

Биљана Јаредић
Драгана Станојевић

Опиљива (конкретна) подршка
Припадање као (емоционална) подршка
Самопоштовање као подршка
Процена као подршка (информативна)

Скала ИСЕЛ

ИНСТРУКЦИЈА: Ова скала је сачињена од листе изјава од којих свака **може** или **не мора** да се односи на вас. Одговорите са „потпуно тачно“ ако сте сигурни да се у потпуности односи на Вас и "вероватно тачно", ако мислите да се односи на Вас, али нисте апсолутно сигурни, „потпуно нетачно“ ако мислите да се не односи на Вас и „вероватно нетачно“ ако мислите да се не односи на Вас, али нисте сигурни.

	Потпуно тачно	Делимично тачно	Делимично нетачно	Потпуно нетачно
1. Постоји неколико људи којима верујем да ће ми помоћи у решавању проблема.	4	3	2	1
2. Ако ми је потребна помоћ за поправљање неког уређаја или поправку аута постоји особа којој се могу обратити.	4	3	2	1
3. Већина мојих пријатеља су занимљивији од мене.	4	3	2	1
4. Постоји неко ко се поноси мојим успесима.	4	3	2	1
5. Када се осећам усамљено, постоји неколико људи са којима могу да причам.	4	3	2	1
6. Не постоји нико са ким се осећам пријатно да говори о интимним/личним проблемима.	4	3	2	1
7. Често се састајем или разговарам са породицом или пријатељима.	4	3	2	1
8. Већина људи које знам има високо мишљење о мени.	4	3	2	1
9. Ако ми је потребан превоз до аеродрома веома рано ујутру, било би ми тешко да проналађем неког да ме одвезе до тамо.	4	3	2	1
10. Осећам као да ме моји пријатељи не укључују увек у своје кругове.	4	3	2	1

11. Заиста нема оног ко може да сагледа објективно како да се носим са својим проблемима.	4	3	2	1
12. Постоји неколико различитих људи са којима ја уживам да проводим време.	4	3	2	1
13. Мислим да моји пријатељи мисле да нисам добар у помагању њима да реше своје проблеме.	4	3	2	1
14. Да сам болесан, а потребан ми је неко (пријатељ, члан породице или познаник) да ме одведе код лекара, ја бих имао проблем да пронађем некога.	4	3	2	1
15. Када бих ишао на једнодневно путовање (на пример, до села или неке планине), не би ми било лако да нађем некога ко би кренуо самном.	4	3	2	1
16. Ако ми је потребно место за боравак на недељу дана због ванредне ситуације (на пример, недостатак воде или струје у мом стану или кући), лако могу наћи некога ко би ме примио.	4	3	2	1
17. Осећам да не постоји неко са киме могу да поделим већину својих приватних брига и страхова.	4	3	2	1
18. Да сам болестан лако могу наћи некога да ми помогне око мојих свакодневних послова.	4	3	2	1
19. Постоји неко коме бих могао/ла да се обратим за савет везан за решавање проблема у породици.	4	3	2	1
20. Могу добро да урадим неке ствари као већина других људи.	4	3	2	1
21. Ако једног поподнева одлучим да бих волела да те вечери одем у биоскоп врло лако могу да нађем неког да иде самном.	4	3	2	1
22. Када ми је потребан предлог о томе како да се носим са личним проблемима ја имам некога коме могу да се обратим.	4	3	2	1
23. Ако ми је хитно потребна позајмица од 100 € постоји неко (пријатељ, рођак или познаник) од кога бих могао позајмити.	4	3	2	1
24. У принципу, људи немају много поверења у мене.	4	3	2	1
25. Већина људи које познајем не уживају у стварима у којима ја уживам.	4	3	2	1
26. Постоји неко коме могу да се обратим за савет о прављењу планова за моју каријеру или када мењам посао.	4	3	2	1
27. Други ме често не позивају да радимо неке ствари заједно.	4	3	2	1

28. Већина мојих пријатеља су успешнији у прављењу промена у њиховим животима него ја.	4	3	2	1
29. Када бих морао/ла да одем из града на неколико недеља, било би тешко да нађем некога ко би ми водио рачуна о кући или стану (цвећу, љубимцима, дворишту итд.).	4	3	2	1
30. Не постоји неко коме верујем да ће ми дати добре финансијске савете.	4	3	2	1
31. Када би желео/ла да ручам са неким, лако бих нашао/ла друштво.	4	3	2	1
32. Ја сам више задовољан својим животом него што је већина људи са њиховим.	4	3	2	1
33. Ако бих остала у квару далеко од куће око 15км увек бих могао/ла да позovem неког ко би дошао по мене.	4	3	2	1
34. Нико кога знам не би организовао рођенданску забаву за мене.	4	3	2	1
35. Било би ми тешко да нађем некога ко би ми позајмио свој аутомобил на неколико сати.	4	3	2	1
36. Ако би криза у породици постала интензивнија, тешко бих могао/ла да нађем некога ко би ми дао добар савет за њено решавање.	4	3	2	1
37. Ја сам блискији са својим пријатељима него што је већина других људи са њиховим.	4	3	2	1
38. Постоји најмање једна особа у чији савет заиста верујем.	4	3	2	1
39. Уколико би ми била потребна помоћ за пресељење у другу кућу или стан, било би ми тешко да нађем некога ко би ми изашао у сусрет.	4	3	2	1
40. Тешко ми је да идем у корак са својим пријатељима.	4	3	2	1

ИСЕЛ- краћа верзија

За све изјаве заокружите „потпуно тачно“ ако сте сигурни да је то стварно тачно, а „делимично тачно“ ако мислите да је тачно, али нисте у потпуности сигурни. На тај начин би такође требало да заокружите „потпуно нетачно“ уколико сте сигурни да је изјава нетачна, и „делимично нетачно“ уколико мислите да је нетачна, али нисте потпуно сигурни.

	Потпуно тачно	Делимично тачно	Делимично нетачно	Потпуно нетачно
1. Када бих ишао/ла на једнодневна путовање (на пример, до села или неке планине), не би ми било лако да нађем некога ко би кренуо са мном.	4	3	2	1
2. Осећам да не постоји нико са киме бих поделила своје највеће бриге и страхове .	4	3	2	1
3. Када бих био/ла болестан/на, лако бих нашао/ла некога ко би ми помогао у обављању свакодневних кућних послова.	4	3	2	1
4. Постоји неко коме бих могао/ла да се обратим за савет везан за решавање проблема у породици.	4	3	2	1
5. Уколико одлучим једног поподнева да желим да идем у биоскоп те вечери, лако бих нашао/ла некога да иде са мном.	4	3	2	1
6. Када су ми потребни савети везани за решавање личног проблема, знам некога коме могу да се обратим.	4	3	2	1
7. Не позивају ме други људи тако често да радим неке ствари са њима.	4	3	2	1
8. Када бих морао/ла да одем из града на неколико недеља, било би тешко да нађем некога ко би ми водио рачуна о кући или стану (цвећу, љубимцима, дворишту итд.).	4	3	2	1
9. Када би желео/ла да ручам са неким, лако бих нашао/ла друштво.	4	3	2	1
10. Ако бих остала у квару далеко од куће око 15км увек бих могла/ла да позовем неког ко би дошао по мене.	4	3	2	1
11. Ако би криза у породици постала интензивнија, тешко бих могао/ла да нађем некога ко би ми дао добар савет за њено решавање.	4	3	2	1
12. Уколико би ми била потребна помоћ за пресељење у другу кућу или стан, било би ми тешко да нађем некога ко би ми изашао у сусрет.	4	3	2	1