

«Psy-Flex»

Questionario

Istruzioni: Le domande si riferiscono alla sua esperienza negli ultimi sette giorni.

1. Anche se con i miei pensieri sto da qualche altra parte, quando serve posso concentrarmi su quello che accade in quel momento.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

2. Se necessario, posso lasciare che pensieri ed esperienze spiacevoli si presentino senza doverli immediatamente eliminare.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

3. Posso osservare a distanza i pensieri che mi bloccano, senza che essi mi controllino.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

4. Anche quando pensieri ed esperienze mi agitano, posso notare un certo senso di stabilità e di calma dentro di me.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

5. Decido io cosa è importante per me e come voglio investire le mie energie.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

6. Mi impegno a fondo nelle cose per me importanti, utili e significative.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
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. Essere presenti

Anche se con i miei pensieri sto da qualche altra parte, quando serve posso concentrarmi su quello che accade in quel momento.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

2. Essere aperti alle esperienze

Se necessario, posso lasciare che pensieri ed esperienze spiacevoli si presentino senza doverli immediatamente eliminare.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

3. Lasciare che i pensieri si presentino

Posso osservare a distanza i pensieri che mi bloccano, senza che essi mi controllino.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

4. Un sé stabile

Anche quando pensieri ed esperienze mi agitano, posso notare un certo senso di stabilità e di calma dentro di me.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

5. Consapevolezza dei propri valori

Decido io cosa è importante per me e come voglio investire le mie energie.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

6. Essere impegnati

Mi impegno a fondo nelle cose per me importanti, utili e significative.

molto spesso	spesso	di tanto in tanto	raramente	quasi mai
⑤	④	③	②	①

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

Italian version by: Giovambattista Presti (send feedback to: giovambattista.presti@unikore.it). Updated 10/2021.

Latest Italian 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.