

«Psy-Flex»

שאלון

הוראות: השאלות מתייחסות לחוויות שלך בשבעת הימים האחרונים.

1. גם שהמחשבות שלי במקום אחר, אני מסוגלת/להתמקד במה שקורה ברגעים חשובים.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

2. במידת הצורך, אני יכולה/לתת למחשבות וחוויות לא נעימות להיות שם מבלי להיפטר מהן באופן מידי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

3. אני יכולה/להסתכל על מחשבות מטרידות ממרחק מבלי לתת להן לשלוט בי

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

4. גם אם מחשבות וחוויות מבלבלות אותי, אני יכולה/לחוות מעין ציר יציב בתוכי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

5. אני קובעת/מה חשוב לי ומחליטה/במה אני רוצה להשקיע את האנרגיה שלי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

6. אני מחויבת/לגמרי לדברים חשובים, שימושיים או משמעותיים עבורי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
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. להיות נוכח

זם שהמחשבות שלי במקום אחר, אני מסוגלת/ת להתמקד במה שקורה ברגעים חשובים.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

2. להיות פתוח לחוויות

במידת הצורך, אני יכולה/ה לתת למחשבות וחוויות לא נעימות להיות שם מבלי להיפטר מהן באופן מידי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

3. לתת למחשבות להיות

אני יכולה/ה להסתכל על מחשבות מטרידות ממרחק מבלי לתת להן לשלוט בי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

4. תחושת יציבות עצמית

גם אם מחשבות וחוויות מבלבלות אותי, אני יכולה/ה לחוות מעין ציר יציב בתוכי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

5. מודעות לערכים העצמיים

אני קובעת/ת מה חשוב לי ומחליטה/ה במה אני רוצה להשקיע את האנרגיה שלי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

6. להיות מעורב

אני מחויבת/ת לגמרי לדברים חשובים, שימושיים או משמעותיים עבורי.

לעיתים קרובות מאוד	לעיתים קרובות	מידי פעם	לעיתים רחוקות	כמעט ולא
⑤	④	③	②	①

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

Hebrew version by: Daniella Mouadeb & Limor Atar (send feedback to: daniella.mouadeb@gmail.com). Updated 01/2022.

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