

**Zimbardo laiko perspektyvos klausimynas  
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

Lietuviška versija: Liniauskaitė & Kairys, 2009

Vardas:.....

Lytis (*apibraukite*): Vyras                      Moteris

Gimimo metai: .....

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir kuo nuoširdžiau atsakykite į klausimą: “Ar tai Jums būdinga, arba tinka?” Naudodamiesi skale, pažymėkite atitinkamą langelį. Atsakykite į VISUS klausimus.

**1 – Visai netinka**

**2 – Netinka**

**3 – Neutralu**

**4 – Tinka**

**5 – Labai tinka**

	1	2	3	4	5
1. Manau, kad linksmai leisti laiką su draugais yra vienas iš svarbių gyvenimo malonumų.					
2. Iš vaikystės pažįstami vaizdai, garsai, kvapai dažnai sukelia malonius prisiminimus.					
3. Mano gyvenime daug ką lemia likimas.					
4. Dažnai mąstau, ką gyvenime reikėjo atlikti kitaip.					
5. Mano sprendimams daro įtaką mane supantys žmonės ir aplinkybės.					
6. Manau, kad žmogus kas rytą privalo susiplanuoti dieną.					
7. Man malonu galvoti apie savo praeitį.					
8. Veikiu impulsyviai.					
9. Jei kas nors nepadaro laiku, aš dėl to nesijaudinu.					
10. Ko nors siekdamas (-a), išsikeliu tikslus ir apmąstau konkrečias priemones jiems pasiekti.					
11. Apskritai, iš savo praeities aš prisimenu daugiau gero nei blogo.					
12. Klausydamasis (-si) savo mėgstamos muzikos, dažnai prarandu laiko jausmą.					
13. Man svarbiau užbaigti visus darbus, kuriuos esu pažadėjęs (-usi) atiduoti rytojaus dieną ir kuriuos privalau atlikti šiandien, nei pramogos šį vakarą					
14. Vis vien bus taip, kaip lemta, todėl visai nesvarbu, kaip aš pasielsiu.					
15. Man patinka klausytis pasakojimų apie senus gerus laikus.					
16. Niekaip negaliu užmiršti skausmingų praeities išgyvenimų.					
17. Stengiuosi pasiimti iš gyvenimo viską, gyventi šia diena.					
18. Susikremtu, kai vėluoju į susitikimus.					
19. Jei galėčiau, norėčiau nugyventi kiekvieną gyvenimo dieną taip, lyg ji būtų paskutinė.					
20. Mano mintyse lengvai iškyla malonūs gerų laikų prisiminimai					
21. Įsipareigojimus draugams ir vyresnybei vykdau laiku.					
22. Praeityje teko daug kartų būti užgauliojamam ir atstumtam					
23. Priimu sprendimus pagautas (-a) akimirkos nuotaikos.					
24. Kiekvieną dieną aš priimu tokią, kokia ji yra, nesistengiu jos planuoti.					

1 – Visai netinka  
2 – Netinka

3 – Neutralu

4 – Tinka  
5 – Labai tinka

	1	2	3	4	5
25. Su praeitimi susiję per daug nemalonių prisiminimų, todėl esu linkęs (-usi) apie juos negalvoti.					
26. Svarbu, kad mano gyvenime būtų malonaus jaudulio.					
27. Praeityje padariau klaidų, kurias, jei galėčiau, labai norėčiau atitaisyti.					
28. Manau, kad svarbiau mėgautis tuo, ką darai, nei laiku baigti darbus.					
29. Ilgiuosi savo vaikystės.					
30. Prieš apsisprendamas (-a) aš pasveriu visus už ir prieš.					
31. Rizikavimas neleidžia mano gyvenimui tapti nuobodžiam.					
32. Man svarbiau mėgautis pačiu gyvenimu, o ne susitelkti tik ties jo tikslais.					
33. Retai kada viskas klostosi, kaip aš tikiuosi.					
34. Man sunku pamiršti nemalonus vaizdus iš savo jaunystės.					
35. Veikla nustoja man teikti malonumą, jei tenka galvoti apie tikslus, pasekmes ir praktinius rezultatus.					
36. Netgi tada, kai džiaugiuosi dabartimi, esu linkęs (-usi) tai lyginti su panašiais praeities patyrimais.					
37. Nejmanoma numatyti ateities, nes viskas labai kinta.					
38. Mano gyvenimą valdo jėgos, kurių aš negaliu paveikti.					
39. Nėra prasmės jaudintis dėl ateities, nes aš niekaip negaliu jos pakeisti.					
40. Aš užbaigiu darbus laiku, nes dirbu planingai.					
41. Pastebiu, kad prarandu susidomėjimą pokalbiu, kai kas nors iš mano šeimos ima pasakoti apie tai, kas buvo anksčiau.					
42. Rizikuoju, kad suteikčiau savo gyvenimui aštrumo ir jaudulio.					
43. Sudarinėju sąrašus darbų, kuriuos reikia atlikti					
44. Dažnai labiau vadovaujuosi širdimi nei protu.					
45. Galiu atsispirti pagundoms, kai žinau, kad laukia darbai.					
46. Aš greitai pasiduoodu jaudinančio momento įtaigai.					
47. Šiandien gyvenimas per daug sudėtingas, aš mieliau rinkčiau paprastesnį gyvenimą praeityje.					
48. Man labiau patinka spontaniški, negu lengvai nuspėjami draugai.					
49. Mėgstu reguliariai kartojamus šeimos ritualus ir tradicijas.					
50. Aš galvoju apie blogus dalykus, kurie man nutiko praeityje.					
51. Aš tęsiu netgi sunkias ir neįdomias užduotis, jei tik jos padės man judėti į priekį.					
52. Geriau išleisti uždirbtus pinigus šiandienos malonumams, nei taupyti juos saugesniam rytojui.					
53. Dažnai sėkmė lemia daugiau, negu sunkus darbas.					
54. Mąstau apie buvusias geras progas, kurių neišnaudojau savo gyvenime					
55. Man patinka, kai mano artimi santykiai kupini aistros.					
56. Laikausi nuomonės, kad „darbas ne vilkas, į mišką nepabėgs“.					