

미루는 습관 진단 테스트

“나는 얼마나 심각하게 미루고 있는가?”

다음 두 개의 테스트는 캐나다 캘거리 대학교 경영대학원 교수인 피어스 스틸 Piers Steel 이 개발하였으며, 그의 홈페이지 procrastinus.com 에서 무료로 진단 받을 수 있습니다. 여기서는 그의 책 <결심의 재발견> 에 수록된 번역본을 실었습니다. 홈페이지에서 진단을 받으면, 실시간으로 전세계 사람들과 비교 결과를 얻을 수 있습니다.

	매우 드뭄	드뭄	가끔	자주	매우 자주
1. 업무를 합리적인 수준 이상으로 지연시킨다.	1	2	3	4	5
2. 무언가를 해야 한다는 생각이 들 때 모두 해버린다.	5	4	3	2	1
3. 더 빨리 업무를 처리하지 않은 것에 대해 후회하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
4. 삶에서 미루면 안 된다는 것을 알면서도 미루는 일이 있다.	1	2	3	4	5
5. 해야 할 일이 있는 경우, 보다 사소한 일을 처리하기 전에 먼저 그 일을 해치운다.	5	4	3	2	1
6. 불필요하게 건강이나 효율성까지 저해할만큼 오랫동안 일을 미룬다.	1	2	3	4	5
7. 하루 일과가 끝나면 '시간을 보다 잘 활용할 수 있었을텐데' 라고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 시간을 효율적으로 보낸다.	5	4	3	2	1
9. 어떤 일을 해야 할 때 다른 일을 한다.	1	2	3	4	5

전체 점수

19점 이하

20~23점

24~31점

32~26점

37점 이상

다른 사람과 비교

하위 10%

하위 10~25%

중간 50%

상위 10~25%

상위 10%

결과

내 신조는 '중요한 일부터 먼저' 다.

나의 삶은 계획적인 편이다.

평균적인 수준의 미루는 습관을 가졌다.

나의 삶의 수준은 뒤쳐지는 편이다.

내 별명은 '내일' 이다.

미루는 습관 유형 테스트

“나는 무엇 때문에 자꾸 미루게 되는가?”

	매우 드뭄	드뭄	가끔	자주	매우 자주
1. 열심히 노력하면 성공적으로 일을 해낸다.	1	2	3	4	5
2. 재미없는 일에는 좌절감을 느낀다.	1	2	3	4	5
3. 일시적으로 흥미를 끄는 일에 빠져들기 때문에 공지에 몰린다.	1	2	3	4	5
4. 전념을 다해 몰두하면 결과로 나타난다.	1	2	3	4	5
5. 일이 보다 즐거웠으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
6. 결과를 충분히 생각해 보지 않고 재미있어 보이는 새로운 업무를 덩싹 맡는다.	1	2	3	4	5
7. 열심히 노력하면 성공할 것이다.	1	2	3	4	5
8. 지금 하고 있는 일에 그다지 보람을 느끼지 못한다.	1	2	3	4	5
9. 눈앞에 유혹이 있으면 욕구가 강해지기도 한다.	1	2	3	4	5
10. 나의 노력이 정당한 보상을 받으리라고 확신한다.	1	2	3	4	5
11. 일이 지루하다.	1	2	3	4	5
12. 나의 언행은 장기적 목표보다는 단기적 기쁨을 추구한다.	1	2	3	4	5
13. 끈기가 있고 지력이 풍부하다.	1	2	3	4	5
14. 맡은 일을 끝까지 추진할 열의가 부족하다.	1	2	3	4	5
15. 흥미를 끄는 다른 일이 나타나면 쉽게 흔들린다.	1	2	3	4	5
16. 어떤 문제가 발생하든 결국은 극복해 낸다.	1	2	3	4	5
17. 일이 지루하면 집중하지 못하고 자꾸 다른 생각을 하게 된다.	1	2	3	4	5
18. 재미있는 일이 생기면 그 기회를 뒤로 미루기가 어렵다.	1	2	3	4	5
19. 충분히 노력하면 어려움을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 지금 하는 일을 그다지 즐기지는 않는다.	1	2	3	4	5
21. 나중에 느낄 수 있는 큰 즐거움보다는 즉시 느낄 수 있는 작은 즐거움을 택한다.	1	2	3	4	5
22. 성공은 내 손 안에 있다.	1	2	3	4	5
23. 어떤 일이 지루하면 주의가 다른 곳으로 쏠린다.	1	2	3	4	5
24. 만족감을 지연시키는 것은 무척 어렵다.	1	2	3	4	5

각각 다음과 같은 질문 번호의 점수를 더해서 점수를 계산한다.

기대감의 척도 = 1 + 4 + 7 + 10 + 13 + 16 + 19 + 22 = 합계가 24점 이하인 경우, 이 유형에 해당 된다.

가치의 척도 = 2 + 5 + 8 + 11 + 14 + 17 + 20 + 23 = 합계가 24점 이상인 경우, 이 유형에 해당 된다.

시간(충동성)의 척도 = 3 + 6 + 9 + 12 + 15 + 18 + 21 + 24 = 합계가 24점 이상인 경우, 이 유형에 해당 된다.