

### הנחיות

לפניך רשימה של היגדים הקשורים למגוון תכונות אישיות, התנהגויות ואפיונים. השתמש בחמש האפשרויות המוצעות כדי לבחור את האפשרות שמתארת אותך בצורה הטובה ביותר. עבור פריטים בעלי אופי חברתי, חשוב על סיטואציות שלא מערבות חברים מאוד קרובים או בני משפחה. נסה לא להשקיע זמן רב בחשיבה על כל פריט. הפריטים מנוסחים בלשון זכר ומיועדים לכל.

מסכים בהחלט	מסכים במקצת	לא מסכים ולא מתנגד	מתנגד במקצת	מתנגד בהחלט	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 לעתים קרובות אני מוצא את עצמי מתעסק או משחק שוב ושוב עם חפצים (למשל, לפתוח ולסגור שוב ושוב עט).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 אני אוהב להיצמד לסדר פעולות מסויים וקבוע עבור משימות יומיומיות.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 אני משקיע מאמץ נפשי רב כדי לנסות להשתלב חברתית.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 אני רגיש מאוד לאורות בזהירים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5 יש פעילויות מסוימות שאני תמיד מעדיף לעשות באותה דרך.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6 לפעמים אני מסתכל על אנשים מתקשרים ביניהם, ומנסה לחקות אותם כשאני צריך להשתלב חברתית.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 אני לעיתים קרובות מתנדנד כאשר אני יושב על כיסא.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8 באופן כללי אני נהנה מאירועים חברתיים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9 אני מחפש שיטות ודרכים כדי להראות יותר חברותי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10 במצבים חברתיים, אני מנסה להימנע מלתקשר עם אנשים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11 לעיתים אני מרגיש שהחוששים שלי עמוסים יותר מדי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12 ישנם חפצים מסוימים שאני נהנה להתעסק או לשחק איתם, שיכולים לעזור לי להירגע או להתרכז.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13 קשה לי להבין תקשורת לא מילולית (כמו למשל: הבעות פנים או שפת גוף).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14 אני אוהב שהחפצים שלי ממוינים בדרכים מסוימות ומקדיש זמן כדי לוודא שהם מאורגנים כך.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15 קל לי לנהל אינטראקציה חברתית.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16 כשאני מתקשר עם אנשים אחרים, אני משקיע מאמצים רבים בניסיון להבין מה הם חושבים עלי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17 אינטראקציות חברתיות מלחיצות אותי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18 יש לי רגישות יתר למגע.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19 אני יכול לדעת איך אנשים מרגישים לפי הבעות הפנים שלהם.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20 יש לי נטייה לצעוד או להתהלך במסלול חזרתי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	21 אני מרגיש אי נוחות כאשר מונעים ממני להשלים פעולה שגרתית מסוימת.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22 כאשר אני מדבר עם אנשים אני מסתמך על תסריטים מסוימים.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23 קל לי להרגיש מה אדם אחר חש.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24 אני רגיש מדי לטעמים מסוימים (למשל: מלוח, חמוץ, חריף או מתוק).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25 כשאני מרגיש לחוץ אני עוסק בפעולות חזרתיות מסוימות.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	26 כשאני מתקשר עם אנשים, אני ממעט להשתמש בתקשורת לא מילולית.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	27 אני לעיתים קרובות מתעקש לעשות דברים בדרך מסוימת, או לחזור ולעשותם עד שהם בדיוק "כמו שצריך".
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28 אני חש בטוח בעצמי או מסוגל כאשר אני פוגש אנשים חדשים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29 לפני שאני פוגש אנשים, אני יוצר תסריט ופועל לפיו במידת האפשר.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30 אירועים חברתיים הם לעיתים קרובות מאתגרים עבורי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	31 לעיתים הנוכחות של ריח מסוים מקשה עלי להתמקד בכל דבר אחר.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	32 אנשים אומרים שיש פעולות חזרתיות מסוימות שמאפיינות אותי (למשל, ללטף את שערי).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33 לעיתים קרובות שימוש במטאפורות או בצורות דיבור מסוימות מבלבל אותי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34 מעצבן אותי כאשר תוכניות שתכננתי משתנות.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35 קשה לי ליצור חברויות חדשות.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	36 אני מגיב גרוע לרעשים בלתי צפויים וחזקים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	37 קשה לי להבין את נקודות המבט של אדם אחר.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38 אני אוהב לסדר דברים בשורות או בתבניות.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	39 אני מנסה לפעול לפי כללי התנהגות מסוימים כדי להסתדר במצבים חברתיים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40 אני רגיש לאורות מרצדים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	41 יש לי הרגלים מסוימים שקשה לי לעצור (למשל: לכסוס או לתלוש ציפורניים, למשוך קווצות שיער).
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	42 קשה לי להבין את ה'כללים הלא כתובים' של מצבים חברתיים.

תורגם באישור המחבר על ידי מיכאל טרנר ועפר גולן, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן.