

# «Psy-Flex»

## 설문지

**안내:** 아래의 질문은 지난 7일 동안의 경험을 의미합니다.

1. 다른 생각을 하고 있어도, 중요한 순간에 무슨 일이 일어나고 있는지 집중할 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

2. 만약 필요하다면 불쾌한 생각과 경험을 바로 없애려고 하지 않고, 그것들을 있는 그대로 둘 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

3. 나를 방해하는 생각에 지배되지 않고, 거리를 두고 바라볼 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

4. 생각과 경험들로 인해 혼란스럽게 느낄지라도, 내 안에 어떤 본질 같은 것은 안정적이라고 느낀다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

5. 무엇이 나에게 중요하며, 나의 에너지를 어디에 쓰고 싶은지 스스로 결정한다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

6. 나에게 중요하고, 유용하고, 의미 있는 일을 열심히 한다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
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. 현재에 머물기

다른 생각을 하고 있어도, 중요한 순간에 무슨 일이 일어나고 있는지 집중할 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

## 2. 경험에 열려 있기

만약 필요하다면 불편한 생각과 경험을 바로 없애려고 하지 않고, 그것들을 있는 그대로 둘 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

## 3. 생각을 있는 그대로 두기

나를 방해하는 생각에 지배되지 않고, 거리를 두고 바라볼 수 있다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

## 4. 안정적인 자기

생각과 경험들로 인해 혼란스럽게 느껴지더라도, 내 안에 어떤 본질 같은 것은 안정적이라고 느낀다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

## 5. 스스로의 가치 파악하기

무엇이 나에게 중요하며, 나의 에너지를 어디에 쓰고 싶은지 스스로 결정한다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

## 6. 전념하기

나에게 중요하고, 유용하고, 의미 있는 일을 열심히 한다.

항상 그렇다	대부분 그렇다	보통이다	대부분 그렇지 않다	항상 그렇지 않다
⑤	④	③	②	①

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

**Korean version by:** Duckhyun Jo, I sak Kim, & Eunjoo Yang (send feedback to: [joduck@hawaii.edu](mailto:joduck@hawaii.edu)). Updated 03/2022.

**Latest Korean 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.