

O tempo subjectivo como instrumento (des)adaptativo no processo desenvolvimental

Victor E. C. Ortuño* / Maria Paula Paixão* / Isabel Nunes Janeiro**

* FPCE, Universidade de Coimbra; ** Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa

A Perspectiva Temporal – PT (Zimbardo & Boyd, 1999) é o processo através do qual as experiências pessoais e sociais dos sujeitos são categorizadas, arquivadas e recuperadas mediante categorias temporais que têm por base as noções subjectivas do passado, o presente e o futuro. Assim, através de uma análise da PT é possível compreender mudanças em diversas variáveis, tenham estas um carácter funcional (auto-estima, investimento escolar, comportamentos pró-activos e de empreendedorismo) ou disfuncional (consumo de drogas, comportamentos de risco, depressão) no processo desenvolvimental dos sujeitos. São apresentados dois estudos, de forma a validar esta tese. No primeiro é explorada a relação entre a PT e o desempenho académico, os resultados sugerem que os sujeitos com uma forte visão Fatalista do Presente assim como aqueles com baixa orientação para o Futuro, apresentam piores resultados académicos do que aqueles com uma forte orientação pessoal para o Futuro, resultados que são coincidentes com outros estudos prévios (Boniwell & Zimbardo, 2004; Lens & Tsuzuki, 2007). No segundo estudo é analisada a relação da PT com a auto-estima, no qual se verifica uma importante relação entre as dimensões de Passado Negativo, Presente Hedonista e Futuro Negativo com a auto-estima..

Palavras-chave: IPT, Perspectiva temporal, Psicologia do desenvolvimento, ZTPI.

“We say we waste time, but that is impossible. We waste ourselves.”

– Alice Bloch

Pensar o tempo é uma tarefa sinuosa, o passado é uma reconstrução tão fiável quanto a memória humana, o futuro é tido como incerto pelo que a única certeza que temos é aquilo que nos rodeia agora, o presente. O estudo do tempo em qualquer uma das suas diversas facetas interessou e ocupou desde sempre aos psicólogos. No momento da instituição da Psicologia como ciência com Wilhelm Wundt, a percepção do tempo pelos indivíduos assim como a medição dos tempos entre um estímulo e uma resposta eram matérias abordadas nas suas investigações (Jesuino, 2002). Posteriormente, com Sigmund Freud passar-se-ia para uma fase onde a ênfase é dada nas experiências precoces, no passado do indivíduo e como este afectava tanto o seu comportamento como a sua psique (Mancia, 2006). Com o avanço do Behaviorismo a temporalidade é desprovida de qualquer importância no panorama psicológico, ao ser privilegiada simplesmente a relação causal Estímulo-Resposta (Jesuino, 2002).

Seria com o advir da chamada revolução cognitivista, que novamente o estudo dos processos mentais se torna peça indispensável na explicação do comportamento humano. Inserido nesta nova corrente Lewin (1965), define à Perspectiva Temporal como a totalidade das perspectivas que um

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Victor E. C. Ortuño, Rua do Colégio Novo, Apartado 6153, 3001-802 Coimbra. E-mail: victortuno@gmail.com

indivíduo tem do seu passado e futuro psicológicos num determinado momento presente. Desta forma, Lewin coloca o ênfase no estudo do tempo no momento presente, mas sem desprezar a influência que as diversas construções mentais dos indivíduos acerca do passado e do futuro possam exercer no comportamento e no pensamento dos indivíduos. Assim, toda a actividade humana decorre inserida num contexto, o qual é composto por características geo-socio-políticas; mas também pela dimensão temporal a qual atribui ordem às mesmas actividades e processos, através da sua localização ao longo do contínuo temporal (Lewin, 1965).

Na actualidade, um dos referentes teóricos mais utilizados pela investigação temporal é o proposto por Zimbardo e Boyd (1999), dando continuidade ao pensamento do Lewin, estes autores defendem que a Perspectiva Temporal é um processo não consciente, através do qual os indivíduos codificam, armazenam e recuperam informações relativas aos objectos pessoais e sociais que povoam a sua vida, este processo permite assim dar ordem, sentido e coerência a estes mesmos objectos. Todo este processo funciona através de diversos marcos ou categorias temporais, os quais não só armazenam como permitem uma reinterpretação da informação neles contida.

O modelo que propomos para o estudo da Perspectiva Temporal é composto pelas 5 dimensões temporais propostas por Zimbardo e Boyd (1999): Passado Positivo, Passado Negativo, Presente Hedonista, Presente Fatalista e Futuro. Também pela dimensão de Futuro Transcendental (Boyd & Zimbardo, 1997) e a dimensão Visão Ansiosa de Futuro (Janeiro, 2006).

Mischel, Shoda e Rodriguez (1989) afirmam que “To function effectively, individuals must voluntarily postpone immediate gratification and persist in goal-directed behavior for the sake of later outcomes...” (p. 933). Em diversos estudos conduzidos pelo psicólogo Walter Mischel, foram colocadas crianças diante de uma guloseima, era-lhes dito que se esperassem alguns minutos poderiam comer 2, no entanto se não esperassem só teriam direito a 1 guloseima. O que estes estudos mostram é que a capacidade das crianças de 4 ou 5 anos de idade em adiar uma recompensa (neste caso, uma guloseima) determina fortemente o comportamento destas mesmas crianças 10 anos depois, já que passado este tempo são mais competentes académica e socialmente, são também mais fluentes verbalmente, mostrando por isso uma maior facilidade em apresentar argumentos através da lógica, mostram-se mais atentos e lidam melhor com situações estressantes do que os seus pares que não conseguiram adiar a recompensa (Mischel, Shoda, & Peake, 1988).

É na Perspectiva Temporal, mais especificamente nas suas categorias de Presente Hedonista e de Futuro que encontramos a resposta para estas diferenças. É com base na capacidade de pensar no futuro e de prever um futuro mais favorável que estas crianças conseguem a determinação necessária para se privarem de uma guloseima, sabem que ao esperar mais um pouco, ao fazer este “sacrifício” terão uma recompensa ainda maior. É este exercício de abstracção das tentações presentes, vislumbrando um futuro mais desejado que os indivíduos podem evitar as diversas tentações que se apresentarão no seu caminho e investir os seus esforços em tarefas que podem não ser as mais satisfatórias no momento, mas que trarão uma maior recompensa no futuro. Estes comportamentos adaptativos estão relacionados com baixos ou moderados níveis de Presente Hedonista e com elevados níveis de Futuro.

São diversos os estudos que nos mostram como a Perspectiva Temporal de Futuro encontra-se aliada a comportamentos adaptativos e funcionais, tais como: diversos tipos de comportamentos pro-ambientais (Corral-Verdugo, Fraijo-Sing, & Pinheiro, 2006; Milfont & Gouveia, 2006) e aproveitamento académico (Bembnutty & Karabenick, 2004; Boniwell & Zimbardo, 2004; Lens & Tsuzuki, 2007). Enquanto, por outro lado dimensões como o Presente Fatalista, o Passado Negativo e o Presente Hedonista (em níveis muito elevados) estão associadas com comportamentos que podem pôr em causa uma sã trajectória desenvolvimental, por exemplo: condução de risco (Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997), consumo de tabaco e de bebidas alcoólicas (Keough, Zimbardo, & Boyd, 1999), consumo de cannabis (Apostolidis, Fieulaine, Simonin, &

Rolland, 2006), procrastinação (Ferrari & Diaz-Morales, 2007) e transmissão de doenças sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas, entre outros.

ESTUDO 1

MÉTODO

Participantes

Foram recolhidos os dados de 277 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 53 anos de idade ($M=22.06$, $D.P.=5.4$). 174 (62.8%) dos participantes são do género feminino e 103 (37.2%) do género masculino. Referente ao ano que cursavam os participantes no momento da avaliação, encontra-se que 174 (63.7%) dos participantes pertenciam ao 1º ano, 55 (20.1%) ao 2º ano, 27 (9.9%) ao 3º ano, 14 (5.1%) ao 4º ano e 3 (1.1%) ao 5º ano. Os cursos de pertença são descritos na Tabela 1.

TABELA1
Cursos dos Participantes (N=277)

	<i>n</i>	%
Psicologia	48	17.3%
Sociologia	48	17.3%
Gestão de Empresas	38	13.7%
Economia	37	13.4%
Biologia Marinha	28	10.1%
Arquitectura Paisagista	26	9.4%
Biologia	22	7.9%
Ciências Farmacêuticas	13	4.7%
Linguas e Comunicação	9	3.2%
Ciências Documentais e Editoriais	4	1.4%
Ciências da Educação e da Formação	3	1.1%
Estudos Artísticos e Culturais	1	0.4%

Instrumentos

Neste estudo recorreu-se a utilização de 2 instrumentos. Os quais são apresentados detalhadamente a seguir:

Questionário Sociodemográfico: Elaborado pelos autores, com o objectivo de recolher diversas informações acerca dos participantes, continha questões como: género, idade, etc. Também incluiu as questões relacionadas com o desempenho académico: média do curso, número de cadeiras em atraso e número de cadeiras aprovadas.

Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI (Ortuño & Gamboa, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999): É composto por 56 itens (tipo *Likert* de 5 pontos) que representam 5 dimensões temporais: (1º) Passado Positivo, relacionado com atitudes agradáveis e sentimentais relativamente ao passado ($M=3.62$, $D.P.=.56$, variância explicada=6.02%, $\alpha=.68$, $N=9$), (2º) Passado Negativo, representa uma atitude de aversão e angustia perante o passado, normalmente relacionado com sentimentos

de ansiedade, raiva e depressão ($M=2.67$, $D.P.=.71$, variância explicada=7.85%, $\alpha=.80$, $N=10$), (3°) Presente Hedonista, apresenta uma vincada tendência para a procura do prazer imediato, principalmente através de experiência excitantes e de alto risco ($M=3.52$, $D.P.=.53$, variância explicada=8.37%, $\alpha=.79$, $N=15$), (4°) Presente Fatalista, demonstra uma atitude de derrota, desamparo e desesperança perante a vida ($M=2.46$, $D.P.=.60$, variância explicada=6.42%, $\alpha=.66$, $N=9$) e (5°) Futuro, indica uma forte tendência para a necessidade de criar e prosseguir objectivos futuros ($M=3.59$, $D.P.=.52$, variância explicada=6.57%, $\alpha=.74$, $N=13$). Estas 5 dimensões temporais explicam 35.25% da variância total. Esta estrutura factorial é muito similar à apresentada por Zimbardo e Boyd (1999) no ZTPI original, assim como também noutras adaptações internacionais: França (Apostolidis & Fieulaine, 2004), Espanha (Diaz-Morales, 2006), Brasil (Milfont, Andrade, Belo & Pessoa, 2008), Lituânia (Liniauskaitė & Kairys, 2009) e Grécia (Anagnostopoulos & Griva, 2011), entre outros. Concerniente à validade teste/re-teste o ZTPI português apresentou valores entre .66 e .86 (Ortuño & Gamboa, 2008).

Procedimentos

Os instrumentos foram sempre aplicados colectivamente no início ou no fim de um bloco de aulas. Foi pedida previamente autorização aos professores dessas disciplinas para fazer a recolha de dados. No início de cada recolha de dados todos os participantes foram informados dos objectivos do estudo assim como do carácter voluntário, confidencial e anónimo da sua participação. Não existiu qualquer forma de remuneração financeira ou de outro tipo para os participantes.

Todos os dados recolhidos foram introduzidos no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS 16.0* (versão Windows).

RESULTADOS

Em primeiro lugar são apresentados os resultados relativos às diferenças na Perspectiva Temporal através da média de curso obtida. Após isto, são apresentados os resultados concernentes à Perspectiva Temporal e o número de cadeiras em atraso ou reprovadas.

Perspectiva temporal e média de curso

De modo a facilitar a leitura dos resultados obtidos na Perspectiva Temporal, os resultados dos participantes foram agrupados em 4 categorias atendendo ao seu desempenho académico: “10-12 valores”, “13-14 valores”, “15-16 valores” e “17 ou mais valores”. Estes resultados podem ser consultados já a seguir, na Tabela 2.

TABELA 2

Média de Curso e Perspectiva Temporal (M, DP)

	Passado Positivo	Passado Negativo	Presente Hedonista	Presente Fatalista	Futuro
10-12 ($n=103$)	3.66 (0.58)	2.77 (0.64)	3.66 (0.50)	2.63 (0.50)	3.50 (0.48)
13-14 ($n=120$)	3.59 (0.54)	2.60 (0.75)	3.45 (0.53)	2.41 (0.65)	3.63 (0.57)
15-16 ($n=24$)	3.59 (0.55)	2.52 (0.67)	3.33 (0.55)	2.30 (0.68)	3.76 (0.45)
17 ou + ($n=2$)	3.83 (0.39)	2.50 (0.28)	3.87 (0.09)	1.28 (0.24)	3.96 (0.49)

Verifica-se que os participantes que apresentam uma média de curso mais elevada são aqueles com valores mais elevados nas dimensões de Passado Positivo e de Futuro. Por outro lado, os participantes com um menor aproveitamento académico no que concerne a sua média de curso, são também os mesmos que exibem valores mais elevados na Perspectiva Temporal de Passado Negativo e na de Presente Fatalista.

Perspectiva temporal e número de cadeiras em atraso

Outra das medidas que decidimos utilizar para determinar qual o rendimento académico dos participantes foi o número de cadeiras em atraso, obtido através do rácio entre o número de cadeiras aprovadas até o momento e o número máximo de cadeiras que poderiam ter aprovado até o momento. Os resultados dos participantes foram agrupados atendendo à quantidade de cadeiras reprovadas. Assim, foram criados 4 grupos: “Sem cadeiras em atraso”, “Com poucas cadeiras em atraso” (participantes com 1 ou 2 cadeiras em atraso), “Com algumas cadeiras em atraso” (que integra os participantes com 3 ou 4 cadeiras reprovadas) e por último, “Com muitas cadeiras em atraso” (que inclui os participantes com 5 ou mais cadeiras reprovadas). Estes resultados podem ser consultados na Tabela 3.

TABELA 3

Número de Cadeiras em atraso e Perspectiva Temporal (M, DP)

	Passado Positivo	Passado Negativo	Presente Hedonista	Presente Fatalista	Futuro
Sem cadeiras em atraso (<i>n</i> =95)	3.55 (0.56)	2.59 (0.74)	3.43 (0.57)	2.26 (0.60)	3.75 (0.57)
Com poucas cadeiras em atraso (<i>n</i> =91)	3.60 (0.58)	2.72 (0.70)	3.55 (0.53)	2.57 (0.56)	3.53 (0.47)
Com algumas cadeiras em atraso (<i>n</i> =52)	3.64 (0.53)	2.63 (0.69)	3.65 (0.51)	2.57 (0.56)	3.44 (0.44)
Com muitas cadeiras em atraso (<i>n</i> =26)	3.63 (0.44)	2.85 (0.65)	3.57 (0.44)	2.68 (0.61)	3.51 (0.45)

Através da análise dos resultados da Tabela 3, é possível corroborar que os participantes sem cadeiras reprovadas, são aqueles com valores mais elevados na dimensão temporal de Futuro. No entanto, os participantes do grupo “Com muitas cadeiras em atraso” são aqueles que apresentam um valor medio mais elevado nas dimensões temporais de Passado Negativo e de Presente Fatalista.

DISCUSSÃO

É evidente a relação entre a Perspectiva Temporal e o desempenho académico, tanto medido pela média de curso (Tabela 2) assim como pelo número de cadeiras reprovadas (Tabela 3). Estes resultados são coincidentes com outros estudos nos quais também se verifica a relação entre a PT

e o desempenho académico, mais especificamente na sua vertente de Futuro (Bembenutty & Karabenick, 2004; Boniwell & Zimbardo, 2004; Lens & Tsuzuki, 2007).

Por outro lado, a vertente de Presente Fatalista e também a de Presente Hedonista, parecem interferir no rendimento académico, já que os participantes que apresentam valores mais elevados nestas dimensões são aqueles que apresentam mais baixo aproveitamento académico. Consideramos que a génese deste efeito pernicioso se encontre nas atitudes de derrota e de desamparo contidas no Presente Fatalista. O Presente Hedonista pela sua parte, é uma importante componente para o bem-estar pessoal (Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo, 2002), desde que existente em níveis moderados; no entanto, qualquer excesso nesta dimensão consequentemente desencadeia um processo cognitivo através do qual os sujeitos ficam ávidos pelas recompensas imediatas que possam desfrutar; como Boniwell e Zimbardo referem (2004) as pessoas altamente orientadas pelo Presente Hedonista estão em forte risco de cair em tentações que podem desencadear adições, acidentes e fracassos em diversos níveis. Ora como sabemos todo processo educativo deve ser encarado como um investimento a longo prazo, já que os resultados (pelo menos aqueles de natureza material) dificilmente são vislumbrados num curto espaço de tempo.

ESTUDO 2

MÉTODO

Participantes

Foram 264 estudantes universitários os participantes neste estudo, todos pertencentes ao Mestrado Integrado de Psicologia. As idades são compreendidas entre os 17 e os 45 anos de idade ($M=19.44$, $D.P.=2.85$). 242 (91.7%) Dos participantes são do género feminino e 22 (8.3%) do género masculino. Relativamente ao ano de formação que frequentavam no momento da recolha dos dados, 139 (53.1%) cursavam o 1º ano, 65 (24.8%) o 2º ano, 56 (21.4%) o 3º ano e 2 (0.8%) o 5º ano, não foram recolhidos dados juntos dos alunos do 4º ano.

Instrumentos

Neste estudo foram utilizados 5 instrumentos. Os quais são descritos detalhadamente a seguir:

Questionário Sociodemográfico: Elaborado pelos autores, com o objectivo de recolher diversas informações acerca dos participantes, continha questões como: género, idade, nível de escolaridade, doutrina religiosa, etc.

Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI (Ortuño & Gamboa, 2009; Zimbardo & Boyd, 1999): Descrito no método do Estudo 1.

Inventário de Perspectiva Temporal – IPT (Janeiro, 2006, 2012): É formado por 32 itens (tipo *Likert* de 7 pontos), os quais são agrupados em 4 dimensões temporais: (1º) Orientação Futuro (variância explicada=16%, $\alpha=.86$, $N=16$), (2º) Orientação Presente (variância explicada=13%, $\alpha=.76$, $N=8$), (3º) Orientação Passado (variância explicada=6%, $\alpha=.51$, $N=4$) e (4º) Visão Negativa de Futuro (variância explicada=8%, $\alpha=.70$, $N=4$). No seu conjunto estas 4 dimensões apresentam uma variância explicada de 45% dos resultados; no caso concreto deste estudo foram utilizados só os itens relativos à dimensão “Visão Negativa de Futuro”. O IPT teve a sua origem num estudo

português cujo objectivo era avaliar quais as dimensões temporais existentes em estudantes do ensino básico e secundário. Neste processo foram tidas em conta diversas reflexões relacionadas com a estrutura da perspectiva temporal de futuro (Nuttin & Lens, 1985; Ringle & Savickas, 1983) e resultados obtidos por Zimbardo e Boyd (1999) acerca da independência estrutural das três zonas de orientação temporal. Até o momento têm sido realizados vários estudos (Ortuño & Janeiro, 2009, 2010) que permitem analisar as unicidades e complementaridades do IPT junto com o ZTPI, tendo sido obtidos resultados muito positivos neste âmbito.

Transcendental-Future Time Perspective Inventory – FTTPS (Boyd & Zimbardo, 1997; Ortuño, Paixão, & Janeiro, em publicação): É uma escala unidimensional, composta por 10 itens (tipo *Likert* de 5 pontos) que procura avaliar as crenças e atitudes individuais relacionadas com o futuro imediatamente a seguir a morte imaginada do corpo físico. Na sua versão original explica 10% da variância total. Apresenta uma consistência interna de .87 e a sua estabilidade teste/re-teste é de .86. A tradução desta escala foi realizada pelos autores atendendo aos princípios propostos por Widenfelt, Treffers, de Beurs, Siebelink & Koudijs (2005) para tradução e adaptação de instrumentos de avaliação psicológica a outras culturas.

Rosenberg’s Self-Esteem Scale – RSES (Rosenberg, 1965; Santos & Maia, 1999): É uma escala unidimensional (auto-estima global) formada por 10 itens; os quais apresentam uma elevada consistência interna ($\alpha=.86$). 5 Dos itens têm uma orientação positiva (ex.: globalmente estou satisfeito comigo próprio) e 5 têm uma orientação negativa (ex.: sinto que tenho pouco de que me orgulhar). É actualmente uma das escalas mais difundidas a nível mundial no estudo da auto-estima.

Procedimentos

Todos os procedimentos aplicados neste estudo são idênticos aos utilizados e descritos no Estudo 1.

RESULTADOS

Nesta secção são apresentados os resultados relativos à influência da Perspectiva Temporal na Auto-Estima. Para estudar esta relação foi realizada uma análise de regressão múltipla, cujos resultados são apresentados na Tabela 4.

TABELA 4
Análise de Regressão da Perspectiva Temporal Associada à Auto-Estima

	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>Sig. (p)</i>
Passado Positivo	.252	.029	.530	.597
Passado Negativo	-3.286	-.443	-7.504	.000
Presente Hedonista	1.537	.148	2.463	.015
Presente Fatalista	.017	.002	.031	.975
Futuro	.604	.054	.914	.362
Futuro Transcendental	.176	.028	.509	.611
Futuro Negativo	-.280	-.272	-4.672	.000

Nota. $R^2=.402$ ($p<.001$).

Ao analisar os resultados da Tabela 4, verifica-se que as 7 dimensões temporais em conjunto têm uma importante influência nos resultados da Auto-Estima ($R^2=.402, p < .001$). No entanto, são 3 as dimensões temporais que apresentaram uma relação estatisticamente significativa com a Auto-Estima medida pelo RSES: negativamente, o Passado Negativo ($\beta=-.443, p<.001$) e o Futuro Negativo ($\beta=-.272, p<.001$); positivamente, o Presente Hedonista ($\beta=.148, p<.05$).

DISCUSSÃO

Os dados apresentados na secção anterior mostram uma importante contribuição da Perspectiva Temporal na explicação dos resultados da Auto-Estima (medida pela Rosenberg Self-Esteem Scale), situando-se esta mesma contribuição na ordem dos 40% ($p<.001$). Nas dimensões temporais que apresentaram uma relação estatisticamente significativa com a auto-estima, os resultados foram muito positivos e coincidentes com os resultados de outros estudos. Mais especificamente, a relação negativa entre a Auto-Estima e o Passado Negativo, assim como também a relação positiva entre a Auto-Estima e o Presente Hedonista são também verificadas por Zimbardo e Boyd (1999).

Outra das relações que mostrou ser estatisticamente significativa foi a da Auto-Estima com o Futuro Negativo, acreditamos que impossibilidade de vislumbrar o Futuro com expectativas positivas, é um claro entrave para um são desenvolvimento pessoal, assim como factor de risco para diversos comportamentos disfuncionais.

DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES

Na actualidade as diversas campanhas de prevenção e de diminuição de danos, são regra geral concebidas de forma a mostrar os efeitos negativos de um comportamento a longo prazo (ex.: se fumar pode desenvolver cancro do pulmão daqui a 5 anos), isto obviamente terá efeitos em sujeitos que são fortemente orientados por uma Perspectiva Temporal de Futuro, no entanto, os estudos o que nos indicam é que o nosso foco não devia ser nesses indivíduos, já que eles já apresentam a capacidade de pensar nas conseqüências futuras dos seus actos. As campanhas precisam principalmente de ser orientadas para os indivíduos com uma forte Perspectiva Temporal de Presente, seja este Hedonista ou Fatalista, já que são estes que falham na capacidade de abstracção e projecção para o futuro, pelo que não têm a mesma capacidade de predição de futuras conseqüências.

Uma trajetória desenvolvimental plena, funcional e adaptativa é dependente de inúmeros factores de ordem individual e social, atendendo aos resultados até agora apresentados, defendemos a tese de que a Perspectiva Temporal tem um importante papel na prevenção, detecção e até no tratamento de situações ou factores que ponham em causa, o normal desenvolvimento de um indivíduo. Tratamentos orientados para um aprofundamento da Perspectiva Temporal de Futuro, diminuição do Presente Fatalista, do Passado Negativo e do Futuro Negativo assim como uma moderação no Presente Hedonista, são medidas que podem certamente ajudar a forjar nos indivíduos um presente muito mais pleno, harmonioso e produtivo, que conduza a um futuro brilhante, permitindo olhar para o passado com carinho e orgulho.

Por todos estes motivos acreditamos que se torna um imperativo ter em conta os diversos contributos que a Perspectiva Temporal pode brindar no momento do planeamento, assim como

também da execução de campanhas de prevenção e de diminuição dos danos de comportamentos disfuncionais. Assim como também no encorajamento de comportamentos funcionais e adaptativos.

REFERÊNCIAS

- Anagnostopoulos, F., & Griva, F. (2011). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 1-19.
- Apostolidis, T., & Fieulaine, N. (2004). Validation française de l'échelle de temporalité. The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54, 207-217.
- Apostolidis, T., Fieulaine, N., Simonin, L., & Rolland, G. (2006). Cannabis use, time perspective and risk perception: Evidence of a moderating effect. *Psychology and Health*, 21, 571-592.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective and self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16(1), 35-57.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 165-178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (1997). Constructing time after death: The transcendental future time perspective. *Time and Society*, 6, 35-54.
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J. (2006). Sustainable behavior and time perspective: Present, past and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Interamerican Journal of Psychology*, 40, 139-147.
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18, 565-571.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714.
- Janeiro, I. (2006). *A perspectiva temporal, as crenças atribucionais, a auto-estima e as atitudes de planeamento e de exploração da carreira – Estudo sobre os determinantes da maturidade na carreira em estudantes dos 9º e 12º anos*. Dissertação de doutoramento (não publicada). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Janeiro, I. (2012). O Inventário de Perspectiva Temporal: Estudo de validação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 34, 117-133.
- Jesuino, J. C. (2002). *O que é Psicologia* (3ª edição). Coimbra: Quimera Editores.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Psychology*, 21, 149-164.
- Lens, W., & Tsuzuki, M. (2007). The role of motivation and future time perspective in educational and career development. *Psychologica*, 46, 29-42.
- Lewin, K. (1965). *Teoria de Campo em Ciência Social* (C. M. Bori, Trad.). São Paulo: Livraria Pioneira Editora. (Trabalho original publicado em 1951).
- Liniauskaitė, A., & Kairys, A. (2009). The Lithuanian version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). *Psichologija*, 40, 66-87.

- Mancia, M. (2006). Introduction: How the neurosciences can contribute to psychoanalysis. In M. Mancia (Ed.), *Psychoanalysis and neuroscience* (pp. 1-30). Rome: Springer Verlag.
- Milfont, T. L., & Gouveia, V. V. (2006). Time perspective: An exploratory study of their relations to environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology, 26*, 72-82.
- Milfont, T. L., Andrade, T. L., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo Time Perspective Inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology, 42*, 49-58.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(4), 687-696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*, 933-938.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Belgium: Leuven University Press.
- Ortuño, V., & Gamboa, V. (2008) Estudo preliminar de adaptação ao português do Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI, *Actas da XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, Braga: Universidade do Minho.
- Ortuño, V., & Gamboa, V. (2009). Estrutura factorial do Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI numa amostra de estudantes universitários portugueses. *Avances en Psicología Latinoamericana, 27*(1), 21-32.
- Ortuño, V., & Janeiro, I. (2009). Estudo comparativo de duas medidas de Perspectiva Temporal: IPT & ZTPI em foco. *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*, Braga: Universidade do Minho.
- Ortuño, V., & Janeiro, I. (2010). Análise das diferenças na perspectiva temporal em vários grupos etários através do IPT e do ZTPI, *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, Braga: Universidade do Minho.
- Ortuño, V., Paixão, M. P., & Janeiro, I. (em publicação). Tempus post mortem? Adaptação portuguesa da Transcendental-Future Time Perspective Scale – TFTPS. *Avances en Psicología Latinoamericana*.
- Ringle, P. M., & Savickas, M. L. (1983). Administrative leadership, planning and time perspective. *Journal of Higher Education, 54*, 649-662.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princenton: Princenton University Press.
- Santos, P. J. & Maia, J. (1999). Adaptação e análise factorial confirmatória da Rosenberg Self-Esteem Scale com uma amostra de adolescentes: Resultados preliminares. In Ana Paula Soares, Salvador Araújo, & Susana Caires (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (vol. VI, pp. 101-113). Braga: APPORT.
- Widenfelt, B. M., Treffers, P. D., de Beurs, E., Siebelink, B. M., & Koudijs, E. (2005). Translation and cross-cultural adaptation of assessment instruments used in psychological research with children and families. *Clinical Child and Family Psychology Review, 8*(2), 135-147.
- Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today, 35*, 62.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences, 23*, 1007-1023.

Time Perspective – TP (Zimbardo & Boyd, 1999) is the cognitive process through which personal and social experiences are categorized, stored and retrieved by the use of temporal frames related with the past, present and future. With the analysis of TP it is possible to understand changes in several variables, adaptive (self-esteem, academic effort, pro-active behaviors and entrepreneurship) or dysfunctional

(drugs consumption, risk behaviors and depression), on the developmental process of the subjects. Two studies are presented; the first explores the relation between TP and academic achievement. Based on the results we suggest that individuals that have a fatalistic perspective about the present, as well as individuals with little Future perspective, show the worst academic results when compared with individuals with a strong orientation towards the future. These results are coincident with previous studies (Bonniwell & Zimbardo, 2004; Lens & Tsuzuki, 2007). In the second study the relation between TP and Self-Esteem is analyzed and an important relation between Past Negative, Present Hedonist and Future Negative with Self-Esteem is identified.

Key-words: Development psychology, IPT, Time perspective, ZTPI.