**Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life**

**IUBEL 1.0 –Versione Situazionale**

Molte situazioni della vita si caratterizzano per un elemento di incertezza, che consiste nel non sapere cosa potrebbe accadere. La quota di incertezza dipende dalla situazione; le situazioni nuove, sia quelle che capitano per la prima e unica volta sia quelle che potrebbero ripresentarsi, sono tendenzialmente più incerte.. Alcune persone tollerano l’incertezza, mentre altre la vivono come decisamente avversiva. Le persone possono mettere in atto una serie di comportamenti per far fronte all’incertezza. Il presente questionario indaga i comportamenti che le persone potrebbero mettere in atto di fronte a una situazione incerta. Con situazione incerta si intende una situazione che ancora non si è verificata e che potrebbe avere esiti positivi, neutri o negativi. Si tratta di una situazione in cui l’esito non è ancora conosciuto.

**Per favore, pensa a una situazione incerta che non si è ancora verificata, il cui esito potrebbe essere positivo, neutro (OK, accettabile) o negativo. Il punto fondamentale è che ancora non lo sai ancora.**

**Per favore, descrivi brevemente la situazione:**

**Valuta quanto frequentemente utilizzi ciascuna di queste strategie quando devi affrontare questa situazione, utilizzando la seguente scala di valutazione.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Mai** | **Raramente** | **A volte** | **Spesso** | **Molto frequentemente** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Affronto questa situazione con indifferenza o girandoci attorno. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, divento un maniaco del controllo. | 0 1 2 3 4 |
|  | Riproduco questa situazione più e più volte nella mia mente. | 0 1 2 3 4 |
|  | Rassicuro costantemente me stesso/a riguardo questa situazione. | 0 1 2 3 4 |
|  | Mi distraggo da questa situazione facendo diverse altre cose. | 0 1 2 3 4 |
|  | Faccio la prima cosa che mi passa per la mente per liberarmi di questa situazione. | 0 1 2 3 4 |
|  | Ricerco più informazioni possibili riguardo questa situazione (tramite internet, famiglia, amici, professionisti). | 0 1 2 3 4 |
|  | Mi concentro completamente su questa situazione fino al punto di tralasciare tutto il resto. | 0 1 2 3 4 |
|  | Penso fino allo sfinimento a questa situazione e prendo una decisione impulsiva per liberarmene. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, ho piani di riserva o una strategia alternativa. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, semplicemente getto la spugna. | 0 1 2 3 4 |
|  | Osservo costantemente questa situazione senza fare nulla al riguardo. | 0 1 2 3 4 |
|  | Mi tengo alla larga da qualsiasi cosa mi ricordi questa situazione o mi costringa ad affrontarla. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, so cosa fare, ma aspetto il momento giusto per agire. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, elaboro un piano e inizio a fare qualcosa, successivamente mi blocco. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, prendo una decisione rapida, pur sapendo che potrebbe non essere la soluzione migliore. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, pianifico tutto nei minimi dettagli. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, mi preparo a ogni evenienza. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, evito di fare qualcosa fino all’ultimo minuto. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, evito di pensarci fino all’ultimo. | 0 1 2 3 4 |
|  | Ripercorro tutto ciò che so di questa situazione più e più volte. | 0 1 2 3 4 |
|  | Monitoro questa situazione, ma non agisco finché non sono obbligato. | 0 1 2 3 4 |
|  | Cerco di ignorare questa situazione. | 0 1 2 3 4 |
|  | In questa situazione, preferisco fare qualcosa nell’immediato, piuttosto che non fare nulla. | 0 1 2 3 4 |

Per favore, prosegui alla pagina successiva

**Per favore, rispondi alle seguenti domande riguardo questa situazione:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Adesso valuta le seguenti domande cerchiando il numero corrispondente:** | **Per niente** | **Un po’** | | **Moderatamente** | **Molto/spesso** | **Estremamente/Completamente** |
| Quanto ti senti incerto/a? | 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Quanto ti crea disagio questa sensazione di incertezza? | 0 | | 1 | 2 | 3 | 4 |

Per favore, adesso descrivi brevemente la situazione

Il possibile esito **positivo**:

Il possibile esito **neutro** (OK, abbastanza buono, accettabile…):

Il possibile esito **negativo**:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Adesso valuta le seguenti domande cerchiando il numero corrispondente:** | **Per niente** | **Un po’** | **Moderatamente** | **Molto/spesso** | | **Estremamente/Completamente** |
| In che misura ritieni possa essere **positivo** l’esito **positivo**? | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 |
| In che misura ritieni probabile l’esito **positivo**? | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 |
| In che misura ritieni possa essere **negativo** l’esito **negativo**? | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 |
| In che misura ritieni probabile l’esito **negativo**? | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 |
| In che misura ritieni probabile l’esito **neutro**? | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 |