PPS

Escala de procrastinação pura (PPS)

A Escala de procrastinação pura (PPS) é um questionário de autorresposta concebido para medir a procrastinação de forma global, integrando as dimensões de adiamento das decisões, dificuldade em iniciar as tarefas e incumprimento de prazos. Amplamente utilizada em psicologia clínica, em psicologia da saúde e na investigação, permite estimar a intensidade dos comportamentos de adiamento no dia a dia. O seu formato breve torna-a um instrumento útil para o rastreio, a avaliação inicial e o acompanhamento da evolução, em particular em adolescentes mais velhos e adultos. A PPS não se destina a estabelecer um diagnóstico por si só, mas ajuda o psicólogo a avaliar objetivamente o impacto funcional da procrastinação e a orientar tanto a entrevista clínica como as intervenções cognitivo-comportamentais.

Número de perguntas	12 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Pure Procrastination Scale
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	Piers Steel (2010)

Pré-visualização das 12 perguntas

Eu adio tomar decisões até ser tarde demais

Muito raramente ou não é verdade para mim | Raramente é verdade para mim | Às vezes é verdade para mim | Frequentemente é verdade para mim | Muito frequentemente ou sempre verdade para mim

Mesmo depois de tomar uma decisão, adio pô-la em prática

Muito raramente ou não é verdade para mim | Raramente é verdade para mim | Às vezes é verdade para mim | Frequentemente é verdade para mim | Muito frequentemente ou sempre verdade para mim

Perco muito tempo com assuntos triviais antes de chegar às decisões finais

Muito raramente ou não é verdade para mim | Raramente é verdade para mim | Às vezes é verdade para mim | Frequentemente é verdade para mim | Muito frequentemente ou sempre verdade para mim

Aproximando-se o fim de alguns prazos, eu regularmente perco tempo a fazer outras coisas

Muito raramente ou não é verdade para mim | Raramente é verdade para mim | Às vezes é verdade para mim | Frequentemente é verdade para mim | Muito frequentemente ou sempre verdade para mim

Mesmo tarefas que só exigem que me sente e as faça raramente ficam feitas durante dias

Muito raramente ou não é verdade para mim | Raramente é verdade para mim | Às vezes é verdade para mim | Frequentemente é verdade para mim | Muito frequentemente ou sempre verdade para mim

Cotação e interpretação

Os 12 itens são cotados numa escala de tipo Likert de 5 pontos, geralmente de 1 a 5, em que pontuações elevadas indicam mais procrastinação. A pontuação total calcula-se somando as respostas ou calculando a sua média, consoante a abordagem escolhida. Não existe um ponto de corte diagnóstico universalmente aceite; a interpretação é dimensional e compara a pontuação global com as normas disponíveis, o contexto clínico e o impacto funcional. Alguns estudos de validação examinam também agrupamentos de itens relacionados com a indecisão, o atraso em passar à ação e o incumprimento de prazos.