

**CONSEQUENTES DO CYBERLOAFING SOCIAL SOB A VISÃO DOS DOCENTES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR FEDERAIS**

**FERNANDO ARAÚJO BRAZ**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA

**KATHIANE BENEDETTI CORSO**

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA - UNIPAMPA (UNIPAMPA)

**ELIETE DOS REIS LEHNHART**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM)

## CONSEQUENTES DO *CYBERLOAFING* SOCIAL SOB A VISÃO DOS DOCENTES DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR FEDERAIS

**Resumo:** este estudo investigou os impactos do *Cyberloafing* social no Distanciamento Psicológico e na Saúde Mental dos docentes de Instituições de Ensino Superior Federais. Para tanto, utilizou-se de uma *survey* com os professores de universidades federais de todas as regiões do Brasil, que resultou em 384 respondentes, sendo maioria do gênero feminino. Assim, realizou-se uma análise fatorial exploratória com os três fatores estudados separadamente (*Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico e Saúde Mental), mantendo todas variáveis das escalas. Posteriormente, segundo o teste *t* e ANOVA, verificou-se que os indivíduos solteiros possuem uma média maior na percepção de *Cyberloafing* Social, assim como os mais jovens (de 18 a 34 anos) em relação às demais faixas etárias. A partir dos fatores foram testados modelos de regressão linear múltipla tendo o Distanciamento Psicológico como variável dependente e outro com Saúde Mental, em ambos o *Cyberloafing* Social representa a variável independente contínua juntamente das *dummy* gênero, estado civil e idade. O modelo para Saúde Mental utiliza também o Distanciamento Psicológico como variável independente. Assim, evidenciou-se que quanto maior o *Cyberloafing* Social mais o indivíduo se distancia psicologicamente, no entanto, o Distanciamento Psicológico possui uma relação negativa com a Saúde Mental, diminuindo conforme se distancia do trabalho.

**Palavras-chaves:** *Cyberloafing* Social; Distanciamento Psicológico; Saúde Mental.

**Abstract:** this study investigated the impacts of social Cyberloafing on the Psychological Detachment and Mental Health of professors at Federal Higher Education Institutions. For that, a survey was used with professors from federal universities in all regions of Brazil, which resulted in 384 respondents, most of whom were female. Thus, an exploratory factor analysis was carried out with the three factors considered separately (Social Cyberloafing, Psychological Detachment and Mental Health), maintaining all variables from the scales. Subsequently, according to the *t* test and ANOVA, it was observed that single individuals have a higher average in the perception of Social Cyberloafing, as well as younger people (from 18 to 34 years old) in relation to the other age groups. Based on the factors, multiple linear regression models were tested with Psychological Detachment as the dependent variable and the other with Mental Health, in both the Social Cyberloafing represents the continuous independent variable together with the dummy gender, marital status and age. The model for Mental Health also uses Psychological Detachment as an independent variable. Thus, according to the results of the errors of the models, they are homoscedastic and are not autocorrelated, but they did not obtain a normal distribution. Thus, it was evident that the higher the Social Cyberloafing, the more the individual distances himself psychologically, however, Psychological Detachment has a negative relationship with Mental Health, observation as he distances himself from work.

**Keywords:** Social Cyberloafing; Psychological Detachment; Mental Health.

### 1. INTRODUÇÃO

A tecnologia vem se desenvolvendo de forma acelerada nos últimos 30 anos, como já previa Weiser (1999) em seu artigo sobre o computador do século XXI, onde apontava para uma computação/tecnologia ubíqua no futuro próximo. Esse avanço foi acelerado durante e pós pandemia de COVID-19, pois os indivíduos tiveram uma exposição maior à tecnologia e ao trabalho remoto, tornando os ambientes híbridos cada vez mais comuns no dia-a-dia devido à implementação abrupta de tecnologias e ferramentas (Barnes, 2020; Iqbal et al., 2021).

No contexto das universidades as mudanças foram imediatas, uma vez que foi necessária uma adaptação às aulas remotas, suspendendo atividades presenciais e exigindo que os docentes mudassem sua forma de ensino, através do uso de vídeo conferências (Ortiz, 2020). Esta forma de ensino acabou por sobrecarregar os professores, que além de preparar e ministrar suas aulas, necessitavam de treinamento e adaptação às novas tecnologias requeridas para o momento vivenciado, levando-os muitas vezes à exaustão, desencorajamento em relação à criatividade e coleguismo, além da diminuição na satisfação em dar aulas (Mahoney, 2021; Da Silva et al., 2020).

Diante deste contexto, muitos docentes buscaram alternativas de aliviar os efeitos negativos das demandas de trabalho. Uma forma de minimizar esses efeitos é a prática do *Cyberloafing*, que segundo Cezar (2019), pode auxiliar os indivíduos a se reestabelecerem em momentos de fadiga. O *Cyberloafing* é definido como qualquer ação voluntária e sem foco, que o indivíduo utiliza de dispositivos ou acessa a internet – recursos que podem ser próprios ou da organização – para fins que não relacionados à sua atividade final, como trabalho ou estudo (Lim, 2002; Lim et al., 2002; Bock & Ho, 2009).

Andreassen et al. (2014), estudou o *Cyberloafing* com foco nas redes sociais como meio de minimizar as cargas laborais, denominada *Cyberloafing* social. Neste sentido, as pausas realizadas pelo indivíduo durante o horário de trabalho para recuperar recursos físicos e mentais atuam como uma estratégia, como é visto no modelo de recuperação do esforço (Meijman & Mulder, 1998). A recuperação obtida por estas pausas vem por meio do distanciamento psicológico – *Psychological Detachment* – que Etzion (1998) define como um afastamento onde o indivíduo acaba por se distanciar psicologicamente do trabalho realizando outra atividade.

As pausas realizadas acabam por beneficiar a saúde mental do trabalhador podendo prevenir doenças e evitar a sobrecarga laboral (McDonald-Miszczak & Wister, 2005). Segundo a *World Health Organization* – WHO (2003), a Saúde Mental compõe um estado completo da saúde, assim como a saúde física, o bem estar e a autoeficácia. Assim, o *Cyberloafing*, realizado de forma controlada, pode trazer efeitos positivos, dependendo do uso de cada indivíduo (Whitty & Carr, 2006), como por exemplo aliviando o estresse (Wu et al., 2020), lidando com as cargas de trabalho ou com responsabilidade relacionadas à família-trabalho (Koay et al., 2017b), aumentando a performance de trabalho (Andel et al., 2019); além de ajudar na criatividade e aprendizado (Fichtner & Strader, 2014; Gunawardena & Jayasena, 2011).

Neste sentido, considerando a problemática da sobrecarga que docentes sofreram durante a pandemia com uma demanda elevada pela aprendizagem de novas tecnologias (Da Silva et al., 2020), e os consequentes que resultaram da exposição abrupta às tecnologias digitais derivadas do período pandêmico (Barnes, 2020; Lim & Teo, 2022), esta pesquisa tem como objetivo avaliar o impacto do *Cyberloafing* Social no Distanciamento Psicológico e na Saúde Mental dos docentes de Instituições de Ensino Superior Federais.

O estudo justifica-se pela necessidade de uma visão pós-pandêmica das consequências do *Cyberloafing* Social na Saúde Mental dos docentes, dada sua exposição durante o período (Barnes, 2020). Muitas pesquisas foram feitas sobre as interferências dessa prática no ambiente de trabalho (Andel et al., 2019; Syed et al., 2020), mas poucas investigaram sua relação com os docentes (Dursun et al., 2018; Karabiyik et al., 2021). Verifica-se que prevalecem as pesquisas sobre o *Cyberloafing* Social na perspectiva dos alunos (Simanjuntak et al., 2022; Li et al., 2022; Li & Liu, 2022). Os poucos estudos encontrados que investigam o *Cyberloafing* Social, não apresentam a perspectiva dos docentes (Andreassen et al., 2014; Lee & Lee, 2020). Estudos que relacionam especificamente a prática do *Cyberloafing* Social e a Saúde Mental de docentes não foram encontrados.

O estudo inova ao relacionar o *Cyberloafing* Social (Andreassen et al., 2014) e o Distanciamento Psicológico (Etzion, 1998) por meio do modelo de recuperação do esforço (Meijman & Mulder, 1998). E os resultados podem contribuir para o avanço da temática, conforme sugerido por Lim e Teo (2022) em relação à necessidade de investigações em diferentes perspectivas, metodologias e contextos do *Cyberloafing*.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. *Cyberloafing* Social**

O *Cyberloafing* é qualquer ação voluntária e sem foco, utilizando a internet para propósitos não relacionados à sua atividade fim (Lim et al., 2002). Bock e Ho (2009) acrescentam que o *Cyberloafing* deriva de qualquer atividade envolvendo dispositivos tecnológicos, não se limitando ao uso da internet. Mais recentemente, Vivien Lim, que realizou os primeiros esforços para a definição da prática do *Cyberloafing*, adotou a visão de Huma et al. (2017), em que a prática do *Cyberloafing* envolve o uso pessoal da internet em ambiente de trabalho, abrangendo os mais diversos dispositivos e finalidades.

Dentre estes diversos usos da tecnologia para a prática do *Cyberloafing*, Andreassen et al. (2014) identificam-se como os pioneiros a investigar e elaborar um instrumento para mensurar o *Cyberloafing* Social. Em seu estudo, verificaram que não houve resultados expressivos que caracterizassem uma relação negativa entre utilizar de redes sociais como uma prática de *Cyberloafing* e a performance percebida dos indivíduos. A prática do *Cyberloafing* Social tem como base a percepção de que os problemas pessoais e familiares não se separam das pessoas enquanto estas adentram seus locais de trabalho, assim, esta constante influência entre os dois contextos acaba por gerar uma tendência à prática (Soh et al., 2017; Koay et al., 2017b).

Desde a definição do termo *Cyberloafing* muito foi investigado acerca de seus antecedentes. Lim e Teo (2022) em uma revisão sistemática da literatura identificaram que os autores divergem sobre a idade na relação com o *Cyberloafing* (Koay et al., 2017a), visto que alguns estudos evidenciaram que indivíduos mais jovens são mais propensos a engajarem no *Cyberloafing* (Andreassen et al., 2014; Henle & Blanchard, 2008; Kemer & Özcan, 2021).

O gênero e sua relação com o *Cyberloafing* também apresentam uma grande heterogeneidade nos resultados, diversos estudos apontam que homens possuem maiores níveis de intenção de *Cyberloafing* (Andreassen et al., 2014; Henle & Blanchard, 2008; Lim & Chen, 2012). No entanto, outros estudos apontam que não há diferença entre gêneros na prática de *Cyberloafing*, tanto para intenção quanto em níveis percebidos (Mercado et al., 2017). Quanto ao estado civil alguns estudos apontam, que quando visto como antecedente ou preditor do *Cyberloafing*, indivíduos solteiros tendem a praticar mais do que os casados (Andreassen et al., 2014; Çınar & Karcioğlu, 2015; Kemer & Özcan, 2021). Neste sentido, sites e aplicativos de redes sociais foram vistos com grande correlação quando relacionados à satisfação no trabalho para indivíduos solteiros (Farivar & Richardson, 2021).

### **2.2. Distanciamento Psicológico**

Atividades laborais usualmente estão ligadas a benefícios e à produtividade de forma geral, e a carga de trabalho advinda destas atividades podem gerar efeitos positivos e negativos nos indivíduos (Meijman & Mulder, 1998). Deste modo, os autores retratam que geralmente as pesquisas estão relacionadas ao efeito físico e ao bem estar destes que realizam a atividade laboral, visto que a carga de trabalho normalmente é associada ao baixo desempenho e uma diminuição na vontade de realizar determinada função. Meijman e Mulder (1998), entendem que se faz necessária uma compreensão acerca dos efeitos psicológicos advindos desta carga de trabalho.

O momento em que a pessoa passa a se recuperar longe de suas demandas de trabalho é exemplificado por Etzion (1998) quando militares estão em estado de reserva, à disposição de seu trabalho de forma imediata, mas distante psicologicamente de suas atividades. Este afastamento é visto como uma forma de recuperar seus recursos físicos e mentais através de outras atividades, no entanto não pode ser confundido com estar em férias, em que este se distancia do seu trabalho e se junta com seus familiares para descansar.

A definição de Distanciamento Psicológico de Etzion (1998) compreende este afastamento do trabalho como uma sensação de se desligar e afastar-se das demandas ou rotina de trabalho, sendo uma importante estratégia utilizada para a recuperação de recursos físicos e psicológicos. Assim, Brummelhuis e Bakker (2012) abordam diferentes formas de realizar o distanciamento, através de atividades não relacionadas ao trabalho, atividades que demandam baixo esforço, até atividades sociais.

Estudos abordam que o distanciamento psicológico possui uma relação positiva com a Saúde Mental, no entanto, após um limiar este benefício passa a diminuir aos poucos (Shimazu et al., 2016). Ou seja, os autores evidenciam que os indivíduos obtêm efeitos positivos para sua Saúde Mental quando conseguem se distanciar psicologicamente durante momentos em que não estão trabalhando, porém, altos níveis de distanciamento não resultam em resultados ainda melhores.

Resultados também indicam que o Distanciamento Psicológico é preditor para a compreensão da Saúde Mental dos indivíduos, visto que está relacionada positivamente com o bem-estar e a Saúde Mental de trabalhadores (Trógolo et al., 2022). Esta afirmação é advinda dos achados que os autores evidenciaram em seu estudo, que se distanciar mentalmente do trabalho está correlacionado positivamente com a satisfação na vida e negativamente com fatores como ansiedade, depressão e *burnout*.

### **2.3. Saúde Mental**

Saúde Mental é descrita como um composto que abrange o bem-estar subjetivo, percepção de auto eficácia, autonomia, competência, entre outros fatores (WHO, 2003). Contudo, a definição de Saúde Mental que o presente estudo assume é a utilizada na abordagem de Wu et al. (2020), a qual compreende o estresse psicológico advindo de uma exposição contínua relacionada ao trabalho como fator negativo ao indivíduo. Deste modo, o autor evidencia que a fadiga e a exaustão advinda de altas cargas laborais ou grandes exposições a uma única atividade agem como estressores influenciando no esgotamento mental.

Portanto, o uso das redes sociais e o *Cyberloafing* podem levar a constantes interrupções que acarretam estresse mental nos indivíduos. Além disso, o uso descontrolado da internet pode afetar negativamente a saúde física e mental (Wu et al., 2020). De acordo com McDonald-Miszczak e Wister (2005), a saúde mental é definida como bem-estar e é um fator de suma importância na prevenção de doenças. Estudos identificaram que fazer pausas durante o horário de trabalho pode reduzir os níveis de estresse e fadiga causados pelas altas cargas de trabalho (Muraven et al., 1998; Trougakos et al., 2014) como uma forma de alcançar uma melhor saúde mental.

Para questões preditoras da Saúde Mental, estudos (Iles-Caven et al., 2023; Kupcova et al., 2023) evidenciam em seu estudo que indivíduos abaixo de 30 anos tendem a ter menores níveis de Saúde Mental. Enquanto Iles-Caven et al. (2023), em seu estudo pós pandemia de COVID-19, verificam que mulheres possuem mais problemas com a Saúde Mental que seus parceiros homens. Outro antecedente de grande impacto para a Saúde Mental dos indivíduos é o estado civil, pois constitui um dos laços mais duradouros que é construído durante a vida (Whisman & Collazos, 2023). Assim, quando comparados os estados civis dos indivíduos, segundo estudos, divorciados apresentam um nível menor de saúde mental que aqueles que são casados (Grant et al., 2005; Hunt et al., 2002).

### 3. MÉTODO

O presente estudo busca investigar o impacto do *Cyberloafing* Social no Distanciamento Psicológico e na Saúde Mental dos docentes de Instituições de Ensino Superior Federais. Para tanto, realizou-se uma pesquisa de abordagem quantitativa e descritiva, cujo a população é composta por docentes de Instituições de Ensino Superior Federais do Brasil, e os dados foram coletados através de uma *survey online* no qual utilizou-se o Google Forms para a aplicação do questionário. O questionário foi encaminhado aos docentes através do e-mail disponibilizado pelas coordenações das universidades. Primeiramente foi realizado um pré-teste na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Campus Santana do Livramento, no qual participaram 16 respondentes, a partir deste foram realizados poucos ajustes em alguns termos das afirmativas que contemplavam o questionário. A coleta ocorreu de dezembro/2021 a fevereiro/2022 e alcançou um total de 384 respondentes, por meio de uma amostra não probabilística e por conveniência.

O instrumento foi construído a partir das escalas de *Cyberloafing* Social de Andreassen et al. (2014), Distanciamento Psicológico (Sonnetag & Fritz, 2007) e Saúde Mental (McDonald-Miszczak & Wister, 2005). Também foram utilizadas de questões para identificar a idade, estado civil e gênero dos indivíduos. As três escalas foram traduzidas e adaptadas ao contexto brasileiro por Braz et al. (2023) e suas medidas são mensuradas a partir de uma escala tipo Likert de 5 pontos, sendo 1 discordo totalmente e 5 concordo totalmente, em que quanto maior a concordância maior a percepção do *Cyberloafing* Social, do Distanciamento Psicológico e da Saúde Mental.

No que tange às técnicas de análise, estas se deram com a utilização do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), por meio da estatística descritiva, análise fatorial, teste *t*, ANOVA e análise de regressão múltipla. Com a estatística descritiva, buscou-se descrever o perfil da amostra, bem como a percepção dos indivíduos referentes ao *Cyberloafing* Social, o Distanciamento Psicológico e a Saúde Mental. Na sequência utilizou-se análise fatorial como técnica principal para estimar os fatores *Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico e Saúde Mental.

A análise fatorial busca analisar a estrutura de inter-relações ou covariâncias existentes entre as variáveis, definindo um conjunto de dimensões subjacentes comuns, denominados de fatores (Hair et al., 2019). Foi aplicado o teste de esfericidade de Bartlett e o teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Estes testes buscam verificar e indicar o nível de fatorabilidade dos dados, mensurando os níveis de confiança das variáveis para a aplicação de uma análise fatorial (Hair et al., 2019). O teste de esfericidade de Bartlett é aplicado para verificar se a correlação entre as variáveis é significativa, buscando garantir que apenas alguns fatores sejam capazes de representar grande parte da variabilidade dos dados. O teste de KMO, que determina a proporção da variância que as variáveis apresentam em comum, apresentadas através de valores normalizados entre 0 e 1 – onde se buscam valores acima de 0,5 (Hair et al., 2019).

Para a estimação das cargas fatoriais foi aplicado o método dos componentes principais, que segundo Malhotra (2011), trata-se do método mais recomendado quando o objetivo principal é determinar o número mínimo de fatores que correspondem a uma variância máxima dos dados. No presente estudo para a determinação da quantidade de fatores optou-se pela utilização de autovalores superiores a um. Após a formação dos fatores, foi utilizado o *Alpha* de Cronbach que indica o grau de consistência interna entre os múltiplos indicadores de um fator segundo Hair et al. (2019) em uma análise exploratória deve atingir valor acima de 0,6.

Por conseguinte, foram utilizados o teste *t* e ANOVA respectivamente para as variáveis gênero, estado civil e idade e suas relações com o *Cyberloafing* Social. Por último, utilizou-se de modelos de regressão múltipla, em que se busca verificar os

consequentes do *Cyberloafing* Social sob a visão dos docentes de instituições de ensino superior federais. Foram testados um modelo tendo o Distanciamento Psicológico como variável dependente e outro com Saúde Mental, em ambos o *Cyberloafing* Social representa a variável independente contínua juntamente das *Dummies* (variáveis binárias) gênero, estado civil e idade como variáveis de controle. Ainda, o modelo para Saúde Mental utiliza também o Distanciamento Psicológico como variável independente.

Para as *Dummy* gênero, as categorias masculino e feminino foram definidas respectivamente como 1 e 0. A variável estado civil foi dividida em 4, sendo: Estado Civil 01 – Casado; Estado Civil 02 – Solteiro; Estado Civil 03 – Divorciado; e o valor de referência correspondente a 0 sendo a categoria “Outro”, que é composta por viúvo(a), união estável e outro. A última variável nominal (idade) foi dividida em 3 partes – Idade 01 sendo de 18 a 34 anos; Idade 02 de 35 a 40 anos; e Idade 03 de 41 a 49 anos; enquanto a categoria de 50 a 68 anos corresponde a zero.

Para estimar os pressupostos do modelo foi testada a multicolinearidade através do FIV (Fator de Inflação da Variância), onde se busca valores abaixo de 10 (Gujarati, 2000). A existência de autocorrelação foi medida através do teste de Durbin-Watson, que deve ser próximo a 2, o teste de Kolmogorov Smirnov (K-S) que busca verificar a normalidade nos erros (sig > 0,05 indica normalidade dos resíduos). E por último o teste de Pesaram-Pesaram para verificar se os resíduos são homoscedásticos (sig < 0,05).

## 4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

### 4.1 Perfil dos respondentes

O presente estudo buscou obter respondentes de todas as regiões do país (Centro-Oeste, Nordeste, Norte, Sudeste e Sul). Verificou-se um número elevado de respostas na região Sul, este resultado é reflexo do retorno de universidades como a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em que 29 indivíduos responderam o instrumento e a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) com 28 respondentes. A região Sudeste se destacou devido ao grande número de instituições presente na região, ao contrário do Centro-Oeste, em que a Universidade Federal do Goiás (UFG) teve retorno de 24 questionários.

Após a identificação das instituições que mais se destacaram em número de respondentes, elaborou-se a Tabela 01 a fim de uma melhor compreensão do perfil dos participantes da pesquisa.

**Tabela 01**

*Perfil dos respondentes segundo as variáveis: gênero, estado civil e idade.*

Variável	Categorias	Frequência	Percentual Válido
Gênero	Masculino	142	37,0
	Feminino	241	62,8
	Outro	1	0,3
Estado Civil	Casado(a)	168	43,8
	Solteiro(a)	117	30,5
	Divorciado(a)	40	10,4
	Viúvo(a)	6	1,6
	União Estável	48	12,5
	Outro	5	1,3
Idade	De 18 a 34 anos	106	27,6
	De 35 a 40 anos	88	22,9
	De 41 a 49 anos	98	25,5
	De 50 a 68 anos	92	24,0

**Fonte:** dados da pesquisa (2023).

Quanto ao gênero dos respondentes, a maioria é do gênero feminino (62,8%) totalizando 241 respostas, enquanto somente 1 indivíduo respondeu “Outro” totalizando

0,3% do total de participantes. Quando questionados sobre seu estado civil, verifica-se que 168 (43,8%) são casados (as) e 117 (30,5%) solteiros (as), ou seja, 74,3% dos participantes se encontram nestas duas categorias.

Para a categorização das idades, foi realizada uma divisão por quartis e separados entre: de 18 a 34 anos; 35 a 40 anos; 41 a 49 anos; e 50 a 68 anos. Deste modo, denota-se que o indivíduo mais novo possui 18 anos e o mais velho 68 anos. Também é possível inferir segundo a divisão por quartis, que 27,6% dos participantes possuem de 18 a 34 anos, sendo o quartil que mais apresentou respondentes. Após conhecer o perfil dos respondentes, em termos de variáveis demográficas, buscou-se verificar a percepção dos indivíduos em relação a cada um dos fatores comportamentais investigados.

#### **4.2. Análise Fatorial Exploratória sobre a percepção do *Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico e Saúde Mental**

O instrumento para mensurar o *Cyberloafing* Social foi adaptado de Andreassen et al. (2014), traduzido e adaptado ao contexto brasileiro por por Braz et al. (2023). As questões que o compõe estão apresentadas na Tabela 02. Para verificar a adequação da utilização da análise fatorial exploratória foi necessária a verificação do KMO e do teste de Bartlett. O índice KMO de 0,886 e significância abaixo de 0,05 (0,000) indica a fatorabilidade dos dados. Assim, verifica-se que o fator *Cyberloafing* Social apresenta 59,513% de variância explicada conforme demonstrado na Tabela 02, que também contempla os itens, cargas fatoriais e o *Alpha* de Cronbach do fator.

##### **Tabela 02**

*Itens, Médias, Cargas Fatoriais, Variância Explicada e Alpha de Cronbach do fator Cyberloafing Social.*

Item	M	Carga Fatorial
<b>Fator – <i>Cyberloafing</i> Social – Variância Explicada (%) 59,513 – Alpha de Cronbach 0,886</b>		
1.1 Eu acesso as redes sociais diariamente durante meu horário de trabalho.	3,42	0,739
1.2 Eu monitoro o que está acontecendo com meus amigos nas redes sociais durante meu horário de trabalho.	2,10	0,819
1.3. Se ninguém percebesse, eu passaria mais tempo nas redes sociais durante meu horário de trabalho.	1,60	0,693
1.4. Se eu tenho oportunidade, eu gosto de acessar as redes sociais durante meu horário de trabalho.	2,61	0,822
1.5. Com frequência, eu fico muito curioso com o que acontece nas redes sociais e não consigo deixar de acessá-las durante meu horário de trabalho.	1,91	0,807
1.6. Com frequência, eu leio ou posto nas redes sociais durante meu horário de trabalho.	2,04	0,782
1.7. Com frequência, eu converso pelas redes sociais durante meu horário de trabalho.	2,58	0,727

**Fonte:** elaborado pelo autor (2023).

O fator *Cyberloafing* Social foi formado pelas mesmas variáveis propostas por Andreassen et al. (2014), que possui como propósito o de mensurar a percepção dos indivíduos acerca da frequência e a utilização das redes sociais durante o horário de trabalho, por meio da prática do *Cyberloafing* Social. Todas variáveis obtiveram cargas fatoriais acima do recomendado pela teoria (Hair et al., 2019). Por fim, foi testado o *Alpha* de Cronbach para identificar o nível de consistência interna do fator, obtendo um valor de 0,886 que está acima do recomendado por Hair et al. (2019), onde denota como aceitáveis valores mínimos de 0,6.

Com relação a variável que apresentou a maior média (3,42) “Eu acesso as redes sociais diariamente durante meu horário de trabalho”. A partir deste resultado, foi possível observar que os respondentes acessam às redes sociais durante o horário de trabalho, e os contextos familiares/sociais e de trabalho não se separam, tendendo à

prática do *Cyberloafing* Social, indo ao encontro da teoria (Soh et al., 2017; Koay et al., 2017b). Porém, ao mesmo tempo que os indivíduos concordam em acessar às redes sociais, divergem da teoria discordando das afirmações de que realizam as atividades com frequência e passariam mais tempo acessando as redes sociais durante o horário de trabalho, o que pode ser constatado pela menor média (1,60) da questão “se ninguém percebesse, eu passaria mais tempo nas redes sociais durante meu horário de trabalho”.

O segundo fator testado no estudo, denominado de Distanciamento Psicológico, obteve um valor de 0,733 para a medida de KMO e 0,000 de significância no teste de esfericidade de Bartlett, demonstrando a fatorabilidade dos dados. A Tabela 03 para apresentar os resultados do fator considerando os itens, média das variáveis, cargas fatoriais, variância e *Alpha* de Cronbach.

**Tabela 03**

*Itens, Médias, Cargas Fatoriais, Variância Explicada e Alpha de Cronbach do fator Distanciamento Psicológico.*

Item	M	Carga Fatorial
<b>Fator – Distanciamento Psicológico – Variância Explicada (%) 57,440 – Alpha de Cronbach 0,743</b>		
2.1. Eu me esqueço do trabalho.	1,55	0,831
2.2. Eu não penso sobre o trabalho de forma alguma.	1,29	0,791
2.3. Eu me distancio do meu trabalho.	1,77	0,834
2.4. Eu faço uma pausa das demandas do trabalho.	2,95	0,534

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

O fator Distanciamento Psicológico no presente estudo, é formado pelas mesmas 4 variáveis elaboradas por Sonnentag e Fritz (2007), onde busca-se identificar a percepção do indivíduo acerca de seu distanciamento das cargas de trabalho durante seus momentos folga. Deste modo, verificou-se que todas as variáveis obtiveram cargas fatoriais acima do recomendado pela teoria (Hair et al., 2019).

A variável que apresentou a maior média (2,95) para este fator foi a “Eu faço uma pausa das demandas do trabalho”. Este resultado demonstra que os indivíduos não conseguem realizar um Distanciamento Psicológico durante o período de trabalho, demonstrando indiferença em relação à pausa que é realizada, que mesmo se concretizada não é efetiva com relação a distanciar-se do trabalho. Por outro lado, a variável que apresentou a menor média (1,29) “Eu não penso sobre o trabalho de forma alguma”, demonstra que os indivíduos apresentam baixo distanciamento psicológico, o que pode ocasionar um aumento do estresse e da fadiga devido à exposição contínua a determinada atividade sem conseguir descansar plenamente.

Por fim, quando realizado o teste da medida de KMO e esfericidade de Bartlett para a escala de Saúde Mental, obteve-se respectivamente um resultado de 0,876 e Sig 0,000. O resultado encontrado evidencia uma adequação da fatorabilidade dos dados, possibilitando continuar com as análises. Assim, foi elaborada a Tabela 04 para apresentar os resultados do fator.

**Tabela 04**

*Médias, Cargas Fatoriais, Variância Explicada e Alpha de Cronbach do fator Saúde Mental.*

Item	M	Carga Fatorial
<b>Fator – Saúde Mental – Variância Explicada (%) 75,814 – Alpha de Cronbach 0,920</b>		
3.1 “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti positivo.”	3,34	0,875
3.2. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti emocionalmente estável.”	3,34	0,837

3.3. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu me senti satisfeito com a vida.”	3,41	0,916
3.4. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu senti que a vida tem sido interessante.”	3,51	0,905
3.5. “Neste último mês, a maior parte do tempo eu senti que posso alcançar todas as expectativas.”	3,09	0,816

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

Para o fator Saúde Mental, verifica-se que todas as variáveis propostas por McDonald-Miszczak & Wister (2005) se mantiveram no fator. Para o autor supracitado que propõem a escala de Saúde Mental, o instrumento busca compreender a concordância do indivíduo acerca de estar positivo com a vida, se a vida tem sido interessante e se está emocionalmente estável.

Os resultados demonstram uma média próxima à indiferença para todas as variáveis, no entanto, a que apresentou a maior média (3,51) foi a “Neste último mês, a maior parte do tempo eu senti que a vida tem sido interessante” indicando uma concordância dos respondentes para esta afirmativa, enquanto a percepção de que conseguem alcançar todas as suas expectativas, teve a menor média do fator com 3,09 evidenciando uma indiferença.

Tal resultado evidencia, segundo a teoria, um bem-estar, sensação de autonomia e uma percepção de competência (McDonald-Miszczak & Wister, 2005; WHO, 2003). Esta realidade denotada pelos respondentes entra em convergência com os fatores anteriores, visto que eles identificam acessar diariamente suas redes sociais durante o horário de trabalho, porém não percebem um Distanciamento Psicológico, mas apresentam uma média elevada para a Saúde Mental quando comparada às anteriores, visto que o menor valor é referente a indiferença. Enquanto a teoria aborda que realizar pausas em redes sociais pode levar a um Distanciamento Psicológico para aliviar o estresse, que consequentemente diminui a fadiga e aumenta a Saúde Mental (Andreassen et al., 2014; Muraven et al., 1998; Brummelhuis & Bakker, 2012; Trougakos et al., 2014).

Denota-se que para a formação dos fatores foi utilizada de uma média ponderada através dos pesos correspondentes de cada variável (cargas fatoriais), realizando a somatória entre a carga fatorial vezes a média de cada variável, resultando no fator. Deste modo, para melhor visualização das equações que compõem cada fator e seus resultados, foi elaborada a Tabela 05.

#### **Tabela 05**

*Fatores, composição do fator, média de cada fator e desvio padrão.*

Fator	Composição do Fator	M	Desvio Padrão
Cyberloafing Social	$0,153 * CBS04(2.61) + 0,152 * CBS02(2.10) + 0,150 * CBS05(1.91) + 0,145 * CBS06(2.04) + 0,137 * CBS01(3.42) + 0,135 * CBS07(2.58) + 0,129 * CBS03(1.60)$	2,32	0,99
Distanciamento Psicológico	$0,279 * DP03(1.77) + 0,278 * DP01(1.55) + 0,265 * DP02(1.29) + 0,179 * DP04(2.95)$	1,79	0,71
Saúde Mental	$0,211 * SM03(3.41) + 0,208 * SM04(3.51) + 0,201 * SM01(3.34) + 0,192 * SM02(3.34) + 0,188 * SM05(3.09)$	3,34	1,05

Nota: As variáveis do *Cyberloafing Social* são representadas por CBS; as de Distanciamento Psicológico representadas por DP; e para Saúde Mental são representados por SM.

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

De acordo com a média para o fator *Cyberloafing Social*, é possível verificar que, os indivíduos possuem uma percepção de praticar pouco *Cyberloafing Social*, que segundo Andreassen et al. (2014) é quando o indivíduo utiliza de redes sociais para a prática do *Cyberloafing*. Para o Distanciamento Psicológico, os indivíduos apresentaram um baixo Distanciamento Psicológico percebido, que segundo a teoria (Etzion, 1998; Brummelhuis & Bakker, 2012) podem possibilitar uma diminuição no estresse e na

recuperação dos recursos físicos e mentais utilizados durante altas cargas de trabalho. Já para a Saúde Mental, a média de 3,34 indica uma indiferença inclinada à concordância quanto a percepção de uma boa Saúde Mental dos respondentes, que para a teoria é composta pelo bem estar, autonomia, entre outros fatores (WHO, 2003).

#### 4.3. Diferença entre médias para o fator *Cyberloafing Social*

Posteriormente a AFE, foram realizados o teste *t* e ANOVA para identificar se há diferença entre as amostras presentes no estudo – divididos por gênero, estado civil e idade – para a variável dependente. Deste modo, pode-se verificar na Tabela 06 o fator, a variável utilizada para categorizar a análise, as variáveis que as compõem, a frequência de cada variável, suas médias, desvio padrão, estatística F, significância para cada análise, o teste *t* e a Sig 2 tailed.

**Tabela 06**

*Teste t e ANOVA para a variável Cyberloafing Social segundo as variáveis Gênero, Estado Civil e Idade.*

Variável	Variáveis	N	Média	Desvio Padrão	F	Sig
Gênero (1)	Masculino	142	2,21	1,04	1,738	0,188
	Feminino	241	2,39	0,95		
Estado Civil (2)	Casado(a)	168	2,38	0,99	2,689	0,046
	Solteiro(a)	117	2,42	1,06		
	Divorciado(a)	40	2,30	0,99		
	Outro*	59	2,00	0,82		
	De 18 a 34 anos	106	2,74	1,08		
Idade (2)	De 35 a 40 anos	88	2,24	0,97	9,654	0,000
	De 41 a 49 anos	98	2,16	0,88		
	De 50 a 68 anos	92	2,09	0,89		

**Nota:** \*Outro inclui as variáveis Viúvo(a), União Estável e Outro.

1 = Teste *t* para amostras independentes; 2 – Teste ANOVA.

**Fonte:** elaborado pelo autor (2023).

Para a variável gênero as diferenças de média entre as amostras não são significativas. Já para estado civil e idade, pode-se perceber diferença significativa das médias entre as amostras. No teste ANOVA para estado civil, foi possível identificar que os indivíduos solteiros(as) possuem uma média maior na percepção de *Cyberloafing Social*, indo ao encontro da teoria em que os indivíduos acabam utilizando as redes sociais com maior frequência em busca de parceiros e socializando (Andreassen et al., 2014; Kemer & Özcan, 2021).

Para a variável idade, é possível verificar que os indivíduos de 18 a 34 anos possuem uma concordância maior na percepção do *Cyberloafing Social* do que os mais velhos, indo ao encontro aos resultados que apontam um engajamento e maior uso das redes sociais pelos indivíduos mais jovens (Andreassen et al., 2014; Çınar & Karcıoğlu, 2015; Henle & Blanchard, 2008; Kemer & Özcan, 2021). Já as outras variáveis (35 a 40 anos, 41 a 49 anos e 50 a 68 anos) não apresentaram diferenças significativas quando comparadas entre si segundo o teste *post-hoc*, apenas quando comparadas à faixa etária de 18 a 34 anos.

#### 4.4. Estimação dos modelos de Distanciamento Psicológico e Saúde Mental

Baseando-se nos fatores construídos anteriormente, foram testados modelos utilizando-se do Distanciamento Psicológico e da Saúde Mental como variáveis dependentes, tendo como variável independente o *Cyberloafing Social* e as variáveis *Dummy* para idade, estado civil e gênero.

Os modelos foram testados para a normalidade, ausência de autocorrelação e homoscedasticidade dos erros, além da ausência de multicolinearidade, utilizando respectivamente os testes de K-S, Durbin Watson, Pesaram-Pesaram e Fator de Inflação

da variância (FIV). Os resultados indicaram que os erros não possuem uma distribuição normal em ambos modelos (teste KS de 0,000 e 0,001 para os modelos), não possuem erros autocorrelacionados (Durbin-Watson de 1,85 para Distanciamento Psicológico e 1,90 para Saúde Mental) e são homoscedásticos. Além disso, observou-se ausência de multicolinearidade. As tabelas 07 e 08 buscam sintetizar os resultados obtidos para os modelos.

**Tabela 07**

*Variáveis, Coeficientes padronizados, significâncias e FIV de cada variável (contínuas e dummies) que compõem o modelo de Distanciamento Psicológico.*

Variáveis	Distanciamento Psicológico		
	Coeficiente Padronizado	Sig	FIV
Cyberloafing Social	0,258	0,000	1,105
Idade 01	0,165	0,009	1,680
Idade 02	0,022	0,709	1,525
Idade 03	0,001	0,983	1,562
Estado Civil 01	-0,012	0,871	2,209
Estado Civil 02	0,021	0,768	2,129
Estado Civil 03	-0,079	0,186	1,527
Gênero	-0,055	0,257	1,017

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

Os resultados para o modelo indicam que *Cyberloafing Social* juntamente das variáveis de controle é capaz de explicar 11,2% das variações no Distanciamento Psicológico. Quanto aos coeficientes das variáveis independentes, um aumento na concordância para as questões relacionadas à percepção de *Cyberloafing Social* impacta positivamente (0,258) o Distanciamento Psicológico, ou seja, quanto maior a percepção desta prática mais o indivíduo acaba se distanciando psicologicamente de suas atividades laborais. Este achado corrobora com Brummelhuis e Bakker (2012) que evidenciam as atividades sociais como um fator que está diretamente ligado ao Distanciamento Psicológico, pois é uma atividade de baixo esforço e que facilita o desengajamento das cargas laborais a partir de micro pausas (Etzion, 1998; Meijman & Mulder, 1998).

No modelo de Distanciamento Psicológico a única variável *Dummy* que apresentou significância estatística (<0,005) foi Idade 01, que corresponde aos indivíduos de 18 a 34 anos. Este resultado evidencia a necessidade que Van Laethem et al. (2018) reportam em seu estudo, que é preciso verificar aspectos individuais que possam influenciar no Distanciamento Psicológico. O coeficiente padronizado de 0,165 (sig. 0,009) indica que os indivíduos nesta faixa etária possuem uma percepção maior de seu distanciamento psicológico que as demais faixas etárias (de 35 a 40, 41 a 49, e 50 a 68 anos). As demais dummies (Idade 02, Idade 03, Estado Civil 01, Estado Civil 02, Estado Civil 03 e Gênero) não foram significativas para a construção do modelo. Os resultados da regressão múltipla permitem perceber que o *Cyberloafing Social* possui influência sobre o Distanciamento Psicológico e que os indivíduos entre 18 a 34 anos possuem um maior distanciamento na amostra investigada. A Tabela 08 apresenta o segundo modelo de regressão, tendo como variável dependente a saúde mental.

**Tabela 08**

*Variáveis, Coeficientes padronizados, significâncias e FIV de cada variável (contínuas e dummies) que compõem o modelo de Saúde Mental.*

Variáveis	Saúde Mental		
	Coeficiente Padronizado	Sig	FIV
Cyberloafing Social	-0,119	0,028	1,181
Distanciamento Psicológico	-0,064	0,230	1,150
Idade 01	-0,228	0,000	1,712
Idade 02	-0,152	0,013	1,525

Idade 03	-0,146	0,019	1,562
Estado Civil 01	0,081	0,269	2,209
Estado Civil 02	0,019	0,787	2,129
Estado Civil 03	0,101	0,102	1,534
Gênero	0,038	0,452	1,020

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

Esse modelo é capaz de explicar 8,7% das variações na saúde mental. Quanto mais o indivíduo realiza a prática do *Cyberloafing* Social (-0,119) pior é a sua Saúde Mental. O que vai de encontro aos estudos que trazem efeitos positivos advindos do *Cyberloafing* (Whitty & Carr, 2006) para a Saúde Mental. Contudo, ressalta-se os achados de Wu et al. (2020), onde um nível elevado de *Cyberloafing* Social praticado de forma descontrolada pode resultar em efeitos negativos para a Saúde Mental.

O distanciamento psicológico não apresentou impacto significativo. Este resultado vai contra os pressupostos que a teoria aborda (Shimazu et al., 2016; Sonnentag & Krueger, 2006), em que o Distanciamento Psicológico está ligado de forma positiva à Saúde Mental dos indivíduos, e que pode ajudar na recuperação de recursos físicos e mentais após longas demandas de trabalho.

Em relação às Dummies do modelo de Saúde Mental (idade, estado civil e gênero), apenas as referentes a idade foram significativas, ou seja, as três faixas etárias do estudo apresentaram-se sig <0,05, sendo que quanto mais novo o indivíduo (de 18 a 34 anos), menor é a percepção sobre sua Saúde Mental comparado àqueles de 50 a 68 anos. Tais resultados encontram respaldo em achados anteriores por autores (Iles-Caven et al., 2023; Kupcova et al., 2023) que coletaram seus dados durante o mesmo período pandêmico de COVID-19, e identificaram que quanto mais novos, menor é a percepção de Saúde Mental dos indivíduos, corroborando com os dados e dando destaque para aqueles com menos de 30 anos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, buscou-se avaliar o impacto do *Cyberloafing* Social no Distanciamento Psicológico e na Saúde Mental dos docentes de instituições de ensino superior federais. Para tal, foram realizadas estatísticas descritivas, análise fatorial exploratória, teste *t* e ANOVA, além de testar os modelos em uma regressão linear múltipla para verificar os impactos do *Cyberloafing* Social.

A amostra apresentou uma média de 2,32 para a prática do *Cyberloafing* Social indicando que os entrevistados não se percebem como praticantes de *Cyberloafing*. Além disso essa percepção não se difere quanto ao gênero. Para o estado civil, a categoria "outros", que engloba viúvos, união estável e outros, apresenta uma média superior em comparação aos indivíduos solteiros. Além disso, os indivíduos de 18 a 34 anos apresentaram uma média mais alta quando comparados às outras faixas etárias.

O primeiro modelo evidenciou que quanto mais os indivíduos fazem uso do *Cyberloafing*, maior é o Distanciamento Psicológico obtido durante os momentos de folga do trabalho. Estes resultados corroboram a teoria que prevê as práticas de *Cyberloafing* como uma forma de se distanciar através de micro pausas durante o horário de trabalho (Etzion, 1998; Li & Chung, 2006; Meijman & Mulder, 1998; Brummelhuis & Baker, 2012). Já para o segundo modelo, identificou-se que o *Cyberloafing* influencia negativamente na saúde mental, corroborando com os achados de Wu et al. (2020), que constantes interrupções podem acarretar em estresse mental e assim por consequência uma diminuição da Saúde Mental. Além de constatar que indivíduos mais jovens (de 18 a 34 anos) tem maior tendência a se distanciarem psicologicamente do que aqueles mais velhos (de 50 a 68 anos).

Observou-se ainda que o Distanciamento Psicológico não tem um impacto positivo na Saúde Mental, contrariando o estudo de Trógolo et al. (2022) que

identificaram uma relação positiva das variáveis. Quanto ao fato dos indivíduos mais jovens se distanciarem mais do que os mais velhos, pode-se relacionar à geração e facilidade com que os mesmos utilizam as tecnologias.

No âmbito social, os resultados sugerem que, de forma geral, indivíduos que por muitas vezes buscam através de micro pausas e justificativas de desestressar através da utilização de redes sociais, que esta relação não é de total benefício quando se trata da saúde mental, visto que as interrupções feitas e acabam por tirar a concentração e foco.

Em termos de contribuições práticas para o contexto organizacional, verifica-se que micro pausas e a utilização de redes sociais durante o horário de trabalho tende a ajudar no distanciamento do trabalho, porém leva a uma diminuição na Saúde Mental, que pode ocasionar em doenças e problemas futuros, como a WHO (2003) destaca a importância na prevenção de doenças. Desta forma é fundamental a identificação de práticas *Cyberloafing* e a adoção de práticas que visem reduzi-las, se for o caso, visando prevenir os prejuízos decorrentes desse tipo de comportamento.

Para fins acadêmicos, o presente estudo avança na premissa de analisar em conjunto as variáveis *Cyberloafing* Social, Distanciamento Psicológico e Saúde Mental, a fim de buscar compreender os impactos que esta prática pode ocasionar, assim evidenciando que há relação entre as variáveis, e colocando como objeto de pesquisa uma população pouco explorada sobre o tema.

Como limitações do estudo, verifica-se questões relacionadas à população e o fato do mesmo não ser probabilístico, pois a coleta foi realizada através do email disponibilizado pelas instituições, assim, por vezes o docente não se encontrava mais na no corpo docente ou o email informado havia sido trocado, portanto, os resultados não podem ser generalizados para os docentes de forma geral visto que não foi possível contatar toda a população e a seleção não foi feita de forma aleatória.

Para estudos futuros sugere-se que sejam realizadas análises que busquem abranger os modelos, tanto quantitativamente, quanto qualitativamente para uma melhor compreensão de até que ponto o *Cyberloafing* Social pode levar a um Distanciamento Psicológico eficaz, e o quanto o *Cyberloafing* Social e o Distanciamento Psicológico podem influenciar positivamente ou negativamente na Saúde Mental dos mais diferentes indivíduos da sociedade. Também se faz necessária a realização de novos testes para a avaliação da adequação dos instrumentos de mensuração do nível de *Cyberloafing* e/ou *Cyberloafing* Social dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is *Cyberloafing* more complex than we originally thought? *Cyberloafing* as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior, 101*, 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.013>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Use of online social network sites for personal purposes at work: does it impair self-reported performance?1. *Comprehensive Psychology, 3*(1), Article 18. <https://doi.org/10.2466/01.21.cp.3.18>
- Barnes, S. J. (2020). Information management research and practice in the post-COVID-19 world. *International Journal of Information Management, 55*, 102175. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102175>
- Bock, G., & Ho, S. K. (2009). Non-work related computing (NWRC). *Communications of the ACM, 52*(4), 124–128. <https://doi.org/10.1145/1498765.1498799>
- Braz, F. A., Corso, K. B., & Lehnhart, E. D. R. (2023). The Influence of Social *Cyberloafing* on Mental Health: Translation and Transcultural Adaptation of an Instrument. *Research on Humanities and Social Sciences, 13*(10). <https://doi.org/10.7176/rhss/13-10-03>

- Brummelhuis, L. L. T., & Bakker, A. B. (2012). A resource perspective on the work–home interface: The work–home resources model. *American Psychologist*, 67(7), 545–556. <https://doi.org/10.1037/a0027974>
- Cezar, B. G. D. S. (2019). *Uso das tecnologias da informação e comunicação para fins pessoais no ambiente de trabalho: um estudo comparativo a partir de diferentes posicionamentos organizacionais em relação à utilização dessas tecnologias*. <https://repositorio.unipampa.edu.br/jspui/handle/rii/3952>
- Da Silva, A. F., Estrela, F. M., Lima, N. S., & De Araujo Abreu, C. A. (2020). Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. *Physis*, 30(2). <https://doi.org/10.1590/s0103-73312020300216>
- Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Akbulut, Y. (2018). Predictors of *Cyberloafing* among Preservice Information Technology Teachers. *Contemporary Educational Technology*, 9(1). <https://doi.org/10.30935/cedtech/6209>
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577–585. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.577>
- Fichtner, J. R., & Strader, T. J. (2014). Non-Work-Related Computing and Job Characteristics: Literature Review and Future Research Directions. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 4(4), 65–79. <https://doi.org/10.1002/jpoc.21122>
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. V., Ruan, W. J., Goldstein, R. B., Smith, S. L., Saha, T. D., & Huang, B. (2005). Prevalence, correlates, co-morbidity, and comparative disability of DSM-IV generalized anxiety disorder in the USA: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological Medicine*, 35(12), 1747–1759. <https://doi.org/10.1017/s0033291705006069>
- Gujarati, D. N. (2000). *Econometria básica*. (3rd ed.). Makron Books.
- Gunawardena, S. I. P., & Jayasena, S. (2011). *EFFECT OF NON-WORK RELATED INTERNET USAGE ON STIMULATING EMPLOYEE CREATIVITY IN THE SOFTWARE INDUSTRY*. <https://doi.org/10.5220/0003468901670176>
- Hair, F. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. (8th ed.). Cengage Learning.
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The Interaction of Work Stressors and Organizational Sanctions on *Cyberloafing*. *Journal of Managerial Issues*, 20(3), 383. <https://www.jstor.org/stable/pdfplus/40604617.pdf>
- Huma, Z., Hussain, S., Ramayah, T., & Malik, M. I. (2017). Determinants of *Cyberloafing*: a comparative study of a public and private sector organization. *Internet Research*, 27(1), 97–117. <https://doi.org/10.1108/intr-12-2014-0317>
- Hunt, C. A., Issakidis, C., & Andrews, G. E. (2002). DSM-IV generalized anxiety disorder in the Australian National Survey of Mental Health and Well-Being. *Psychological Medicine*, 32(4), 649–659. <https://doi.org/10.1017/s0033291702005512>
- Iles-Caven, Y., Gregory, S., Northstone, K., Golding, J., & Nowicki, S. (2023). The beneficial role of personality in preserving well-being during the pandemic: A longitudinal population study. *Journal of Affective Disorders*, 331, 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.056>
- Iqbal, K. M. J., Khalid, F., & Barykin, S. Y. (2021). Hybrid Workplace. In *Advances in educational technologies and instructional design book series* (pp. 28–48). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8327-2.ch003>
- Karabiyik, C., Baturay, M. H., & Özdemir, M. (2021). Intention as a Mediator between Attitudes, Subjective Norms, and *Cyberloafing* among Preservice Teachers of English. *Participatory Educational Research*, 8(2), 57–73. <https://doi.org/10.17275/per.21.29.8.2>

- Kemer, A. S., & Özcan, S. D. (2021). The dark side of technology: *Cyberloafing*, a Turkish study of nursing behaviour. *International Nursing Review*, *68*(4), 453–460. <https://doi.org/10.1111/inr.12686>
- Koay, K. Y., Soh, P. C., & Chew, K. W. (2017a). Antecedents and consequences of *Cyberloafing*: Evidence from the Malaysian ICT industry. *First Monday*, *22*(3). <https://doi.org/10.5210/fm.v22i3.7302>
- Koay, K. Y., Soh, P. C., & Chew, K. W. (2017b). Do employees' private demands lead to *Cyberloafing*? The mediating role of job stress. *Management Research Review*, *40*(9), 1025–1038. <https://doi.org/10.1108/mrr-11-2016-0252>
- Kupcova, I., Danisovic, L., Klein, M., & Harsanyi, S. (2023). Effects of the COVID-19 pandemic on mental health, anxiety, and depression. *BMC Psychology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01130-5>
- Lee, S. H., & Lee, S. Y. (2020). Social Media Use and Job Performance in the Workplace: The Effects of Facebook and KakaoTalk Use on Job Performance in South Korea. *Sustainability*, *12*(10), 4052. <https://doi.org/10.3390/su12104052>
- Li, Q. X., Xia, B., Zhang, H., Wang, W., & Wang, X. (2022). College students' *Cyberloafing* and the sense of meaning of life: The mediating role of state anxiety and the moderating role of psychological flexibility. *Frontiers in Public Health*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.905699>
- Li, S., & Chung, T. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, *22*(6), 1067–1071. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030>
- Li, X., & Liu, D. (2022). The Influence of Technostress on Cyberslacking of College Students in Technology-Enhanced Learning: Mediating Effects of Deficient Self-Control and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11800. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811800>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: *Cyberloafing*, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, *23*(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2022). *Cyberloafing*: A review and research agenda. *Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1111/apps.12452>
- Lim, V. K. G., Teo, T. S. H., & Loo, G. L. (2002). How do I loaf here? let me count the ways. *Communications of the ACM*, *45*(1), 66–70. <https://doi.org/10.1145/502269.502300>
- Mahoney, M. (2021). *Chronicle survey finds high levels of faculty stress: Covid-19's impact on faculty well-being and career plans*. The chronicle of Higher Education.
- Malhotra, N. K. (2011). *Pesquisa de Marketing* (7th ed.). Bookman Editora.
- Markkanen, P., Anttila, M., & Välimäki, M. (2021). Supporting Student's Mental Health: A Cross-Sectional Survey for School Nurses. *Children (Basel)*, *8*(2), 129. <https://doi.org/10.3390/children8020129>
- McDonald-Miszczak, L., & Wister, A. V. (2005). Predicting Self-Care Behaviors Among Older Adults Coping With Arthritis. *Journal of Aging and Health*, *17*(6), 836–857. <https://doi.org/10.1177/0898264305280984>
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. *Work Psychology*, *2*, 5–33. <https://doi.org/10.4324/9780203765425-6>
- Mercado, B. K., Giordano, C., & Dilchert, S. (2017). A meta-analytic investigation of *Cyberloafing*. *Career Development International*, *22*(5), 546–564. <https://doi.org/10.1108/cdi-08-2017-0142>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(3), 774–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Ortiz, P. (2020). Teaching in the time of COVID -19. *Biochemistry and Molecular Biology Education*, *48*(3), 201. <https://doi.org/10.1002/bmb.21348>

- Shimazu, A., Matsudaira, K., De Jonge, J., Tosaka, N., Watanabe, K., & Takahashi, M. (2016). Psychological detachment from work during non-work time: linear or curvilinear relations with mental health and work engagement? *Industrial Health*, 54(3), 282–292. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0097>
- Simanjuntak, E., Fardana, N. A., & Ardi, R. (2022). Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 3257–3273. <https://doi.org/10.2147/prbm.s374745>
- Soh, P. C., Koay, K. Y., & Chew, K. W. (2017). Conceptual view of *Cyberloafing* and Non-Work Domain. *SHS Web of Conferences*, 33, 00029. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20173300029>
- 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), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressors, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 197–217. <https://doi.org/10.1080/13594320500513939>
- Syed, S. (2020). The Impact of *Cyberloafing* on Employees' Job Performance: A Review of Literature. *Journal of Advances in Management Sciences & Information Systems*, 6, 16–28. <https://doi.org/10.6000/2371-1647.2020.06.02>
- Trógolo, M., Moretti, L. S., & Medrano, L. A. (2022). A nationwide cross-sectional study of workers' mental health during the COVID-19 pandemic: Impact of changes in working conditions, financial hardships, psychological detachment from work and work-family interface. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00783-y>
- Trougakos, J. P., Hideg, I., Cheng, B. H., & Beal, D. J. (2014). Lunch Breaks Unpacked: The Role of Autonomy as a Moderator of Recovery during Lunch. *Academy of Management Journal*, 57(2), 405–421. <https://doi.org/10.5465/amj.2011.1072>
- Van Laethem, M., Van Vianen, A. E., & Derks, D. (2018). Daily Fluctuations in Smartphone Use, Psychological Detachment, and Work Engagement: The Role of Workplace Telepressure. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01808>
- Weiser, M. (1999). The computer for the 21 st century. *ACM SIGMOBILE Mobile Computing and Communications Review*, 3(3), 3–11. <https://doi.org/10.1145/329124.329126>
- Whisman, M. A., & Collazos, T. (2023). A longitudinal investigation of marital dissolution, marital quality, and generalized anxiety disorder in a national probability sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 96, 102713. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102713>
- Whitty, M. T., & Carr, A. (2006). New rules in the workplace: Applying object-relations theory to explain problem Internet and email behaviour in the workplace. *Computers in Human Behavior*, 22(2), 235–250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.005>
- World Health Organization [WHO]. (2003). *Investing in Mental Health*. World Health Organization. Retrieved April 7, 2023, from [https://www.who.int/mental\\_health/media/investing\\_mnh.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf)
- Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social *Cyberloafing*: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, 112, 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.043>