

# Susceptibility to Temptation Scale (STS)

Nedan följer ett antal påståenden som handlar om din tendens att bli distraherad och avbruten av annat som lockar. 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<br>eller stämmer inte<br>alls i mitt fall | Stämmer sällan i<br>mitt fall | Stämmer ibland i<br>mitt fall | Stämmer ofta i<br>mitt fall | Mycket ofta eller<br>stämmer helt och<br>hållet i mitt fall |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|
| Jag har ett så stort behov att ägna mig åt annat som är angenämt att jag får allt svårare att koncentrera mig på det jag ska göra | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag känner en oemotståndlig dragningskraft till allt som är intressant, underhållande eller trevligt                              | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag har svårt att skjuta upp nöjen i samband med att de dyker upp   | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag blir lätt distraherad när det dyker upp något som lockar  | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Det jag säger och gör skänker mig en kortsiktig njutning snarare än att tillgodose mina långsiktiga mål                           | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag får problem eftersom jag lätt blir distraherad av en tillfällig och tilltalande aktivitet                                     | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Det krävs en stor uppoffring för mig att skjuta upp något som ger mig tillfredsställelse  | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| När jag jobbar med en tråkig uppgift händer det ofta att jag dagdrömmer om annat än att fokusera på mitt arbete                   | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Om jag står inför något som frestar mig så upplever jag ett starkt begär att falla till föga                                      | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag väljer mindre men mer omgående nöjen än de som är större och tar längre tid att nå  | 1   | 2                             | 3                             | 4                           | 5   |
| Jag tar på mig nya uppgifter som framstår som roliga utan att tänka igenom vilka följder det kan få                               | 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](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)