PPS

Schaal voor pure procrastinatie (PPS)

De Schaal voor pure procrastinatie (PPS) is een zelfrapportagevragenlijst om uitstelgedrag in zijn geheel te meten, waarbij de dimensies uitstel van beslissingen, moeite met het starten van taken en het niet halen van deadlines worden geïntegreerd. De vragenlijst wordt veel gebruikt in de klinische psychologie, de gezondheidspsychologie en onderzoek, en maakt het mogelijk de intensiteit van uitstelgedrag in het dagelijks leven in te schatten. Door het korte format is het een nuttig instrument voor screening, eerste beoordeling en het volgen van veranderingen, met name bij oudere adolescenten en volwassenen. De PPS is niet bedoeld om op zichzelf een diagnose te stellen, maar helpt de psycholoog de functionele impact van procrastinatie objectief te beoordelen en zowel het klinische gesprek als cognitief-gedragstherapeutische interventies richting te geven.

Aantal vragen	12 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Pure Procrastination Scale
Doelgroep	Adolescenten en volwassenen
Auteurs	Piers Steel (2010)

Voorbeeld van de 12 vragen

Ik stel beslissingen uit tot het te laat is.

Zeer zelden of niet op mij van toepassing | Zelden op mij van toepassing | Soms op mij van toepassing | Vaak op mij van toepassing | Zeer vaak op mij van toepassing

Zelfs nadat ik een beslissing heb genomen, stel ik het uit om ernaar te handelen.

Zeer zelden of niet op mij van toepassing | Zelden op mij van toepassing | Soms op mij van toepassing | Vaak op mij van toepassing | Zeer vaak op mij van toepassing

Ik verspil veel tijd aan onbelangrijke zaken voordat ik tot de uiteindelijke beslissingen kom.

Zeer zelden of niet op mij van toepassing | Zelden op mij van toepassing | Soms op mij van toepassing | Vaak op mij van toepassing | Zeer vaak op mij van toepassing

Als ik me op bepaalde deadlines moet voorbereiden, verspil ik vaak tijd door andere dingen te doen.

Zeer zelden of niet op mij van toepassing | Zelden op mij van toepassing | Soms op mij van toepassing | Vaak op mij van toepassing | Zeer vaak op mij van toepassing

Zelfs bij taken waarvoor ik alleen maar hoef te gaan zitten en ze te doen, merk ik dat ze vaak dagenlang blijven liggen.

Zeer zelden of niet op mij van toepassing | Zelden op mij van toepassing | Soms op mij van toepassing | Vaak op mij van toepassing | Zeer vaak op mij van toepassing

Scoring en interpretatie

De 12 items worden gescoord op een 5-punts likertschaal, meestal van 1 tot 5, waarbij hoge scores wijzen op meer procrastinatie. De totaalscore wordt berekend door de antwoorden op te tellen of te middelen, afhankelijk van de gekozen aanpak. Er bestaat geen algemeen aanvaarde diagnostische afkapwaarde; de interpretatie is dimensioneel, waarbij de totaalscore wordt vergeleken met beschikbare normen, de klinische context en de functionele impact. Sommige validatiestudies onderzoeken ook itemclusters die samenhangen met besluiteloosheid, uitstel van actie en het niet halen van deadlines.