

1. Pretjerano pridržavanje nekih navika kao na primjer, svakodnevno gledanje neke televizijske saponice, pijeње samo određene vrste čaja ili kupovanje isključivo u određenoj trgovini:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

2. Podcjenjivanje i kritiziranje mladih ljudi:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

3. Otpor prema izražavanju vlastitih političkih stavova:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

4. Često iskazivanje straha ili strepnje od nekog ili nečeg:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

5. Izrazita materijalistička orijentacija – pridavanje velike važnosti novcu:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

6. Neuljudeno ponašanje za stolom
(srkanje juhe, mljackanje, čačkanje zubi pred drugima):

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

7. Stalno spominjanje prošlosti
(„Kada sam ja bila mlada...“, „Kada sam ja išao u školu, studirao..“ i tome slično:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

8. Ustrajanje u vlastitim stavovima ili prosudbama svim argumentima unatoč:

A. Ne smeta mi
B. Podnosim
C. Smeta mi

9. Rijetko iskazivanje pohvala ili isticanje pozitivnih aspekata nekog postupka ili neke osobe:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

10. Prevladavanje zlovolje ili lošeg raspoloženja:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

11. Neprimjereno odijevanje (primjerice, staromodno ili pretjerano moderno):

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

12. Ogovaranje vlastitih prijatelja i prijateljica, znanaca i susjeda:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

13. Javno pokazivanje pobožnosti:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

14. Pomanjkanje interesa za svjetonazor ili životne ciljeve drugih ljudi:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

15. Pomanjkanje smisla za humor:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

16. Zanemarivanje vlastitog izgleda, zapuštenost:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

17. Stalno jadikovanje zbog kojekakvih boljki i tegoba:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

18. Pomanjkanje interesa za dogajade u društvu ili u političkom životu:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

19. Često iskazivanje nezadovoljstva nekim ili nečim:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

20. Nagle i česte promjene raspoloženja:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

21. Pomanjkanje usredotočenosti na sugovornika, neslušanje onoga što govori:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

22. Pomanjkanje altruizma i spremnosti za pružanje pomoći drugima:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

23. Sklonost pretjeranom pesimizmu:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

24. Stalno uplitanje u tuđi život (svoje djece, bračnog partnera, braće i sl.):

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

25. Sve veća svadljivost i razdražljivost:

- A. Ne smeta mi
- B. Podnosim
- C. Smeta mi

Odgovori u upitniku ocjenjuju se prema ključu A=1, B=2, C=0. Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem pozitivnih bodova. Osoba koja uz sve tvrdnje odabere odgovor A, označavajući time da joj ništa od navedenoga ne smeta, dobiva 25 bodova. Treba, međutim, odmah naglasiti da je to gotovo nezamislivo jer nema čovjeka kojem nešto kod njegovih bližnjih ne bi smetalo manje ili više ili barem tu i tamo. Osoba koja uz svaku tvrdnju odabere odgovor B dobiva 50 bodova jer time pokazuje toleranciju podnoseći ono što je smeta. Onaj tko uz sve tvrdnje odabere odgovor C dobiva 0 bodova jer time pokazuje da kod bližnjih baš ništa od navedenog ne podnosi, i to i pokazuje svojim ponašanjem. Mogući ukupni rezultat pojedinca kreće se, dakle u rasponu od 0 do 50 bodova. Pritom, dakako, veći broj bodova upućuje i na veću snošljivost.

Na kraju ovog upitnika treba posebno istaknuti da osoba koja je postigla 0 bodova (ili vrlo mali broj bodova) i koja je dakle, pretežno netolerantna prema članovima obitelji te njihovim navikama i obilježjima može biti umjereno ili čak jako tolerantna prema prijateljima ili partnerima. Tolerancija, naime, ovisi i o motivaciji pa kada nam je do neke osobe ili odnosa stalo, tada ćemo nastojati biti i tolerantni.

Budući da je temeljni cilj ovakvog Upitnika pomoći pojedincu da pouzdanije procijeni vlastitu toleranciju prema postupcima drugih ljudi, u njima su navedene svakodnevne situacije u kojima ljudi dolaze u interakcije i uz pomoć kojih pojedinci mogu procijeniti ne samo tuđe ponašanje, već i vlastito doživljavanje i ponašanje. Dakako, upitnici nikada nisu toliko sveobuhvatni da uključuju sve moguće situacije ili oblike ponašanja, ali i ponuđeni izbor ipak omogućuje procjenu vlastite tolerancije.

Izvor: O Toleranciji, Koliko smo tolerantni u obitelji, na poslu, u društvu (str. 134-139), autor Mirjana Krizmanić, izdavač V.B.Z. Zagreb, rujan 2015