

# *Irrational Procrastination Scale (IPS)*

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om din tendens att medvetet ägna dig åt annat än du borde. 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 saker och ting så pass länge att mitt välbefinnande eller min effektivitet blir lidande	1	2	3	4	5
Om det är något jag borde göra, tar jag tag i det innan jag börjar med mindre betydelsefulla uppgifter*	5	4	3	2	1
Jag skulle må bättre om jag slutförde saker och ting tidigare	1	2	3	4	5
När jag borde göra en sak så gör jag något annat istället	1	2	3	4	5
När dagen är slut upplever jag att jag hade kunnat utnyttja min tid bättre	1	2	3	4	5
Jag använder min tid väl*	5	4	3	3	1
Jag skjuter upp mina uppgifter mer än vad som är rimligt	1	2	3	4	5
Jag förhalar saker och ting	1	2	3	4	5
Jag gör allt när jag anser att det behöver göras*	5	4	3	2	1

\* Omvänd poängräkning

- < 19 = Du tillhör de 10 procent som har minst problem
- 20-23 = Du tillhör de 10-25 procent som har minst problem
- 24-31 = Du befinner dig någonstans i mitten
- 32-36 = Du tillhör de 10-25 procent som har störst problem
- > 37 = Du tillhör de 10 procent som har störst problem

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](http://www.FBanken.se)

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