

Spørreskjema om aksept og handling (AAQ-II)

AAQ-II er et selvrapporteringsinstrument som måler graden av psykologisk fleksibilitet, et kjernebegrep i aksept- og forpliktelsesterapi (ACT). Det kartlegger personens evne til å akseptere vanskelige følelser og tanker og samtidig handle i tråd med egne verdier.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Acceptance and Action Questionnaire-II
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Frank Bond, Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes (2011)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Mine smertefulle opplevelser og minner gjør det vanskelig for meg å leve et liv jeg ville verdsatt.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Jeg er redd for følelsene mine.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Jeg er bekymret for at jeg ikke skal klare å kontrollere bekymringene og følelsene mine.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Mine smertefulle minner hindrer meg i å ha et tilfredsstillende liv.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Følelser skaper problemer i livet mitt.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en 7-punkts likertskala (fra 1 = «aldri sant» til 7 = «alltid sant»). Skårene summeres; høyere skår gjenspeiler større psykologisk ufleksibilitet. En lav totalskår tyder på god evne til aksept og handling.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Jeg har brukt Mentaal i 2 måneder nå, og dette verktøyet har revolusjonert både synet mitt på behandling og timeplanen min!”

Romane L. - KAT-psykolog på nett