

«Psy-Flex»
Frågeformulär

Instruktioner: Frågorna berör dina erfarenheter från de senaste sju dagarna.

1. Även om jag är någon annanstans med mina tankar så kan jag fokusera på nuet när det är viktigt.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

2. Om det behövs kan jag låta obekväma tankar och erfarenheter vara närvarande utan att behöva bli av med dem genast.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

3. Jag kan betrakta hindrande/jobbiga tankar på avstånd, utan att låta dem kontrollera mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

4. Även när tankar och erfarenheter gör mig upprörd kan jag ändå notera en känsla av stabilitet och lugn inom mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

5. Jag avgör vad som är viktigt för mig och jag bestämmer hur jag vill investera min energi.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

6. Jag engagerar mig grundligt i saker som är viktiga, användbara eller meningsfulla för mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
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. Att vara närvarande

Även om jag är någon annanstans med mina tankar så kan jag fokusera på nuet när det är viktigt.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

2. Att vara öppen för erfarenheter

Om det behövs kan jag låta obekväma tankar och erfarenheter vara närvarande utan att behöva bli av med dem genast.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

3. Att låta tankar passera

Jag kan betrakta hindrande/jobbiga tankar på avstånd, utan att låta dem kontrollera mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

4. Ett stadigt själv

Även när tankar och erfarenheter gör mig upprörd kan jag ändå notera en känsla av stabilitet och lugn inom mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

5. Medvetenhet om egna värderingar

Jag avgör vad som är viktigt för mig och jag bestämmer hur jag vill investera min energi.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

6. Att vara engagerad

Jag engagerar mig grundligt i saker som är viktiga, användbara eller meningsfulla för mig.

väldigt ofta	ofta	från gång till gång	sällan	väldigt sällan
⑤	④	③	②	①

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

Swedish version by: David Nilsson (send feedback to: david.psy360@outlook.com). Updated 10/2021.

Latest Swedish 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.