

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“COMO OLHAS PARA O TEMPO E COMO OLHO PARA
NÓS”: PERSPECTIVA TEMPORAL E SATISFAÇÃO
CONJUGAL**

Ana Catarina Bernardino Costa

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Sistémica)

2017

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**“COMO OLHAS PARA O TEMPO E COMO OLHO PARA
NÓS”: PERSPECTIVA TEMPORAL E SATISFAÇÃO
CONJUGAL**

Ana Catarina Bernardino Costa

Dissertação orientada pela Professora Doutora Carla Crespo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicologia Sistémica)

2017

O conteúdo desta dissertação reflete o trabalho e as interpretações do autor à data da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela e parcimónia. Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma resulta do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são citadas todas as fontes utilizadas. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À minha orientadores, Professora Doutora Carla Crespo, pela paciência, pela sabedoria partilhada e pela forma como me foi guiando até ao fim desta etapa.

À Dr^a Ana Tavares, por toda a simpatia e disponibilidade para ajudar.

Aos meus pais, que estão sempre presentes, obrigada pelo apoio e interesse que sempre mostraram. Obrigada por toda a paciência e espaço que me deram quando mais precisei.

Ao Alexandre, que quando comecei esta aventura era o meu namorado e agora é o meu marido. Obrigada por partilharmos as nossas vidas, pelo apoio no cansaço e por me mostrares sempre o melhor de cada situação.

À tia Lurdes, por todo o interesse que sempre mostraste e por teres sempre uma palavra de força e incentivo.

À mana Mary Jane. Obrigada pelo amparo, pelo conforto e pelos desabafos. Obrigada por me mostrares o que é realmente importante e por me ajudares sempre a ver as coisas com o coração.

À Filipa e ao Carlos, o grupo resistente. Obrigada pela segurança que sempre me transmitiram e por tornarem tudo mais leve.

ÍNDICE

Resumo	7
Abstract	8
Introdução	9
Enquadramento Teórico	10
Perspectiva Temporal	10
Satisfação Conjugal	14
Presente Estudo	20
Método	21
Participantes	21
Procedimento	22
Instrumentos	22
ABTPS	22
KMSS	23
Resultados	23
Correlações	24
Regressões Hierárquicas Múltiplas	26

Discussão	32
Limitações e Implicações para a Investigação	35
Conclusão	36
Referências Bibliográficas	37

Resumo

O estudo da perspectiva temporal tem mostrado que esta tem uma grande influência em áreas da vida do indivíduo. Menos estudada até à data tem sido o modo como a perspectiva temporal se relaciona com a vivência das relações conjugais. Com este estudo pretende-se examinar qual a relação entre a perspectiva temporal de e a satisfação conjugal do próprio indivíduo e do/a seu/sua companheiro/a. A amostra era composta por 124 casais, todos eles com pelo menos um filho entre os 8 e os 18 anos e tendo as mulheres idades entre os 32 e os 57 anos ($M = 42.67$; $DP = 4.55$) e os homens idades entre os 30 e os 78 anos ($M = 45.14$; $DP = 5.90$). Os elementos do casal responderam individualmente a um protocolo de investigação incluindo os instrumentos Affectively Balanced Time Perspective Scale e o Kansas Marital Satisfaction Scale. Os resultados, mostraram que para as mulheres verificou-se uma correlação positiva entre o presente positivo e a satisfação conjugal e uma correlação negativa entre a satisfação conjugal e passado negativo e o presente negativo. Nos efeitos diádicos, apenas se verificou uma correlação positiva entre a satisfação conjugal dos homens e a satisfação conjugal das mulheres. Verificaram-se ainda diversas correlações entre as diferentes perspectivas temporais ao nível individual e diádico. Concluindo, no presente estudo, apenas as perspectivas de passado negativo, presente positivo e presente negativo das mulheres se mostrou preditora da sua própria satisfação conjugal, não tendo sido encontrados efeitos diádicos.

Palavras-chave: perspectiva temporal, satisfação conjugal, casais

Abstract

The study of time perspective has shown that this is a major influence in an individual's life. However, to date, there is a scarcity of studies examining the links between time perspective and marital satisfaction. The purpose of this study was to understand the relationship between time perspective and marital satisfaction for individuals and their partners. The sample consisted of 124 couples, all of whom had at least one child with ages ranging from 8 to 18. The women's age ranged from 32 to 57 ($M = 42.67$; $SD = 4.55$) and the men ranged from 30 to 78 ($M = 45.14$; $SD = 5.90$). The couples filled out a questionnaire including the Affectively Balanced Time Perspective Scale and the Kansas Marital Satisfaction Scale. Results showed that for women, there was a positive correlation between the present positive and marital satisfaction and a negative correlation between marital satisfaction and past negative and present negative. With regard to dyadic effects, there was only a positive correlation between partners' reports of marital satisfaction. We found several correlations between different time perspective dimensions at both the individual and dyadic levels. In conclusion, in the present study, only the past negative, present positive and present negative perspectives of women were significant predictors of their own marital satisfaction and no dyadic effects were found.

Key-words: time perspective, marital satisfaction, couples

Introdução

A perspectiva temporal é o processo, geralmente inconsciente, que associa as experiências pessoais e sociais a categorias temporais que, por sua vez, ajudam a conferir ordem coerência e significado a esses eventos (Zimbardo & Boyd, 1999). Sabe-se que cada indivíduo, com base em diferentes factores, tem tendência para utilizar maioritariamente uma determinada perspectiva. De um modo geral, a perspectiva temporal tem uma grande influência em vários aspectos da vida do indivíduo, como as suas escolhas, julgamentos, decisões, comportamentos, escolhas de parceiros românticos, etc. (Keough, Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo, Keough & Boyd, 1997; Corral-Verdugo, Fraijo-Sing & Pinheiro, 2006). Apesar de ser um conceito tão relevante, ainda existem muitas lacunas na investigação. Tal pode ser explicado, possivelmente, pelo facto de ser um conceito relativamente recente e por, durante alguns anos, ter havido um grande dificuldade em operacionalizá-lo e criar instrumentos adequados para a sua avaliação.

Uma dessas lacunas é precisamente perceber de que forma as perspectivas temporais dos indivíduos influenciam a relação de casal, nomeadamente, a satisfação conjugal. Com este estudo pretende-se examinar as associações entre a perspectiva temporal relativamente ao passado, presente e futuro e a satisfação conjugal ao nível individual e diádico.

A presente dissertação está organizada em quatro partes. Em primeiro lugar apresenta-se o enquadramento teórico, no qual se pretende sistematizar a literatura relevante sobre os temas da perspectiva temporal e satisfação conjugal, bem como mostrar os objetivos do presente estudo. De seguida apresenta-se a metodologia utilizada, descrevendo as características dos participantes, os procedimentos utilizados no estudo e os instrumentos de avaliação. Na terceira parte apresentam-se os resultados empíricos. Por fim, na quarta parte, apresenta-se a discussão dos resultados, a reflexão sobre algumas limitações e implicações deste estudo para a investigação e uma breve conclusão.

Enquadramento teórico

Perspectiva Temporal

O tempo é uma constante na vida das pessoas. Ainda que por vezes se consigam abstrair da sua presença por momentos, é impossível evadirem-se dele e não o considerarem como factor central da sua história. É necessária uma completa sensação da passagem do tempo para que os indivíduos tenham uma história pessoal e uma noção do eu. Sem essa noção não seria possível ter ambição ou vontade de se empreender e esforçar para alcançar objectivos distantes, nem se teria orgulho nas metas alcançadas (Holman & Zimbardo, 2009). Nessa realidade, a vida seria constituída por episódios momentâneos e desconexos e desprovidos de consciência. A perspectiva temporal representa esses momentos de forma simbólica e em sequências temporalmente organizadas e com significado (Holman & Zimbardo, 2009).

Segundo Boniwell e Zimbardo (2004) lidar com o tempo é uma característica fundamental da experiência humana. Os autores referem-se tanto ao tempo objectivo - o tempo do relógio, como ao tempo subjectivo - as construções pessoais que se fazem do mesmo. O tempo está subjacente e regula o comportamento social (Boniwell & Zimbardo, 2004).

Uma das primeiras definições de Perspectiva Temporal (PT) foi fornecida por Lewin (1951), referindo a “totalidade de visões de um indivíduo do seu futuro psicológico e passado psicológico existentes num determinado momento” (p.75). Dada a complexidade do conceito da perspectiva temporal, durante várias décadas, este foi definido e medido de diferentes formas, o que, segundo Zimbardo e Boyd (1999), terá impedido o conceito de se tornar mais central no domínio da Psicologia. No artigo em que apresentam o instrumento que tem sido a base da investigação deste conceito na actualidade, Zimbardo e Boyd (1999) explicam que até então os investigadores apenas davam relevância às orientações para o presente e para o futuro, negligenciando a do passado. Para além disso, os instrumentos que utilizavam levavam a que se focassem apenas numa das orientações, o que levava a que se perdesse a riqueza da interacção entre as diferentes orientações. Por fim, explicam também que, com os anteriores

instrumentos, os investigadores assumiam que ter uma alta classificação, por exemplo, na perspectiva de presente, significava uma baixa pontuação na perspectiva de futuro e vice-versa (Zimbardo & Boyd, 1999). Com base numa revisão do estudo da perspectiva temporal Zimbardo e Boyd (1999) sugeriram uma nova versão de PT como o processo, geralmente inconsciente, através do qual o contínuo de experiências pessoais e sociais que o indivíduo vive são associadas a categorias temporais que ajudam a conferir ordem, coerência e significado a esses eventos.

Na sua natureza, a PT é um processo cognitivo dinâmico que permite estruturar experiências sociais e individuais referentes a experiências passadas, à situação presente e a eventos futuros esperados. (Stolarski, Wojtkowska & Kwiecinska, 2016). A PT é um aspecto básico da experiência pessoal subjectiva (Boniwell & Zimbardo, 2004). As categorias temporais são um instrumento na codificação, sequenciação e recuperação de memórias e têm um papel importante na formação de esquemas e expectativas, no desenvolvimento de motivações e objectivos e na formação de cenários imaginários (Bernstein & Benfield, 2013; Zimbardo & Boyd, 1999).

Para Bernstein e Benfield (2013) o enquadramento dos eventos em termos do passado, presente ou futuro tem implicações importantes na forma como o indivíduo pensa, sente e se comporta relativamente a esse evento. Os autores dão ainda um exemplo concreto desta realidade; por exemplo, sair numa sexta-feira à noite parece uma excelente decisão se se estiver enviesado para o presente, mas pode parecer uma má decisão para alguém orientado para o futuro que se recorda que os exames são dali a umas semanas.

Vários autores defendem que a PT é uma das mais poderosas influências em todos os aspectos do comportamento humano (Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 2008). Zimbardo e Boyd (1999) afirmam que as PTs aprendidas exercem uma influência dinâmica em importantes julgamentos, decisões e acções. De um modo geral, a PT influencia vários aspectos do comportamento, atitudes e valores, como o sucesso escolar, saúde, padrões de sono e de sonhos, escolhas de comida, comportamentos de conservação de água e pró-ambientais, escolha de parceiros românticos, comportamentos sexuais, opção por comportamentos de risco e percepção de pressão

temporal, entre outros factores (Keough et al., 1999; Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo et al., 1997; Corral-Verdugo et al., 2006). Zhang e Howell (2011) mostraram também que, para além dos efeitos dos traços da personalidade, as perspectivas temporais explicavam 13.7% da variância na satisfação com a vida.

Zimbardo e Boyd (1999) afirmam que existem cinco perspectivas temporais que são importantes para prever atitudes, sentimentos e comportamentos: o passado positivo - olhar para os eventos passados com uma visão afectiva positiva; passado negativo - relembrar os acontecimentos do passado como algo negativo e que causa sofrimento; presente hedonístico - apreciar os prazeres imediatos; presente fatalista - acreditar que existe muito pouca influência do presente no futuro; e futuro - viver motivado por objectivos a longo prazo. Estudos recentes têm demonstrado que esta estrutura de cinco factores é consistente em múltiplas culturas (Zhang, Howell & Stolarski, 2012). Geralmente as pessoas desenvolvem um viés habitual para um ou mais horizontes temporais (Zimbardo & Boyd, 1999). Também outros investigadores têm confirmado essa tendência afirmando que, apesar de um único evento poder ser construído usando qualquer uma das perspectivas temporais, geralmente as pessoas têm uma tendência para se apoiarem em determinadas perspectivas com mais ou menos frequência (Bernstein & Benfield, 2013).

Quando essas orientações e vieses se tornam habituais, representam um estilo disposicional e permitem prever escolhas que o indivíduo faz na sua vida (Zhang et al., 2012). Zimbardo e Boyd (1999) afirmam até que quando uma das perspectivas é demasiado enfatizada, este viés crónico pode-se tornar num traço estável da personalidade. Isto verifica-se, apesar de as perspectivas temporais serem susceptíveis a factores situacionais, e.g., é possível ter uma perspectiva de passado mas considerar um evento particular numa orientação para o futuro (Bernstein & Benfield, 2013).

Zimbardo e Boyd (1999) explicam como é que uma tomada de decisão pode ser influenciada pelas tendências individuais para enfatizar uma categoria temporal específica. Um indivíduo cuja influência dominante vem do passado, irá recordar experiências prévias análogas, tendo em atenção custos e benefícios que advieram das decisões que tomou. O estilo de recordação pode ser nostálgico, positivo,

ruminativo, traumático, aversivo, negativo, para além de que o indivíduo pode relembrar o evento com precisão ou distorcê-lo (Zimbardo & Boyd, 1999). Para outros indivíduos, as forças que influenciam a sua decisão, vêm de antecipações e expectativas construídas como uma extensão do presente para o futuro, altura em que as consequências serão pagas ou as recompensas serão colhidas (Zimbardo & Boyd, 1999). Esses são os indivíduos orientados para o futuro. Em ambos os casos, os processos cognitivos abstractos de reconstruir o passado ou construir o futuro influenciam a tomada de decisão. Este processo permite ao indivíduo não se deixar guiar pelos estímulos do momento presente e ainda adiar fontes de gratificação imediatas, que na realidade poderiam levá-lo a consequências indesejadas (Zimbardo & Boyd, 1999).

Os dois processos em cima apresentados são considerados top-down. Em contraste estão os indivíduos que tendem a ser principalmente bottom-up (Zimbardo & Boyd, 1999). Estes indivíduos, orientados para o presente, são influenciados pelos estímulos sensoriais, biológicos e sociais que sobressaem no momento presente. As suas acções são produto da pressão situacional, da intensidade e qualidade dos estímulos, do estado biológico prevalecente ou aspectos sociais da situação (Zimbardo & Boyd, 1999).

Factores situacionais incluindo a educação, religião, estatuto social, modelação familiar, normas sociais e cultura podem influenciar quais das perspectivas se tornam crónicas (Bernstein & Benfield, 2013; Seginer, 2003). Para além disso, Zimbardo e Boyd (1999) falam também de factores mais pontuais, como o ir de férias ou stress.

Cada uma das orientações temporais apresenta as suas vantagens e desvantagens, considerando a força do enviesamento e a sua adequação perante a situação presente. É importante ter em consideração que existem custos associados à ênfase de qualquer uma das orientações temporais (Boniwell, Osin, Linley & Ivanchenko, 2010). De seguida, apresentam-se alguns comportamentos e consequências que têm sido associados com cada uma das perspectivas temporais.

A perspectiva de passado negativo tem sido relacionada com depressão, ansiedade e baixa auto-estima (Zimbardo & Boyd, 1999). Os indivíduos com valores mais elevados nesta orientação, comparados com aqueles que têm valores mais elevados

nas perspectivas de presente ou futuro, têm também tendência para ter menos amigos próximos (Zimbardo & Boyd, 1999), mais problemas relacionados com jogo (Wassarman, 2002) e é mais provável que se envolvam em programas de consumo de álcool e drogas (Klingeman, 2001). Os indivíduos com uma perspectiva de passado negativo ou presente fatalista estão geralmente menos satisfeitos com as suas vidas, menos felizes e experienciam menos emoções positivas e mais negativas (Boniwell et al., 2010; Drake et al., 2008). Holman e Zimbardo (2009) mostraram também que os indivíduos com uma orientação para o passado negativo tendem a ter um baixo suporte social e uma relação conflituosa com a família. Em contraste, Zimbardo e Boyd (1999) mostram que os indivíduos com uma perspectiva temporal de passado positivo reportam níveis mais altos de auto-estima e felicidade, bem como uma maior satisfação com a sua vida, para além de uma maior agradabilidade e energia (Goldberg & Maslach, 1996). Estes indivíduos tendem também a ter amplas redes sociais e um grande suporte familiar (Holman & Zimbardo, 2009).

Uma ênfase excessiva no presente tem sido associada com emoções negativas, tais como a raiva, ansiedade e depressão (Wills, Sandy & Yaeger, 2001). Indivíduos orientados para o presente (tanto presente hedonista como presente fatalista) tendem a ter práticas de condução perigosa (Zimbardo et al., 1997) e de abuso de álcool e drogas (Keough et al., 1999), são mais vulneráveis a tornarem-se sem-abrigo crónicos (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999) e apresentam mais comportamentos sexuais de risco (Rothspan & Read, 1996). No entanto, resultados moderados em presente-hedonista têm tido correlações positivas com a busca de novidade e de sensações, o que pode ser benéfico para um indivíduo, desde que tenha algum conceito de consequências futuras (Zimbardo & Boyd, 1999). Além disso, estes indivíduos costumam ter grandes redes sociais com um apoio e companheirismo principalmente vindo dos amigos (Zimbardo & Holman, 2009).

A orientação para o futuro tem sido a mais relacionada com comportamentos positivos relativamente à saúde (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy & Henry, 2008). Estes indivíduos, com uma maior orientação para o futuro positivo, tendem também a ter um funcionamento que promove comportamentos de conservação de água e pró-ambientais (Corral-Verdugo et al., 2006), níveis mais altos de conquistas

académicas (Zimbardo & Boyd, 1999), sucesso em programas em prisões (Chubick, Rider, Owen & Witherspoon, 1999) e estratégias de coping mais adaptativas para obter abrigo enquanto sem-abrigo (Epel et al., 1999). Os indivíduos orientados para o futuro tendem também a ter um forte apoio por parte do parceiro romântico (Zimbardo & Holman, 2009). No entanto, tem sido sugerido que uma ênfase exagerada em objectivos futuros compromete a espontaneidade, resultando numa dificuldade de apreciar o presente (Boniwell & Zimbardo, 2003).

Olhando de uma perspectiva mais geral e abrangente, um foco predominante no futuro pode trazer sucesso académico, bem como relembrar memórias (ênfase no passado) pode aumentar a felicidade, no entanto, quando uma das PT começa a dominar de forma a que exclui ou minimiza as outras, torna-se disfuncional (Boniwell et al., 2010).

Recentemente vários investigadores (Boniwell et al., 2010; Drake et al., 2008; Zhang et al., 2012) têm apontado para a importância da habilidade de criar uma perspectiva temporal equilibrada. Este conceito de perspectiva temporal equilibrada (Balanced Time Perspective, BTP) pressupõe resultados baixos no passado negativo e presente fatalista, bem como resultados moderados a elevados no passado positivo, presente hedonista e futuro (Zimbardo & Boyd, 2008). A BTP é operacionalmente definida como a capacidade de possuir as perspectivas do passado, presente e futuro ao mesmo tempo e ser capaz de ter a mobilidade entre as várias perspectivas, utilizando a mais adequada a cada situação (Drake et al., 2008). Zimbardo e Boyd (1999) afirmam ainda que a BTP é essencial para um funcionamento óptimo.

Nesta perspectiva temporal considerada ideal, as atitudes para com o passado, presente e futuro interligam-se de uma forma flexível em função das exigências, valores e necessidades da situação (Boniwell & Zimbardo, 2004). Este construto complexo privilegia a harmonia em vez de uma norma predominante (Stolarski et al., 2016). Alcançando uma BTP, as acções do indivíduo passam a ser moldadas e influenciadas pelas três zonas temporais, ao contrário da habilidade limitadora de um viés para uma zona temporal particular (Boniwell & Zimbardo, 2004). Zimbardo e Boyd (2004) defendem até que indivíduos com BTP serão mais felizes do que aqueles que não a têm.

Zimbardo (2002) defende que o indivíduo terá benefícios a nível psicológico se for capaz de “trabalhar com empenho quando existe uma missão a ser cumprida, mas divertir-se também com empenho quando o trabalho está feito” (p.62, trad.)

Satisfação Conjugal

As relações românticas estão entre as estruturas sociais mais fundamentais subjacentes às sociedades contemporâneas (Jamieson, 1998). Uma das formas de avaliar as relações românticas é através da satisfação conjugal. A satisfação conjugal resulta de uma avaliação subjectiva e pessoal da relação (Narciso & Ribeiro, 2009; Narciso, 2001). Segundo Narciso (2001) não é possível utilizar critérios *a priori* para avaliar a satisfação conjugal, uma vez que a sua única medida é a avaliação feita pelo casal ou por cada um dos cônjuges. É da avaliação da qualidade da relação, ou seja, do desempenho da e na relação, que surge a satisfação conjugal (Narciso & Ribeiro, 2009). Segundo a definição de Stone e Schakelford (2007), a satisfação conjugal é um estado mental que reflecte os benefícios e custos percebidos da relação para um indivíduo. Quanto mais custos a relação tiver para o sujeito, menos satisfeito se vai sentir com a relação e com o seu companheiro/a. Da mesma forma, quanto maiores forem os benefícios percebidos, mais satisfeito o indivíduo se vai sentir tanto com a relação como com o seu companheiro/a.

Segundo Leggett, Beachkofsky e Leggett (2014), os factores que contribuem para relações íntimas satisfatórias continuam a desafiar os investigadores. De um modo geral, semelhanças entre os elementos de um casal estão associados a satisfação conjugal e a estabilidade na relação (O’Rourke, Claxton, Chou, Smith & Hadjistavropoulos, 2011). Murray e Holmes (2011) mostram também que uma maior compatibilidade entre os membros de um casal está associada a uma maior correspondência entre objectivos e preferências, minimizando os riscos inerentes à relação. Por outro lado, segundo Anton (2002), as divergências entre os membros de um casal são importantes para o amadurecimento dos cônjuges, uma vez que promovem movimentos e desafios que permitem enriquecer o casal.

Existe um consenso geral de que os processos da personalidade são uma parte integral das dinâmicas da relação romântica (Deal, Halverson, & Havill, 2005). É com base nestes conhecimentos e na visão de autores como Bozon (2003) que afirma que é na passagem do tempo que se dá a construção de um casal, que surge o interesse em compreender as associações entre PT e satisfação conjugal.

Mas apesar da centralidade tanto do tempo como das relações sociais para o funcionamento humano, não existem muitos estudos que examinem como é que estes domínios vitais da vida humana coexistem (DeWall, Visser, & Levitan, 2006, cit. Holman & Zimbardo, 2009; Stolarski et al., 2016). De seguida estão descritos os estudos mais significativos e recentes no que toca à influência mútua entre PT e satisfação conjugal.

Bernstein e Benfield (2013) mostraram que o passado positivo e o passado negativo são preditores da sensibilidade à rejeição social e que a percepção de tempo pode ter um papel importante na forma como os indivíduos pensam acerca da sua relação actual. Akimark (2014) mostrou ainda que uma perspectiva temporal mais equilibrada está negativamente associada com ansiedade e evitamento na vinculação romântica e associada positivamente com uma vinculação segura. Para além disso, Alea e Buck (2003) reforçam que a satisfação actual com a relação, as representações do passado da relação e as expectativas para um futuro comum influenciam-se umas às outras e vão sendo influenciadas pela vivência que o casal faz da relação. Um estudo recente, de Stolarski e colaboradores (2016) examinou as associações entre as perspectivas temporais do indivíduo, bem como as dos seus companheiros e a sua satisfação conjugal e sexual. Cada relação, por mais recente que seja, tem um passado, presente e futuro, e logo neste aspecto as relações e o tempo são conceitos inseparáveis (Stolarski et al., 2016). Stolarski e colaboradores (2016) põem a hipótese de que, para formar e manter uma relação estável e satisfatória os companheiros precisem de se conhecer não apenas no tempo físico mas também em várias dimensões do tempo psicológico.

De uma forma natural, inicialmente, os elementos do casal vivem maioritariamente concentrados no seu presente conjunto, vivendo no aqui e agora, como

se o resto do mundo pudesse não existir (Zimbardo & Boyd, 2008). No entanto, com o passar do tempo, o passado em comum e as expectativas partilhadas para o futuro da relação tornam-se cada vez mais acentuadas (Stolarski et al., 2016). Zimbardo e Boyd (2008) formulam algumas predições, que são apresentadas de seguida, tendo em conta o potencial do papel da perspectiva temporal na formação e manutenção de relações próximas, baseando-se na natureza de cada perspectiva temporal.

Os indivíduos orientados para o passado têm tendência para se focarem na confiança que podem depositar no seu companheiro. Por outro lado, questionam-se frequentemente acerca de diferentes cenários, deliberando acerca de outras relações e comparando os seus ex-companheiro com o actual (Zimbardo & Boyd, 2008).

Em relação aos indivíduos orientados para o futuro, Zimbardo & Boyd (2008) afirmam, por um lado, que estes revelam uma maior necessidade de previsibilidade por parte do companheiro/a. Estes indivíduos, geralmente, têm em consideração potenciais ganhos que poderão ter com a relação. Por outro lado, geralmente não procuram relações apaixonadas, excitantes e românticas. Stolarski e colaboradores (2016) encontraram um efeito negativo, ainda que não muito forte, da perspectiva de futuro positivo da mulher na satisfação conjugal do homem. Este efeito foi explicado pelos autores a partir dos estereótipos dos papéis de género, provocando insatisfação nos parceiros de mulheres que passam mais tempo fora de casa para se dedicarem às suas carreiras, por exemplo (Stolarski et al., 2016).

Numa postura oposta, os indivíduos com uma orientação presente-hedonística preferem e procuram relações espontâneas, cheias de paixão e proximidade física, sendo que muitas vezes também têm conflitos frequentes. (Zimbardo & Boyd, 2008). No entanto, a orientação para o presente revela também algumas desvantagens, uma vez que hedonistas experienciam frequentemente conflitos dentro do casal, para além de muitas vezes adiarem um compromisso sério, uma vez que não lhes é comum reflectirem sobre o futuro da relação (Zimbardo & Boyd, 2008). Os resultados de Stolarski e colaboradores (2016), mostraram que homens com companheiras orientadas para o presente reportavam níveis inferiores de satisfação conjugal. Os investigadores explicaram esta evidência com o facto de que mulheres orientadas para o presente

poderão fazer , aos seus parceiros, exigências difíceis de cumprir. Estas exigências poderão ser tanto ao nível de experiências como de bens materiais.

Segundo Sternberg (1986, cit. Stolarski et al., 2016), no início de uma relação a componente da paixão aumenta intensamente, diminuindo depois rapidamente. No início os elementos do casal focam-se no aqui e agora, uma vez que praticamente não partilham um passado nem objectivos futuros. Zimbardo e Boyd (2008) referem até que Freud sugeria que, quando os indivíduos estão apaixonados, sofrem de um caso muito especial de doença mental. Estes autores a este respeito escrevem que “we become presente-oriented imbeciles deaf to the language of the future. We do things that don’t make sense in the context of our long-term goals” (pp. 245). Com o passar do tempo, os parceiros ganham um passado em comum e começam a construir planos futuros, ainda que não para um futuro distante (Stolarski et al., 2016). As diferentes fases da relação e as exigência que delas advêm devem revelar especificidades na forma como indivíduos com diferentes orientações temporais se comportam e lidam com as situações. A orientação para o futuro poderá mostrar-se mais adaptativa para relações longas, enquanto que a orientação para o presente resultaria numa maior satisfação no início da relação, perdendo a sua influência positiva ao longo do tempo (Stolarski et al., 2016).

Zimbardo e Boyd (2008) alertam para o facto de que casais com perspectivas diferentes são mais propensos a erros de comunicação e a desentendimentos. Para além disso, muitas vezes os casais não vão perceber que a fonte dos conflitos é o facto de que eles quase como que falem em linguagens distintas de diferentes orientações temporais. Os autores dão o exemplo de uma família em que as crianças fazem as suas actividades orientadas para o presente, o pai foca-se no futuro e na sua carreira e a mãe concentra-se nos rituais familiares e na nostalgia dos bons velhos tempos. Nestes casos, perspectivas temporais em conflito são muito poucas vezes reconhecidas como a causa de desentendimentos familiares (Zimbardo & Boyd, 2008).

O estudo de Stolarski e colaboradores (2016) é de grande relevância para esta temática. Os investigadores procuraram compreender qual o papel da perspectiva temporal na satisfação conjugal e na satisfação conjugal. O estudo foi realizado com uma amostra de 100 casais, dos quais 26 estavam casados, com participantes entre os 19

e os 50 anos de idade. Como esperado, Stolarski e colaboradores (2016) encontraram efeitos individuais e diádicos significativos da influência da perspectiva temporal na satisfação conjugal e na satisfação sexual. Concluíram que, no geral, níveis mais elevados de orientação para o passado negativo estavam relacionadas com uma avaliação geral mais negativa da relação presente. Concluíram também que uma maior satisfação conjugal estava relacionada com uma perspectiva temporal mais equilibrada.

Stolarski e colaboradores (2016) verificaram que nas mulheres, a duração da relação tinha um efeito moderador significativo na relação entre a orientação futuro-positivo e a satisfação geral com a relação. Esta relação era significativa apenas nos casais com relações mais longas (mais de 10.7 anos), mas não em relações com duração inferior, i.e., relações de duração média (2.3-10.7 anos) e relações mais recentes (até 2.3 anos).

Visto haver pouca investigação sobre as associações entre estas duas variáveis, neste estudo pretende-se examinar a relação existente entre a satisfação conjugal e a perspectiva temporal a nível individual e diádico, i.e., do casal. Um segundo objectivo é aprofundar as relações existentes entre as diversas perspectivas temporais, a nível individual e diádico.

Presente Estudo

Nesta investigação pretende-se examinar as associações entre as diferentes perspectivas temporais dos elementos do casal e a satisfação conjugal do próprio/a e do/a companheiro/a. Os objectivos específicos deste estudo são 1) examinar as associações entre perspectiva temporal e satisfação conjugal a nível individual e 2) diádico e examinar as associações entre as diferentes perspectivas temporais a nível individual e diádico

Com base na literatura analisada sobre os temas da dissertação, estas são as hipóteses propostas:

Hipótese 1: A perspectiva temporal do indivíduo está associada à sua satisfação conjugal

Hipótese 2: A perspectiva temporal do indivíduo está associada à satisfação conjugal do companheiro/a.

Ambas as hipóteses acima mencionadas baseiam-se no artigo de Stolarski e colaboradores (2016) que encontraram efeitos tanto de actor (individuais) como de parceiro (diádicos) na relação entre perspectiva temporal e satisfação conjugal e na satisfação sexual. Concretamente e em consonância com os resultados deste estudo, espera-se, na presente investigação que perspectivas temporais positivas se mostrem positivamente associadas à satisfação conjugal e que perspectivas temporais negativas revelem associações negativas com a satisfação conjugal.

Neste estudo investigámos ainda as relações entre as diferentes orientações temporais visto que os indivíduos não são estanques nestas orientações e que estas se podem influenciar mutuamente. Na ausência de investigação anterior sobre estas associações, não elaborámos hipóteses específicas sobre as mesmas.

Método

Participantes

A amostra é constituída por 124 casais, dos quais 117 (94.4%) estavam casados ou em união de facto e 7 (5,6%) numa situação de novo casamento ou união. A duração da relação variou entre 2 e 30 anos ($M = 16.92$, $DP = 5.75$). A maioria dos casais (60.5%) vivia em meio urbano, havendo também famílias a viver em vilas (26.6%) e em meio rural (11.3%). Todas as famílias tinham pelo menos um filho, sendo que a maioria (51.6%) tinha dois filhos. As mulheres tinham uma idade compreendida entre os 32 e os 57 anos ($M = 42.67$, $DP = 4.55$), enquanto a idade dos homens variava entre os 30 e os 78 anos ($M = 45.14$, $DP = 5.9$). Relativamente à escolaridade, a maioria das mulheres tinha finalizado o ensino secundário (31.5%), 30.6% eram licenciadas, 11.3% tinham uma formação pós-licenciatura e as restantes não tinham terminado o ensino secundário. Nos homens a maioria tinha concluído o 9º ano (26.6%), 25% tinha concluído o ensino superior, 4.8% tinham uma formação pós-licenciatura e os restantes não tinham

concluído o 9º ano. À data do estudo, a maioria das mulheres (91.1%) encontrava-se empregada e o mesmo se verificava nos homens (89.5%).

A maioria das mulheres participantes nunca tiveram apoio psicológico (71.8%). Algumas mantêm um apoio actual (8.1%), variando a duração desse acompanhamento entre 1 e 240 meses ($M = 57.4$, $DP = 103.05$). No caso dos homens, a maioria também nunca teve acompanhamento psicológico (86.3%). Para aqueles que mantêm o apoio, a duração do mesmo varia entre os 2 e os 240 meses ($M = 96.4$, $DP = 106.55$).

Procedimento

O presente estudo encontra-se inserido numa investigação de doutoramento sobre a adaptação familiar. O projeto de investigação mais lato foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa em Janeiro de 2015.

Para serem considerados participantes elegíveis, os indivíduos tinham de integrar um casal e de ter, pelo menos, um(a) filho(a) com idade compreendida entre os 8 e os 18 anos. Os participantes foram recrutados a partir do método de bola de neve e por solicitação em turmas de 2º e 3º ciclo de escolas do concelho de Lisboa. Os casais que se mostraram interessados em participar, assinaram um consentimento informado e procederam à resposta de um questionário constituído por vários instrumentos. Ambos os membros do casal tinham de responder ao questionário individualmente. Alguns dos instrumentos a que tinham de responder referiam-se à sua relação com um(a) filho(a) e, nesse caso, ambos deviam responder referindo-se ao mesmo. Também o(a) filho(a) a quem se referiam tinha de responder a um questionário com um conjunto de instrumentos diferente e específico.

Instrumentos

The Affectively Balanced Time Perspective Scale. Para a avaliação da perspectiva temporal utilizou-se a escala The Affectively Balanced Time Perspective

Scale (ABTPS) de Kielpikowski e Jose (2013). Esta escala pretende avaliar a perspectiva temporal com base em seis sub-escalas: Passado Negativo, Passado Positivo, Presente Negativo, Presente Positivo, Futuro Negativo e Futuro Positivo. Esta escala foi construída com base no Zimbardo Temporal Perspective Inventory (ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999). O ZTPI é constituído por apenas cinco escalas, não discriminando entre o futuro positivo e negativo. Com o objectivo de melhorar a escala, tornando-a mais discriminativa no em relação à orientação para o futuro, Kielpikowski e Jose (2013) dividiram a escala do futuro em duas sub-escalas, Futuro Positivo e Futuro Negativo. Para este estudo os valores de consistência interna para todas as escalas das mulheres foram os seguintes: passado positivo ($\alpha = .65$), passado negativo ($\alpha = .78$), presente positivo ($\alpha = .77$), presente negativo ($\alpha = .63$), futuro positivo ($\alpha = .78$) e futuro negativo ($\alpha = .80$). Para os homens, os valores de consistência interna das várias escalas foram: passado positivo ($\alpha = .65$), passado negativo ($\alpha = .76$), presente positivo ($\alpha = .74$), presente negativo ($\alpha = .65$), futuro positivo ($\alpha = .76$) e futuro negativo ($\alpha = .74$).

Kansas Marital Satisfaction Scale. A satisfação conjugal foi avaliada através da Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS; Schumm et al., 1986; versão portuguesa de Antunes, Francisco, Pedro, Ribeiro, & Santos, 2014). Esta é uma escala breve, constituída por três itens, que avaliam a satisfação com a relação de casal, a satisfação com o casamento e com o cônjuge. Os itens (e.g., “Em que medida está satisfeito/a com o seu companheiro/a enquanto cônjuge?”) são medidos uma escala de Likert de 1 (Extremamente insatisfeito/a) a 7 (Extremamente satisfeito/a). Resultados elevados revelam elevados níveis de satisfação conjugal. Os níveis de consistência interna para esta escala neste estudo foram de elevados tanto para homens ($\alpha = .97$) como para mulheres ($\alpha = .97$).

Resultados

Para as análises estatísticas foi utilizada a versão 22.0 do SPSS. Em primeiro lugar utilizaram-se análises descritivas e de frequências para se examinarem

detalhadamente as características da amostra utilizada. De seguida, calcularam-se correlações entre as variáveis e perceber quais os efeitos individuais e diádicos. Por fim, calcularam-se regressões hierárquicas múltiplas para um conhecimento mais aprofundado das relações entre as variáveis.

Correlações

Efeitos individuais. Em primeiro lugar analisaram-se as correlações (tabela 1) existentes entre as variáveis referentes ao próprio indivíduo, denominados efeitos individuais.

Para as mulheres encontraram-se correlações negativas entre a perspectiva de passado negativo e de presente negativo e a satisfação conjugal. Verificou-se ainda uma correlação positiva entre o presente positivo e a satisfação conjugal. Relativamente às correlações entre as diferentes perspectivas temporais, surgiram correlações positivas entre as perspectivas positivas, isto é, entre o passado positivo e o presente positivo, entre o passado positivo e o futuro positivo e entre o o presente positivo e o futuro positivo. O mesmo aconteceu entre as várias perspectivas negativas, tendo surgido correlações positivas entre passado negativo e o presente negativo, entre o passado negativo e o futuro negativo e entre o presente negativo e o futuro negativo.

Adicionalmente, verificaram-se também correlações negativas entre o presente positivo e o presente negativo, entre o presente positivo e o futuro negativo e entre o futuro positivo e o futuro negativo. De uma forma inesperada, surgiu uma correlação positiva entre o presente negativo e o passado positivo.

Para os homens, ao contrário do que tinha sido predito, não se encontrou nenhuma correlação significativa entre as perspectivas temporais e a satisfação conjugal. Tal como encontrado para as mulheres, verificaram-se várias correlações entre as próprias perspectivas temporais. Encontraram-se, nomeadamente, correlações positivas entre o passado positivo e o presente positivo, entre o passado positivo e o futuro positivo e entre o presente positivo e o futuro positivo. Também entre as perspectivas negativas surgiram correlações positivas entre o passado negativo e o

Tabela 1

Correlações entre perspectivas temporais e satisfação conjugal (N = 124 casais), médias e desvios padrão das variáveis

	Homens														Média/DP		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Mulheres																	
1. Satisfação conjugal	-																6.16/0.97
2. Passado positivo (PP)	-0.068	-															3.72/0.99
3. Passado negativo (PN)	-.201*	.121	-														2.78/0.72
4. Presente positivo (PrP)	.238**	.240**	-.170	-													3.93/0.52
5. Presente negativo (PrN)	-.288**	.259**	.697**	-.268**	-												2.73/0.62
6. Futuro positivo (FP)	.123	.199*	-.029	.581**	-.142	-											3.77/0.54
7. Futuro negativo (FN)	-.140	.117	.510**	-.401**	.627**	-.392**	-										2.25/0.71
Homens																	
8. Satisfação conjugal	.453**	.028	-.089	.170	-.093	-.084	-.020	-									6.21/1.03
9. Passado positivo (PP)	.070	.319**	-.118	.334**	-.068	.165	-.192*	.073	-								3.69/0.57
10. Passado negativo (PN)	-.059	-.104	.411**	.037	.263**	.034	-.221*	-.045	-.008	-							2.90/0.72
11. Presente positivo (PrP)	.160	.114	-.121	.419**	-.179	.139	-.154	.107	.480**	.085	-						3.88/0.51
12. Presente negativo (PrN)	-.141	-.151	.294**	-.126	.311**	-.131	.314**	-.162	.009	.603**	-.050	-					2.73/0.62
13. Futuro positivo (FP)	.087	.140	-.034	.346**	-.096	.319**	-.159	.135	.454**	-.009	.635**	-.100	-				3.76/0.50
14. Futuro negativo (FN)	-.149	-.230*	.219*	-.181	.198*	-.168	.436**	-.055	-.285**	.451**	-.253**	.553**	-.475**	-			2.30/0.66

** $p < .01$, * $p < .05$

presente negativo, entre o passado negativo e o futuro negativo e entre o presente negativo e o futuro negativo.

Verificaram-se ainda correlações negativas entre o futuro negativo e o passado positivo, o futuro negativo e o presente positivo e entre o futuro negativo e o futuro positivo. Estas correlações sugerem que é a perspectiva do futuro que se mostra mais incompatível com as perspectivas temporais positivas.

Efeitos diádicos. Ao contrário do esperado, não se verificaram correlações entre as perspectivas temporais do próprio e a satisfação conjugal do companheiro (tabela 1). Ao nível da satisfação conjugal, verificou-se uma correlação positiva entre a satisfação conjugal dos homens e a das mulheres. Relativamente às correlações entre as várias perspectivas temporais, verificaram-se correlações positivas entre o passado positivo, passado negativo, presente positivo, presente negativo, futuro positivo e futuro negativo das mulheres e o passado positivo, passado negativo, presente positivo, presente negativo, futuro positivo e futuro negativo dos homens, respectivamente. Foram também encontradas correlações positivas entre o passado positivo dos homens e o presente positivo das mulheres, entre o passado negativo dos homens e o presente negativo das mulheres, entre o presente negativo dos homens e o futuro negativo das mulheres, entre o futuro negativo dos homens e o presente negativo das mulheres, entre o futuro positivo dos homens e o presente positivo das mulheres, entre o presente negativo dos homens e o passado negativo das mulheres e entre o futuro negativo dos homens e o passado negativo das mulheres. Foram ainda observadas correlações negativas significativas entre o passado positivo dos homens e futuro negativo das mulheres, entre o passado negativo dos homens e o futuro negativo das mulheres e entre o futuro negativo dos homens e o passado positivo das mulheres.

Regressões hierárquicas múltiplas

Realizaram-se regressões hierárquicas para analisar com maior profundidade as variáveis estavam significativamente associadas à satisfação conjugal das mulheres.

Não se realizou uma regressão hierárquica para satisfação conjugal dos homens uma vez que a única correlação significativa verificada foi com a satisfação conjugal das mulheres. Realizaram-se também regressões hierárquicas para as variáveis de futuro positivo e futuro negativo tanto dos homens como das mulheres.

Satisfação conjugal. Para a satisfação conjugal das mulheres (tabela 2), foi a satisfação conjugal dos homens que surgiu como única preditora.

Tabela 2

Regressão Múltipla Hierárquica a predizer a Satisfação Conjugal da Mulher

VD: Satisfação Conjugal Mulher			
Blocos e variáveis predictoras	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Bloco 1			
Constante	5905	911	
Passado Negativo M	-8	174	-6
Presente Positivo M	326	179	174
Presente Negativo M	-370	205	-238
Bloco 2			
Constante	3862	926	
Passado Negativo M	22	157	16
Presente Positivo M	204	165	109
Presente Negativo M	-361	185	-231
Sat. Conj. H	389	80	.414***

Notas: * $p \leq .05$.; ** $p < .01$.; *** $p < .001$

$R = .11$ para o Bloco 1, $AR = .25$ para o Bloco 2 ($p < .001$)

M = mulher; H = homem

Perspectivas temporais. Em termos da análise das relações entre as perspectivas temporais, apenas se analisaram, como resultados, as perspectivas de futuro. Esta escolha baseia-se no facto de estarmos a olhar para relações conjugais que, em princípio, se pretendem manter para o futuro e daí o interesse em perceber a forma como a visão que este indivíduo tem do seu futuro irá influenciar o mesmo da relação. Consideram-se também as variáveis mais influentes na vivência futura do casal e mais passíveis de sofrerem alterações com resultados práticos.

Futuro positivo das mulheres. Em termos de efeitos individuais, foram as variáveis presente positivo e futuro negativo que se revelaram preditores do futuro positivo nas mulheres (tabela 3). Não se verificaram efeitos diádicos dado que o futuro positivo do homem não se revelou um preditor significativo.

Tabela 3

Regressão Múltipla Hierárquica a predizer o Futuro Positivo da Mulher

VD: Futuro Positivo Mulher			
Blocos e variáveis predictoras	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Bloco 1			
Constante	1992	418	
Passado Positivo M	62	44	113
Presente Positivo M	489	91	.467***
Futuro Negativo M	-167	65	-.217**
Bloco 2			
Constante	1656	470	
Passado Positivo M	57	44	104
Presente Positivo M	449	94	.428***
Futuro Negativo M	-163	.064	-.212**
Futuro Positivo H	133	87	122

Notas: * $p \leq .05$.; ** $p \leq .01$.; *** $p < .001$

$R = .38$ para o Bloco 1, $AR = .37$ para o Bloco 2 ($p < .001$)

M = mulher; H = homem

Futuro negativo das mulheres. Relativamente ao futuro negativo (tabela 4), foram o presente negativo e o futuro positivo os preditores significativos desta variável a nível individual com associações positiva e negativa, respetivamente. Ao nível dos efeitos diádicos, verificou-se que o futuro negativo dos homens estava associado positivamente ao futuro negativo das mulheres.

Tabela 4

Regressão Múltipla Hierárquica a predizer o Futuro Negativo da Mulher

VD: Futuro Negativo Mulher			
Blocos e variáveis predictoras	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Bloco 1			
Constante	2248	510	
Passado Negativo M	178	94	181
Presente Positivo M	-135	117	-99
Presente Negativo M	495	110	.436***
Futuro Positivo M	-348	110	-.267**
Bloco 2			
Constante	1543	571	
Passado Negativo M	138	90	141
Presente Positivo M	-107	115	-78
Presente Negativo M	495	105	.436***
Futuro Positivo M	-312	104	-.239**
Passado Positivo H	10	90	8
Presente Negativo H	-84	93	-74
Futuro Negativo H	331	88	.308***

Notas: * $p \leq .05$.; ** $p < .01$.; *** $p < .001$

$R = .51$ para o Bloco 1, $AR = .55$ para o Bloco 2 ($p \leq .001$)

M = mulher; H = homem

Futuro positivo dos homens. Relativamente aos efeitos individuais, foram o presente positivo e o futuro negativo que se revelaram preditores do futuro positivo dos homens (tabela 5). Já nos efeitos diádicos, o futuro positivo das mulheres estava positivamente associado ao futuro positivo dos homens.

Tabela 5

Regressão Múltipla Hierárquica a prever o Futuro Positivo do Homem

VD: Futuro Positivo Homem			
Blocos e variáveis predictoras	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Bloco 1			
Constante	2020	344	
Passado Positivo H	111	67	128
Presente Positivo H	484	74	.494***
Futuro Negativo H	-237	52	-.314***
Bloco 2			
Constante	1489	393	
Passado Positivo H	104	65	119
Presente Positivo H	502	76	.513***
Futuro Negativo H	-219	51	-.290***
Presente Positivo M	-94	84	-.98
Futuro Positivo M	216	73	.236**

Notas: * $p \leq .05$.; ** $p < .01$.; *** $p < .001$

$R = .52$ para o Bloco 1, $AR = .54$ para o Bloco 2 ($p \leq .001$)

M = mulher; H = homem

Futuro negativo dos homens. Dentro dos efeitos individuais, verificou-se que o passado negativo, presente negativo (de forma positiva) e o futuro positivo (de forma negativa) eram preditores significativos do futuro negativo dos homens (tabela 6).

Relativamente aos efeitos diádicos surgiu apenas a variável do futuro negativo das mulheres como preditor, de forma positiva, do futuro negativo dos homens.

Tabela 6

Regressão Múltipla Hierárquica a predizer o Futuro Negativo do Homem

VD: Futuro Negativo Homem			
Blocos e variáveis predictoras	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Bloco 1			
Constante	2898	449	
Passado Positivo H	-154	91	-133
Passado Negativo H	182	78	.200*
Presente Positivo H	112	119	86
Presente Negativo H	419	90	.395***
Futuro Positivo H	-567	118	-.428***
Bloco 2			
Constante	2774	464	
Passado Positivo H	-55	92	-48
Passado Negativo H	198	78	.217*
Presente Positivo H	70	113	54
Presente Negativo H	341	90	.322***
Futuro Positivo H	-533	112	-.403***
Passado Positivo M	-58	48	-88
Passado Negativo M	-28	87	-30
Presente Negativo M	-178	108	-169
Futuro Negativo M	329	78	.354***

Notas: * $p \leq .05$.; ** $p < .01$.; *** $p < .001$

$R = .53$ para o Bloco 1, $AR = .57$ para o Bloco 2 ($p < .01$)

M = mulher; H = homem

Discussão

A satisfação conjugal das mulheres mostrou-se negativamente correlacionada com a sua perspectiva de passado negativo e de presente negativo. Estes resultados podem ser explicados com base na natureza de ambas as perspectivas temporais envolvidas. A perspectiva de passado negativo, por exemplo, tem sido frequentemente associada a depressão, baixa auto-estima e ansiedade (Zimbrado & Boyd, 1999). Os resultados da literatura indicam que estes indivíduos encontram-se muitas vezes menos satisfeitos com as suas vidas e menos felizes (Boniwell et al., 2010). Percebe-se então que, no geral, os indivíduos com perspectiva de passado negativo mostram uma maior dificuldade ao nível do bem-estar e, conseqüentemente, ao nível das suas relações com outros significativos, como o par amoroso. Também o presente negativo tem sido associado a uma maior experiência de emoções negativas do que positivas, indivíduos menos felizes e geralmente menos satisfeitos (Boniwell et al., 2010; Drake et al., 2008). Para além disso, emoções negativas como a raiva têm também sido associadas a esta perspectiva temporal (Wills et al., 2001). Mais uma vez, é compreensível que tal perspectiva temporal leve a uma menor satisfação conjugal.

Complementarmente, a correlação positiva encontrada entre a perspectiva de presente positivo e a satisfação conjugal pode ser explicada pela forte inclinação que estes indivíduos têm para viverem no presente e para aproveitarem ao máximo as experiências e novidade que vivenciam. Apesar de esta perspectiva poder ter algumas conseqüências negativas para a relação, principalmente se esta se tornar rotineira ou monótona, pode também ser uma grande mais-valia relacional (Stolarski et al., 2016). Isto só é possível se o indivíduo a souber viver com alguma moderação e se conseguir manter um sentido de conseqüência para os seus actos (Zimbardo & Boyd, 1999), de modo a não ser levado a comportamentos extremos ou arriscados que possam pôr em causa o seu bem-estar ou o da relação.

Em termos de efeitos diádicos, contrariamente ao que era esperado, a única relação que se verificou foi entre a satisfação conjugal das mulheres e a satisfação conjugal dos homens. De acordo com os resultados de Stolarski e colaboradores (2016)

seria de esperar que algumas das perspectivas temporais tivessem efeito sobre a satisfação conjugal do companheiro, no entanto esse resultado não se verificou. O resultado encontrado e que associa a satisfação conjugal de ambos os companheiros pode ser explicada pelo facto de a conjugalidade ser um processo vivido a dois e em que a vivência de um dos companheiros influencia naturalmente o outro. Assim, ainda que os companheiros possam ter visões e interpretações diferentes para um mesmo acontecimento e para as experiências que partilham na sua relação, o facto de um deles não se encontrar satisfeito com a vida de casal, vai de alguma forma ter um efeito na satisfação do outro.

Tanto nos homens como nas mulheres, nos efeitos individuais, surgiram correlações entre todas as perspectivas positivas e entre todas as perspectivas negativas. Estas associações podem facilmente ser explicadas pelo facto de nenhuma das perspectivas ser estanque. Apesar do que Zimbardo e Boyd (1999) dizem acerca de todos os indivíduos terem tendência para criar um viés para uma ou mais perspectivas, estas não são fechadas nem únicas. Bernstein e Benfield (2013) mostram que um indivíduo pode ter um viés habitual mas considerar um determinado evento com uma perspectiva diferente da que utiliza normalmente. Possivelmente, os indivíduos que tenham habitualmente um viés para uma perspectiva positiva, quando recorrerem a outra, esta será também uma das positivas, e o mesmo para os indivíduos com um viés para uma perspectiva negativa. Ou seja, um indivíduo que reporte valores mais elevados, por exemplo, na perspectiva de passado positivo, numa situação em que precise ou seja mais conveniente recorrer a outra perspectiva, esta será ou o presente positivo ou o futuro positivo. A hipótese mais adaptativa será que o indivíduo consiga utilizar uma perspectiva temporal diferente consoante a situação ou evento em que se encontre, tal como é apresentado por Zimbardo e Boyd (2004) acerca da importância de o indivíduo ter uma perspectiva temporal equilibrada (BTP).

No mesmo sentido surgiram também as correlações negativas, tanto nos homens como nas mulheres, entre as perspectivas positivas e as negativas. Estes resultados vão também no sentido do acima referido. Geralmente os indivíduos com perspectivas temporais positivas, terão naturalmente menor tendência para utilizarem perspectivas negativas e vice-versa.

Nos efeitos diádicos verificaram-se correlações positivas entre as perspectivas de uma parte do casal com as mesmas perspectivas do companheiro. Este resultado sugere que os parceiros têm tendência a harmonizarem-se no que toca às perspectivas que habitualmente utilizam.

Ainda dentro dos efeitos diádicos, para além das correlações acima descritas, verificaram-se ainda correlações positivas entre diferentes perspectivas dos homens e das mulheres, nomeadamente, entre o passado positivo dos homens e o presente positivo das mulheres, entre o passado negativo dos homens e o presente negativo das mulheres, entre o presente negativo dos homens e o futuro negativo das mulheres, entre o futuro negativo dos homens e o presente negativo das mulheres, entre o futuro positivo dos homens e o presente positivo das mulheres, entre o presente negativo dos homens e o passado negativo das mulheres e entre o futuro negativo dos homens e o passado negativo das mulheres. Também estas correlações parecem apoiar a ideia de que, quer as perspectivas positivas como as negativas, influenciam positivamente as perspectivas do companheiro caso estas sejam igualmente positivas ou negativas. Esta conclusão é ainda apoiada pelas correlações negativas que se observaram entre perspectivas cruzadas, isto é, a perspectiva positiva de um dos companheiros influencia negativamente a perspectiva negativa do outro, assim como a perspectiva negativa influencia negativamente a perspectiva positiva.

Surpreendentemente, surgiu nas mulheres uma correlação positiva entre o presente negativo e o passado positivo. Uma possível explicação para este resultado pode ser o facto de as mulheres com um viés habitual para o passado positivo passarem tanto tempo envolvidas nas suas recordações positivas do seu passado que acabam por não conseguir aproveitar ou não serem capazes de valorizar o seu presente. Isto pode acontecer mesmo que o seu presente não seja propriamente negativo, mas por terem recordações, possivelmente até idealizadas e fantasiadas, do que já foi a sua vida e que na verdade nunca poderão ser igualadas com as experiências presentes (Stolarski et al., 2014).

Como resultado das regressões realizadas, verificaram-se como preditores das perspectivas de futuro, tanto nos homens como nas mulheres, as perspectivas de

presente da mesma natureza (positiva/negativa). Uma leitura possível destes resultados tem a ver com o facto de que as perspectivas de futuro são as mais facilmente alteráveis com base nas vivências do futuro. Essas mudanças e alterações terão depois efeitos na forma como o futuro é percebido e na forma como o futuro da relação é vivido. Estes resultados vão na mesma linha das questões de investigação colocadas. Também nas quatro perspectivas analisadas, a perspectiva de futuro oposta revelou-se como um preditor negativo. Em termos de efeitos diádicos, à excepção da perspectiva de futuro positivo das mulheres, surgiu como preditor a perspectiva de futuro da mesma natureza do parceiro. Estes resultados vão no sentido do que já foi analisado anteriormente, mostrando que os parceiros têm uma tendência a harmonizar-se no que toca às perspectivas temporais que usam.

Concluindo, as pessoas têm tendência para utilizarem a mesma tonalidade de perspectivas, ainda que tenham um viés principal e habitual. Ou seja, mesmo tendo uma inclinação habitual para uma perspectiva temporal, esta parece não ser estanque e as pessoas parecem recorrer a outras perspectivas que sejam também positivas, ou negativas, tal como a que utilizam geralmente.

Limitações e Implicações Para a Investigação

As principais limitações do presente estudo prendem-se com a amostra. O número limitado de casais participantes ($N = 124$) é um dos principais factores que obriga a parcimónia e cautela na interpretação dos resultados. Adicionalmente, o facto de este estudo ser transversal, não permitiu que se atestassem casualidade entre as perspectivas temporais e a satisfação conjugal. Numa futura investigação, a possibilidade de se recolher informação do casal em diferentes momentos temporais, poderia permitir a compreensão da direcção de causalidade entre as variáveis.

Para esta investigação apenas foram recrutados casais que estivessem juntos ou em união de facto e que já tivessem, pelo menos, um filho com idade entre os 8 e 18 anos. Assim, interessante recolher uma amostra mais numerosa, diversificada e

abrangente, incluindo casais que estivessem juntos há menos tempo ou que tivessem uma relação conjugal mais informal, como os casais de namorados.

Seria também muito interessante perceber se existe algum padrão relacionado com as perspectivas temporais que tenha um papel no momento da formação do casal. Isto é, tentar perceber se os casais se unem num processo de complementaridade ou de semelhança.

Em termos de efeitos diádicos, e incluindo também a vertente do tempo cronológico, seria importante perceber se e de que forma as perspectivas temporais dos parceiros se modificam ao longo do tempo de relação e de que forma se influenciam mutuamente nessa mudança. Relativamente à prática de psicologia clínica, este poderá ser um dos factores a ter em conta e a ser explorado em situações de terapia conjugal, quer individualmente, quer em conjunto.

Conclusão

O presente estudo tinha como objectivo perceber qual a influência que as diferentes perspectivas temporais poderiam ter na satisfação conjugal tanto do próprio como do parceiro. Os resultados mostraram haver efeitos individuais no caso das mulheres, não surgindo efeitos individuais nos homens nem efeitos diádicos. Tais resultados podem-se dever aos critérios de selecção da amostra, que a tornaram bastante limitada, ou podem reflectir a realidade da população portuguesa, diferente das de outros estudos que foram mencionados e que obtiveram resultados bastante diferentes. Para averiguar estas questões seria necessário aumentar não só o tamanho da amostra mas alargar também os critérios de selecção da mesma.

Ainda assim, foi possível observar várias correlações forte e muito forte entre as várias perspectivas temporais que parecem apontar para uma homogeneidade tanto a nível individual como a nível da conjugalidade. Estes resultados podem ser um bom ponto de partida para novas investigações que pretendam analisar estas relações com mais profundidade e perceber que outras implicações poderão ter na relação de casal e na sua vida em geral.

Referências Bibliográficas

- Akirmak, U. (2014). How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships?. *Spanish Journal of Psychology*, *17*, E92.
- Alea, N., & Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, *11*, 165–178. doi: 10.1080/741938207
- Anton, I. L. C. (2002). *Homem e mulher: Seus vínculos secretos*. Porto Alegre: Artmed.
- Bernstein, M. J., & Benfield, J. A. (2013). Past perspective is related to present relationships: Past-positive and negative time perspective differently predict rejection sensitivity. *Psychological Record*, *63*, 615–628.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2003). Time to Find the Right Balance. *The Psychologist*, *16*, 129-131.
- 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.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian sample. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(1), 24–40. doi: 10.1080/17439760903271181
- Bonzon, M. (2003). Sexualidade e conjugalidade: A redefinição das relações de gênero na França contemporânea. *Cadernos Pagu*, *20*, 131-156. doi: 10.1590/S0104-83332003000100005
- Chubick, J. D., Rider, C. Y., Owen S. M., & Witherspoon, B. M. (1999). Time perspective of female prisoners related to success in a training programme. *Perceptual and Motor Skills*, *88*(2), 648–650.
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J. Q. (2006). Sustainable behavior and time perspective: Present, past and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Inter-american Journal of Psychology*, *40*(2), 139–147.

- Deal, J. E., Halverson, C. F., & Havill, V. (2005). Personality and family process. In V. L. Bengtson, A. C. Acock, K. R. Allen, P. Dilworth-Anderson, & D. Klein (Eds.), *Sourcebook of family theory and research* (pp. 291–292). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society, 17*(1), 47–61.
- Epel, E. S., Bandura A., & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: The influence of the self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology, 29*, 575–596.
- Goldberg, J., & Maslach, C. (1996). Understanding time: Connections between the past and future. Paper presented at the annual conference of the Western Psychological Association, San Jose, CA.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009) The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology, 31*(2), 136–14. doi: 10.1080/01973530902880415
- Jamieson, L. (1998). *Intimacy: Personal needs in modern societies*. Cambridge: Policy Press.
- 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*(2), 149–164. doi: 10.1207/S15324834BA210207
- Klingeman, H. (2001). The time game: Temporal activity on emotional well-being among older australian women: cross-sectional and longitudinal analysis. *Time & Society, 10*(2–3), 303–238.
- Leggett, D. G., Beachkofsky, A. & Leggett, J. L. (2014). Ideal mate personality concepts and marital satisfaction: Congruence between ideal and real mate. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology, 3*.

- Lewin, K. (1951). *Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers*. New York, NY: Harper.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2011). *Interdependent minds: The dynamics of close relationships*. New York: Guilford Press.
- Narciso, I. & Costa, M. E. (2002). Percursos de mudança na qualidade conjugal: Fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas. *Cadernos de Consulta Psicológica, 17-18*, 181-195.
- Narciso, I. & Ribeiro, M. T. (2009). Qualidade e satisfação conjugal. In I. Narciso, & M. T. Ribeiro (Eds.) *Olhares sobre a conjugalidade*, (pp. 59-64). Lisboa: Coisas de Ler.
- O'Rourke, N., Claxton, A., Chou, P. H. B., Smith, J. Z., & Hadjistavropoulos, T. (2011). Personality trait levels within older couples and between-spouse trait differences as predictors of marital satisfaction. *Aging & Mental Health, 15*(3), 344-353. doi: 10.1080/13607863.2010.519324
- Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology, 15*(2), 131–134.
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation in culture and family settings. In W. Friedlmeier, P. Chakkarath, & B. Schwarz (Eds.), *Culture and human development: The importance of cross-cultural research to the social sciences*. Lisse, The Netherlands: Swets & Zietlinger Publishers.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies, 15*(4), 809–827. doi: 10.1007/s10902-013-9450-y
- Stolarski, M., Wojtkowska, K., & Kwiecinska, M. (2016). Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples. *Time & Society, 25*(3), 552-574. doi: 10.1177/0961463X15596703

- Stone, E., & Shackelford, T. (2007). Martial Satisfaction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (pp. 541-545). Thousand Oaks, CA: Sage. doi: 10.4135/9781412956253.n323
- Wassarman, H. S. (2002). The Role of expectancies and time perspectives in gambling behaviour. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(8-B), 3818.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress coping theory. *Psychology of Addictive Behaviours*, 15(2), 118–125. doi: 10.1037/0893-164X.15.2.118
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. doi: 10.1016/j.paid.2011.02.021
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2012). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. doi: 10.1037/0022-3514.77.6.1271
- Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take out time. *Psychology Today*, 35, 62.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). Love and hapiness. *The Time Paradox*, (pp. 245-264) . New York: Free Press.
- 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. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00113-X