

«Psy-Flex»

Anketa

Instrukcijas: Jautājumi attiecas uz jūsu pieredzi pēdējo septiņu dienu laikā.

1. Pat, ja ar savām domām esmu kaut kur citur, svarīgos brīžos es varu pievērsties tam, kas pašlaik notiek.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
⑤	④	③	②	①

2. Ja nepieciešams, es varu ļauties nepatīkamām domām un pārdzīvojumiem, un uzreiz necenšos atbrīvoties no tiem.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
⑤	④	③	②	①

3. Es varu no malas paskatīties uz traucējošām domām, neļaujot tām mani kontrolēt.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
⑤	④	③	②	①

4. Pat ja domas un pārdzīvojumi mani nomāc, es spēju izjust zināmu stabilitāti un mieru.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
⑤	④	③	②	①

5. Es nosaku, kas man ir svarīgi, un izlemju, kur virzīt savu enerģiju.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
⑤	④	③	②	①

6. Es patiesi iesaistos tajā, kas man ir svarīgs, noderīgs vai nozīmīgs.

Ļoti bieži	bieži	dažreiz	reti	Ļoti reti
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. Klātbūtne

Pat, ja ar savām domām esmu kaut kur citur, svarīgos brīžos es varu pievērsties tam, kas pašlaik notiek.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

2. Atvērtība pieredzei

Ja nepieciešams, es varu ļauties nepatīkamām domām un pārdzīvojumiem, un uzreiz necenšos atbrīvoties no tiem.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

3. Ļaušanās domām

Es varu no malas paskatīties uz traucējošām domām, neļaujot tām mani kontrolēt.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

4. Stabilitāte

Pat ja domas un pārdzīvojumi mani nomāc, es spēju izjust zināmu stabilitāti un mieru.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

5. Savu vērtību apzināšanās

Es nosaku, kas man ir svarīgi, un izlemju, kur virzīt savu enerģiju.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

6. Iesaistīšanās

Es patiesi iesaistos tajā, kas man ir svarīgs, noderīgs vai nozīmīgs.

Joti bieži	bieži	dažreiz	reti	Joti reti
⑤	④	③	②	①

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

Latvian version by: Jelena Lubenko (send feedback to: jelena.lubenko@gmail.com). Updated 10/2021.

Latest Latvian 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.