

## Ερωτηματολόγιο Δυσανεξίας στην Αβεβαιότητα (Intolerance of Uncertainty Scale-Greek)

(Buhr & Dugas, 2002/ Μετάφραση: Έφη Αλεξανδρή, Λήδα Σκούφα, Επιμέλεια : Γρηγόρης Σίμος, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας)

Παρακάτω θα δείτε μια σειρά δηλώσεων που περιγράφουν πώς αντιδρούν πιθανά οι άνθρωποι σε αβέβαιες καταστάσεις της ζωής. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την παρακάτω κλίμακα για να περιγράψετε σε ποιο βαθμό η κάθε πρόταση σας χαρακτηρίζει και κυκλώστε τον αριθμό (από το 1 ως το 5) που σας χαρακτηρίζει καλύτερα.

	Δεν με χαρακτηρίζει καθόλου	Με χαρακτηρίζει ελάχιστα	Με χαρακτηρίζει αρκετά	Με χαρακτηρίζει πολύ	Με χαρακτηρίζει εντελώς
<b>1. Απρόβλεπτα γεγονότα με αναστατώνουν πάρα πολύ</b>	1	2	3	4	5
<b>2. Με απογοητεύει το να μην έχω όλες τις πληροφορίες που χρειάζομαι</b>	1	2	3	4	5
<b>3. Η αβεβαιότητα με εμποδίζει να ζήσω μια γεμάτη ζωή</b>	1	2	3	4	5
<b>4. Ο καθένας θα έπρεπε σκέφτεται το μέλλον για να αποφύγει τις εκπλήξεις</b>	1	2	3	4	5
<b>5. Ένα μικρό απρόβλεπτο γεγονός μπορεί να καταστρέψει τα πάντα, ακόμα και με τον καλύτερο προγραμματισμό</b>	1	2	3	4	5
<b>6. Όταν είναι η ώρα να δράσω η αβεβαιότητα με παραλύει</b>	1	2	3	4	5
<b>7. Όταν είμαι αβέβαιος, δεν μπορώ να λειτουργήσω πολύ καλά</b>	1	2	3	4	5
<b>8. Θέλω πάντα να γνωρίζω τι μου επιφυλάσσει το μέλλον</b>	1	2	3	4	5
<b>9. Δεν αντέχω τις εκπλήξεις</b>	1	2	3	4	5
<b>10. Η μικρότερη αμφιβολία μπορεί να με σταματήσει από το να δράσω</b>	1	2	3	4	5
<b>11. Θα έπρεπε να είμαι ικανός να οργανώνω τα πάντα εκ των προτέρων</b>	1	2	3	4	5
<b>12. Πρέπει να ξεφεύγω από όλες τις αβέβαιες καταστάσεις</b>	1	2	3	4	5