

Pure Procrastination Scale (PPS)

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om din förmåga att fullfölja uppgifter och fatta beslut. Bedöm i vilken utsträckning du tycker att dessa påståenden stämmer in på dig genom att ringa in den siffra (1-5) som bäst beskriver din situation. Du räknar ut resultatet genom att summera alla dina poäng.

	Mycket sällan eller stämmer inte alls i mitt fall	Stämmer sällan i mitt fall	Stämmer ibland i mitt fall	Stämmer ofta i mitt fall	Mycket ofta eller stämmer helt och hållet i mitt fall
Jag skjuter upp beslut tills det är försent	1	2	3	4	5
Även efter att jag har fattat ett beslut dröjer det innan jag agerar i enlighet med det	1	2	3	4	5
Jag kastar bort mycket tid på bagateller innan jag fattar ett slutgiltigt beslut	1	2	3	4	5
När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat	1	2	3	4	5
Även när det gäller arbeten som inte är särskilt krävande kan det ta mig flera dagar att slutföra dem	1	2	3	4	5
Jag ägnar mig ofta åt saker som jag hade tänkt att göra för flera dagar sedan	1	2	3	4	5
Jag säger hela tiden att "det där gör jag i morgon"	1	2	3	4	5
Jag väntar vanligtvis med att påbörja ett arbete som jag måste göra	1	2	3	4	5
Det känns som om tiden inte räcker till	1	2	3	4	5
Jag får inte saker och ting gjorda i tid	1	2	3	4	5
Jag är inte bra på att hålla utlovade tider	1	2	3	4	5
Att skjuta upp saker och ting till sista minuten har tidigare stått mig dyrt	1	2	3	4	5

Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934. Läs mer om formuläret och tolkningen av det på www.FBanken.se

Översättning och bearbetning: Alexander Rozental, leg. psykolog, alexander@psykologifabriken.se
Per Carlbring, professor i klinisk psykologi, per@carlbring.se