

Шкала нетерпимости к неопределенности

Ниже вы найдете утверждения, которые описывают то, как люди могут реагировать на неопределенности. Пожалуйста, используйте шкалу для описания того, в какой мере каждый пункт характеризует вас:

		Это вообще не обо мне/не про меня	Немного на меня похоже	Да, это похоже на меня	Это очень похоже на меня	Это точно про меня/обо мне
1	Неуверенность не дает мне занять твердую позицию.	1	2	3	4	5
2	Если ты не уверен, то ты неорганизован.	1	2	3	4	5
3	Неопределённость делает жизнь невыносимой.	1	2	3	4	5
4	Нечестно, что в жизни ничто не гарантировано.	1	2	3	4	5
5	Я не могу расслабиться, если я не знаю, что произойдет завтра.	1	2	3	4	5
6	Неопределенность делает меня беспокойным, тревожным, вводит в состояние стресса.	1	2	3	4	5
7	Непредвиденные случаи сильно выбивают меня из колеи.	1	2	3	4	5
8	Меня расстраивает то, что у меня нет всей необходимой информации.	1	2	3	4	5
9	Неопределенность не дает мне жить полной жизнью	1	2	3	4	5
10	Следует всегда думать наперед, чтобы избежать неожиданностей.	1	2	3	4	5
11	Небольшое непредвиденное событие может испортить все даже при самом тщательном планировании.	1	2	3	4	5
12	Когда нужно действовать, неопределённость парализует меня.	1	2	3	4	5
13	Состояние неопределённости означает, что я не на высоте.	1	2	3	4	5
14	Когда я в состоянии неопределённости, я не могу двигаться вперед.	1	2	3	4	5
15	Когда я в состоянии неопределённости, я не могу хорошо работать.	1	2	3	4	5

		Это вообще не обо мне/не про меня	Немного на меня похоже	Да, это похоже на меня	Это очень похоже на меня	Это точно про меня/обо мне
16	В отличие от меня, другие всегда знают, к чему стремятся.	1	2	3	4	5
17	Неопределённость делает меня уязвимым, несчастным или грустным.	1	2	3	4	5
18	Я хочу всегда знать, что будущее приготовило для меня.	1	2	3	4	5
19	Я ненавижу, когда меня что-то застает врасплох.	1	2	3	4	5
20	Малейшее сомнение останавливает меня от действий.	1	2	3	4	5
21	Я должен быть в состоянии организовать все в лучшем виде.	1	2	3	4	5
22	Состояние неопределенности означает, что мне не достает уверенности.	1	2	3	4	5
23	Я считаю несправедливым, что другие люди кажутся уверенными в своем будущем.	1	2	3	4	5
24	Неопределенность не дает мне спокойно спать.	1	2	3	4	5
25	Я должен держаться подальше от неопределенных ситуаций.	1	2	3	4	5
26	Двойственные ситуации нервируют меня.	1	2	3	4	5
27	Если будущее неопределенно, то это невыносимо.	1	2	3	4	5