**Utilizzo del questionario IUBEL**

**Guida per terapeuti**

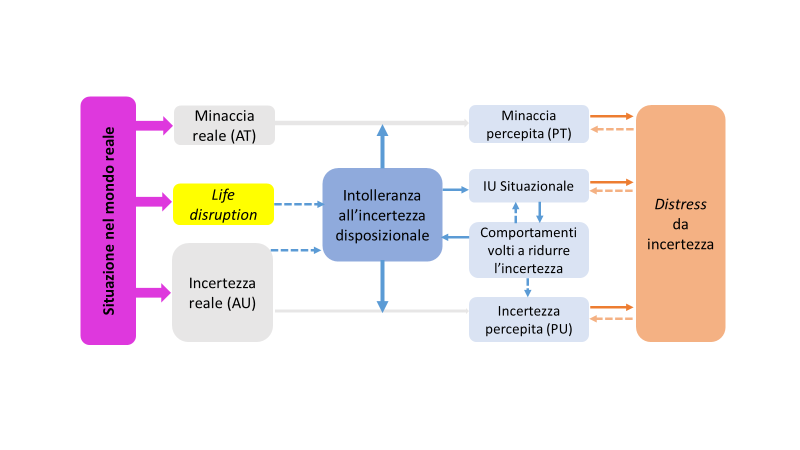
Versione 1.0

Il Modello del *Distress* da Incertezza (*Uncertainty Distress Model*, UDM)fornisce un inquadramento teorico transdiagnostico e trans-situazionale finalizzato a comprendere come la minaccia e l’incertezza possano condurre al *distress*, il quale include, sebbene non esclusivamente, un vissuto di ansia. Il modello è disponibile al seguente *link*:

Freeston, M. H., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). *the* Cognitive Behaviour Therapist.

*Open access* disponibile al *link*: <http://dx.doi.org/10.1017/s1754470x2000029x>

Di seguito viene rappresentata una versione del modello basato sulla teoria, utile alla concettualizzazione del *distress* da incertezza e alla pianificazione del trattamento; sono stati introdotti frecce e riquadri aggiuntivi rispetto al modello di trattamento più semplice, che abbiamo utilizzato nel nostro *training.*

Il focus principale di questo materiale di approfondimento consiste nel fornire indicazioni per l’utilizzo del questionario IUBEL. Lo IUBEL è stato sviluppato per valutare una serie di comportamenti che le persone potrebbero mettere in atto di fronte a situazioni incerte. I repertori delle strategie comportamentali sono fortemente idiosincratici, e dipendono sia dalle situazioni, sia dalla persona che le mette in atto. Tali comportamenti possono essere messi in atto sulla base delle specifiche caratteristiche della situazione, e di conseguenza, sulla base dell’imminenza della situazione o dello stato d’animo del momento.

I questionari riescono a identificare una serie di comportamenti che possono essere utili alla formulazione del caso. Le informazioni ricavate potrebbero essere più utili rispetto al punteggio finale (le scale potrebbero non essere realmente additive). In aggiunta, le correlazioni tra qualsiasi sottoscala [dello IUBEL] e, ad esempio, le misure di IU oppure di *distress* potrebbero risultare modeste. In ogni caso, potrebbe risultare utile identificare lo specifico repertorio di comportamenti che gli individui tendono a mettere in atto di fronte alle situazioni di incertezza, caso per caso o situazione per situazione.

Esistono due versioni del questionario IUBEL: una generale e una situazionale.

**La versione generale**

La versione generale chiede alle persone di rispondere alle domande facendo riferimento a situazioni incerte in generale. Ai fini clinici, il punteggio totale non risulta particolarmente significativo (a meno che non si voglia monitorare i cambiamenti nel repertorio generale nel corso del tempo), bensì è importante considerare i comportamenti che vengono segnalati dall’individuo come più frequenti. Per un ulteriore livello interpretativo, potrebbe essere utile valutare se i comportamenti più frequenti rientrino in alcuni raggruppamenti o fattori specifici. Questi ultimi sono indicati nella pagina successiva al questionario. Ancora una volta, il punteggio dei fattori non risulta particolarmente utile, mentre lo è maggiormente la quantità di *item* a cui la persona ha risposto indicando un punteggio di 3 o 4.

La versione generale potrebbe essere usata nella fase in cui vengono fornite le prime informazioni relative all’incertezza, in modo da aiutare le persone ad acquisire maggiore consapevolezza circa il modo in cui utilizzano queste strategie.

**La versione situazionale**

La versione situazionale chiede anzitutto alle persone di identificare e di descrivere una situazione incerta e, in seguito, chiede loro se utilizzerebbero ciascuno dei comportamenti elencati. Tale metodo è essenzialmente quello adottato da Bottesi e colleghi, 2019 (cfr. sotto) in uno studio svolto in laboratorio relativo ai comportamenti messi in atto di fronte a situazioni incerte. Il resto del metodo deriva da un altro strumento clinico, che abbiamo sviluppato al fine di analizzare l’esperienza somatica delle persone di fronte a situazioni incerte. Infatti, questi due metodi possono essere integrati. Entrambi includono una valutazione della situazione. Basandoci sulle esperienze pregresse, riteniamo sia meglio inserire la valutazione alla fine, altrimenti le persone potrebbero essere indotte a pensare a esiti negativi e, di conseguenza, i comportamenti potrebbero essere attuati in risposta alla minaccia anziché all’incertezza. Viene chiesto di fare riferimento a situazioni che potrebbero avere un esito positivo, neutro o negativo; questo per due ragioni: anzitutto in quanto ciò consente di distinguere il “non noto” dalla valenza dell’esito associato alla situazione (in caso contrario, normalmente le persone potrebbero percepire un segnale di minaccia) e, in secondo luogo, le persone che si caratterizzano per un’elevata IU percepiranno come altrettanto avversa l’incertezza connessa a esiti positivi.

Pepperdine, E., Lomax, C., & Freeston, M. H. (2018). Disentangling intolerance of uncertainty and threat appraisal in everyday situations. *Journal of anxiety disorders*, *57*, 31-38.

La versione situazionale dello IUBEL potrebbe inoltre essere utilizzata nella fase in cui vengono fornite le prime informazioni relative all’incertezza, in modo da aiutare le persone ad acquisire maggiore consapevolezza circa il modo in cui utilizzano queste strategie in relazione a una specifica situazione; in aggiunta, potrebbe essere usata nella pianificazione di attività legate a specifiche situazioni, nella misura in cui la modifica di determinate strategie implica una precedente consapevolezza delle stesse.

Infine, la versione situazione dello IUBEL potrebbe anche essere impiegata come parte della valutazione precedente e successiva al momento in cui ci si imbatte in una situazione incerta (i.e., una tipologia di esperimento comportamentale).

***Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life***

***(IUBEL)***

***Versione 1.0***

***© Mark Freeston, 2015, Università di Newcastle***

*L’autorizzazione è concessa per l’utilizzo nella pratica clinica e per la supervisione. Non diffondere o riprodurre senza autorizzazione. Contattare* [*mark.freeston@ncl.uk*](mailto:mark.freeston@ncl.uk) *per tutte le informazioni sull’utilizzo del questionario.*

***Si prega di citare come:***

*Clifford, M., Hardcastle, R., Lambert, E., Beckwith, H., Bottesi, G., Wilkins, F., Mclean, F., & Freeston M. H. (2015). Development of a measure of Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life (IUBEL). Technical report available from* [*mark.freeston@ncl.uk*](mailto:mark.freeston@ncl.uk)*, Newcastle University.*

**Sviluppo:**

Lo IUBEL è stato sviluppato presso l’Università di Newcastle fra il 2013 e il 2015 sulla base di diversi progetti condotti da Mary Clifford, Rebecca Hardcastle, Emma Lambert, Helen Beckwith, Gioia Bottesi, Fran Wilkins, Faye Mclean e Mark Freeston. Il modello teorico originale è descritto da Sankar e colleghi (2017). Tale modello ha identificato cinque strategie di gestione dell’incertezza, ovvero: disimpegno, iper-coinvolgimento, esitazione, *flip-flop* (oscillazione) e impulsività.

*Sankar, R., Robinson, L., Honey, E., & Freeston, M. (2017). ‘We know intolerance of uncertainty is a trans-diagnostic factor but we don’t know what it looks like in everyday life’: A systematic review of intolerance of uncertainty behaviours. Clinical Psychology Forum, 296, 10-15.*

Lo IUBEL utilizza un linguaggio accessibile. Attualmente è da considerarsi esplorativo. Lo abbiamo sviluppato gradualmente tramite: la creazione degli *item*, un primo studio pilota e, in seguito, la raccolta dati in cui lo IUBEL è stato utilizzato per rilevare situazioni idiosincratiche in differenti aree. Successivamente, abbiamo realizzato una versione generale, ridotto il numero di *item* e condotto un altro studio pilota, che ha portato alla versione attuale. I fattori emersi non sono esattamente quelli previsti. Ventidue *item* della versione attuale derivano dalla versione precedente, due *item* sono stati aggiunti per rafforzare due fattori.

Abbiamo individuato i seguenti fattori (tre fattori corrispondono a quelli concettualizzati in partenza, mentre gli altri sono stati reinterpretati): iper-preparazione; coinvolgimento parziale, impulsività; monitoraggio; iper-coinvolgimento; disimpegno. La strategia di *flip-flop* permane a livello teorico ma non è misurata direttamente e implica l’alternanza fra le diverse strategie, ovvero iper-preparazione e iper-coinvolgimento vs. impulsività ed iper-coinvolgimento.

È interessante notare le restanti strategie, ovvero coinvolgimento parziale e monitoraggio.

Gioia Bottesi (Università degli Studi di Padova) ha tradotto lo IUBEL in italiano e ha pubblicato uno studio.

*Bottesi, G., Carraro, E., Martignon, A., Cerea, S., & Ghisi, M. (2019). “I’m Uncertain: What Should I Do?”: An Investigation of Behavioral Responses to Everyday Life Uncertain Situations. International Journal of Cognitive Therapy, 12, 55-72.* [*https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y*](https://doi.org/10.1007/s41811-019-00040-y)

**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 |

**IUBEL- Item e fattori associati**

**Informazioni per i clinici**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | ***Item*** | ***Fattore*** | ***Livello*** |
| 1 | Semplicemente getto la spugna. | 1 | Disimpegno |
| 2 | Ripercorro tutto ciò che so della situazione più e più volte. | 2 | Iper-coinvolgimento |
| 3 | Pianifico tutto nei minimi dettagli. | 6 | Iper-preparazione |
| 4 | Mi tengo alla larga da qualsiasi cosa mi ricordi la situazione o mi costringa ad affrontarla. | 1 | Disimpegno |
| 5 | So cosa fare, ma aspetto il momento giusto per agire. | 3 | Monitoraggio |
| 6 | Penso fino allo sfinimento alla situazione e prendo una decisione impulsiva per liberarmene/liberarmi di questo pensiero. | 4 | Impulsività |
| 7 | Monitoro la situazione, ma non agisco finché non sono obbligato. | 3 | Monitoraggio |
| 8 | ***Ho piani di riserva o una strategia alternativa.*** | ***6*** | ***Iper-preparazione*** |
| 9 | ***Mi distraggo dalla situazione facendo diverse altre cose.*** | ***1*** | ***Disimpegno*** |
| 10 | ***Faccio la prima cosa che mi passa per la testa per liberarmene.*** | ***4*** | ***Impulsività*** |
| 11 | Divento un maniaco del controllo. | 2 | Iper-coinvolgimento |
| 12 | Evito di pensarci fino all’ultimo. | 1 | Disimpegno |
| 13 | Preferisco fare qualcosa nell’immediato, piuttosto che non fare nulla. | 4 | Impulsività |
| 14 | Mi preparo a ogni evenienza. | 6 | Iper-preparazione |
| 15 | Elaboro un piano e inizio a fare qualcosa, successivamente mi blocco. | 5 | Coinvolgimento parziale |
| 16 | Rassicuro costantemente me stesso/a riguardo la situazione. | 3 | Monitoraggio |
| 17 | Affronto la situazione con indifferenza o girandoci attorno. | 5 | Coinvolgimento parziale |
| 18 | ***Riproduco la situazione più e più volte nella mia mente.*** | ***2*** | ***Iper-coinvolgimento*** |
| 19 | Prendo una decisione rapida, pur sapendo che potrebbe non essere la soluzione migliore. | 4 | Impulsività |
| 20 | Cerco di ignorare la situazione. | 1 | Disimpegno |
| 21 | ***Evito di fare qualcosa fino all’ultimo minuto.*** | ***5*** | ***Coinvolgimento parziale*** |
| 22 | ***Osservo costantemente la situazione senza fare nulla a riguardo.*** | ***3*** | ***Monitoraggio*** |
| 23 | Mi concentro completamente sulla situazione fino al punto di tralasciare tutto il resto. | 2 | Iper-coinvolgimento |
| 24 | Ricerco più informazioni possibili riguardo la situazione (internet, famiglia, amici, professionisti). | 2 | Iper-coinvolgimento |

Nota: I sei *item* in grassetto possono essere utilizzati come una scala a sei *item* per scopi di ricerca.

**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 |