



Universidades Lusíada

Costa, Leonardo Balanco da

A relação entre a resistência à mudança e o bem-estar subjetivo em adultos portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/6915>

Metadados

Data de Publicação

2022

Resumo

A Resistência à Mudança tem sido associada a uma atitude negativa em relação à mudança. Por sua vez, o Bem-Estar Subjetivo é um preditor significativo de saúde individual e permite aos indivíduos estarem mais disponíveis para interagir com o meio. Estudos anteriores, com adolescentes, evidenciaram a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Contudo, a natureza desta relação é desconhecida em adultos. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a Resistência à Mudança...

Resistance to Change has been associated with a negative attitude towards change. In turn, Subjective Well-Being is a significant predictor of individual health and allows individuals to be more available to interact with the environment. Previous studies with adolescents have highlighted the relationship between Resistance to Change and Subjective Well-Being. However, the nature of this relationship is unknown with adults. The objective this study was to analyse the relationship between Resista...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Bem-estar - Aspectos psicológicos - Adultos

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-26T17:14:13Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO,



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO,

Trabalho efectuado sob a orientação do/a



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada



**instituto de psicologia
e Ciências da Educação**
Universidade Lusíada



Dissertação de Mestrado
Psicologia Clínica

Porto

Agradecimentos

Ao finalizar uma das etapas mais importantes da minha vida académica, quero expressar o meu agradecimento a todos os que me apoiaram e tornaram possível a concretização deste trabalho.

Em primeiro lugar, quero agradecer a todos os docentes que contribuíram para a minha formação ao longo da licenciatura e mestrado, pelos ensinamentos, orientação, crescimento pessoal e educacional.

Ao meu orientador Professor Doutor Paulo Moreira, pela sua disponibilidade e pelo enriquecimento teórico e científico ao longo deste percurso.

À minha família, por todo o apoio e incentivo, por acreditarem em mim. Particularmente, à minha Mãe, o meu mais profundo e especial agradecimento por nunca desistir de mim, por me proporcionar a oportunidade de dar continuidade aos meus estudos, pelo apoio e dedicação incondicional e por ser a melhor professora da vida. À minha irmã Sofia, pelo apoio e carinho, porque mesmo longe, está sempre presente.

Aos meus amigos e colegas que me acompanharam ao longo deste percurso.

À família que me adotou no Porto, em especial à Rita, por fazer com que me sentisse em casa.

Um agradecimento final, mas não menos importante, à Catarina, por estares sempre presente, por todo o suporte, compreensão e carinho, por exigires sempre mais e acreditares em mim.

Índice

Introdução.....	1
Resistência à Mudança.....	2
Origem do conceito e evolução.....	2
Uma conceptualização contemporânea.....	5
Resistência à Mudança e Personalidade.....	7
Bem-Estar.....	10
Bem-Estar Subjetivo.....	11
Bem-Estar Subjetivo e Personalidade.....	14
Relação entre Resistência à Mudança e Bem-Estar Subjetivo.....	16
Objetivo e Hipóteses de Estudo.....	18
Método.....	20
Participantes.....	20
Instrumentos.....	21
Questionário Sociodemográfico.....	21
Avaliação da Resistência à Mudança.....	21
Avaliação do Bem-Estar Subjetivo.....	22
Procedimentos.....	23
Autorização dos autores de uso do(s) instrumento(s).....	23
Recolha de Dados.....	24
Análise de Dados.....	24
Resultados.....	26
Diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função do sexo.....	26
Diferenças ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função do sexo.....	26
Relação entre a variável idade, a Resistência à Mudança e o Bem-Estar.....	27
Diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função da idade por classes.....	28
Diferenças ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função da idade por classes.....	29
Relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo.....	30

Discussão.....	33
Relação entre Resistência à Mudança e sexo.....	33
Relação entre Bem-Estar Subjetivo e sexo	33
Relações entre Resistência à Mudança, Bem-Estar Subjetivo e idade	34
Relação entre Resistência à Mudança e Bem-Estar Subjetivo	35
Limitações do Estudo.....	37
Implicações teóricas e sugestões para futuras investigações	38
Referências Bibliográficas.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1	3
Tabela 2	4
Tabela 3	20
Tabela 4	26
Tabela 5	27
Tabela 6	28
Tabela 7	29
Tabela 8	30
Tabela 9	32

Lista de Abreviaturas, Acrónimos e Siglas

- OMS - Organização Mundial de Saúde
- PANAS - *Escala de Afeto Positivo e Negativo*
- WHOQOL-Bref - *World Health Organization of Quality of Life – Bref*

Resumo

A Resistência à Mudança tem sido associada a uma atitude negativa em relação à mudança. Por sua vez, o Bem-Estar Subjetivo é um preditor significativo de saúde individual e permite aos indivíduos estarem mais disponíveis para interagir com o meio. Estudos anteriores, com adolescentes, evidenciaram a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Contudo, a natureza desta relação é desconhecida em adultos. O objetivo deste estudo foi avaliar a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo numa amostra de adultos portugueses. Participaram neste estudo 386 adultos portugueses (272 do sexo feminino e 144 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 18 e os 88 anos. A Resistência à Mudança foi avaliada através da *Escala de Resistência à Mudança*. A componente afetiva do Bem-Estar Subjetivo foi avaliada através da *Escala de Afeto Positivo e Negativo*. A componente cognitiva foi avaliada através da *World Health Organization of Quality of Life – Bref*. Para estudar a associação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, bem como as suas componentes, recorreu-se a correlações de *Pearson*. A Resistência à Mudança encontrou-se negativamente relacionada com o Bem-Estar Subjetivo ($r = -.223, p < .01$). Mais especificamente, a Resistência à Mudança encontrou-se negativamente relacionada com o Bem-Estar Cognitivo ($r = -.139, p < .01$) e com o Bem-Estar Afetivo ($r = -.223, p < .01$). Estes resultados são relevantes para a compreensão da tendência do indivíduo para resistir ou aderir à mudança, incluindo os domínios de Bem-Estar Subjetivo associados às diferentes dimensões da Resistência à Mudança.

Palavras-Chave: Resistência à Mudança; Bem-Estar Subjetivo; Bem-Estar Afetivo; Bem-Estar Cognitivo; Adultos Portugueses

Abstract

Resistance to Change has been associated with a negative attitude towards change. In turn, Subjective Well-Being is a significant predictor of individual health and allows individuals to be more available to interact with the environment. Previous studies with adolescents have highlighted the relationship between Resistance to Change and Subjective Well-Being. However, the nature of this relationship is unknown with adults. The objective this study was to analyse the relationship between Resistance to Change and Subjective Well-Being in a sample of portuguese adults. A total of 386 portuguese adults (272 female and 144 male), aged between 18 and 88 years, participated in this study. Resistance to Change was assessed using the *Resistance to Change Scale*. The affective component of Subjective Well-being was assessed using the *Positive and Negative Affect Scale*. The cognitive component was assessed using the *World Health Organization of Quality of Life - Bref*. To study the association between Resistance to Change and Subjective Well-Being, as well as its components, *Pearson* correlations were performed. Resistance to Change was negatively associated to Subjective Well-Being ($r = -.223, p < .01$). More specifically, Resistance to Change was negatively associated to Cognitive Well-Being ($r = -.139, p < .01$) and Affective Well-Being ($r = -.223, p < .01$). These results are relevant to understanding an individual's tendency to resist or adhere to change, including the domains of Subjective Well-Being associated with the different dimensions of Resistance to Change.

Keywords: Resistance to Change; Subjective Well-being; Affective Well-being; Cognitive Well-being; Portuguese Adults

Introdução

O presente estudo insere-se no âmbito da dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada Norte – Porto, sob a orientação do Professor Doutor Paulo Moreira e orientação institucional do Professor Doutor Richard Inmam.

A importância da realização deste estudo relaciona-se com a escassez de literatura que aborde a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Apesar de estudos anteriores, com adolescentes, terem evidenciado a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo (Moreira et al., 2019), não se conhece a natureza desta relação em adultos. Deste modo, o presente estudo visa contribuir para a compreensão da relação entre estas duas variáveis.

O presente estudo encontra-se dividido em quatro partes, uma primeira parte relativa ao enquadramento teórico, seguido da descrição da metodologia. Uma terceira parte, onde será apresentado os principais resultados obtidos e, posteriormente uma quarta parte, na qual se exhibe a discussão dos resultados em articulação com a literatura científica da área, abordando-se de seguida as limitações e implicações futuras.

Resistência à Mudança

Origem do conceito e evolução

Ao longo do tempo, a humanidade tem vindo a assistir a mudanças sociais, econômicas, políticas, culturais e tecnológicas, com impacto direto no estilo de vida das sociedades modernas (Van Oortmerssen, 2015). No entanto, a sociedade tende a manter os mesmos métodos e costumes, o que faz com que a Resistência à Mudança também seja inevitável (Griffin et al., 2019).

A origem do termo “Resistência à Mudança” é frequentemente associada ao psicólogo alemão Kurt Lewin (1947). Para definir a resistência, Lewin (1947) recorreu às leis da Física para a descrever metaforicamente como uma força que se move na manutenção do *status quo*. De acordo com esta metáfora, um corpo encontra-se sujeito a um conjunto de forças opostas, com a mesma intensidade, que mantêm o sistema em equilíbrio ao longo do tempo. A mudança ocorre, quando uma força supera a sua oposta em intensidade (Piderit, 2000).

A publicação do primeiro estudo empírico sobre a Resistência à mudança foi realizada por Coch e French (1948), tratando-se de uma análise dos comportamentos indesejáveis de um conjunto de colaboradores, em resposta às mudanças impostas nos métodos de trabalho. Os autores concluíram que os colaboradores que participam no desenvolvimento do processo de mudança apresentam menos resistência. Posteriormente, nas décadas de 50 e 60, o estudo sobre a Resistência à Mudança atravessou um momento de grande interesse científico, tendo sido estabelecidas as bases que permitiram o desenvolvimento dos estudos futuros (Hernandez & Caldas, 2001). Neste contexto, os investigadores abordaram três grandes categorias: 1) identificação da etiologia da Resistência à Mudança; 2) identificação das causas da Resistência à Mudança; e 3) desenvolvimento de estratégias para ultrapassar a Resistência à Mudança.

Primeiramente, foram surgindo diferentes conceptualizações sobre a Resistência à Mudança (Smollan, 2011; Fadzil et al., 2017). Na Tabela 1 apresentam-se, de acordo com a evidência existente (Repovš et al., 2019), as conceptualizações mais relevantes sobre a Resistência à Mudança, que auxiliam a compreensão da sua evolução para as conceptualizações contemporâneas.

Tabela 1

Conceptualizações de Resistência à Mudança (Repovš et al., 2019)

Autor	Definição
Lewin (1952)	“Um equilíbrio de forças que trabalham em direções opostas”
Zaltman & Duncan (1977)	“Qualquer ação que proteja o <i>status quo</i> perante uma alteração do <i>status quo</i> ”
Armenakis et al. (1993)	Conceptualizam a resistência como um comportamento, mas sugerem que outro estado a precede: “A prontidão é o precursor cognitivo dos comportamentos de resistência ou de apoio a um esforço de mudança”
Coghlan (1993)	“Uma resposta normal e natural à mudança”
Folger & Skarlicki (1999)	“Comportamento que procura desafiar, perturbar, ou inverter pressupostos, discursos e relações de poder”
Piderit (2000)	“A resistência à mudança representa um conjunto de respostas à mudança (negativas) ao longo das três dimensões”
Oreg (2006)	“Uma tendência ou disposição tridimensional (negativa) face a uma mudança (organizacional) particular”

Posteriormente, vários investigadores sugeriram que a resistência corresponde a um dos principais obstáculos na implementação bem-sucedida de processos de mudança, em contexto organizacional (Hernandez & Caldas, 2001; Ceribeli & Merlo, 2013). Desta forma, fez sentido discutir as possíveis causas para a existência da Resistência à Mudança. As diferentes conceptualizações mencionadas na Tabela 1 sugerem que a resistência pode ser originada a partir das características pessoais dos indivíduos, do próprio contexto em que a mudança ocorre e/ou ambos (Griffin et al., 2019). De forma complementar, na Tabela 2, encontra-se sistematizado um conjunto de fatores identificados como fonte de Resistência à Mudança tanto no domínio individual (Zaltman e Duncan, 1977), como no domínio organizacional (Katz e Kahn, 1978).

Tabela 2*Fontes de Resistência à Mudança (Zaltman & Duncan, 1977; Katz & Kahn, 1978)*

Autores	Domínio Individual	Autores	Domínio Organizacional
	Hábito		Inércia estrutural
	Segurança		Foco limitado de mudança
Zaltman & Duncan (1977)	Fatores económicos	Katz & Kahn (1978)	Inércia de grupo
	Medo do desconhecido		Ameaça à especialização
	Falta de sensibilização		Ameaça às relações estabelecidas de poder
	Fatores sociais		Ameaça às distribuições de recursos

As fontes de Resistência à Mudança relativas ao domínio individual estabelecem relações profundas com as características humanas básicas, tais como necessidades e percepções. Por sua vez, as fontes de domínio organizacional têm como pressuposto o medo de perder algo, como por exemplo, recursos, poder, conforto na rotina ou progressão na carreira (Griffin et al., 2019). De uma forma geral, as fontes identificadas procuram explicar a maioria dos tipos de Resistência à Mudança em contexto organizacional. A capacidade de mudar constantemente torna-se um requisito fundamental para as organizações que se encontram em um ambiente competitivo. Contudo, a implementação de mudanças é um processo complexo, dinâmico e exigente (Hernandez & Caldas, 2001; Ceribeli & Merlo, 2013).

Por último, interpretando a resistência como um fenómeno que deve ser compreendido e ultrapassado (Hernandez & Caldas, 2001), Kotter & Schlesinger (1979), identificaram estratégias para colmatar a resistência ou pelo menos minimizar os seus efeitos, nomeadamente: 1) educação e comunicação; 2) participação e envolvimento; 3) facilitação e suporte; 4) negociação e acordo; 5) manipulação e cooperação; e 6) coerção explícita e/ou implícita.

As conceptualizações anteriormente identificadas confirmam a existência de uma tendência natural para resistir à mudança, tratando-se de um fenómeno saudável, com base em fatores situacionais e características da personalidade (Coghlan, 1993; Gilley et al., 2009; Oreg, 2017). De acordo com Oreg (2006), que também conceptualiza a Resistência à Mudança como um traço de personalidade estável, os indivíduos com elevada Resistência à Mudança são menos propensos a incorporar voluntariamente

mudanças e são mais predispostos a experienciar reações emocionais negativas, tais como ansiedade, zanga e medo. Desta forma, compreende-se que ao implementar uma mudança, gera-se um evento que pode provocar um conjunto de consequências negativas nos indivíduos (Moreira et al., 2019).

Uma conceptualização contemporânea

Apesar de partilharem algumas características semelhantes, a literatura sobre a Resistência à Mudança destaca três tipos diferentes de conceptualizações: uma componente cognitiva, uma emocional e outra comportamental (Piderit, 2000; Hernandez e Caldas, 2001; Smollan, 2011). Contudo, o presente estudo, basear-se-á na conceptualização sobre a Resistência à Mudança proposta por Piderit (2000) e Oreg (2003).

Segundo Piderit (2000), a maioria das conceptualizações sobre a Resistência à Mudança encontravam-se circunscritas a uma única componente, o que as tornava demasiado simplistas. Desta forma, o autor propôs um modelo capaz de integrar as diferentes componentes e, assim, proporcionar uma compreensão mais profunda sobre a resistência, os seus antecedentes e as suas consequências. Para suportar a sua proposta, Piderit (2000) recorreu ao Modelo Tridimensional das Atitudes de Ajzen (1984), segundo o qual as atitudes se estruturam em três dimensões, nomeadamente: 1) a dimensão cognitiva; 2) a dimensão afetiva ou emocional; e 3) a dimensão comportamental. No modelo proposto por Piderit (2000), a resistência e o apoio à mudança são representados pelo conjunto de respostas ao longo das três dimensões de forma interdependente, ou seja, o que um indivíduo experiencia emocionalmente pode influenciar o que ele pensa e, posteriormente, o seu comportamento (Piderit, 2000). Desta forma, podem refletir aspetos positivos e negativos da mudança, que resultam da forma como a mudança é conduzida. Relativamente à dimensão cognitiva, esta abrange as crenças, pensamentos, conhecimento e perceções sobre os possíveis efeitos da mudança (Piderit, 2000); a dimensão afetiva ou emocional envolve os sentimentos e emoções, positivos ou negativos, de um indivíduo na resposta à mudança (Piderit, 2000); e a dimensão comportamental, relaciona-se com a predisposição para agir, tendo em consideração comportamentos anteriores ou intenções futuras em relação à mudança (Vincenzi et al., 2016). Adicionalmente, de acordo com um estudo realizado *a posteriori*, a dimensão cognitiva é positiva quando os indivíduos acreditam que irão beneficiar com a mudança e negativa quando acreditam que a mudança irá ser prejudicial, o que pode resultar num

maior ou menor envolvimento e comprometimento para com a mudança (Oreg, 2006). Apesar das três dimensões se poderem influenciar mutuamente, Piderit (2000) relata ainda a existência de respostas ambivalentes, ou seja, o mesmo indivíduo pode apresentar respostas positivas em relação a algumas particularidades de mudança e respostas negativas em relação a outros aspetos.

Por sua vez, Oreg (2003) apresenta uma conceção muito semelhante à proposta por Piderit (2000), distinguindo-se por ser conceptualizada como uma tendência ou disposição para resistir à mudança, ou seja, os indivíduos tendem a resistir ou a evitar concretizar mudanças, a desvalorizar as mudanças em geral e a achar a mudança aversiva em diversos contextos. Desta forma, Oreg (2003) postula que a Resistência à Mudança envolve seis componentes fundamentais: 1) medo de perder o controlo (i.e., os indivíduos resistem às mudanças por receio de perder o controlo após a mudança); 2) rigidez cognitiva (i.e., os indivíduos apresentam inflexibilidade de pensamento e dificuldade em considerar ideias, perspetivas e métodos alternativos); 3) falta de resiliência psicológica (i.e., os indivíduos apresentam baixa capacidade de adaptação a novas situações); 5) preferência por níveis baixos de estimulação e novidade (i.e., os indivíduos tendem a preferir permanecer num ambiente bem definido e familiar); e 6) dificuldade de abandonar rotinas e hábitos (i.e., quando os indivíduos se deparam com um novo estímulo, as respostas usuais deixam de ser compatíveis com a nova situação, o que resulta num aumento dos níveis de *stress*, que se associam ao novo estímulo).

Importa discutir que, apesar da Resistência à Mudança ser percebida com um fenómeno negativo que deve ser ultrapassado, esta pode ser utilizada para benefício da organização (Piderit, 2000). De forma complementar, Robbins (2002) afirma que a resistência concede a estabilidade e previsibilidade ao comportamento dos indivíduos, uma vez que estes podem revelar aspetos relevantes sobre uma eventual mudança e a resistência pode alertar para uma nova análise da situação (Griffin et al., 2019). Desta forma, Oreg (2003; 2017), com o objetivo de compreender de que forma a resistência se pode manifestar, desenvolveu a *Escala de Resistência à Mudança*, a qual permite analisar a tendência de um indivíduo para resistir ou evitar a mudança, através de quatro subescalas: 1) Procura de Rotinas (i.e., relaciona-se com o grau com que os indivíduos evidenciam preferência por ambientes estáveis, confortáveis e familiares); 2) Reação Emocional (i.e., reflete a quantidade de ansiedade e desconforto que os indivíduos experienciam quando confrontados com a mudança); 3) Foco a Curto-prazo (i.e., relaciona-se com o grau com que os indivíduos focam nos inconvenientes da mudança a

curto-prazo em detrimento dos benefícios a longo-prazo); e 4) Rigidez Cognitiva (i.e., como referido anteriormente, envolve a ausência de consideração de ideias e perspectivas diferentes).

À semelhança do modelo proposto por Piderit (2000), as componentes contidas na presente escala podem ser correspondidas às três dimensões de conceptualização da Resistência à Mudança. Neste caso, a dimensão cognitiva integra a subescala Rigidez Cognitiva, a dimensão afetiva ou emocional inclui as subescalas Reação Emocional e o Foco a Curto-Prazo, e a dimensão comportamental reflete a subescala Procura de Rotinas (Oreg, 2003).

Além disso, de acordo com Oreg (2003) a *Escala de Resistência à Mudança*, deverá ser equivalente, independentemente do sexo e da idade do inquirido. Mais recentemente, Moreira e colaboradores (2019), num estudo realizado com adolescentes, confirmam que a Resistência à Mudança não varia em função destas duas variáveis sociodemográficas. Contudo, Saksiv e Hetland (2009), num estudo desenvolvido com estudantes universitários, relataram que a idade apresentava uma associação negativa com a *Escala de Resistência à Mudança*, o que sugere que os indivíduos mais novos apresentam maior Resistência à Mudança do que os indivíduos mais velhos. Derivado desta relativa incoerência, um dos objetivos do presente estudo consiste na análise da relação da Resistência à Mudança com as variáveis sociodemográficas sexo e idade em adultos portugueses.

Resistência à Mudança e Personalidade

A personalidade é uma característica psicológica que reflete a forma de pensar, sentir e agir de cada indivíduo (Oreg, 2003). Costa e McCrae (1992) desenvolveram o Modelo dos Cinco Fatores (*Five Factor Model*), correspondendo a uma organização da personalidade, em termos de cinco dimensões. Este modelo foi estudado por Piedmont (1998) e o autor proporcionou uma explanação concisa para cada uma das dimensões: 1) Neuroticismo, que se refere à estabilidade ou instabilidade emocional dos indivíduos e reflete uma tendência para experienciar afetos negativos; 2) Extroversão, que representa a quantidade e intensidade de interação interpessoal, a capacidade de exprimir alegria e a necessidade de estimulação, permitindo também diferenciar indivíduos sociáveis daqueles que são mais calmos e reservados; 3) Abertura à Experiência, que se refere à apreciação da experiência, à exploração do desconhecido, à procura proactiva e à tolerância por parte dos indivíduos; 4) Conscienciosidade, que se refere ao grau de

organização, persistência e motivação do indivíduo em relação aos comportamentos orientados a objetivos, também representando a quantidade de controlo pessoal e a capacidade de adiar a gratificação das necessidades; e 5) Amabilidade, que se relaciona com a dimensão interpessoal, ou seja, as atitudes que um indivíduo tem para com os outros.

Como alternativa ao Modelo dos Cinco Fatores (Costa & McCrae, 1992), Cloninger e colaboradores (1993) desenvolveram também uma investigação no presente ramo. Os investigadores definiram a personalidade como uma organização dinâmica do sistema psicobiológico de um indivíduo, moldado pela capacidade de adaptação a mudanças ambientais. Este modelo assenta numa perspetiva biopsicossocial, ou seja, envolve uma complexa interação de fatores biológicos, psicológica, genética e socioculturais. De acordo com este modelo, a personalidade é constituída por dois domínios, o temperamento e o caráter. O temperamento é constituído por determinados traços de personalidade inatos e hereditários, mas que, apesar da sua origem genética, podem ser modificados pela experiência e representam a dimensão afetiva e emocional da personalidade (Cloninger 1994). Adicionalmente, o temperamento é descrito através de quatro dimensões: Procura de Novidade, Evitamento de Perigo, Dependência de Recompensa e Persistência (Cloninger et al., 1993). O caráter é menos dependente de fatores hereditários e reflete aspetos da personalidade cujo desenvolvimento encontra-se associado à aprendizagem e influência de fatores sociais e culturais (Cloninger, 1994). De forma complementar, o caráter é caracterizado por três dimensões: Auto-Diretividade, Cooperatividade e Auto-Transcendência (Cloninger et al., 1993).

Por sua vez, a Resistência à Mudança pode ser conceptualizada como um traço de personalidade relativamente estável capaz de determinar a forma como um indivíduo reage à mudança (Oreg, 2006). Em concordância com Caspi e colaboradores (2005), os traços de personalidade são fundamentais para descrever padrões de comportamento individuais, que persistem por longos períodos de tempo.

Segundo Oreg (2003) e como referido anteriormente, os indivíduos diferem entre si através da sua predisposição para resistir ou adotar mudanças. Estas diferenças podem prever as atitudes face a mudanças específicas. Os indivíduos com elevada disposição para resistir à mudança são menos propensos a incorporar voluntariamente mudanças no seu quotidiano, e quando lhes é imposta a mudança, é mais provável que experimentem reações emocionais negativas (Oreg, 2006).

Neste contexto, foi procurada uma associação entre a Resistência à Mudança e os Modelos de personalidade previamente referidos (Oreg, 2003; Saksvik & Hetland, 2009; Moreira et al., 2019).

Por um lado, relativamente à associação entre a Resistência à Mudança e o Modelo dos Cinco Fatores, foi tido em conta a *Escala de Resistência à Mudança* e as respetivas subescalas (Oreg, 2003). De acordo com os resultados obtidos por Oreg (2003) e por Saksvik & Hetland (2009), verifica-se que a Resistência à Mudança encontra-se positivamente relacionada com o Neuroticismo e a Conscienciosidade, e negativamente relacionada com a Abertura à Experiência, Extroversão e Amabilidade. Verifica-se também que o Neuroticismo apresenta uma correlação positiva com três componentes da Resistência à Mudança, nomeadamente: Procura de Rotina, Reação Emocional e Foco a Curto-Prazo. Contrariamente, constata-se que a Extroversão encontra-se negativamente correlacionada com as mesmas dimensões referidas da Resistência à Mudança. Por sua vez, a Abertura à Experiência apresenta uma correlação negativa com a Procura de Rotina, enquanto a Amabilidade se relaciona negativamente com a Procura de Rotina e Foco a Curto-Prazo. A Conscienciosidade correlaciona-se negativamente com o Foco a Curto-Prazo, mas positivamente com a Procura de Rotina. Por último, a Rigidez Cognitiva não apresentou qualquer relação com as dimensões a personalidade. Estas evidências sugere que indivíduos com elevado Neuroticismo e reduzida Abertura à Experiência apresentam uma maior tendência para elevada Resistência à Mudança (Oreg, 2003; Moreira et al., 2019). Como referido anteriormente, elevado Neuroticismo encontra-se associado à experiência de emoções negativas, além disso, os indivíduos neuróticos são mais instáveis, preocupados e reativos a estímulos do ambiente (Howard & Howard, 1995; Piedmont, 1998). Por outro lado, reduzida Abertura à Experiência associa-se a indivíduos que tendem a agir de forma convencional e tradicional, ou seja, apresentam uma preferência por rotinas familiares, e estão menos recetivos ou tolerantes a novas experiências ou ideias (Howard & Howard, 1995; Piedmont, 1998).

Por outro lado, no que diz respeito à associação entre a Resistência à Mudança e o modelo proposto por Cloninger e colaboradores (1993), foi tida em conta o fator geral da *Escala de Resistência à Mudança* (Oreg, 2003). De acordo com os resultados obtidos por Moreira e colaboradores (2019), no estudo desenvolvido com adolescentes, verifica-se que relativamente ao temperamento, a Resistência à Mudança apresenta uma correlação positiva com a Procura de Novidade e com o Evitamento de Perigo, e uma correlação negativa com a Persistência. Quanto ao caráter, verifica-se uma correlação

positiva com a Auto-Transcendência e negativa com a Auto-Diretividade. Estes resultados sugerem que os indivíduos com elevada Resistência à Mudança estão associados, relativamente à Auto-Transcendência, a uma maior consciência de pertença a uma natureza maior e, por isso, são facilmente absorvidos pelo que gostam de fazer, são altruístas e espirituais (Cloninger, 1993). Por sua vez, relativamente à Auto-Diretividade, os resultados sugerem que indivíduos com elevada Resistência à Mudança estão associados a uma menor consciência de serem um eu autónomo, com motivos, padrões e objetivos (Moreira et al., 2017).

Bem-Estar

Segundo a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é um “estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS). Assim, o Bem-Estar corresponde ao campo das ciências comportamentais que se debruça sobre as avaliações das pessoas sobre as suas vidas (Diener, 2000; Diener et al., 2009).

A partir das décadas de 70 e 80, constatou-se o surgimento de um elevado número de estudos relacionado com as variáveis positivas de Felicidade, Satisfação, Afeto Positivo, entre outras, o que posteriormente resultou em inúmeros estudos relevantes sobre o Bem-Estar (Galinha, 2008). Devido ao vasto número de estudos desenvolvidos e da ampla e abrangente utilização do conceito de Bem-Estar em diversas áreas da Psicologia, a definição do conceito gerou alguma contestação. Esta divergência resultou na divisão do Bem-Estar em duas perspetivas, o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a, Galinha, 2008).

De acordo com Ryan e Deci (2001), o Bem-Estar Subjetivo, alicerça-se numa perspetiva hedónica e relaciona-se com a avaliação que um indivíduo faz acerca da sua vida em termos de satisfação e o equilíbrio entre Afeto Positivo e Negativo (Keyes et al., 2002; Siqueira & Padovam, 2008; Brulé & Maggino, 2017). Por outras palavras, refletem a visão de que o Bem-Estar consiste em prazer, felicidade, satisfação e experiências emocionais positivas (Ryan & Deci, 2001; Siqueira & Padovam, 2008). Por sua vez, o Bem-Estar Psicológico alicerça-se numa perspetiva eudemónica, ou seja, na noção de que o Bem-Estar consiste no funcionamento pleno das potencialidades de uma pessoa (Brulé & Maggino, 2017), tais como capacidade de pensar, uso do raciocínio e o bom senso (Keyes et al., 2002; Siqueira & Padovam, 2008). Importa ainda referir que algumas abordagens são mistas e combinam componentes eudemónicos e hedónicos (Brulé &

Maggino, 2017). Adicionalmente, Ryff e Keyes (1995), conceptualizaram o Bem-Estar Psicológico através de um modelo integrador composto por seis componentes, nomeadamente: 1) autoaceitação; 2) autonomia; 3) controlo sobre o meio; 4) relações positivas; 5) propósito na vida; e 6) desenvolvimento pessoal.

Bem-Estar Subjetivo

Apesar dos estudos sobre o Bem-Estar subjetivo serem recentes e frequentemente ocorrem em paralelo ou em articulação com os conceitos de Bem-Estar Psicológico, esta distinção foi fundamental para delinear os limites de cada um dos conceitos (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a; Galinha, 2008). De facto, nos últimos anos, a par de um crescente interesse por parte da comunidade científica, tem-se vindo a registar algum consenso quanto à definição e estrutura do conceito de Bem-Estar Subjetivo (Galinha, 2008).

Segundo Diener (2000), o Bem-Estar Subjetivo pode ser conceptualizado como a combinação de Satisfação com a Vida (i.e., uma avaliação cognitiva positiva da vida como um todo), do Afeto Positivo (i.e., a frequência de emoções positivas e sentimentos agradáveis) e do Afeto Negativo (i.e., a frequência de emoções negativas e sentimentos desagradáveis num indivíduo). Outro estudo desenvolvido por McCullough e colaboradores (2000), sugere um modelo tripartido do Bem-Estar Subjetivo, que integra três componentes interrelacionados, mas independentes, nomeadamente: o Afeto Positivo (i.e., a frequência de emoções positivas como o orgulho e o interesse); e o Afeto Negativo (i.e., a frequência de emoções negativas como a tristeza e hostilidade).

Embora a história sobre o conceito de Bem-Estar Subjetivo se considerar relativamente recente, ao longo do tempo têm surgido diferentes análises sobre o mesmo (Galinha, 2008). Nos últimos anos, a par de um crescente interesse por parte da comunidade científica, tem-se vindo a registar algum consenso quanto à definição e estrutura do conceito de Bem-Estar Subjetivo (Galinha, 2008).

O Bem-Estar Subjetivo é a terminologia científica para o estudo da felicidade e Satisfação com a Vida (Diener, 2000). Este construto é considerado complexo e resulta da convergência de um conjunto de abordagens de origens teóricas distintas, mas que são integradas parcialmente como dimensões do Bem-Estar Subjetivo (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a; Galinha, 2008).

Segundo Diener (2000), o Bem-Estar Subjetivo pode ser conceptualizado como a combinação da Satisfação com a Vida (i.e., uma avaliação cognitiva positiva da vida pessoal como um todo), do Afeto Positivo (i.e., a frequência de emoções positivas e

sentimentos agradáveis) e do Afeto Negativo (i.e., a frequência de emoções negativas e sentimentos desagradáveis num indivíduo). Outro estudo desenvolvido por McCullough e colaboradores (2000), sugere um modelo tripartido do Bem-Estar Subjetivo, que integra três componentes interrelacionados, mas independentes, nomeadamente: a Satisfação com a Vida (i.e., uma avaliação cognitiva positiva com a vida como um todo); o Afeto Positivo (i.e., a frequência de emoções positivas como o orgulho e o interesse); e o Afeto Negativo (i.e., a frequência de emoções negativas como a tristeza e hostilidade).

Os componentes referidos integram duas dimensões abrangidas pelo Bem-Estar Subjetivo: a dimensão cognitiva e a dimensão afetiva (Diener, 2000; Diener et al., 2013). Cada um destes componentes deve ser compreendido isoladamente, embora se revelem amplamente correlacionados (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a; Galinha, 2008). Deste modo, o Bem-Estar Subjetivo é considerado um construto complexo que resulta da convergência de um conjunto de abordagens de origens teóricas distintas, mas que são integradas parcialmente como dimensões do Bem-Estar Subjetivo (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a; Galinha, 2008).

Para que um indivíduo apresente um nível de Bem-Estar Subjetivo adequado, é consensual que apresente uma avaliação positiva de Satisfação com a Vida, uma frequência elevada de experiências emocionais positivas e uma frequência baixa de experiências emocionais negativas. Contrariamente, um indivíduo que apresente um Bem-Estar Subjetivo reduzido irá manifestar insatisfação com a vida, baixos níveis de Afeto Positivo e irá expressar frequentemente emoções negativas (Galinha & Pais-Ribeira, 2005a; Siqueira & Padovam, 2008; Galinha, 2008). Assim, de acordo com os autores, os indivíduos que apresentam um Bem-Estar Subjetivo positivo experienciam uma preponderância de emoções positivas em relação às emoções negativas, e avaliam positivamente a sua vida como um todo.

A dimensão cognitiva relaciona-se com o processo de avaliação retrospectiva que cada indivíduo exerce sobre a sua vida, em termos de “satisfação”, de forma global ou em domínios específicos (Keyes et al., 2002; Siqueira & Padovam, 2008; Brulé & Maggino, 2017). A Satisfação com a Vida Global refere-se ao grau com que um indivíduo avalia positivamente a qualidade geral da sua vida como um todo. Por sua vez, a Satisfação com a Vida em domínios específicos refere-se em que medida a pessoa avalia positivamente domínios específicos, como por exemplo, situação familiar, profissional, relações interpessoais, saúde, entre outras (Galinha, 2008). Adicionalmente, a avaliação subjetiva é concretizada tendo em consideração características pessoais (e.g., desejos,

expectativas, ideais, experiências prévias e valores), que podem ser impulsionados biologicamente ou construídos socialmente (Siqueira & Padovam, 2008; Brulé & Maggino, 2017). Desta forma, o indivíduo avalia a própria vida de acordo com a conquista de determinados objetivos, o grau de realização de certas ambições e a satisfação de certas necessidades (Brulé & Maggino, 2017). Conseqüentemente, quanto menor a discrepância entre a avaliação subjetiva da vida de um indivíduo e o seu padrão de referência, maior será a sua Satisfação com a Vida (Brulé & Maggino, 2017; Galinha, 2008).

Relativamente à dimensão afetiva, esta encontra-se associada à dimensão emocional do Bem-estar Subjetivo e refere-se às emoções positivas ou negativas experienciadas pelo indivíduo durante a sua vida (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005b). As experiências emocionais, positivas ou negativas, são fundamentais para a realização de uma avaliação de um indivíduo sobre o seu Bem-estar Subjetivo (Siqueira & Padovam, 2008). O afeto positivo e o afeto negativo refletem a quantidade e intensidade de sentimentos e emoções agradáveis e desagradáveis que o indivíduo experiencia durante a sua vida (Brulé & Maggino, 2017). A capacidade de experienciar emoções consideradas positivas (e.g., alegria, excitação, tranquilidade, etc.) e negativas (e.g., tristeza, raiva, ansiedade, etc.) faz parte da condição humana. Todas as emoções têm uma função adaptativa e são frequentemente acompanhadas de reações intensas e breves do organismo em resposta a um acontecimento. Enquanto as emoções negativas nos motivam para evitar o perigo, corrigir injustiças e lidar com a perda, as emoções positivas levam-nos à sociabilidade e à exploração (Diener et al., 2009).

Paralelamente, é de grande interesse abordar duas outras teorias fundamentais sobre o Bem-Estar Subjetivo, a teoria *bottom-up* e a teoria *top-down*. A primeira, a teoria *bottom-up*, alicerça-se na ideia de que a Satisfação Global da Vida é a soma das suas partes, ou seja, as avaliações que os indivíduos fazem sobre a satisfação com a sua vida representa uma média ponderada de satisfação com diferentes domínios da vida. A segunda, a teoria *top-down*, assenta na premissa de que a satisfação com os diferentes domínios da vida é uma consequência da satisfação geral da vida (Headey, 2014). Desta forma, compreende-se que diferentes trajetórias de vida, traços de personalidade, arquitetura cerebral, bem como o ambiente e cultura onde os indivíduos se inserem influencia a perspetiva individual e subjetiva de Bem-Estar (Rojas, 2017). Adicionalmente, de acordo com os resultados obtidos através do estudo realizado por Diener & Seligman (2002), os indivíduos com elevada Satisfação com a Vida tendem a ter relações sociais mais positivas, maior apoio social e maior satisfação com as relações

conjugais, em comparação com os indivíduos com menor Satisfação com a Vida. Outro estudo desenvolvido por Erdogan e colaboradores (2012) afirma que os indivíduos com elevada Satisfação com a Vida apresentam um melhor desempenho profissional, maior satisfação com a carreira e maior compromisso com a entidade empregadora.

De acordo com a literatura, a relação entre o Bem-Estar Subjetivo e a variável sociodemográfica sexo tem sido incoerentes (Ferraz, 2007; Batz-Barbarich & Tay, 2017). Porém, frequentemente o sexo masculino apresenta níveis de Satisfação com a Vida ligeiramente superiores ao sexo feminino (Batz-Barbarich & Tay, 2017). No que concerne à Relação do Bem-Estar Subjetivo e a variável idade, diversos estudos revelam uma forte associação entre estas duas variáveis (Charles et al., 2001; Cheng, 2004; Shallcross et al., 2013; Emery et al., 2020). Particularmente, o Afeto Positivo e a Satisfação com a Vida tendem a aumentar com a idade, contrariamente, o Afeto Negativo tende a diminuir com a idade (Cheng, 2004). Deste modo, à semelhança do objetivo delineado sobre a análise da Resistência à Mudança com as variáveis sociodemográficas sexo e idade em adultos portugueses, também se pretende analisar o Bem-Estar Subjetivo e a sua relação com as mesmas variáveis sociodemográficas.

Bem-Estar Subjetivo e Personalidade

O Bem-Estar Subjetivo é um domínio abrangente que inclui um vasto reportório de construtos que se relacionam com a avaliação subjetiva dos indivíduos sobre a qualidade de vida (Lucas, 2008). Desta forma, e de acordo com o que foi referido anteriormente, as características da personalidade são fundamentais para descrever os padrões de comportamento individuais, uma vez que se apresentam de forma consistente nos indivíduos, ao longo do tempo e das situações (Caspi et al., 2005).

De acordo com Diener (2000), fatores culturais e sociais têm alguma influência sobre o Bem-Estar Subjetivo, mas as características da personalidade constituem fatores mais significativos no que diz respeito à sua influência sobre o Bem-Estar Subjetivo. Tendo em conta este enquadramento, o Modelo dos Cinco Fatores (*Five Factor Model*; Costa & McCrae, 1992) tem sido o principal paradigma para o estudo científico da relação entre a personalidade e o Bem-Estar Subjetivo (Kern & Friedman, 2011). A grande generalidade da investigação sobre a relação entre as características da personalidade e o Bem-Estar Subjetivo centra-se primordialmente nas dimensões do Neuroticismo e Extroversão, uma vez que estas apresentam de forma mais consistente uma correlação

significativa com o Bem-Estar Subjetivo e as suas respetivas componentes (Galinha, 2008; Lucas, 2008; Tanksale, 2015).

Um dos estudos pioneiros na identificação da relação entre as duas dimensões da personalidade acima referidas e o Bem-Estar Subjetivo, foi desenvolvido por Costa & McCrae (1980). Estes investigadores constataram que a Extroversão era um fator preditor do Afeto Positivo e o Neuroticismo era um fator preditor do Afeto Negativo. Igualmente, Larsen e Eid (2008) sugerem que a Extroversão parece influenciar o Bem-Estar Subjetivo, uma vez que se encontra positivamente relacionado com os estados emocionais positivos e o Afeto Positivo. Por sua vez, o Neuroticismo parece encontrar-se relacionado com os estados emocionais negativos e o Afeto Negativo (Larsen & Eid, 2008).

Num outro estudo, DeNeve & Cooper (1998), através de uma meta-análise, demonstraram que o Neuroticismo e a Conscienciosidade apresentaram as correlações mais fortes com o Bem-Estar Subjetivo, Extroversão e Amabilidade apresentaram correlações moderadas e a Abertura à Experiência foi a correlação mais fraca. Outro estudo desenvolvido por Garcia (2011), revela que há uma associação negativa entre o Neuroticismo e o Bem-Estar, bem como uma associação positiva entre o Neuroticismo e o Afeto Negativo, Abertura à Experiência e o Afeto Positivo.

Apesar da relação entre as dimensões da personalidade do Modelo dos Cinco Fatores e o Bem-Estar Subjetivo estar bem estabelecida, a utilização deste modelo poderá simplificar demasiado o padrão complexo entre a personalidade e o Bem-Estar Subjetivo. Neste contexto, o modelo desenvolvido por Cloninger e colaboradores (1993), que assenta numa perspetiva biopsicossocial e postula que a personalidade é constituída por dois domínios, o temperamento e o carácter, parece ser mais adequado (Garcia, 2011; Moreira et al., 2019).

Estudos realizados anteriormente sugerem que a Auto-Diretividade é um preditor da Satisfação com a Vida, da qualidade de vida relacionada com a saúde, do apoio social recebido e está associada a níveis elevados de Afeto Positivo e níveis reduzidos de Afeto Negativo (Josefsson et al., 2011; Garcia, 2011; Moreira et al., 2015). Por sua vez, o Evitamento de Perigo e a Persistência encontram-se associados a reduzida Satisfação com a Vida (Garcia, 2011). A Persistência é um preditor de elevado Afeto Positivo e o Evitamento de Perigo é um preditor de reduzido Afeto Negativo (Garcia, 2011). A Auto-Diretividade é um preditor de reduzido Afeto Negativo (Garcia, 2011). A Cooperatividade e a Auto-Transcendência não apresentaram valores preditivos para o Afeto Positivo e para o Afeto Negativo, mas a Auto-transcendência foi associada a

valores mais elevados de Afeto Positivo quando acompanhada de valores elevados de Auto-Diretividade e Cooperatividade. Por último, os autores não verificaram associação direta entre Cooperatividade e Auto-Transcendência com a componente cognitiva do Bem-Estar (Moreira e tal., 2015; Moreira et al., 2019).

Relação entre Resistência à Mudança e Bem-Estar Subjetivo

A literatura existente revela uma escassez de estudos que relacionem a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Contudo, ao conceptualizar a Resistência à Mudança como uma tendência para adotar uma atitude negativa em relação às mudanças do *status quo* (Piderit, 2000), encontra-se implícito uma tendência para experienciar emoções e cognições negativas nos indivíduos quando confrontados com a mudança (Moreira et al., 2019).

Tal como foi referido anteriormente, a generalidade da literatura sobre o conceito de Resistência à Mudança encontra-se circunscrito ao contexto organizacional. Assim, alguns estudos relacionam a Resistência à Mudança com a satisfação no trabalho, um dos componentes da Satisfação com a Vida em domínios específicos. Neste contexto, o estudo desenvolvido por Kuokkanen e colaboradores (2009) sugere que as mudanças percebidas como ameaçadoras encontram-se negativamente relacionadas com a satisfação profissional. Outro estudo desenvolvido por Bordia e colaboradores (2004) afirma que a Resistência à Mudança tem efeitos negativos ao nível da satisfação, produtividade e Bem-Estar Psicológico. Ainda sobre o contexto organizacional, Turgut e colaboradores (2016) revelam que a disposição ou tendência para resistir à mudança apresenta uma relação positiva com a exaustão emocional. Adicionalmente, o estudo sugere também que a exaustão emocional está associada a elevados níveis de *stress* e ao *burnout*, que por sua vez afetam negativamente a saúde dos indivíduos e o seu Bem-Estar.

É relevante mencionar a relação das variáveis em estudo com a personalidade. Neste contexto, a personalidade é um forte preditor do Bem-Estar (Josefsson et al., 2011). Como já vimos anteriormente, em outros estudos, a Resistência à Mudança apresenta uma associação positiva com o Neuroticismo, Procura de Novidade e Evitamento de Perigo e uma associação negativa com a Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade, Persistência, Auto-Diretividade e Auto-Transcendência (Oreg 2003; Saksvik & Hetland; 2009; Moreira et al., 2019). Por sua vez, o Bem-Estar Subjetivo apresenta uma associação positiva com a Extroversão, Conscienciosidade, Auto-Diretividade e Cooperatividade, por outro lado, apresenta uma associação negativa com o Neuroticismo e Evitamento de

Perigo (DeNeve & Cooper, 1998; Larsen & Eid, 2008; Galinha, 2008; Lucas, 2008; Josefsson et al., 2011; Garcia, 2011; Tanksale, 2015; Moreira et al., 2015; Moreira et al., 2019). Desta forma, compreende-se que algumas das dimensões da personalidade que caracterizam a Resistência à Mudança, encontram-se negativamente associadas ao Bem-Estar Subjetivo.

Tendo em conta este enquadramento, é também relevante mencionar a Reatividade Psicológica, uma vez que se trata de um conceito que se encontra conceptualmente sobreposto com o conceito de Resistência à Mudança (Beutler et al., 2011; Moreira et al., 2019). Este conceito tem a sua origem na teoria da Reatividade Psicológica de Brehm, (1966), que conceptualizou a Reatividade Psicológica como a tendência para considerar determinadas situações como ameaças à liberdade pessoal e para experienciar um estado motivacional para reestabelecer essa liberdade (Hong & Page, 1989; Seibel & Dowd, 2001; Rosenberg & Siegel, 2018). Neste contexto, Brehm (1966), compreendia a Reatividade numa perspetiva “estado” da personalidade, ou seja, como uma variável hipotética, temporária e incapaz de ser medida (Quick, 2012). Contudo, estudos mais recentes, procuraram compreender a Reatividade numa perspetiva “traço” da personalidade, neste sentido a Reatividade é passível de ser medida, através de emoções (e.g., raiva) e cognições negativas (Dillard & Shen, 2005). Desde então, foram realizados diversos estudos para relacionar a Reatividade Psicológica com outras variáveis psicológicas (Seibel & Dowd, 2001). Um desses estudos foi realizado por Moreira e colaboradores (2019), estes autores evidenciaram que a Resistência à Mudança apresenta uma associação moderada e positiva com a Reatividade Psicológica. Contudo, estes conceitos diferem, na medida em que, a Resistência à Mudança encontra-se associada a elevado Evitamento de Perigo (Moreira et al., 2019), enquanto a Reatividade Psicológica encontra-se associada a níveis baixos a moderados de Evitamento de Perigo (Inman et al., 2019). Desta forma, estas variáveis distinguem-se ao nível da sua associação com a componente emocional e dependência da inibição comportamental (Moreira et al., 2019). Adicionalmente, os perfis de personalidade saudáveis são caracterizados por valores elevados em todas as dimensões do carácter (i.e., Auto-Diretividade, Cooperação e Auto-Transcendência). Contrariamente, os perfis menos saudáveis apresentam valores reduzidos nas dimensões do carácter referidas (Moreira et al., 2015). Desta forma, os indivíduos que se enquadram num perfil caracterizado por valores elevados em todas as dimensões de carácter apresentam menor Reatividade Psicológica e relatam níveis de Bem-Estar superiores (Moreira et al., 2015, Moreira et al., 2021)

Relativamente à relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, Moreira e colaboradores (2019), num estudo desenvolvido com adolescentes, analisaram esta relação e verificaram que os indivíduos com elevada Resistência à Mudança apresentam um baixo nível de Bem-Estar, mais especificamente, este resultado foi estatisticamente significativo para a componente afetiva ou emocional.

Objetivo e Hipóteses de Estudo

O surgimento e pertinência do presente estudo assenta em três argumentos, já explanados anteriormente, nomeadamente: 1) a relação entre a Resistência à Mudança e dimensões específicas da personalidade e, por sua vez, a associação negativa existente entre determinadas dimensões da personalidade com o Bem-Estar Subjetivo; 2) a semelhança entre o conceito de Resistência à Mudança e a Reatividade Psicológica, e uma vez que a Reatividade Psicológica relaciona-se com o Bem-Estar, poderá pressupor a existência de uma relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar; e 3) os estudos realizados anteriormente, com adolescentes, evidenciaram a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Ao ter em consideração estes pressupostos, o objetivo do presente estudo é compreender a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, numa adulta.

Ao considerar o objetivo estabelecido, foi formulada a seguinte questão de investigação “Qual a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, em adultos portugueses?”. Para responder à questão de investigação estipulada, foi elaborada a seguinte hipótese de investigação:

H1: Existe relação positiva e estatisticamente significativa entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo.

Adicionalmente, é relevante compreender de que forma as variáveis sociodemográficas (i.e., sexo e idade), estão relacionada com a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Para tal, foram elaboradas as seguintes hipóteses de investigação:

H2: Não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da Resistência à Mudança em função do sexo.

H3: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da Resistência à Mudança em função da idade.

H4: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função do sexo.

H5: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função da idade.

É esperado que os indivíduos com tendência para resistir à mudança apresentam uma maior tendência para experienciar emoções e cognições negativas e consequentemente relatar um Bem-Estar Afetivo e Cognitivo reduzido (Moreira et al., 2019).

Método

O presente estudo é correlacional, mais especificamente e de acordo com a tipologia de Montero e León (2007), corresponde a um estudo empírico quantitativo, *ex post facto* retrospectivo. Selecionou-se uma amostra de adultos portugueses, estudantes e não estudantes da Universidade Lusíada Norte – Porto. As avaliações neste estudo incluíram o preenchimento de um questionário sociodemográfico e a aplicação de três instrumentos: *Escala de Resistência à Mudança*, *Escala de Afeto Positivo e Negativo* (PANAS) e *World Health Organization of Quality of Life – Bref* (WHOQOL – Bref). Este estudo foi revisto e autorizado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Participantes

A presente amostra provém do estudo mais vasto realizado pelo Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento, mais especificamente do projeto “Personalidade e Funcionamento Positivo” (CIPD/2122/PERS/3) da Universidade Lusíada Norte – Porto.

O presente estudo contou com 386 participantes de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 88 anos ($M = 30.7$, $DP = 15$), sendo 272 do sexo feminino (70.5%) e 114 do sexo masculino (29.5%), como é possível constatar na Tabela 3. Através da análise descritiva dos dados da amostra do presente estudo, é possível constatar que a maioria dos participantes são do sexo feminino. Adicionalmente, verifica-se que a maioria dos participantes tem idade compreendida entre os 18 e os 25 anos (Tabela 3).

Tabela 3

Caracterização dos participantes em função do sexo, idade e idade por classes

	N (%)	M (DP)	Masculino		Feminino	
			N (%)	M (DP)	N (%)	M (DP)
Idade	386	30.7 (15.0)	114 (29.5%)	34.5 (16.5)	272	29.1 (14.1)
Idade por classes						
18-25	221 (57.3%)	19.8 (2.0)	55 (24.9%)	20.2 (2.1)	166 (75.1%)	19.66 (2.0)
26+	165 (42.7%)	45.3 (12.1)	59 (35.8%)	47.8 (12.1)	106 (64.2%)	43.89 (12.0)

M = Média; DP = Desvio Padrão

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Com o intuito de recolher dados sociodemográficos, foi construído um questionário composto por questões que permitem a caracterização dos participantes relativamente ao sexo, idade e nacionalidade.

Avaliação da Resistência à Mudança

Para avaliar a Resistência à Mudança, Oreg (2003), desenvolveu a *Escala de Resistência à Mudança*, com o objetivo de analisar a tendência de um indivíduo para resistir ou evitar a mudança. Posteriormente, Oreg e colaboradores (2008), procederam à testagem da estrutura fatorial e à sua validação em 17 países, que representaram 13 línguas em quatro continentes. Neste estudo será utilizado a adaptação portuguesa realizada por Moreira e colaboradores (2019). Neste sentido, a escala foi adaptada tendo em consideração o contexto educacional. Esta escala é uma medida de autorrelato constituída por 17 itens, distribuídos por quatro dimensões (Procura de Rotinas, Reação Emocional à Mudança, Foco a Curto Prazo e Rigidez Cognitiva). Os itens encontram-se distribuídos numa escala de tipo *Likert* de 1 (“Discordo fortemente”) a 6 (“Concordo fortemente”). Desta forma, as pontuações mais elevadas representam uma maior disposição à resistência.

Relativamente à fiabilidade do instrumento, a versão original (Oreg, 2003), apresenta bons valores de consistência interna, sendo eles: Procura de Rotina ($\alpha = .75$), Reação Emocional à Mudança ($\alpha = .71$), Foco a Curto Prazo ($\alpha = .71$), Rigidez Cognitiva ($\alpha = .69$) e, na Escala total de Resistência à Mudança ($\alpha = .87$).

No que diz respeito à fiabilidade do instrumento no estudo realizado em 17 países (Oreg et al., 2008), este apresenta um alfa de Cronbach satisfatório de ($\alpha = .70$) ou superior.

Por último, no que concerne à adaptação realizada por Moreira e Colaboradores (2019), a escala apresenta valores aceitáveis para três das quatro subescalas: Reação Emocional à Mudança ($\omega = .77$), Foco a Curto Prazo ($\omega = .77$), Rigidez Cognitiva ($\omega = .70$). Quanto à subescala Procura por Rotina, esta apresenta um valor indicativo de fiabilidade questionável ($\omega = .63$).

Avaliação do Bem-Estar Subjetivo

O Bem-Estar Subjetivo, tal como referido anteriormente, abrange um componente afetivo e um componente cognitivo. Desta forma, foi tomada a decisão de se utilizar dois instrumentos distintos para avaliar respetivamente cada uma das componentes. Na escolha dos componentes foram consideradas as suas propriedades psicométricas dos mesmos.

Escala de Afeto Positivo e Negativo

Para avaliar a componente afetiva, recorreu-se à *Escala de Afeto Positivo e Negativo* (PANAS). Esta escala foi desenvolvida por Watson e Colaboradores (1988), permitindo avaliar o componente afetivo do Bem-Estar Subjetivo, de acordo com a experiência afetiva dos indivíduos.

Este instrumento tem uma escala de resposta de tipo *Likert* de 1 (“Nada ou Muito ligeiramente”) a 5 (“Extremamente”). A PANAS mede a intensidade com que o sujeito sentiu determinados sentimentos e emoções, tendo em conta o quadro temporal de referência nas instruções de aplicação utilizadas (e.g., “Agora”, “Hoje”, “Durante os últimos dias”, “Durante a última semana”, “Durante as últimas semanas”, “Durante o último ano”).

Esta escala é constituída por duas subescalas, uma de Afeto Positivo, com 10 itens, e outra de afeto negativo, igualmente com 10 itens, perfazendo um total de 20 itens. Uma pontuação elevada na Subescala de Afeto Negativo significa desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções de medo, nervosismo e perturbação. Em contraste, uma pontuação elevada na Subescala de Afeto Positivo reflete prazer e Bem-Estar Subjetivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação.

No que concerne à análise de consistência interna, a versão original Watson e Colaboradores (1988) apresenta para ambas as subescalas bons valores de consistência interna que variam entre ($\alpha = .86$) a ($\alpha = .90$) para Afeto Positivo e ($\alpha = .84$) a ($\alpha = .87$) para Afeto Negativo, consoante o quadro temporal instruído. Relativamente à correlação entre as dimensões, esta tende a ser independente, isto é, é expectável que a correlação entre o Afeto Positivo e o Afeto Negativo não seja significativa e próxima de 0.

A versão portuguesa da PANAS foi desenvolvida (Galinha & Ribeiro, 2005c). A partir da tradução dos 60 itens do instrumento original desenvolvido por Zevon e Tellegen (1982), replicando a sua metodologia e desenvolvendo um processo semelhante ao da construção da escala original. Galinha e Ribeiro (2005a) objetivaram chegar às 20 emoções positivas e negativas da escala final e que a mesma representasse a forma mais

adequada ao léxico emocional dos portugueses, mantendo-se, simultaneamente, fiel à estrutura original de Zevon e Tellegen (1982).

Relativamente à análise de consistência interna da versão portuguesa, esta apresenta um alfa de Cronbach de .86 para a dimensão Afeto Positivo e .89 para a dimensão Afeto Negativo.

World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref.

No que diz respeito à componente cognitiva, a Organização Mundial de Saúde (OMS), desenvolveu a escala *World Health Organization of Quality of Life – Bref* (WHOQOL-Bref) – derivada da sua versão original WHOQOL-100 (WHOQOL Group, 1998).

A WHOQOL-Bref pretende avaliar a qualidade de vida, saúde e outras áreas da vida dos inquiridos, sendo constituída por 26 itens, dois dos quais gerais, referindo-se à percepção geral de qualidade de vida e à percepção geral de saúde. Os restantes 24 itens representam cada uma das componentes específicas que constituem o instrumento original. Este instrumento pode ser administrado em populações portadoras de perturbações psicológicas e físicas, bem como em indivíduos saudáveis. Trata-se de um instrumento de autorresposta, numa escala de tipo *Likert* de 1 (“Nada”) a 5 (“Muitíssimo”) que avalia a qualidade de vida nos domínios: Saúde Física; Saúde Psicológica; Relações Sociais e Meio Ambiente. Além da interpretação em cada domínio, é possível interpretar o aspeto geral de qualidade de vida, sendo a pontuação diretamente proporcional à qualidade de vida do inquirido.

A versão portuguesa foi desenvolvida por Serra e Colaboradores (2016), com o objetivo de descrever a aplicação deste instrumento à população portuguesa, bem como as suas propriedades psicométricas.

Relativamente à análise de consistência interna esta apresenta valores bastante aceitáveis, com a exceção do domínio Relações Sociais $\alpha = .64$. Os restantes domínios apresentam, nomeadamente: Físico $\alpha = .87$; Psicológico $\alpha = .84$; Ambiente $\alpha = .78$. Importa ainda referir que a escala total apresenta um valor de alfa de Cronbach de $\alpha = .85$.

Procedimentos

Autorização dos autores de uso do(s) instrumento(s)

Para a concretização deste estudo, realizou-se o pedido de autorização da *Escala de Resistência à Mudança*, junto dos autores da versão portuguesa. Relativamente ao pedido de autorização da PANAS e da WHOQOL-Bref, tratam-se de instrumentos de

utilização livre, estando desta forma, isentos de pedidos de autorização para a sua utilização.

Recolha de Dados

A amostra provém do projeto “Personalidade e Funcionamento Positivo” (CIPD/2122/PERS/3) da Universidade Lusíada Norte – Porto que, como já referido anteriormente, o projeto referido foi realizado pelo Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento.

A recolha dos dados decorreu entre junho e julho de 2020. Foi tida em conta a amostra que previamente participou num primeiro momento de recolha de dados. Estes participantes foram novamente contactados e foi-lhes enviado um *link* correspondente ao formato *online* do instrumento, procedendo-se assim a uma segunda recolha de dados, sendo esta a considerada para o presente estudo.

Análise de Dados

O tratamento estatístico dos dados foi feito com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* SPSS, versão 25.0 para *Windows*.

Inicialmente procedeu-se ao tratamento da base de dados do presente estudo, no que concerne aos critérios de exclusão. Desta forma, definiu-se que os participantes que apresentassem incoerências no preenchimento dos instrumentos e que não fornecessem o consentimento informado devidamente preenchido não seriam incluídos no presente estudo. Dos 477 participantes incluídos, 386 completaram os instrumentos necessários, sendo esta a amostra final considerada para análise do presente estudo.

De seguida, verificou-se a distribuição normal de variáveis contínuas, através dos valores de *Skewness* e *Kurtosis*. Na presença de variáveis com distribuições normais, os resultados foram expressos com recurso à média (*M*) e desvio-padrão (*DP*). As variáveis categóricas foram apresentadas como frequências (*N*) e as suas respetivas percentagens (%).

Posteriormente, realizou-se uma análise descritiva com o objetivo de caracterizar os participantes do presente estudo tendo em consideração os dados sociodemográficos dos mesmos. De seguida, procedeu-se ao cálculo dos resultados de cada um dos instrumentos.

O Bem-Estar Afetivo foi calculado subtraindo a pontuação média da Escala de Afeto Negativo da pontuação média da Escala de Afeto Positivo. Desta forma, as

pontuações negativas refletem uma experiência emocional maioritariamente negativa, por sua vez, as pontuações positivas refletem uma experiência emocional maioritariamente positiva.

O Bem-Estar Cognitivo foi calculado através da divisão entre a soma das médias de cada uma das subescalas da Qualidade de Vida (i.e., Qualidade de Vida Física, Qualidade de Vida Psicológica, Qualidade de Vida Relações Sociais e Qualidade de Vida Meio Ambiente). Desta forma, quanto maior a pontuação, maior o Bem-Estar Cognitivo.

Tal como referido anteriormente, o Bem-Estar Subjetivo é composto pela combinação da dimensão cognitiva e da dimensão afetiva (Diener, 2000; Diener et al., 2013). Assim, o Bem-Estar Subjetivo foi calculado através da soma do Bem-Estar Afetivo e Bem-Estar Cognitivo, a dividir pelo número das dimensões referidas.

Relativamente à Resistência à Mudança, foi calculada através da soma da média de cada uma das subescalas que a compõem (i.e., Procura de Rotina, Reação Emocional, Foco a Curto-Prazo e Rigidez Cognitiva), a dividir pelo número de subescalas referidas. Desta forma, uma pontuação mais elevada representa uma maior tendência ou disposição para a resistência.

Posteriormente, analisaram-se as diferenças ao nível da Resistência à Mudança e do Bem-Estar Subjetivo em função das variáveis sociodemográficas. Num primeiro momento, verificaram-se diferenças em função do sexo, através da comparação de médias de resultados com recurso ao teste *t* de *Student* para amostras independentes. Num segundo momento, analisou-se a relação entre a variável idade e a Resistência à Mudança, o Bem-Estar Subjetivo, bem como as suas respetivas componentes, através da correlação de *Pearson*. Por último, para verificar as diferenças em função da idade, categorizaram-se as idades dos 18 aos 25 anos – adultos emergentes; e acima de 26 anos – adultos. Seguidamente procedeu-se à comparação de médias de resultados com recurso ao teste *t* de *Student* para amostras independentes, com o intuito de identificar quais as classes de idades nas quais se poderia verificar diferenças estatisticamente significativas.

A relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, bem como as suas respetivas componentes, foram avaliadas pela correlação de *Pearson*. Para a análise dos dados obtidos recorreu-se aos critérios definidos por Pestana e Gageiro (2008). Desta forma, uma correlação é considerada muito fraca se apresentar um valor *r* abaixo de .20; se apresentar um valor entre .20 e .39 é indicador de uma correlação fraca; moderada se o valor *r* encontrar-se entre .40 e .69; forte se o valor *r* encontrar-se entre .70 e .89; e muito forte se o valor *r* for maior que .90.

Resultados

Diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função do sexo

Relativamente às diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função do sexo, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas (Tabela 4).

Tabela 4

Apresentação dos Resultados Relativos ao teste t de Student

Dimensões	Feminino	Masculino	<i>p - value</i>
	Média (Desvio-Padrão)		
Fator Geral Resistência à Mudança	3.28 (0.61)	3.30 (0.55)	.75
Procura de Rotina	2.80 (0.79)	2.88 (0.71)	.32
Reação Emocional	3.84 (0.93)	3.70 (0.94)	.13
Foco a Curto-Prazo	2.91 (1.00)	2.90 (1.00)	.94
Rigidez Cognitiva	3.69 (0.91)	3.84 (0.75)	.10

*Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .05$.

Diferenças ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função do sexo

No que concerne à análise de diferenças em função do sexo (Tabela 5), o Bem-Estar Subjetivo, ou seja, a combinação do Bem-Estar Afetivo e do Bem-Estar Cognitivo, apresenta diferenças estatisticamente significativas, especificamente, o sexo masculino ($M = 2.50$, $DP = 0.66$) apresenta, em média, um resultado superior ao sexo feminino ($M = 2.33$, $DP = 0.66$).

Constaram-se diferenças estatisticamente significativas para o Bem-Estar Afetivo, com pontuações mais altas para o sexo masculino ($M = 1.25$, $DP = 1.09$) do que para o feminino ($M = 0.99$, $DP = 1.10$). Relativamente aos componentes desta dimensão, foi possível observar diferenças entre os sexos no que diz respeito ao Afeto Positivo, sendo o sexo masculino ($M = 3.26$, $DP = 0.70$) aquele que experiencia mais emoções positivas comparativamente ao sexo feminino ($M = 3.09$, $DP = 0.66$). Já para o Afeto Negativo, não se verificam diferenças estatisticamente significativas. Em ambos os sexos, obtém-se um valor mais elevado para o Afeto Positivo do que para o Afeto Negativo, ou seja, há uma superioridade da preponderância de emoções positivas face às negativas.

No que diz respeito à dimensão Bem-Estar Cognitivo, não se verifica uma diferença estatisticamente significativa entre sexos. Não obstante, relativamente aos

componentes a dimensão cognitiva do Bem-Estar Subjetivo, verificam-se diferenças estatisticamente significativas para a Qualidade de Vida Física e Qualidade de Vida Psicológica, novamente com o sexo masculino ($M = 3.31$, $DP = 0.38$ e $M = 3.78$, $DP = 0.41$, respetivamente) a apresentar pontuações superiores ao feminino ($M = 3.20$, $DP = 0.41$ e $M = 3.67$, $DP = 0.40$, respetivamente) para ambas as componentes.

Tabela 5

Apresentação dos Resultados Relativos ao teste t de Student

Dimensões	Feminino	Masculino	<i>p - value</i>
	Média (Desvio-Padrão)		
Bem-Estar Subjetivo	2.33 (0.66)	2.50 (0.66)	.020*
Bem-Estar Afetivo	0.99 (1.10)	1.25 (1.08)	.031*
Afeto Positivo	3.09 (0.66)	3.26 (0.70)	.022*
Afeto Negativo	2.10 (0.75)	2.00 (0.83)	.292
Bem-Estar Cognitivo	3.67 (0.35)	3.75 (0.38)	.051
Qualidade de Vida Física	3.20 (0.41)	3.31 (0.38)	.017*
Qualidade de Vida Psicológica	3.67 (0.40)	3.78 (0.41)	.024*
Qualidade de Vida Relações Sociais	3.94 (0.61)	3.98 (0.59)	.553
Qualidade de Vida Meio Ambiente	3.85 (0.52)	3.92 (0.50)	.268

*Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .05$.

Relação entre a variável idade, a Resistência à Mudança e o Bem-Estar

De acordo com o coeficiente de correlação de *Pearson*, a idade não apresentou uma correlação estatisticamente significativa com a Resistência à Mudança, nem com o Bem-Estar Subjetivo (Tabela 6). Contudo, é possível verificar que o Afeto Negativo ($r = -.143$, $p < .01$) e o Bem-Estar Cognitivo ($r = -.118$, $p < .05$), apresentam uma associação negativa muito fraca com a idade. Por sua vez, a Qualidade de Vida Meio Ambiente ($r = -.300$, $p < .01$), apresenta uma associação negativa fraca com a idade. Por último, verifica-se que a componente Rigidez Cognitiva ($r = .171$, $p < .05$), apresenta uma associação positiva muito fraca com a idade.

Tabela 6

Coefficientes de correlação das variáveis em estudo em função da idade

Variáveis	Idade
Bem-Estar Subjetivo	.015
Bem-Estar Afetivo	.057
Afeto Positivo	-.072
Afeto Negativo	-.143**
Bem-Estar Cognitivo	-.118*
Qualidade de Vida Física	.060
Qualidade de Vida Psicológica	.036
Qualidade de Vida Relações Sociais	-.091
Qualidade de Vida Meio Ambiente	-.300**
Resistência à Mudança	.096
Procura de Rotina	.071
Foco a Curto-Prazo	-.003
Reação Emocional	.031
Rigidez Cognitiva	.171**

* Diferenças consideradas estatisticamente significativas para p - value $<.05$.

** Diferenças consideradas estatisticamente significativas para p - value $<.01$.

Diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função da idade por classes

No que respeita às diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função da variável idade por classes (Tabela 7), observa-se diferenças estatisticamente significativas apenas para a componente Rigidez Cognitiva. Neste contexto, o grupo dos adultos ($M = 3.93$, $DP = 0.70$) apresenta maior Rigidez Cognitiva em comparação ao grupo dos adultos emergentes ($M = 3.58$, $DP = 0.91$).

Tabela 7

Apresentação dos Resultados Relativos ao teste *t* de Student

Dimensões	18-25	26+	<i>p</i> - value
	Média (Desvio-Padrão)		
Resistência à Mudança	3.25 (0.64)	3.33 (0.51)	.163
Procura de Rotina	2.82 (0.81)	2.82 (0.70)	.923
Foco a Curto-Prazo	2.94 (1.04)	2.88 (0.95)	.571
Reação Emocional	3.77 (1.00)	3.82 (0.84)	.594
Rigidez Cognitiva	3.58 (0.91)	3.93 (0.76)	.001***

*** Diferenças consideradas estatisticamente significativas para *p* - value <.001.

Diferenças ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função da idade por classes

Relativamente às diferenças ao nível do Bem-Estar Subjetivo em função da variável idade por classes (Tabela 8), é possível constatar diferenças estatisticamente significativas para a componente Afeto Negativo. Desta forma, verifica-se que o grupo dos adultos emergentes ($M = 2.20$, $DP = 0.80$) em comparação ao grupo dos adultos ($M = 1.90$, $DP = 0.65$) experiencia mais emoções negativas. No que respeita aos componentes do Bem-Estar Cognitivo, é possível observar diferenças estatisticamente significativas para a Qualidade de Vida Física, ou seja, o grupo dos adultos ($M = 3.28$, $DP = 0.37$) apresenta maior satisfação com a Qualidade de Vida Física do que o grupo dos adultos emergentes ($M = 3.19$, $DP = 0.42$). Adicionalmente, também se verifica diferenças estatisticamente significativas para a Qualidade de Vida Meio Ambiente, neste contexto, observa-se que o grupo dos adultos emergentes ($M = 4.02$, $DP = 0.48$) apresenta um resultado superior ao grupo dos adultos ($M = 3.66$, $DP = 0.48$).

Tabela 8*Apresentação dos Resultados Relativos ao teste t de Student*

Dimensões	18-25	26+	<i>p - value</i>
	Média (Desvio-Padrão)		
Bem-Estar Subjetivo	2.35 (0.70)	2.42 (0.60)	.322
Bem-Estar Afetivo	0.98 (1.17)	1.18 (0.98)	.072
Afeto Positivo	3.18 (0.69)	3.08 (0.65)	.136
Afeto Negativo	2.20 (0.80)	1.90 (0.70)	.001***
Bem-Estar Cognitivo	3.72 (0.38)	3.65 (0.33)	.088
Qualidade de Vida Física	3.19 (0.42)	3.28 (0.37)	.033*
Qualidade de Vida Psicológica	3.67 (0.44)	3.74 (0.36)	.100
Qualidade de Vida Relações Sociais	3.97 (0.62)	3.93 (0.58)	.432
Qualidade de Vida Meio Ambiente	4.02 (0.48)	3.66 (0.48)	.001***

*** Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .001$.

Relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo

De acordo com o coeficiente de correlação de *Pearson*, verifica-se que a Resistência à Mudança está negativamente associada com o Bem-Estar Subjetivo (Tabela 9). Desta forma, constata-se que há uma associação negativa fraca entre as variáveis e estatisticamente significativa ($r = -.223, p < 0.01$).

Relativamente à associação entre a Resistência à Mudança e os componentes do Bem-Estar Subjetivo, verifica-se que o Bem-Estar Afetivo, ou seja, a combinação do Afeto Positivo e do Afeto Negativo, apresenta uma associação negativa fraca com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = -.223, p < 0.01$). Por sua vez, verifica-se que o Bem-Estar Cognitivo, apresenta uma associação negativa muito fraca com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = -.139, p < 0.01$).

No que diz respeito à associação entre os componentes do Bem-Estar Afetivo e os componentes da Resistência à Mudança, verifica-se o seguinte: o Afeto Positivo apresenta uma associação negativa muito fraca com a Procura de Rotina ($r = -.144, p < 0.01$) e com o Foco a Curto-Prazo ($r = -.110, p < 0.05$). Relativamente ao Afeto Negativo, este componente apresenta uma associação estatisticamente significativa com todas as variáveis em estudo ($p < 0.01$). Especificamente, no que concerne à sua associação com a Resistência à Mudança e as suas respetivas componentes, verifica-se: uma correlação positiva fraca com a Procura de Rotina ($r = .259$), com Foco a Curto Prazo ($r = .302$), com

a Reação Emocional ($r = .226$) e com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = .232$). Adicionalmente, verifica-se a existência de uma correlação negativa fraca com a Rigidez Cognitiva ($r = -.206$).

No que concerne à associação entre os componentes do Bem-Estar Cognitivo e os componentes da Resistência à Mudança, verifica-se o seguinte: a Qualidade de Vida Física apresenta apenas uma correlação positiva muito fraca com a Rigidez Cognitiva ($r = .141, p < .01$); a Qualidade de Vida Psicológica apresenta uma correlação negativa muito fraca com o Foco a Curto-Prazo ($r = -.194, p < .01$) e com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = -.145, p < .01$). Apresenta também uma correlação negativa fraca com a Procura de Rotina ($r = -.215, p < .01$) e uma correlação positiva muito fraca com a Rigidez Cognitiva ($r = .141, p < .01$); a Qualidade de Vida Relações Sociais apresenta uma correlação negativa muito fraca com a Procura de Rotina ($r = -.139, p < .01$), com o Foco a Curto-Prazo ($r = -.120, p < .05$) e com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = -.111, p < .05$). Por último, a Qualidade de Vida Meio Ambiente apresenta uma correlação negativa muito fraca com a Procura de Rotina ($r = -.129, p < .05$), Foco a Curto-Prazo ($r = -.178, p < .01$) e com o fator geral da Resistência à Mudança ($r = -.139, p < .05$).

Tabela 9*Médias, desvios padrão e coeficientes de correlação das variáveis em estudo.*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>M</i>	2.38	3.23	3.14	2.07	3.70	3.7	4.00	3.87	1.07	3.28	2.82	3.79	2.91	3.73
<i>DP</i>	0.66	0.40	0.67	0.77	0.36	0.41	0.60	0.51	1.10	0.59	0.77	0.93	1.00	0.87
1. Bem-Estar Subjetivo	1.00													
2. Bem-Estar Afetivo	.973**	1.00												
3. Afeto Positivo	.732**	.716**	1.00											
4. Afeto Negativo	-.741**	-.794**	-.144**	1.00										
5. Bem-Estar Cognitivo	.707**	.524**	.504**	-.303**	1.00									
6. Qualidade de Vida Física	.496**	.365**	.406**	-.164**	.708**	1.00								
7. Qualidade de Vida Psicológica	.605**	.472**	.439**	-.287**	.782**	.534**	1.00							
8. Qualidade de Vida Relações Sociais	.571**	.433**	.374**	-.288**	.779**	.360**	.487**	1.00						
9. Qualidade de Vida Meio Ambiente	.445**	.301**	.309**	-.157**	.716**	.355**	.411**	.346**	1.00					
10. Resistência à Mudança	-.223**	-.223**	-.096	.232**	-.139**	-.008	-.145**	-.111*	-.139**	1.00				
11. Procura de Rotina	-.271**	-.271**	-.144**	.259**	-.170**	-.020	-.215**	-.139**	-.129*	.750**	1.00			
12. Foco a Curto-Prazo	-.286**	-.280**	-.110*	.302**	-.194**	-.091	-.194**	-.120*	-.178**	.810**	.558**	1.00		
13. Reação Emocional	-.182**	-.187**	-.044	.226**	-.099	-.034	-.095	-.095	-.064	.748**	.417**	.550**	1.00	
14. Rigidez Cognitiva	.181**	.180**	.056	-.206**	.116*	.141**	.141**	.072	.016	.326**	-.025	-.019	-.006	1.00

*Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .05$.** Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .01$.*** Diferenças consideradas estatisticamente significativas para $p - value < .001$.

Discussão

O presente capítulo destina-se à apresentação da reflexão sobre os resultados obtidos no presente estudo, em articulação com a literatura científica da área. De forma a apresentar o conteúdo de forma compreensiva e coerente, optou-se por adotar a mesma estrutura sequencial que foi utilizada na apresentação dos resultados.

Relação entre Resistência à Mudança e sexo

Tendo em conta os objetivos delineados para o presente estudo, no que concerne às diferenças ao nível da Resistência à Mudança em função do sexo, não se observaram diferenças significativas. Este resultado está de acordo com o estudo desenvolvido por Oreg (2003), no qual postulou que a disposição ou tendência para resistir à mudança seria independentemente do sexo do indivíduo. Mais recentemente, Moreira e colaboradores (2019), corroboram este resultado, confirmando que a Resistência à Mudança é equivalente em ambos os sexos.

Relação entre Bem-Estar Subjetivo e sexo

Verificou-se que o sexo masculino apresenta uma tendência para níveis de Bem-Estar Subjetivo superiores ao sexo feminino. Contudo, de acordo com a literatura, os resultados sobre têm sido incoerentes, ou seja, alguns estudos não observam diferenças estatisticamente significativas, enquanto outros constataam que um dos sexos obtém um resultado ligeiramente superior ao outro (Ferraz, 2007; Batz-Barbarich & Tay, 2017). De acordo com a meta-análise desenvolvida por Batz-Barbarich e Tay (2017). Constata-se ainda que a maioria dos estudos analisados favorecem a conclusão de que o sexo masculino apresenta níveis de Satisfação com a Vida ligeiramente mais elevados do que o sexo feminino, embora a dimensão da diferença seja pequena. Estas diferenças podem ser justificadas devido a um conjunto diversificado e complexo de fatores, nomeadamente: 1) fatores estruturais (i.e., diferentes acessos a recursos educativos, económicos, políticos e sociais para homens e mulheres); 2) fatores socioculturais (i.e., diferenças nas expectativas e normas da sociedade para homens e mulheres); e 3) diferenças biológicas (i.e., diferenças físicas e fisiológicas).

Relações entre Resistência à Mudança, Bem-Estar Subjetivo e idade

No que concerne à análise entre a Resistência à Mudança e a idade, não se observaram correlações significativas. Tendo em consideração os estudos anteriores, este resultado é coerente com o estudo de Oreg (2003), bem como os resultados obtidos por Moreira e colaboradores (2019). Adicionalmente, é possível constatar que o único componente da Resistência à Mudança que apresenta uma associação significativa com a idade corresponde à Rigidez Cognitiva. Este resultado foi também o único resultado significativo na análise de diferenças entre o grupo dos adultos emergentes e o grupo dos adultos. Desta forma, este resultado sugere que os participantes mais velhos apresentam menor flexibilidade de pensamento e maior dificuldade em considerar ideias, perspectivas e métodos alternativos. Porém, de acordo com os resultados obtidos num estudo desenvolvido por Saksvik (2009), a idade apresentou uma correlação negativa com a *Escala de Resistência à Mudança*, ou seja, os inquiridos mais jovens apresentaram maior resistência à mudança do que os inquiridos mais velhos.

Relativamente à relação entre o Bem-Estar Subjetivo e a idade, também não se observou uma correlação significativa. No entanto, é possível constatar uma associação negativa para as componentes Afeto Negativo e Bem-Estar Cognitivo. Estes resultados sugerem que os participantes mais velhos experienciam menos emoções negativas e menos Satisfação com a Vida relativamente ao domínio cognitivo, particularmente para a componente Qualidade de Vida Meio Ambiente. Na análise de diferenças entre o grupo dos adultos emergentes e o grupo dos adultos, também é possível observar um resultado estatisticamente significativo para a componente Afeto Negativo, Qualidade de Vida Física e Qualidade de Vida Meio Ambiente. A maioria dos estudos revela que os indivíduos mais satisfeitos tendem a ser os indivíduos mais velhos (Tepperman & Curtis, 1995; Cheng, 2004; Shallcross et al., 2013). Adicionalmente, o Afeto Negativo tende a diminuir ao longo da vida, os adultos mais velhos experimentam menos emoções ou com menor intensidade do que os adultos mais jovens (Charles et al., 2001; Cheng, 2004; Shallcross et al., 2013; Emery et al., 2020), o que corrobora o resultado obtido no presente estudo. Em relação à componente Qualidade de Vida Física, os indivíduos mais velhos relatam menos satisfação neste domínio, este resultado também se verifica no estudo desenvolvido por Gobbens & Remmen (2019).

Relação entre Resistência à Mudança e Bem-Estar Subjetivo

Relativamente ao principal objetivo do presente estudo, a relação entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo, verifica-se que a Resistência à Mudança está negativamente relacionada com o Bem-Estar Subjetivo. Esta relação é evidente ao nível do Bem-Estar Cognitivo e ao nível do Bem-Estar Afetivo, particularmente ao nível do Afeto Negativo. Tendo em consideração que os níveis de Bem-Estar Subjetivo são considerados adequados quando os indivíduos apresentam uma avaliação positiva de Satisfação com a Vida (i.e., uma avaliação cognitiva), frequência elevada de experiências emocionais positivas e uma frequência baixa de experiências emocionais negativas (Galinha & Pais-Ribeira, 2005a; Siqueira & Padovam, 2008; Galinha, 2008), os resultados do presente estudo sugerem que os indivíduos inquiridos experienciam uma preponderância de emoções negativas em relação às positivas face à mudança. Especificamente, no que diz respeito ao Bem-Estar Afetivo e a sua relação com os componentes da Resistência à Mudança, verifica-se uma associação negativa para a Procura de Rotina, Foco a Curto-Prazo e Reação Emocional e, por sua vez, verifica-se uma associação positiva para a Rigidez Cognitiva. Relativamente ao Bem-Estar Cognitivo e a sua relação com os componentes da Resistência à Mudança, verifica-se uma associação negativa para a Procura de Rotina e o Foco a Curto-Prazo e contrariamente, verifica-se uma associação positiva com a Rigidez Cognitiva, não se verificando qualquer tipo de associação com a Reação Emocional. Estes resultados sugerem que indivíduos com preferência por ambientes estáveis, que se focam nos inconvenientes da mudança a curto-prazo, que experienciam ansiedade e desconforto com a mudança, e que uma menor flexibilidade de pensamento, estão associados, na perspetiva do Bem-Estar Afetivo, a uma menor frequência e intensidade de emoções positivas e a uma maior frequência e intensidade de emoções negativas e, na perspetiva do Bem-Estar Cognitivo, a uma menor Satisfação com a Vida.

Estes resultados corroboram o estudo referido anteriormente de Moreira e colaboradores (2019), na medida em que se verificou que os indivíduos com maior tendência ou disposição para resistir à mudança apresentam níveis inferiores de Bem-Estar Subjetivo, particularmente para a componente afetiva. Contudo, no estudo desenvolvido com adolescentes por Moreira e colaboradores (2019), não se observou uma relação significativa entre a Resistência à Mudança e o domínio cognitivo. Desta forma, este resultado sugere a existência de diferenças na avaliação subjetiva da Satisfação com a Vida entre adolescentes e adultos. De acordo com Goldbeck e colaboradores (2007), a

Satisfação com a Vida tende a diminuir durante a adolescência, ou seja, os adolescentes avaliam progressivamente a Satisfação com a Vida de forma menos positiva à medida que amadurecem, tanto de forma global como em domínios específicos.

Limitações do Estudo

Embora o presente estudo tenha enaltecido um conjunto de dados relevantes, o mesmo também apresenta algumas limitações que podem ser pertinentes em futuras investigações. Desta forma, elencar-se-á algumas recomendações e sugestões para colmatar as limitações delineadas.

A primeira limitação encontra-se relacionada com a escassa abrangência demográfica da amostra. Tendo em consideração que a recolha de dados ocorreu essencialmente na zona norte do país, sugere-se que a recolha de dados seja alargada a outras zonas de Portugal, por forma a obter-se uma amostra mais representativa da população em estudo: adultos portugueses. Uma amostra mais ampla permitiria uma compreensão mais profunda dos fenómenos que se encontram em estudo, resultados mais precisos e a identificação de *outliers*.

Outra limitação encontra-se associada à constituição da amostra, tendo em consideração que a distribuição dos participantes entre sexos é discrepante, com predominância do sexo feminino. Deste modo, o presente estudo beneficiaria de um valor mais equilibrado de participantes de ambos os sexos. Adicionalmente, relativamente à análise realizada em função da categorização das idades, o número de participantes com idade superior a 65 anos era escasso, o que condenou a criação de uma categoria para esses participantes. Por forma a colmatar esta limitação e objetivando a obtenção de um resultado mais fidedigno da relação entre a variação do Bem-Estar Subjetivo em função da idade, recomenda-se, novamente, a uma recolha de dados mais abrangentes, considerando as seguintes categorias de idades: adultos emergentes (dos 18 aos 25 anos); adultos (dos 26 aos 44 anos); pessoas de meia-idade (45-64 anos); e pessoas idosas (mais de 65 anos).

Por fim, importa ainda referir as limitações subjacentes aos instrumentos aplicados. Relativamente aos instrumentos utilizados para avaliar o Bem-Estar Subjetivo, importa referir que os níveis de Satisfação com a Vida relatados pelos participantes podem ser influenciados pelo humor no momento em que se encontram a responder ao instrumento, bem como a fatores associados à deseabilidade social (Diener, 2000). Adicionalmente, considerando que a *Escala de Resistência à Mudança* não se encontra validada para adultos portugueses, sugere-se algum cuidado na interpretação destes resultados.

Implicações teóricas e sugestões para futuras investigações

O presente estudo evidenciou a associação significativa entre a Resistência à Mudança e o Bem-Estar Subjetivo. Como referido anteriormente, apesar de ser um fenómeno natural (Coghlan, 1993; Gilley et al., 2009; Oreg, 2017), historicamente, a resistência tem sido associada a uma conotação pejorativa devido ao seu potencial impacto negativo na implementação de uma mudança (Moreira et al., 2019).

Os resultados do presente estudo são relevantes para a compreensão dos mecanismos envolvidos na resistência ou adesão dos indivíduos à mudança. Para futuras investigações, sugere-se compreender a Resistência à Mudança como um fenómeno capaz de proporcionar informações que podem ser utilizadas para o benefício dos indivíduos, quer seja em contexto organizacional, educacional ou terapêutico. Neste sentido, a *Escala de Resistência à Mudança* (Moreira et al., 2019) permite identificar os indivíduos com maior risco de Resistência à Mudança e ajustar intervenções que permitem prevenir ou mitigar emoções e cognições negativas face à mudança e, consequentemente, relatar um Bem-Estar Subjetivo reduzido.

Adicionalmente, sugere-se para futuras investigações a exploração da relação, ao longo do tempo, entre a Resistência à Mudança e Bem-Estar Subjetivo. Seria pertinente neste contexto, perceber-se, num estudo longitudinal, se e de que forma as mudanças ao nível do Bem-Estar Subjetivo acompanham as mudanças ao nível da Resistência à Mudança, e se o contrário também se verifica. Isto é, seria interessante explorar-se qual a influência que as referidas variáveis podem possuir uma na outra, ao longo do tempo.

Referências Bibliográficas

- Ajzen, I. 1984. Attitudes. In R. J. Corsini (Ed.), *Wiley encyclopedia of psychology*, vol. 1: 99-100. New York: Wiley.
- Armenakis, A., Harris, S., & Mossholder, K. (1993). Creating Readiness for Organizational Change. *Human Relations*, 46(6).
DOI: [10.1177/001872679304600601](https://doi.org/10.1177/001872679304600601)
- Armenakis, A., & Bedeian, A. (1999). Organizational Change: A Review of Theory and Research in the 1990s. *Journal of Management*, 25(3), 293–315.
DOI: [10.1177/014920639902500303](https://doi.org/10.1177/014920639902500303)
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. In: Diener, E., Oishi, S., & Tay, L., (Eds.). *Handbook of well-being*. DEF Publishers, Salt Lake City.
- Beutler, L., Harwood, T., Michelson, A., Song, X., & Holman, J. (2011). Resistance/reactance level. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 133–142.
DOI: [10.1002/jclp.20753](https://doi.org/10.1002/jclp.20753)
- Bordia, P., Hunt, E., Paulsen, N., Tourish, D., & DiFonzo, N., (2004). Uncertainty during organizational change: Is it all about control?. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 13 (3), 345–365.
DOI: [10.1080/13594320444000128](https://doi.org/10.1080/13594320444000128)
- Brehm, J. (1966). *A theory of psychological reactance*. New York, NY: Academic Press.
- Brulé, G., & Maggino, F. (2017). Towards more complexity in subjective well-being studies. In Brulé, G., Maggino, F. (Eds), *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements* (pp. 1-17). Springer, Cham.
DOI: [10.1007/978-3-319-61810-4_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_1)
- Caspi, A., Roberts, B., & Shiner, R. (2005). *Personality Development: Stability and Change*. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 453–484.
DOI: [10.1146/annurev.psych.55.090902.141913](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913)
- Ceribeli, B., & Merlo, M. (2013). Mudança organizacional um estudo multicaseos. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração*, 7(2), 134-154.
- Charles, S., Reynolds, C., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136–151.
DOI: [10.1037/0022-3514.80.1.136](https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.136)

- Cheng, S.-T. (2004). Age and Subjective Well-Being Revisited: A Discrepancy Perspective. *Psychology and Aging, 19*(3), 409–415.
DOI: [10.1037/0882-7974.19.3.409](https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.3.409)
- Cloninger, C., Svrakic, D., & Przybeck, T. (1993). A Psychobiological Model of Temperament and Character. *Archives of general Psychiatry, 50*(12), 975–990.
DOI: [10.1001/archpsyc.1993.01820240059008](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008)
- Cloninger, C. (1994). Temperament and personality. *Current opinion in neurobiology, 4*(2), 266-273.
DOI: [10.1016/0959-4388\(94\)90083-3](https://doi.org/10.1016/0959-4388(94)90083-3)
- Coch, L., & French, R. (1948). Overcoming Resistance to Change. *Human Relations, 1*(4), 512–532.
DOI: [10.1177/001872674800100408](https://doi.org/10.1177/001872674800100408)
- Coghlan, D. (1993). A Person-centred Approach to Dealing with Resistance to Change. *Leadership & Organization Development Journal, 14*(4), 10–14.
DOI: [10.1108/01437739310039433](https://doi.org/10.1108/01437739310039433)
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668–678.
DOI: [10.1037/0022-3514.38.4.668](https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668)
- Costa, P., & McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43.
DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.34](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34)
- Diener, E., Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science, 13*(1), 81–84.
DOI: [10.1111/1467-9280.00415](https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415)
- Diener E., Napa-scollon C., & Lucas R. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In Diener (Ed.). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, pp. 67-100. Dordrecht: Springer.
DOI: [10.1007/978-90-481-2354-4_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research, 112*(3), 497–527.

DOI: [10.1007/s11205-012-0076-y](https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y)

Dillard, J. P., & Shen, L. (2005). On the Nature of Reactance and its Role in Persuasive Health Communication. *Communication Monographs*, 72(2), 144–168.

DOI: [10.1080/03637750500111815](https://doi.org/10.1080/03637750500111815)

Emery, L., Sorrell, A., & Miles, C. (2020). Age Differences in Negative, but Not Positive, Rumination. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(1), 80–84.

DOI: [10.1093/geronb/gbz109](https://doi.org/10.1093/geronb/gbz109)

Erdogan, B., Bauer, T., Truxillo, D., & Mansfield, L., (2012). Whistle while you work: a review of the five satisfaction literature. *Journal of Management*, 38(4), 1038–1083.

DOI: [10.1177/0149206311429379](https://doi.org/10.1177/0149206311429379)

Fadzil, S., Syed, S., & Hassan, R. (2017). Resistance to change (RTC): A taxonomical perspective. *Journal of Management and Marketing Review (JMMR)* Vol, 2(3).

Ferraz, R., Tavares, H., & Zilberman, M. (2007). Felicidade: uma revisão. *Archives of Clinical Psychiatry*, 34(5), 234–242.

DOI: [10.1590/S0101-60832007000500005](https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005)

Folger, R., & Skarlicki, D. P. (1999). Unfairness and resistance to change: Hardship as mistreatment. *Journal of Organizational Change Management*, 12(1), 35–50.

DOI: [10.1108/09534819910255306](https://doi.org/10.1108/09534819910255306)

Galinha, I. (2008). O conceito de bem-estar subjetivo. In I. Galinha, *Bem-estar subjetivo: Fatores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005a). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, saúde e doenças*, 6(2), 203-214.

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005b). Contribuição para o estudo de uma versão portuguesa da Positive Negative Affect Schedule (PANAS): I estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 209-218.

DOI: [10.14417/ap.84](https://doi.org/10.14417/ap.84)

Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005c). Contribuição para o estudo de uma versão portuguesa da Positive Negative Affect Schedule (PANAS): II estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 219 – 227.

DOI: [10.14417/ap.84](https://doi.org/10.14417/ap.84)

Garcia, D., & Moradi, S. (2011). Adolescents' temperament and character: A longitudinal study on happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13 (5), 931 – 946.

DOI: [10.1007/s10902-011-9303-5](https://doi.org/10.1007/s10902-011-9303-5).

Gilley, A., Godek, M., & Gilley, J. (2009). Change, Resistance, and the Organizational Immune System. *SAM Advanced Management Journal*, 74 (4).

Gobbens, R., & Remmen, R. (2019). The effects of sociodemographic factors on quality of life among people aged 50 years or older are not unequivocal: comparing SF-12, WHOQOL-BREF, and WHOQOL-OLD. *Clinical interventions in aging*, 14, 231–239.

DOI: [10.2147/CIA.S189560](https://doi.org/10.2147/CIA.S189560)

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life Satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969–979.

DOI: [10.1007/s11136-007-9205-5](https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5)

Griffin, R., Phillips, J., & Gully, S. (2019). Organization Change and Change Management. In *Organizational Behavior: Managing People and Organizations* (13^o ed., pp. 520-555).

DOI: [10.14417/ap.84](https://doi.org/10.14417/ap.84)

Headey, B. (2014). Bottom-Up Versus Top-Down Theories of Life Satisfaction. In: Michalos, A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.

DOI: [10.1007/978-94-007-0753-5_228](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_228)

Hernandez, J., & Caldas, M. (2001). Resistência a mudança: uma revisão crítica. *Revista de Administração de Empresas*, 41 (2), 31 – 45.

DOI: [10.1590/s0034-7590200100020000](https://doi.org/10.1590/s0034-7590200100020000)

Hong, S., & Page, S. (1989). A psychological reactance scale: development, factor structure and reliability. *Psychological Reports*, 64(3), 1323-1326.

DOI: [10.2466/pr0.1989.64.3c.13](https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.3c.13)

Howard, P., & Howard, J. (1995). *The Big Five quick start: an introduction to the Five-Factor Model of Personality for human resource professionals*. Charlotte, NC: Centre for Applied Cognitive Studies.

Inman, R., Sousa, A., Cunha, D., & Moreira, P. (2019). Therapeutic reactance in adolescents: The psychometrics of the Therapeutic Reactance Scale in adolescents. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 7(1), 20–28.

DOI: [10.21307/sjcap-2019-003](https://doi.org/10.21307/sjcap-2019-003)

- Josefsson, K., Cloninger, C., Hintsanen, M., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., & Keltikangas-Järvinen, L. (2011). Associations of personality profiles with various aspects of well-being: a population-based study. *Journal of affective disorders*, 133(1-2), 265–273.
DOI: [10.1016/j.jad.2011.03.023](https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.03.023)
- Katz, D., & Kahn, R. (1978). *The social psychology of organizations*. New York: Wiley.
- Kern, M., & Friedman, H. (2011). Personality and pathways of influence of physical health. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 76-87.
DOI: [10.1111/j.1751-9004.2010.00331.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00331.x)
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007 – 1022.
DOI: [10.1037/0022-3514.82.6.1007](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007)
- Kotter, J., & Schlesinger, L. (1979). Choosing Strategies for Change. *Harvard Business Review*, 57(2): 106-114.
- Kuokkanen, L., Suominen, T., Härkönen, E., Kukkurainen, M., & Doran, D. (2009). Effects of Organizational Change on Work-related Empowerment, Employee Satisfaction, and Motivation. *Nursing Administration Quarterly*, 33(2), 116–124.
DOI: [10.1097/naq.0b013e3181a10c86](https://doi.org/10.1097/naq.0b013e3181a10c86)
- Larsen, R., & Eid, M. (2008). The science of subjective well-being. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* pp. 1–13. The Guilford Press.
- Lewin, K. (1947). Frontiers in Group Dynamics. *Human Relations*, 1(1), 5–41.
DOI: [10.1177/001872674700100103](https://doi.org/10.1177/001872674700100103)
- Lucas, R. (2008). Personality and Subjective Well-Being. In Eid M & Larsen R (Eds.). *The science of subjective well-being*, pp 171-194. The Guilford Press.
- McCullough, C., Heubner, E., & Laughlin, J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281-291.
DOI: [10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2)
- Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *International journal of clinical and health psychology*, 2 (3), 503-508.
- Moreira, P., Cloninger, C., Dinis, L., Sá, L., Oliveira, J., Dias, A., & Oliveira, J. (2015). Personality and well-being in adolescents. *Frontiers in psychology*, 5, 1494.

DOI: [10.3389/fpsyg.2014.01494](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01494)

Moreira, P., Cloninger, C., Rocha, M., Oliveira, J., Ferreira, N., Gonçalves, D., & Rózsa, S. (2017). The Psychometrics of the European Portuguese Version of the Temperament and Character Inventory-Revised. *Psychological Reports, 120*(6), 1178–1199.

DOI: [10.1177/0033294117711914](https://doi.org/10.1177/0033294117711914)

Moreira, P., Inman, R. A., & Cunha, D. (2019). The Resistance to Change Scale: Assessing dimensionality and associations with personality and wellbeing in adolescents. *Journal of personality assessment, 102*(5), 604-615.

DOI: [10.1080/00223891.2019.1676761](https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1676761)

Moreira P., Inman R., Cloninger C. (2021). Reactance and personality: Assessing psychological reactance using a biopsychosocial and person-centered approach. *Current Psychology*. Advance online publication.

DOI: [10.1007/s12144-020-01310-1](https://doi.org/10.1007/s12144-020-01310-1)

Oreg, S. (2003). Resistance to change: Developing an individual differences measure. *Journal of Applied Psychology, 88*(4), 680–693.

DOI: [10.1037/0021-9010.88.4.680](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.4.680)

Oreg, S. (2006). Personality, context and resistance to organizational change. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*(1), 73-101.

DOI: [10.1080/13594320500451247](https://doi.org/10.1080/13594320500451247)

Oreg, S., Bayazit, M., Vakola, M., Arciniega, L., Armenakis, A., Barkauskiene, R., Bozionelos, N., Fujimoto, Y., González, L., Han, J., Hřebíčková, M., Jimmieson, N., Kordačová, J., Mitsuhashi, H., Mlačić, B., Ferić, I., Topić, M., Ohly, S., Saksvik, P., & van Dam, K. (2008). Dispositional resistance to change: Measurement equivalence and the link to personal values across 17 nations. *Journal of Applied Psychology, 93*(4), 935–944.

DOI: [10.1037/0021-9010.93.4.935](https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.4.935)

Oreg, S. (2017). Resistance to Change and Performance: Toward a More Even-Handed View of Dispositional Resistance. *The Journal of Applied Behavioral Science, 54*(1), 88–107.

DOI: [10.1177/0021886317741867](https://doi.org/10.1177/0021886317741867)

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Constitution of the World Health Organization*.

- Piderit, S. (2000). Rethinking Resistance and Recognizing Ambivalence: A Multidimensional View of Attitudes Toward an Organizational Change. *Academy of Management Review*, 25(4), 783–794.
DOI: [10.5465/amr.2000.3707722](https://doi.org/10.5465/amr.2000.3707722)
- Piedmont, R. (1998). *The revised NEO Personality Inventory. Clinical and research application*. New York: Plenum.
- Pestana, M. & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para as Ciências Sociais: A Complementaridade do SPSS*. (5th ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Quick, Brian L. (2012). What is the Best Measure of Psychological Reactance? An Empirical Test of Two Measures. *Health Communication*, 27(1), 1–9.
DOI: [10.1080/10410236.2011.567446](https://doi.org/10.1080/10410236.2011.567446)
- Repovš, E., Drnovšek, M., & Kaše, R. (2019). Change ready, resistant, or both? Exploring the concepts of individual change readiness and resistance to organizational change. *Economic and Business Review*, 21(2), 308-337.
DOI: [10.15458/85451.82](https://doi.org/10.15458/85451.82)
- Rojas, M. (2017). The subjective object of well-being studies: Well-being as the experience of being well. In Brulé G, Maggino F (Eds.). *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements*, pp. 43-62. Dordrecht: Springer.
DOI: [10.1007/978-3-319-61810-4_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_3)
- Rosenberg, B., & Siegel, J. (2018). A 50-year review of psychological reactance theory: Do not read this article. *Motivation Science*, 4(4), 281–300.
DOI: [10.1037/mot0000091](https://doi.org/10.1037/mot0000091)
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
DOI: [10.1037/0022-3514.69.4.719](https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719)
- Saksvik, I., & Hetland, H. (2009). Exploring Dispositional Resistance to Change. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 16(2), 175–183.
DOI: [10.1177/1548051809335357](https://doi.org/10.1177/1548051809335357)
- Seibel, C. A., & Dowd, E. T. (2001). Personality characteristics associated with psychological reactance. *Journal of clinical psychology*, 57(7), 963–969.

DOI: [10.1002/jclp.1062](https://doi.org/10.1002/jclp.1062)

Serra, A., Canavarro, M., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M., Rijo, D., Carona, C., & Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria clínica*, 27(1), 41-49.

DOI: <http://hdl.handle.net/10316/21539>

Shallcross, A., Ford, B., Floerke, V., & Mauss, I. (2013). Getting better with age: the relationship between age, acceptance, and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 734–749.

DOI: [10.1037/a0031180](https://doi.org/10.1037/a0031180)

Siqueira, M., & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201–209.

DOI: [10.1590/S0102-37722008000200010](https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010)

Smollan, R. (2011). The multi-dimensional nature of resistance to change. *Journal of Management and Organization*, 17(6), 828-849.

DOI: [10.5172/jmo.2011.828](https://doi.org/10.5172/jmo.2011.828)

Tanksale, D. (2015). Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians?. *International Journal of Psychology*, 50(1), 64–69.

DOI: [10.1002/ijop.12060](https://doi.org/10.1002/ijop.12060)

Tepperman, L., & Curtis, J. (1995). A life satisfaction scale for use with national adult samples from the USA, Canada and Mexico. *Social Indicators Research*, 35(3), 255–270.

DOI: [10.1007/BF01079160](https://doi.org/10.1007/BF01079160)

Turgut, S., Michel, A., Rothenhöfer, L., & Sonntag, K. (2016). Dispositional resistance to change and emotional exhaustion: moderating effects at the work-unit level. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25 (5), 735-750,

DOI: [10.1080/1359432X.2016.1157583](https://doi.org/10.1080/1359432X.2016.1157583)

Van Oortmerssen, G. (2015). *Women's leadership in building: conflict. Community and care*. African World Press.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-70.

DOI: [10.1037//0022-3514.54.6.1063](https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063).

WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551-558.

DOI: [10.1017/s0033291798006667](https://doi.org/10.1017/s0033291798006667)

Vincenzi, S., Mendes, L., Gouveia, V., & Andrade, D. (2016). Escala de Resistência à Mudança (RAM): Construção, Evidências Psicométricas e Versão Reduzida. *Psico-USF*, 21(3), 471–486.

DOI: [10.1590/1413-82712016210303](https://doi.org/10.1590/1413-82712016210303)

Zaltman, G., & Duncan, R. (1977). *Strategies for planned change*. John Wiley and Sons.

Zevon, A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: an idiographic /nonothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 111-122.

DOI: [10.1037/0022-3514.43.1.111](https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.1.111)