**טבלת *UPPS-P* מקוצרת**

בטבלה שלפניך כתובות כמה הצהרות המתארות דרכי פעולה ומחשבה של בני-אדם. נא ציין/י עד כמה את/ה מסכים/ה או לא מסכים/ה עם ההצהרות. אם את/ה **מסכים/ה בהחלט** הקף/הקיפי בעיגול את מס' 1; אם את/ה **מסכים/ה במקצת**, הקף/הקיפי את מס' 2; אם את/ה **לא כל-כך מסכים/ה** הקף/ הקיפי 3 ; אם את/ה **בהחלט** **לא מסכים/ה** הקף/הקיפי 4.

 נא וודאו שציינתם את מידת הסכמתכם או אי-הסכמתכם לכל הצהרה.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **מסכים/ה בהחלט** | **מסכים/ה במקצת** | **לא כל-כך****מסכים/ה** | **בהחלט לא מסכים/ה** |
| 1. בדרך כלל אני אוהב/ת לבצע כל דבר עד הסוף.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. החשיבה שלי בדרך כלל קפדנית, זהירה ותכליתית.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. כשאני במצב-רוח מרומם, אני נוטה להיכנס למצבים שעלולים לגרום לי צרות.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. משימות לא גמורות ממש מטרידות אותי.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני אוהב/ת לעצור ולחשוב על המעשים לפני שאני עושה אותם.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. כשרע לי, אני עושה לעתים קרובות מעשים שאני מתחרט/ת עליהם מאוחר יותר, רק כדי להרגיש עכשיו טוב יותר.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. כשאני מתחיל/ה משהו אני שונא/ת להפסיק.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. לפעמים כשרע לי, נראה לי שאני לא יכול/ה להפסיק את מה שאני עושה, אף שזה גורם לי להרגיש גרוע יותר.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני די נהנה/ית לקחת סיכונים.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני נוטה לאבד שליטה כשאני במצב-רוח מרומם.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני נוהג/ת לסיים את מה שהתחלתי.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני נוטה להעריך ולקיים גישה רציונלית ו"הגיונית" לדברים.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. כשאני במצב-רוח רע, אני פועל/ת לעתים קרובות בלי לחשוב.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני מקדם/ת בברכה חוויות והתנסויות חדשות ומרגשות, גם אם הן קצת מפחידות ולא קונבנציונליות.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. כשאני מרגיש/ה דחוי/ה, אני נוטה לומר דברים שאני מתחרט/ת עליהם מאוחר יותר.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. הייתי רוצה ללמוד להטיס מטוס.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. יש אנשים שנדהמים או מודאגים מהדברים שאני עושה כשאני מתלהב/ת.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. הייתי יכול/ה להנות מחוויית גלישת-סקי מהירה מאוד במדרון הר גבוה.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני חושב/ת בזהירות ובקפדנות לפני שאני עושה מעשה כלשהו.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. אני נוטה לפעול ללא מחשבה כשאני באמת מתלהב/ת.
 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |