Lumina Measures

VQ

Questionário de Valoração

Versão em português · 10 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, leia cada afirmação com cuidado e então circule o número que melhor descreve o quanto a afirmação foi verdadeira para você DURANTE A ÚLTIMA SEMANA, INCLUINDO HOJE.

0 Nem um pouco verdade
6 Completamente verdade

1	Eu passei muito tempo pensando sobre o passado ou o futuro ao invés de me engajar em atividades que eram importantes para mim.	0	1	2	3	4	5	6
2	Eu estava basicamente no “piloto-automático” na maior parte do tempo.	0	1	2	3	4	5	6
3	Eu me esforcei na direção dos meus objetivos, mesmo quando eu não me senti motivado.	0	1	2	3	4	5	6
4	Eu me senti orgulhoso de como vivi minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
5	Eu fiz progresso nas áreas da minha vida que são mais importantes para mim.	0	1	2	3	4	5	6
6	Pensamentos, sentimentos e memórias difíceis ficaram no caminho do que eu realmente queria fazer.	0	1	2	3	4	5	6
7	Eu continuei a melhorar em ser o tipo de pessoa que quero ser.	0	1	2	3	4	5	6
8	Quando as coisas não aconteceram conforme havia planejado, eu desisti facilmente.	0	1	2	3	4	5	6
9	Eu senti que tinha um propósito na vida.	0	1	2	3	4	5	6
10	Pareceu que eu estava “me deixando levar pela maré” ao invés de focar no que era importante para mim.	0	1	2	3	4	5	6

Referências

ASSAZ, Daniel Afonso. Desfusão cognitiva na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): o processo de mudança clínica. 2019. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) — Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.11606/T.47.2020.tde-24122021-113814

SMOUT, Matthew; DAVIES, Matthew; BURNS, Nicholas; CHRISTIE, Alison. Development of the Valuing Questionnaire (VQ). Journal of Contextual Behavioral Science, v. 3, n. 3, p. 164-172, 2014. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001