

Que tipo de procrastinador você é?

Baseado em: Basco, M. R. (2010). *The Procrastinator's Guide to Getting Things Done*. New York: The Guilford Press.

→ Quanto prejuízo sua procrastinação está lhe trazendo?

Procrastinação é um comportamento comum, e procrastinar de vez em quando geralmente não causa problemas. Na maioria das vezes você é a única pessoa que sofre desse mal. Pelo menos é isso que você diz para si mesmo. Seu primeiro passo para superar a procrastinação é ser honesto consigo mesmo sobre com que frequência isso ocorre e quantos problemas isso está causando para você. Preencha o inventário abaixo e veja se você realmente é o pior procrastinador do mundo ou apenas um procrastinador normal no dia-a-dia.

Inventário de Procrastinação

Para cada item, avalie a extensão na qual os problemas com procrastinação ocorrem em sua vida pessoal, na escola, no trabalho e em casa. Seja honesto consigo mesmo. Para cada item, indique com que frequência ocorre. Use a escala a seguir.

0 = Nunca ocorre

1 = Acontece algumas vezes

2 = Acontece frequentemente

3 = Acontece com muito mais frequência do que eu gostaria

Some seu escore para cada subescala. Pense se os comportamentos em cada subescala estão mais relacionados a problemas no trabalho, na sua vida em casa, na escola, em seus relacionamentos com outras pessoas, ou somente em assuntos pessoais que só afetam você e não necessariamente outras pessoas. Cheque o domínio que mais se aplica a você no final da subescala. Não há problema em escolher mais do que um.

Você irá reunir os escores das subescalas no final do inventário para determinar a severidade de seus problemas com procrastinação.

SUBESCALA 1	Com que frequência isso acontece?
1. Eu adio as coisas e elas acabam não sendo feitas	
2. Enquanto eu procrastino, eu continuo pensando sobre o que eu deveria estar fazendo.	
3. Outras pessoas ficam me cobrando por procrastinar.	
4. Minha procrastinação faz com que eu me atrase para muitas coisas.	
5. Eu invento desculpas para não começar.	
SUBESCALA 1	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓)	
() No trabalho () Em casa () Na escola () Nos relacionamentos () Comigo mesmo	

SUBESCALA 2	Com que frequência isso acontece?
6. Eu evito situações e tarefas estressantes.	
7. Quando uma tarefa me estressa, eu espero até o último minuto para fazê-la.	
8. Eu ignoro tarefas desagradáveis até o último minuto.	
9. Eu evito más notícias.	
10. Eu evito informações que eu não quero realmente ouvir.	
SUBESCALA 2	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓) <input type="checkbox"/> No trabalho <input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Na escola <input type="checkbox"/> Nos relacionamentos <input type="checkbox"/> Comigo mesmo	

SUBESCALA 3	Com que frequência isso acontece?
11. Eu digo para mim mesmo que tenho bastante tempo, mesmo quando isso não é verdade.	
12. Eu tenho problemas para me organizar.	
13. Eu subestimo quanto tempo irei demorar para fazer as coisas.	
14. Eu superestimo quanto tempo tenho disponível para fazer as coisas.	
15. Eu adio tarefas porque não consigo me concentrar.	
SUBESCALA 3	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓) <input type="checkbox"/> No trabalho <input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Na escola <input type="checkbox"/> Nos relacionamentos <input type="checkbox"/> Comigo mesmo	

SUBESCALA 4	Com que frequência isso acontece?
16. Eu hesito porque tenho medo de cometer um erro ou falhar.	
17. Eu evito fazer coisas que as outras pessoas possam não gostar.	
18. Eu evito coisas não tenho certeza sobre como fazer.	
19. Dúvidas sobre minha capacidade e incerteza me fazem adiar tarefas difíceis.	
20. Eu não estou sempre certo sobre que decisão tomar, então eu adio o máximo possível.	
SUBESCALA 4	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓) <input type="checkbox"/> No trabalho <input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Na escola <input type="checkbox"/> Nos relacionamentos <input type="checkbox"/> Comigo mesmo	

SUBESCALA 5	Com que frequência isso acontece?
21. Eu odeio que me digam o que fazer.	
22. Eu procrastino intencionalmente quando outros me dizem o que fazer.	
23. Eu mostro para as outras pessoas o meu desprazer ao “me enrolar”	
24. Eu concordo em fazer coisas para os outros, mas depois eu me arrependo.	
25. É difícil, para mim, dizer não a outras pessoas.	
SUBESCALA 5	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓)	
() No trabalho () Em casa () Na escola () Nos relacionamentos () Comigo mesmo	

SUBESCALA 6	Com que frequência isso acontece?
26. Eu assumo mais do que eu consigo administrar.	
27. Se eu não consigo fazer algo perfeitamente, eu nem começo a fazer.	
28. Eu me sinto sobrecarregado quando há muito para fazer.	
29. Ou eu dou o meu máximo ou eu adio as coisas totalmente.	
30. Às vezes, trabalho tão arduamente que eu me esgoto.	
SUBESCALA 6	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓)	
() No trabalho () Em casa () Na escola () Nos relacionamentos () Comigo mesmo	

SUBESCALA 7	Com que frequência isso acontece?
31. Eu fico buscando diversão ao invés de trabalhar.	
32. Quando eu não me sinto motivado, eu não ajo.	
33. É difícil, para mim, parar de fazer algo divertido ou relaxante e retomar as tarefas.	
34. Eu evito tarefas desagradáveis até que alguém as faça por mim.	
35. Eu não tenho nenhum motivo real para procrastinar.	
SUBESCALA 7	
Onde eu tenho mais problemas com isso? (✓)	
() No trabalho () Em casa () Na escola () Nos relacionamentos () Comigo mesmo	

Some seus escores totais para cada subescalas e transcreva-os na tabela a abaixo. O escore final da tabela abaixo indica a gravidade de seu problema de procrastinação. Os escores das subescalas 2 a 7 indicam o perfil de procrastinador que você possui, ou seja, qual é o motivo principal pelo qual você procrastina. Embora você provavelmente tenha características de mais de um perfil, a subescala onde você teve maior pontuação representa o seu perfil mais marcante.

Subescala 1 – Características Gerais dos procrastinadores	
Subescala 2 – Tipo Evitativo (“não quero sentir nenhum desconforto”)	
Subescala 3 – Tipo Desorganizado (“tenho tempo sobrando para fazer isso tudo”)	
Subescala 4 – Tipo Indeciso (“preciso ter certeza para poder seguir adiante”)	
Subescala 5 – Tipo Interpessoal (“ninguém me diz o que devo fazer”!)	
Subescala 6 - Tipo Tudo ou Nada (“se não for sair perfeito, melhor deixar para fazer depois”)	
Subescala 7 – Tipo Hedonista (“sigo a lei do menor esforço”)	
ESCORE FINAL	

O que significa o seu escore final?

- 0 a 35 = **Normal**. Não se preocupe com isso. Você não procrastina o suficiente para que isso seja um problema.
- 36 a 60 = **Leve**. Você ainda consegue dar um jeito de fazer as coisas, mas o estresse está lhe atingindo. Você sabe que você poderia se sair muito melhor se não procrastinasse.
- 61 a 70 = **Moderado**. A sua procrastinação é um problema. Você não apenas sabe que procrastina, mas também as pessoas que conhecem você sabem que você é um procrastinador. Isso é embaraçoso para você.
- 71 a 105 = **Severo**. É hora de fazer sérias mudanças.