

## «Psy-Flex»

### 問卷

*说明* 這些問題是關於你過去七天的經歷。

1. 即使我和我的思維在其他地方，但在重要時刻,我也可以專注於當時發生的事情。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

2. 如果需要的話，我可以讓不愉快的想法和經歷發生，而不是必須立刻擺脫它們。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

3. 我可以從遠處看內在的思想，而不讓它們控制我。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

4. 即使思維和經歷使我心煩意亂，我也會注意到我內心有一種穩定和平靜感。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

5. 我能夠決定什麼對我很重要，並決定我希望如何投入精力。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

6. 我可以全心從事對我很重要、有用或有意義的事情。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

# «Psy-Flex»

## Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

### 1. 活在當下

即使我和我的思維在其他地方，但在重要時刻，我也可以專注於當時發生的事情。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 2. 對經驗的開放

如果需要的話，我可以讓不愉快的想法和經歷發生，而不是必須立刻擺脫它們。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 3. 想法抽離

我可以從遠處看內在的思想，而不讓它們控制我。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 4. 穩定自我

即使思維和經歷使我心煩意亂，我也會注意到我內心有一種穩定和平靜感。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 5. 認識自己的價值觀

我能夠決定什麼對我很重要，並決定我希望如何投入精力。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 6. 參與

我可以全心從事對我很重要、有用或有意義的事情。

很多時候	經常	不時	少	很少
⑤	④	③	②	①

**Scoring instructions:** Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

**Chinese (Traditional) version by:** Connie Chong (send feedback to: [conniechong@cuhk.edu.hk](mailto:conniechong@cuhk.edu.hk)). Updated 10/2021.

**Latest Chinese (Traditional) validation study:** None so far. Please contact the responsible translator (see e-mail address above) as well as Andrew Gloster ([andrew.gloster@unibas.ch](mailto:andrew.gloster@unibas.ch)) if you would like to conduct a validation study for your language.