

چگونه با عدم قطعیت کنار بیاییم

۱۰ نکته برای غلبه نوجوانان
بر اضطراب، ترس و نگرانی

فهرست

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۷
نکته ۱: آگاه شدن: درک عدم قطعیت.....	۱۹
نکته ۲: دست کشیدن از کشمکش با عدم قطعیت.....	۳۶
نکته ۳: دوستی با عدم قطعیت: دوست دشمن نما شدن!.....	۵۱
نکته ۴: ایجاد فضا بین خود و عدم قطعیت.....	۶۲
نکته ۵: شکرگزاری از عدم قطعیت.....	۷۹
نکته ۶: درک عدم قطعیت اجتماعی و ایجاد یک گروه کمکی.....	۹۱
نکته ۷: دنبال کردن اشتیاقها در حضور عدم قطعیت.....	۱۰۴
نکته ۸: پذیرفتن ریسکهای GRASP.....	۱۲۱
نکته ۹: مهربان بودن با خود.....	۱۳۳
نکته ۱۰: پیش‌بینی زندگی با عدم قطعیت.....	۱۴۵
نتیجه‌گیری.....	۱۶۱
منابع.....	۱۶۴

مقدمه

با عدم قطعیت چه کنیم خوش آمدید! این راهنما شما را به سفری ده نکته‌ای برای مقابله با عدم قطعیت در موقعیت‌های روزمره و مدیریت نگرانی، استرس و اضطراب ناخواسته خواهد برد. وقتی بدانید عدم قطعیت چگونه بر زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد و برای مقابله با افکار و احساسات طاقت‌فرسا چه باید بکنید، دنبال کردن اشتیاق‌ها و زندگی کردن یک زندگی سرشار از خوشی، چالش و دستاورد ساده‌تر خواهد شد.

عدم قطعیت یکی از ریشه‌های رنج بشر است. همه ما درجه‌های مختلفی از آن را تجربه می‌کنیم. بعضی افراد قادرند عدم قطعیت را در پس ذهن نگه دارند و به انجام کارهایی که مهم هستند یا برای آنها اهمیت دارند ادامه دهند. بعضی دیگر در پی رویارویی با واقعیت خشن مواجهه با ناشناخته‌ها به سختی می‌توانند پیش بروند. اگر با اضطراب و استرسی دست در گریبان هستید که در عدم قطعیت ریشه دارند و می‌خواهید با این مسئله مقابله کنید، این کتاب برای شما نوشته شده است. با عدم قطعیت چه کنیم به شیوه‌های مختلف به شما کمک می‌کند:

- به شما کمک خواهد کرد تا موقعیت‌های غیر قطعی را که استرس، نگرانی یا اضطراب ناخواسته ایجاد می‌کنند بهتر مدیریت کنید.
- به شما کمک خواهد کرد تا متوجه شوید که چه زمانی عدم قطعیت شما را به مسیری می‌کشاند که با اشتیاق‌ها و اهداف زندگی‌تان هماهنگ نیست.
- لذت و تجربه شما را در حوزه‌های مختلف زندگی، از جمله روابط، مدرسه و کار، فعالیت‌های اوقات فراغت و رشد، سلامت و بهزیستی شخصی، بهبود خواهد بخشید.

پیامد بالقوه دیگر این کتاب این است که ممکن است رابطه‌تان را با عدم قطعیت تغییر دهید. به جای اینکه با آن در بیفتید، متوجه خواهید شد که موقعیت‌های غیر قطعی و احساسات و افکار مرتبط با آنها فرصت‌هایی برای تمرین انعطاف‌پذیری و خلق راه‌های جدیدی برای مقابله هستند. در نتیجه، هرچه بیشتر بیاموزید که عدم قطعیت را تحمل و با آن مقابله کنید، در مدیریت همه شکل‌های استرس و اضطراب قوی‌تر خواهید شد.

ما به شدت شما را تشویق می‌کنیم که نکات را آهسته و پیوسته بخوانید زیرا مهارت‌های بسیار زیادی برای یادگیری وجود دارند که بدون تمرین و تکرار مؤثر واقع نمی‌شوند. ما پیشنهاد می‌کنیم برای مطالعه و پیاده‌سازی تمرین‌های هر نکته حدود یک تا دو هفته زمان بگذارید. بدین ترتیب، مغزتان زمان کافی خواهد داشت تا اطلاعات را پردازش کند و در هنگام لزوم آنها را به یاد بیاورد.

لطفاً توجه کنید که این راهنما کتابی در مورد راهبردهای اجتناب از عدم قطعیت نیست. در حقیقت، شما خواهید آموخت که هرچه بیشتر برای فرار از عدم قطعیت تلاش کنید، در بلندمدت زندگی بدتر می‌شود. واقعیت این است که وقتی متوجه می‌شوید عدم قطعیت دشمن شما نیست و به تدریج برای آن جا باز می‌کنید، استرس و اضطراب کم‌کم به صداهای پس‌زمینه تبدیل خواهند شد و دیگر کنترل را در دست نخواهند داشت، در نتیجه شما انرژی و وقت بیشتری برای لذت بردن و تعامل‌ها و فعالیت‌های معنادار خواهید یافت. ما امیدواریم فعالیت‌ها و داستان‌هایی که در این کتاب با شما به اشتراک می‌گذاریم برای تان راهنما و الهام‌بخش باشند و متوجه شوید که عدم قطعیت می‌تواند منبعی برای قدرت باشد نه ضعف.

یادداشت آخر: خوش آمدید! ما بسیار خوشنود هستیم که تصمیم گرفته‌اید این کتاب را انتخاب کنید و می‌خواهیم پیش از شروع کمی از خود بگوییم. هر دوی ما روان‌شناسان رسمی هستیم که با کودکان، نوجوانان و بزرگسالان جوانی کار می‌کنیم که با اضطراب و دیگر اختلال‌های مرتبط با آن دست به گریبان هستند. به علاوه ما زنان هم‌سو جنسیتی، سفید، دگرجنس‌گرا، آگنوستیک (نه به خدا یا مکاتب دینی اعتقاد داریم و نه به آنها بی‌اعتقاد هستیم) و غیر معلول هستیم که در کشورهای دیگر (جولیانای در برزیل و کاترین در بریتانیا) متولد و بزرگ شده‌ایم. تجربه‌های زندگی ما دیدگاه‌های مان را شکل داده‌اند و ما اعتراف می‌کنیم که از امتیازهایی برخوردار هستیم که خودمان آنها را به دست نیاورده‌ایم. با وجود این، حتی اگر پیشینه یا جهان‌بینی ما با پیشینه و جهان‌بینی مراجعان‌مان متفاوت باشند، تلاش می‌کنیم آنها را درک و به آنها کمک کنیم تا متوجه شوند که تجربه‌های منحصر به فردشان چگونه کسی را که هستند شکل می‌دهند و آنها را به دیده‌ی نعمت بنگرند. ما باید به خاطر حکایت‌هایی که در هر نکته آورده شده‌اند از مراجعان‌مان قدردانی کنیم، زیرا این حکایت‌ها ترکیبی از داستان‌هایی هستند که با ما به اشتراک گذاشته شده‌اند. امیدواریم، حتی اگر این حکایت‌ها تجربه‌ی شما را بازنمایی نکنند، باز هم بتوانید احساس کنید که جای آن فرد بودن چه حسی دارد. به علاوه ممکن است انتخاب کنید حکایت را در ذهن خود اصلاح کنید تا بهتر با تجربه‌ی شما هماهنگ شود و کمک کند از هر نکته بیشترین فایده را ببرید. آرزو می‌کنیم همان‌طور که پیش می‌روید و یاد می‌گیرید چگونه با عدم قطعیت کنار بیایید سفری آموزنده و آرام داشته باشید!

نکته ۱

آگاه شدن: درک عدم قطعیت

هدف اصلی این فصل این است که به شما کمک کند درک عدم قطعیت و آگاهی از آن و تأثیری که بر شما می‌گذارد مهارت پیدا کنید. چقدر از اثرات عدم قطعیت مطلع و آگاه هستید؟

۵	۴	۳	۲	۱
خیلی زیاد		تا اندازه‌ای		زیاد نه

آیا خوب نیست که بدانید زندگی قرار است چگونه پیش برود؟ فقط تصور کنید ماشین زمانی دارید که به رایگان شما را به آینده می‌برد. شما می‌توانید در زمان سفر کنید و متوجه شوید آیا معلم‌تان از پروژه‌تان خوشش خواهد آمد، شب‌نشینی یا مهمانی فوق‌العاده خواهد بود یا کسی که دوستش دارید به شما پیام خواهد داد یا نه! ممکن است دوست داشته باشید نگاهی به آینده دورتر بیندازید تا صرفاً برای تان قطعی شود که در دانشگاه رؤیاهای تان قبول خواهید شد و در مکان باحالی زندگی خواهید کرد یا اینکه با کار سخت و موفقیت مالی بدهی سنگین خانواده‌تان را خواهید پرداخت یا نه.

حتی اگر پیامدها چیزی که می‌خواهیم نباشند، بیشتر ما باز هم، حداقل بعضی اوقات، دوست داریم بدانیم چه اتفاقی قرار است بیفتد. ما این نیاز به دانستن را قطعیت^۱ می‌نامیم و، اگر حق انتخابی بود، بیشترمان آن را می‌خواهیم. با وجود این، افسوس، هیچ ماشین زمانی در کار نیست که ما را به آینده ببرد. در نتیجه، ندانستن یا عدم قطعیت^۲، برای بعضی از ما، با احساس ناراحتی همراه است و بر افکار، احساسات، حس‌های بدنی و اعمال‌مان تأثیر می‌گذارد.

1. certainty
2. uncertainty

عدم قطعیت چیست؟

برای رسیدن به هدف این نکته در ابتدا باید درک کنیم که عدم قطعیت چیست و چرا بعضی افراد واقعاً از آن خوششان نمی‌آید. عدم قطعیت زمانی نمایان می‌شود که نمی‌دانیم چه اتفاقی قرار است بیفتد. غیر قطعی = ناشناخته و، به بیان دقیق‌تر، ناشناخته منفی. عدم قطعیت را می‌توان ترس از پیامدهای نامطلوب تعریف کرد که از ناشناخته‌های بالقوه و ناتوانی در پذیرش اینکه، صرف نظر از میزان احتمال، ممکن است رویدادی ناگوار یا بد روی دهد ناشی می‌شود. افراد معمولاً ناشناخته‌های مثبت را معادل عدم قطعیت در نظر نمی‌گیرند، بلکه آنها را برابر هیجان می‌دانند. برای مثال، انتظار مشتاقانه برای سفر یا تعطیلاتی خوشایند، ندانستن اینکه برای مجلس رقص پایان سال دبیرستان دعوت خواهید شد یا نه و یا انتظار برای فصل جدید برنامه‌مورد علاقه‌تان عموماً موجب هیجان می‌شوند نه ناراحتی. در مقابل، عدم قطعیت ترکیبی از سطوح متوسط تا بالای اضطراب در مورد پیامدهای منفی بالقوه، همراه با مقداری احساس ناراحتی و این برداشت است که فرد قادر نیست به خوبی با آنچه ممکن است روی دهد مقابله کند. همان‌طور که انتظار می‌رود این حالت برای بعضی از افراد ترسناک و غیر قابل تحمل است زیرا اغلب طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد و وقتی با آن مواجه می‌شویم بر فکر، احساس و عمل مان تأثیر می‌گذارد. با وجود این چرا این‌طور است؟ این ترس از کجا می‌آید (کارلتون ۲۰۱۶؛ کارلتون، نورتون و آسموندسون ۲۰۰۷؛ گروپ و نیچکه ۲۰۱۳)؟

چرا انسان‌ها قطعیت را دوست دارند؟

انسان‌ها قطعیت را دوست دارند. این علاقه برگرفته از نیاکان ما است که باید در کنار پلنگ‌های شمشیردندان و توت‌های سمی زنده می‌ماندند. مغز ما تکامل یافت تا به ما کمک کند به این تهدیدها رسیدگی کنیم، از آنها دوری کنیم و در نتیجه زنده بمانیم. در حقیقت، ما آموخته بودیم که هرچه چیزی برای مان قطعی‌تر بود، شانس مان برای انتخاب درست بیشتر می‌شد. آیا این توت شکل همان توت آخری است؟ همان اندازه؟ اگر به طور قطعی بدانم که این‌طور است، مغزم من را در جهت خوردن آن هدایت خواهد کرد زیرا می‌دانم که بی‌خطر است. به‌علاوه اگر این موضوع برای من قطعی نباشد، مغزم با ارسال یک هشدار خطر از من محافظت خواهد کرد. وابستگی به قطعیت در هزاران سال پیش بقای ما را تا به امروز تضمین کرد و سیستم هشدار خطر کماکان از ما محافظت می‌کند. برای این کار مغز ما به تجربه‌ها و رویدادهای روزمره جدید، مبهم یا غیر قابل پیش‌بینی برچسب غیر قطعی می‌زند. آنگاه مغز ما با تولید حس‌ها، افکار و برنامه‌های عمل ما را از شر عامل غیر قطعی در امان می‌دارد و ما یک روز دیگر زنده می‌مانیم.

با وجود این برای بیشتر ما، حس‌ها، افکار و برنامه‌های عمل هشدار خطر به واسطه فرآیندی به نام شرطی‌سازی کلاسیک^۱ (وقتی ماده‌ای خنثی با ماده‌ای ناخوشایند جفت می‌شود) با اضطراب و ترس آمیخته می‌شوند و، حتی پس از اتمام تهدید بالقوه (برای مثال معلم جانشین جدید خوب از کار در می‌آید)، این حس‌ها، افکار و اعمال اضطرابی ادامه می‌یابند (برای مثال نگرانی در مورد معلم‌های جانشین، صرف نظر از حضور یا عدم حضور آنها، تا پایان سال ادامه می‌یابد). به مرور زمان و در پی تجربه‌های مکرر، مغز فرد مستعد می‌شود که در پی هر بار رویارویی با رویدادها و تجربه‌های جدید، مبهم یا پیش‌بینی‌ناپذیر انتظار بدترین حالت را داشته باشد؛ در نتیجه فرد از ناشناخته‌ها می‌ترسد و نمی‌تواند آنها را تحمل کند.

بنابراین، اگر شما کسی هستید که در برخورد با موقعیت‌های غیر قطعی نگران، دچار هراس یا به راحتی دچار استرس می‌شوید، احتمالاً در بطن همه اینها ترس از ناشناخته‌ها نهفته است. هرچه کمتر بدانیم، بیشتر نگران می‌شویم.

همان‌طور که قطعیت ↑، نگرانی ما در مورد رویدادهای منفی آینده ↓

به‌علاوه این امر در تجربه‌های اجداد باستانی ما ریشه دارد. بنابراین حالا که می‌دانید عدم قطعیت چیست و چرا از آن خوش‌مان نمی‌آید، آگاهی‌تان رو به افزایش است. با وجود این، یک سؤال دیگر باقی می‌ماند: چرا بعضی از ما بیشتر از دیگران با عدم قطعیت دست و پنجه نرم می‌کنیم؟

دست و پنجه نرم کردن با عدم قطعیت

اگر شما هم مانند بسیاری از مراجع‌های نوجوانی باشید که با آنها کار می‌کنیم، به احتمال مدتی است با نگرانی، ترس و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنید و در پشت این کشمکش ناتوانی در تحمل عدم قطعیت نهفته است. با وجود این چرا شما این تجربه را دارید و همه آن را تجربه نمی‌کنند؟ چرا وقتی معلم تصمیم می‌گیرد بی‌خبر آزمون بگیرد یا هنگام انتظار برای تصمیم‌گیری در مورد شغلی که برای آن درخواست داده‌اید همسایه یا بهترین دوست‌تان به اندازه شما تحت تأثیر ترس و عدم قطعیت قرار نمی‌گیرند؟ پاسخ این سؤال کمی از آنچه فکر می‌کنید پیچیده‌تر است. حتی دانشمندان هم هنوز همه پاسخ‌ها را در اختیار ندارند و به شدت در حال تلاش هستند تا این معما حل کنند. با وجود این تا اینجا، دو توجیه رقیب برای توضیح علت این امر که همه به یک اندازه از عدم قطعیت نمی‌ترسیم و در برابر آن بی‌تحمل نیستیم وجود دارند: (۱) منحصر به فرد بودن ما و (۲) حساسیت‌های مان!

شنای منحصر به فرد

هر یک از ما به خاطر ترکیبی از مواد ژنتیکی که با آن به دنیا می‌آییم، مانند داشتن یا نداشتن سابقه خانوادگی اضطراب یا دیگر اختلال‌های سلامت روان (نوجوانانی که یک یا چند تن از اعضای خانواده‌شان به اختلال سلامت روان مبتلا هستند به احتمال بیشتری با اضطراب و عدم قطعیت دست و پنجه نرم می‌کنند)، و همچنین خلق و خو یا سبک شخصیتی و محیط‌مان به کسی که هستیم تبدیل می‌شویم. بعضی بچه‌ها به خاطر ژن‌های‌شان بیشتر از دیگران محتاط و محافظه‌کار هستند و خیلی قبل‌تر از آنکه تجربه‌ها شانس شکل دادن به رفتار آنها را پیدا کنند زندگی را این‌گونه آغاز می‌کنند. این بچه‌ها مضطرب‌تر هستند و، بعضی اوقات، در مقایسه با بچه‌های دیگر، خجالتی تلقی می‌شوند.

به علاوه همه اینها با نوع محیطی که در آن زندگی می‌کنیم تعامل می‌کنند. تأثیرات محیطی چگونگی بزرگ شدن‌مان، روابط ما، مواجهه با سختی و ضربه روحی و دسترسی داشتن به منابع را شامل می‌شوند. برای مثال، بعضی والدین بیش از حد کنترل‌گر هستند، که ممکن است در توانایی کمتر کودکان در حل مسائل خود یا مقابله با چالش‌های روزمره نقش داشته باشد. در نتیجه، این بچه‌ها احتمالاً در برخورد با عدم قطعیت اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. به علاوه، نوجوانانی که سختی‌های شدیدی، مانند فقر، سوءاستفاده یا آزار، اختلاف خانوادگی یا ضربه روحی، را تجربه کرده‌اند به احتمال بیشتری مضطرب هستند. در نهایت، جوانانی که در محیط‌های غنی و حمایت‌گری زندگی می‌کنند که تجربه‌های‌شان را به رسمیت می‌شناسند و نیازهای‌شان را برطرف می‌کنند، به دلایل بدیهی، به احتمال کمتری با اضطراب و ترس از عدم قطعیت دست و پنجه نرم می‌کنند.

به طور خلاصه، در حقیقت میلیون‌ها ترکیب احتمالی از عوامل مؤثر وجود دارند که ما را به کسی که هستیم تبدیل می‌کنند، که تبدیل شدن یا نشدن به فردی مضطرب و ترسان از عدم قطعیت جزئی از آن است. خوشبختانه، پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که زیست‌شناسی و تجربه‌های اولیه زندگی سرنوشت را رقم نمی‌زنند. بنابراین، اگر سابقه ژنتیکی یا محیطی‌ای داشته باشید که شانس مضطرب بودن و کشمکش با عدم قطعیت را افزایش می‌دهد، باز هم می‌توانید برای تغییر شیوه پاسخ‌دهی خود به عدم قطعیت کارهای زیادی انجام دهید. با یادگیری مهارت‌ها و گرفتن حمایت، می‌توانید یاد بگیرید که به مرور زمان کمتر مضطرب شوید.

حساسیت به عدم قطعیت

آگاه بودن از اینکه شما منحصر به فرد هستید و میلیون‌ها عامل در تبدیل شدن به کسی که هستید نقش داشته‌اند و تأثیری که اضطراب و عدم قطعیت بر شما می‌گذارند فقط یک بخش از معما است. یک چیز دیگر هم ممکن است به پاسخ دادن به این سؤال کمک کند: چرا بعضی افراد بیشتر از دیگران

تحمل اضطراب و عدم قطعیت را دارند؟ هر چه باشد، اگرچه ژنتیک و تجربه‌های محیطی شما را شکل داده‌اند، احتمالاً تا به حال برای کاهش یا حتی حذف افکار و احساسات اضطرابی تدابیری را امتحان کرده‌اید. در حقیقت، ممکن است به سختی تلاش کرده باشید از مهارت‌های فراوانی استفاده کنید که افراد باهوش به شما گفته‌اند مؤثر واقع می‌شوند. به‌رغم تلاش‌های شما، باز هم این افکار و احساسات اضطرابی، باز می‌گردند و مشکل تحمل عدم قطعیت‌تان سر جایش می‌ماند. از قرار معلوم برای این مسئله دلیلی وجود دارد: شما به عدم قطعیت حساسیت دارید!

بعضی پژوهش‌گران در کبک کانادا این ایده هوشمندانه را مطرح کردند که می‌گویید می‌توان چگونگی مقابله فرد با عدم قطعیت را با چگونگی مقابله فرد مبتلا به حساسیت با ماده‌ای حساسیت‌زا مقایسه کرد (روبیچاود، کوئرر و دوگاس ۲۰۱۹). اگر به‌گروه حساسیت داشته باشید، حتی مقدار کمی از آن می‌تواند موجب واکنشی شدید شود، بنابراین افراد سعی می‌کنند برای پیش‌گیری از ناراحتی جسمی یا علائم تهدیدکننده زندگی تا جای ممکن از مواد حساسیت‌زا اجتناب کنند.

تحمل عدم قطعیت مثل حساسیت داشتن به‌گروه است. بعضی افراد، هنگام مواجهه با ناشناخته‌ها، واکنش‌های شدیدی مانند اضطراب، استرس جسمی و نگرانی را تجربه می‌کنند. به‌علاوه درست مانند حساسیت به‌گروه، «حساسیت» داشتن به عدم قطعیت موجب می‌شود فرد تلاش کند تا به هر قیمتی از آن اجتناب کند. با وجود این، چه به‌گروه حساسیت داشته باشید چه به عدم قطعیت، اجتناب مؤثرترین راه حل نیست. این چیز خوبی است زیرا تقریباً غیر ممکن است که در یک روز بهاری از گروه اجتناب یا همواره قطعیت را حفظ کنید. از قضا، علت حساسیت درمان آن نیز است! به‌منظور ایجاد ایمنی یا مقاوم شدن در برابر بعضی مواد حساسیت‌زای محیطی نظیر گرده، متخصصان پزشکی در طول زمان دوزهای پایینی از ماده حساسیت‌زا را به فرد می‌دهند تا بدن او به ماده حساسیت‌زا تحمل کافی پیدا کند و دیگر حساسیت نداشته باشد (باخمن و همکاران ۲۰۲۰). این همان چیزی است که پژوهش‌گران کبک نیز کشف کردند. وقتی آنها افراد دارای حساسیت را در معرض موقعیت‌های غیر قطعی قرار دادند، این افراد، به‌تدریج، به ناشناخته‌ها تحمل پیدا کردند تا اینکه توانستند به خوبی با عدم قطعیت روزمره مقابله کنند. در نکته ۸ بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت، اما فعلاً، می‌خواهیم این را بدانید که ممکن است عامل دومی، یعنی حساسیت داشتن به عدم قطعیت، به درک علت تداوم مشکل شما در تحمل آن کمک کند.

آزمون واقعیت

تا اینجا در این نکته، از بعضی از اطلاعات مهم مربوط به عدم قطعیت و رابطه ما با آن آگاه شده‌اید. ما می‌دانیم که امروزه زندگی بسیار سخت‌تر از زمانی است که پلنگ‌های شمشیردندان در زمین پرسه

می‌زدند. بیشتر ما عملاً دیگر هر روز با مرگ قریب‌الوقوع مواجه نیستیم. اگرچه زمانی تکامل یافتیم که به قطعیت نیاز داشته باشیم، قطعیت برای بقای ما در دوران مدرن حیاتی نیست. با وجود این، ما باز هم به نظام هشدار خطر تکیه می‌کنیم تا ما را از تهدیدها آگاه یا برای چیزهای مهم آماده کند. برای مثال اگر با خرس یا ماشینی پرسرعت برخورد کنید یا ناگهان به یاد بیاورید که فردا امتحان دارید ممکن است داشتن آن احساس در ته دل‌تان یا آن هجوم آدرنالین (به معنای واقعی کلمه!) نجات‌بخش باشند.

بنابراین، در حالی که ما نیاز داریم در برابر خطر جسمی یا چیزهای مهمی که پیش می‌آیند هشیار باشیم، به قطعیت دائمی نیازی نداریم. با وجود این مغز ما به این حقیقت نرسیده است و در حالی که ما دیگر به قطعیت نیاز نداریم، هنوز آن را می‌خواهیم. به علاوه وقتی به آن نمی‌رسیم، بعضی از ما، به لطف ژن‌های مان و محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، به ناراحتی، نگرانی و استرس دچار می‌شویم؛ که ما را به مجموعه اطلاعات بعدی درباره اینکه عدم قطعیت چگونه بر بعضی از ما تأثیر می‌گذارد می‌رساند.

در طول پانزده سال گذشته، پژوهش‌گران بیشتر و بیشتر درباره اثرات عدم قطعیت آموخته‌اند. یافته‌های آنها بر تأثیر گسترده عدم قطعیت بر زندگی روزمره ما دلالت دارند (کارلتون ۲۰۱۶؛ کارلتون، نورتون و اسموندسون ۲۰۰۷؛ فرگوس و کارلتون ۲۰۱۵؛ گروپ و نیچکه ۲۰۱۳). به‌ویژه، وقتی افراد برای تحمل عدم قطعیت یا مقابله با آن تقلا می‌کنند، با احتمال بیشتری

- بیش از حد مراقب تهدیدهای بالقوه هستند و همه‌جا تهدید می‌بینند؛
- اطلاعات خنثی را به اشتباه منفی تفسیر می‌کنند؛
- رویدادهای تهدیدکننده را راحت‌تر از رویدادهای غیر تهدیدکننده به یاد می‌آورند؛
- بیشتر علائم فیزیولوژیکی استرس، نظیر افزایش ضربان قلب و فشار خون، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس و بی‌خوابی، را تجربه می‌کنند؛
- از موقعیت‌های جدید یا مبهم اجتناب می‌کنند و فرصت تجربه رویدادهای مهم زندگی را از دست می‌دهند؛
- با فلج تصمیم‌گیری یا ناکنش‌وری دست و پنجه نرم می‌کنند و احساس می‌کنند گیر افتاده‌اند؛
- انبوهی از هیجان‌های ناخوشایند مانند نگرانی، اضطراب، اندوه، ناکامی و احساس بی‌عدالتی را تجربه می‌کنند.