

Kwestionariusz ZTPI

polska adaptacja: A. Przepiórka, 2011

Imię i nazwisko (pseudonim):.....

Rok urodzenia:..... Data badania:Płeć (zakreśl): K M

Kwestionariusz obejmuje 56 twierdzeń. Proszę Pana (Panią) o uważne przeczytanie każdego stwierdzenia i o szczerą odpowiedź na pytanie „Jak bardzo to zdanie mnie charakteryzuje?”. Odpowiedzi proszę udzielać, zaznaczając krzyżykiem „X” przy każdym zdaniu. Może Pan (Pani) wybrać spośród następujących odpowiedzi:

1. Całkowicie się nie zgadzam
2. Raczej się nie zgadzam
3. Trudno powiedzieć
4. Raczej się zgadzam
5. Zupełnie się zgadzam

	1	2	3	4	5
1. Wspólna zabawa z przyjaciółmi stanowi jedną z istotnych przyjemności w życiu.					
2. Znajome widoki z dzieciństwa, dźwięki i zapachy często przywołują cudowne wspomnienia.					
3. W moim życiu wiele zależy od przeznaczenia.					
4. Często rozmyślam nad tym, co powinienem być/-a zrobić inaczej w moim życiu.					
5. Na moje decyzje wpływają głównie otaczający mnie ludzie i rzeczy.					
6. Uważam, że każdy dzień powinien być wcześniej zaplanowany.					
7. Rozmyślanie o mojej przeszłości sprawia mi przyjemność.					
8. Działam pod wpływem chwili.					
9. Jeżeli coś nie jest zrobione na czas, nie martwię się tym zbyttnio.					
10. Kiedy chcę coś osiągnąć, wyznaczam sobie cele i zastanawiam się, jak je osiągnąć.					
11. W sumie to jest znacznie więcej dobrych niż złych rzeczy w mojej przeszłości.					
12. Kiedy słucham mojej ulubionej muzyki, często tracę poczucie czasu.					
13. Trzymanie się terminów oraz przygotowanie niezbędnych działań ma u mnie pierwszeństwo przed rozrywką.					
14. Co ma być, to będzie, więc nie ma wielkiego znaczenia, jakie działania podejmę.					
15. Lubię słuchać opowieści, jak było w „dawnych dobrych czasach”.					

1. Całkowicie się nie zgadzam
2. Raczej się nie zgadzam
3. Trudno powiedzieć
4. Raczej się zgadzam
5. Zupełnie się zgadzam

	1	2	3	4	5
16. Bolesne doświadczenia z przeszłości powracają w mojej pamięci.					
17. Próbuję cieszyć się pełnią życia, korzystać z chwili w każdym czasie i miejscu.					
18. Denerwuję się, kiedy spóźniam się na spotkania.					
19. Uważam, że ideałem jest przeżycie każdego dnia tak dobrze, jak gdyby był on ostatnim dniem w życiu.					
20. Łatwo przychodzą mi do głowy szczęśliwe wspomnienia z dobrych czasów.					
21. Punktualnie wypełniam zobowiązania wobec przyjaciół i pracodawców.					
22. Moja przeszłość nie szczędziła mi przykrych wydarzeń.					
23. Podejmuję decyzje bez namysłu, pod wpływem chwili.					
24. Zamiast planować każdy dzień, przyjmuję go takim, jakim jest.					
25. Przeszłość pełna jest wielu nieprzyjemnych wydarzeń, do których wolę nie wracać.					
26. Ważne jest, by wprowadzać entuzjazm w życie.					
27. W przeszłości popełniłam/-em wiele błędów, które chciałabym/-bym naprawić.					
28. Cieszenie się wykonywanym zadaniem jest ważniejsze niż wykonanie go na czas.					
29. Z nostalgią myślę o moim dzieciństwie.					
30. Zanim podejmę decyzję, rozważam wszystkie „za” i „przeciw”.					
31. Podejmowanie ryzyka sprawia, że moje życie nie staje się nudne.					
32. Ważniejsze jest dla mnie, aby cieszyć się życiem, aniżeli myśleć o jego celu.					
33. Sprawy na ogół rzadko układają się tak, jak tego oczekiwałem.					
34. Trudno mi jest zapomnieć o nieprzyjemnych zdarzeniach z młodości.					
35. Myślenie o celach, rezultatach i wynikach odbiera radość i zadowolenie, które płyną z wykonywanego działania.					
36. Nawet kiedy cieszę się teraźniejszością, porównuję ją z podobnymi doświadczeniami z przeszłości.					
37. Tak naprawdę trudno planować przyszłość, ponieważ rzeczywistość szybko się zmienia.					
38. Moje życie jest sterowane przez siły, na które nie mam wpływu.					

1. Całkowicie się nie zgadzam
2. Raczej się nie zgadzam
3. Trudno powiedzieć
4. Raczej się zgadzam
5. Zupełnie się zgadzam

	1	2	3	4	5
39. Nie ma większego sensu niepokoić się o przyszłość, skoro i tak nic nie mogę zrobić.					
40. Kończę projekty na czas dzięki systematycznej pracy.					
41. Wyłączam się z rozmowy, kiedy członkowie rodziny zaczynają wspominać, jak kiedyś bywało.					
42. Podejmuję ryzyko po to, aby moje życie było bardziej ekscytujące.					
43. Sporządzam listę rzeczy do zrobienia.					
44. Częściej podążam za głosem serca niż za głosem rozsądku.					
45. Potrafię oprzeć się pokusom w sytuacji, kiedy wiem, że jest do wykonania praca.					
46. Łatwo daję się porwać emocjom.					
47. Życie dzisiaj jest zbyt skomplikowane. Wolalabym/-bym żyć w dawnych czasach, kiedy było ono prostsze.					
48. Wolę bardziej znajomych spontanicznych od przewidywalnych.					
49. Lubię rodzinne zwyczaje i tradycje.					
50. Często rozmyślam o złych rzeczach, które wydarzyły się w przeszłości.					
51. Potrafię pracować przy trudnych, mało interesujących zadaniach, jeśli tylko pozwalają mi iść do przodu.					
52. Zarobione pieniądze wolę od razu wydać na przyjemności, niż oszczędzać je.					
53. Często bardziej oplota się mieć szczęście, niż ciężko pracować.					
54. Myślę o dobrych rzeczach, które mnie w życiu ominęły.					
55. Chciałabym/-bym, żeby osoby, z którymi pozostaję w bliskiej zażyłości, były pełne pasji.					
56. Zawsze będzie czas, by nadrobić zaległości w mojej pracy.					

Proszę o sprawdzenie czy odpowiedział(a) Pan (Pani) na wszystkie pytania.