

«Psy-Flex»

Chestionar

Instrucțiuni: Întrebările se referă la experiențele Dumneavoastră din ultimele șapte zile.

1. Chiar dacă îmi zboară gândurile, în momentele importante mă pot concentra pe ceea se întâmplă în acele momente.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

2. Dacă trebuie să fie, pot lăsa gândurile și experiențele neplăcute să se întâmple, fără să trebuiască să scap de ele imediat.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

3. Pot să-mi privesc gândurile „rele” de la distanță, fără a fi controlat(ă) de ele.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

4. Chiar și atunci când anumite gânduri sau experiențe mă supără, constat că am o stare de echilibru și calm.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

5. Eu stabilesc ce este important pentru mine și hotărâsc cum vreau să-mi investesc energia.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

6. Mă dedic complet lucrurilor care sunt importante, utile sau au sens pentru mine.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
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. Ancorare în realitate

Chiar dacă îmi zboară gândurile, în momentele importante mă pot concentra pe ceea ce întâmplă în acele momente.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

2. Deschidere față de experiențe

Dacă trebuie să fie, pot lăsa gândurile și experiențele neplăcute să se întâmple, fără să trebuiască să scap de ele imediat.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

3. Detașare față de propriile gânduri

Pot să-mi privesc gândurile „rele” de la distanță, fără a fi controlat(ă) de ele.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

4. Sine stabil

Chiar și atunci când anumite gânduri sau experiențe mă supără, constat că am o stare de echilibru și calm.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

5. Conștientizarea propriilor valori

Eu stabilesc ce este important pentru mine și hotărâsc cum vreau să-mi investesc energia.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

6. Implicare

Mă dedic complet lucrurilor care sunt importante, utile sau au sens pentru mine.

foarte des	des	din când în când	rar	foarte rar
⑤	④	③	②	①

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

Romanian version by: Adriana Baban (send feedback to: adrianababan@psychology.ro). Updated 10/2021.

Latest Romanian 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.