

«Psy-Flex»

Anket

Talimatlar: Aşağıda yer alan sorular son 7 gündeki deneyimlerinize yöneliktir.

1. Düşüncelerimde farklı bir yerlerde olsam da, önemli bir anda, bulunduğum o dakikada ne olduğuna odaklanabilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

2. Gerekirse onlardan hemen kurtulmak zorunda kalmadan, hoş olmayan düşüncelerin ve deneyimlerin gerçekleşmesine/var olmasına izin verebilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

3. Düşüncelerimin beni kontrol etmesine izin vermeden, onlara belli bir mesafeden bakabilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

4. Düşüncelerim ve yaşantılarım beni mutsuz etse bile, içimde bir yerlerde sakinlik ve dinginlik gibi bir duygunun var olduğunu farkedebilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

5. Benim için neyin önemli olduğunu belirlerim ve enerjimi nasıl harcamak istediğime karar veririm.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

6. Benim için önemli, yararlı ya da anlamlı olan şeylerle derinlemesine ilgilenirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
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. Anda olma

Düşüncelerimde farklı bir yerlerde olsam da, önemli bir anda, bulunduğum o dakikada ne olduğuna odaklanabilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

2. Deneyimlere açık olma

Gerekirse onlardan hemen kurtulmak zorunda kalmadan, hoş olmayan düşüncelerin ve deneyimlerin gerçekleşmesine/var olmasına izin verebilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

3. Düşüncelere mesafe koyma

Düşüncelerimin beni kontrol etmesine izin vermeden, onlara belli bir mesafeden bakabilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

4. Gözlemleyen ben

Düşüncelerim ve yaşantılarım beni mutsuz etse bile, içimde bir yerlerde sakinlik ve dinginlik gibi bir duygunun var olduğunu farkedebilirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

5. Kişinin kendi değerlerinin farkında olması

Benim için neyin önemli olduğunu belirlerim ve enerjimi nasıl harcamak istediğime karar veririm.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

6. İlişkili olma

Benim için önemli, yararlı ya da anlamlı olan şeylerle derinlemesine ilgilenirim.

çok sık	sıklıkla	zaman zaman	nadiren	çok nadir
⑤	④	③	②	①

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

Turkish version by: Gökçen Aydın (send feedback to: gokcen.aydin@hku.edu.tr). Updated 10/2021.

Latest Turkish 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.