

«Psy-Flex»
Questionário

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

1. Mesmo que os meus pensamentos me levem para outro lugar, em momentos importantes eu consigo focar no que está acontecendo à minha volta.

muito frequentemente	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.

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

3. Eu consigo observar pensamentos difíceis à distância, sem deixar que eles me controlem.

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

4. Mesmo que pensamentos e experiências me confundam, eu consigo reconhecer uma parte importante de mim que não se altera.

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

5. Eu determino o que é importante para mim e decido onde quero usar a minha energia.

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

6. Envolver-me completamente em coisas que são importantes, úteis ou significativas para mim.

muito frequentemente	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 os meus pensamentos me levem para outro lugar, em momentos importantes eu consigo focar no que está acontecendo à minha volta.

muito frequentemente	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.

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

3. Deixando os pensamentos estarem

Eu consigo observar pensamentos difíceis à distância, sem deixar que eles me controlem.

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

4. Eu estável

Mesmo que pensamentos e experiências me confundam, eu consigo reconhecer uma parte importante de mim que não se altera.

muito frequentemente	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 onde quero usar a minha energia.

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

6. Estar envolvido

Envolvo-me completamente em coisas que são importantes, úteis ou significativas para mim.

muito frequentemente	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, & Daniella Mouadeb (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.