

ZIMBARDO TIME PERSPECTIVE INVENTORY (ZTPI)

di Philip Zimbardo*

Il questionario ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) consente di riflettere sulla propria percezione delle dimensioni temporali di passato, presente e futuro. Il questionario è formato da 56 frasi che descrivono un modo di agire, di giudicare o uno stato d'animo.

Accanto ad ogni frase segna con una croce la casella che corrisponde alla tua scelta:

1=Per nulla vero, 2=Non vero, 3=Neutrale, 4=Vero, 5=Del tutto vero.

COGNOME e NOME ANNO di NASCITA SESSO: m f PAESE

SCUOLA Sez. Classe DATA della PROVA / /

	Per nulla vero	Non vero	Neutrale	Vero	Del tutto vero
1. Penso che partecipare a una festa insieme con i propri amici sia uno dei grandi piaceri della vita	1	2	3	4	5
2. Immagini, suoni e odori caratteristici della mia infanzia spesso ridestano in me una folla di bellissimi ricordi	1	2	3	4	5
3. Il destino determina molti aspetti della mia vita	1	2	3	4	5
4. Spesso penso a quello che avrei dovuto fare diversamente nella mia vita	1	2	3	4	5
5. Le mie decisioni sono influenzate soprattutto dalle persone e dalle cose che ho intorno	1	2	3	4	5
6. Ritengo che ogni mattina bisognerebbe pianificare in anticipo la giornata	1	2	3	4	5
7. Mi piace pensare al mio passato	1	2	3	4	5
8. Faccio le cose impulsivamente	1	2	3	4	5
9. Se qualcosa non viene fatto in tempo, non me ne preoccupo	1	2	3	4	5
10. Quando voglio ottenere qualcosa, stabilisco degli obiettivi e considero quali mezzi devo usare per raggiungerli	1	2	3	4	5
11. Tutto sommato, nel mio passato ci sono più cose belle che cose brutte da ricordare	1	2	3	4	5
12. Quando ascolto la mia musica preferita, spesso perdo il senso del tempo	1	2	3	4	5
13. Rispettare le scadenze di domani e non restare indietro con il lavoro è più importante del divertimento di stasera	1	2	3	4	5
14. Siccome quel che deve essere sarà, ciò che faccio non importa più di tanto	1	2	3	4	5
15. Mi piacciono le storie che raccontano dei "bei tempi andati"	1	2	3	4	5
16. Le brutte esperienze del passato continuano a ritornarmi in mente	1	2	3	4	5
17. Cerco di vivere la mia vita giorno per giorno in tutta la sua pienezza	1	2	3	4	5
18. Non sopporto di essere in ritardo agli appuntamenti	1	2	3	4	5
19. Idealmente bisognerebbe vivere ogni giorno come se fosse l'ultimo	1	2	3	4	5
20. I ricordi felici dei tempi belli mi vengono in mente con facilità	1	2	3	4	5
21. Adempio puntualmente ai miei doveri verso gli amici e le autorità	1	2	3	4	5
22. In passato ho subito la mia parte di offese e rifiuti	1	2	3	4	5

	Per nulla vero	Non vero	Neutrale	Vero	Del tutto vero
23. Decido le cose senza rifletterci sopra	1	2	3	4	5
24. Prendo ogni giorno come viene, senza fare programmi	1	2	3	4	5
25. Il passato racchiude troppi ricordi spiacevoli ai quali preferisco non pensare	1	2	3	4	5
26. È importante che nella mia vita vi siano momenti eccitanti	1	2	3	4	5
27. In passato ho commesso errori che vorrei poter cancellare	1	2	3	4	5
28. Penso che trarre piacere da ciò che si fa sia più importante che rispettare le scadenze	1	2	3	4	5
29. Provo nostalgia per la mia infanzia	1	2	3	4	5
30. Prima di prendere una decisione, valuto costi e benefici	1	2	3	4	5
31. Fare cose rischiose è un buon modo per non annoiarsi	1	2	3	4	5
32. Per me la vita è un viaggio di cui godere, senza pensare solo alla destinazione	1	2	3	4	5
33. Raramente le cose vanno come mi ero aspettato	1	2	3	4	5
34. Vi sono immagini sgradevoli della mia infanzia che ho difficoltà a dimenticare	1	2	3	4	5
35. Dover pensare a obiettivi, risultati e prodotti toglie piacere allo svolgimento delle mie attività	1	2	3	4	5
36. Anche quando vivo con piacere il presente, ritorno per confronto a esperienze passate simili	1	2	3	4	5
37. È praticamente impossibile fare programmi per il futuro, perché le cose cambiano troppo	1	2	3	4	5
38. Il corso della mia vita è governato da forze che non sono in grado di controllare	1	2	3	4	5
39. Non ha senso che mi preoccupi del futuro, perché non c'è nulla che possa fare al riguardo	1	2	3	4	5
40. Realizzo i miei progetti in tempo, facendo progressi regolari	1	2	3	4	5
41. Quando i miei familiari parlano di come andavano le cose un tempo, mi capita di pensare ad altro	1	2	3	4	5
42. Faccio cose rischiose per rendere eccitante la mia vita	1	2	3	4	5
43. Compilo liste delle cose da fare	1	2	3	4	5
44. Spesso do retta al cuore piuttosto che alla testa	1	2	3	4	5
45. Non ho difficoltà a resistere alle tentazioni quando so che c'è del lavoro da fare	1	2	3	4	5
46. Mi lascio travolgere dall'eccitazione del momento	1	2	3	4	5
47. Oggi la vita è troppo complicata; preferisco la vita più semplice che si faceva una volta	1	2	3	4	5
48. Preferisco gli amici che agiscono impulsivamente a quelli che agiscono prevedibilmente	1	2	3	4	5
49. Mi piacciono i riti e le tradizioni familiari che si ripetono regolarmente	1	2	3	4	5
50. Penso alle cose brutte che mi sono accadute in passato	1	2	3	4	5
51. Non mi tiro indietro di fronte a compiti difficili o poco interessanti, se mi possono servire per farmi strada	1	2	3	4	5

	Per nulla vero	Non vero	Neutrale	Vero	Del tutto vero
52. Spendere ciò che guadagno per divertirmi oggi è meglio che risparmiare per avere una vita sicura domani	1	2	3	4	5
53. Spesso la fortuna paga più del duro lavoro	1	2	3	4	5
54. Penso a tutte le cose belle che mi sono lasciato sfuggire nella vita	1	2	3	4	5
55. Vorrei che le mie relazioni intime fossero piene di passione	1	2	3	4	5
56. C'è sempre tempo per rimettersi in pari con il lavoro	1	2	3	4	5

* Il questionario è tratto da:

ZIMBARDO Philip G. - BOYD John N., *Il paradosso del tempo. La nuova psicologia del tempo che cambierà la tua vita*, Milano, Mondadori 2009.