

QUIZ: Czy jesteś prokrastynatorem?

Odpowiedz na poniższe pytania zakreślając odpowiedź PRAWDA (P) lub FAŁSZ (F).

1.	O razu oddzwaniam do kogoś, kto zostawił mi wiadomość.	P/F
2.	Każdą decyzję podejmuję błyskawicznie.	P/F
3.	Nigdy nie muszę płacić karnych odsetek z powodu opóźnień w zapłacie rachunków lub spłacie długu na karcie kredytowej.	P/F
4.	Kupuję prezenty urodzinowe i świąteczne z wyprzedzeniem i na spokojnie.	P/F
5.	Gdy gotuję, od razu zmywam naczynia (wkładam do zmywarki), nie pozwalając, by zalegały w zlewie.	P/F
6.	Nie opóźniam rozpoczęcia projektów, które muszę zrealizować.	P/F
7.	Płacę rachunki od razu, jak tylko je dostanę.	P/F
8.	Nie przegapiam koncertów lub wydarzeń sportowych, ponieważ pamiętam, by na kupić bilety na czas.	P/F
9.	Mając do czynienia z powtarzającymi się zadaniami, których nie lubię, a które muszę wykonywać, nie unikam ich mimo lęku przed spodziewanym dyskomfortem.	P/F
10.	Regularnie umawiam się na wizyty kontrolne do dentysty i lekarza i dotrzymuję terminów tych wizyt.	P/F
11.	Gdy podróżuję samolotem (pociągiem) przyjeżdżam na lotnisko (dworzec) długo przed planowanym odlotem. Nie spóźniam się i nie zdarzyło mi się nie zdążyć na samolot (pociąg).	P/F
12.	Jestem w stanie wygodnie zaparkować auto w swoim garażu ponieważ nie przeszkadzają mi w tym żadne zalegające w nim rupiecie.*	P/F
13.	Moja przestrzeń do pracy jest schludna i uporządkowana, jest mi w niej bardzo wygodnie i dzięki temu łatwo mi być produktywnym.	P/F
14.	Tworzę listy zadań do zrobienia i ze spokojem wykreślam z nich rzeczy, które już zrobiłem/am.	P/F
15.	Świetnie sobie radzę z takim zaplanowaniem moich działań, by jak najwięcej spraw załatwić za jednym zamachem.	P/F
16.	Odpowiadam na pytania szybko i nie zastanawiając się zbyt długo.	P/F
17.	Rzadko powtarzam pytanie, które ktoś mi zadał.	P/F
18.	Rzadko mówię „hm”, gdy odpowiadam na pytanie lub zaczynam odpowiedź.	P/F
19.	Gdy robię zakupy, jestem do nich dobrze przygotowany i rzadko zapominam czegoś kupić.	P/F
20.	Potrafię bardzo dobrze się spakować, gdy wyjeżdżam w delegację lub na wakacje.	P/F

21.	Regularnie robię pranie: nigdy nie gromadzi się zbyt wiele brudnych rzeczy i nigdy nie mam w tym zakresie zaległości.	P/F
22.	Świetnie sobie radzę z realizacją zadań w terminie, często nawet udaje mi się je wykonać na długo przed terminem.	P/F
23.	Mój dom jest bardzo dobrze wysprzątny, czysty i dobrze zorganizowany.	P/F
24.	Nie zapycham szaf do granic możliwości.	P/F
25.	Gdy wychodzę wieczorem, rzadko muszę coś zrobić na ostatnią chwilę.	P/F
26.	Rzadko mam zaległości w swoich codziennych obowiązkach.	P/F
27.	Rzadko odczuwam emocjonalne przytłoczenie.	P/F
28.	Rzadko tankuję dopiero wtedy, gdy od jakiegoś czasu pali się rezerwa.	P/F
29.	Regularnie wynoszę śmieci tak, że nie gromadzi się ich zbyt wiele.	P/F
30.	Ćwiczę regularnie co najmniej trzy lub cztery razy w tygodniu.	P/F
31.	Nie pozwalam, aby nagromadziło mi się zbyt wiele e-maili, na które trzeba odpowiedzieć.	P/F
32.	Jestem dobry w szybkim odpowiadaniu na e-maile, wiadomości na portalach społecznościowych itp.	P/F
33.	Gdy rano dzwoni budzik, od razu wstaję i zaczynam swój dzień wypoczęty, rześki i gotowy do pracy.	P/F
34.	Planując przyjęcia, seminaria i inne wydarzenia, robię to z dużym wyprzedzeniem.	P/F
35.	Rzadko pozwalam, by w mojej lodówce popsuło się jedzenie. Panuje w niej porządek i czystość.	P/F
36.	Stawiam sobie cele, które są realistyczne i osiągalne. Często udaje mi się je zrealizować.	P/F
37.	Wykonuję wszystkie ważne obowiązki, zanim mogę się odprężyć i położyć do łóżka.	P/F
38.	Kontroluję swoje finanse i spłacam długi.	P/F
39.	Zawsze wiem, jakie będą moje przewidywane miesięczne koszty i wydatki.	P/F

*Jeśli nie masz samochodu lub masz, ale nie trzymasz go w garażu, w pytaniu 12 pomyśl o sytuacji, gdy wchodzisz do swojej piwnicy, schowka, gdzie trzymasz rowery lub inne rzeczy – czy jest tam porządek, czy da się bez problemu przejść, bo nie zalegają niepotrzebne bądź nieuporządkowane rupiecie.

Punktacja i interpretacja wyników:

Aby obliczyć wynik, przyznaj sobie 1 punkt za każde pytanie, w którym wybrałeś odpowiedź FAŁSZ, a następnie zsumuj punkty:

- **24 punkty lub więcej** – jesteś chronicznym prokrastynatorem i ten nawyk blokuje Cię w wielu obszarach Twojego życia.
- **14 – 23 punkty** – Twoja prokrastynacja już prawie osiąga postać przewlekłą. Musisz dobrze się nad sobą zastanowić i popracować nad tym, by uwolnić się od zaległości, niepotrzebnych rupieci i prokrastynacji w tak dużym zakresie, jak to tylko możliwe.
- **6 – 13 punktów** – jesteś umiarkowanym prokrastynatorem. Musisz co prawda odrobinę nad sobą popracować, jednak jesteś na dobrej drodze, by poradzić sobie z prokrastynacją w większości obszarów Twojego życia.
- **5 punktów lub mniej** – jesteś bardzo produktywny, a prokrastynacja jest niemal nie obecna w Twoim życiu, niemniej jednak zawsze może być jeszcze lepiej;)

UWAGA: powyższy quiz nie jest testem psychologicznym i pokazuje tylko ogólny kierunek, tendencję do ulegania pewnym zachowaniom. Nie należy go traktować jako diagnozy osobowości.