

Zelfbeoordelings-test Type Uitstelgedrag

Deze test is gebaseerd op 6 quizzen uit 'It's about time', L. Sapadin en J. Maguire, Penguin books. Vertaling en aanpassing met toestemming van de auteurs door M.E. Ossebaard; i2L, Instituut voor Innovatie en Leren.

Instructie:

- Deze test bestaat uit 60 stellingen
- Vul achter elke stelling zo eerlijk mogelijk in of jij dit vaak (=2), soms (=1) of zelden (=0) op jou van toepassing vindt.

Bepaal je meest dominante stijl als volgt:

- Neem de scores over op het scoreformulier op de laatste pagina
- Tel op hoeveel je totaalscore per type is en bepaal de rangorde; volg hiervoor de instructies op het scoreformulier

		Vaak	Soms	Zelden
1	mijn stemming kan snel en drastisch omslaan	2	1	0
2	ik heb moeite om een taak af te ronden als het volgens mij nog niet goed genoeg is	2	1	0
3	ik raak geïrriteerd als me gevraagd wordt iets te doen wat ik niet wil	2	1	0
4	ik negeer belangrijke taken tot het laatste moment, waarna ik "als een gek" aan het werk ga om toch op tijd klaar te zijn	2	1	0
5	ik ben kritisch over mijn eigen prestaties	2	1	0
6	ik denk nog voordat ik aan een taak ben begonnen dat het me vast niet gaat lukken	2	1	0
7	anderen noemen mij een dromer, iemand die met zijn hoofd in de wolken loopt	2	1	0
8	ik heb moeite om "nee" te zeggen tegen mensen die een beroep op mij doen voor hulp	2	1	0
9	ik kan tijdelijk zeer betrokken raken bij iets of iemand, om me vervolgens abrupt los te maken en weer mijn eigen gang te gaan	2	1	0
10	ik denk nog altijd na over "wat ik wil worden als ik later groot ben"	2	1	0
11	ik denk na over wat ik allemaal nog zou willen in mijn leven, maar zet zelden de stappen die nodig zijn om dat te realiseren	2	1	0
12	ik geniet van "het druk hebben", maar eigenlijk weet ik niet hoe ik anders zou moeten zijn	2	1	0
13	volgens anderen gedraag ik me uitdagend of trek ik graag de aandacht	2	1	0
14	ik maak me voordat ik aan een taak ben begonnen al druk over wat er allemaal mis kan gaan ("maar wat nou als.....")	2	1	0
15	ik wil heel graag goed presteren, maar niet teveel bezig zijn met hoe ik dat bereik	2	1	0
16	ik raak makkelijk afgeleid als ik studeer	2	1	0
17	ik merk dat ik zinnen gebruikt als 'Binnenkort zal ik....'	2	1	0
18	ik raak van streek als ik minder goed presteer dan anderen	2	1	0
19	ik ga mijn verplichtingen uit de weg door te beweren dat ik ze ben vergeten	2	1	0
20	ik laat me makkelijk beïnvloeden door wat er toevallig op mijn weg komt en pas daar dan mijn plannen op aan	2	1	0
21	ik ben pas tevreden met mijn studievoorbereiding als ik het zo goed mogelijk heb gedaan	2	1	0
22	ik raak snel geïrriteerd als iets mijn dagelijkse routine doorbreekt	2	1	0
23	ik heb moeite om beslissingen te nemen over wat ik <i>zou moeten</i> doen	2	1	0
24	ik heb moeite om mijn gevoel voor humor te behouden als ik worstel met nieuwe werkzaamheden	2	1	0
25	ik denk dat ik dingen beter zou kunnen als iemand "me bij de hand neemt en de weg wijst"	2	1	0
26	ik wacht totdat ik kansen <i>krijg</i> in plaats van dat ik ze zelf <i>creëer</i>	2	1	0
27	situaties die stress of angst zouden kunnen veroorzaken probeer ik te vermijden	2	1	0
28	ik houd me veel met andermans problemen bezig, waardoor ik werken aan mijn eigen problemen uitstel	2	1	0
29	ik heb moeite om een gesprek te beginnen of mijn mening ergens over te geven	2	1	0
30	ik doe eerder de dingen waarvan ik vind dat ik ze <i>moet</i> doen, dan wat ik zou <i>willen</i>	2	1	0

		Vaak	Soms	Zelden
31	ik overdrijf de problemen die zouden kunnen ontstaan als ik met een taak begin	2	1	0
32	ik heb het gevoel rond te lopen hollen, zonder echt veel te bereiken	2	1	0
33	als ik onverwacht tijd vrij heb zoek ik nieuwe dingen om te doen in plaats van achterstallig werk af te maken	2	1	0
34	anderen noemen mij weinig flexibel of koppig	2	1	0
35	als ik iets onverwachts moet doen voel ik me gemanipuleerd	2	1	0
36	ik doe waar ik op ieder moment zin in heb zonder te letten op eerder gemaakte plannen of gestelde prioriteiten	2	1	0
37	als ik aan iets werk vraag ik me af: "Hoe heb ik mezelf hiermee opgehadeld?"	2	1	0
38	als ik een taak niet goed afrond schaam ik me zo dat ik er liever niet met anderen over praat	2	1	0
39	ik heb het gevoel dat mensen me lastigvallen als ze vragen waarom ik iets wel of niet heb gedaan	2	1	0
40	ik denk wel na over taken die ik af moet hebben, maar nauwelijks over de activiteiten die ik moet uitvoeren om ze af te krijgen	2	1	0
41	ik voel me aangevallen als anderen mij tips geven over hoe ik iets beter zou kunnen doen	2	1	0
42	ik heb liever actie dan traagheid of voorspelbaarheid	2	1	0
43	ik ben kritisch naar mensen met autoriteit	2	1	0
44	ik zou willen dat anderen mij de lastige taken van alledag uit handen zouden nemen, zodat ik vrij ben om creatief bezig te zijn	2	1	0
45	mijn leven is zo chaotisch dat ik nooit zeker weet wat de volgende dag zal brengen	2	1	0
46	ik heb moeite om alleen te werken omdat ik twijfel aan mijn eigen inschattingsvermogen of capaciteiten	2	1	0
47	in mijn werk raak ik snel gefrustreerd, wat ik uit door boos te worden of ermee te stoppen	2	1	0
48	bij samenwerking met anderen ben ik terughoudend om taken uit te besteden, tenzij de dingen op mijn manier worden gedaan	2	1	0
49	ik weet dat ik in staat ben om grootse dingen te bereiken, maar vraag me af waarom dat maar zelden lukt	2	1	0
50	mijn leven is zo dramatisch dat er een soap van gemaakt zou kunnen worden	2	1	0
51	ik heb het gevoel dat anderen een onredelijk beroep op mij doen	2	1	0
52	ik denk zwart-wit over situaties en vergeet vaak het grijze gebied er tussenin	2	1	0
53	anderen beschuldigen mij er van dat ik onder mijn verantwoordelijkheden uit probeer te komen	2	1	0
54	ik heb behoefte aan goedkeuring of advies van anderen voordat ik iets ondernemen	2	1	0
55	ik heb te weinig tijd doordat ik het zo druk heb	2	1	0
56	als ik een tekst lees raak ik verstrikt in details waar anderen zich niet druk om lijken te maken	2	1	0
57	ik geniet van het nemen van risico's, van 'living on the edge'	2	1	0
58	ik denk dat anderen vinden dat ik taken slechter uitvoer dan ik doe	2	1	0
59	mensen beschouwen mij als iemand die direct voor hun klaar staat, zelfs als ik heel druk ben met dingen die voor mijzelf heel belangrijk zijn	2	1	0
60	ik werk opzettelijk langzaam om een taken waar ik geen zin in heb te saboteren	2	1	0

Scoreformulier behorend bij de Zelf-beoordelings-test Type Uitstelgedrag

Onderstaand zijn de vragen uit de test gegroepeerd naar type uitstellers waarop ze van toepassing zijn. Er zijn 6 types: de Perfectionist, de Dromer, de Piekeraar, de Uitdager, de Adrenalinezoeker en de Overwerker. Bij elk type horen in totaal 10 vragen. In de 6 tabellen zijn de nummers van de vragen gegroepeerd per type; je kunt onder elk vraagnummer de scores die je hebt ingevuld in de test overnemen. Onder elk vraagnummer komt dus een 0, 1 of 2 te staan. Tel vervolgens voor elk type op hoeveel je totaalscore is.

In de laatste tabel kun je tenslotte alle totaalscores naar rangorde schikken; zet achter het type waarop je het hoogste scoort een 1, achter de één-na-hoogste een 2 enz. Als je op twee types een gelijke score hebt, krijgen die hetzelfde rangnummer.

Perfectionist

Vraag:	2	5	18	21	24	34	38	48	52	56	
Score:	1	2	0	2	0	0	0	1	0	0	Totaal: = 6

Dromer

Vraag:	7	10	11	15	17	26	36	40	44	49	
Score:	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	Totaal: = 3

Piekeraar

Vraag:	6	14	22	23	25	27	29	31	46	54	
Score:	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	Totaal: = 3

Uitdager

Vraag:	3	19	35	39	41	43	51	53	58	60	
Score:	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	Totaal: = 2

Adrenalinezoeker

Vraag:	1	4	9	13	20	42	45	47	50	57	
Score:	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	Totaal: = 3

Overwerker

Vraag:	8	12	16	28	30	32	33	37	55	59	
Score:	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	Totaal: = 5

Overzichtstabel

Type Uitsteller	Totaalscore	Rangorde
Perfectionist	6	1
Overwerker	5	2
Dromer	3	3
Piekeraar	3	3
Adrenalinezoeker	3	3
Uitdager	2	4