

# IUS

Нижче Вам пропонується ряд тверджень, які описують, як люди можуть реагувати на невизначеність у житті. Будь ласка, скористайтесь шкалою, щоб описати, до якої міри кожен пункт характеризує вас. Будь ласка, обведіть цифру (від 1 до 5), яка найкраще вас змальовує.

		зовсім не характеризує		дещо характеризує		максимально добре характеризує
1	Невизначеність не дає мені мати міцну власну думку	1	2	3	4	5
2	Бути невизначеним означає бути не організованим	1	2	3	4	5
3	Невизначеність робить життя нестерпним	1	2	3	4	5
4	Це не чесно — не мати жодних гарантій у житті	1	2	3	4	5
5	Я не можу бути спокійним, якщо не знатиму, що станеться завтра	1	2	3	4	5
6	Невизначеність завдає мені стресу, робить мене тривожним і неспокійним	1	2	3	4	5
7	Непередбачені події дуже мене засмучують	1	2	3	4	5
8	Якщо я не маю всієї потрібної мені інформації, це мене засмучує	1	2	3	4	5
9	Невизначеність не дозволяє мені жити наповненим життям	1	2	3	4	5
10	Кожен має зазирати наперед, щоб уникнути сюрпризів	1	2	3	4	5
11	Непередбачена дрібниця може зіпсувати усю, навіть добре сплановану, справу	1	2	3	4	5
12	Коли час діяти, невизначеність може паралізувати мене	1	2	3	4	5
13	Бути непевним означає, що я не підготувався до ситуації як належить	1	2	3	4	5
14	Коли я не певний, я не можу продовжувати	1	2	3	4	5
15	Коли я не певний, я не можу функціонувати дуже добре	1	2	3	4	5
16	Здається, що інші точно знають, куди ідуть по життю, на відміну від мене	1	2	3	4	5
17	Невизначеність робить мене ранимим, нещасним чи сумним	1	2	3	4	5
18	Я завжди хочу знати, що майбутнє підготувало для мене	1	2	3	4	5
19	Я не зношу бути заскоченим	1	2	3	4	5

20	Найменший сумнів може зупинити мене від дії	1	2	3	4	5
21	Я маю мати змогу організувати все заздалегідь	1	2	3	4	5
22	Бути невизначеним означає, що мені бракує впевненості	1	2	3	4	5
23	Я думаю, це не чесно, що інші виглядають певними свого майбутнього	1	2	3	4	5
24	Непевність допомагає мені нічого не прогавити	1	2	3	4	5
25	Я маю позбутись усіх непевних ситуацій	1	2	3	4	5
26	Двозначність у житті приносить мені стрес	1	2	3	4	5
27	Я не виношу невизначеності щодо свого майбутнього	1	2	3	4	5

Original French Version: Freeston, M.H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R. (1994): Why do people worry?

*Personality and Individual Differences*, 17 (6), 791-802.

English Version: Buhr, K., Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version.

*Behavior Research and Therapy*, 40 , 931-945.

(С) український переклад – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: [www.i-cbt.org.ua](http://www.i-cbt.org.ua)

# Опрацювання результатів

**IUS може використовуватись як однофакторний, так і двофакторний тест обстеження.**

**Щоб опрацювати IUS як однофакторний тест, додайте усі**

**відповіді на кожен з пунктів. Як двофакторний інструмент**

**IUS використовується, щоб оцінити наступні два фактори:**

Фактор 1: Невизначеність має негативні наслідки для поведінки і самооцінки

Фактор 2: Невизначеність – це не чесно і вона все псує

Щоб підрахувати показники Фактору 1, додайте усі відповіді для пунктів 1, 2, 3, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 23, 24 і 25

Щоб підрахувати показники Фактору 2, додайте усі відповіді для пунктів 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 18, 19, 21, 26 і 27

**Дискусію щодо 2-факторного IUS можна знайти тут:**

Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2009). Defining Distinct Negative Beliefs about Uncertainty: Validating the Factor Structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment, 21*, 176-186.