

AAQ-II Accept, Action Questionnaire

Psykologisk Fleksibilitet

Frank Bond et al (in press)

Nedenfor er en række udsagn. Du skal vurdere, hvor sande du synes de er, ved at sætte en cirkel rundt om et af tallene. Du skal anvende skalaen nedenfor.

1	2	3	4	5	6	7
Aldrig sandt	Meget Sjældent sandt	Sjældent sandt	Nogle gange sandt	Ofte sandt	Næste altid sandt	Altid sandt

1. Mine smertefulde oplevelser og erindringer gør det svært for mig at leve et liv, som jeg vil værdsætte	1 2 3 4 5 6 7
2. Jeg er bange for mine følelser	1 2 3 4 5 6 7
3. Jeg er bange for, at jeg ikke vil være i stand til at kontrollere mine bekymringer og følelser	1 2 3 4 5 6 7
4. Mine smertefulde erindringer forhindrer mig i at have et fuldendt liv	1 2 3 4 5 6 7
5. Følelser giver problemer i mit liv	1 2 3 4 5 6 7
6. Det virker som om at de fleste mennesker håndterer deres liv bedre end mig	1 2 3 4 5 6 7
7. Bekymringer kommer i vejen for min succes	1 2 3 4 5 6 7