

«Psy-Flex»
Kwestionariusz

Instrukcje: Pytania odnoszą się do twoich doświadczeń w ciągu ostatnich siedmiu dni.

1. Nawet jeśli wędruję myślami gdzieś indziej, to w ważnych momentach mogę skupić się na tym, co dzieje się właśnie w tej chwili.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

2. Jeśli tylko potrzeba, jestem w stanie pozwolić nieprzyjemnym myślom i emocjom przydarzać się mi, bez konieczności natychmiastowego się ich pozbywania.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

3. Mogę obserwować przeszkadzające myśli z dystansem, nie pozwalając im, aby mną kontrolowały.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

4. Nawet gdy różne myśli i przeżycia stresują mnie, jestem w stanie zauważyć wewnątrz siebie coś w rodzaju poczucia stabilności i spokoju.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

5. Ustalam, co dla mnie ważne, i decyduję, jak chcę inwestować własną energię.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

6. Gruntownie angażuję się w te rzeczy, która są dla mnie ważne, pożyteczne lub sensowne.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
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. Bycie obecną/obecnym

Nawet jeśli wędruję myślami gdzieś indziej, to w ważnych momentach mogę skupić się na tym, co dzieje się właśnie w tej chwili.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

2. Bycie otwartą/otwartym na doświadczanie

Jeśli tylko potrzeba, jestem w stanie pozwolić nieprzyjemnym myślom i emocjom przydarzać się mi, bez konieczności natychmiastowego się ich pozbywania.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

3. Zostawianie myśli w spokoju

Mogę obserwować przeszkadzające myśli z dystansem, nie pozwalając im, aby mną kontrolowały.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

4. Stabilne Ja

Nawet gdy różne myśli i przeżycia stresują mnie, jestem w stanie zauważyć wewnątrz siebie coś w rodzaju poczucia stabilności i spokoju.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

5. Świadomość własnych wartości

Ustalam, co dla mnie ważne, i decyduję, jak chcę inwestować własną energię.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

6. Bycie zaangażowaną/zaangażowanym

Głęboko angażuję się w te rzeczy, która są dla mnie ważne, pożyteczne lub sensowne.

bardzo często	często	od czasu do czasu	rzadko	bardzo rzadko
⑤	④	③	②	①

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

Polish version by: Bartosz Kleszcz (send feedback to: bkleszcz@gmail.com). Updated 10/2021.

Latest Polish 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.