



Papel das Exigências e dos Recursos no Bem-Estar dos Trabalhadores

**alexandra marques pinto
FPCEUL**

Modelos da Psicologia do Trabalho e das Organizações

- Papel das Exigências e dos Recursos do trabalho na explicação do *stress* e do bem-estar dos trabalhadores.
- Efeitos directos, aditivos e de interacção.
- ✓ *Stress*: exigências; falha no *fit* entre exigências e recursos.
- ✓ Bem-Estar: recursos; ajustamento entre exigências e recursos.

Modelo de Karasek

(Karasek e Theorell, 1990)

- Exigências do trabalho: sobrecarga e pressão de tempo.
- Controle: latitude de participação na tomada de decisões e de actualização de competências pessoais.

Modelo das Exigências e dos Recursos do Trabalho (Demerouti et al, 2001)

- Cada profissão tem as suas características específicas
 - outras exigências do trabalho para além das quantitativas e temporais
 - outros recursos para além do controlo percebido pelos trabalhadores.

Exigências do Trabalho

- Aspectos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do trabalho que requerem um sustentado esforço físico e/ou psicológico.
- Exs: sobrecarga de papéis, exigências emocionais nas interações com clientes.
- Constituem os principais preditores de mal-estar e desgaste profissional - síndrome de burnout.

Recursos do Trabalho

- Aspectos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do trabalho que:
 - (a) favorecem a prossecução de objectivos;
 - (b) reduzem as exigências do trabalho e os seus custos;
 - (c) estimulam a aprendizagem e o desenvolvimento.
- Exs: salário, autonomia
- Constituem os mais importantes preditores do bem-estar e envolvimento com o trabalho - engagement profissional.

Limitações na Aplicação do Modelo (I)

- Foco nos recursos do trabalho que se associam ao bem-estar ocupacional negligenciando-se o estudo de outros recursos do trabalhador que poderão ser importantes para o seu bem-estar.

Limitações na Aplicação do Modelo (I)

- As actividades *off job* enquanto recurso relevante para a recuperação do trabalho e para o bem-estar.
- Estudo do impacto relativo de actividades de tipo passivo (ex. TV) e de outras mais activas e significativas designadamente associadas a diversas formas de participação social.

Limitações na Aplicação do Modelo (II)

- Adopção de uma perspectiva restrita de bem-estar: bem-estar sentido no contexto e na relação com o trabalho.
- Aplicações do modelo: explicação do síndrome de burnout profissional e do engagement profissional.

Limitações na Aplicação do Modelo (II)

- O bem-estar dos trabalhadores pode ser encarado como “um fenómeno que se manifesta em diferentes facetas” (Van Horn, et al, 2004, p. 372), não apenas nas reacções, negativas ou positivas, ao trabalho.

Objectivos do Estudo

Modelo das Exigências e dos Recursos:

1. explorar a sua capacidade explicativa na predição do bem-estar geral ou *contex free* (Van Horn et al, 2004,) conceptualizado como bem-estar psicológico (Ryff, 1989) e como bem-estar social (Keys, 1998);
2. explorar o papel dos recursos do trabalho e das actividades *off job* no bem-estar psicológico e social;
3. explorar o impacto das exigências e dos recursos estudados nas diferentes facetas do bem-estar.

Método

- Dados recolhidos pelo European Social Survey de 2006 / 2007 numa amostra portuguesa
- N=2222
1097 trabalhadores e 1125 não trabalhadores

Variáveis

Socio-Demográficas

- *Género*
- *Idade*
- *Estado civil*
- *Parentalidade*
- *Escolaridade*
- *Profissão*

Exigências do Trabalho

- *Horas contratadas de trabalho por semana*
- *Horas reais de trabalho por semana, incluindo extraordinárias.*

Variáveis

Recursos do Trabalho

- *Grau de influência na organização diária do trabalho*

Recursos *off job*

- *Ver TV*
- *Ouvir rádio*
- *Ler jornais;*
- *Usar Internet (fins pessoais)*
- *Actividade partidária / cívica*
- *Actividade associativa;*
- *Convívio social*
- *Voluntariado*
- *Ajuda activa a terceiros*
- *Actividades na área de residência.*

Variáveis

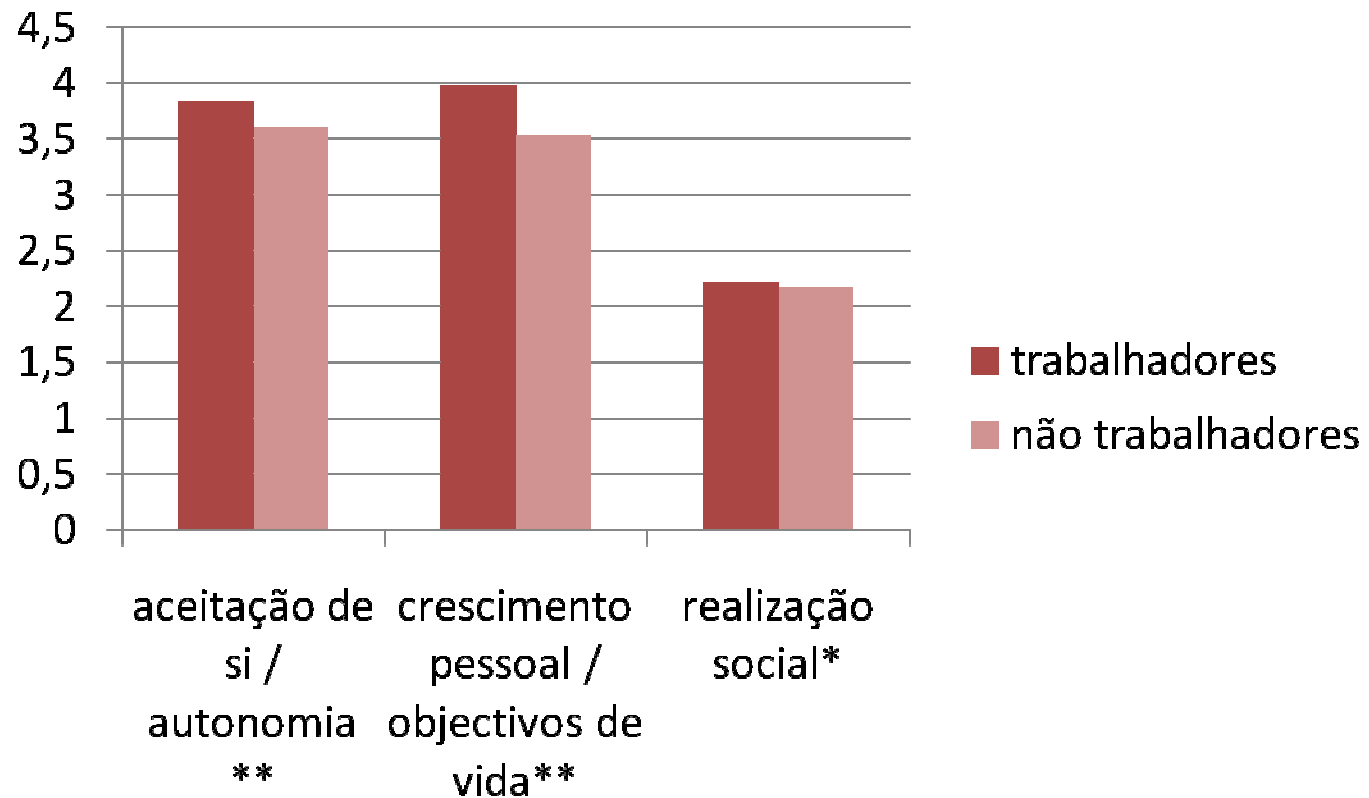
Bem-Estar Psicológico

- *Aceitação de si / autonomia*
- *Crescimento pessoal / objectivos de vida*
- *Domínio do meio*

Bem-Estar Social

- *Aceitação social*
- *Realização social*
- *Integração social*

Resultados (I): Comparação de médias trabalhadores e não trabalhadores (ANOVA)



** p<0,001 * p<0,01

Resultados (II): Análises de regressão do bem-estar no *trabalho*

Variáveis socio-demográficas

- Explicam, no conjunto, percentagens de variância significativas dos seis indicadores de bem-estar estudados (1% a 22%).
- Necessidade de ter em conta o seu efeito nas análises

Variável *Trabalho*

- Acrescenta valor explicativo.
- Efeitos principais significativos sobre:
 - ***aceitação de si / autonomia*** ($\beta=0,18^{***}$)
 - ***crescimento pessoal / objetivos vida*** ($\beta=0,19^{***}$)
 - ***integração social*** ($\beta=0,06^*$)

Resultados (I) e (II)

- Trabalho dimensão estruturante e significativa na vida dos indivíduos.
 - Interesse do estudo das características do trabalho que se associam ao bem-estar dos trabalhadores.
 - Estudo do papel das Exigências e dos Recursos na explicação do bem-estar psicológico e social dos trabalhadores portugueses – Amostra de trabalhadores.

Resultados (III): Análises de regressão do bem-estar nas *horas de trabalho*

Horas contratadas

- Efeitos principais significativos e negativos:
 - ***crescimento pessoal / objetivos de vida***
($\beta = -0,09^*$)
 - ***domínio do meio***
($\beta = -0,09^*$)
 - ***aceitação social***
($\beta = -0,12^{**}$)
 - ***realização social***
($\beta = -0,15^{***}$)

- Configuram-se como **Exigências do Trabalho** que predizem um desgaste nestas dimensões do bem-estar psicológico e do bem-estar social.

Resultados (III): Análises de regressão do bem-estar nas *horas de trabalho*

Horas reais, incluindo extraordinárias

- Efeitos principais significativos:
 - ***integração social***
($\beta = -0,18^{***}$)
 - ***domínio do meio***
($\beta = 0,09^*$)
 - ***aceitação social***
($\beta = 0,11^{**}$)
 - ***realização social***
($\beta = 0,26^{***}$)

- Desempenham papéis distintos na relação com diferentes indicadores de bem-estar sugerindo efeitos directos e de interacção com “terceiras variáveis” .

Resultados (IV): Análises de regressão do bem-estar no *controlo do trabalho* e nas actividades *off job*

Controlo do trabalho

- Efeitos principais significativos e positivos:
 - *aceitação de si / autonomia* ($\beta = 0,16^{***}$)
 - *crescimento pessoal / objectivos de vida* ($\beta = 0,17^{***}$)
 - *domínio do meio* ($\beta = 0,08^*$)
 - *aceitação social* ($\beta = 0,11^{**}$)
 - *realização social* ($\beta = 0,09^{**}$)

- Configura-se como **Recurso do Trabalho** que prediz um incremento em todas as dimensões do bem-estar excepto na integração social.

Resultados (IV): Análises de regressão do bem-estar nas no *controlo do trabalho* e nas *actividades off job*

Actividades *off job*

- Efeitos principais significativos e **positivos**. Exemplos:
 - **Ver TV**
 - ✓ *domínio do meio* ($\beta = 0,14^{***}$)
 - ✓ *realização social* ($\beta = 0,07^*$)
 - **Actividades partidárias / cívicas**
 - ✓ *aceitação de si / autonomia* ($\beta = 0,09^{**}$)
 - ✓ *integração social* ($\beta = 0,01^{**}$)
- Globalmente configuram-se como **Recursos**.

Resultados (IV): Análises de regressão do bem-estar nas no *controlo do trabalho* e nas actividades *off job*

Actividades *off job*

- Efeitos principais significativos e **negativos**:
 - **Uso da internet**
 - ✓ *Integração social* ($\beta = - 0,10^{**}$)
 - **Actividades associativas**
 - ✓ *aceitação de si / autonomia* ($\beta = - 0,01^{**}$)
 - **Ajuda activa a terceiros**
 - ✓ *aceitação social* ($\beta = - 0,21^{***}$)
 - ✓ *realização social* ($\beta = - 0,17^{***}$)
- Intervenção de “terceiras variáveis” na relação entre estas actividades *off job* e o bem-estar dos trabalhadores.

Conclusões

1. Possibilidade de aplicação do Modelo das Exigências e dos Recursos na explicação do bem-estar geral ou *context free* dos trabalhadores.
2. Valor explicativo das variáveis Exigências e Recursos na predição do bem-estar psicológico e social dos trabalhadores.

Conclusões

3. O bem-estar percebido pelos trabalhadores não depende apenas das características do trabalho mas igualmente das actividades desenvolvidas *off job*.
4. Relevo da abordagem multidimensional do bem-estar reveladora de relações específicas entre as Exigências e Recursos e as diferentes dimensões de bem-estar psicológico e social estudadas.

Pistas para Investigação Futura

1. Analisar as relações de interacção entre Exigências e Recursos que o modelo igualmente preconiza.
2. Explorar a intervenção de terceiras variáveis na relação entre Exigências / Recursos e o bem-estar.



Papel das Exigências e dos Recursos no Bem-Estar dos Trabalhadores

alexandra marques pinto

FPCEUL

mapmp@fpce.ul.pt