

**Zimbardov upitnik vremenskih perspektiva
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

Adaptaciju za Srbiju sprovele: Nedeljković, J. & Kostić, A.

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i ocenite u kom stepenu tačnosti se ona odnosi na Vas.

Kog ste pola? (zaokružite) 1. muškog 2. ženskog Koje godine ste rođeni? _____

1 - veoma netačno

2 - uglavnom netačno

3 - neutralno

4 - uglavnom tačno

5 - veoma tačno

	1	2	3	4	5
1. Verujem da je druženje sa prijateljima na žurkama jedno od važnih zadovoljstava u životu.					
2. Prizori, zvuci i mirisi detinjstva često mi vraćaju bujicu divnih sećanja.					
3. Sudbina određuje mnogo toga u mom životu.					
4. Često razmišljam o tome šta je trebalo drugačije da uradim u svom životu.					
5. Ljudi i stvari oko mene često utiču na moje odluke.					
6. Verujem da čovekov dan treba da se isplanira unapred, svakog jutra.					
7. Razmišljanje o mojoj prošlosti pruža mi zadovoljstvo.					
8. Radim stvari impulsivno.					
9. Kada želim da nešto postignem, postavim sebi ciljeve i konkretna sredstva kojima ću da dođem do tih ciljeva.					
10. U proseku, mogu da se setim mnogo više dobrih nego loših stvari iz moje					
11. Kada slušam omiljenu muziku, često izgubim osećaj za vreme.					
12. Uvek uradim sve zadatke za sutra i sav neophodan posao pre nego što se uveče zabavim.					
13. Pošto će ionako da bude ono što će da bude, nije mnogo važno šta ja radim.					
14. Uživam da slušam priče o tome kako je sve to bilo u "stara, dobra vremena".					
15. Bolni doživljaji iz prošlosti stalno se ponavljaju u mome umu.					
16. Pokušavam da živim svoj život najpotpunije što mogu, dan za danom.					
17. Uznemirim se ako zakasnim na sastanak.					
18. U idealnom slučaju, svaki dan bih živio kao da mi je poslednji.					
19. Sećanja na srećna, dobra vremena uvek lako prodru do moga uma.					
20. Ispunjavam na vreme svoje obaveze prema prijateljima i nadređenima.					
21. U prošlosti sam iskusio zlostavljanje i odbijanje.					
22. Donosim odluke u trenutku.					
23. Posmatram svaki dan onakvim kakav je i ne pokušavam da ga isplaniram.					
24. Prošlost je puna neprijatnih sećanja o kojima nerado razmišljam.					
25. Važno mi je da u mom životu bude uzbuđenja.					
26. U prošlosti sam pravio greške koje bih voleo da se nisu desile.					
27. Mislim da je važnije da uživaš u onome što radiš, nego da završiš posao na					

1 - veoma netačno
2 - uglavnom netačno

3 - neutralno

4 - uglavnom tačno
5 - veoma tačno

	1	2	3	4	5
28. Povremeno sam nostalgičan za detinjstvom.					
29. Pre nego što donesem odluku, odmerim šta dobijam, a šta gubim.					
30. Preuzimanjem rizika sprečavam da mi život postane dosadan.					
31. Važnije mi je da uživam u životu kao putovanju nego da se usmerim samo ka cilju.					
32. Stvari retko ispadnu onako kako sam očekivao.					
33. Teško mi je da zaboravim neprijatne slike iz mladosti.					
34. Čak i kada uživam u sadašnjosti, nešto me vuče da pravim poređenje sa sličnim događajima iz prošlosti.					
35. Moj životni put kontrolišu sile na koje ne mogu da utičem.					
36. Nema nikakvog smisla da se brinem za budućnost, pošto u vezi sa njom ionako ništa ne mogu da uradim.					
37. Završavam zadatke na vreme tako što radim malo pomalo.					
38. Primetio sam da počnem pažljivije da slušam kada članovi porodice krenu da pričaju kakve su stvari nekada bile.					
39. Rizikujem ne bi li uneo malo uzbuđenja u svoj život.					
40. Pravim spisak stvari koje treba da uradim.					
41. Često više slušam srce nego glavu.					
42. Mogu da odolim iskušenju kada znam da imam posla.					
43. Postoje trenuci kad primetim da me je ponelo uzbuđenje.					
44. Danas je život previše komplikovan; više bi mi prijao jednostavniji život kakav					
45. Više volim spontane nego predvidljive prijatelje.					
46. Volim porodične rituale i tradicije koje se ponavljaju u pravilnim intervalima.					
47. Razmišljam o lošim stvarima koje su mi se dogodile u prošlosti.					
48. Uporno radim teške, nezanimljive poslove ukoliko ću pomoću njih moći da krenem napred.					
49. Često se sreća isplati više nego vredan rad.					
50. Razmišljam o dobrim stvarima koje sam propustio u životu.					
51. Volim da moji bliski odnosi budu strastveni.					
52. Uvek će biti vremena da uhvatim korak sa poslom.					