

PHILIP ZIMBARDO-FÉLE IDŐPERSPEKTÍVA-KÉRDŐÍV

Olvasd el az állításokat, majd a lehető legőszintebben válaszolj arra a kérdésre, hogy „Milyen mértékben igaz rám ez az állítás?”. Tegyél X-et a skálán a megfelelő rubrikába! Nincsenek jó vagy rossz válaszok, fontos, hogy minden kérdésre őszintén válaszolj. (Dombi, 2018)

	Milyen mértékben igaz rám ez az állítás?	Egyáltalán nem igaz 1	2	Semleges 3	4	Teljesen igaz 5
1	Bántalmazásban és elutasításban bőven volt részem a múltban.					
2	Eszembe szoktak jutni a múltban történt rossz dolgok.					
3	Túl sok olyan kellemetlen emlékem van, amelyekre nem szívesen gondolok vissza.					
4	Nehezen tudom elfelejteni a gyermekkorom kellemetlen emlékeit.					
5	Kockáztatok, hogy izgalmasabbá tegyem az életem.					
6	Azért kockáztatok, hogy ne váljon unalmassá az életem.					
7	Gyakran magával ragad a pillanat izgalma.					
8	Gyakran beugranak a régi szép idők boldog emlékei.					
9	Sokat nosztalgiazom a gyerekkoromról.					
10	Élvezettel hallgatom azokat a történeteket, amelyek arról szólnak, hogy a „régiben” hogyan mentek a dolgok.					
11	Első a munka, aztán a szórakozás.					
12	A feladataimat időre befejezem, mivel folyamatosan dolgozom rajtuk.					
13	Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy be kell fejeznem egy munkát/feladatot.					
14	A barátaimmal és a hatóságokkal szembeni kötelezéseimnek időben eleget teszek.					
15	Nem igazán lehet tervezni a jövőbe, mert a dolgok sokat változnak.					
16	Az életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.					
17	Nincs értelme a jövőn aggódni, mert úgysem tudom befolyásolni azt.					

Értékelés: add össze, hány pontot adtál az alábbi kérdésekre!

Kérdések	3, 8, 13	1, 6, 11, 16	2, 7, 12	5, 10, 15	4, 9, 14, 17
Összpontszám					
Időperspektíva	Múltpozitív	Múltnegatív	Jelenhedonista	Jelenfatalista	Jövőorientált
Átlag alatt	0-7	0-6	0-6	0-5	0-12
Átlagos	8-12	7-14	7-11	6-11	13-18
Átlag feletti	13-	15-	12-	12-	19-