PPS

Scala di procrastinazione pura (PPS)

La Pure Procrastination Scale (PPS) è un questionario di autovalutazione pensato per misurare la procrastinazione in modo globale, integrando le dimensioni del ritardo decisionale, della difficoltà ad avviare i compiti e del mancato rispetto delle scadenze. Ampiamente utilizzata in psicologia clinica, psicologia della salute e ricerca, permette di stimare l'intensità dei comportamenti dilatori nella vita quotidiana. Il formato breve la rende uno strumento utile per lo screening, la valutazione iniziale e il monitoraggio del cambiamento, in particolare negli adolescenti più grandi e negli adulti. La PPS non è pensata per porre una diagnosi da sola, ma aiuta lo psicologo a valutare in modo oggettivo l'impatto funzionale della procrastinazione e a orientare sia il colloquio clinico sia gli interventi cognitivo-comportamentali.

Numero di domande	12 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Pure Procrastination Scale
Destinatari	Adolescenti e adulti
Autori	Piers Steel (2010)

Anteprima delle 12 domande

Rimando le decisioni finché non è troppo tardi.

Molto raramente o non vero per me | Raramente vero per me | A volte vero per me | Spesso vero per me | Molto spesso vero per me

Anche dopo aver preso una decisione, ritardo nel metterla in atto.

Molto raramente o non vero per me | Raramente vero per me | A volte vero per me | Spesso vero per me | Molto spesso vero per me

Perdo molto tempo in questioni banali prima di arrivare alle decisioni finali.

Molto raramente o non vero per me | Raramente vero per me | A volte vero per me | Spesso vero per me | Molto spesso vero per me

Nella preparazione di alcune scadenze, spesso perdo tempo facendo altre cose.

Molto raramente o non vero per me | Raramente vero per me | A volte vero per me | Spesso vero per me | Molto spesso vero per me

Anche i lavori che richiedono solo di sedersi e farli, scopro che spesso non vengono svolti per giorni.

Molto raramente o non vero per me | Raramente vero per me | A volte vero per me | Spesso vero per me | Molto spesso vero per me

Scoring e interpretazione

I 12 item sono valutati su una scala Likert a 5 punti, di solito da 1 a 5; i punteggi alti indicano una maggiore procrastinazione. Il punteggio totale si calcola sommando le risposte o facendone la media, a seconda dell'approccio scelto. Non esiste un cut-off diagnostico condiviso universalmente; l'interpretazione è dimensionale e confronta il punteggio globale con le norme disponibili, il contesto clinico e l'impatto funzionale. Alcuni studi di validazione esaminano anche raggruppamenti di item legati all'indecisione, al ritardo nel passare all'azione e al mancato rispetto delle scadenze.