

Questionário de Valores de Vida

VLQ

(Wilson, Sandoz, & Kitchens, 2010)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto-Gouveia, 2014)

Instruções: 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.**

Áreas	Nada importante	Importância de cada área para a sua vida									Extremamente importante	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
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.**

Área	Grau de concordância de suas ações da última semana com a importância de cada área para a sua vida									
	Nada de acordo com a importância que atribuo									Completamente de acordo com a importância que atribuo
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