

Spørreskjema om å leve etter egne verdier (VLQ)

VLQ er et selvrapporteringsskjema med forankring i ACT som vurderer i hvilken grad en person lever i samsvar med verdiene sine. Det utforsker 10 sentrale livsområder og måler deretter, for hvert av dem, den subjektive viktigheten og graden av samsvar mellom disse verdiene og handlingene personen faktisk har utført den siste uken. I klinisk praksis bidrar det til å identifisere avstand mellom personlige prioriteringer og faktisk atferd, klargjøre fokus for det terapeutiske arbeidet, støtte motivasjon for endring og følge utviklingen i en verdibasert intervensjon. Det korte og konkrete formatet gjør det særlig nyttig i kontekstuell atferdsterapi, klinisk kartlegging og oppfølging av utvikling.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	7 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Valued Living Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Familie (utenom ekteskap og foreldrerollen)

1 - Ikke viktig i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ekstremt viktig

Ekteskap/parforhold/nære relasjoner

1 - Ikke viktig i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ekstremt viktig

Foreldrerollen

1 - Ikke viktig i det hele tatt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Ekstremt viktig

Venner/sosialt liv

1 - Ikke viktig i det hele tatt	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Ekstremt viktig

Arbeid

1 - Ikke viktig i det hele tatt	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Ekstremt viktig

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skjemaet omfatter 10 områder som vurderes i to trinn. For hvert område gir personen først en viktighetsskår fra 1 til 10, og deretter en skår for atferdsmessig samsvar fra 1 til 10 ut fra handlingene den siste uken. En total viktighetsskår og en total samsvarsskår kan beregnes, og fremfor alt en sammensatt skår, som finnes ved å multiplisere viktighet med samsvar for hvert område og beregne gjennomsnittet av de 10 produktene. Jo høyere sammensatt skår, desto mer handler personen samlet sett i samsvar med verdiene sine. Tydelige forskjeller mellom høy viktighet og lavt samsvar er klinisk nyttige for å målrette områder med lidelse, unngåelse eller følelsen av å stå fast.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Pålitelige og relevante kartlegginger som gir meg bedre innsikt i den psykiske tilstanden til pasientene mine”

Benjamin G. - Arbeidspsykolog