

VPRAŠALNIK ČASOVNE PERSPEKTIVE

Preberite vsako trditev in odgovorite, kako značilno je opisano vedenje za vas. Pri vsaki trditvi izberite le en odgovor, ki je za vas najbolj značilen.

Izberite:

- 1 – če je to za vas povsem neznačilno
- 2 – če je to za vas redko značilno
- 3 – če je to za vas enako pogosto značilno kot neznačilno
- 4 – če je to za vas pogosto značilno
- 5 – če je to za vas povsem značilno

Odgovarjajte iskreno, saj se boste drugače prikrajšali za priložnost, da bi bolje spoznali samega sebe.

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
1.	Verjamem, da je zabava s prijatelji eden pomembnejših užтков v življenju.	1	2	3	4	5
2.	Podobe, zvoki, vonjave, ki me spominjajo na otroštvo, v meni pogosto vzbudijo lepe spomine.	1	2	3	4	5
3.	Usoda določa večino stvari v mojem življenju.	1	2	3	4	5
4.	Pogosto razmišljam o tem, kaj bi moral v življenju storiti drugače.	1	2	3	4	5
5.	Na moje odločitve pomembno vplivajo ljudje in stvari okrog mene.	1	2	3	4	5
6.	Menim, da bi moral posameznik vsako jutro vnaprej načrtovati dan.	1	2	3	4	5
7.	Uživam v razmišljanju o svoji preteklosti.	1	2	3	4	5
8.	Stvari počnem brez premisleka.	1	2	3	4	5
9.	Če stvari niso opravljene pravočasno, se zaradi tega ne vznemirjam.	1	2	3	4	5
10.	Kadar želim nekaj doseči, si postavim cilje in razmislim o sredstvih, s katerimi jih lahko dosežem.	1	2	3	4	5
11.	V glavnem se iz preteklosti spominjam več dobrega kot slabega.	1	2	3	4	5
12.	Kadar poslušam najljubšo glasbo, pogosto izgubim občutek za čas.	1	2	3	4	5
13.	Pravočasna izpolnitev obveznosti in nujnega dela mi je pomembnejša od večerne zabave.	1	2	3	4	5
14.	Življenje bo pač prineslo svoje, ne glede na to, kaj počnem.	1	2	3	4	5
15.	Uživam v zgodbah o dobrih starih časih.	1	2	3	4	5
16.	Stalno podoživljam pretekle boleče izkušnje.	1	2	3	4	5

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
17.	Življenje skušam živeti čim bolj polno, vsak dan posebej.	1	2	3	4	5
18.	Zoprno mi je, če zamujam na sestanke.	1	2	3	4	5
19.	Če bi bilo možno, bi živel vsak dan, kot da bi bil moj zadnji.	1	2	3	4	5
20.	Veseli spomini na dobre čase mi zlahka prihajajo na misel.	1	2	3	4	5
21.	Obveznosti do prijateljev in nadrejenih izpolnujem pravočasno.	1	2	3	4	5
22.	Doživel sem že dovolj zlorab in zavrnitev.	1	2	3	4	5
23.	Odločam se impulzivno.	1	2	3	4	5
24.	Dnevu se raje prepustim, kot da bi ga poskušal načrtovati.	1	2	3	4	5
25.	Na preteklost imam preveč neprijetnih spominov, o katerih raje ne razmišljam.	1	2	3	4	5
26.	Pomembno mi je, da v življenje vnašam zabavo.	1	2	3	4	5
27.	V preteklosti sem napravil napake, za katere si želim, da bi jih lahko popravil.	1	2	3	4	5
28.	Menim, da je pomembnejše uživati v tem, kar počneš, kot to, da je delo opravljeno pravočasno.	1	2	3	4	5
29.	Svojega otroštva se spominjam z nostalgijo.	1	2	3	4	5
30.	Praden se odločim, pretehtam razloge za in proti.	1	2	3	4	5
31.	Sprejemanje tveganja preprečuje, da bi moje življenje postalo dolgočasno.	1	2	3	4	5
32.	Pomembneje mi je uživati v življenju, kot se osredotočati le na cilje.	1	2	3	4	5
33.	Stvari se redko izidejo tako, kot pričakujem.	1	2	3	4	5
34.	Težko pozabim neprijetne podobe iz svoje mladosti.	1	2	3	4	5
35.	Vzame mi vso voljo do dela, če moram razmišljati o ciljih, rezultatih in izdelkih.	1	2	3	4	5
36.	Tudi, kadar uživam v sedanjem trenutku, me zanese v primerjave s podobnimi preteklimi izkušnjami.	1	2	3	4	5
37.	Ne moreš načrtovati za prihodnost, saj se stvari preveč spreminjajo.	1	2	3	4	5

		Povsem neznačilno	Redko značilno	Enako pogosto značilno kot neznačilno	Pogosto značilno	Povsem značilno
38.	Moje življenje nadzorujejo sile, na katere nimam vpliva.	1	2	3	4	5
39.	Nima smisla skrbeti o prihodnosti, saj nanjo tako ali tako nimam nobenega vpliva.	1	2	3	4	5
40.	S stalnim in postopnim napredovanjem mi uspe pravočasno končevati projekte.	1	2	3	4	5
41.	Kadar družinski pogovori nanesejo na to, kako je bilo včasih, začnem razmišljati o drugih stvareh.	1	2	3	4	5
42.	Iščem tveganja, da bi prinesel vznemirjenje v svoje življenje.	1	2	3	4	5
43.	Delam sezname, kaj moram postoriti.	1	2	3	4	5
44.	Pogosteje sledim srcu kot glavi.	1	2	3	4	5
45.	Zmožen sem se upreti skušnjavam, če vem, da je nekaj treba postoriti.	1	2	3	4	5
46.	Zgodi se mi, da me vznemirjenje povsem prevzame.	1	2	3	4	5
47.	Dandanes je življenje preveč zapleteno, raje bi živel preprosto kot v preteklosti.	1	2	3	4	5
48.	Raje imam spontane kot predvidljive prijatelje.	1	2	3	4	5
49.	Všeč so mi družinski običaji, ki jih večkrat ponavljamo.	1	2	3	4	5
50.	Pogosto razmišljam o slabih stvareh, ki so se mi zgodile.	1	2	3	4	5
51.	Vztrajam pri težkih in nezanimivih nalogah, če mi pomagajo napredovati.	1	2	3	4	5
52.	Bolje je dohodke porabiti za današnje užitke kot varčevati za varnost v prihodnosti.	1	2	3	4	5
53.	Sreča pogosteje prinese več kot trdo delo.	1	2	3	4	5
54.	Razmišljam o priložnostih, ki sem jih zamudil.	1	2	3	4	5
55.	Rad imam, da so moja razmerja z bližnjimi intenzivna in čustvena.	1	2	3	4	5
56.	Vedno bom imel dovolj časa, da dokončam delo.	1	2	3	4	5

Avtorja vprašalnika Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI): Philip Zimbardo in John Boyd

Prevod vprašalnika ZTPI:

Boštjan Bajec, Tina Podlogar, Nika Koračin, Argio Sabadin in Mojca Vizjak Pavšič

Priredba vprašalnika ZTPI:

Jasna Kovač in Peter Gabor

Ljubljana, april 2014