PPS

Skala for ren prokrastinering (PPS)

Skalaen for ren prokrastinering (PPS) er et selvrapporteringsskjema som måler prokrastinering samlet og omfatter dimensjonene utsettelse av beslutninger, vansker med å komme i gang med oppgaver og manglende overholdelse av frister. Den er mye brukt i klinisk psykologi, helsepsykologi og forskning og gjør det mulig å anslå hvor sterk utsettelsesatferden er i hverdagen. Det korte formatet gjør den til et nyttig verktøy til screening, innledende kartlegging og oppfølging av endring, særlig hos eldre ungdom og voksne. PPS er ikke ment å stille en diagnose alene, men hjelper psykologen med å vurdere objektivt hvordan prokrastinering påvirker fungeringen, og gir retning både til den kliniske samtalen og til kognitive atferdsterapeutiske tiltak.

Antall spørsmål	12 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Pure Procrastination Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Piers Steel (2010)

Forhåndsvisning av de 12 spørsmålene

Jeg utsetter å ta beslutninger til det er for sent.

Svært sjelden eller ikke riktig for meg | Sjelden riktig for meg | Av og til riktig for meg | Ofte riktig for meg | Svært ofte riktig for meg

Selv etter at jeg har tatt en beslutning, utsetter jeg å handle på den.

Svært sjelden eller ikke riktig for meg | Sjelden riktig for meg | Av og til riktig for meg | Ofte riktig for meg | Svært ofte riktig for meg

Jeg kaster bort mye tid på småting før jeg tar de endelige beslutningene.

Svært sjelden eller ikke riktig for meg | Sjelden riktig for meg | Av og til riktig for meg | Ofte riktig for meg | Svært ofte riktig for meg

Når jeg forbereder meg til en frist, kaster jeg ofte bort tid på å gjøre andre ting.

Svært sjelden eller ikke riktig for meg | Sjelden riktig for meg | Av og til riktig for meg | Ofte riktig for meg | Svært ofte riktig for meg

Selv oppgaver som nesten bare krever at jeg setter meg ned og gjør dem, blir sjelden gjort på flere dager.

Svært sjelden eller ikke riktig for meg | Sjelden riktig for meg | Av og til riktig for meg | Ofte riktig for meg | Svært ofte riktig for meg

Skåring og tolkning

De 12 leddene skåres på en 5-punkts likertskala, vanligvis fra 1 til 5, der høye skårer viser mer prokrastinering. Totalskåren beregnes ved å summere svarene eller regne ut gjennomsnittet, avhengig av valgt tilnærming. Det finnes ingen allment anerkjent diagnostisk terskelverdi; tolkningen er dimensjonal og sammenligner den samlede skåren med tilgjengelige normer, klinisk sammenheng og funksjonspåvirkning. Enkelte valideringsstudier undersøker også grupperinger av ledd knyttet til ubesluttsomhet, utsettelse av handling og manglende overholdelse av frister.