UPPS

Skala for impulsiv atferd (UPPS)

UPPS-skalaen for impulsiv atferd er utviklet for å kartlegge ulike sider ved impulsiv atferd. Den bygger på en flerfaktoriell modell av impulsivitet som identifiserer fire hoveddimensjoner: hastverk, manglende utholdenhet, manglende overveielse og spenningssøking. Den hjelper psykologer med å forstå bedre hvordan disse ulike impulsivitetsfaktorene kommer til uttrykk hos den enkelte.

Antall spørsmål	45 spørsmål
Estimert tid	20 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	UPPS Impulsive Behavior Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Matthew S. Whiteside, Lynam, Miller, Reynolds (2001)
Kategori	Stemningslidelser

Forhåndsvisning av de 45 spørsmålene

Jeg har en reservert og forsiktig holdning til livet

Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig

Jeg har vansker med å kontrollere impulsene mine

Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig

Jeg søker vanligvis nye opplevelser og sanseinntrykk

Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig

Jeg ønsker vanligvis å gjennomføre ting helt til slutt

Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig

Når jeg er veldig glad, klarer jeg ikke å la være å gjøre ting som noen ganger får negative konsekvenser

Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala. Skårene beregnes for hver av de fire dimensjonene ut fra svarene på de tilhørende leddene. Høye skårer på en dimensjon indikerer mer uttalt impulsivitet på dette bestemte området.