

Time Perception Scale

時間の捉え方尺度

普段の生活の中で、あなたが以下のように感じることはどのくらいありますか。
In your daily life, how often do you feel the following way?

		全くない Never	あまり ない Rarely	たまに Sometimes	時々Quite often	いつも Always
1.	人に時間を奪われていると感じる。 I feel that others are stealing my time.	1	2	3	4	5
2.	自分の時間を人に取りられたと感じる。 I feel that others are taking away my time.	1	2	3	4	5
3.	人の時間を奪っていると感じる。 I feel that I am stealing others time.	1	2	3	4	5
4.	人の時間を取ったと感じる。 I feel that I am taking away other peoples time.	1	2	3	4	5
5.	自分の時間を人に提供していると感じる。 I feel that I am giving away my time to others.	1	2	3	4	5
6.	人のために自分の時間を捧げていると感じる。 I feel that I am offering my time to others.	1	2	3	4	5
7.	人のために自分の時間をすすんで犠牲にしていると感じる。 I feel that I am willingly sacrificing my time for others.	1	2	3	4	5
8.	人のために費やす時間は、自分のための時間でもあると感じる。 I feel that the time I spend on others is time spent on myself too.	1	2	3	4	5
9.	自分のために費やす時間は、人のための時間でもあると感じる。 I feel that the time I spend on myself is time spent on others too.	1	2	3	4	5
10.	人と共に時間を作り上げていると感じる。 I feel that I am creating time with others.	1	2	3	4	5
11.	時間は人から取ったり、人に取りられたりするものではないと感じる。 I feel that time is not something I can take or lose.	1	2	3	4	5
12.	時間は誰の所有物でもないと感じる。 I feel that time does not belong to anybody.	1	2	3	4	5

Note. Items 1~2 measure Time Taken Away (Losing Time), items 3~4 measure Taking Time, items 5~7 measure Offering Time, and items 8~12 measure Nonzero-sum Time.

Please randomize the order when using the scale.

The scale in Niiya (2018) has only three items (8~10) to measure nonzero-sum time perception. Subsequent studies include two additional items (11~12) to boost up reliability.

As of September 2019, this scale has only been validated with Japanese samples.

References:

Niiya, Y. (2018). My time, your time, or our time? Time perception and its associations with interpersonal goals and life outcomes. *Journal of Happiness Studies*, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0007-y>

新谷優 (2016). 時間は誰のものか：時間に対する考え方と対人目標の関係. 日本社会心理学会第 57 回大会、関西学院大学.