MPFI-24

Wielowymiarowy inwentarz elastyczności psychologicznej (wersja skrócona) (MPFI-24)

MPFI-24 to krótki kwestionariusz samoopisowy wywodzący się z 60-pozycyjnego MPFI, przeznaczony do wielowymiarowego pomiaru elastyczności i nieelastyczności psychologicznej zgodnie z modelem heksafleksu terapii akceptacji i zaangażowania. Obejmuje 12 procesów, czyli 6 wymiarów elastyczności i 6 wymiarów nieelastyczności, po dwie pozycje na podskalę. Narzędzie przydaje się w klinicznych badaniach przesiewowych, budowaniu profilu funkcjonalnego, monitorowaniu postępów w psychoterapii i ocenie procesów zmiany. Jego główną zaletą jest krótka, a zarazem względnie pełna miara mechanizmów, na które oddziałuje ACT, w tym akceptacji, kontaktu z chwilą obecną, ja jako kontekstu, defuzji, kontaktu z wartościami i zaangażowanego działania, a także ich nieelastycznych odpowiedników.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (Short Form)
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Jaci L. Rolffs, Ronald D. Rogge, Kelly G. Wilson (2018)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 24 pytań

Byłem(-am) otwarty(-a) na obserwowanie nieprzyjemnych myśli i uczuć bez ingerowania w nie

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Starałem(-am) się pogodzić ze swoimi negatywnymi myślami i uczuciami, zamiast się im opierać

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Byłem(-am) uważny(-a) i świadomy(-a) swoich emocji

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Z chwili na chwilę pozostawałem(-am) w kontakcie ze swoimi myślami i uczuciami

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Nawet kiedy czułem(-am) się zraniony(-a) lub zdenerwowany(-a), starałem(-am) się zachować szerszą perspektywę

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję punktuje się od 1 do 6, od „nigdy nieprawdziwe” do „zawsze prawdziwe”. Oblicz średnią z 2 pozycji każdej podskali. Następnie można uśrednić 6 podskal elastyczności, aby uzyskać ogólny wynik elastyczności, oraz 6 podskal nieelastyczności, aby uzyskać ogólny wynik nieelastyczności. Wyższe wyniki wskazują na wyższy poziom konstruktu mierzonego przez daną podskalę. Interpretacja jest wymiarowa i koncentruje się na względnym profilu obszarów cząstkowych oraz zmianach wyników w czasie.