

سنجش میزان اهمال کاری

توجه داشته باشید که سوالات ۲، ۵ و ۸ در جهت مخالف سایر سوالات نمره گذاری می شوند.

①

خیلی کم یا
اصلاً در مورد
من صدق نمی کند

②

کم در مورد
من صدق می کند

③

گاهی در مورد من
صدق
می کند

④

اغلب در
مورد من صدق
می کند

⑤

خیلی زیاد یا
کاملاً در مورد
من صدق می کند

امتیاز

۱. من کارها را بیش از حد معقول به تعویق می اندازم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۲. من هر کاری را زمانی که معتقدم باید انجام شود، انجام می دهم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۳. من اغلب از اینکه زودتر به کارها نپرداخته ام پشیمان می شوم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۴. جنبه هایی از زندگی ام وجود دارد که به تعویق می اندازم، با اینکه می دانم نباید این کار را بکنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۵. اگر کاری باشد که باید انجام دهم، قبل از پرداختن به کارهای کم اهمیت تر، به آن می پردازم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۶. آنقدر کارها را به تعویق می اندازم که رفاه یا کارایی ام به طور غیرضروری آسیب می بیند.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۷. در پایان روز، می دانم که می توانستم وقتم را بهتر بگذرانم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

۸. من از وقتم عاقلانه استفاده می کنم.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵



۹. وقتی باید مشغول انجام کاری باشم، کار دیگری انجام می‌دهم. امتیاز

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

امتیاز کل

امتیاز در مقایسه با دیگران

_ ۱۹ یا کمتر: شما در ۱۰ درصد پایینی قرار دارید.
شعار شما "اول کارهای مهم" است.

_ ۲۰ تا ۲۳: شما در ۲۵ درصد پایینی قرار دارید.

_ ۲۴ تا ۳۱: شما در ۵۰ درصد میانی قرار دارید. یک
اهمال‌کار متوسط.

_ ۳۲ تا ۳۶: شما در ۲۵ درصد بالایی قرار دارید.

_ ۳۷ یا بیشتر: شما در ۱۰ درصد بالایی قرار دارید.
"فردا" اسم مستعار شماست.

