UPPS

Skala zachowań impulsywnych (UPPS)

Skala zachowań impulsywnych UPPS służy do oceny różnych aspektów zachowań impulsywnych. Opiera się na wieloczynnikowym modelu impulsywności, który wyróżnia cztery główne wymiary: pilność, brak wytrwałości, brak premedytacji i poszukiwanie doznań. Pomaga psychologom lepiej zrozumieć, jak te różne czynniki impulsywności przejawiają się u danej osoby.

Liczba pytań	45 pytań
Szacowany czas	20 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	UPPS Impulsive Behavior Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Matthew S. Whiteside, Lynam, Miller, Reynolds (2001)
Kategoria	Zaburzenia nastroju

Podgląd 45 pytań

Mam powściągliwe i ostrożne podejście do życia.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Mam trudności z kontrolowaniem swoich impulsów.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Zwykle szukam nowych doświadczeń i wrażeń.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Lubię kończyć to, co zacząłem/zaczęłam.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

W chwilach wielkiej radości nie potrafię się powstrzymać przed robieniem rzeczy, które czasem mają negatywne konsekwencje.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali Likerta. Wyniki oblicza się dla każdego z czterech wymiarów na podstawie odpowiedzi na odpowiadające im pozycje. Wysokie wyniki w danym wymiarze wskazują na bardziej nasiloną impulsywność w tym konkretnym obszarze.