

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	2	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

Referens: Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the Pure Procrastination Scale, the Irrational Procrastination Scale, and the Susceptibility to Temptation Scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2(54).