PPS

Skala czystej prokrastynacji (PPS)

Skala czystej prokrastynacji (PPS) to kwestionariusz samoopisowy przeznaczony do całościowego pomiaru prokrastynacji, obejmujący odkładanie decyzji, trudności z rozpoczynaniem zadań i niedotrzymywanie terminów. Szeroko stosowana w psychologii klinicznej, psychologii zdrowia i badaniach naukowych, pozwala oszacować nasilenie zachowań polegających na odkładaniu spraw w codziennym życiu. Dzięki krótkiej formie jest przydatnym narzędziem do badania przesiewowego, wstępnej oceny i monitorowania zmian, zwłaszcza u starszej młodzieży i dorosłych. PPS nie służy do samodzielnego stawiania rozpoznania, ale pomaga psychologowi obiektywnie ocenić wpływ prokrastynacji na funkcjonowanie oraz ukierunkować zarówno wywiad kliniczny, jak i interwencje poznawczo-behawioralne.

Liczba pytań	12 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Pure Procrastination Scale
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	Piers Steel (2010)

Podgląd 12 pytań

Odkładam podejmowanie decyzji, aż jest za późno.

Bardzo rzadko lub wcale mnie nie dotyczy | Rzadko mnie dotyczy | Czasami mnie dotyczy | Często mnie dotyczy | Bardzo często mnie dotyczy

Nawet gdy już podejmę decyzję, zwlekam z działaniem.

Bardzo rzadko lub wcale mnie nie dotyczy | Rzadko mnie dotyczy | Czasami mnie dotyczy | Często mnie dotyczy | Bardzo często mnie dotyczy

Zanim podejmę ostateczne decyzje, tracę dużo czasu na błahe sprawy.

Bardzo rzadko lub wcale mnie nie dotyczy | Rzadko mnie dotyczy | Czasami mnie dotyczy | Często mnie dotyczy | Bardzo często mnie dotyczy

Przygotowując się do jakiegoś terminu, często tracę czas na robienie innych rzeczy.

Bardzo rzadko lub wcale mnie nie dotyczy | Rzadko mnie dotyczy | Czasami mnie dotyczy | Często mnie dotyczy | Bardzo często mnie dotyczy

Nawet zadania, które wymagają jedynie tego, żeby usiąść i je wykonać, często pozostają niezrobione całymi dniami.

Bardzo rzadko lub wcale mnie nie dotyczy | Rzadko mnie dotyczy | Czasami mnie dotyczy | Często mnie dotyczy | Bardzo często mnie dotyczy

Obliczanie wyników i interpretacja

12 pozycji ocenia się na 5-stopniowej skali Likerta, zwykle od 1 do 5; wysokie wyniki wskazują na większą prokrastynację. Wynik ogólny oblicza się jako sumę lub średnią odpowiedzi, w zależności od przyjętego podejścia. Nie istnieje powszechnie przyjęty diagnostyczny punkt odcięcia; interpretacja ma charakter wymiarowy i polega na porównaniu wyniku ogólnego z dostępnymi normami, kontekstem klinicznym i wpływem na funkcjonowanie. Niektóre badania walidacyjne analizują też grupy pozycji związane z niezdecydowaniem, zwlekaniem z działaniem i niedotrzymywaniem terminów.