**Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life**

**IUBEL 1.0 –Versione Generale**

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. Sappiamo che, anche quando non si verificano esiti negativi bensì soltanto esiti positivi di livello variabile, alcune persone troveranno comunque spiacevole l’incertezza. Si tratta di una situazione in cui l’esito non è ancora conosciuto.

**Valuta quanto frequentemente utilizzi ciascuna di queste strategie quando ti trovi in situazioni dall’esito incerto, utilizzando la seguente scala di valutazione.**

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

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