

## PROKRASTINEERIMISEST VABAKS

### 1. samm – KAS MA OLEN PROKRASTINEERIJA?

**Prokrastineerimine** on kohustuste täitmisega viivitamine, nende loogiliselt mitteseletatav edasilükkamine. **Prokrastineerimise ehk viivitamise skaala** aitab selgitada, kas ja kui palju on sinus prokrastineerijat.

**Otsusta iga väite puhul 5 punkti skaalal**, kas see iseloomustab sind või mitte. Pane tähele, et number 3 tähendab neutraalset ehk see väide ei iseloomusta sind ega ole sinu puhul ka välistatud. Kirjuta iga väite järele number 1, 2, 3, 4 või 5 vastavalt sellele, mis sind kõige paremini kirjeldab.

- 1 – ei ole üldse mulle iseloomulik
- 2 – on mulle vähe iseloomulik
- 3 – neutraalne
- 4 – on mulle üsna iseloomulik
- 5 – on mulle väga iseloomulik

1. Leian ennast sageli täitmas ülesandeid, millega oleksin pidanud tegelema mitu päeva tagasi.
2. Hommikul ärgates kulub mul kaua aega, et voodist välja saada.
3. Ma ei vasta tihti telefonile ega helista kohe tagasi, kui vastamata kõnet näen.
4. Raskemate tööde tegemine venib mul sageli päevade pikkuseks.
5. Otsuste langetamine võtab mul kaua aega.
6. Tavaliselt viivitan enne tegemist nõudvate töödega alustamist.
7. Kui valmistun välja minema, on mul harjumus ikka viimasel minutil mõni asi ära teha.
8. Tööde valmimise tähtaja lähenedes raiskan sageli aega tehes teisi asju.
9. Väga harva täidan ma ülesande varem kui vaja.
10. Tundub, et jõuan jõulu- või sünnipäevakinkide ostmiseni viimasel minutil.
11. Jätan sageli isegi oluliste asjade ostmise viimasele hetkele.
12. Tihti ei õnnestu mul oma päevaplaani täita.
13. Ütlen pidevalt, et teen seda homme...
14. Õhtul magama jäädes on mul sageli veel osa päeva ülesannetest täitmata.
15. Alustan tihti kodutööde tegemist nii hilja, et ei jõua neid õhtu jooksul ära teha.
16. Kipun tähtaegu unustama ja teised peavad neid mulle meelde tuletama.
17. Ma ei mõtle suuremate koolitööde (referaadid, kirjandid) plaani läbi, vaid teen need lihtsalt kiiresti ära.
18. Unustan end sageli internetti surfama või televiisorit vaatama ja alles pärast märkan, et kulunud on mitu tundi.
19. Ma pean end laisaks inimeseks.
20. Jään tihti hiljaks, sest ma ei saa kodust õigel ajal tulema.

**Arvuta punktid kokku.** Mida rohkem punkte said (maksimaalne punktisumma on 100), seda raskem on sul ilmselt oma kohustustega toime tulla. Kõrge punktisumma ei tähenda, et oleksid laisk ja ei saaks ennast arendada. Palu abi õpetajalt või vanematelt.