

## Layova škála prokrastinace pro studenty

Níže je uvedena řada výroků, které mohou lidé užít, když popisují sami sebe. Přečtěte si, prosím, každý výrok a rozhodněte se, zda Vás výrok vystihuje či nikoli.

Žádáme Vás o sebehodnocení toho, do jaké míry je každý z výroků pro Vás charakteristický nebo necharakteristický. Škála jde od hodnocení *VELMI NETYPICKÉ* do *VELMI TYPICKÉ*. Všimněte si, že na škále je hodnocení *NEUTRÁLNÍ*, což znamená, že výrok není pro Vás ani odpovídající ani neodpovídající. Prosíme, zaškrtněte políčko na konci každého z výroků.

Odpovězte na každý výrok, a to i přesto že si nejste zcela jisti Vaší odpovědí.

	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
1. Často se přistihnu při tom, že dělám úkoly, které jsem zamýšlel dělat před několika dny . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Často propásnu koncerty, sportovní klání a podobné akce, protože se nedostanu k tomu, abych koupil lístky včas. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Když plánuji setkání s přáteli, všechny potřebné věci mám připraveny s dostatečným předstihem . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Když je ráno čas vstávat, nejčastěji ihned vstávám z postele. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Po dopsání může dopis několik dní ležet, než jej odešlu. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Obecně odpovídám na zmeškané telefonáty okamžitě. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I úkoly, které vyžadují krátké sezení u stolu a práci na nich, dělám dny. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Obvykle se rozhoduji jak nejrychleji je to možné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Obecně naberu zpoždění před tím, než začnu dělat práci, kterou dělat musím. . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Když cestuji, obvykle musím s chystáním pospíchat, abych přijel na letiště nebo nádraží v příhodný čas . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Velmi netypické	Spíše netypické	Neutrální	Spíše typické	Velmi typické
11. Když se chystám ven, zřídka kdy zjistím, že musím něco na poslední chvíli dělat . . . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |     |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12. | Při práci na úkolu, který je před odevzdáním, často ztrácím čas děláním jiných věcí. . . . .                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Pokud obdržím účet na malý obnos, ihned jej zaplatím . . . . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. | Často začínám na úkolu pracovat krátce po jeho zadání . . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. | Často mám úkol splněn dříve, než je potřeba. . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. | Vždy mi to vychází tak, že dárky na Vánoce nakupuji na poslední chvíli . . . . .                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. | Obvykle kupuji i tu nejpodstatnější věc na poslední chvíli. . . . .   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. | Obvykle dokončím všechny úkoly, které jsem si na ten den naplánoval. . . . .                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. | Opakovaně říkám "udělám to zítra". . . . .  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. | Obvykle se postarám o to, abych měl všechny úkoly hotové před tím, než se večer uklidním a relaxuji . . . . . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |