

Formulär om värderat liv (VLQ)

VLQ är ett självskattningsformulär med rötter i ACT som bedömer i vilken utsträckning en person lever i enlighet med sina värderingar. Det kartlägger 10 centrala livsområden och mäter sedan för vart och ett dess subjektiva betydelse och graden av överensstämmelse mellan dessa värderingar och de handlingar som faktiskt utförts under den senaste veckan. I klinisk praktik hjälper det till att identifiera gap mellan personliga prioriteringar och faktiska beteenden, klargöra inriktningen på det terapeutiska arbetet, stödja motivationen till förändring och följa framstegen vid en värderingsbaserad insats. Det korta, konkreta formatet gör det särskilt användbart i kontextuell beteendeterapi, klinisk bedömning och uppföljning av utvecklingen.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Valued Living Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Familj (utöver äktenskap och föräldraskap)

1 - Inte alls viktigt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremt viktigt

Äktenskap/parrelation/nära relationer

1 - Inte alls viktigt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremt viktigt

Föräldraskap

1 - Inte alls viktigt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremt viktigt

Vänner/socialt liv

1 - Inte alls viktigt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremt viktigt

Arbete

1 - Inte alls viktigt | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extremt viktigt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Formuläret omfattar 10 områden som skattas i två steg. För varje område anger personen först en viktighetspoäng från 1 till 10 och sedan en poäng för beteendemässig överensstämmelse från 1 till 10 utifrån sina handlingar under den senaste veckan. En total viktighetspoäng och en total överensstämmelsepoäng kan beräknas, och framför allt en sammansatt poäng som fås genom att viktighet multipliceras med överensstämmelse för varje område och de 10 produkterna medelvärdesberäknas. Ju högre sammansatt poäng, desto mer handlar personen överlag i enlighet med sina värderingar. Tydliga gap mellan hög viktighet och låg överensstämmelse är kliniskt användbara för att rikta in sig på områden med lidande, undvikande eller en känsla av att ha fastnat.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Samia T. - Psykolog online