**Que tipo de procrastinador você é?**

Baseado em: Basco, M. R. (2010). The Procrastinator´s Guide to Getting Things Done. New York: The Guildford 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 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 sua 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 eles 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? ( )**  **( ) No trabalho ( ) Em casa ( ) Na escola ( ) Nos relacionamentos ( ) 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 as tarefas porque não consigo me concentrar. |  |
| **SUBESCALA 3** |  |
| **Onde eu tenho mais problemas com isso? ( )**  **( ) No trabalho ( ) Em casa ( ) Na escola ( ) Nos relacionamentos ( ) 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 a minha capacidade e incerteza me fazem adiar as 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? ( )**  **( ) No trabalho ( ) Em casa ( ) Na escola ( ) Nos relacionamentos ( ) 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 subescala e transcreva-os na tabela 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 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 para ser perfeito, melhor deixar para fazer depois”) |  |
| Subescala 7 – Tipo **Hedonista** (“sigo a lei do menor esforço”) |  |
| **ESCORE FINAL** |  |

**O que significa 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.