VLQ

Questionario sul vivere secondo i valori (VLQ)

Il VLQ è un questionario di autovalutazione radicato nell'ACT, che valuta in che misura una persona vive in accordo con i propri valori. Esplora 10 ambiti di vita centrali e misura, per ciascuno, la sua importanza soggettiva e il grado di coerenza tra questi valori e le azioni effettivamente compiute nell'ultima settimana. Nella pratica clinica, aiuta a individuare gli scarti tra priorità personali e comportamenti reali, chiarire il focus del lavoro terapeutico, sostenere la motivazione al cambiamento e seguire i progressi di un intervento basato sui valori. Il formato breve e concreto lo rende particolarmente utile nella psicoterapia comportamentale contestuale, nella valutazione clinica e nel monitoraggio dei progressi.

Numero di domande	20 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Valued Living Questionnaire
Destinatari	Adulti
Autori	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Categoria	Generale

Anteprima delle 20 domande

Famiglia (esclusi matrimonio e genitorialità)

1 - Per niente importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Estremamente importante

Matrimonio/coppia/relazioni intime

1 - Per niente importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Estremamente importante

Genitorialità

1 - Per niente importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Estremamente importante

Amici/vita sociale

1 - Per niente importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Estremamente importante

Lavoro

1 - Per niente importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Estremamente importante

Scoring e interpretazione

Il questionario comprende 10 ambiti valutati in due fasi. Per ogni ambito, la persona indica prima un punteggio di importanza da 1 a 10, poi un punteggio di coerenza comportamentale da 1 a 10 in base alle proprie azioni dell'ultima settimana. Si possono calcolare un punteggio totale di importanza e un punteggio totale di coerenza e, soprattutto, un punteggio composito, ottenuto moltiplicando l'importanza per la coerenza in ciascun ambito e facendo la media dei 10 prodotti. Più alto è il punteggio composito, più la persona agisce complessivamente in accordo con i propri valori. Scarti marcati tra importanza elevata e coerenza bassa sono clinicamente utili per individuare le aree di sofferenza, di evitamento o di blocco.