

**Inventário de Perspectiva Temporal de Zimbardo
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

Brazilian-portuguese adaptation: Milfont, T. L., Andrade, T. L., Belo, R. P., & Pessoa, V. S., 2008

Apelido:.....

Sexo (*circule*): Mulher Homen

Ano de Nascimento:

Por favor, leia cada uma das declarações abaixo e indique se elas lhe caracterizam ou não. Tenha a seguinte pergunta em mente ao responder cada uma das declarações **“O quanto esta frase é característica ou verdadeira em relação a mim?”**. Utilize a escala de **1** (*Nem um pouco característica/verdadeira*) a **5** (*Muito característica/verdadeira*) abaixo, para assinalar o número que melhor lhe caracteriza.

- 1 – Nem um pouco característica/verdadeira**
- 2 – Não característica/verdadeira**
- 3 – Neutra**
- 4 – Característica/verdadeira**
- 5 – Muito característica/verdadeira**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Acredito que encontrar com amigos(as) para festejar é um dos prazeres mais importantes da vida. | | | | | |
| 2. Visões, sons e cheiros familiares da infância muitas vezes trazem de volta memórias maravilhosas. | | | | | |
| 3. O destino determina muita coisa em minha vida. | | | | | |
| 4. Eu freqüentemente penso no que deveria ter feito diferente em minha vida. | | | | | |
| 5. Minhas decisões são na maioria das vezes influenciadas pelas pessoas e coisas que estão ao meu redor. | | | | | |
| 6. Acredito que o dia da pessoa deva ser planejado no início de cada manhã. | | | | | |
| 7. Sinto prazer em pensar sobre o meu passado. | | | | | |
| 8. Faço as coisas impulsivamente. | | | | | |
| 9. Não me preocupo se as coisas não forem feitas dentro do prazo. | | | | | |
| 10. Quando quero alcançar algo, estabeleço objetivos e considero formas específicas para atingi-los. | | | | | |
| 11. Colocando em uma balança, existem mais coisas boas do que ruins para recordar do meu passado. | | | | | |
| 12. Quando escuto minhas músicas favoritas, perco toda a noção do tempo. | | | | | |
| 13. Cumprir os prazos para amanhã e fazer outros trabalhos necessários vêm antes da diversão noturna. | | | | | |
| 14. Já que as coisas serão do jeito que têm que ser, não importa o que eu faça. | | | | | |
| 15. Gosto de histórias sobre como as coisas costumavam ser nos “bons e velhos tempos”. | | | | | |
| 16. Experiências dolorosas do passado permanecem sendo lembradas em minha mente. | | | | | |
| 17. Tento viver minha vida tão intensamente quanto possível, um dia de cada vez. | | | | | |
| 18. Fico chateado(a) quando me atraso para meus compromissos. | | | | | |
| 19. Idealmente, viveria cada dia da minha vida como se fosse o último. | | | | | |
| 20. Memórias felizes dos bons tempos aparecem facilmente na minha mente. | | | | | |
| 21. Cumpro minhas obrigações com amigos e autoridades no prazo. | | | | | |
| 22. Já recebi minha parte de crueldade e rejeição no passado. | | | | | |
| 23. Tomo decisões no impulso do momento. | | | | | |
| 24. Aceito cada dia como ele é, ao invés de tentar planejá-lo. | | | | | |

1 – Nem um pouco característica/verdadeira
2 – Não característica/verdadeira

3 – Neutra

4 – Característica/verdadeira
5 – Muito característica/verdadeira

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 25. O passado tem tantas memórias desagradáveis que prefiro não pensar sobre ele. | | | | | |
| 26. É importante vivenciar experiências estimulantes em minha vida. | | | | | |
| 27. Cometi erros no passado que gostaria de poder desfazê-los. | | | | | |
| 28. Eu sinto que é mais importante aproveitar o que se está fazendo do que fazer | | | | | |
| 29. Sinto-me nostálgico(a) com relação à minha infância. | | | | | |
| 30. Antes de tomar uma decisão eu peso os custos e benefícios. | | | | | |
| 31. Correr riscos evita que minha vida se torne chata. | | | | | |
| 32. Para mim é mais importante aproveitar a jornada da vida do que focalizar apenas o destino. | | | | | |
| 33. As coisas raramente funcionam como eu esperava. | | | | | |
| 34. Para mim é difícil esquecer imagens desagradáveis da minha infância. | | | | | |
| 35. Perde toda a alegria do processo e atrapalha o fluxo das minhas atividades, se eu tiver que pensar sobre seus objetivos, resultados e produtos. | | | | | |
| 36. Mesmo quando eu estou desfrutando o presente, sou levado(a) a fazer comparações com experiências similares do passado. | | | | | |
| 37. Não se pode fazer planos para o futuro porque as coisas mudam muito. | | | | | |
| 38. Meu caminho de vida é controlado por forças que não posso influenciar. | | | | | |
| 39. Não faz o menor sentido se preocupar sobre o futuro, uma vez que não existe nada que eu possa fazer. | | | | | |
| 40. Completo meus projetos na hora certa através de progressos contínuos. | | | | | |
| 41. Sinto-me “por fora” quando pessoas da minha família falam sobre como as coisas costumavam ser. | | | | | |
| 42. Corro riscos para tornar minha vida excitante. | | | | | |
| 43. Faço listas das coisas que tenho que fazer. | | | | | |
| 44. Frequentemente sigo mais meu coração do que minha razão. | | | | | |
| 45. Sou capaz de resistir às tentações quando sei que existe trabalho a ser feito. | | | | | |
| 46. Pego-me sendo levado(a) pela excitação do momento. | | | | | |
| 47. A vida hoje em dia é muito complicada; eu preferiria a vida mais simples do passado. | | | | | |
| 48. Prefiro amigos(as) que são espontâneos àqueles(as) que são previsíveis. | | | | | |
| 49. Gosto das cerimônias e tradições familiares que são regularmente repetidas. | | | | | |
| 50. Penso nas coisas ruins que me aconteceram no passado. | | | | | |
| 51. Permaneço trabalhando em tarefas difíceis e desinteressantes se elas me ajudarem a seguir em frente. | | | | | |
| 52. Gastar o que eu ganho em prazeres hoje é melhor do que economizar para a segurança de amanhã. | | | | | |
| 53. Muitas vezes a sorte dá melhor resultados do que o trabalho duro. | | | | | |
| 54. Penso sobre as coisas boas que perdi em minha vida. | | | | | |
| 55. Gosto que minhas relações íntimas sejam apaixonadas. | | | | | |
| 56. Sempre existirá tempo para colocar meu trabalho em dia. | | | | | |