

Встъпителни думи от Стивън Хейс:

*Един човек, чийто живот беше преобразен чрез повторното свързване с истинските му ценности, е Кели Уилсън, който постъпи в моята лаборатория като докторант в края на 80-те години и допринесе съществено за развитието на методите на Терапията на приемане и ангажираност (ТПА). Кели промени посоката на развитието на ТПА, като постави по-голям акцент върху ценностите. Преди да започне да следва психология, той е преминал през ужасяваща борба със зависимостта, включително е лежал на легло в отделение за детоксикация, фиксиран с ремъци и се е чудел как би могъл да сложи край на живота си. Само няколко години по-късно, докато си е проправял път от зависимостта към успеха в образованието, той осъзнал, че иска да посвети живота си на това да помага на другите да преодоляват психологически затруднения. Той прочел част от ранната ми работа върху ТПА и ме потърси, за да помогне за по-нататъшното развитие на подхода. След като получи степената си, той създаде Въпросника за живот в съответствие с ценностите (VLQ).*

*VLQ задава поредица от въпроси за това какви са вашите ценности и доколко сте живели в съответствие с тях, като оценява това в набор от житейски области по скала от едно до десет. Попълването на VLQ е добра първа стъпка в работата с ценности в ТПА и е добре да го попълните сега.*

*Най-добре е да отговаряте възможно най-честно, оставяйки настрана, доколкото можете, социалния натиск и назидателното въображаемо мислено размахване на пръст под формата на „трябва“ и „длъжен/а съм“. Това е между вас и самите вас. Ако установите, че се самокритикувате, докато го попълвате, отстъпете крачка назад и си припомнете, че ценностите са онова, към което вие избирате да се стремите, а не онова, което умът ви казва, че трябва да правите или че трябва да ви е грижа за него.*

Стивън К. Хейс  
Ресурс към *A Liberated Mind*

## Въпросник за живот в съответствие с ценностите

По-долу са представени области от живота, които се явяват ценност за някои хора. Интересува ни качеството ви на живот във всяка от тези области. Един аспект на качеството на живот е **значимостта, която човек придава на различните области на живота. Оценете важността на всяка посочена област за Вас (като оградите число) по скала от 1 до 10. 1 означава, че тази област изобщо не е важна за Вас. 10 означава, че тази област е много важна за Вас. Не всеки човек има изразени ценности във всички от тези области или се интересува от всички области в еднаква степен. Оценете собственото си лично усещане за значимост.**

1. Семейство (без брака/партньорските отношения и родителството)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Брак/двойка/интимни отношения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Родителство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Приятели/социален живот	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Работа	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Образование/обучение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Отдых/забавление	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Духовност	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Гражданска активност/живот в общността	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Физическа грижа за себе си (хранене, упражнения, сън)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Въпроси на околната среда	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Изкуство, творческо себеизразяване и естетика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

В този раздел бихме искали да дадете оценка **доколко действията ви са били в съответствие с вашите ценности във всяка от тези области**. Не ви питаме за вашия идеал във всяка област. Също така не ви питаме какво мислят другите за вас. Всеки се справя по-добре в едни области, отколкото в други. Хората също така се справят по-добре в определени периоди, отколкото в други. Искаме да разберем как смятате, че сте се справяли **през изминалата седмица**.

Оценете всяка област (като оградите число) по скала от 1 до 10. 1 означава, че действията ви са били напълно несъответстващи на ценностите ви в тази област. 10 означава, че действията ви са били напълно съответстващи на ценностите ви.

1. Семейство (без брака/партньорските отношения и родителството)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Брак/двойка/интимни отношения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Родителство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Приятели/социален живот	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Работа	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Образование/обучение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Отдых/забавление	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Духовност	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Гражданска активност/живот в общността	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Физическа грижа за себе си (хранене, упражнения, сън)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Въпроси на околната среда	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Изкуство, творческо себеизразяване и естетика	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# ОЦЕНКА

Съществуват различни начини за оценяване на резултатите. Първият е да разгледате всички области, които имат сравнително **високи оценки за важност** (оценка 9 или 10), и **същевременно сравнително ниски оценки за съответствие** (6 или по-малко). Това са ясни проблемни области и препоръчвам да започнете първоначалната си работа с която и да е от тях. След това можете да преминете към други области.

Добре е също така да изчислите общия си резултат. Умножете двете числа от първата и втората част за всяка област. Така, ако за семейството в първата част сте дали оценка 10, а във втората сте оградени 4, за тази област ще получите 40. Съберете всички тези числа и след това ги разделете на 12, за да получите своя комбиниран резултат. За да добиете приблизителна представа как вашият резултат се сравнява с този на широката популация (в САЩ), средният комбиниран резултат е 61. Не започвайте да се самокритикувате, ако резултатът ви е по-нисък от това.

Практикувайте когнитивно отделяне спрямо тази негативност. Това е процес на откриване, а не критика, и все пак вие сте поели по този път, така че отдайте си нужното признание за това. Вие сте тук, за да прегърнете промяната.

Ако сте оценили доста от областите като маловажни за вас, помислете дали сте били напълно честни със себе си по отношение на тях. Напълно разумно е някои области да не са важни. Може да не ви интересува гражданската активност или околната среда и, ако нямате деца, може да не ви интересуват родителските практики на другите и т.н. Въпреки това изследванията показват, че ако за Вас много от тези области са маловажни, това допринася за психологически дистрес. Използвайте тази оценка като възможност да си признаете собствените истински ценности. Сега, когато вече имате добра представа с коя ценностна област бихте искали да започнете работа, сте готови да започнете.

Стивън К. Хейс

Ресурс към *A Liberated Mind*