MPFI-24

Flerdimensjonalt kartleggingsskjema for psykologisk fleksibilitet (kortversjon) (MPFI-24)

MPFI-24 er et kort selvrapporteringsskjema avledet av MPFI med 60 ledd, som gir et flerdimensjonalt mål på psykologisk fleksibilitet og psykologisk ufleksibilitet etter heksafleksmodellen i aksept- og forpliktelsesterapi. Det dekker 12 prosesser, det vil si 6 fleksibilitetsdimensjoner og 6 ufleksibilitetsdimensjoner, med to ledd per delskala. Verktøyet er nyttig til klinisk screening, utarbeiding av en funksjonell profil, oppfølging av utvikling i psykoterapi og vurdering av endringsprosesser. Hovedverdien er at det gir et kort, men relativt dekkende mål på mekanismene som ACT retter seg mot, blant annet aksept, kontakt med det nåværende øyeblikket, selvet som kontekst, defusjon, kontakt med verdier og forpliktende handling, samt ufleksibilitetsmotstykkene til disse.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (Short Form)
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Jaci L. Rolffs, Ronald D. Rogge, Kelly G. Wilson (2018)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Jeg var åpen for å observere ubehagelige tanker og følelser uten å blande meg inn i dem

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid

Jeg prøvde å slutte fred med de negative tankene og følelsene mine i stedet for å kjempe imot dem

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid

Jeg var oppmerksom på og bevisst følelsene mine

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid

Jeg var i kontakt med tankene og følelsene mine fra øyeblikk til øyeblikk

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid

Selv når jeg var såret eller opprørt, prøvde jeg å beholde et bredere perspektiv

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer alltid

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 fra 1 til 6, fra stemmer aldri til stemmer alltid. Beregn gjennomsnittet av de 2 leddene i hver delskala. Deretter kan det beregnes gjennomsnitt av de 6 delskalaene for fleksibilitet for å få en samlet fleksibilitetsskår, og av de 6 delskalaene for ufleksibilitet for å få en samlet ufleksibilitetsskår. Høyere skårer indikerer høyere nivå av det konstruktet den aktuelle delskalaen måler. Tolkningen er dimensjonal og vektlegger den relative profilen for delområdene og endringer i skårene over tid.

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

★★★★★

"Den automatiske skåringen sparer meg for enormt mye tid, og pasientene mine er langt mer villige til å fylle ut skjemaene."

Samia T. - Psykolog på nett