Тест на прокрастинацию (шкала Лэя)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Насколько каждое утверждение характерно для вас?

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Совершенно не характерно	Не характерно	Нейтрален(-льна)	Характерно	Абсолютно характерно
1	Я часто ловлю себя на том, что выполняю задания, которые намеревался(-ась) сделать несколько дней назад	1	2	3	4	5
2	Я часто пропускаю концерты, спортивные соревнования и подобные мероприятия, потому что не успеваю купить билеты вовремя	1	2	3	4	5
3	Планируя вечеринку, я делаю необходимые приготовления заранее	1	2	3	4	5
4	Когда пора вставать утром, я чаще всего сразу встаю с кровати	1	2	3	4	5
5	Письмо может пролежать несколько дней до отправки после того, как я написал(а) его	1	2	3	4	5
6	Как правило, я быстро делаю ответные звонки	1	2	3	4	5
7	Работу, которая требует чуть больше, чем просто сидеть и делать её, я откладываю на несколько дней	1	2	3	4	5
8	Обычно я принимаю решения так быстро, как это возможно	1	2	3	4	5
9	Чаще всего я задерживаюсь, прежде чем начать работу, которую должен(-на) сделать	1	2	3	4	5
10	Во время путешествия мне обычно приходится спешить в сборах, чтобы прибыть в аэропорт или на вокзал к нужному времени	1	2	3	4	5
11	При подготовке к выходу из дома я редко что-то делаю в последнюю минуту	1	2	3	4	5

	Утверждение	Совершенно не характерно	Не характерно	Нейтрален(-льна)	Характерно	Абсолютно характерно
12	При подготовке чего-либо к определённому сроку я часто трачу время на то, что делаю другие дела	1	2	3	4	5
13	Если мне приходит счёт на небольшую сумму, я оплачиваю его сразу же	1	2	3	4	5
14	Обычно я даю ответ на приглашение очень быстро	1	2	3	4	5
15	Я часто завершаю задание раньше, чем это необходимо	1	2	3	4	5
16	Я всегда в конечном итоге покупаю подарки ко дню рождения или Новому году в последнюю минуту	1	2	3	4	5
17	Обычно даже необходимые вещи я покупаю в последнюю минуту	1	2	3	4	5
18	Обычно я выполняю всё, что планировал(а) на день	1	2	3	4	5
19	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»	1	2	3	4	5
20	Обычно я забочусь обо всех делах, которые должен(-на) был(а) сделать, прежде чем сажусь отдыхать вечером	1	2	3	4	5

Шкала общей прокрастинации C.H. Lay (1986). Перевод: О.С. Виндекер, М.В. Останина (2014).

Для специалиста

General Procrastination Scale (C.H. Lay, 1986), перевод О.С. Виндекер и М.В. Останиной (2014). 20 пунктов, ответы по шкале Лайкерта 1–5. Обратные пункты: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20. Балл — сумма по всем 20 пунктам, диапазон 20–100.

Нормы авторов адаптации (студенты УрФУ, n = 97, 18–24 года): M = 55,47, SD = 12,56; α Кронбаха 0,93–0,94. Уровни: до 29 — очень низкий, 30–42 — низкий, 43–67 — средний, 68–80 — высокий, от 81 — очень высокий. Авторы отмечают двухфакторную структуру и связь с социальной желательностью: шкалы лжи в опроснике нет.

Уровни

20–29	Очень низкий
30–42	Низкий
43–67	Средний
68–80	Высокий
81–100	Очень высокий

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/lay/

Источник

Виндекер О.С., Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации C.H. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 1 (30). С. 115–126.