

## 1. Informazioni

The logo for the International Wellbeing Study, featuring the word "International" in a stylized, orange, serif font against a dark, patterned background.

I ricercatori hanno dedicato decenni per capire che cosa porta alcune persone ad essere più sane di altre. Tuttavia, la maggior parte delle ricerche hanno studiato malattie e disturbi e non si sono concentrate su punti di forza e benessere.

In questo studio, vogliamo osservare cosa va male e cosa va bene in diverse persone provenienti da tutto il mondo. Vogliamo cogliere un'immagine complessiva di cosa significa essere sani e, soprattutto monitorare i partecipanti per capire quali cambiamenti avvengono nel tempo. Questo è il primo studio che guarda in profondità al benessere di persone provenienti da tutto il mondo. Se Lei sceglie di partecipare, ci aiuterà a rispondere ad alcune delle domande più interessanti che la nostra società affronta oggi!

- Per partecipare, è necessario avere almeno 16 anni e completare questo stesso questionario ogni tre mesi per un anno: cinque volte in totale.
- Il completamento del questionario richiede circa 25-30 minuti (quindi un impegno totale di circa 2 ore per la durata dell'intero studio) ed è aperto a coloro che si impegnano a completare tutti e cinque i sondaggi.
- Dopo aver completato i cinque sondaggi, riceverà una e-mail con una sintesi della valutazione. Questa sintesi Le spiegherà ulteriormente le domande che Le abbiamo chiesto, Le fornirà maggiori dettagli circa lo studio, e Le mostrerà come Lei ha risposto a confronto con altri partecipanti al sondaggio.
- Alla fine dello studio tutti i partecipanti che avranno completato le cinque valutazioni parteciperanno all'estrazione per vincere uno di dieci buoni validi per amazon.com del valore di US \$ 100! Ci sarà anche un'estrazione per un buono del valore di US \$ 100 valido per acquisti su amazon.com al completamento di ogni sondaggio. Le estrazioni saranno effettuate sotto la supervisione di un ufficiale di Polizia dalla stazione centrale di polizia di Wellington, Nuova Zelanda, e l'esito sarà pubblicato sul sito web wellbeingstudy.com.
- Dopo aver completato i primi tre sondaggi, a tutti i partecipanti sarà offerta la possibilità di partecipare a uno di tre diversi corsi online gratuiti orientati al benessere offerti (i corsi verranno offerti solo in lingua Inglese).
- Lo studio è volontario, e si è liberi di ritirarsi in qualsiasi momento. I risultati di questa ricerca saranno pubblicati - ma solo in una forma che garantisce l'anonimato, assicurando la massima riservatezza (non è necessario fornire il proprio nome). Questo studio è stato approvato dal Comitato Etico di Ricerca della TOPNZ (The Open Polytechnic of New Zealand). Premendo il pulsante 'prossimo' qui sotto, Lei acconsente a partecipare.

Questo progetto di ricerca è condotto da Aaron Jarden, docente di psicologia e Presidente dell'Associazione di Psicologia Positiva della Nuova Zelanda. Per ulteriori informazioni, potete contattare Aaron o uno degli altri principali ricercatori a:

Aaron Jarden - aaron.jarden @ openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander Mackenzie - alexander.mackenzie @ canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Prof. Paolo Jose - paul.jose @ vuw.ac.nz

Prof. Ormond Simpson - opsimpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy McLachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(Questi contatti saranno forniti nuovamente alla fine del sondaggio, e anche sul sito web wellbeingstudy.com)

## 2. E-mail e Codice per il Sondaggio

Al fine di esaminare i cambiamenti nelle vostre risposte nel corso del tempo, è essenziale che si fornisca lo stesso indirizzo e-mail in tutti e cinque i successivi sondaggi (o di notificare che ha cambiato il Suo indirizzo e-mail). Questo ci permetterà di collegare i suoi dati nel corso del tempo – per la durata dei 12 mesi della Sua partecipazione. Il Suo indirizzo e-mail sarà usato solo per ricordarle quando le prossime valutazioni diverranno disponibili.

### **Si prega di fornire il suo indirizzo e-mail in questa casella di testo:**

La successiva domanda è facoltativa. Un gran numero di persone cambiano il loro indirizzo e-mail nel corso di un anno (lasciano un posto di lavoro, creano un nuovo account e-mail per evitare lo spam, ecc.) Si prega di fornire un secondo indirizzo e-mail se ne ha uno. Questo sarà usato solo se il Suo indirizzo e-mail dovesse non funzionare.

### **Opzionale: Si prega di fornire una seconda e-mail in questa casella di testo:**

Si prega di fornire un 'Codice per il sondaggio', se Le è stato chiesto di farlo, o indicare in che modo è venuto a conoscenza di questo studio. Per esempio, un codice di studio potrebbe essere il nome della Sua organizzazione, azienda, o team oppure può aver sentito parlare di questo studio attraverso una pubblicità, per esempio una e-mail, newsletter o un'affissione su un sito web.

### **Si prega di indicare in che modo è venuto a conoscenza di questo studio (o di fornire un 'Codice per il Sondaggio', se ne è in possesso).**

Quattro note ulteriori prima di iniziare:

- 1) Si prega di essere il più onesti e più accurati possibili nelle risposte.
- 2) Alcune delle domande e le scale di risposta potranno sembrare molto simili, tuttavia ognuna è unica.
- 3) Tutte le domande richiedono una risposta al fine di procedere (vi verrà comunicato in rosso se accidentalmente doveste mancare una domanda).
- 4) Ogni pagina di domande in questo sondaggio varia da 4 a 20 domande - la maggior parte sono di circa 10 domande.

3.

**Si prega di indicare quanto è d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.**

	Fortemente in disaccordo	Piuttosto in disaccordo	Un pó in disaccordo	Non so	Un pó d'accordo	Piuttosto d'accordo	Fortemente d'accordo
La maggior parte della mia personalità mi piace.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Quando guardo alla storia della mia vita, sono contento di come le cose si sono rivelate finora.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Alcune persone vagano senza meta attraverso la vita, ma io non sono tra queste.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Le esigenze della vita quotidiana spesso mi abbattano.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Sotto molti aspetti mi sento deluso dei risultati che ho ottenuto nella vita.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Il mantenimento di rapporti stretti è stato difficile e frustrante per me.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Io vivo la vita un giorno alla volta e non penso molto al futuro.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
In generale, sento di avere il bandolo della situazione in cui vivo.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Sono bravo a gestire le responsabilità della vita quotidiana.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
A volte mi sento come se avessi fatto tutto ciò che c'è da fare nella vita.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Per me, la vita è stato un continuo processo di apprendimento, di evoluzione e crescita.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Penso che sia importante fare nuove esperienze che mettono in discussione come penso a me stesso e al mondo.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
La gente mi descriverebbe come una persona generosa, disposta a condividere il mio tempo con gli altri.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho rinunciato di cercare di fare grandi miglioramenti o cambiamenti nella mia vita molto tempo fa.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Tendo ad essere influenzato da persone con forti opinioni.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Non ho vissuto molti rapporti caldi e di fiducia con altri.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho fiducia nelle mie opinioni, anche se sono diverse dal modo in cui la maggior parte delle altre persone pensano.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi giudico per quello che io credo sia importante, non secondo i valori che altri pensano siano importanti.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## 4.

**Queste dichiarazioni riguardano il Suo passato, presente o futuro. Utilizzando la scala, La preghiamo di indicare il Suo accordo con ogni dichiarazione selezionando il pulsante appropriato.**

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Nè in disaccordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Se dovessi rivivere il mio passato, non cambierei nulla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono soddisfatto della mia vita passata.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La mia vita nel passato era ideale per me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le condizioni della mia vita nel passato erano eccellenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nel mio passato, ho avuto le cose importanti che volevo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Non cambierei nulla della mia vita attuale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono soddisfatto della mia vita attuale.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La mia vita attuale è ideale per me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le condizioni attuali della mia vita sono eccellenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho le cose importanti che voglio adesso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Non ci sarà nulla che vorrò cambiare del mio futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sarò soddisfatto con la mia vita in futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi aspetto che la mia vita in futuro sarà ideale per me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le condizioni della mia vita in futuro saranno eccellenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avrò le cose importanti che voglio in futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5.

**Le seguenti domande riguardano i Suoi punti di forza, cioè, le cose che è in grado di fare bene o fare meglio.**

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Nè in disaccordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Conosco i miei punti di forza bene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Altre persone vedono i punti di forza che io possiedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conosco le cose che so fare bene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Devo pensare molto per riconoscere i miei punti di forza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
So quando sono al mio meglio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cerco sempre di usare i miei punti di forza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizzo ciò che voglio attraverso i miei punti di forza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'uso dei miei punti di forza è naturale per me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi viene facile usare i miei punti di forza nelle cose che faccio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono in grado di utilizzare i miei punti di forza in molti modi diversi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Per quanto tempo sente di utilizzare i suoi punti di forza?**

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Quanto tempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6.

Si prega di leggere ciascuna delle seguenti dichiarazioni e/o domande, e poi selezionare il punto della scala che si sente sia il più appropriato per descriverLa.

### Q1

	1 - Una persona non molto felice	2	3	4	5	6	7 - Una persona molto felice
In generale, ritengo di essere:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q2

	1 - Meno felice	2	3	4	5	6	7 - Più felice
Rispetto alla maggior parte dei miei coetanei, ritengo di essere:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q3 - Fino a che punto questa caratteristica La descrive?

	1 - Per niente	2	3	4	5	6	7 - Molto
Alcune persone sono in genere molto felici. Esse godono la vita, indipendentemente di quello che sta succedendo, sfruttando tutto al massimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q4 - Fino a che punto questa caratteristica La descrive?

	1 - Molto	2	3	4	5	6	7 - Per niente
Alcune persone NON sono in genere molto felici. Anche se non sono depressi, non sembrano essere mai felici come potrebbero essere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.

**Di seguito sono riportate dichiarazioni che molte persone troverebbero desiderabili, ma noi vogliamo che risponda solo in termini di quanto la dichiarazione descrive COME EFFETTIVAMENTE VIVE LA SUA VITA.**

	Per niente come me	Un pò come me	Piuttosto come me	Per lo più come me	Molto come me
Indipendentemente da ciò che sto facendo, il tempo passa molto rapidamente.	jn	jn	jn	jn	jn
La mia vita serve uno scopo più alto.	jn	jn	jn	jn	jn
La vita è troppo breve per rimandare i piaceri che è in grado di offrire.	jn	jn	jn	jn	jn
Cerco situazioni che sfidano le mie capacità e abilità.	jn	jn	jn	jn	jn
Nella scelta di cosa fare, tengo sempre in considerazione se andrà a beneficio ad altre persone.	jn	jn	jn	jn	jn
Sia al lavoro o nel tempo libero, io sono di solito "assorto" e non conscio di me stesso.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono sempre molto assorto in quello che faccio.	jn	jn	jn	jn	jn
Mi sforzo di sentirmi euforico.	jn	jn	jn	jn	jn
Nella scelta di cosa fare, tengo sempre conto della possibilità di potermi perdere dentro.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono raramente distratto da ciò che sta accadendo intorno a me.	jn	jn	jn	jn	jn
Ho la responsabilità di rendere il mondo un posto migliore.	jn	jn	jn	jn	jn
La mia vita ha un significato duraturo.	jn	jn	jn	jn	jn
Nella scelta di cosa fare, tengo sempre conto del fatto se sarà piacevole.	jn	jn	jn	jn	jn
Ciò che faccio è importante per la società.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono d'accordo con questa affermazione: "La vita è breve, mangia il dessert prima".	jn	jn	jn	jn	jn
Mi piace fare le cose che eccitano i miei sensi.	jn	jn	jn	jn	jn
Ho speso molto tempo pensando a che cosa significa la vita e come sono inserito nel suo grande quadro.	jn	jn	jn	jn	jn
Per me, la buona vita è la vita del piacere.	jn	jn	jn	jn	jn

8.

**Utilizzando la scala indicata, si prega di barrare il tasto che meglio La descrive.**

	Assolutamente falso	Per lo piú falso	Abbastanza falso	Un pó falso	Un pó vero	Abbastanza vero	Per lo piú vero	Assolutamente vero
Non riesco a pensare a molti modi per uscire da un ingorgo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perseguo energicamente i miei obiettivi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi sento stanco la maggior parte del tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ci sono molti modi per risolvere qualsiasi problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono facilmente abbattuto in un argomento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posso pensare a molti modi per ottenere le cose nella vita che sono importanti per me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi preoccupo della mia salute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anche quando gli altri si scoraggiano, so di poter trovare un modo per risolvere il problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il mio passato mi ha preparato bene per il mio futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ho avuto abbastanza successo nella vita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Di solito mi trovo a preoccuparmi di qualcosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raggiungo gli obiettivi che ho fissato per me stesso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

**In generale, quanto felice o infelice Si sente di solito? QUALE dichiarazione meglio descrive la sua felicità in media?**

- Estremamente felice (estatico, gioioso, fantastico)
- Molto felice (si sente davvero bene, esultante)
- Piuttosto felice (spirito elevato, sentirsi bene)
- Mediamente felice (sensazione abbastanza buona e un po' allegro)
- Leggermente felice (un po' superiore al normale)
- Neutri (non particolarmente felice o infelice)
- Leggermente infelice (appena un po' al di sotto di neutro)
- Mediamente infelice (un po' più in basso)
- Piuttosto infelice (un po' triste o giù di corda)
- Molto infelici (depresso, molto abbattuto)
- Estremamente infelice (assolutamente depressi, completamente giù)

**Consideri ancora le Sue emozioni. In media, quale percentuale del tempo si sente felice, infelice, e neutrale (né felice, né infelice)?**

**Selezioni la Sua valutazione che meglio Le si adatta, e si assicuri che i tre numeri si sommino arrivando a 100%.**

	La percentuale di tempo mi sento felice	La percentuale di tempo, mi sento infelice	La percentuale di tempo mi sento neutrale
In media:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

10.

**Legga ciascuna di queste dichiarazioni e selezioni la risposta che meglio descrive quanto è d'accordo o in disaccordo con essa.**

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Nè in disaccordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Ho tanto nella vita di cui essere riconoscente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se dovessi elencare tutto ciò di cui mi sento grato, sarebbe una lista molto lunga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando guardo al mondo, non vedo molto di cui essere grato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sono grato a una vasta gamma di persone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Più divento vecchio più mi sento in grado di apprezzare le persone, eventi e situazioni che sono state parte della storia della mia vita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lunghi periodi di tempo possono passare prima che mi senta grato a qualcosa o qualcuno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

**Giudichi queste dichiarazioni per quanto esse riflettono accuratamente il modo in cui si SENTE e si COMPORTA GENERALMENTE. Non giudichi come pensa dovrebbe fare, o desidera fare, o rispetto a cose che non fa più.**

	Molto poco o per niente	Un pó	Moderatamente	Molto	Estremamente
Cerco attivamente piú informazioni possibile in nuove situazioni.	jn	jn	jn	jn	jn
Io sono il tipo di persona che gode molto dell'imprevedibilità della vita quotidiana. Sono al mio meglio quando faccio qualcosa che è complesso o difficile.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono al mio meglio quando faccio qualcosa che è complesso o difficile.	jn	jn	jn	jn	jn
Ovunque vada, io sono in cerca di cose o esperienze nuove.	jn	jn	jn	jn	jn
Vedo le situazioni difficili come opportunità per crescere e imparare.	jn	jn	jn	jn	jn
Mi piace fare le cose che fanno un po' paura.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono sempre alla ricerca di esperienze che mettono in discussione come penso a me stesso e al mondo.	jn	jn	jn	jn	jn
Preferisco attività eccitanti e imprevedibili.	jn	jn	jn	jn	jn
Spesso cerco opportunità per sfidare me stesso e crescere come persona.	jn	jn	jn	jn	jn
Sono il tipo di persona aperta a persone, eventi e luoghi sconosciuti.	jn	jn	jn	jn	jn

12.

**Legga ogni affermazione e indichi quanto la dichiarazione rispecchia come è Lei.**

	Per niente come me	Un pó come me	Piuttosto come me	Per lo piú come me	Molto come me
Aspiro ad essere il migliore al mondo in quello che faccio.	1	2	3	4	5
Ho superato ostacoli per vincere sfide importanti.	1	2	3	4	5
Nuove idee e nuovi progetti a volte mi distraggono da quelle precedenti.	1	2	3	4	5
Sono ambizioso.	1	2	3	4	5
I miei interessi cambiano di anno in anno.	1	2	3	4	5
Gli ostacoli non mi scoraggiano.	1	2	3	4	5
Sono stato ossessionato da una certa idea o progetto per un breve periodo di tempo, ma poi ho perso interesse.	1	2	3	4	5
Sono un lavoratore instancabile.	1	2	3	4	5
Spesso fisso un obiettivo, ma poi scelgo di perseguirne uno diverso.	1	2	3	4	5
Ho difficoltà a mantenere la mia attenzione su progetti che necessitano piú di un paio di mesi per il loro completamento.	1	2	3	4	5
Finisco tutto ciò che comincio.	1	2	3	4	5
Il raggiungimento di qualcosa di importanza duratura è il piú alto obiettivo nella vita.	1	2	3	4	5
Penso che il successo sia sopravvalutato.	1	2	3	4	5
Ho raggiunto un obiettivo che ha richiesto anni di lavoro.	1	2	3	4	5
Sono orientato al successo.	1	2	3	4	5
Divento interessato a nuovi obiettivi ogni pochi mesi.	1	2	3	4	5
Sono diligente.	1	2	3	4	5

13.

**La preghiamo di prendere un attimo per riflettere su ciò che rende la Sua vita importante e significativa per Lei.**

	Assolutamente falso	Per lo piú falso	Piuttosto falso	Né vero né falso	Piuttosto vero	Per lo piú vero	Assolutamente vero
Capisco il significato della mia vita.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sto cercando qualcosa che mi faccia sentire che la mia vita ha significato.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sono sempre alla ricerca per trovare lo scopo della mia vita.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
La mia vita ha un chiara direzione.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ho una buona percezione di ciò che rende la mia vita significativa.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ho scoperto uno scopo di vita soddisfacente.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sono sempre alla ricerca di qualcosa che mi faccia sentire che la mia vita è importante.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sono in cerca di uno scopo o missione per la mia vita.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
La mia vita non ha alcuno scopo chiaro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sono alla ricerca di un significato nella mia vita.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

14.

Di seguito è riportato un elenco di eventi di vita che possono accadere a chiunque. Se questo evento NON è successo a Lei, La invitiamo a segnare "non è accaduto". Se una di queste cose E' accaduta a lei NEGLI ULTIMI TRE MESI, si prega di indicare quanto ritiene questo sia stato un evento positivo scegliendo una risposta da "Per niente" a "molto".

Se questo evento è accaduto, quanto è stata un'esperienza positiva per Lei? (Per niente, un po', abbastanza, molto)

	Non é accaduto	Per niente	Un pó	Abbastanza	Molto
Ha avuto un esperienza che è stata molto divertente ed eccitante.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Si è avvicinata di più a qualcuno emotivamente.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
La sua condizione di vita è migliorata.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ha avuto più soldi.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
La Sua salute fisica è migliorata.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

NEGLI ULTIMI TRE MESI, le è accaduto un altro evento di vita non elencato sopra? In caso affermativo, si prega di descriverelo nella seguente casella e di stimare l'effetto (fino a due eventi positivi).

**Evento positivo di vita - 1.**

Si prega di indicare quanto considera l'evento positivo di vita - 1 come un'esperienza positiva per Lei scegliendo una risposta da "Per niente" a "molto".

	Per niente	Un pó	Abbastanza	Molto
In quale misura questo evento è stato un'esperienza positiva?	jñ	jñ	jñ	jñ

**Evento positivo di vita - 2.**

Si prega di indicare quanto considera l'evento positivo di vita - 2 come un'esperienza positiva per Lei scegliendo una risposta da "Per niente" a "molto".

	Per niente	Un pó	Abbastanza	Molto
In quale misura questo evento è stato un'esperienza positiva?	jñ	jñ	jñ	jñ

15.

**La preghiamo di pensare ad eventi positivi che sono accaduti negli ultimi tre mesi, a come ha risposto a tali eventi, e di rispondere alle seguenti domande.**

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Né né in disaccordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Ho pensato di condividere il ricordo di questo con altre persone.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho cercato di assimilare ogni caratteristica sensoriale dell'evento (vista, suoni, odori, ecc.)	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho ricordato a me stesso quanto transitorio fosse questo momento - pensando alla fine di questo momento.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho saltato su e giù, corso in giro, o dimostrato altre espressioni fisiche di energia.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato agli eventi che hanno portato a questo momento – al tempo in cui non l'avevo e lo volevo.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato solo al presente – mi sono concentrato sul momento.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho ricordato a me stesso quanto fossi fortunato che questa cosa buona stesse accadendo a me.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi sono detto perché non mi meritassi questa cosa buona.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho cercato altre persone con cui dividerla.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato a come penserei a me stesso in riguardo a questo evento più tardi.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho riso o ridacchiato.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho spalancato gli occhi e ho respirato profondamente - ho cercato di essere più vigile.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho chiuso gli occhi, mi sono rilassato, ho catturato il momento.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato a come fossi fortunato che tante cose buone siano successe a me.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Avevo pensato ai modi in cui questa cosa avrebbe potuto essere migliore.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi sono detto da solo quanto fossi orgoglioso.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho ricordato a me stesso che sarebbe finito prima che me ne accorgessi.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi sono concentrato sul futuro – al tempo in cui questo evento positivo sarebbe finito.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho cercato di rallentare e muovermi più lentamente (in uno sforzo per fermare/rallentare il tempo).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi sono detto quanto gli altri sarebbero stati impressionati.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

16.

**Si prega di rispondere alle seguenti cinque domande.**

**Q1**

	Per niente	Poco	Un pó	Molto	Moltissimo
Quando cose buone si sono verificate nella Sua vita, quanto si sente tipicamente di averle potute apprezzare e godere?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

**Q2**

	Per niente	Poco	Un po'	Molto	Moltissimo
Rispetto alla maggior parte delle altre persone che conosce, quanto piacere ha tipicamente ottenuto dalle cose buone che Le sono successe?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

**Q3**

	Non per molto tempo - 1	2	3	4	5	6	Per molto tempo - 7
Quando Le succede qualcosa di buono, rispetto alla maggior parte delle altre persone che conosce, di solito per quanto tempo La influenza il modo in cui si sente?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

**Q4**

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	La maggior parte del tempo	Tutto il tempo
Quando Le sono accadute cose buone, vi sono mai stati momenti in cui si è sentito come tutto stesse accadendo a suo modo; ovvero, quando si è sentito in cima al mondo, o sentito una grande quantità di gioia nella sua vita, o trovato difficile contenere i suoi sentimenti positivi? Quanto spesso si è sentito così?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

**Q5**

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	La maggior parte del tempo	Tutto il tempo
Quanto spesso si sente di saltare saltare o gridare dalla gioia?	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

17.

**Si prega di rispondere alle seguenti quattro domande.**

**Q1**

	Per niente	Poco	Un pó	Molto	Moltissimo
In generale, quanto controllo si sente di avere rispetto alle cose buone che Le accadono?	j0	j0	j0	j0	j0

**Q2**

	Tipicamente NON sono stato responsabile - 1	2	3	4	5	6	Tipicamente sono stato responsabile - 7
Per quanto riguarda le cose buone che si sono verificate nella Sua vita, in che misura Lei pensa di essere stato generalmente responsabile per la loro presenza?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

**Q3**

	Quasi mai	Non molto	Un pó	Molto
Nel corso della loro vita, la maggior parte delle persone hanno qualcosa di buono che accade a loro o a qualcuno che amano. Rispetto ad altre persone che conosce, queste cose vi sono accadute molto, un po', non molto o quasi mai?	j0	j0	j0	j0

**Q4**

	Molto improbabile - 1	2	3	4	5	6	Molto probabilmente - 7
In generale, quanto probabile o improbabile pensa che una cosa buona succederà a Lei?	j0	j0	j0	j0	j0	j0	j0

18.

Di seguito è riportato un elenco di eventi negativi di vita che possono capitare a chiunque. Se questo evento NON è successo a Lei, La invitiamo a segnare "Non è accaduto". Se una di queste cose E' accaduta a lei NEGLI ULTIMI TRE MESI, si prega di indicare quanto si ritiene che questo evento sia stato un problema con la scelta di una risposta da "Per niente" a "molto".

**Se questo evento è accaduto, quanto è stato un problema per Lei?**

	Non è accaduto	Per niente	Un poco	Un pó	Molto
Ho avuto un grave disaccordo con un'altra persona.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sono stato ferito o malato.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Ho avuto una significativa perdita finanziaria o perso il lavoro.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Qualcuno a cui voglio bene ha avuto un problema significativo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Non ho ottenuto qualcosa che volevo.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

NEGLI ULTIMI TRE MESI, Le e' accaduto un altro evento negativo di vita non sopra elencato? In caso affermativo, si prega di descriverelo nella seguente casella e di stimarne l'impatto (fino a due eventi positivi).

**Evento negativo di vita - 1.**

Si prega di indicare quanto considera l' Evento negativo di vita - 1 un problema per Lei scegliendo una risposta da "Per niente" a "Molto".

	Per niente	Un pó	Abbastanza	Molto
Quanto questo evento è stato un problema?	jñ	jñ	jñ	jñ

**Evento negativo di vita - 2.**

Si prega di indicare quanto considera l' Evento negativo di vita - 2 un problema per Lei scegliendo una risposta da "Per niente" a "Molto".

	Per niente	Un pó	Abbastanza	Molto
Quanto questo evento è stato un problema?	jñ	jñ	jñ	jñ

19.

**Siamo interessati a come ha risposto ad eventi negativi, nonché a eventuali altri problemi o cause di stress che si sono verificati negli ultimi tre mesi.**

**Direbbe di essere ...?**

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Né né in disaccordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Ho pensato "Perché non riesco a mettermi in moto?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato "Perché reagisco sempre in questo modo?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato "Non riuscirò a concentrarmi se continuo a sentirmi così".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ho pensato "Perché non riesco a gestire meglio le cose?".	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ha pensato a tutte le mie mancanze, carenze, difetti, errori.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ha pensato a come ero arrabbiato con me stesso.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

20.

**Di seguito è riportato un elenco di 20 modi in cui si potrebbe essere sentito o comportato. Si prega di indicare la frequenza in cui si è sentito in questo modo nel corso della SCORSA SETTIMANA.**

**Durante la SETTIMANA SCORSA:**

	Raramente o per niente (meno di 1 giorno)	Un pó del tempo (1-2 giorni)	Occasionalmente o una moderata quantità di tempo (3-4 giorni)	La maggior parte o la totalità del tempo (5-7 giorni)
1. Sono stato disturbato da cose che di solito non mi preoccupano.	jñ	jñ	jñ	jñ
2. Non ho avuto voglia di mangiare; il mio appetito era scarso.	jñ	jñ	jñ	jñ
3. Ho sentito di non riuscire a scrollarmi di dosso la depressione neanche con l'aiuto della mia famiglia o amici.	jñ	jñ	jñ	jñ
4. Mi sono sentito di stare tanto bene quanto tutte le altre persone.	jñ	jñ	jñ	jñ
5. Ho avuto difficoltà a mantenere la concentrazione su quello che stavo facendo.	jñ	jñ	jñ	jñ
6. Mi sono sentito depresso.	jñ	jñ	jñ	jñ
7. Ho avuto la sensazione che tutto quello che ho fatto era uno sforzo.	jñ	jñ	jñ	jñ
8. Ho avuto speranza per il futuro.	jñ	jñ	jñ	jñ
9. Ho pensato che la mia vita è stata un fallimento.	jñ	jñ	jñ	jñ
10. Ho sentito paura.	jñ	jñ	jñ	jñ
11. Il mio sonno è stato inquieto.	jñ	jñ	jñ	jñ
12. Sono stato felice.	jñ	jñ	jñ	jñ
13. Ho parlato meno del solito.	jñ	jñ	jñ	jñ
14. Mi sono sentito solo.	jñ	jñ	jñ	jñ
15. La gente era poco amichevole.	jñ	jñ	jñ	jñ
16. Mi sono gustato la vita.	jñ	jñ	jñ	jñ
17. Ho avuto momenti di pianto.	jñ	jñ	jñ	jñ
18. Mi sentivo triste.	jñ	jñ	jñ	jñ
19. Ho sentito che non piaccio alla gente.	jñ	jñ	jñ	jñ
20. Non sono riuscito a "mettermi in moto".	jñ	jñ	jñ	jñ

21.

## Ogni quanto si sente in questo modo?

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	Sempre
Ogni quanto si sente che le manca amicizia?	jn	jn	jn	jn	jn
Ogni quanto si sente lasciato fuori?	jn	jn	jn	jn	jn
Ogni quanto si sente isolato dagli altri?	jn	jn	jn	jn	jn

## Ogni quanto pensa allo scopo della sua vita?

	Mai	Raramente	A volte	Spesso	La maggior parte del tempo
Penso allo scopo della vita:	jn	jn	jn	jn	jn

## Ogni quanto si sente in questo modo?

	Mai	Quasi mai	A volte	Spesso	La maggior parte del tempo	Tutto il tempo
Ogni quanto si sente in ottima forma e pienamente dedicato a quello che sta facendo? (per esempio, completamente immerso, 'nel flusso', 'nella zona')	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## Quanto è d'accordo con la seguente dichiarazione?

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Leggermente in disaccordo	Né in disaccordo né d'accordo	Leggermente d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
Generalmente, sono soddisfatto nel modo in cui utilizzo il mio tempo.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## Quanto frequentemente sperimenta ciascuna di queste circostanze?

	Quasi mai	Molto di rado	Un pó di rado	Abbastanza spesso	Molto spesso	Quasi sempre
Mi ritrovo a fare cose senza prestare attenzione.	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Mi ritrovo preoccupato per il futuro o il passato.	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## Le prossime due domande riguardano il Suo punto di vista su una vita piena di felicità.

	Per niente								Estremamente
Quanto è IMPORTANTE per Lei vivere una vita piena di felicità?	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Quanto è CONFIDENTE che sarà in grado di vivere una vita piena di felicità?	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## Si prega di indicare il Suo accordo con ciascuna dichiarazione.

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Per lo piú in disaccordo	Per lo piú d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
La sua felicità è una cosa che Lei NON può cambiare molto.	jn	jn	jn	jn	jn	jn
La sua intelligenza è una cosa che Lei PUO' cambiare con impegno e tenacia.	jn	jn	jn	jn	jn	jn

## International Wellbeing Study - December 2010 Italian2

**Su una scala da 0 a 10, dove 0 indica che Lei NON vive per niente la sua vita in linea con i suoi valori, e 10, indica che STA vivendo la sua vita in linea con i suoi valori, si prega di giudicare quanto sta attualmente vivendo la sua vita in linea con i suoi valori (ciò che è più importante per Lei).**

NON vivo  
per  
niente la  
mia vita  
in linea  
con i  
miei  
valori - 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

STO  
vivendo  
la mia  
vita in  
linea con  
i miei  
valori -  
10

Quanto sta vivendo la sua  
vita in linea con i suoi valori  
(ciò che è più importante  
per Lei)?

## 22. Informazioni demografiche

Le seguenti domande riguardano informazioni su di Lei, al fine di determinare quanto il nostro campione esaminato è rappresentativo. Anche in questo caso, le vostre informazioni individuali saranno mantenute strettamente confidenziali.

**Qual è il  
suo  
sesso?**

Maschio  Femmina

**Data di nascita?**

	Giorno	Mese	Anno
Data di nascita?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

**Paese in cui vive attualmente?**

**Città in cui vive attualmente?**

**Qual è la Sua etnia?**

**Professione?**

Si prega di essere il più precisi possibile - ad esempio, "infermiere, di terapia intensiva", "infermiere, pronto soccorso", o "insegnante, scuola superiore", "insegnante, scuola elementare", ecc.

**In media, quante ore di lavoro retribuito PER SETTIMANA ha completato negli ultimi tre mesi?**

	Ore a settimana
Media di ore di lavoro retribuito a settimana?	<input type="text" value="6"/>

**Attualmente, quale è il Suo stato relazionale?**

	Singolo	Coniugato	In una relazione a lungo termine (1 anno +)	Divorziato	Separato	Vedovo	Altro
Stato di relazione?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Altro (si prega di specificare)

## 23. Grazie

**C'è è niente altro che vorrebbe dirci? Inserisca qui:**

Quando seleziona "Completato" le Sue risposte saranno inviate. Di nuovo, i Suoi dati saranno trattati in maniera strettamente confidenziale, e lei non verrà identificato in alcun modo.

Apprezzeremmo il suo grosso contributo se Lei volesse inviare un messaggio relativo a questo studio al Suo partner/amici/famiglia/colleghi e liste di contatti e-mail!

Ancora una volta La ringraziamo, il Suo aiuto è molto apprezzato e contribuirà a una migliore comprensione sul benessere delle persone.

La domanda successiva è facoltativa. Il gruppo di ricerca utilizzerà il Suo numero di cellulare per mandarLe un messaggio se c'è un problema con il suo indirizzo e-mail.

**Questa domanda è facoltativa.**

**Numero di telefono:**

Cellulare:

Questo progetto di ricerca è guidato da Aaron Jarden, docente di psicologia e Presidente dell'Associazione di Psicologia Positiva della Nuova Zelanda. Per ulteriori informazioni, potete contattare Aaron o uno degli altri principali ricercatori a:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander Mackenzie - alexander.mackenzie @ canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Prof. Paolo Jose - paul.jose @ vuw.ac.nz

Prof. Ormond Simpson - opsimpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy McLachlan - kennedy.mclachlan @ openpolytechnic.ac.nz

(Questi contatti sono disponibili anche sul sito web wellbeingstudy.com)

The logo for the International Wellbeing Study, featuring the word "International" in a stylized, orange, serif font against a dark, patterned background.