**Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо**

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу (1 - совершенно не верно, 2 - скорее неверно, 3 - нейтрально, 4 - скорее верно, 5 - совершенно верно). Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни. |  |  |  |  |  |
| 2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний. |  |  |  |  |  |
| 3. Судьба многое определяет в моей жизни. |  |  |  |  |  |
| 4. Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе. |  |  |  |  |  |
| 5. На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди. |  |  |  |  |  |
| 6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день. |  |  |  |  |  |
| 7. Мне приятно думать о своем прошлом. |  |  |  |  |  |
| 8. Я действую импульсивно. |  |  |  |  |  |
| 9. Я не беспокоюсь, если мне что-то не удается сделать вовремя. |  |  |  |  |  |
| 10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь. |  |  |  |  |  |
| 11. Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого. |  |  |  |  |  |
| 12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время. |  |  |  |  |  |
| 13. Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера. |  |  |  |  |  |
| 14. Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит. |  |  |  |  |  |
| 15. Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена. |  |  |  |  |  |
| 16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли. |  |  |  |  |  |
| 17. Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно. |  |  |  |  |  |
| 18. Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи. |  |  |  |  |  |
| 19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, словно он последний. |  |  |  |  |  |
| 20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову. |  |  |  |  |  |
| 21. Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством. |  |  |  |  |  |
| 22. В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения. |  |  |  |  |  |
| 23. Я принимаю решения под влиянием момента. |  |  |  |  |  |
| 24. Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаясь планировать его заранее. |  |  |  |  |  |
| 25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них. |  |  |  |  |  |
| 26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты. |  |  |  |  |  |
| 27. В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить. |  |  |  |  |  |
| 28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок. |  |  |  |  |  |
| 29. Я скучаю по детству. |  |  |  |  |  |
| 30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу, и что получу. |  |  |  |  |  |
| 31. Риск позволяет мне избежать скуки в жизни. |  |  |  |  |  |
| 32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия. |  |  |  |  |  |
| 33. Редко получается так, как я ожидаю. |  |  |  |  |  |
| 34. Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности. |  |  |  |  |  |
| 35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах. |  |  |  |  |  |
| 36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого. |  |  |  |  |  |
| 37. Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво. |  |  |  |  |  |
| 38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять. |  |  |  |  |  |
| 39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать. |  |  |  |  |  |
| 40. Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед. |  |  |  |  |  |
| 41. Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое. |  |  |  |  |  |
| 42. Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения. |  |  |  |  |  |
| 43. Я составляю список того, что мне надо сделать. |  |  |  |  |  |
| 44. Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума. |  |  |  |  |  |
| 45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать. |  |  |  |  |  |
| 46. Волнующие моменты часто захватывают меня. |  |  |  |  |  |
| 47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое. |  |  |  |  |  |
| 48. Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы. |  |  |  |  |  |
| 49. Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются. |  |  |  |  |  |
| 50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом. |  |  |  |  |  |
| 51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед. |  |  |  |  |  |
| 52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день. |  |  |  |  |  |
| 53. Часто удача дает больше, чем упорная работа. |  |  |  |  |  |
| 54. Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни. |  |  |  |  |  |
| 55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти. |  |  |  |  |  |
| 56. Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит». |  |  |  |  |  |

**ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ**

Показатели для факторов подсчитываются следующим образом:

сумму баллов по каждому фактору необходимо разделить на общее количество пунктов данного фактора.

Фактор «негативное прошлое»: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54 (всего 10)

Фактор «гедонистическое настоящее»: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55 (всего 15)

Фактор «будущее»: 6, 9\*, 10, 13, 18, 21, 24\*, 30, 40, 43, 45, 51, 56\* (всего 13)

Фактор «позитивное прошлое»: 2, 7, 11, 15, 20, 25\*, 29, 41\*, 49 (всего 9)

Фактор «фаталистическое настоящее»: 3, 14, 24, 33, 35, 37, 38, 39, 47 (всего 9)

Подсчёт: Баллы за каждый ответ подсчитываются по следующей схеме:

1. 1б- Совершенно не верно
2. 2б-Скорее не верно
3. 3б-Нейтрально
4. 4б- Скорее верно
5. 5б-Совершенно верно

**Обратить внимание!** Значения пунктов, отмеченных \* необходимо «перевернуть», то есть 1=5, 4=2 и т.д.

**Негативное прошлое.** Отражает общее пессимистическое, негативное или с примесью отвращения отношение к прошлому. Предполагает травму, боль и сожаление. Такое отношение может быть из-за реальных неприятных и травматических событий, из-за негативной реконструкции положительных событий, или из-за того и другого вместе.

**Гедонистическое настоящее.** Отражает гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Предполагает ориентацию на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу будущих наград.

**Будущее.** Отражает общую ориентацию на будущее. Предполагает, что поведение в большей степени определяется стремлениями к целям и вознаграждениям будущего. Характеризуется планированием и достижением будущих целей.

**Положительное (позитивное) прошлое.** Отражает теплое, сентиментальное отношение по отношению к прошлому. Этот фактор характеризуется ностальгической, позитивной реконструкцией прошлого, оно представляется в радужном свете.

**Фаталистическое настоящее.** Раскрывает фаталистическое, беспомощное и безнадежное отношение к будущему и жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы. Не хватает фокуса на цели как у ориентированных на будущее, нет акцента на волнении как у гедонистов, нет ностальгии или горечи как у тех, у кого высокие показателя по обеим шкалам прошлого. Раскрывает убеждение, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, т.к. люди находятся во власти капризной (прихотливой) судьбы.