



## Какой Вы прокрастинатор?

Дочитайте инструкцию до конца. Ниже перечислен ряд утверждений, которые касаются вашей склонности заниматься чем-то, не связанным с важным. Оцените степень того, насколько вы согласны с этими утверждениями, судя по тому, как провели последнюю пару недель. Будьте внимательны. Тест не считается автоматически. Суммируйте все выбранные баллы (всего ответов 9) и запишите их на платформе в окошке "Ваш ответ" и нажмите Отправить

### 1. Я откладываю дела так, что это перешло границу разумного

Очень часто/Всегда(да)

5

Часто(скорее да)

4

Иногда (скорее)

3

Редко (скорее нет)

2

Очень редко/никогда(нет)

1

### 2. Я приступаю к делу тогда, когда действительно требуется

очень часто/всегда(да)

1

часто (скорее да)

2

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

4

Очень редко/никогда (нет)

5

### **3.Я часто сожалею о том, что не приступил к делам раньше**

очень часто/всегда (да)

5

часто (скорее да)

4

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

2

Очень редко/никогда (нет)

1

**4.В моей жизни есть вещи, которые я откладываю на потом, хотя и понимаю, что не стоило бы так поступать**

очень часто/всегда (да)

5

часто (скорее да)

4

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

2

Очень редко/никогда (нет)

1

**5.Если мне нужно что-то сделать, то я сделаю это прежде, чем приступлю к мелким задачам**

очень часто/всегда (да)

1

часто (скорее да)

2

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

4

Очень редко/никогда (нет)

**6. Моё благополучие и эффективность излишне страдают, потому что я слишком долго довожу дела до конца**

очень часто/всегда (да)

5

часто (скорее да)

4

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

2

Очень редко/никогда (нет)

1

**7. В конце дня, я понимаю, что мог бы распорядиться временем лучше**

очень часто/всегда (да)

5

часто (скорее да)

4

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

2

Очень редко/никогда (нет)

1

## **8.Я провожу своё время с умом**

очень часто/всегда (да)

1

часто (скорее да)

2

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

4

Очень редко/никогда (нет)

5

## **9.Я занят чем-то другим, когда мне следовало бы заниматься одним делом**

очень часто/всегда (да)

5

часто (скорее да)

4

Иногда (скорее да)

3

Редко/ скорее нет

2

Очень редко/никогда (нет)

1

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?