

«Psy-Flex»

Questionário

Instruções: As perguntas se referem às suas experiências nos últimos sete dias.

1. Mesmo que eu esteja noutra lugar com meus pensamentos, em momentos importantes, posso-me concentrar no que está acontecendo naquele momento.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

2. Se necessário, posso deixar que pensamentos e experiências desagradáveis aconteçam sem ter que me livrar deles imediatamente.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

3. Eu posso olhar para pensamentos impeditivos à distância sem que eles me controlem.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

4. Mesmo quando os pensamentos e as experiências me perturbam, consigo perceber algo como um sentido de estabilidade e calma dentro de mim.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

5. Eu determino o que é importante para mim e decido como quero investir minha energia.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

6. Eu me envolvo completamente em coisas que são importantes, úteis ou significativas para mim.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
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. Estar presente

Mesmo que eu esteja noutra lugar com meus pensamentos, em momentos importantes, posso-me concentrar no que está acontecendo naquele momento.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

2. Estar aberto a experiências

Se necessário, posso deixar que pensamentos e experiências desagradáveis aconteçam sem ter que me livrar deles imediatamente.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

3. Deixando os pensamentos estar

Eu posso olhar para pensamentos impeditivos à distância sem que eles me controlem.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

4. "Eu" firme

Mesmo quando os pensamentos e as experiências me perturbam, consigo perceber algo como um sentido de estabilidade e calma dentro de mim.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

5. Consciência dos próprios valores

Eu determino o que é importante para mim e decido como quero investir minha energia.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

6. Estar envolvido

Eu me envolvo completamente em coisas que são importantes, úteis ou significativas para mim.

muitas vezes	frequentemente	de vez em quando	raramente	muito raramente
⑤	④	③	②	①

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

Portuguese version by: David Manuel Dias Neto & Ana Nunes da Silva (send feedback to: dneto@ispa.pt). Updated 10/2021.

Latest Portuguese 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.