VLQ

# Kwestionariusz życia zgodnego z wartościami (VLQ)

VLQ to kwestionariusz samoopisowy wywodzący się z terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), służący do oceny, w jakim stopniu osoba żyje zgodnie ze swoimi wartościami. Bada 10 centralnych obszarów życia, a następnie mierzy dla każdego z nich jego subiektywną ważność oraz stopień zgodności między tymi wartościami a działaniami rzeczywiście podejmowanymi w ciągu ostatniego tygodnia. W praktyce klinicznej pomaga zidentyfikować rozbieżności między osobistymi priorytetami a rzeczywistymi zachowaniami, doprecyzować kierunek pracy terapeutycznej, wspierać motywację do zmiany i śledzić postępy interwencji opartej na wartościach. Krótka, konkretna forma sprawia, że jest szczególnie przydatny w kontekstualnej psychoterapii behawioralnej, ocenie klinicznej i monitorowaniu postępów.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 20 pytań |
| Szacowany czas | 7 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Valued Living Questionnaire |
| Grupa docelowa | Dorośli |
| Autorzy | Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010) |
| Kategoria | Ogólne |

## Podgląd 20 pytań

Rodzina (inna niż małżeństwo lub rodzicielstwo)

1 - Zupełnie nieważne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Niezwykle ważne

Małżeństwo/związek/relacje intymne

1 - Zupełnie nieważne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Niezwykle ważne

Rodzicielstwo

1 - Zupełnie nieważne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Niezwykle ważne

Przyjaciele/życie towarzyskie

1 - Zupełnie nieważne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Niezwykle ważne

Praca

1 - Zupełnie nieważne | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Niezwykle ważne

## Obliczanie wyników i interpretacja

Kwestionariusz obejmuje 10 obszarów ocenianych w dwóch krokach. Dla każdego obszaru osoba podaje najpierw ocenę ważności od 1 do 10, a następnie ocenę zgodności zachowania od 1 do 10 na podstawie swoich działań w ciągu ostatniego tygodnia. Można obliczyć łączny wynik ważności i łączny wynik zgodności, a przede wszystkim wynik złożony, uzyskiwany przez pomnożenie ważności przez zgodność dla każdego obszaru i uśrednienie 10 iloczynów. Im wyższy wynik złożony, tym bardziej osoba ogólnie działa zgodnie ze swoimi wartościami. Wyraźne rozbieżności między wysoką ważnością a niską zgodnością są klinicznie przydatne do wskazania obszarów cierpienia, unikania lub poczucia utknięcia.