PPS

Skala för ren prokrastinering (PPS)

Skalan för ren prokrastinering (PPS) är ett självskattningsformulär utformat för att mäta prokrastinering globalt och integrerar dimensionerna beslutsmässig fördröjning, svårigheter att påbörja uppgifter och att inte hålla tidsgränser. Den används ofta inom klinisk psykologi, hälsopsykologi och forskning och gör det möjligt att uppskatta intensiteten i fördröjande beteenden i vardagen. Det korta formatet gör den till ett användbart instrument för screening, inledande bedömning och uppföljning av förändring, särskilt hos äldre ungdomar och vuxna. PPS är inte avsedd att ensam ställa en diagnos, men den hjälper psykologen att objektivt bedöma prokrastineringens funktionella påverkan och vägleda både den kliniska intervjun och kognitivt beteendeterapeutiska insatser.

Antal frågor	12 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Pure Procrastination Scale
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	Piers Steel (2010)

Förhandsgranskning av de 12 frågorna

Jag skjuter upp beslut tills det är försent.

Stämmer mycket sällan eller inte alls | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer mycket ofta

Även efter att jag har fattat ett beslut dröjer det innan jag agerar i enlighet med det.

Stämmer mycket sällan eller inte alls | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer mycket ofta

Jag kastar bort mycket tid på bagateller innan jag fattar ett slutgiltigt beslut.

Stämmer mycket sällan eller inte alls | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer mycket ofta

När jag måste hålla en tidsgräns slösar jag ofta bort tiden på annat.

Stämmer mycket sällan eller inte alls | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer mycket ofta

Även när det gäller arbeten som inte är särskilt krävande kan det ta mig flera dagar att slutföra dem.

Stämmer mycket sällan eller inte alls | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer mycket ofta

Poängsättning och tolkning

De 12 itemen skattas på en 5-gradig likertskala, vanligen från 1 till 5, där höga poäng tyder på mer prokrastinering. Totalpoängen beräknas genom att summera svaren eller genom att ta medelvärdet av dem, beroende på vald metod. Det finns inget allmänt vedertaget diagnostiskt gränsvärde. Tolkningen är dimensionell och jämför den samlade poängen med tillgängliga normer, det kliniska sammanhanget och den funktionella påverkan. Vissa valideringsstudier undersöker också itemgrupperingar kopplade till obeslutsamhet, fördröjning av handling och att inte hålla tidsgränser.