

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

Brazilian adaptation: Leite, U. R. & Pasquali, L., 2008

Apelido:.....

Sexo (*circule*): Mulher Homen

Ano de Nascimento:

Leia atentamente cada sentença abaixo e responda, de acordo com a escala abaixo e da forma mais honesta possível, até que ponto ela representa uma característica verdadeiramente sua.

- 1 – absolutamente não característico**
2 – não característico
3 – Neutro
4 – característico
5 – muito característico

	1	2	3	4	5
1. Sair com os amigos é um dos melhores prazeres da vida.					
2. Imagens, sons e cheiros ligados à infância trazem muitas lembranças maravilhosas.					
3. Acredito que o destino determina a maior parte da minha vida.					
4. Penso frequentemente no que eu poderia ter feito diferente na minha vida.					
5. A maioria das minhas decisões é influenciada por pessoas e coisas que estão à minha volta.					
6. Acredito que o dia de uma pessoa deve ser planejado antecipadamente cada manhã.					
7. Sinto prazer ao pensar sobre meu passado.					
8. Faço as coisas impulsivamente.					
9. Não me preocupo se as coisas não ficam prontas no tempo esperado.					
10. Quando eu quero alcançar algo, determino metas e utilizo meios específicos para alcançar esses objetivos.					
11. Em geral, tem muito mais coisas boas do que ruins no meu passado.					
12. Perco a noção do tempo quando estou ouvindo minha música preferida.					
13. As tarefas para o dia seguinte e outros trabalhos necessários devem vir antes da diversão de hoje à noite.					
14. Não importa o que eu faça, que o que tiver de acontecer vai acontecer.					
15. Gosto de estórias sobre como as coisas costumavam ser “nos tempos antigos”.					
16. Sempre me lembro de experiências passadas dolorosas.					
17. Tento viver o mais intensamente possível, um dia de cada vez.					
18. Fico aborrecido quando estou atrasado para algum compromisso.					
19. Idealmente, eu viveria cada dia como se fosse o último.					
20. Boas memórias de tempos passados surgem facilmente na minha mente.					
21. Cumpro pontualmente com minhas obrigações com amigos e autoridades.					
22. Já tive minha cota de abusos e rejeições no passado.					
23. Tomo minhas decisões no impulso do momento.					
24. Encaro cada dia como vier, ao invés de tentar planejá-lo.					
25. O passado provoca muitas memórias desagradáveis, nas quais prefiro não pensar.					
26. É importante procurar aventuras e desafios na vida.					

1 – absolutamente não característico
2 – não característico

3 – Neutro

4 – característico
5 – muito característico

	1	2	3	4	5
27. Cometi erros no passado que gostaria de não ter cometido.					
28. Sinto que é mais importante aproveitar o que estou fazendo do que fazer o trabalho no tempo previsto.					
29. Sinto nostalgia sobre a minha infância.					
30. Ao tomar uma decisão considero os custos e os benefícios					
31. Assumir riscos evita que minha vida seja entediante.					
32. É mais importante para mim, curtir a vida do que alcançar objetivos futuros.					
33. As coisas raramente acontecem da forma que eu planejo.					
34. É difícil para eu esquecer lembranças desagradáveis da minha juventude.					
35. Fico sem o prazer de realizar as minhas atividades se tenho de pensar em objetivos, resultados e produtos.					
36. Mesmo quando estou aproveitando o presente, termino fazendo comparações com situações semelhantes no passado.					
37. Não podemos de fato planejar o futuro porque as coisas estão sempre mudando.					
38. A trajetória da minha vida é controlada por forças que eu não posso controlar.					
39. Não faz sentido se preocupar com o futuro, já que não há nada mesmo que se possa fazer.					
40. Termino meus projetos no tempo certo, avançando e progredindo em ritmo constante.					
41. Eu me desligo quando pessoas da minha família falam sobre como as coisas costumavam ser.					
42. Eu me arrisco para ter emoção na minha vida.					
43. Faço lista das coisas que tenho para fazer.					
44. Frequentemente sigo mais meu coração que minha cabeça.					
45. Resisto à tentações quando sei que há trabalho a fazer.					
46. Eu me descubro sendo dominado pela emoção do momento.					
47. A vida hoje é muito complicada, prefiro a vida mais simples do passado.					
48. Prefiro amigo que são mais espontâneos a amigos que são previsíveis.					
49. Gosto de rituais e tradições familiares que são repetidos regularmente.					
50. Penso nas coisas ruins que ocorreram comigo no passado.					
51. Continuo trabalhando em tarefas difíceis e desinteressantes se me ajudam a alcançar o sucesso.					
52. Gastar o que ganho com o que me dá prazer hoje é melhor do que economizar para amanhã.					
53. Muitas vezes a sorte funciona melhor do que o trabalho duro.					
54. Penso sobre as boas oportunidades que eu perdi na minha vida.					
55. Gosto que meus relacionamentos íntimos sejam apaixonados.					
56. Sempre terei tempo para colocar meu trabalho em dia.					