

«Psy-Flex»

Vprašalnik

Navodila: Prosimo ocenite koliko spodaj navedene trditve držijo za vaše doživljanje v zadnjih sedmih dneh.

1. Čeprav razmišljam o drugih stvareh, se v pomembnih trenutkih lahko osredotočim na aktualno dogajanje.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

2. Če bi bilo potrebno, bi za nekaj časa lahko sprejel/a negativne misli in izkušnje, brez, da bi se jim trudil/a izogniti.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

3. Misli, ki me ovirajo lahko opazujem iz razdalje brez, da bi imele nadzor nad mano.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

4. Tudi takrat, ko me misli in dogodki vznemirijo, lahko znotraj sebe občutim umirjenosti in stabilnost.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

5. Sam/a se odločam, kaj je pomembno zame in v kaj želim vlagati svojo energijo.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

6. Stvarem in dejavnostim, ki so zame pomembne, so mi v pomoč oz. imajo zame pomen se popolnoma posvetim.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
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. Miselna prisotnost

Čeprav razmišljam o drugih stvareh, se v pomembnih trenutkih lahko osredotočim na aktualno dogajanje.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

2. Odprtost za izkušnje

Če bi bilo potrebno, bi za nekaj časa lahko sprejel/a negativne misli in izkušnje, brez, da bi se jim trudil/a izogniti.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

3. Nadzor nad mislimi

Misli, ki me ovirajo lahko opazujem iz razdalje brez, da bi imele nadzor nad mano.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

4. Notranja stabilnost

Tudi takrat, ko me misli in dogodki vznemirijo, lahko znotraj sebe občutim umirjenosti in stabilnost.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

5. Zavedanje lastnih vrednot

Sam/a se odločam, kaj je pomembno zame in v kaj želim vlagati svojo energijo.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

6. Vključenost

Stvarem in dejavnostim, ki so zame pomembne, so mi v pomoč oz. imajo zame pomen se popolnoma posvetim.

zelo pogosto	pogosto	včasih	redko	zelo redko
⑤	④	③	②	①

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

Slownian version by: David Gosar (send feedback to: davidgosar@yahoo.com). Updated 10/2021.

Latest Slownian 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.