

Testi: Millainen vitkuttelija olet?

YEESI

Prokrastinaatiolla eli vitkuttelulla tarkoitetaan tehtävän suorittamisen lykkäämistä esimerkiksi keksimällä muuta puuhaa. Asioiden aloittamisen lykkääminen lisää usein ahdistusta ja nostaa tekemisen kynnystä entisestään. Testaa, miksi itse vitkuttelet!

1. Millaisia ajatuksia sulla käy päässä, kun täytyisi aloittaa uusi asia?

- A) "Olenko nyt varmasti valmistautunut tarpeeksi? Tästä täytyy tulla täydellistä!"
- B) "Miksi mun pitäisi tehdä tämä nyt ja tällä tavalla?"
- C) "Myöhemminkin ehtii... Miksi aloittaa vielä, kun on vielä hurjasti aikaa!"
- D) "Joo, sekin asia pitäisi tehdä, mutta ensin tämä, koska lupasin!"

2. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että päädyt vitkuttelemaan?

- A) En halua tehdä asioita huonosti.
- B) En halua, että muut päättävät, mitä teen.
- C) En osaa arvioida ajankäyttöäni.
- D) Mulla on niin paljon asioita tehtävänä!

3. Mikä asiat vaivaavat sinua tehtävien tekemisessä?

- A) Pelkään epäonnistuvani tehtävässä, enkä saa mitään valmiiksi.
- B) Ärsyttää, kun en aina itse pysty vaikuttamaan asioihin mitä teen.
- C) Koen, että aloitan liian aikaisin, jos aloitan nyt, mikä tuntuu turhalta.
- D) Aina haluan auttaa, mutta aika loppuu kesken ja lupauduin tekemään muutakin.



Eniten A-vastauksia: **Perfektionisti**

Hyydyt odotusten edessä. Kaiken tulisi olla täydellistä, ja et saa asioita valmiiksi, kun on aina tilaa parantaa. Pelkää, että tulet nolatuksi, jos lopputulos ei ole virheetön. Hyödyt työnteossa selkeistä aikatavoitteista.

Eniten B-vastauksia: **Kapinoija**

Et tykkää tehdä sitä mitä käsketään, vaan haluat olla itse kontrollissa tekemistäsi asioista. Jotkut tehtävät voi tuntua turhilta ja ajan tuhlaamiselta. Sun kannattaa pohtia, mitkä asiat voit tehdä pitkin viikkoa oman mielen mukaan.

Eniten C-vastauksia: **Uneksija**

Aliarvioit tehtävien vaatiman ajan ja sitten tuleekin yllättäen kiire tehdä asiat loppuun. Tarvitset tehtävien tekoon selkeitä suunnitelmia ja välitavoitteita. Kannattaa myös pienesti palkita itseään, kun saat asian suoritettua loppuun.

Eniten D-vastauksia: **Ylittäjä**

Et osaa sanoa "Ei", ja sun on vaikea priorisoida asioita. Tämän takia on liikaa tekemistä ja lopulta asioita jää pakostikin tekemättä. Kannattaa opetella tunnistamaan omat rajat ja kieltäytyä asioista, joihin aika ei riitä.