

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



ONTEM, HOJE E AMANHÃ: PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO
DA PERSPECTIVA TEMPORAL
UM ESTUDO PILOTO

Patrícia da Cruz Neto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2009

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



ONTEM, HOJE E AMANHÃ: PROGRAMA DE SENSIBILIZAÇÃO
DA PERSPECTIVA TEMPORAL
UM ESTUDO PILOTO

Patrícia da Cruz Neto

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Nunes Janeiro

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2009

Agradecimentos

À Professora Doutora Isabel Janeiro, pelo seu conhecimento e rigor que tanto beneficiou este trabalho, e pela disponibilidade, dedicação, entusiasmo e paciência com que me agraciou durante a realização desta dissertação.

À Doutora Ana Meira, pelo seu espírito incansável, pela sua acessibilidade, atenção e abertura a este projecto, que foi essencial para o tornar possível.

Ao Professor Doutor José Tomás da Silva, pela disponibilização do instrumento *Escala de Atitudes de Carreira – Revista*.

À Diana Teixeira, pelo seu apoio e força nos momentos mais críticos, pelo seu optimismo, pela sua capacidade de análise, de reflexão e de elaborar críticas construtivas, e acima de tudo, pela sua amizade e companheirismo ao longo deste ano.

Ao grupo de Psicologia da Educação e da Orientação 2007-09, por serem mais que colegas, mas um poço de inspiração e partilha.

Aos meus amigos (e amigas!) que não preciso enumerar e que sabem que estão sempre presentes, mesmo longe.

À minha família, sem a qual não estaria aqui hoje...

*“Gratitude makes sense of our past, brings peace
for today and creates a vision for tomorrow.”*

Melody Beattie

Resumo

A Perspectiva Temporal, particularmente a de Futuro, é de extrema importância para o desenvolvimento do indivíduo (Nurmi, 2005), nomeadamente para o seu desenvolvimento vocacional. De acordo com Savickas (1990, 1991), a Perspectiva Temporal de Futuro, é determinante para o planeamento, a tomada de decisão (Savickas, Silling, & Schwartz, 1984), a elaboração de objectivos e a estruturação de projectos vocacionais (Paixão, 2004).

O presente estudo teve como objectivo adaptar, implementar e avaliar uma intervenção sobre a Perspectiva Temporal no domínio da Psicologia das Carreiras.

Inspirando-nos no estudo efectuado por Marko e Savickas (1998), adaptámos o conjunto de actividades propostas por Savickas (1991) para a promoção da Perspectiva Temporal de Carreira, estruturadas de acordo com o seu modelo de experiência subjectiva do tempo, e elaborámos uma intervenção designada *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*.

O programa foi implementado numa turma do 10º ano de uma escola pública situada na Área Metropolitana de Lisboa e avaliada a sua eficácia. Com base na revisão de literatura efectuada, esperávamos verificar, após a intervenção, um aumento da Orientação para o Futuro e um aumento das Atitudes de Carreira e, paralelamente, explorar os efeitos do programa noutras estruturas da Perspectiva Temporal.

Os resultados revelaram que o programa teve efeitos nas crenças, expectativas e sentimentos que os indivíduos possuem a respeito das escolhas de carreira. Não se verificaram, no entanto, alterações significativas na forma como os indivíduos vêem o tempo e se orientam nele. Com base nestes resultados, concluímos com algumas considerações sobre limitações do estudo e implicações para investigações futuras com este programa.

Palavras-chave: Perspectiva temporal, Orientação Temporal de Futuro, Atitudes de Carreira, Intervenção no desenvolvimento vocacional.

Abstract

Time Perspective, especially Future Time Perspective, plays an extremely important role in an individual's life-span development (Nurmi, 2005), in particular in his vocational development. According to Savickas (1990, 1991), Future Time Perspective is particularly important in planning, decision-making (Savickas, Silling, & Schwartz, 1984), goal setting and structuring vocational projects (Paixão, 2004).

The present study aimed to adapt, implement and evaluate a Time Perspective intervention applied to career development.

Inspired by Marko and Savickas' (1998) study, we adapted the activities for improving Career Time Perspective proposed by Savickas (1991), which are structured according to his model of the psychological experience of time, and we designed an intervention called *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*.

The program was then applied to a class of 10th graders in a public school located in the Lisbon Metropolitan Area and we proceeded in evaluating its effectiveness. Based on a review of the literature, we expected to find, after the intervention, an increase of future orientation and career attitudes; in parallel, we explored the effects of the intervention in other Time Perspective dimensions.

The results revealed that the program influenced the individual's beliefs, expectations, and feelings about career choices. However, there were no significant changes in how individuals view and orient themselves to time. Based on these results, we finish this dissertation considering some of this study's limitations and implications for future investigations with this program.

Keywords: Time perspective, future time orientation, career attitudes, career intervention.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Lista de siglas e abreviaturas.....	vi
Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento teórico.....	3
1.1. O estudo do tempo.....	3
1.2. Modelos gerais da Perspectiva Temporal.....	4
a) Modelo de Nuttin e colaboradores	5
b) Modelo de Savickas e colaboradores	6
c) Modelo de Zimbardo e colaboradores.....	7
1.3. Desenvolvimento da Perspectiva Temporal	9
1.4. Aspectos parcelares da Perspectiva Temporal.....	10
a) Perspectiva Temporal e Orientação Temporal	10
b) Dimensões da Perspectiva Temporal	11
c) Perspectiva Temporal de Futuro.....	11
1.5. A importância da intervenção na Perspectiva Temporal	12
1.6. A intervenção na Perspectiva Temporal no âmbito da Psicologia das Carreiras	14
Capítulo II – Metodologia.....	16
2.1. Participantes	16
a) Caracterização do meio e da escola	16
b) Caracterização dos participantes.....	17
2.2. Instrumentos	18
a) Questionário de Dados Pessoais	18
b) Escala de Atitudes de Carreira – Revista (EAC-R)	19

c) Inventário de Perspectiva Temporal (IPT).....	20
d) Questionário Final.....	22
2.3. Intervenção: <i>Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal</i>	23
2.4. Procedimentos experimentais.....	25
2.5. Procedimentos de análise.....	26
Capítulo III – Resultados	27
3.1. Análise dos resultados	27
a) Análise descritiva dos resultados.....	27
b) Análise das diferenças entre pré e pós-teste.....	28
Capítulo IV – Discussão	30
Referências bibliográficas.....	33
ANEXOS	37

Lista de siglas e abreviaturas

PT	Perspectiva Temporal
PTF	Perspectiva Temporal de Futuro
ESE	Estatuto socioeconómico
IPT	Inventário de Perspectiva Temporal
EAC-R	Escala de Atitudes de Carreira – Revista

Introdução

O tempo influencia a vida do ser humano de forma inegável e inultrapassável. Desde que se reconhece como tal que o ser humano inventa formas de medir a passagem do tempo e de se orientar em relação ao mesmo. Contudo, a conceptualização do tempo enquanto dimensão linear, objectiva e mensurável é ilusória e os físicos defendem que, devido à sua intangibilidade, não é possível explicar o tempo de outra forma que não testemunhá-lo assistindo à passagem dos acontecimentos (Lasane & O'Donnell, 2005). Porém, esta monitorização do tempo, enquanto função básica do desenvolvimento humano, é entendida como tendo sido vital para a evolução do funcionamento cognitivo do ser humano (Zimbardo & Boyd, 1999). Como tal, a experiência subjectiva do tempo, ou a forma como o indivíduo percebe e organiza os acontecimentos passados, as experiências presentes e as expectativas futuras em estruturas mentais existentes no momento actual, é de extrema relevância não só ao nível da filogenia como também assume especial importância ao nível do desenvolvimento individual ou ontogénese (Nurmi, 2005).

Diversos autores têm estudado o fenómeno do tempo do ponto de vista psicológico e da sua relação com o comportamento, sob uma variedade de nomes, sendo um dos mais utilizados o conceito de Perspectiva Temporal (Stratham & Joireman, 2005). Para além disso, muitos estudos têm demonstrado a importância da Perspectiva Temporal, particularmente a de Futuro, em diferentes estádios de vida e numa multiplicidade de temáticas, como, por exemplo, nos comportamentos de risco (Zimbardo, Keough & Boyd, 1997; Keough, Zimbardo, & Boyd, 1997), na promoção da saúde (Hall & Fong, 2003), no envolvimento escolar (Horstmanshof & Zimitat, 2007) ou na Psicologia das Carreiras (Savickas, Silling, & Schwartz, 1984; Lennings, 1994).

Aliás, no âmbito da Psicologia das Carreiras, diferentes autores referem a importância da intervenção na Perspectiva Temporal: por um lado, devido à Perspectiva Temporal ser considerada como determinante para o desenvolvimento da maturidade de carreira em diversos modelos (como o de Super, o de Crites ou o de Harren, citados por Savickas, Silling, & Schwartz, 1984) e, por outro lado, por ter sido demonstrada a sua relação, particularmente nos adolescentes e jovens adultos, com o planeamento, a tomada de decisão (Savickas et al., 1984) e a estruturação de projectos pessoais e vocacionais (Paixão, 2004).

Porém, apesar da importância reconhecida, os estudos sobre intervenções psicológicas neste domínio são limitadas, assumindo a intervenção reportada por Marko e Savickas (1998) especial importância. Neste estudo, avaliaram-se os efeitos de uma intervenção sobre a perspectiva temporal com o objectivo de aumentar a orientação para o futuro. Baseada em actividades propostas por Savickas (1991), esta intervenção resultou num aumento das atitudes em relação ao planeamento de carreira e da orientação para o futuro de jovens do Ensino Secundário e Superior submetidos à mesma.

O presente estudo tem como objectivos precisamente implementar e avaliar uma intervenção adaptada do conjunto de actividades propostas por Savickas (1991) e estruturadas de acordo com o seu modelo de experiência subjectiva do tempo – *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*.

De forma a especificar a importância de uma intervenção neste âmbito, inicia-se esta dissertação com o *Enquadramento Teórico*, onde se procura explicitar a evolução do estudo do tempo subjectivo, apresentar três modelos holísticos sobre a Perspectiva Temporal, enquadrar o desenvolvimento da Perspectiva Temporal no período da adolescência, enfatizar alguns aspectos parcelares da Perspectiva Temporal importantes e evidenciar a importância da intervenção na Perspectiva Temporal e, em especial, no âmbito da Psicologia das Carreiras.

Na secção de *Metodologia* procede-se à apresentação dos aspectos metodológicos envolvidos na adaptação, implementação e avaliação da intervenção *Ontem, Hoje, Amanhã – Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*. Mais especificamente, procede-se à caracterização dos participantes, à descrição dos instrumentos utilizados, à pormenorização da adaptação do programa, à explicação dos procedimentos experimentais realizados e à exposição dos procedimentos de análise de resultados utilizados.

Seguidamente apresenta-se os resultados encontrados na implementação do programa, na secção *Resultados* e, na *Discussão*, resume-se os principais resultados, procurando tecer considerações sobre limitações do estudo e implicações para a prática e eventuais investigações futuras.

Capítulo I - Enquadramento teórico

«(...) não se pode dizer com propriedade: há três tempos, o passado, o presente e o futuro; mas talvez se pudesse dizer com propriedade: há três tempos, o presente respeitante às coisas passadas, o presente respeitante às coisas presentes, o presente respeitante às coisas futuras. Existem na minha alma estas três espécies de tempo e não as vejo em outro lugar: memória presente respeitante às coisas passadas, visão presente respeitante às coisas presentes, expectativa presente respeitante às coisas futuras.»

(*Confissões*, Santo Agostinho
Livro XI, capítulo XX, parágrafo 26)

1.1. O estudo do tempo

O fenómeno do tempo, incluindo a sua experiência, definição e medição, interessou desde sempre a espécie humana (Lasane & O'Donnell, 2005). Embora as primeiras concepções sobre o tempo o tomassem como passível de medição objectiva, na primeira metade do século XX, Einstein (citado por Boyd & Zimbardo, 2005) e a sua teoria da relatividade revolucionaram estas concepções e a física contemporânea ao estabelecerem a natureza subjectiva do fenómeno físico do tempo: o tempo não seria uma constante mas dependeria de referenciais e efeitos do contexto.

Contudo, o debate em torno deste fenómeno tem uma longa e controversa história não só entre físicos, mas também entre filósofos, teólogos e psicólogos (Boyd & Zimbardo, 2005; Janeiro, 2006). Desde o século XVIII que Kant (citado por Zimbardo & Boyd, 1999) defendia o tempo como sendo uma “capacidade inata” que iluminava a forma como o ser humano experiencia o mundo. Esta concepção difere de uma concepção objectiva do tempo, conceptualizando o tempo com uma experiência individual e subjectiva.

No final do século XIX, William James (citado por Boyd & Zimbardo, 1999) considerou o conceito de percepção do tempo tão importante na Psicologia que lhe dedicou um capítulo inteiro no livro *The Principles of Psychology*, publicado em 1890.

Com a revolução comportamentalista, houve uma estagnação do estudo psicológico do tempo; autores como Watson e Skinner (citados por Boyd & Zimbardo, 2005) discordaram da importância deste fenómeno, tentando restringir o seu estudo.

No decorrer das décadas de 50 e 60 verificou-se um interesse renovado no estudo do tempo: em 1957, Fraisse (citado por Janeiro, 2006) publicou o livro *La*

psychologie du temps, que contribuiu para o aumento da investigação nesta área; e, em 1960, Wallace e Rabin (citados por Janeiro, 2006) publicaram um artigo de revisão de literatura que sistematizava e organizava os dados recolhidos nas investigações sobre o estudo do tempo.

Paralelamente, Lewin (citado por Zimbardo & Boyd, 1999) retomou a concepção do tempo como uma experiência subjectiva e, seguindo a inspiração de filósofos existencialistas como Kant, incluiu no seu modelo de espaço de vida individual o passado e o futuro como exercendo influências no comportamento presente. Nesta concepção de espaço de vida, está implícita a noção de “**perspectiva temporal**” como a forma como o indivíduo encara o tempo, pressupondo que num dado momento (o presente psicológico) podem coexistir o seu passado e o seu futuro psicológicos (Zimbardo & Boyd, 1999; Boyd & Zimbardo, 2005; Janeiro, 2006).

Esta visão das três zonas temporais como coexistindo no momento presente não é nova, conforme se pode verificar na citação de Santo Agostinho datada do século IV que é apresentada no início do capítulo, em que este defende a existência do presente das coisas passadas, do presente das coisas presentes e do presente das coisas futuras.

Partindo da concepção lewiniana de Perspectiva Temporal, surgiram diversas conceptualizações sobre o tema, sendo três delas exploradas em seguida.

1.2. Modelos gerais da Perspectiva Temporal

Tendo em conta o âmbito do presente estudo, seleccionámos três modelos de Perspectiva Temporal, devido à sua relevância conceptual, teórica, metodológica, prática ou empírica. Em comum, os três modelos têm o facto de serem modelos gerais da perspectiva temporal, ou seja, considerarem todas as zonas temporais de forma holística.

O modelo de Nuttin e colaboradores (Nuttin & Lens, 1985) é talvez o mais clássico dos três explorados, contudo é inegável a sua relevância pelo trabalho conceptual, metodológico e empírico a que deu origem (Paixão, 2004).

O modelo de Savickas e colaboradores (Ringle & Savickas, 1983; Savickas, 1990) é um modelo que, apesar de inicialmente apresentado no âmbito da liderança empresarial (Ringle & Savickas, 1983), rapidamente se adaptou ao contexto da Psicologia Vocacional (Savickas et al., 1984; Wolf & Savickas, 1985; Savickas, 1990). Consideramos este modelo importante não só pela sua relevância conceptual, mas

também metodológica e prática, nomeadamente no que diz respeito à sua aplicação no âmbito das intervenções de carreira (Savickas, 1991; Marko & Savickas, 1998).

O modelo de Zimbardo e colaboradores (Zimbardo & Boyd, 1999; Boyd & Zimbardo, 2005) é talvez o mais actual dos três, tem origem empírica e, apesar de ter começado por ser estudado no âmbito da saúde, dos comportamentos aditivos e de risco (Keough, Zimbardo, & Boyd, 1997; Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997), tem neste momento uma vasta investigação em diversas áreas. Consideramos que este modelo é, actualmente, uma referência obrigatória quando se discute a perspectiva temporal, principalmente devido à sua relevância empírica mas também teórica e conceptual.

Os dois últimos modelos têm em comum, segundo Janeiro (2006), o facto de conceptualizarem a perspectiva temporal como um processo de base para a abordagem das tarefas que, para além de exercer influência na motivação (como defendido pelo primeiro modelo), influencia também as tomadas de decisão, os julgamentos, as atribuições e outros comportamentos relevantes.

a) Modelo de Nuttin e colaboradores

Nuttin e colaboradores (Nuttin, 1979; Nuttin & Lens, 1985) são da opinião que a percepção dos acontecimentos passados e futuros tem impacto no comportamento presente. Defendem que a perspectiva temporal do indivíduo é constituída pelos acontecimentos passados e futuros que estão psicologicamente presentes no funcionamento cognitivo actual, enquanto conteúdos pertencentes ao passado ou ao futuro e, como tal, influenciam o comportamento presente.

Nuttin e colaboradores distinguem três aspectos do tempo psicológico que são muitas vezes referidos sob o termo de “perspectiva temporal” (Nuttin & Lens, 1985). Primeiramente, distinguem a **perspectiva temporal**, que é caracterizada pela sua extensão (distância temporal dos objectos recordados ou imaginados), pela densidade com que os objectos se distribuem pelas regiões temporais, pelo grau de estruturação dos objectos (presença ou ausência de relação entre os objectos) e pelo nível de realismo com que os objectos são percebidos pelo indivíduo, em função da sua distância no tempo (Nuttin & Lens, 1985).

O segundo aspecto distinguido é a **atitude temporal**, relativa à característica positiva ou negativa, agradável ou desagradável atribuída a objectos passados, presentes ou futuros. Também designada de atitude afectiva, é caracterizada pela valência positiva

ou negativa atribuída aos acontecimentos, pelo maior ou menor contentamento em relação ao passado ou presente e pelo grau de optimismo em relação ao futuro (Nuttin, 1979). Para além do seu conteúdo afectivo, as atitudes temporais são importantes pelo seu impacto na motivação actual do indivíduo; aliás, é devido à importância afectiva e motivacional que o indivíduo recorda ou antecipa determinados acontecimentos (Nuttin & Lens, 1985).

Por último, é distinguida a **orientação temporal**, entendida como a direcção predominante ou preferencial do pensamento e comportamento de um indivíduo em relação a acontecimentos e objectos do passado, do presente e do futuro (Nuttin, 1979; Nuttin & Lens, 1985).

b) Modelo de Savickas e colaboradores

Ringle e Savickas (1983), no seu artigo pioneiro, aplicaram o conceito de perspectiva temporal ao planeamento necessário na gestão de instituições, defendendo que, para a gestão ser eficaz, os administradores necessitam primeiro entender o seu tempo subjectivo para depois poderem desenvolver a perspectiva temporal e atitudes de planeamento em si próprios, no seu pessoal e na instituição. Este modelo conceptualiza a experiência psicológica do tempo em três factores: perspectiva, diferenciação e integração temporal.

Mark Savickas, nos anos 1980, partiu desta conceptualização para explorar empiricamente a relação da experiência pessoal do tempo com diferentes construtos do desenvolvimento de carreira (Savickas et al., 1984; Wolf & Savickas, 1985). No início dos anos 1990, Savickas (1990, 1991) organiza o modelo inicial, utilizando os mesmos três factores que Ringle e Savickas (1983), mas agora aplicados ao domínio do desenvolvimento vocacional.

Nesta concepção do tempo subjectivo, a **perspectiva temporal** refere-se à forma como os indivíduos vêem o tempo e se orientam no tempo. O indivíduo pode ver o tempo como aliado, inimigo, incomodativo ou irrelevante, como veloz, lento, monótono ou alucinante. Para além da forma como o indivíduo encara o tempo, a perspectiva temporal também inclui a orientação temporal, que se refere à zona que tem mais relevância na tomada de decisão actual. Segundo este modelo, o ideal será uma perspectiva temporal balanceada, em que o lembrar (passado), o experienciar (presente) e o antecipar (futuro) se equilibrem mutuamente (Ringle & Savickas, 1983).

A **diferenciação temporal**, por sua vez, refere-se à densidade e extensão dos acontecimentos englobados em cada zona temporal (passado, presente ou futuro). Quanto maior a quantidade de acontecimentos que povoam uma zona temporal (densidade), mais essa zona é sentida como real para o indivíduo; por outro lado, quanto maior for a extensão retrospectiva ou prospectiva, mais distante no tempo o indivíduo consegue pensar, para o passado ou para o futuro, tornando estas zonas mais reais e extensas (Ringle & Savickas, 1983; Savickas, 1990).

A **integração temporal** refere-se ao sentimento de conexão entre acontecimentos de diferentes regiões temporais. A integração das zonas temporais inclui, por um lado, a continuidade entre o passado, o presente e o futuro e, por outro lado, o optimismo relativamente à concretização dos objectivos. A continuidade, sendo entendida como uma variável do domínio cognitivo, evidencia o grau de relação percebida entre acontecimentos das diferentes zonas temporais e, ao ligar o antes, o agora e o depois, fornece o esquema cognitivo para o planeamento realista. O optimismo, enquanto disposição afectiva, demonstra o grau de confiança que se tem no alcance dos objectivos futuros, ou seja, está na base da atitude de planeamento.

c) Modelo de Zimbardo e colaboradores

No final da década de 1990, Zimbardo e colaboradores propõem um modelo de perspectiva temporal que, embora continuando a tradição lewiniana, amplia-a ao considerar a perspectiva temporal como um processo fundamental tanto no funcionamento individual como no da sociedade (Zimbardo & Boyd, 1999).

Este modelo conceptualiza a perspectiva temporal como a forma subjectiva e muitas vezes não-consciente como cada indivíduo se relaciona com o tempo; esta envolveria um processo de organização do fluxo contínuo de experiências pessoais e sociais por categorias ou estruturas temporais, de forma a ordenar, dar coerência e significado a esses acontecimentos. Estas **estruturas cognitivas** podem reflectir padrões temporais repetitivos e cíclicos ou acontecimentos únicos e não recorrentes nas nossas vidas. Podem ser utilizadas tanto na codificação, armazenamento e recordação de acontecimento experienciados, como na formação de expectativas, objectivos, ou eventos imaginados. Contudo, entre as reconstruções abstractas de acontecimentos passados e as antecipações de acontecimentos futuros está a representação concreta e centrada na experiência do momento presente (Zimbardo & Boyd, 1999; Boyd & Zimbardo, 2005).

Segundo estes autores, ao se desenvolver uma tendência para enfatizar frequentemente uma das estruturas (ou zonas) temporais ao tomar decisões, está-se perante um **enviesamento cognitivo temporal**, relacionado com estar principalmente orientado para o passado, o futuro ou o presente. Quando evocado de forma crónica, o enviesamento torna-se um **estilo disposicional** ou uma variável de diferenças individuais que é característica e preditiva da forma como o indivíduo vai responder a uma variedade de situações quotidianas. Este enviesamento temporal pode ser uma frequente sobre ou subutilização de uma ou mais das estruturas temporais. Estes enviesamentos contrastam com uma **perspectiva temporal balanceada**, um referencial mental idealizado que permite aos indivíduos alternarem entre zonas temporais de forma flexível, dependendo da sua avaliação das exigências da situação, dos recursos ou da sua apreciação pessoal (Zimbardo & Boyd, 1999; Boyd & Zimbardo, 2005). Por outras palavras, o ideal seria o indivíduo poder mudar “as lentes” pelas quais vê o mundo de acordo com o que é mais benéfico numa dada situação (Zimbardo & Boyd, 2008).

Assim, a perspectiva temporal seria determinada situacionalmente, tendencialmente não-consciente e diferente de pessoa para pessoa.

Estes autores construíram, com base em investigação efectuada ao longo de 30 anos, um instrumento para medir a perspectiva temporal enquanto construto multidimensional, o *Zimbardo Time Perspective Inventory* (ZTPI). A pesquisa efectuada permitiu distinguir cinco escalas: passado negativo; passado positivo; presente hedonista; presente fatalista; e uma orientação geral para o futuro. Os autores consideram que cada escala do instrumento corresponde a uma dimensão ou estrutura temporal coerente, e não teoricamente relacionada, da perspectiva temporal. Apesar do inventário apenas medir estas cinco dimensões, os autores consideram a existência de outras duas estruturas temporais: a dimensão de futuro transcendental (Zimbardo & Boyd, 1999; Boyd & Zimbardo, 2005); e a dimensão de presente holístico (Zimbardo & Boyd, 2008). Contudo, os autores publicaram uma escala em que incluíam a primeira dimensão (*The Transcendental-future Time Inventory*, Zimbardo & Boyd, 2008) e decidiram não incluir a segunda dimensão no ZTPI pois esta revelou-se pouco comum nas culturas ocidentais (Zimbardo & Boyd, 2008). Ao longo dos anos têm sido realizadas diversas investigações procurando estabelecer relações entre a perspectiva

temporal e outros construtos psicológicos, assim como com determinados comportamentos aditivos ou de risco (para uma revisão ver Boyd & Zimbardo, 1999).

1.3. Desenvolvimento da Perspectiva Temporal

Seguindo a visão lewiniana, de forma a “navegar”, no presente psicológico, entre o passado, o presente e o futuro, o ser humano terá de possuir estruturas que o permitam. Como vimos anteriormente, nem sempre os autores concordam relativamente à natureza destas estruturas. De uma forma geral, vamos assumir que estas estruturas são multidimensionais, envolvendo componentes cognitivas, afectivas e comportamentais que, apesar de serem concebidas pela maioria dos autores como relativamente estáveis, é concebível que as suas estruturas sofram um desenvolvimento ou evolução ao longo da vida do indivíduo (Lasane & O'Donnell, 2005; Janeiro, 2006).

Janeiro (2006), com base na revisão de literatura efectuada, entende que o desenvolvimento da Perspectiva Temporal é um processo longo e complexo onde interagem aspectos de ordem psicológica, social e cultural.

Nurmi (1991, 2005) é um autor que tem estudado o desenvolvimento da experiência subjectiva do tempo ao longo do ciclo de vida, contudo o seu modelo assenta sobretudo na região temporal de futuro e no carácter motivacional da orientação de futuro. De entre os diferentes estádios do ciclo de vida, a adolescência é o estádio mais estudado, uma vez que o futuro e as decisões relacionadas com o futuro são particularmente importantes nesta fase (Nurmi, 2005). No que diz respeito à influência da maturação cognitiva no desenvolvimento da orientação de futuro durante a adolescência, Nurmi (1991) considera que existem três aspectos em que a aquisição das operações formais influencia a orientação de futuro. Primeiro, a aquisição das operações formais permite ao adolescente formular hipóteses contrárias à realidade e explorar mentalmente outras alternativas, capacitando-o para definir objectivos futuros. Segundo, esta aquisição também aumenta a sua capacidade metacognitiva, especialmente importante em situações em que não é possível atingir determinado objectivo e é necessário considerar alternativas. Terceiro, a aquisição das operações formais ajuda o adolescente a conceptualizar o ponto de vista dos outros, gradualmente diminuindo o seu egocentrismo.

Segundo a abordagem deste autor (Nurmi, 2005), a orientação de futuro está intrinsecamente relacionada com os estádios de vida e com as respectivas tarefas de

desenvolvimento: por um lado, os diversos estádios de vida são caracterizados por diferentes tarefas de desenvolvimento que, ao anteciparem as exigências, padrões e as oportunidades relacionadas com o estágio, influenciam o tipo de planos e estratégias que os indivíduos definem e fornecem aos indivíduos critérios de base para avaliarem o seu futuro pessoal; por outro lado, pensar e agir sobre o futuro influencia a forma como os indivíduos direccionam o seu desenvolvimento e seleccionam determinadas trajectórias de vida em detrimento de outras. Nurmi (2005) relata algumas investigações que confirmam esta sua abordagem: grande parte dos interesses e esperanças futuras dos adolescentes relacionam-se com as principais tarefas de desenvolvimento desta fase de vida; por outro lado, os medos e preocupações sobre o futuro normalmente incluem tarefas de desenvolvimento normativas (por exemplo, chumbar de ano), acontecimentos negativos que possam acontecer aos pais ou familiares mais próximos, ou acontecimentos negativos a nível da sociedade (por exemplo, problemas ambientais); para além disso, grande parte dos adolescentes são relativamente optimistas em relação ao seu futuro e crêem que têm controlo sobre o mesmo, embora tal possa estar baseado em ilusões de carácter defensivo.

Esta abordagem é congruente com a concepção de Janeiro (2006) de que, para além do desenvolvimento cognitivo e da maturação sócio-afectiva, os acontecimentos normativos da vida do indivíduo (como a aprendizagem das normas, padrões e valores normativos em contexto de interacção social e a influência parental) são essenciais para o desenvolvimento e estruturação da perspectiva temporal. De notar que as investigações sugerem também a influência de factores relacionados com o nível educacional e o estatuto socioeconómico de origem (Janeiro, 2006).

1.4. Aspectos parcelares da Perspectiva Temporal

Como se pode verificar, são diversas as concepções, as terminologias e as definições operacionais utilizadas no estudo da experiência subjectiva do tempo (Savickas, 1990; Lasane & O'Donnell, 2005; Janeiro, 2006), mas talvez os conceitos que geram maior confusão e que são muitas vezes utilizados de forma indiferenciada são os de Perspectiva Temporal e Orientação Temporal.

a) Perspectiva Temporal e Orientação Temporal

Como já foi demonstrado, tanto o modelo de Nuttin e colaboradores como o modelo de Savickas e colaboradores incluem os conceitos de Perspectiva e Orientação

Temporal, contudo os autores são explícitos no que distingue os dois conceitos nas suas teorizações.

Outros autores, contudo, utilizam indiferenciadamente os dois conceitos. Numa tentativa de distinguir os dois conceitos, Lasane e O'Donnell (2005) definem a Perspectiva Temporal como o conjunto de estruturas cognitivas que caracteriza a forma como o indivíduo projecta, recolhe, avalia, valoriza e organiza os acontecimentos nas diferentes zonas ou regiões temporais (passado, presente e futuro); e, por outro lado, entendem a Orientação Temporal como uma predisposição comportamental para ser mais facilmente influenciado por pensamentos, emoções e motivações de uma determinada zona temporal. Para além disso, argumentam que a Perspectiva Temporal é considerada pela maioria dos autores como mais abrangente, referindo-se aos processos utilizados para lidar com a informação temporalmente relevante, enquanto a Orientação Temporal será mais circunscrita, referindo-se aos resultados comportamentais desses processos. Estes processos cognitivos e afectivos da Perspectiva Temporal originam padrões distintos de resposta a situações, acontecimentos ou objectos que implicam determinada zona temporal, pelo que a Orientação Temporal é encarada como uma variável que prevê aspectos do pensamento individual e do comportamento.

b) Dimensões da Perspectiva Temporal

Uma outra questão que tem sido estudada prende-se com as dimensões da Perspectiva Temporal. De acordo com a revisão feita por Lasane e O'Donnell (2005), têm sido estudadas diferentes dimensões em cada uma das regiões temporais, tendo sido vários os autores a contribuir para o seu estudo. Dimensões cognitivas como a extensão, a densidade, a coerência, a direcção, a acessibilidade, o conteúdo, a organização estrutural, e dimensões afectivas como a valência e a afectividade, têm sido estudadas e operacionalizadas por autores como Wallace, Kastenbaum e, mais recentemente, Daltrey e Langley, e Jones (citados por Lasane & O'Donnell, 2005).

c) Perspectiva Temporal de Futuro

A Perspectiva Temporal de Futuro (PTF) pode ser encarada como uma componente da Perspectiva Temporal global, como nos modelos de Nuttin e colaboradores, de Savickas e colaboradores ou de Zimbardo e colaboradores, e na teorização inicial de Lewin (citado por Lens & Tsuzuki, 2007), como se pode verificar na sua definição de perspectiva temporal de futuro como “o grau em que e a forma

como o futuro cronológico é integrado no espaço de vida presente do indivíduo” (p. 31). Neste contexto, a PTF tem sido descrita como uma tendência geral para pensar e valorizar o futuro e pode ser definida como a antecipação e avaliação de todos os acontecimentos que cabem no futuro psicológico (Janeiro, 2006).

Contudo, segundo a abordagem motivacional, a PTF é um conceito cognitivo-motivacional que tem origem no processo de estabelecimento de objectivos motivacionais e afecta a intensidade da motivação para os atingir (Lens, 1988), pelo que se reveste de grande importância para a dinamização do comportamento.

Ainda na abordagem motivacional, Nuttin (citado por Paixão, 2004) foi dos autores que mais contribuiu para a clarificação e compreensão deste conceito, tendo realizado muito do seu trabalho em torno do significado cognitivo-motivacional e do impacto comportamental da PTF. Este autor considera que a PTF engloba dois aspectos: material (conteúdo motivacional e atitudinal) e formal (que diz respeito à ordenação e estruturação da experiência pessoal e à profundidade do campo futuro). Por outro lado, o autor postula uma relação de reciprocidade entre o planeamento a longo prazo e o desenvolvimento de uma PTF extensa. Mas se, por um lado, a PTF tem origem no processo de estabelecimento de objectivos a longo prazo, por outro lado, tem também efeitos motivacionais no funcionamento comportamental.

De forma geral, pode-se dizer que as teorias sócio-cognitivas da PTF salientam o papel dos objectivos na motivação humana e o impacto destes no comportamento, mas complementam o estudo dos objectivos com a forma como o indivíduo percebe o seu futuro (Janeiro, 2006).

1.5. A importância da intervenção na Perspectiva Temporal

A intervenção na Perspectiva Temporal é defendida por diferentes autores, por variadas razões e com objectivos diversos. Contudo, a maioria dos autores defende uma intervenção baseada na promoção da Perspectiva Temporal de Futuro.

Segundo uma perspectiva motivacional, as características da orientação para o futuro provavelmente facilitam a tradução das intenções em elementos accionais que facilitam o envolvimento dos sujeitos em actividades complexas e auto-iniciadas (Paixão, 2004). Nuttin e Lens (1985), por exemplo, defendem que ampliar a extensão da PTF facilita o processo de estabelecimento de objectivos motivacionais a longo prazo e tem também efeitos motivacionais no comportamento. Lens e Tsuzuki (2007), por sua

vez, defendem que ao promover o desenvolvimento de uma PTF extensa se capacita os indivíduos para formularem mais objectivos e estruturas motivacionais meios-fins mais elaboradas e extensas. Paixão, no seu estudo de 1996, verificou que o grau de optimismo relativamente ao futuro facilita a implementação das intenções e parece estar relacionado com processos produtivos de planeamento (Paixão, 2004).

O modelo de Savickas e colaboradores, tanto o inicialmente apresentado no âmbito da liderança empresarial (Ringle & Savickas, 1983), como o apresentado no contexto da Psicologia das Carreiras (Savickas, 1990), conceptualiza a experiência subjectiva do tempo como sendo essencial para o desenvolvimento de atitudes de planeamento, tendo os autores abordado a forma de modificar esta experiência subjectiva do tempo nas instituições, no primeiro caso, e no âmbito das intervenções de carreira, no segundo caso. Assim, segundo o modelo, a perspectiva temporal torna o futuro real, a diferenciação promove a definição de objectivos e a integração facilita o planeamento. Especificando, através da perspectiva temporal o indivíduo toma consciência de que existem três zonas temporais, entre elas um futuro ainda em aberto. O indivíduo, ao povoar o seu futuro de acontecimentos antecipados espalhados ao longo do tempo, torna o seu futuro diferenciado e favorável à definição de objectivos. Por último, o indivíduo, ao utilizar as interligações da sua vida como base para construir alternativas para a concretização dos objectivos, percebe que objectivos podem ser atingidos através do planeamento e começa a experimentar e moldar o futuro agindo no presente para implementar os seus planos (Savickas, 1990).

Apesar das evidências da investigação conduzida por Zimbardo e colaboradores (Keough et al., 1997; Zimbardo et al., 1997; Zimbardo & Boyd, 1999) sugerirem que se deveria encorajar os esforços para aumentar a Perspectiva Temporal de Futuro e diminuir a perspectiva temporal de Presente, os autores são da opinião de que “a vida é vivida no presente” e que “uma vida focada unicamente no futuro com a exclusão do presente perderia muito da essência do que é ser humano” (Zimbardo & Boyd, 2005, p. 98). Como tal, e apesar dos estudos demonstrarem que indivíduos com uma PTF elevada envolvem-se menos frequentemente em comportamentos de risco, lidam mais eficazmente com situações negativas e tendem a ter mais sucesso nos domínios académico e profissional do que os indivíduos com elevada perspectiva temporal de Presente, os autores defendem uma **perspectiva temporal balanceada** em que, embora seja melhor ser muito orientado para o futuro do que para o presente em muitas

situações, ambas são relevantes, tal como a perspectiva positiva do passado. Como **perspectiva temporal “ideal”**, pelo menos para as sociedades ocidentais, os autores defendem um perfil com níveis moderados de perspectivas de futuro e presente hedonista, combinados com níveis elevados de perspectiva temporal passada positiva. Zimbardo & Boyd (2005) consideram que “esta trilogia idealizada nos traz as três essências de uma vida plena e completa: o futuro dá-nos promessa de um mundo ideal, guiado pela imaginação e não restringido pelas limitações presentes; o passado dá-nos os "ombros dos gigantes em que nos apoiarmos" e raízes que nos ligam às pessoas, locais e história pessoal; o presente dá-nos a energia para ligar o passado e o futuro e para aceitar completa e totalmente as visões, os sons, os cheiros, a família, e os amigos que são a vida.” (p.102).

1.6. A intervenção na Perspectiva Temporal no âmbito da Psicologia das Carreiras

Já nos anos 1980, Savickas et al. (1984) notavam que a Perspectiva Temporal tem sido incluída como uma variável em modelos de Maturidade de Carreira ou incorporada em variáveis com outro nome como, por exemplo, planeamento (*planfulness*) na teoria de Super, envolvimento na teoria de Crites, ou consciência (*awareness*) na concepção de Harren (citados por Savickas et al., 1984). Contudo, apesar de teoricamente a Perspectiva Temporal ser considerada como determinante para o desenvolvimento da maturidade de carreira, pouca atenção tem sido prestada a este conceito (Savickas, 1990) e poucos estudos efectuados nesta área (Janeiro, 2006).

Para além disso, diversos autores referem a importância da intervenção na Perspectiva Temporal no âmbito da Psicologia das Carreiras. Numa perspectiva motivacional, por exemplo, Paixão (2004) defende que nas intervenções psicológicas para indivíduos em momentos críticos de transição vocacional devem estar incluídas actividades de promoção da orientação para o futuro, assim como de diferenciação deste futuro antecipado, uma vez que a organização subjectiva do tempo futuro, ao activar o processo motivacional de desenvolvimento vocacional, facilita a adequada utilização dos recursos cognitivos, afectivos e comportamentais que definem o sentido do percurso vocacional ao longo da vida.

No mesmo sentido, Savickas et al. (1984) propuseram que a Perspectiva Temporal fosse um tópico nas intervenções cujo objectivo fosse desenvolver o planeamento e facilitar a escolha de carreira. Savickas (1990) vai mais além ao

considerar que o desenvolvimento vocacional não será possível sem que o indivíduo tenha consciência da sua **carreira subjectiva**, ou seja, dos pensamentos, crenças e atitudes acessíveis apenas ao próprio sobre o seu passado, presente e futuro vocacional. Contudo, esta carreira subjectiva emerge de uma experiência pessoal do tempo que incorpore o passado, o presente e o futuro. Como tal, defendeu que fossem desenvolvidas intervenções para o desenvolvimento vocacional baseadas no seu modelo. Aliás, no início da década de 1990, Savickas (1991) publicou um capítulo totalmente dedicado à promoção da Perspectiva Temporal de Carreira, em que apresenta uma série de actividades organizadas segundo o seu modelo.

Todavia, embora diversos autores refiram a importância da Perspectiva Temporal para o desenvolvimento vocacional, os estudos sobre intervenções psicológicas neste domínio são limitadas. Neste contexto, a investigação conduzida por Marko e Savickas (1998) assume especial importância. Os autores testaram os efeitos de um programa breve sobre a perspectiva temporal na promoção de atitudes favoráveis ao planeamento de carreira e da orientação para o futuro, baseando-se no modelo de intervenção proposto por Savickas (1991). A intervenção foi aplicada a alunos do Ensino Secundário e Superior, avaliando-se a orientação para o futuro e o planeamento de carreira em grupos experimentais e de controlo. Nos resultados dos grupos experimentais verificou-se um aumento das atitudes em relação ao planeamento de carreira e da orientação para o futuro, na medida em que os alunos alargaram o sentimento de continuidade entre o passado o presente e o futuro e aumentaram o optimismo em relação ao futuro.

Como forma a dar resposta à escassez de intervenções centradas na importância da Perspectiva Temporal para o desenvolvimento vocacional na adolescência, pretendemos com o presente estudo adaptar, implementar e avaliar uma intervenção baseada nas actividades propostas por Savickas (1991), que designámos de *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*. Tendo em conta a revisão de literatura efectuada e os resultados obtidos por Marko e Savickas (1998), esperamos que, após a intervenção, se verifique um aumento da Orientação para o Futuro e um aumento das Atitudes de Carreira dos adolescentes que participarem na intervenção. Paralelamente, pretendemos observar quais os efeitos do programa noutras estruturas da Perspectiva Temporal, como na orientação para o Presente, na orientação para o Passado e na visão ansiosa em relação ao futuro.

Capítulo II – Metodologia

Neste capítulo apresentam-se os procedimentos metodológicos utilizados neste estudo com vista à adaptação, implementação e avaliação do programa *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal* (adaptado de Savickas, 1991). De modo a analisar as potencialidades do programa, adoptou-se um desenho pré-experimental, seguindo a definição de Tuckman (2000) em que um estudo com um grupo-único com pré-teste e pós-teste é um designado de pré-experimental.

2.1. Participantes

a) *Caracterização do meio e da escola*

Este estudo piloto foi conduzido numa escola pública secundária situada na Área Metropolitana de Lisboa. A freguesia onde a escola está sediada é marcada por uma multifuncionalidade, embora predominem actividades ligadas ao Sector Terciário, apresentando também o concelho a que esta pertence um predomínio do Sector Terciário (actividades como o Turismo e Restauração, o Comércio, o Desporto e o Lazer, ou os Serviços de Apoio às Empresas e Serviços de Proximidade). Contudo, dentro do concelho, existem discrepâncias entre o crescimento económico-urbanístico desta freguesia e o do litoral e centro administrativo do mesmo.

Paralelamente, a freguesia apresenta uma profunda descaracterização paisagística, coexistindo zonas anteriormente ruralizadas com núcleos urbanos em expansão. Por outro lado, a par do desordenamento provocado por manchas de clandestinos, desenvolveram-se núcleos urbanos onde questões de pobreza e de marginalização sociocultural são comuns.

Segundo o Censos 2001 (INE, 2002), a população desta freguesia é caracterizada como tendencialmente envelhecida, como apresentando uma taxa de analfabetismo superior à taxa nacional e um fraco nível de instrução. Sendo a nível territorial a maior freguesia do concelho, regista-se uma grande dispersão das localidades que a constituem e uma escassez de equipamentos e recursos de qualidade a nível ambiental, desportivo, cultural, educativo e de desenvolvimento social.

A escola em que foi conduzido o estudo tem como áreas de influência directa 10 das 36 localidades que constituem a freguesia. A escola abrange diversos níveis de ensino: o 3º ciclo do Ensino Básico, os Cursos Científico Humanísticos do Ensino

Secundário, o Ensino Recorrente de nível secundário e, no âmbito das Novas Oportunidades, Cursos de Educação e Formação, Cursos Profissionais e cursos de Educação e Formação de Adultos. Devido à multiplicidade de níveis de ensino leccionados, verifica-se grande diversidade etária entre os alunos que frequentam a escola: existe maior percentagem de alunos entre os 15 e os 17 anos, seguida de alunos entre os 11 e os 14 anos e finalmente alunos com mais de 18 anos. Relativamente ao género, existe um equilíbrio entre o número de alunos do sexo Masculino e Feminino.

A população escolar caracteriza-se também por alguma diversidade cultural e étnica: apesar de 90% dos alunos serem de origem portuguesa, existem alunos naturais do Brasil (4,1%), dos PALOP (3,6%), dos países de leste (1,8%) e ainda de outros países (0,5%). No que diz respeito ao estatuto socioeconómico (ESE), os alunos são provenientes, maioritariamente, da classe média, mas também da classe média-baixa e de estratos socioeconómicos desfavorecidos (no ano lectivo de 2007/08, 13% dos alunos beneficiaram de Acção Social Escolar), verificando-se que as profissões dos Encarregados de Educação se distribuem pelas áreas do Comércio, Serviços Domésticos, Quadros Técnicos e Empresários de Indústria.

b) *Caracterização dos participantes*

Participaram neste estudo 19 alunos de uma turma do 10º ano do Curso Científico Humanístico de Línguas e Humanidades da referida escola. Destes, apenas 13 alunos participaram em pelo menos $\frac{3}{4}$ das sessões do programa e completaram o pré e o pós-teste. Como tal, o grupo final contou com 10 participantes do sexo feminino e 3 do sexo masculino ($n=13$), com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos ($M = 16,83$ anos; $DP = 1,405$ anos).

Relativamente ao estatuto socioeconómico (ESE), calculado a partir das respostas dos participantes quanto ao nível de escolaridade e profissão dos pais e utilizando uma adaptação da Escala de Graffar¹, 61,5% dos alunos provêm de uma família com ESE médio, 15,4% provêm de uma família com ESE médio-alto e igual

¹ Categorias do ESE: 1) ESE elevado, 2) ESE médio-alto, 3) ESE médio, 4) ESE médio-baixo e 5) ESE baixo.

percentagem de uma família com ESE médio-baixo, sendo que apenas um aluno provém de uma família com ESE baixo (correspondente a 7,7% da amostra); nenhum aluno provém de uma família com ESE elevado.

No que diz respeito à existência de retenções na história escolar do aluno, 5 alunos nunca haviam reprovado (38,5% da amostra) e 8 alunos já tinham pelo menos uma retenção (61,5%).

2.2. Instrumentos

a) *Questionário de Dados Pessoais*

Com o objectivo de recolher alguns dados pessoais e escolares sobre os participantes, foi construído o *Questionário de Dados Pessoais* que se encontra dividido em quatro partes (ver Anexo I). O cabeçalho refere-se a dados identificativos do participante, nomeadamente o sexo, a data de nascimento, a idade, a escola e a turma que frequenta.

Na secção intitulada “*Preferências por disciplinas*” procura-se obter informação sobre os interesses e o aproveitamento escolar do participante, seguindo o formato das questões formuladas por Janeiro (2006) e as utilizadas no “*Programa de Orientação de Carreira*” (Marques et al., 1998), perguntando quais as disciplinas que gostava mais e menos e qual a classificação que tinha obtido no último período em cada uma delas.

Na secção “*Projectos vocacionais*”, em que se pretende estimar de uma forma geral e qualitativa os projectos vocacionais existentes a médio e a longo prazo e o seu grau de definição, é pedido aos participantes que indiquem as razões que os levaram a escolher a sua área de estudos, que expressem qual a profissão que gostariam de exercer no futuro e que explicitem as razões dessa preferência.

Na secção “*Descrição de si próprio*” é pedido ao participante que se descreva a si próprio em diferentes momentos da vida, através de três frases incompletas que induzem os participantes a pensar nas suas características pessoais no passado, no presente e no futuro. Esta formulação já havia sido utilizada por Janeiro (2006) e pode ser considerada uma adaptação das três questões utilizadas por Kastenbaum (1961, citado por Lasane & O’Donnell, 2005): *Quem és?*, *Quem foste?*, *Quem serás?*.

b) Escala de Atitudes de Carreira – Revista (EAC-R)

A Escala de Atitudes de Carreira – Revista (EAC-R) mede a dimensão atitudinal da maturidade de carreira dos adolescentes. Este instrumento é conceptualmente baseado no modelo de dimensões de desenvolvimento de carreira de Crites (citado por Silva & Paixão, 2004), tendo sido adaptada da *Attitude Scale Counseling Form B-1* do *Career Maturity Inventory* (AS-CMI). Esta escala, da autoria de Crites (citado por Silva, 1991b), foi publicada em 1978 com o intuito de avaliar as cinco facetas do planeamento de carreira e prontidão para a escolha: Orientação, Envolvimento, Independência, Decisividade e Compromisso (Silva, 2004; Marko & Savickas, 1998).

No início dos anos 1990, Silva (1991a, 1991b, 1992) iniciou o processo de adaptação da escala para português. Nos estudos preliminares com a versão traduzida da AS-CMI (Silva, 1991a), verificou-se a necessidade de, uma vez que os índices de consistência interna eram na generalidade baixos, seleccionar os itens que demonstravam qualidades psicométricas adequadas, escolhendo os itens que apresentavam correlações item-total significativas. Assim surge a Escala de Atitudes de Carreira (EAC), constituída por 50 dos 75 itens iniciais, com um formato de resposta de tipo Verdadeiro/Falso, cotados de modo a obter um resultado global do desenvolvimento de atitudes de carreira (que pode variar entre 0 e 50). Nos estudos efectuados com a EAC, verifica-se que os coeficientes de consistência interna e estabilidade se encontram dentro dos limiares teóricos considerados aceitáveis para este tipo de variáveis maturacionais (Silva, 1991a), que a escala possui suficiente validade de conteúdo e construto (1991b), assim como validade convergente e discriminante (Silva, 1992). Por outro lado, verificou-se que as atitudes de carreira se relacionam com variáveis bio-sociais como o ano de escolaridade, o género e a zona de residência (Silva, 1992).

Contudo, apesar das características psicométricas desta escala serem consideradas adequadas, tal apenas acontece para a escala total, não se replicando a dimensionalidade verificada na AS-CMI (que permitia avaliar as cinco facetas acima referidas). Como tal, a escala foi revista com o propósito de obter resultados para cinco subescalas correspondentes às variáveis de atitudes de carreira mencionadas. Para além de ter sido reduzido o número de itens da escala (procurando manter os índices de precisão), nesta revisão foi introduzida uma importante modificação: o formato de resposta dicotómico (Verdadeiro/Falso) foi substituído por um sistema de avaliação em

5 pontos (de “Concordo totalmente” a “Discordo totalmente”), dando origem à *Escala de Atitudes de Carreira – Revista* (EAC-R). Com base na análise psicométrica desta nova escala, Silva e Paixão (2004) sugerem que o resultado global da escala das atitudes de carreira ($\alpha=.874$) seja utilizado em contextos aplicados, tais como na avaliação de intervenções de carreira, e aconselham que as três subescalas mais precisas sejam utilizadas para fins experimentais: Decisividade ($\alpha=.724$), Independência ($\alpha=.760$) e Orientação ($\alpha=.732$), sendo que os autores consideram que as subescalas de Envolvimento ($\alpha=.645$) e Compromisso ($\alpha=.507$) não demonstraram índices de precisão adequados nos estudos efectuados. É de notar que, neste instrumento, resultados mais elevados indicam que o indivíduo tem mais atitudes facilitadoras do processo de escolha e tomada de decisão vocacional (Silva, 2004).

No presente estudo é utilizada esta última versão do EAC-R, com 35 itens, com o objectivo de avaliar o sistema de crenças, expectativas e sentimentos que os indivíduos possuem a respeito das escolhas de carreira. Para além do resultado global (escala Total), o instrumento permite obter cinco resultados parciais: Decisividade, ou seja, o grau em que o indivíduo está decidido a fazer uma escolha educativa, vocacional ou de carreira (8 itens); Envolvimento, definido como o grau em que o indivíduo participa activamente nos processos de escolha e de tomada de decisão (8 itens); Orientação, entendida como a extensão em que o indivíduo está familiarizado com o *self* e é capaz de relacionar as suas características pessoais com os processos de escolha e de tomada de decisão (10 itens); Independência, assumida como o grau de independência na escolha vocacional e tomada de decisão (5 itens); e Compromisso, significando o grau em que o indivíduo está preparado para chegar a um compromisso entre as suas necessidades ou desejos e a realidade (4 itens).

c) *Inventário de Perspectiva Temporal (IPT)*

Neste estudo foi utilizado o *Inventário de Perspectiva Temporal* (IPT) para avaliar as diferentes orientações possíveis na experiência subjectiva do tempo. O IPT, adaptado por Janeiro (2006) para estudantes portugueses do Ensino Básico e Secundário, baseou-se no instrumento *Long-Term Personal Direction Scale* (LTPD). Esta escala, inicialmente desenvolvida por Wessman (citado por Janeiro, 2006) nos anos 1970 com o objectivo de avaliar a perspectiva temporal de futuro, foi aplicada por Savickas e colaboradores em investigações com estudantes do Ensino Superior

(Savickas et al., 1984) e também com estudantes do Ensino Secundário (Wolf & Savickas, 1985; Marko & Savickas, 1998).

Na criação do IPT, Janeiro (2006) começou por testar uma versão traduzida da LTPD com a mesma estrutura da versão americana (10 itens relacionados com o futuro encarado de forma positiva, 10 itens de forma negativa e resposta numa escala de *Likert* de 7 pontos indicando o grau de concordância com as frases). Nesta aplicação preliminar verificou-se que alguns itens se encontravam inadequados à fase de desenvolvimento dos alunos mais novos (9º ano). Uma característica de base do instrumento – apenas possibilitar a avaliação da orientação temporal de futuro – tornou-se uma limitação neste contexto. Como tal, de forma a responder a estas limitações, conduziu-se um novo estudo utilizando, em paralelo com os itens da LTPD, um novo conjunto de itens, organizados em duas categorias: (a) itens relacionados com a perspectiva temporal de futuro com formulações mais simples que pudessem funcionar como alternativa aos itens da LTPD para alunos mais novos e (b) itens relacionados com outras zonas de orientação temporal, elaborados tendo como referência o modelo da experiência subjectiva do tempo de Ringle e Savickas (1983), com o objectivo de estimar também a orientação para o presente e a orientação para o passado. Tendo por base a análise de correlações e a análise em componentes principais realizada no estudo desta versão experimental, Janeiro (2006) seleccionou 32 itens para a versão final do IPT. Esta versão do inventário era constituída por quatro subescalas, três organizadas de acordo com a zona temporal (Orientação para o Futuro, Orientação para o Presente e Orientação para o Passado) e uma outra escala relacionada com uma visão ansiosa em relação ao futuro (Visão Negativa do Futuro).

Num estudo em que esta versão do IPT foi aplicada a 620 estudantes dos 9º e 12º anos, a análise em componentes principais validou a organização do instrumento em quatro subescalas e a análise das características psicométricas revelou índices de precisão e consistência interna adequados. Das quatro subescalas, três apresentaram níveis de precisão adequados: a subescala de Orientação para o Futuro ($\alpha=.86$), a de Orientação para o Presente ($\alpha=.76$) e a de Visão Negativa do Futuro ($\alpha=.70$); tendo a subescala de Orientação para o Passado obtido resultados menos consistentes, com um nível de precisão modesto ($\alpha=.51$).

A versão do IPT utilizada neste estudo é constituída por 32 itens, com resposta numa escala de *Likert* de 7 pontos para indicar o grau de concordância com as frases.

Uma vez que o perfil de respostas é considerado em termos de resultados parciais nas quatro subescalas, este inventário permite a avaliação da Orientação Temporal de Futuro, da Orientação Temporal de Passado, da Orientação Temporal de Presente e da Visão Negativa do Futuro (relacionada com a visão ansiosa relativamente ao futuro), possibilitando a avaliação da zona de orientação temporal dominante.

É de notar que este inventário tem em comum com o ZTPI (de Zimbardo e colaboradores) o colocar em evidência a relativa independência estrutural de cada uma das zonas de orientação temporal, isto apesar das diferenças inerentes à composição e organização dos dois instrumentos.

d) *Questionário Final*

Este questionário foi construído com a finalidade de recolher dados adicionais sobre os participantes e encontra-se estruturado em cinco partes (ver Anexo II). No cabeçalho solicitam-se os dados identificativos do aluno; num segundo ponto são colocadas questões relativas às profissões e grau de escolaridade dos pais; e na secção seguinte pretende-se que indiquem a sua assiduidade às sessões.

As questões seguintes adoptam um formato de resposta aberta e solicitam a opinião dos participantes quanto ao interesse das sessões, nomeadamente o que mais gostaram, quais os aspectos que acham mais importantes dentre os que foram abordados, o que aprenderam com as sessões e se podem vir a aplicar o que aprenderam na sua vida. Segue-se um campo em branco para os participantes partilharem comentários ou sugestões.

Na secção “*História Escolar*” solicita-se que os estudantes auto-avaliem o seu aproveitamento escolar como Bom, Médio ou Fraco. Pretende-se também recolher informação sobre a existência de retenções, quando aconteceram e quais as razões a que atribuem essa retenção; e, por fim, que indiquem a média de notas obtidas no 2º período.

Na última secção, intitulada “*Projectos Vocacionais*”, questiona-se os alunos sobre os seus planos para o próximo ano lectivo.

2.3. Intervenção: *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*

Com base no modelo de Savickas e colaboradores já apresentado, Savickas (1991) sugere um conjunto de actividades para a promoção da Perspectiva Temporal de Carreira, testado mais tarde por Marko e Savickas (1998) em alunos do Ensino Secundário e Ensino Superior sob a forma de uma *Intervenção para a Modificação da Perspectiva Temporal*. Os autores consideram uma série de objectivos parciais, de acordo com os três factores do modelo. Assim, a fase de Orientação, teria como objectivos induzir ou aumentar a orientação de futuro e promover o optimismo em relação ao futuro; a fase de Diferenciação pretendia promover a percepção do futuro como real, reforçar atitudes positivas face ao planeamento e promover o estabelecimento de objectivos; enquanto os objectivos da fase de Integração seriam relacionar o comportamento actual com resultados futuros e praticar competências de planeamento, aumentando a consciência de carreira.

O programa presentemente em estudo – *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal* – foi criado com base nas actividades descritas por Savickas (1991), estando assim também estruturado nas três fases já descritas: Orientação, Diferenciação e Integração.

Embora este programa tenha sido criado com base em Savickas (1991), foram feitas algumas modificações relativamente à proposta original. Nomeadamente, na fase de Orientação foi inserida uma actividade de *exemplificação de casos* não prevista. Por outro lado, na fase de Diferenciação, a actividade *Autobiografia futura* foi reformulada de forma ao jovem se imaginar no futuro (aos 30 anos) a escrever um e-mail a um amigo que não via desde o secundário, de forma a tornar a actividade mais actual e atractiva para os participantes. Por fim, na fase de Integração, optou-se por não aplicar a actividade de *Auto-análise funcional*, uma vez que esta parecia desfasada das restantes actividades: as anteriores focavam-se no futuro, tal como as seguintes, e esta focava-se exclusivamente no passado.

No Quadro 1 apresenta-se uma sistematização, por cada fase, dos objectivos e actividades implementadas na intervenção *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*.

Quadro 1 – Objectivos e Actividades da intervenção *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*, segundo as três fases abordadas.

	Objectivos	Actividades
ORIENTAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> – Sensibilizar para a existência de diferentes orientações temporais – Tomar consciência da orientação temporal preferida – Induzir ou aumentar a orientação de futuro – Promover optimismo em relação ao futuro 	<p>1. Jogo dos Círculos.</p> <p>2. Exemplos do Jogo dos Círculos.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1. Exploração de dois exemplos do Jogo dos Círculos.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.2. Exploração do significado dos seus círculos.</p>
DIFERENCIAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> – Sentir o futuro como real – Estimular a projecção no futuro – Reforçar atitudes positivas face ao planeamento – Promover o estabelecimento de objectivos 	<p>1. Preenchimento da ficha <i>Pensando no amanhã</i>.</p> <p style="padding-left: 20px;">1.1. Avaliação da densidade e extensão dos futuros.</p> <p style="padding-left: 20px;">1.2. Importância da diferenciação temporal.</p> <p>2. Linha da Vida.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.1. Preenchimento da Linha da Vida.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.2. Exploração da Linhas da Vida.</p> <p style="padding-left: 20px;">2.3. Estádios de vida.</p> <p>3. Auto-biografia futura sob a forma de um e-mail a um amigo</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1. Diferenciação da autobiografia futura (termos atingíveis, credíveis, controláveis, concretos)</p>
INTEGRAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> – Explorar o conceito de integração temporal – Relacionar o comportamento actual com resultados futuros – Praticar competências de planeamento – Aumentar a consciência de carreira 	<p>1. Exploração da relação temporal no Jogo dos Círculos (isolamento, conexão, associação, integração).</p> <p>2. Os cinco Ps (<i>planeamento prévio previne performance pobre</i>)</p> <p>3. Um bom plano</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1. Exemplo: um percurso contingente.</p> <p>4. Passo a Passo</p> <p style="padding-left: 20px;">4.1. Construção do percurso.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.2. Análise dos percursos.</p> <p style="padding-left: 20px;">4.3. Discussão dos padrões de desempenho.</p> <p>5. Generalização das competências de planeamento recém-adquiridas a outros domínios.</p>

Esta intervenção foi estruturada em 4 sessões de 90 minutos, prevendo-se abordar na 1ª sessão a fase de Orientação, na 2ª e 3ª sessões a fase de Diferenciação e na 4ª sessão a fase de Integração.

2.4. Procedimentos experimentais

No contacto inicial com a escola, em que foi proposta a colaboração no presente estudo, foi sugerido que uma turma específica do 10º ano participasse no programa. Segundo o Director de Turma e a Psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação da escola, a maioria dos alunos da turma não tinha objectivos educativos ou vocacionais definidos, encarando o Ensino Secundário como se “ainda estivessem no Ensino Básico”. Como tal, a proposta de uma intervenção no âmbito vocacional foi bem acolhida pela escola, tendo ficado estabelecido que as sessões decorreriam durante o horário lectivo dos alunos. As aulas em que a intervenção sucederia foram agendadas entre a investigadora, a Psicóloga e os professores da turma, tendo-se o cuidado de variar entre as diferentes disciplinas, de forma a nenhuma ficar prejudicada pelo número de horas cedidas. De notar que, devido a questões de natureza diversa, os alunos não foram sistemática e antecipadamente avisados das aulas em que a intervenção teria lugar.

Este estudo decorreu durante o 3º período do ano lectivo 2008/09, mais especificamente entre Abril e Junho de 2009.

No primeiro encontro com a turma foram apresentados os objectivos da intervenção, a duração planeada e o tipo de actividades em que iriam participar. Foi explicado aos alunos que estas sessões estavam a ser realizadas no âmbito de uma investigação académica (mais especificamente, de uma dissertação de Mestrado), pelo que foi pedida a sua colaboração no preenchimento de alguns questionários, de forma atenta e sincera, garantindo à partida a confidencialidade da informação. Os questionários aplicados foram, por ordem de preenchimento: o *Questionário de Dados Pessoais*, a *Escala de Atitudes de Carreira – Revista* (Silva, 2006), o *Inventário de Perspectiva Temporal* (Janeiro, 2006).

Nas quatro sessões seguintes realizaram-se as actividades previstas na intervenção *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*.

No último encontro com a turma foi pedido que preenchessem um conjunto de questionários, explicitando que, apesar de já os terem preenchido, era importante que o fizessem novamente com a maior atenção e sinceridade possível. No pós-teste foram aplicados, por ordem, a *Escala de Atitudes de Carreira – Revista* (Silva, 2006), o *Inventário de Perspectiva Temporal* (Janeiro, 2006) e o *Questionário Final*.

2.5. Procedimentos de análise

Para analisar as diferenças entre o pré-teste (T0) e o pós-teste (T1), nas diferentes escalas do *Inventário de Perspectiva Temporal* (IPT) e da *Escala de Atitudes de Carreira – Revista* (EAC-R), utilizou-se o teste *t-student* para amostras emparelhadas.

Antes de aplicar o teste *t-student*, de forma a verificar se a amostra das variáveis em estudo provinha de uma população com distribuição Normal utilizou-se o teste Shapiro-Wilk, mais apropriado para amostras de pequenas dimensões, $n < 30$ (Maroco, 2007). Nos casos em que a estatística de teste não foi significativa ao nível de 0,05, assumiu-se a Normalidade das distribuições.

Posteriormente, nos casos em que o valor da correlação de Pearson para cada variável entre os dois momentos era significativa ao nível de 0,05, recorreu-se ao teste *t-student* para amostras emparelhadas, de forma a verificar as hipóteses formuladas.

Como tal, para testar se as médias das variáveis *Orientação para o Futuro* (do IPT), escala *Total (Att)*, *Decisividade*, *Envolvimento*, *Orientação*, *Independência* e *Compromisso* (do EAC-R) eram significativamente maiores no pós-teste (T1) do que o pré-teste (T0) utilizou-se o teste unilateral direito *t-student* para amostras emparelhadas.

Para testar se existiam diferenças entre as médias das variáveis do IPT *Orientação para o Presente*, *Orientação para o Passado* e *Visão Negativa do Futuro* entre o pré-teste (T0) e o pós-teste (T1) utilizou-se o teste bilateral *t-student* para amostras emparelhadas.

Para a realização destas análises utilizou-se o software estatístico SPSS 16.0 para Windows.

Capítulo III – Resultados

3.1. Análise dos resultados

a) Análise descritiva dos resultados

As médias e desvios-padrão (DP) dos resultados obtidos nos instrumentos *Inventário de Perspectiva Temporal (IPT)* e *Escala de Atitudes de Carreira – Revista (EAC-R)* no pré (T0) e pós-teste (T1) encontram-se apresentados no Quadro 2, assim como a média e desvio-padrão obtidos nas amostras de referência de cada um dos instrumentos.

Quadro 2 – Médias e desvios-padrão obtidos para as variáveis dependentes em estudo, assim como valores obtidos nas amostras de referência.

	Pré-teste (T0)		Pós-teste (T1)		Amostra de Referência	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
IPT	(1)					
Orientação Futuro	4.00	.52	4.12	.43	4.55	.95
Orientação Presente	4.11	.94	4.28	1.21	4.10	1.09
Orientação Passado	4.52	1.06	4.17	1.39	4.28	1.21
Visão Negativa Futuro	3.35	.75	2.92	1.10	2.53	1.17
EAC-R	(2)					
Decisividade	19.77	4.42	23.62	6.16	24.94	5.48
Envolvimento	27.38	4.82	29.08	4.87	30.27	4.29
Orientação	27.31	4.96	30.08	5.81	31.49	6.36
Independência	16.08	2.78	17.92	3.30	18.54	3.95
Compromisso	11.62	2.69	11.85	2.97	12.35	2.98
Total (Att)	102.15	15.41	112.54	20.14	117.54	17.35

(1) Valores para a amostra de Janeiro (2006): Valor de cada escala obtida pela média da soma dos itens

(2) Valores para a amostra de Silva & Paixão (2004): Valor de cada escala obtida pela soma dos itens

Como se pode observar no Quadro 2, comparando os resultados do IPT obtidos nesta amostra com as médias da amostra de referência (retirada do estudo de Janeiro, 2006), verifica-se que: na subescala *Orientação para o Futuro* as médias obtidas encontram-se abaixo da média da amostra de referência, tanto no pré como no pós-teste; os resultados obtidos na subescala *Orientação para o Presente* se encontram acima da amostra de referência no pré-teste, aumentando no pós-teste; relativamente à subescala *Orientação para o Passado*, a média dos resultados no pré-teste encontra-se acima da média da amostra de referência mas diminui no pós-teste, situando-se abaixo da mesma; na subescala *Visão Negativa do Futuro* a média dos resultados no pré-teste encontra-se

acima da média da amostra de referência mas a diminuição observada no pós-teste continua a situá-la acima da média da amostra de referência.

Observando os resultados do EAC-R obtidos nesta amostra e comparando-os com as médias da amostra de referência (retirada do estudo de Silva & Paixão, 2004), verifica-se que, apesar das médias obtidas na escala *Total (Att)* e nas cinco subescalas terem aumentado do pré para o pós-teste, todas as médias se encontram abaixo da média da amostra de referência.

b) Análise das diferenças entre pré e pós-teste

Através da análise da estatística do teste de Shapiro-Wilk, pode-se assumir que tanto as subescalas do IPT como as subescalas e escala *Total (Att)* do EAC-R seguem uma distribuição normal ($p > .05$).

Estando reunidas as condições para a aplicação de um teste paramétrico, analisou-se as correlações de Pearson para as diversas variáveis entre T0 e T1, verificando-se uma associação linear positiva significativa entre as médias nos dois momentos ($p < .05$) para as variáveis do IPT *Orientação para o Presente* ($r = .589$) e *Visão Negativa do Futuro* ($r = .583$), e para as variáveis do EAC-R escala *Total (Att)* ($r = .697$), subescalas *Envolvimento* ($r = .726$), *Orientação* ($r = .566$), *Independência* ($r = .780$) e *Compromisso* ($r = .763$). De notar que, apesar das correlações de Pearson não serem significativas para as variáveis *Orientação para o Futuro* ($r = .405$), *Orientação para o Passado* ($r = .397$) e *Decisividade* ($r = .447$), também se verifica uma associação linear positiva entre os dois momentos para as três variáveis, embora mais fraca.

Como tal, procedeu-se à realização de testes *t-student* para amostras emparelhadas, apresentando-se no Quadro 3 as médias da diferença entre T1 e T0 e respectivos desvios-padrão (DP) para cada variável, assim como o valor da estatística *t-student* calculado.

Relativamente aos testes unilaterais direitos, verifica-se que as médias no pós-teste (T1) são maiores do que no pré-teste (T0) para as variáveis do EAC-R *Decisividade*, *Orientação*, *Independência* e escala *Total (Att)*. Por outro lado, não se verifica que as médias no pós-teste (T1) sejam significativamente maiores do que no pré-teste (T0) para as variáveis *Orientação para o Futuro* do IPT e *Envolvimento* e *Compromisso* do EAC-R.

Quadro 3 – Diferenças nas médias entre o pós (T1) e o pré-teste (T0) para as variáveis dependentes em estudo.

	Média (T1-T0)	DP	t ⁽¹⁾
IPT			
Orientação Futuro T1 - Orientação Futuro T0	.11	.52	.760
Orientação Presente T1 - Orientação Presente T0	.17	1.00	.621
Orientação Passado T1 - Orientação Passado T0	-.35	1.38	-.908
Visão Negativa Futuro T1 - Visão Negativa Futuro T0	-.42	.90	-1.699
EAC-R			
Decisividade T1 - Decisividade T0	3.85	5.76	2.409*
Envolvimento T1 - Envolvimento T0	1.69	3.59	1.699
Orientação T1 - Orientação T0	2.77	5.07	1.970*
Independência T1 - Independência T0	1.85	2.08	3.207*
Compromisso T1 - Compromisso T0	.23	1.96	.424
Total (Att) T1 - Total (Att) T0	10.38	14.50	2.582*

⁽¹⁾ df= 12

* p<.05 (teste unilateral direito)

No que diz respeito ao teste da existência de diferenças significativas nas médias das variáveis do IPT *Orientação para o Presente*, *Orientação para o Passado* e *Visão Negativa do Futuro*, não se verificam diferenças significativas entre o pré (T0) e o pós-teste (T1), verificadas utilizando o teste bilateral *t-student* para amostras emparelhadas.

Capítulo IV – Discussão

Atendendo aos objectivos deste estudo, importa efectuar uma dupla reflexão: uma mais centrada nos resultados encontrados e na sua eventual relevância científica; outra de natureza mais técnica e metodológica, focalizada nos aspectos de adaptação e implementação do programa.

No que diz respeito ao primeiro ponto, os resultados obtidos confirmaram parcialmente a hipótese inicialmente formulada, na medida em que se verificou um aumento das Atitudes de Carreira nos adolescentes que participaram na intervenção mas não um aumento da Orientação para o Futuro. Especificando, e conforme se pode verificar nos resultados das análises estatísticas, verificou-se um aumento significativo entre o pré e pós-teste das médias da escala *Total (Att)* da EAC-R, um índice global das atitudes de carreira, e ainda das subescalas de *Decisividade*, *Orientação* e *Independência* do mesmo instrumento; embora não se tenha verificado um aumento significativo nas subescalas de Envolvimento e Compromisso do mesmo instrumento, estes resultados devem ser interpretados com cautela, uma vez que os autores do instrumento referem que, nos estudos efectuados, estas subescalas não demonstraram índices de precisão adequados (Silva & Paixão, 2004). Relativamente à Orientação para o Futuro, verificou-se que o aumento observado entre o pré e o pós-teste não é significativo, contrariamente ao esperado.

Em relação aos efeitos do programa noutras estruturas da Perspectiva Temporal, que também se pretendia explorar no presente estudo, não se encontraram diferenças significativas entre os resultados no pré e pós-teste para as subescalas do IPT *Orientação para o Presente*, *Orientação para o Passado* e *Visão Negativa do Futuro*. Contudo, deve ser destacado que esta análise se pretendia exploratória, não existindo qualquer hipótese prévia relacionada com a existência ou não de diferenças nestas dimensões.

Em suma, pode-se dizer que o programa teve efeitos nas crenças, expectativas e sentimentos que os indivíduos possuem a respeito das escolhas de carreira, particularmente no grau em que estão decididos a fazer uma escolha, na extensão em que são capazes de relacionar as suas características pessoais com essa escolha e no grau de independência com que encaram a escolha, mas que não alterou, pelo menos significativamente, a forma como os indivíduos vêem o tempo e se orientam nele.

Esta ausência de resultados significativos na Perspectiva Temporal que, afinal, é o propósito deste programa, deve ser interpretada com extrema cautela, uma vez que o número de participantes é demasiado reduzido e enviesado em algumas variáveis (por exemplo, são maioritariamente do sexo feminino) para se poder retirar conclusões válidas sobre a eficácia e relevância do programa para esta faixa etária.

Esta consideração leva-nos ao segundo ponto de reflexão que, como foi referido, diz respeito a aspectos técnicos e metodológicos da adaptação e implementação da intervenção *Ontem, Hoje, Amanhã: Programa de Sensibilização da Perspectiva Temporal*. Embora sejam várias as limitações metodológicas da presente investigação, deve ser salientado o seu carácter exploratório. Como principal limitação do presente estudo há que indicar o facto de adoptar um desenho pré-experimental que, embora forneça informação relevante no âmbito de um estudo piloto, segundo Tuckman (2000) “falha no controlo da história, da maturação, da testagem ou da regressão estatística e assim, não pode ser considerado legítimo” (p. 209). De forma a responder a esta limitação, seria importante no futuro utilizar um “grupo em lista de espera” (Whiston & Buck, 2008), de forma a poder comparar o grupo que participa na intervenção com um grupo controlo, mas salvaguardando questões éticas relacionadas com os participantes do grupo controlo não terem acesso à intervenção. Por outro lado, seria particularmente relevante aumentar o número de participantes, de forma a poder tecer conclusões legítimas em relação à eficácia do programa.

Ainda no respeitante ao estudo da implementação e adaptação do programa, seria importante, em investigações futuras, estudar não só a eficácia do programa como também efectuar uma avaliação processual, ou seja, utilizando os termos de Whiston e Buck (2008), realizar, para além de uma avaliação sumativa, uma avaliação formativa do programa.

Em investigações futuras, e partindo do pressuposto que será feita uma avaliação processual, seria relevante incluir neste programa actividades que promovam a auto-estima e as atribuições internas de sucesso para além da tomada de decisão, uma vez que, segundo Janeiro (2008), a auto-estima, as atribuições internas de sucesso e a tomada de decisão exercem efeitos directos importantes na Perspectiva temporal e que a promoção de sentimentos de auto-estima e de crenças atribucionais ajustadas parecem ser essenciais para o desenvolvimento de uma visão positiva do futuro, para o estabelecimento de objectivos e de atitudes de carreira benéficas.

Por outro lado, seria útil acrescentar, seguindo as indicações de Marko e Savickas (1998), actividades mais orientadas para o domínio afectivo e emocional para equilibrar as actividades orientadas mais para o domínio cognitivo que integram a versão actual do programa. Estas actividades poderiam ter especial efeito no optimismo e em tornar a visão do futuro mais positiva. Como exemplos deste tipo de actividades, Savickas (1990) indica a fantasia guiada para além da auto-biografia futura, incluída na versão actual do programa. A fantasia guiada teria como objectivo que o indivíduo imaginasse o seu futuro, ou seja, “sonhar acordado” permitiria que o indivíduo criasse, articulasse e vivesse os seus sonhos, desejos ou projectos ao nível abstracto e mental da fantasia.

Em suma, embora a adaptação de qualquer programa possa ser considerada um empreendimento nunca acabado, e tal ser particularmente verdadeiro neste estudo, é de salientar o seu contributo relevante ao adaptar um programa de intervenção numa área com escassa oferta, baseado num modelo teórico e investigação empírica relativa à sua eficácia já publicada.

Referências bibliográficas

- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health, and risk taking. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 85-107). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Instituto Nacional de Estatística, INE (2002). *Censos 2001*. Retirado em 28/08/2009 de <http://www.ine.pt>.
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2003). The effects of a brief time perspective intervention for increasing physical activity among young adults. *Psychology and Health, 18* (6), 685–706.
- Horstmanshof, L. & C. Zimitat. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology, 77*, 703–718.
- Janeiro, I. N. (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 em Psicologia (Psicologia da Orientação Escolar e Profissional). Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Janeiro, I. N. (2008). Dinâmica cognitivo-motivacional e atitudes de carreira: Um estudo confirmatório. *Revista Portuguesa de Psicologia, 40*, 179-199.
- Lasane, T. P., & O'Donnell, D. A. (2005). Measurement of temporal orientation: A conceptual approach. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 11-30). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lennings, C. J. (1994). An investigation on the effects of agency and time perspective variables on career maturity. *The Journal of Psychology, 128*(3), 243-253.
- 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 Social Psychology, 21*, 149-164.
- Lens, W. (1988). The motivational significance of future time perspective: The homecoming of a concept. *Psychologica, 1*, 27-46.

- Lens, W. & Tsuzuki, M. (2007). The role of motivation and future time perspective in educational and career development. *Psychologica*, 46, 29-42.
- Nurmi, J-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11, 1-59.
- Nurmi, J-E. (2005). Thinking about and acting upon the future: Development of future orientation across the life span. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 31-57). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Nuttin, J. (1979). La perspective temporelle dans le comportement humain: Etude théorique et revue de recherches. In *Du temps biologique au temps psychologique*. Symposium de l'Association de Psychologie Scientifique de Langue Française. Paris: PUF (pp. 305-363).
- Nuttin, J. & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven: Leuven University Press and Lawrence Erlbaum Associates.
- Marko, K. W. & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52, 106-119.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS (3ª Ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marques, J. F., Caeiro, L. A., Alves, J. H., Pinto, H. R., Duarte, M. E., Afonso, M. J., Teixeira, M. O. & Lima, M. R. (1998). *Programa de Orientação da Carreira (POC) para o 9º ano. Nova edição revista*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Paixão, M. P. (2004). A dimensão temporal do futuro na elaboração de objectivos pessoais e organização de projectos vocacionais. *Psychologica, Extra-Série*, 273-286.
- Ringle, P. M. & Savickas, M. L. (1983). Administrative leadership, planning and time perspective. *Journal of Higher Education*, 54, 649-662.
- Savickas, M. L. (1990). Career interventions that create hope. Paper presented at the *Annual Meeting of the National Career Development Association*. Scottsdale (Arizona, USA), January 11-13.

- Savickas, M. L. (1991). Improving career time perspective. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Techniques of career counseling* (pp. 236–249). Boston: Allyn & Bacon.
- Savickas, M. L., Silling, S. M. & Schwartz, S. (1984). Time perspective in vocational maturity and career decision making. *Journal of Vocational Behavior*, 25, 258-269.
- Silva, J. M. T. (1991a). Adaptação de uma escala para medir o grau de desenvolvimento das atitudes de carreira de adolescentes do terceiro ciclo do ensino básico e do secundário. *Psychologica*, 5, 33-44.
- Silva, J. M. T. (1991b). Estudo da relação das atitudes para com a carreira com o nível escolar, o sexo e a zona de residência. *Psychologica*, 6, 1-12.
- Silva, J. M. T. (1992). Validade convergente e discriminante da Escala de Atitudes de Carreira. *Psychologica*, 8, 27-40.
- Silva, J. T. (2004). Avaliação da Maturidade da Carreira. In L. M. Leitão (Ed.), *Avaliação Psicológica em Orientação Escolar e Profissional* (pp. 265-316). Coimbra: Quarteto Editora.
- Silva, J. M. T., & Paixão, M. P. (2004). Psychometric analysis of the Career Attitudes Scale – Revised (CAS-R). Comunicação apresentada no *VII European Conference on Psychological Assessment/VI Congreso Nacional de Evaluación Psicológica*. Malaga (Spain), 1-4 Abril.
- Stratham, A., & Joireman, J. (2005). A brief History of time (Research). In A. Stratham & J. Joireman (Eds.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (pp. 3-7). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tuckman, B. (2000). *Manual de investigação em Educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Whiston, S. C., & Buck, I. M. (2008). Evaluation of Career Guidance Programs. In R. Van Esbroeck & J. Athanasou (Eds.), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 677-709) New York: Springer.
- Wolf, F. M., & Savickas, M. L. (1985). Time perspective and causal attributions for achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77(4), 471–480.

- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting time into perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time*. London: Rider.
- 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.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO DE DADOS PESSOAIS

Nome: _____	Sexo: _____	
Data de Nascimento: _____	Idade: _____	Data: _____
Escola: _____	Turma: _____	

PREFERÊNCIAS POR DISCIPLINAS

As três disciplinas que gostas mais	Classificações obtidas no último período
_____	_____
_____	_____
_____	_____
As três disciplinas que gostas menos	Classificações obtidas no último período
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PROJECTOS VOCACIONAIS

Quais as principais razões que te levaram a escolher esta área no 10º ano? _____

Que profissão gostarias de exercer no futuro? _____
Quais as principais razões dessa preferência? _____

DESCRIÇÃO DE SI PRÓPRIO

Pensando nas tuas características pessoais tenta descrever-te a ti próprio em diferentes momentos da vida.

No passado eu era...

Actualmente eu sou...

No futuro gostaria de ser...

Obrigado pela colaboração.

QUESTIONÁRIO FINAL

Nome: _____ Idade: _____

Escola: _____ Turma: _____

Escolaridade do Pai: _____ Escolaridade da Mãe: _____

Profissão do Pai: _____ Profissão da Mãe: _____

Assinala com uma cruz as sessões em que estiveste presente.

Sessão	Principal actividade	Data	Presença
0	Questionários	23/04/2009	
1	Jogo dos Círculos	08/05/2009	
2	Pensando no Amanhã	15/05/2009	
3	Linha da Vida	22/05/2009	
4	Passo a Passo	04/06/2009	

Pensando nas sessões em que estiveste presente, responde às questões apresentadas em seguida.

O que gostaste mais nas sessões? _____

Do que foi abordado nas sessões, quais os aspectos que achas mais importantes? _____

O que aprendeste com estas sessões? _____

Podes vir a aplicar o que aprendeste na tua vida? _____

Utiliza este espaço para outros comentários ou sugestões sobre as sessões.

HISTÓRIA ESCOLAR

Na tua opinião, o teu aproveitamento tem sido: Bom Médio Fraco

Repetiste algum ano? _____ Qual? _____

Porquê? _____

Qual foi a tua média no 2º período? _____

PROJECTOS VOCACIONAIS

O que pensas fazer no próximo ano lectivo? _____

Muito obrigada por toda a colaboração!