

Skala netolerancije neizvjesnosti

U nastavku slijedi niz tvrdnji koje opisuju kako ljudi mogu reagirati na neizvjesnosti u životu. Molimo Vas da koristite donju skalu kako biste opisali u kojem je stupnju svaka tvrdnja karakteristična za Vas (molimo Vas, upišite broj koji Vas najbolje opisuje na mjesto kraj svake tvrdnje).

1	2	3	4	5
Nije uopće karakteristično za mene	Malo je karakteristično za mene	Donekle karakteristično za mene	Veoma karakteristično za mene	Potpuno karakteristično za mene

- _____ 1. Neizvjesnost me sprečava da imam sigurno mišljenje.
- _____ 2. Biti nesiguran znači da je osoba neorganizirana.
- _____ 3. Neizvjesnost čini život nepodnošljivim.
- _____ 4. Nije pravedno da nema garancija u životu.
- _____ 5. Ne mogu biti opušten ako ne znam što će se dogoditi sutra.
- _____ 6. Neizvjesnost čini da sam nemiran, anksiozan ili pod stresom.
- _____ 7. Nepredviđeni me događaji jako uznemiruju.
- _____ 8. Frustrira me da nemam sve informacije koje trebam.
- _____ 9. Nesigurnost mi onemogućuje da predvidim posljedice unaprijed i na njih se pripreim.
- _____ 10. Uvijek treba gledati pred sebe kako bi se izbjegla iznenađenja.
- _____ 11. Mali nepredviđeni događaj može sve pokvariti čak i uz najbolje planiranje.
- _____ 12. Kada je vrijeme za akciju, neizvjesnost me paralizira.
- _____ 13. Biti nesiguran znači da nisam prvoklasan.
- _____ 14. Kada nisam siguran, ne mogu ići naprijed.
- _____ 15. Kada sam nesiguran, ne mogu dobro funkcionirati.
- _____ 16. Za razliku od mene, drugi, čini se, uvijek znaju kamo ide njihov život.
- _____ 17. Neizvjesnost me čini ranjivim, nesretnim ili tužnim.
- _____ 18. Uvijek želim znati što budućnost skriva za mene.
- _____ 19. Mrzim biti iznenađen.
- _____ 20. Najmanja sumnja me zaustavlja u djelovanju.
- _____ 21. Trebao bih biti sposoban sve organizirati unaprijed.
- _____ 22. Nesigurnost znači da mi nedostaje samopouzdanje.

_____ 23. Mislim da nije pravedno da drugi djeluju sigurni u svoju budućnost.

_____ 24. Neizvjesnost me onemogućuje da dobro spavam.

_____ 25. Moram pobjeći iz neizvjesnih situacija.

_____ 26. Dvosmislenosti u životu mi izazivaju stres.

_____ 27. Ne mogu podnijeti da sam neodlučan u vezi sa svojom budućnosti.

Ukupan rezultat (Zbroj procjena) _____

Postoji pet različitih faktora na IUS-u. Oni odražavaju sljedeća vjerovanja:

1. Neizvjesnost je neprihvatljiva i treba je izbjegavati
2. Neizvjesnost se loše odražava na osobu
3. Frustracija zbog neizvjesnosti
4. Neizvjesnost izaziva stres
5. Neizvjesnost sprječava djelovanje

Kako bi se izračunali ukupan rezultat, jednostavno zbrojite odgovore na svako pitanje. Općenito rezultati ispod 40 pokazuju toleranciju na određenu neizvjesnost; rezultati iznad 50 pokazuju poteškoće s neizvjesnošću; i rezultati iznad 70 pokazuju stvarne poteškoće u bavljenju neizvjesnošću. Osobe s GAP-om imaju u prosjeku rezultat 87 na IUS-u. Međutim, čak i ako je Vaš rezultat ispod 87, Vaša netolerancija neizvjesnosti može biti činitelj ranjivosti za Vašu brigu i anksioznost