PPS

Skala reiner Prokrastination (PPS)

Die Skala reiner Prokrastination (PPS) ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur globalen Erfassung von Prokrastination, der die Dimensionen Entscheidungsaufschub, Schwierigkeiten beim Beginnen von Aufgaben und Nichteinhalten von Fristen einbezieht. In klinischer Psychologie, Gesundheitspsychologie und Forschung weit verbreitet, erlaubt sie eine Einschätzung der Intensität von Aufschiebeverhalten im Alltag. Dank ihres kurzen Formats eignet sie sich für Screening, Eingangsdiagnostik und Verlaufskontrolle, insbesondere bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen. Die PPS ist nicht dafür gedacht, allein eine Diagnose zu stellen, hilft Psycholog:innen aber, die funktionellen Auswirkungen der Prokrastination objektiv einzuschätzen und sowohl das klinische Gespräch als auch kognitiv-behaviorale Interventionen auszurichten.

Anzahl der Fragen	12 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Pure Procrastination Scale
Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene
Autor:innen	Piers Steel (2010)

Vorschau der 12 Fragen

Ich zögere Entscheidungen hinaus, bis es zu spät ist.

Trifft sehr selten oder nicht auf mich zu | Trifft selten auf mich zu | Trifft manchmal auf mich zu | Trifft oft auf mich zu | Trifft sehr oft auf mich zu

Selbst wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, zögere ich die Umsetzung hinaus.

Trifft sehr selten oder nicht auf mich zu | Trifft selten auf mich zu | Trifft manchmal auf mich zu | Trifft oft auf mich zu | Trifft sehr oft auf mich zu

Ich vergeude viel Zeit mit Nebensächlichkeiten, bevor ich zu den endgültigen Entscheidungen komme.

Trifft sehr selten oder nicht auf mich zu | Trifft selten auf mich zu | Trifft manchmal auf mich zu | Trifft oft auf mich zu | Trifft sehr oft auf mich zu

Bei der Vorbereitung auf bestimmte Abgabetermine vergeude ich oft Zeit, indem ich andere Dinge tue.

Trifft sehr selten oder nicht auf mich zu | Trifft selten auf mich zu | Trifft manchmal auf mich zu | Trifft oft auf mich zu | Trifft sehr oft auf mich zu

Selbst Aufgaben, bei denen ich mich nur hinsetzen und sie erledigen müsste, bleiben oft tagelang liegen.

Trifft sehr selten oder nicht auf mich zu | Trifft selten auf mich zu | Trifft manchmal auf mich zu | Trifft oft auf mich zu | Trifft sehr oft auf mich zu

Auswertung und Interpretation

Die 12 Items werden auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet, meist von 1 bis 5; hohe Werte weisen auf stärkere Prokrastination hin. Der Gesamtwert wird je nach gewähltem Vorgehen als Summe oder als Mittelwert der Antworten berechnet. Es gibt keinen allgemein anerkannten diagnostischen Cut-off-Wert; die Interpretation ist dimensional und vergleicht den Gesamtwert mit verfügbaren Normen, dem klinischen Kontext und den funktionellen Auswirkungen. Einige Validierungsstudien untersuchen außerdem Itemgruppen zu Unentschlossenheit, verzögertem Handlungsbeginn und Nichteinhalten von Fristen.