

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 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 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

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).