

Valued Living Questionnaire

Wilson, K.G. & Groom, J.M., (2002); Wilson, K.G. ,Sandoz, E.K., Kitchens, J. & Roberts, M., (in press)
Versione Italiana a cura di Miselli, G., Presti, G., Rabitti, E. e Moderato, P. (2008) IESCUM, IULM University, ACBS
Con la collaborazione dell'Italian ACT research group* at IESCUM
Per informazioni: giovanni.miselli@gmail.com

Di seguito sono elencati dei contesti di vita che alcune persone possono considerare importanti. Siamo interessati alla sua esperienza di qualità di vita in ognuna di queste aree. Un aspetto della qualità della vita riguarda l'importanza e il valore che personalmente si attribuisce a differenti aree. Stimi il valore di ogni area (cerchiando un numero) su una scala da 1 a 10. Se quell'area non è importante per lei segni 1. Se quell'area è molto importante segni 10. Non tutti attribuiscono importanza a tutte queste aree o vi assegnano lo stesso valore. Assegna i punteggi, a seconda dell'importanza che **personalmente** attribuisce a queste aree.

Area	Per niente importante										Estremamente importante									
Relazioni familiari (famiglia d'origine, all'infuori del matrimonio o dei figli)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Matrimonio/coppia/relazioni intime	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fare il genitore (essere genitore)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amici/vita e relazioni sociali	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lavoro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cultura/formazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo libero/divertimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Impegno civico/vita di comunità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cura di sé, benessere fisico (dieta , esercizio fisico, sonno)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altro (specificare)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* G. Zucchi, M. Ronchei, S. Borelli, S. Zucchi, K. Covati, I. Ballasini, F. Scaglia, M. Zaffanella, F. Pozzi, R. Somalvico e C. Copelli

In questa seconda parte, la invitiamo a fare una stima di quanto **le sue azioni siano state coerenti con ognuno dei suoi valori**. Tutti riescono meglio in alcune aree rispetto ad altre. **Non** le stiamo chiedendo le sue aspirazioni o il suo ideale in ogni area. **Non** stiamo neanche chiedendo quello che altri pensano di lei. **Vogliamo sapere come pensa sia andata durante la scorsa settimana**. Assegni un punteggio **ad ogni area** (cerchiando un numero) su una scala da 1 a 10. Se le sue azioni sono state completamente incongruenti con il suo valore segni 1. Se le sue azioni sono state completamente congruenti con il suo valore segni 10.

Durante la scorsa settimana

Area	Azioni completamente e incongruenti con il mio valore										Azioni completamente e congruenti con il mio valore									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relazioni familiari (famiglia d'origine, all'infuori del matrimonio o dei figli)																				
Matrimonio/coppia/relazioni intime																				
Fare il genitore (essere genitore)																				
Amici/vita e relazioni sociali																				
Lavoro																				
Cultura/formazione																				
Tempo libero/divertimento																				
Spiritualità																				
Impegno civico/vita di comunità																				
Cura di sé, benessere fisico (dieta, esercizio fisico, sonno)																				
Altro (specificare)																				