AAQ-II

Questionário de aceitação e ação II (AAQ-II)

O AAQ-II é um instrumento de autorresposta que mede o nível de flexibilidade psicológica, um conceito central da terapia de aceitação e compromisso (ACT). Avalia a capacidade de uma pessoa para aceitar as suas emoções e pensamentos difíceis, prosseguindo ao mesmo tempo ações coerentes com os seus valores pessoais.

Número de perguntas	7 perguntas
Duração estimada	3 minutos
Idioma	Português
Nome original	Acceptance and Action Questionnaire-II
Público-alvo	Adultos
Autores	Frank Bond, Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes (2011)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 7 perguntas

As minhas experiências e memórias dolorosas tornam difícil viver uma vida que eu valorize.

1 - Nunca verdadeiro | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Sempre verdadeiro

Tenho medo dos meus sentimentos.

1 - Nunca verdadeiro | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Sempre verdadeiro

Preocupa-me não conseguir controlar as minhas preocupações e os meus sentimentos.

1 - Nunca verdadeiro | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Sempre verdadeiro

As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida plena.

1 - Nunca verdadeiro | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Sempre verdadeiro

As emoções causam problemas na minha vida.

1 - Nunca verdadeiro	2	3	4	5	6	7 - Sempre verdadeiro

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert de 7 pontos (de 1 = «nunca verdadeiro» a 7 = «sempre verdadeiro»). As pontuações são somadas; uma pontuação mais elevada reflete maior inflexibilidade psicológica. Uma pontuação total baixa sugere uma boa capacidade de aceitação e de ação.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

Tiago S. - Psicólogo do trabalho