartphone* no *burnout*, moderada pelo relaxamento

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,970	3	4,657	8,221	,000 <sup>b</sup>
	Residual	77,603	137	,566		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), PUMP\_cxR\_c, R\_centrada, PUMP1\_CENTRADA

IF YOU ARE A SMARTPHONE COMPULSIVE USER, GIVE YOUR BEST  
WELCOME TO BURNOUT

**Tabela 7**

Utilização problemática do *smartphone* no *burnout*, moderada pelo Controlo

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,098	3	4,366	7,622	,000 <sup>b</sup>
	Residual	78,475	137	,573		
	Total	91,573	140			

a. Dependent Variable: *BURNOUT\_CENTRADA*

b. Predictors: (Constant), *PUMP\_cxC\_c*, *C\_centrada*, *PUMP1\_CENTRADA*