Questionário de vida valorizada (VLQ)



O VLQ é um questionário de autorresposta inscrito na terapia de aceitação e compromisso (ACT), concebido para avaliar em que medida uma pessoa vive de acordo com os seus valores. Explora 10 domínios de vida centrais e mede, para cada um, a sua importância subjetiva e o grau de coerência entre esses valores e as ações efetivamente realizadas na última semana. Na prática clínica, ajuda a identificar desfasamentos entre as prioridades pessoais e os comportamentos reais, a clarificar o foco do trabalho terapêutico, a apoiar a motivação para a mudança e a acompanhar a evolução de uma intervenção centrada nos valores. O seu formato breve e concreto torna-o particularmente útil em psicoterapia comportamental contextual, na avaliação clínica e no acompanhamento da evolução.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Valued Living Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 20 perguntas

Família (exceto casamento ou parentalidade)

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremamente importante

Casamento, relação de casal, relações íntimas

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremamente importante

Parentalidade

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremamente importante

Amigos, vida social

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremamente importante

Trabalho

1 - Nada importante | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremamente importante

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

O questionário inclui 10 domínios avaliados em duas etapas. Para cada domínio, a pessoa atribui primeiro uma pontuação de importância de 1 a 10 e, depois, uma pontuação de coerência comportamental de 1 a 10, com base nas suas ações ao longo da última semana. Podem ser calculadas uma pontuação total de importância e uma pontuação total de coerência e, sobretudo, uma pontuação composta, obtida multiplicando a importância pela coerência em cada domínio e calculando a média dos 10 produtos. Quanto mais elevada for a pontuação composta, mais a pessoa age, no conjunto, de acordo com os seus valores. Desfasamentos marcados entre uma importância elevada e uma coerência baixa são clinicamente úteis para identificar zonas de sofrimento, de evitamento ou de bloqueio.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Ao início estava cética, mas hoje já não consigo dispensar esta ferramenta na minha prática.”

Elodie C. - Psicóloga (TCC)