Lumina Measures

VLQ

Questionário de Valores de Vida

Versão em português · 20 itens

Nome _____

Data _____

Abaixo estão listadas áreas da vida que são valorizadas por algumas pessoas. Por favor, avalie a importância que você dá a cada uma dessas áreas para a sua vida (circulando um número), numa escala de 1 a 10. Por exemplo, 1 significa que a área é nada importante e 10 que ela é extremamente importante para a sua vida. Nem todas as pessoas irão valorizá-las ou avaliá-las da mesma forma. Solicitamos que pense na importância que você atribui a cada uma delas para a sua vida, independentemente de sua situação atual. Por exemplo, você pode atualmente não estar trabalhando ou não ser pai ou mãe, mas valorizar o trabalho ou desejar ser pai ou mãe durante a sua vida.

1	Relações familiares (não contando as relações com o cônjuge/companheiro ou com os filhos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Casamento/companheiro/relacionamento afetivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Amizades/relações sociais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Trabalho/atividade laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Educação/aprendizagem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Lazer/Bem-estar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Espiritualidade/sentido de vida/religião	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Considerando a última semana, avalie o quanto suas ações estiveram de acordo com a importância que você atribui a cada uma das áreas abaixo. Todas as pessoas são melhores em algumas áreas do que em outras e também são melhores em alguns momentos do que em outros. Classifique cada área (circulando um número) em uma escala de 1 a 10, sendo que 1 significa que suas ações não estiveram de acordo com a importância daquela área para a sua vida e 10 que suas ações foram completamente de acordo com a importância que você atribui àquela respectiva área.

1	Relações familiares (não contando as relações com o cônjuge/companheiro ou com os filhos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Casamento/companheiro/relacionamento afetivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Ser pai ou mãe (ou exercer esse papel)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Amizades/relações sociais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Trabalho/atividade laboral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Educação/aprendizagem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Lazer/Bem-estar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Espiritualidade/sentido de vida/religião	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9	Vida em sociedade/cidadania (direitos e deveres sociais)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Autocuidado físico (alimentação, exercício/atividade física, descansar/dormir)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wilson, Sandoz, & Kitchens, 2010. Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto-Gouveia, 2014.

Referências

ASSOCIATION FOR CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE. Valued Living Questionnaire (VLQ). Research Resources: Assessment Measures, 2026. Disponível em: https://contextualscience.org/valued_living_questionnaire_vlq

ASSOCIATION FOR CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE. VLQ - Brazilian Portuguese version. Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto-Gouveia, 2014. Disponível em: https://contextualscience.org/files/VLQ_0.pdf

BARRETT, Karen; O'CONNOR, Megan; McHUGH, Louise A. Systematic Review of Values-Based Psychometric Tools Within Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The Psychological Record, v. 69, p. 457-485, 2019. https://doi.org/10.1007/s40732-019-00352-7

REILLY, Elizabeth D.; RITZERT, Timothy R.; SCOGLIO, Arielle A. J.; MOTE, Jasmine; FUKUDA, Stephanie D.; AHERN, Mary E.; KELLY, Michelle M. A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 12, p. 290-304, 2019. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.004

WILSON, Kelly G.; SANDOZ, Emily K.; KITCHENS, Jennifer; ROBERTS, Miguel E. The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. The Psychological Record, v. 60, p. 249-272, 2010. https://doi.org/10.1007/BF03395706