

**IUS-12 – Шкала інтолерантності до невизначеності**  
**Короткий довідник із користування**

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Керівництво версія 1.0 (23 січня 2025 р.)

Всі права застережено.

**Розробники тесту:** Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J., 2007

**Автори української адаптації:** Ганна Громова (PhD з психології та науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології); 2019-2020.

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.

## Загальний огляд

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale) — це короткий, просто сформульований скринінговий інструмент для вимірювання саме несприйняття невизначеності та тривоги щодо можливих подій майбутнього. Він набув популярності у західних дослідженнях останніх років, присвячених розробці трансдіагностичної моделі розвитку афективних розладів. Використовується для дорослих осіб віком від 18 років.

Інтолерантність (нетерпимість) до невизначеності – це схильність індивіда вважати неприпустимою можливість виникнення негативної події, незалежно від її ймовірності. Це ключовий компонент занепокоєння, стану тривоги та пов'язаних із цим тривожних патологій. Цей конструкт має значущий зв'язок з проявами депресивного стану, навіть є одним із чинників, що ускладнюють лікування депресії.

Інтолерантність до невизначеності була визначена як характеристика індивідуальних відмінностей, пов'язана з надмірним занепокоєнням (Laugesen et al., 2003), тривожним станом (Greco & Roger, 2001), а також має сильні зв'язки з такими тривожними розладами, як генералізований тривожний розлад (ГТР), обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) та панічний розлад (Dugas, Gagnon, Ladouceur, & Freeston, 1998; Dugas та ін., 2001; Tolin, Abramowitz, Brigidi, & Foa, 2003).

Люди, які нетерпимі до невизначеності, схильні інтерпретувати всю неоднозначну інформацію як загрозову, що сприяє значним соматичним стресовим реакціям (наприклад, підвищенню частоти серцевих скорочень і кров'яного тиску; Greco & Roger, 2001, 2003). Крім того, висока інтолерантність до невизначеності може погіршити навички вирішення проблем, що призводить до бездіяльності та уникнення неоднозначних ситуацій (Dugas, Freeston, & Ladoucer, 1997).

IUS-12 має двохфакторну модель: Шкала прогностичної тривоги та Шкала гнітючої тривоги.

Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, тест може бути заповнений приблизно за 5-10 хвилин. Кількість питань – 12.

Даний опитувальник не є єдиною підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє чітко визначити наявні ознаки несприйняття невизначеності та тривоги та визначити певні занепокоєння респондента. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом, психіатром. При використанні IUS-12 як скринінговий інструмент рекомендується подальша поглиблена діагностика, якщо зафіксовано високий загальний рівень інтолерантності до невизначеності.

## Відомості про розробника

Оригінальний IUS (Freeston та ін., 1994) був розроблений французькою мовою для оцінки реакції на неоднозначні ситуації, невизначеність і майбутні події та складався із 27 тверджень, мав п'ятифакторну модель.

Один із авторів IUS-12, Norton M.A. у 2005 році зауважив щодо оригінального опитувальника, що один пункт з 27 був «гіперплоским» (тобто не мав значного навантаження на жоден фактор), а чотири пункти мали перехресне навантаження (тобто були навантажені на більш ніж один фактор). Автор припустив, що скорочений IUS може бути більш стабільним та ефективним для оцінки нетолерантності до невизначеності – вилучення пунктів може покращити факторну структуру IUS, не впливаючи суттєво на надійність шкали.

Таким чином у 2007 році світ побачив скорочений варіант IUS, що складається із 12 тверджень та має вдосконалену факторну модель. Автори:

- **R. Nicholas Carleton та Gordon J. G. Asmundson** – Лабораторія тривожності та хворобливої поведінки, Університет Регіни, Саскачеван, Канада.
- **M. A. Peter J. Norton** – Кафедра психології, Х'юстонський університет, Х'юстон, штат Техас, США.

## Інформація про українську версію опитувальника

Переклад, адаптація та валідизація IUS-12 відбулася 2019-2020 роках командою перекладачів та фахівців у сфері психічного здоров'я.

Над перекладом оригіналу працювали:

- **Н. Марущак** – викладач кафедри англійської філології та перекладу Інституту філології Київського університету імені Бориса Грінченка)
- **Р. Шелашська** – магістр, Техаський християнський університет, США.

Аналіз незалежних прямих перекладів і розроблення попередньої версії опитувальника здійснили:

- **Г. Громова** – PhD з психології та науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології, автор дослідження.
- **О. Коцюба** – перекладач, факультет іноземних мов Львівського державного університету імені Івана Франка.

Потім зворотні переклади англійською мовою зробили окремо:

- **Г. Лазос** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології ім. Г. С. Костюка
- **О. Романенко** – магістр наук про свідомість і трансперсональної психології, Ліверпульський університет Джона Мурса, Великобританія.

В експертизі та створенні тест-версії брали участь **Г. Громова та О. Коцюба**.

Відповідно було запрошено та отримано дозвіл від автора (Н. Карлетон) на адаптацію версії в Україні. Дослідження проводилося із жовтня 2019-го по травень 2020 року. Було проведено повну адаптацію методики IUS-12 українською мовою на групі досліджуваних загальною чисельністю 226 осіб.

### **Валідність та надійність**

В оригінальному дослідженні розробників IUS-12 психометричні властивості опитувальника було валідовано на двох вибірках, що в загальному складалася з 1072 осіб. Дослідження показали, що IUS-12 є надійним і валідним інструментом: внутрішня узгодженість є відмінною ( $\alpha = .91$ ), як і для кожного з двох незалежних факторів, які спочатку називалися неприйнятність і уникнення невизначеності (тепер вони складаються з семи пунктів,  $\alpha = .85$ ) і невизначеність, пов'язана з фрустрацією (тепер вони складаються з п'яти пунктів,  $\alpha = .85$ ).

Передбачувану двофакторну структуру порівнювали з унітарною структурою та з попередніми 17- та 27-компонентними моделями. Всі індекси придатності для двофакторного 12-пунктного рішення були кращими порівняно з іншими рішеннями. Крім того, загальний бал за 12-бальною шкалою високо корелював ( $r = .96$ ) із загальним балом за 27-бальною шкалою. Фактично, загальний бал за 12-бальною шкалою становив (92,8%) дисперсії початкової 27-бальної шкали, що підтверджує порівнянність 12-бальної та 27-бальної шкал.

На користь використання 12-пунктового опитувальника свідчить також аналіз конвергентної валідності, подібний до того, що був проведений Norton (2005). Сумарні бали за 27-ми та 12-ти пунктів опитувальника корелювали з показниками, отриманими в попередніх дослідженнях (наприклад, GADQ-IV, PSWQ, BAI). Кореляції між обома варіантами IUS (12- та 27-пунктовим) з однієї вибірки та кожним пов'язаним з ними показником були значущими. Величини кореляцій порівнювали між 27- та 12-пунктовим версіями IUS за допомогою критерію Фішера для Z-трансформованих кореляцій незалежних вибірок. Жодна з пар кореляцій суттєво не відрізнялася (всі  $Z < .76$ ), що

свідчить про незначну або нульову втрату валідності конструкції в результаті скорочення кількості пунктів.

Для валідизації методики в Україні була взята вибірка чисельністю 226 осіб. Зіставлення жінок і чоловіків за рівнем інтолерантності до невизначеності за допомогою критерію Манна–Уїтні не виявило різниці в рівнях.

Конвергентна та дивергентна валідність, перевірена за допомогою зіставлення з іншими суміжними і протилежними індивідуально-психологічними характеристиками, показує передбачувані прямі та обернені взаємозв'язки.

Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для загального результату становить  $\alpha=0,81$ ; для шкали «прогностична тривога»  $\alpha=0,76$ , для шкали «гнітюча тривога»  $\alpha=0,70$ . Застосування тесту для вивчення зв'язку між рівнем Інтollerантності до невизначеності та симптомами посттравматичного стресу показує, що тест має хорошу внутрішню консистентність і забезпечує відтворюваність результатів, отриманих під час аналогічних досліджень.

| Шкала                       | M     | SD   | Асиметрія (Skew) | Ексцес (Kurtosis) |
|-----------------------------|-------|------|------------------|-------------------|
| Шкала прогностичної тривоги | 20,91 | 5,02 | 0,10             | -0,28             |
| Шкала гнітючої тривоги      | 13,21 | 3,67 | 0,35             | -0,05             |
| Загальний бал за IUS-12     | 34,12 | 7,49 | 0,17             | -0.01             |

Більше інформації про українську адаптацію та результати ви можете знайти в оригінальній статті за посиланням: Громова, Ганна (orcid.org/0000-0002-6547-339X) (2021) [Uncertainty tolerance measurement tools. Intolerance of uncertainty scale, short version of N. Carleton Ukrainian adaptation. Наукові студії із соціальної та політичної психології](#), 47 (50). pp. 115-130. ISSN 2706-9672

## Формат проведення

Адміністрування IUS-12 здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн, або зачитаний йому особисто чи по телефону. Його можна заповнити приблизно за 5 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання IUS-12. В опитувальнику респондентові пропонується оцінити твердження за такою шкалою «зовсім нетипово для мене», «майже нетипово для мене», «певною мірою типово для мене», «значною мірою типово для мене» та «дуже типово для мене». Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

## Інтерпретація результатів

Опис вираженості симптомів представлений на основі сирих балів для загального показника та окремо двох субшкал. Діапазон можливих отриманих балів залежить від шкали.

Основний показник, який аналізує фахівець у звіті – це сумарний сирий бал, який описує загальний рівень інтолерантності до невизначеності. В електронному звіті він відображається як шкала «Загальний показник» (діапазон можливих балів від 12 до 60).

- Діапазон 12 - 27 балів – низький рівень  
Це означає, що респондент добре переносить невизначені та непередбачувані ситуації, досить легко змінює плани та готовий пристосуватись до нових обставин. При цьому є більш емоційно-стабільним, більш відкритим до нових можливостей. Шукає конструктивні рішення та шляхи виходу зі складних ситуацій. Це сприяє підтримці психологічного комфорту та відчуття контролю над ситуацією.
- Діапазон 28 - 42 балів – середній рівень  
Респондент досить гнучкий у змінах планів, хоча за можливості був би радий, якби не доводилось нічого міняти. Йому важливо мати стабільні точки опори, але їх перебудова не віднімає занадто багато зусиль. Це оптимальний рівень, який означає, що в цілому, респонденту вдається підтримувати баланс між необхідністю реагувати на сьогоденні несподіванки та будувати своє життя у довготривалій перспективі.
- Діапазон 43 - 60 балів – високий рівень  
Сприймає невизначені ситуації як загрозливі; схильний до чорно-білого мислення; приймає поспішні рішення, не узгоджуючи їх з реальним станом речей; реагує на людей з очевидними та категоричними судженнями; уникає мислення у категоріях ймовірності та уникає невизначеності; занепокоюється у незрозумілих ситуаціях. Потребує категоризації, сприймає все дихотомічно та віддає перевагу відомому. Досліджуваному складно робити зміни у планах, і в цілому, важко адаптується до необхідності змін у будь-яких справах.  
Часто такий рівень пов'язаний із високою тривожністю та з іншими негативними емоційними станами – респондент може відчувати більший ступінь стресу та нездатність змиритися з невизначеністю. Це може призводити до почуття безпорадності, втрати контролю, відчуття дискомфорту та погіршення психічного стану, загального рівня благополуччя. Тож радимо звернутися до фахівців, для формування більш зваженого ставлення до непередбачуваних подій, щоб

респондент міг спокійніше реагувати на неминучі непередбачуваності життя.

Для додаткового аналізу в електронному звіті надаються бали та рівень за двома субшкалами.

- Прогностична тривога (діапазон балів від 7 до 35):

7 - 16 балів – низький рівень

17 - 26 балів – середній рівень

27 - 35 балів – високий рівень

- Гнітюча тривога (діапазон балів від 5 до 25):

5 - 10 балів – низький рівень

11 - 17 балів – середній рівень

18 - 25 балів – високий рівень

Прогностична тривога (prospective anxiety) або тривога очікування змістовно перегукується з «потребою в завершеності», «потребою у передбачуваності», потребою в ясності. Цей компонент корелює з високим рівнем занепокоєння і тривоги, а також з obsесивно-компульсивною симптоматикою. Гнітюча тривога (inhibitory anxiety), в термінах D. Einstein (2014) – «активація невпевненості» (uncertainty arousal) має кореляції з агорафобією, панічними атаками, депресією та соціофобією. Також «гнітюча тривога» визначає соматичний компонент негативних переконань щодо невизначеності – появу негативних емоцій та переживань у ситуації невизначеності. У цих моделях поведінку, яку демонструє людина у відповідь на зіткнення із чимось новим або незрозумілим, трактують як наслідок, що витікає зі сприйняття ситуації, її інтерпретації та емоційної реакції на неї.

Шкала прогностичної тривоги описує когнітивний компонент ставлення до невизначеності (усвідомлені очікування та переконання щодо майбутнього та невизначеності), а запитання шкали гнітючої тривоги більш стосуються тілесно-емоційних реакцій на ситуації невизначеності та несподіваних подій. Тому шкала гнітючої тривоги має міцний значущий зв'язок і з особистісною тривогою, і з ситуативною, так як соматичні прояви тривоги (складності з концентрацією, розгубленість і т.п.) є однаковими незалежно від її джерела.

Факторні навантаження представлені лише для психометричної оцінки і не повинні використовуватися для обчислення ваги пунктів (Wainer, 1976). Тобто інтерпретація за IUS-12 повинна базуватися на використанні загального балу для оцінки загальної нетолерантності до невизначеності. Але за потреби дослідник може брати до уваги результати двох факторів (субшкал), щоб

краще зрозуміти «природу» інтолерантності до невизначеності у респондента. Зміст фактору «прогностична тривога», що складається з семи пунктів включає страх і тривогу, пов'язані з майбутніми подіями. На противагу цьому, фактор «гнітюча тривога» з п'яти пунктів описує невизначеність, яка гальмує дію або переживання.

Опитувальник може бути використаний для вивчення інтолерантності до рівнем, для дослідження трансдіагностичної моделі розвитку негативних емоційних станів і для зіставлення в кроскультурних дослідженнях інтолерантності до невизначеності.

IUS-12 може бути особливо корисним для оцінки вираженості симптомів та моніторингу змін у часі.

*В основу цього Короткого довідника із користування лягло дослідження Громової Ганни Михайлівни – аспірантки лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.*

**Детальніше ознайомитись з інформацією про українську версію IUS-12 та результати досліджень можна за посиланням:**

1. Громова Ганна (orcid.org/0000-0002-6547-339X) (2021) Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона // Uncertainty tolerance measurement tools. Intolerance of uncertainty scale, short version of N. Carleton Ukrainian adaptation. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 47 (50). pp. 115-130. ISSN 2706-9672  
[https://www.researchgate.net/publication/353992544\\_Instrumenti\\_vimiruvanna\\_tolerantnosti\\_do\\_neviznacennosti\\_Adaptacia\\_testu\\_Skala\\_intolerantnosti\\_do\\_neviznacennosti\\_N\\_Karletona](https://www.researchgate.net/publication/353992544_Instrumenti_vimiruvanna_tolerantnosti_do_neviznacennosti_Adaptacia_testu_Skala_intolerantnosti_do_neviznacennosti_N_Karletona)
2. Громова Ганна (2022) Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Київ. УДК 159.923.3:123.1/124.1  
[https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis\\_07\\_2022.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf)

**Детальніше ознайомитись про розробку IUS-12, оцінку його надійності та валідності можна в оригінальному дослідженні авторів:**

1. R. Nicholas Carletona, M.A. Peter J. Nortonb, Gordon J.G. Asmundson. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale February 2007 Journal of Anxiety Disorders 21(1):105-17  
DOI:10.1016/j.janxdis.2006.03.014  
[https://www.researchgate.net/publication/7133147\\_Fearing\\_the\\_unknown\\_A\\_short\\_version\\_of\\_the\\_Intolerance\\_of\\_Uncertainty\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/7133147_Fearing_the_unknown_A_short_version_of_the_Intolerance_of_Uncertainty_Scale)