

TPQ

בחוברת זו תמצא/י אמרות שאנשים עשויים להשתמש בהן כדי לתאר את עמדותיהם, דעותיהם ורגשותיהם.

לכל אמרה אפשר לענות "נכון" או "לא נכון".

קרא/י את האמרה והחליט/י איזו בחירה הכי מתאימה לך.

אנא מלאו את השאלון והחזירוהו אלינו, מומלץ להשתמש בעיפרון.

יש לסמן עיגול סביב ל – "נכון" או "לא נכון" אחרי כל שאלה (בהתאם לדעתך).
דוגמא:

לא נכון	נכון	אני מבין כיצד למלא את השאלון הזה
לנ	נ	

(אם את/ה מבין/ה כיצד למלא את השאלון, סמן עיגול סביב ל "נ" להראות שהאמרה היא נכונה).

יש לקרוא כל אמרה בקפדנות, אך אין להשקיע יותר מדי זמן על תשובתך. בבקשה לענות על כל אמרה, גם אם אינך בטוח/ה בתשובתך. יש לזכור שאין תשובות נכונות או לא נכונות – יש רק לתאר דעותיך ורגשותיך האישיות.

ת.ז.:.....

שם:.....

גיל:..... זכר/נקבה

שנות לימוד:..... תעסוקה:.....

מוצא: ארץ לידה:..... ארץ לידת האב..... אם.....

כתובת:.....

טלפון:.....

תעסוקה:.....

לנ	נ	1. בדרך כלל יש לי בטחון שהכל היה בסדר, אפילו במצבים שמדאיגים אחרים.
		2. אני מרבה להתנסות בחוויות חדשות בשביל הכיף או ההתרגשות, אפילו אם רוב האנשים חושבים שזה בזבוז זמן.
לנ	נ	3. אני אוהב /ת לדבר על חוויותיי ועל רגשותיי בפתיחות עם חברי ולא לשמור הכל בפנים.
לנ	נ	4. כאשר שום דבר חדש לא קורה, אני בדרך כלל מתחיל לחפש משהו מלהיב ומרגש.
לנ	נ	5. אני בדרך כלל דואג יותר מהאחרים שמשהו עלול להשתבש בעתיד.
לנ	נ	6. לא מפריע לי לשוחח על הבעיות האישיות שלי עם אנשים שאני בקושי מכיר.
לנ	נ	7. הייתי אוהב להיות בקרבת חברים טובים רוב הזמן.
לנ	נ	8. אני כמעט ותמיד נשאר רגוע ושלו, אפילו כאשר כולם סביבי פוחדים.
		9. אני נוהג לדרוש סיבות מעשיות טובות לפני שאסכים לשנות את הדרכים הרגילות שלי לעשות דברים.
לנ	נ	10. אני חייב לעתים קרובות להפסיק את מה שאני עושה כיוון שאני מתחיל לדאוג למה שעלול להשתבש.
לנ	נ	11. אני שונא לשנות את דרכי לעשות דברים, אפילו כאשר אומרים לי שיש דרך חדשה וטובה יותר.
		12. לחברי קשה לדעת איך אני מרגיש כיוון שאני ממעט לספר להם על מחשבות הפרטיות שלי.
לנ	נ	13. מוצא חן בעיני כאשר מותר לאנשים לעשות מה שבא להם בלי מגבלות וחוקים.
לנ	נ	14. הרבה פעמים אני מפסיק את הפעולה שלי עקב דאגות, אפילו כאשר חברי אומרים לי שהכל יסתדר.
לנ	נ	15. לא היה מפריע לי להיות לבד כל הזמן.
לנ	נ	16. אני אוהב להיות מאורגן מאד ולקבוע נהלים לאחרים בכל הזדמנות.
לנ	נ	17. אני בדרך כלל עושה דברים בדרך שלי, מבלי לוותר לרצונם של אחרים.
לנ	נ	18. בדרך כלל אני חש מתוח ומודאג כאשר עלי לבצע משהו חדש ולא מוכר לי.
		19. בדרך כלל אני חש מתוח ומודאג במצבים שאינם מוכרים לי, אפילו כאשר אחרים מרגישים שיש מעט סיבות לדאגה.
לנ	נ	20. אנשים אחרים מרבים לחשוב שאני עצמאי למדי כיוון שאני לא מסכים לעשות את מה שהם רוצים.
לנ	נ	21. אני מרבה להתעקש על סדר וארגון בפעולות, אפילו כאשר אחרים לא מרגישים שזה חשוב.
לנ	נ	22. לעתים קרובות אני פועל לפי הרגש שלי באותו הרגע, מבלי לחשוב על איך נעשו הדברים בעבר.
לנ	נ	23. במצבים זרים אני מרבה להרגיש מתוח ומודאג, אפילו אם אחרים מרגישים שאין בעצם כל סכנה.
לנ	נ	24. אני מרבה להפר כללים ונהלים כאשר נדמה לי שזה יעבור בשלום.

		25. לא איכפת לי במיוחד אם אנשים אחרים מחבבים אותי או את הדרך שלי לעשות דברים.
לנ	נ	26. בדרך כלל אני נשאר רגוע ושלוו במצבים שאנשים אחרים מזוהים כמסוכנים פיזית.
לנ	נ	27. בעיני חשוב יותר להיות רגיש ומבין כלפי אחרים מאשר להיות קשוח ומעשי.
לנ	נ	28. אני נוטה להתעצבן יותר מהר מרוב האנשים .
לנ	נ	29. יש לי בדרך כלל ביטחון שאצליח בקלות לעשות דברים שרוב האנשים חושבים למסוכנים (כגון: לנהוג במהירות בכביש רטוב וחלק).
לנ	נ	30. לעתים קרובות אני מגיב כל כך חזק לחדשות בלתי צפויות שאני עושה או אומר משהו שאח"כ אני מתחרט עליו.
לנ	נ	31. לאנשים קל לבוא אלי כדי למצוא עזרה, הבנה אוזן קשבת.
לנ	נ	32. אני הרבה יותר מסוגר ובשליטה עצמית מאשר רוב האנשים.
לנ	נ	33. כאשר אני חייב לפגוש קבוצה של אנשים זרים אני יותר ביישן מרוב האנשים נוגע לי מאד ללב כאשר פונים אל הרגשות שלי (לדוגמא כאשר מבקשים ממני לעזור לילדים נכים).
לנ	נ	35. כמעט ולא קורה לי שאני מתרגש כל כך שאני מאבד את השליטה על עצמי.
לנ	נ	36. יש לי תדמית של אדם שקול ומתחשב שאינו פועל לפי רגשות .
לנ	נ	37. אני מרבה להימנע מלפגוש זרים כיוון שחסר לי בטחון בסביבת אנשים לא מוכרים לי .
לנ	נ	38. בדרך כלל אני אמנע ממצבים חברתיים הדורשים ממני לפגוש זרים, אפילו אם נאמר לי שהם יתנהגו איתי בידידות.
לנ	נ	39. אני רגיל לדרוש מעצמי יותר מאשר רוב האנשים כיוון שאני רוצה להוציא מעצמי את מיטב יכולתי.
לנ	נ	40. אני יותר איטי מרוב האנשים האחרים כאשר מדובר בהתלהבות מרעיונות ופעילויות חדשות.
לנ	נ	41. אני מרבה לדחוף את עצמי עד תשישות, או מנסה לעשות יותר ממה שאני באמת מסוגל לעשות.
לנ	נ	42. אני הייתי נשאר רגוע ופתוח כלפי קבוצה של אנשים זרים אפילו אם היו אומרים לי שאינם חביבים.
לנ	נ	43. קשה לי להתמיד בהתעניינות מסוימת לאורך זמן כי הקשב שלי מרבה לעבור לעניין אחר.
לנ	נ	44. לדעתי הייתי נשאר עם בטחון עצמי ורגוע בפגישה עם זרים, אפילו היו אומרים לי שהם כועסים עלי.
לנ	נ	45. הייתי יכול להספיק יותר ממה אני עושה, אך אינני רואה טעם לדחוף את עצמי יותר ממה שדרוש כדי להסתדר.
לנ	נ	46. אני אוהב/ת לחשוב הרבה זמן לפני שאני מחליט החלטות.
לנ	נ	47. לרוב הייתי מעדיף לעשות משהו בעל סיכון מה (כגון: לנסוע במכונית במסלול קשה) מאשר להישאר שקט וללא מעש למספר שעות.

		48. אני מרבה ללכת עם התחושות שלי או עם מה שנדמה לי, מבלי לחשוב עד הסוף על כל הפרטים .
לנ	נ	49. אני משתדל לעבוד כמה שפחות, אפילו כאשר אחרים מצפים ממני ליותר.
לנ	נ	50. קורה לי הרבה שעלי לשנות את ההחלטות שלי כיוון שהייתה לי תחושה מוטעית או רושם ראשוני מוטעה.
לנ	נ	51. רוב הזמן הייתי מעדיף לעסוק בעיסוק מסוכן (כמו גלשני אוויר או צניחה חופשית) ולא להישאר שקט וללא מעש לכמה שעות.
לנ	נ	52. אני מרוצה מההישגים שלי ואין לי הרבה חשק להשיג יותר.
לנ	נ	53. אינני רואה טעם להמשיך במשימה אלא אם כן יש סיכוי טוב להצליח.
לנ	נ	54. יש לי פחות מרץ ואני מתעייף מהר יותר מרוב האנשים .
לנ	נ	55. בדרך כלל אני חושב לעומק על כל הפרטים לפני שאני מחליט החלטה.
		56. כמעט כל פעם אני חושב לעומק על כל הפרטים לפני שאני מחליט החלטה, אפילו כאשר אנשים אחרים דורשים החלטה מהירה.
לנ	נ	57. אני זקוק לשנת צהרים או תקופות מנוחה מיוחדות כיוון שאני מתעייף בקלות.
לנ	נ	58. אינני עושה מאמץ מיוחד רק כדי להשביע את רצונם של אחרים.
לנ	נ	59. יש לי יותר מרץ ואני מתעייף לאט יותר מרוב האנשים.
		60. לרוב אני מצליח לשכנע אחרים שיאמינו לי , אפילו כאשר אני יודע שמה שאני אומר מוגזם או לא אמיתי.
לנ	נ	61. מפריע לי כאשר אנשים אחרים אינם נותנים לי את התמיכה שאני מצפה לקבל מהם.
לנ	נ	62. אני בדרך כלל מצליח לסלף את האמת לצורך סיפור מצחיק יותר או כדי למתוח מישהו.
לנ	נ	63. בדרך כלל אני מסוגל לתפקד כל היום מבלי שיהיה צורך להכריח את עצמי.
לנ	נ	64. כאשר אני מאבד חבר טוב זה מפריע לי יותר ממה שדבר כזה היה מפריע לאנשים אחרים בדרך כלל.
לנ	נ	65. יש לי קושי לשקר , אפילו כאשר המטרה היא להקל הרגשות של מישהו אחר.
לנ	נ	66. אני יותר מצליח מרוב האנשים בלחסוך כסף .
		67. אפילו כאשר מתעוררים קשיים בידידות מסוימת, אני בדרך כלל משתדל לשמור על הקשר.
לנ	נ	68. אני מתרפא ממחלות קלות או ממתחים יותר לאט מאשר רוב האנשים האחרים.
לנ	נ	69. אני זקוק להרבה מנוחה , תמיכה ועידוד כדי להתאושש ממחלות קלות או מתחים.
לנ	נ	70. לעתים קרובות אני מוציא כספים עד שנגמרו לי או עד שאני מסתבך בחובות.
לנ	נ	71. לעתים רחוקות מפריע לי כאשר אינני מקבל/ת את ההוקרה המגיעה לי.
לנ	נ	72. כיוון שאני מרבה להוציא כסף באופן אימפולסיבי, קשה לי לחסוך כסף, אפילו למטרת מיוחדת כמו חופשה.
לנ	נ	

		קשה לי מאד להסתגל לשינויים בדרכים הרגילות שלי לעשות דברים	73.
לנ	נ	כיוון שאני נהייה מאד מתוח, עייף ומודאג.	
לנ	נ	אם רע לי , אני מרגיש יותר טוב בקרבת חברים מאשר להיות לבד.	74.
		בדרך כלל אני חש הרבה יותר ביטחון עצמי ויותר מרץ מרוב האנשים,	75.
לנ	נ	אפילו אחרי מחלות ומתחים קלים .	
לנ	נ	יש אנשים שחושבים שאני קמצן עם כספי .	76.
		אני מרבה לנסות אותו הדבר שוב ושוב , אפילו שלא זכיתי בהצלחה	77.
לנ	נ	זמן רב .	
		קשה לי להינות מהוצאת כסף על עצמי , אפילו כאשר חסכתי מספיק	78.
לנ	נ	כסף מראש.	
		לרוב אינני מרשה לעצמי להיות מעוצבן או מתוסכל .כאשר אני נתקל	79.
לנ	נ	בקושי אני פשוט עובר הלאה לעיסוקים אחרים.	
לנ	נ	אני מתאושש מהר יותר מרוב האנשים אחרי מחלות או מתחים קלים	80.
לנ	נ	אני שונא להחליט החלטות על סמך התרשמותי הראשונית בלבד.	81.
לנ	נ	לדעתי יהי לי מזל מאד טוב בעתיד.	82.
לנ	נ	הרבה פעמים נאום יפה או שירה נוגע לי עמוק בלב.	83.
לנ	נ	במקרים שאני מתבייש או מושפל , אני מתגבר על כך מהר.	84.
		אני מעדיף לעשות דברים בדרכים "הטובות הישנות" יותר מאשר	85.
לנ	נ	לנסות דרכים " חדשות וחדשניות".	
לנ	נ	אני מעדיף לשמור את הבעיות שלי לעצמי.	86.
לנ	נ	אני מעדיף לחסוך כסף ולא להוציא על בידור והרפתקאות.	87.
לנ	נ	אפילו כאשר אני נמצא עם חברים אני מעדיף לא "להיפתח" כל כך.	88.
לנ	נ	אני חש בטחון עצמי כמעט בכל מצב חברתי .	89.
לנ	נ	אני בדרך כלל מעדיף להישאר קצת מרוחק ומנותק מאנשים אחרים.	90.
לנ	נ	אני אף פעם לא דואג/ת לדברים איומים העלולים לקרות בעתיד.	91.
לנ	נ	אני עובד קשה יותר מרוב האנשים.	92.
לנ	נ	בשיחות אני טוב יותר כשומע מאשר כמדבר.	93.
לנ	נ	אני אוהב להשביע רצונם של אחרים ככל הניתן.	94.
לנ	נ	למרות כל בעיה זמנית שאני נתקל בה, אני תמיד חושב שיהיה טוב.	95.
לנ	נ	אני מעדיף להישאר בבית ולא לטייל במקומות חדשים .	96.
		בדרך כלל יש לי כוח רצון כה גדול שאני ממשיך לעבוד הרבה זמן לאחר	97.
לנ	נ	שאחרים הרימו ידיים.	
לנ	נ	יש לי בדרך כלל מזל טוב בכל מעשי.	98.
לנ	נ	אני אוהב להקפיד על פרטים בכל מעשי.	99.
לנ	נ	קל לי לארגן את מחשבותיי תוך כדי שיחה.	100.