

Daily hassles and uplifts at work: Affective and cognitive processes and outcomes on subjective well-being

Ana Junça Silva

Orientador: Prof. Doutor António Caetano

IGNITE, 2016, ISCTE - IUL

A saliência dos micro-eventos diários no trabalho

- O ambiente, o contexto, as tarefas, os equipamentos, as pessoas (etc.)
promovem a ocorrência de diversos micro-eventos diários.
 - Podem gerar flutuações emocionais.

Um dia de trabalho...

- Questão de partida:
- **Será que os micro-eventos diários podem ter efeitos macro?**



- **(Sobre o) comportamento, desempenho e bem-estar?**



Para analisar o fenómeno, os processos e os efeitos...

- 8 Estudos empíricos:
- Que deram origem a 8 publicações...
- Incluindo um produto internacional: *Scale of daily hassles and uplifts at work (27/44)*.

Revistas internacionais

- 5
- Ex. *Journal of happiness studies;*
- *Social Indicators research;*
- *Human Communication Research*
- *Journal of Occupational and Health Psychology*
- *Journal of Occupational and Organizational Psychology.*

Capítulos de livros

- 4
- Ex: *Occupational Health Psychology: From burnout to well-being;*
- *The happiness compass: theories, actions and perspectives for well-being.*
- Novas medidas de comportamento organizacional.

(1) Quais os micro-eventos diários mais comuns no trabalho?



**Interações
positivas**

“Hoje, alguém foi compreensível para mim no trabalho.”

Ajuda

“Hoje, eu ajudei alguém no trabalho.”

Reconhecimento

“Hoje, eu recebi feedback positivo sobre o meu trabalho.”

**Satisfação com a
atividade**

“Hoje, fiz algo diferente no trabalho.”

Metas diárias

“Hoje, tive um bom desempenho.”

**Satisfações
organizacionais**

“Hoje, fiz uma pausa agradável no trabalho.”

(1) Quais os micro-eventos diários mais comuns no trabalho?

**Interações
negativas**

“Hoje, tive que lidar com um ‘chico-esperto’ no trabalho.”

**Constrangimentos
operacionais**

“Hoje, erros de outros interferiram com o meu trabalho.”

**Constrangimentos
organizacionais**

“Hoje, recursos necessários para o trabalho não estavam disponíveis.”

**Constrangimentos
da tarefa**

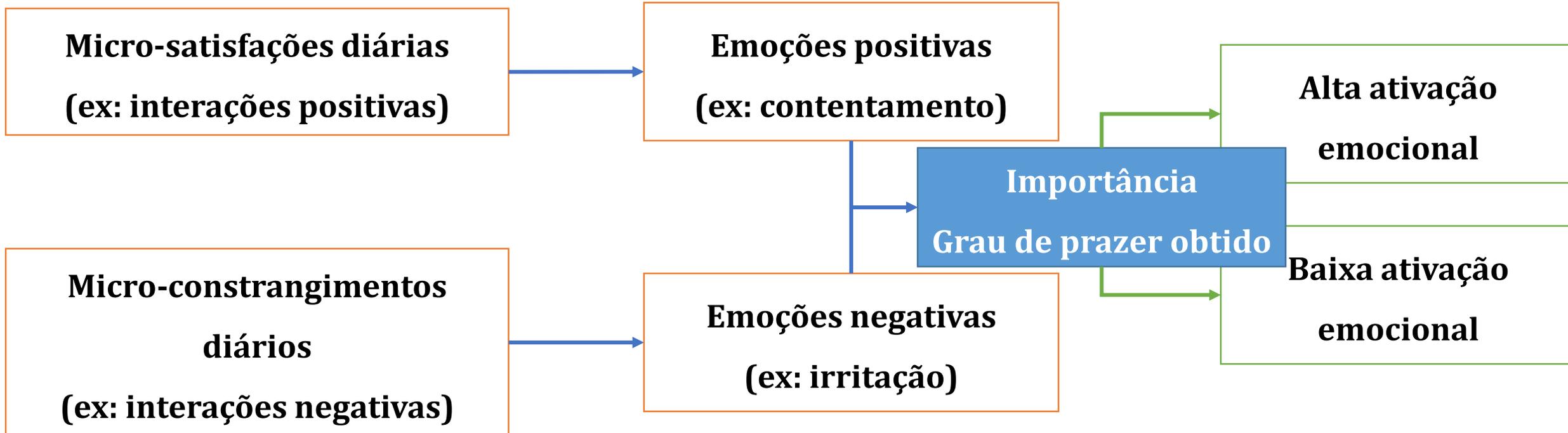
“Hoje, tive muitas tarefas para fazer ao mesmo tempo.”

**Ameaças à
autoimagem**

“Hoje, fui acusado de algo injustamente.”

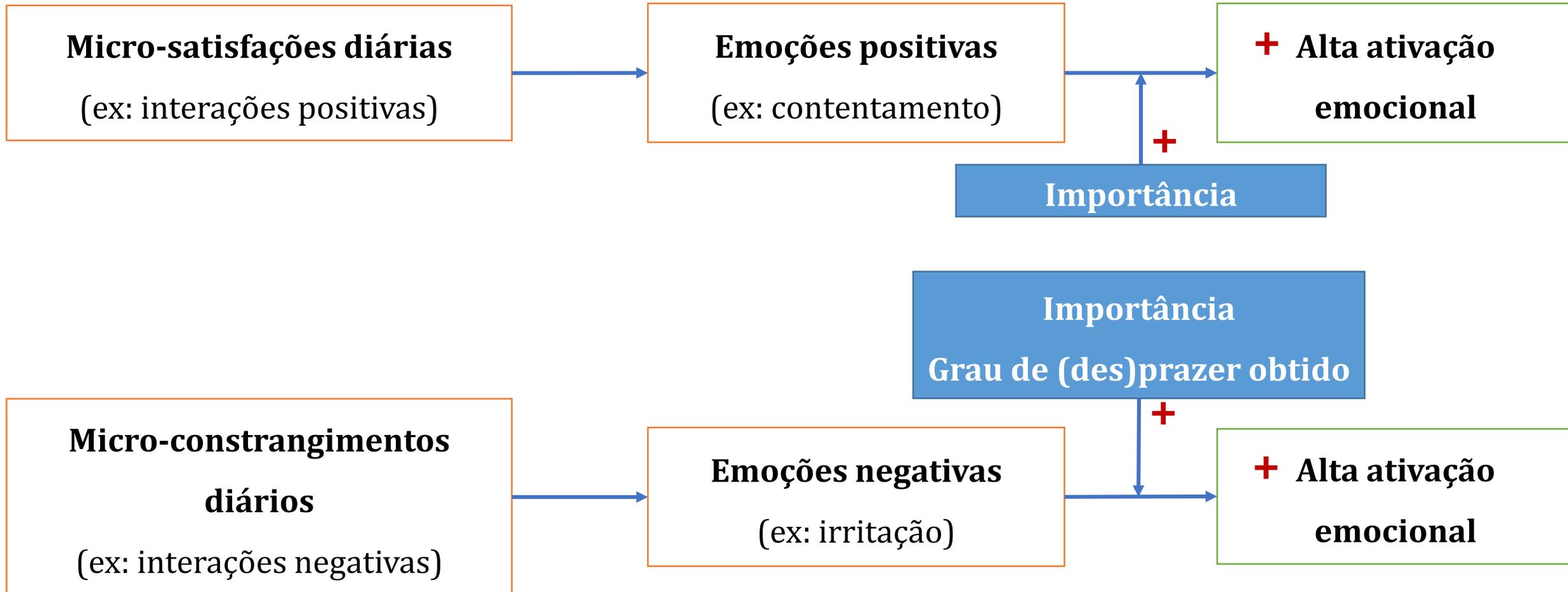
(2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

A dupla moderação da avaliação dos eventos...



(2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

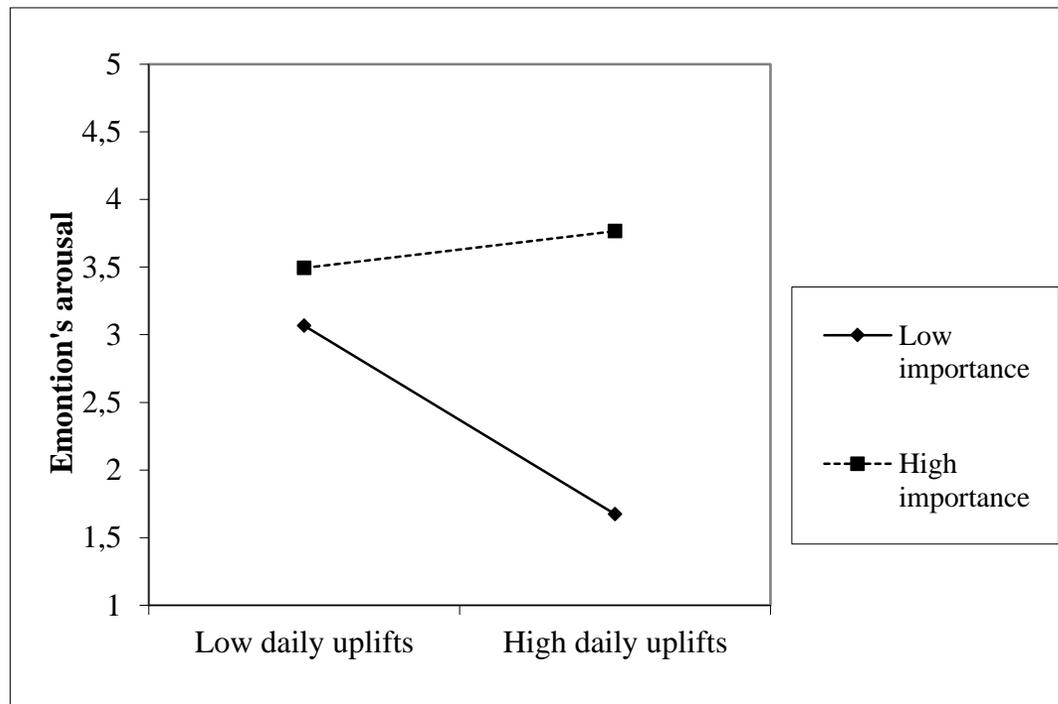
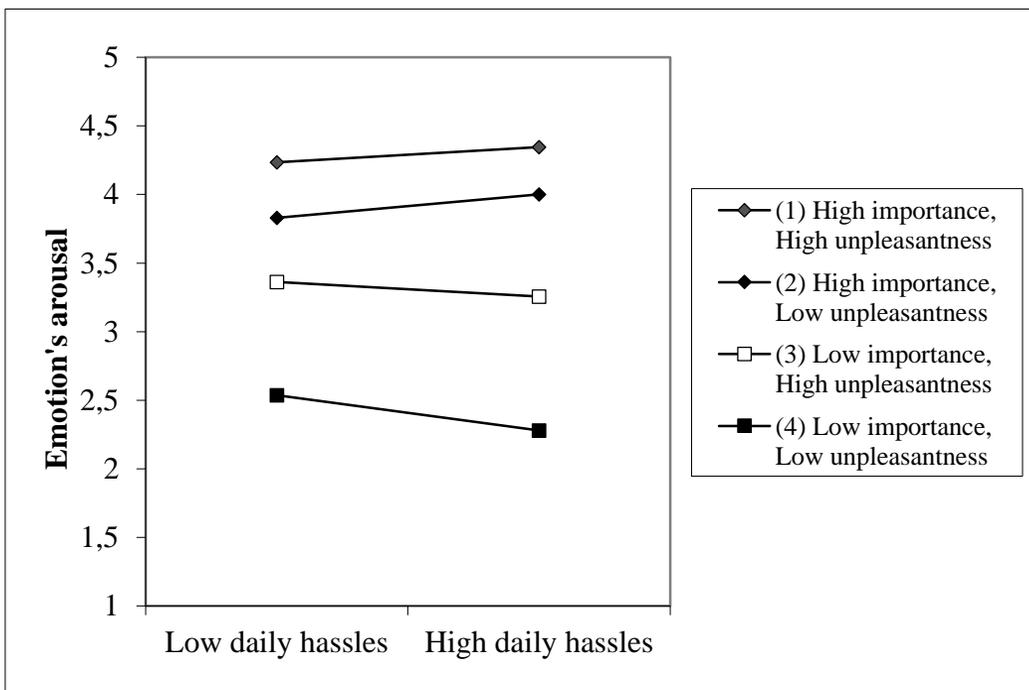
A dupla moderação da avaliação dos eventos...



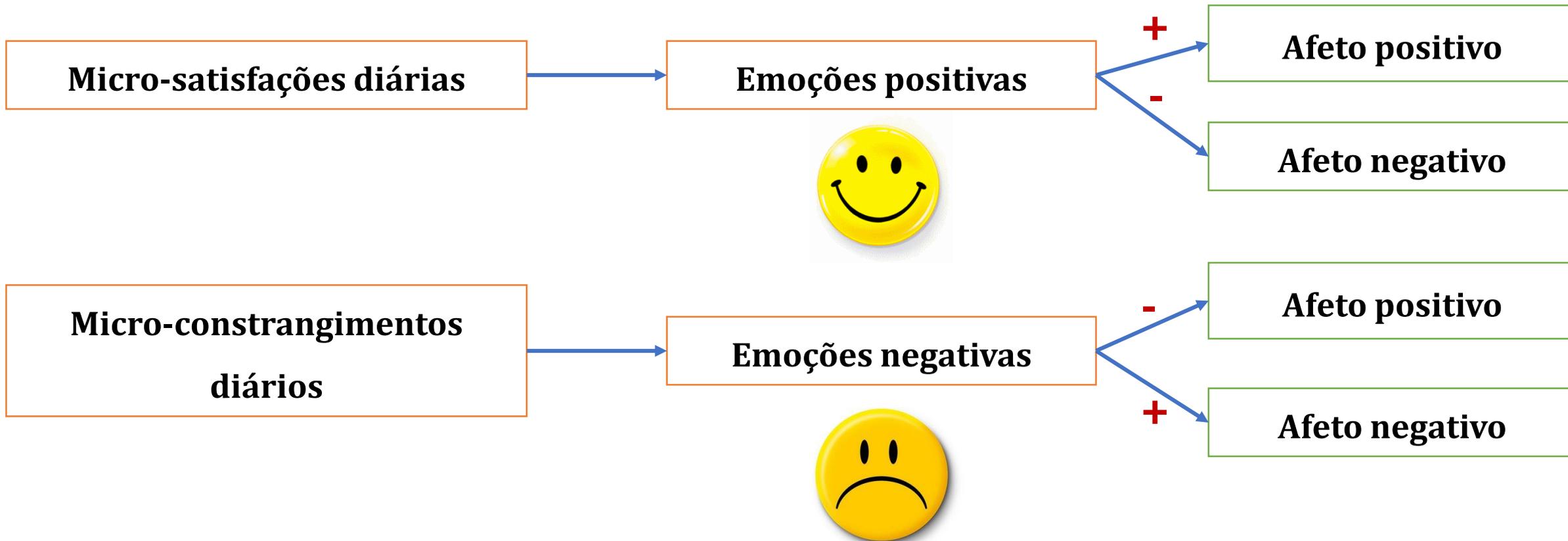
(2) Quais os efeitos [EMOCIONAIS] dos micro-eventos diários?

A dupla moderação da avaliação dos eventos...

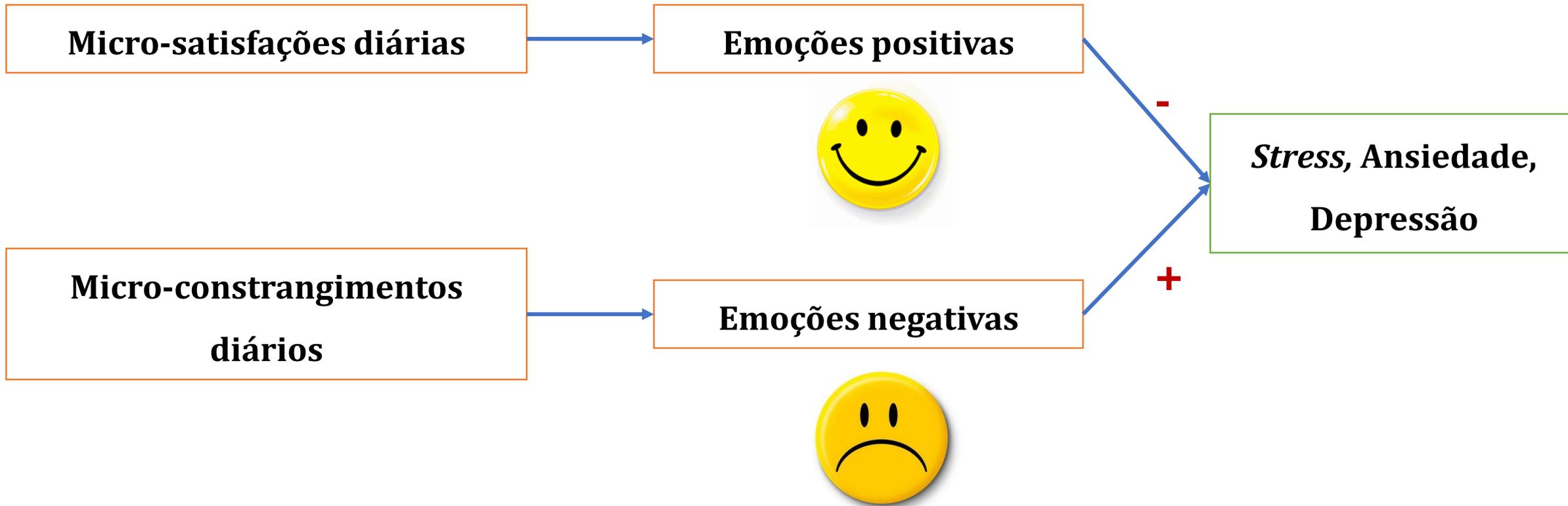
- A ativação emocional depende da quantidade de micro-eventos experienciados.
 - Quanto menos eventos...



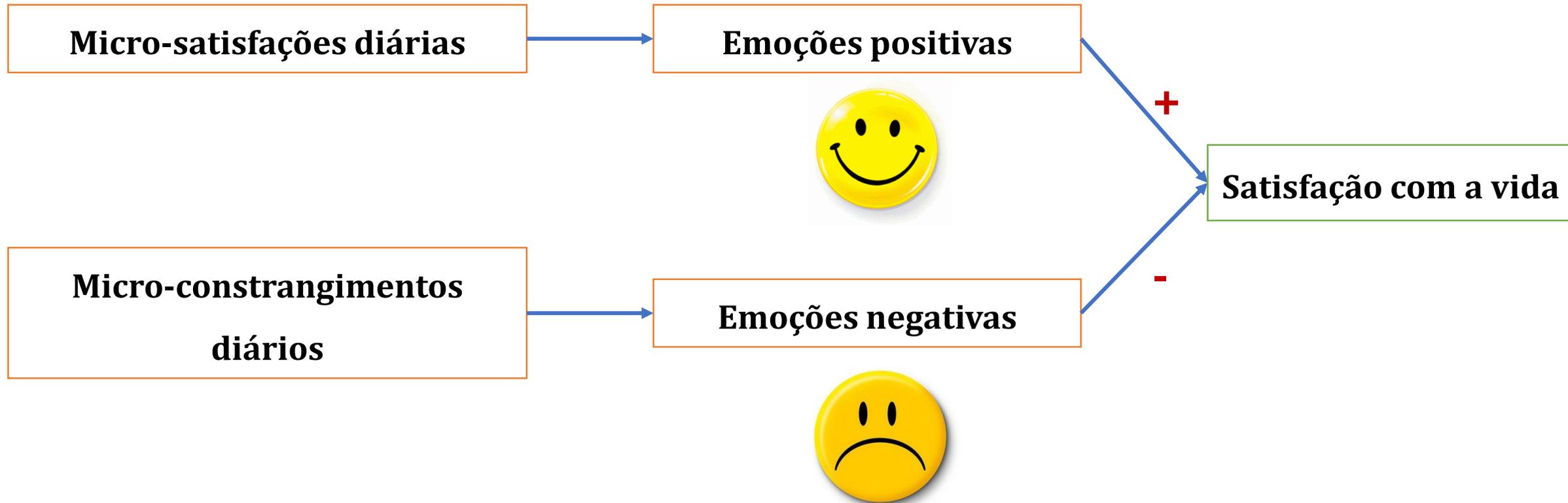
(3) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR]?



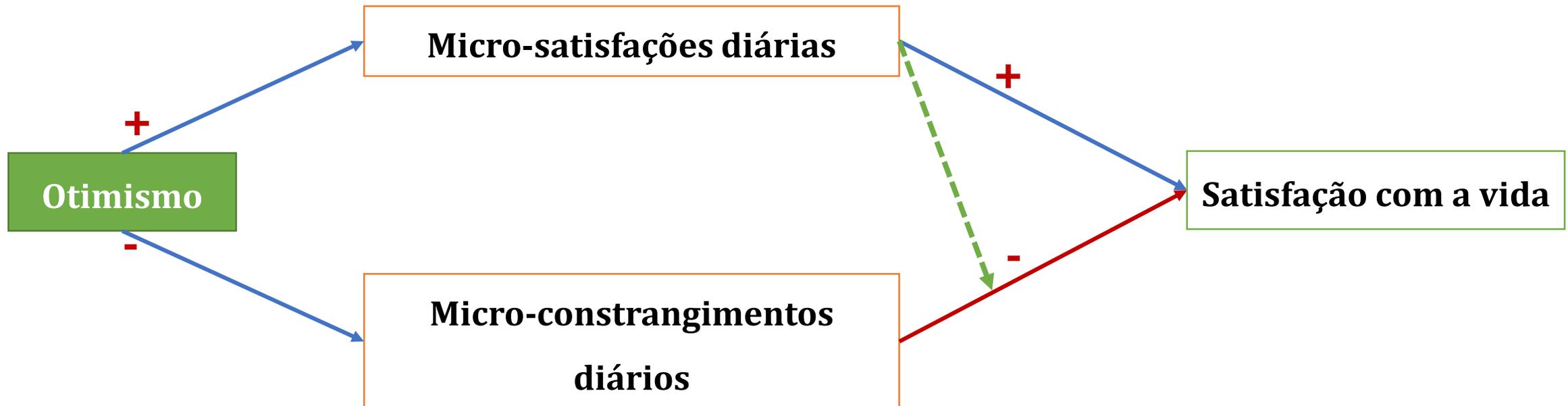
(4) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO MAL-ESTAR]?



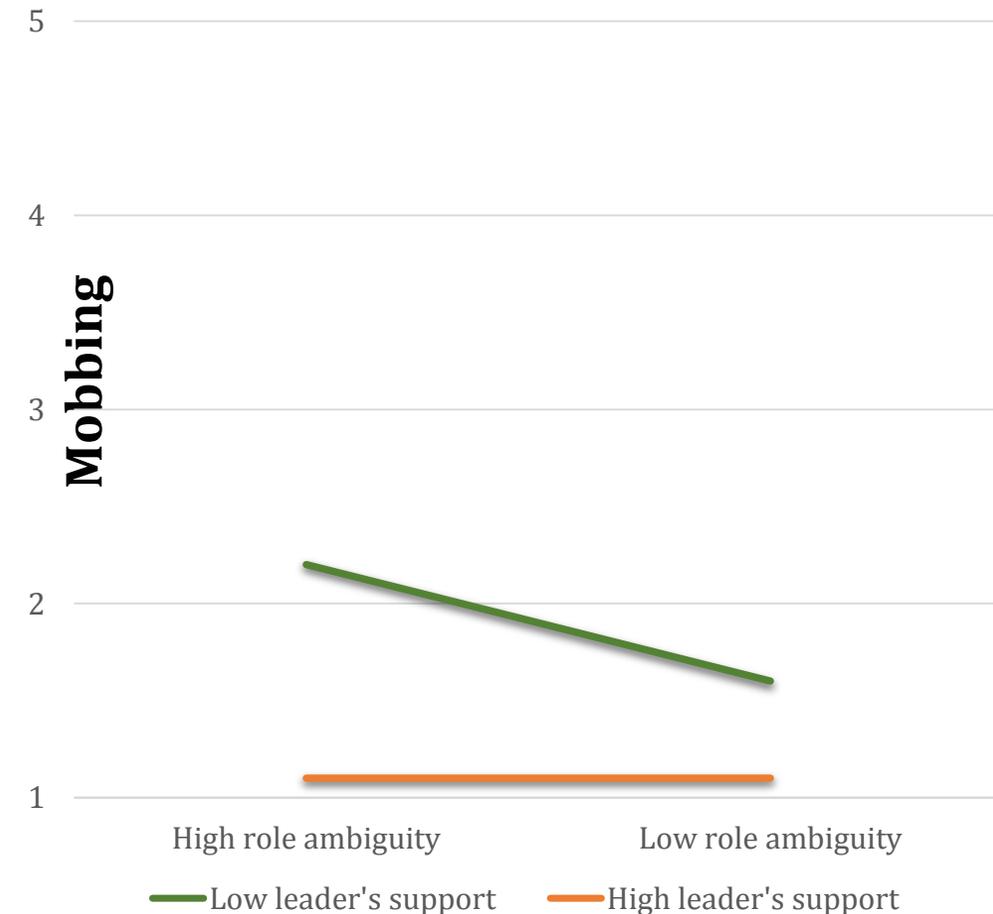
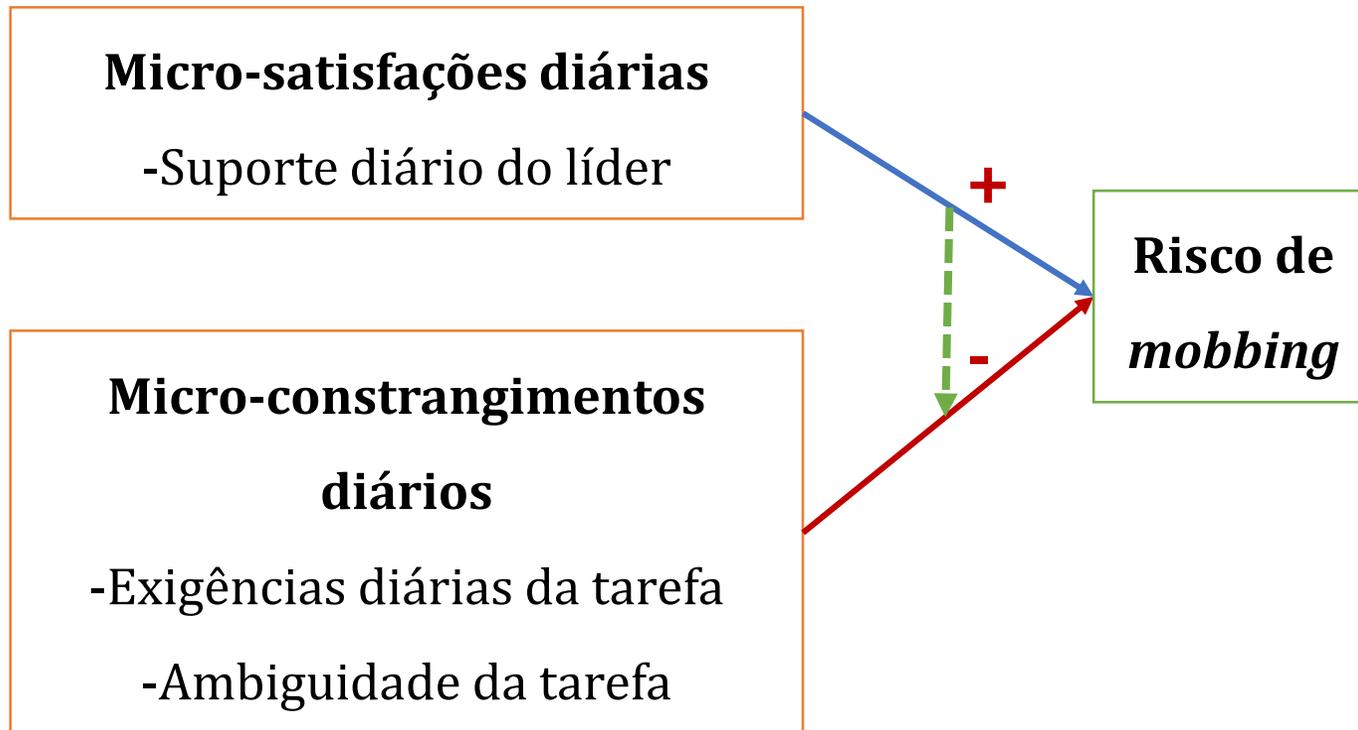
(5) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR GERAL]?



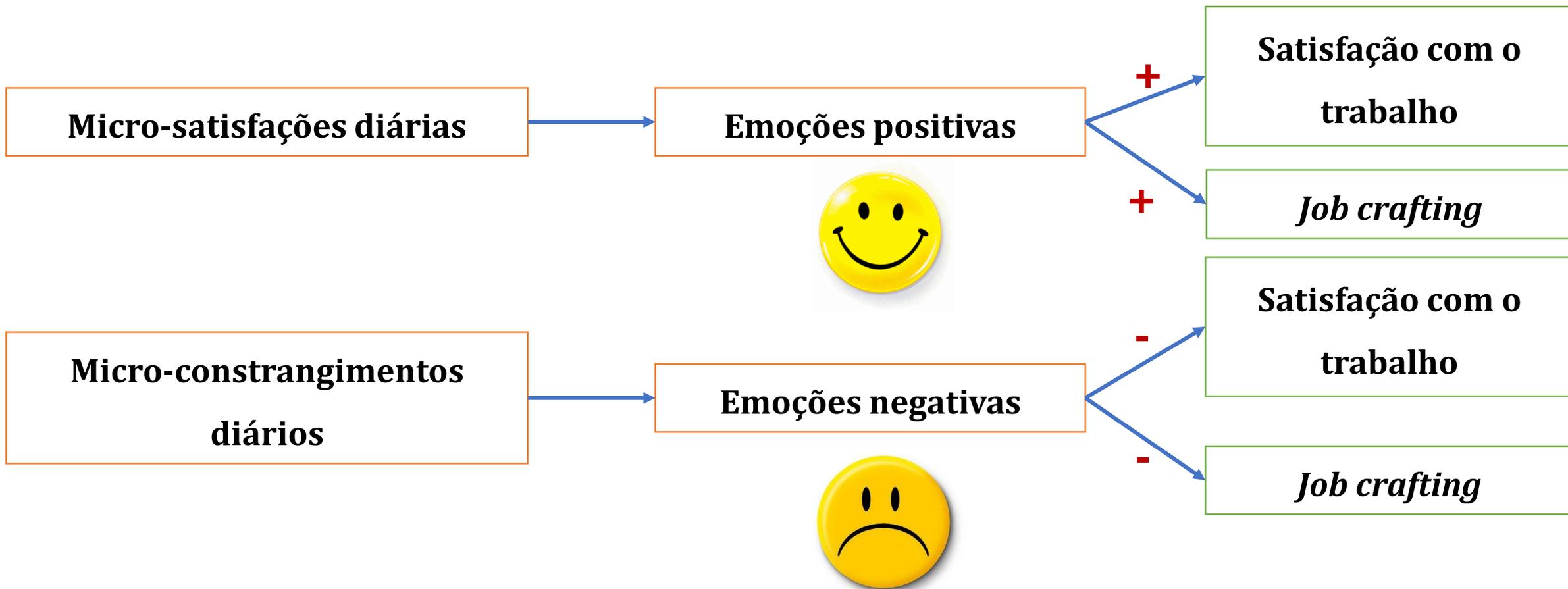
(6) A relação entre otimismo e bem-estar: **uma moderação** mediada dos micro-eventos...



(7) Quais os efeitos dos micro-eventos diários [NO BEM-ESTAR NO TRABALHO]? O efeito moderador das micro-satisfações...

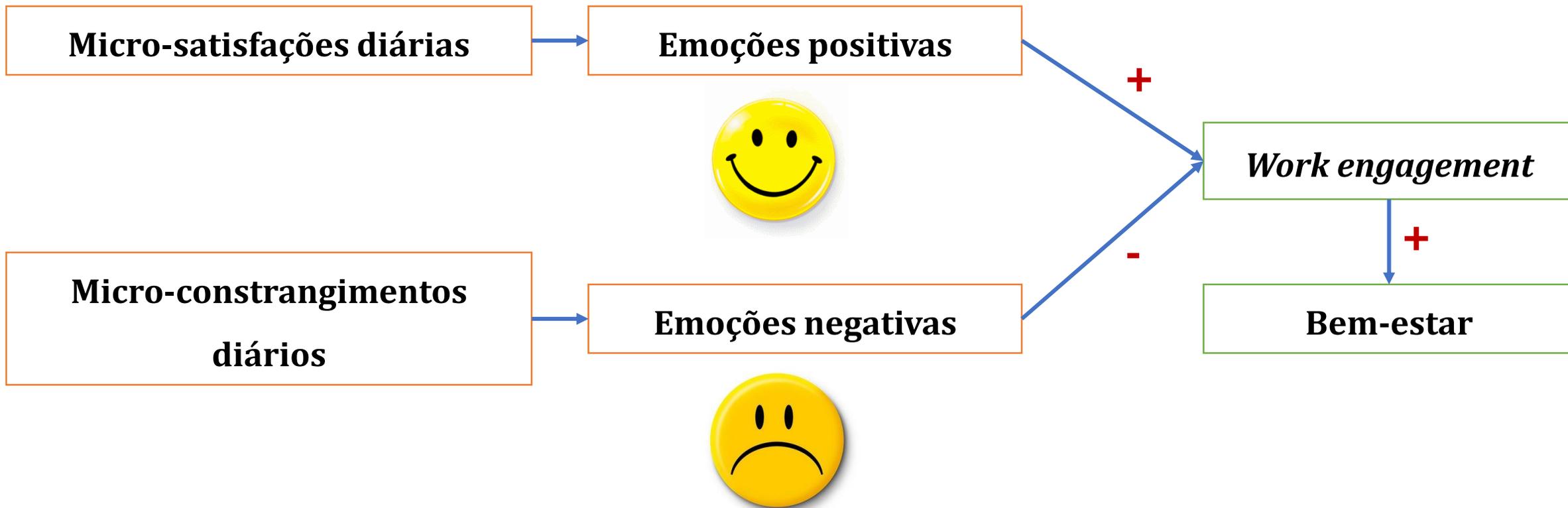


(8) Quais os efeitos [ATITUDINAIS] dos micro-eventos diários?



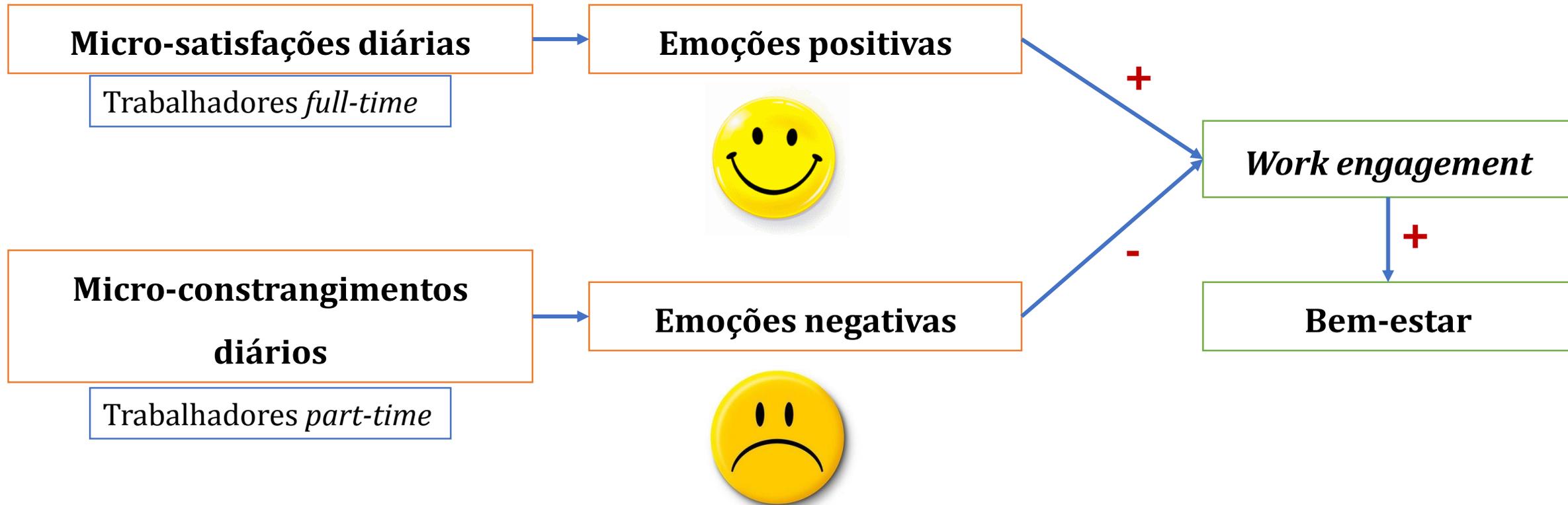
(9) A relação entre micro-eventos diários e bem-estar? 0

papel mediador do *engagement* diário...

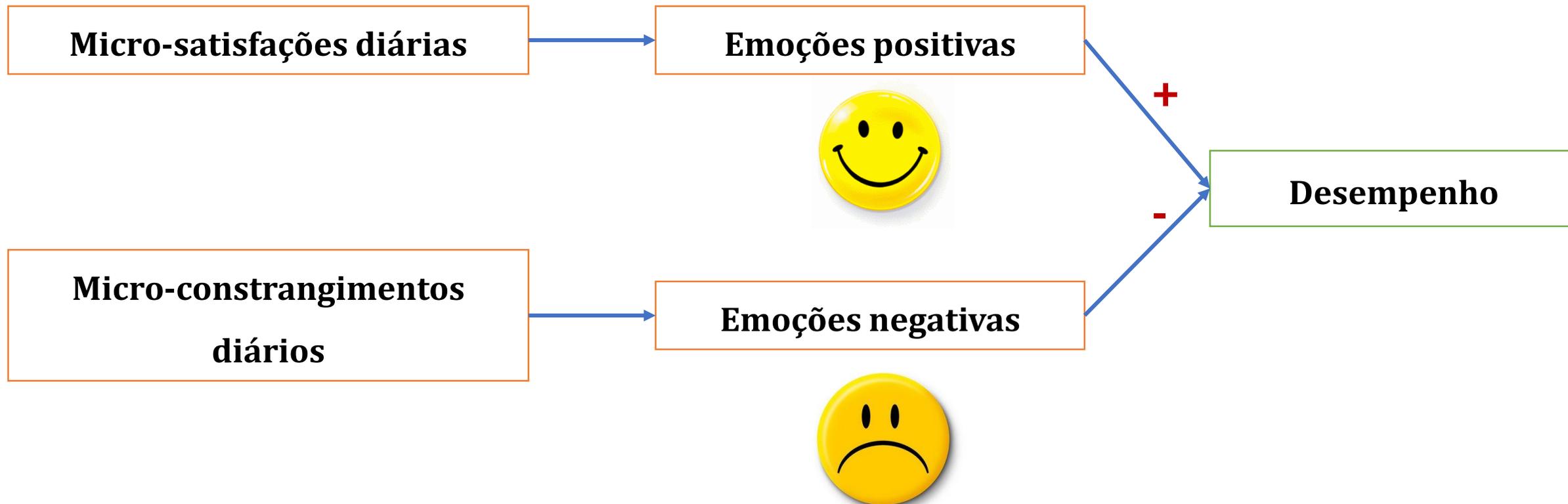


(9) A relação entre micro-eventos diários e bem-estar? 0

papel mediador do *engagement* diário...



(10) Quais os efeitos [COMPORTAMENTAIS] dos micro-eventos diários? O papel mediador das emoções...



Os micro-eventos diários...

- Provocam **flutuações emocionais diárias**.
 - Estas dependem:
 - Da **avaliação e de fatores psicológicos** (ex., otimismo).
 - As **micro-satisfações “amortecem” o efeito negativo dos micro-constrangimentos**.
 - Influenciam:
 - **Estados afetivos** (*work engagement*).
 - **Atitudes** (*job crafting*).
 - Diversas formas de **bem-estar**.
 - **Comportamentos** (desempenho).
-

“Praticamente” falando...

- **Intervenções nas organizações:**

- Medidas de gestão de micro-eventos.
- Estratégias de estruturação do trabalho para gerir melhor o afeto.

- **Para gestores:**

- Estimular otimismo, *work engagement* (ex: *team building*, atividades fora do trabalho).
- Desenvolver relações positivas líder-colaboradores (ex: Liderança autênticos).
- Ter atenção aos vínculos laborais:
 - *Part-time*: reduzir micro-constrangimentos.
 - *Full-time*: incrementar micro-satisfações.

- **Programas de formação:**

- *Mindfulness*, (re)interpretação de micro-eventos diários.