

Frågeformulär om acceptans och handling (AAQ-II)

AAQ-II är ett självskattningsinstrument som mäter graden av psykologisk flexibilitet, ett centralt begrepp i acceptans- och åtagandeterapi (ACT). Det bedömer en persons förmåga att acceptera svåra känslor och tankar och samtidigt handla i linje med sina personliga värderingar.

Antal frågor	7 frågor
Beräknad tid	3 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Acceptance and Action Questionnaire-II
Målgrupp	Vuxna
Författare	Frank Bond, Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes (2011)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Mina smärtsamma erfarenheter och minnen gör det svårt för mig att leva ett liv som jag skulle sätta värde på

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Jag är rädd för mina känslor

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Jag oroar mig för att inte kunna kontrollera mina bekymmer och känslor

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Mina smärtsamma minnen hindrar mig från att ha ett meningsfullt och tillfredsställande liv

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Känslor orsakar problem i mitt liv

Aldrig sant	Mycket sällan sant	Sällan sant	Ibland sant	Ofta sant	Nästan alltid sant	Alltid sant

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje item skattas på en 7-gradig likertskala (från 1 = ”aldrig sant” till 7 = ”alltid sant”). Poängen summeras och en högre poäng speglar större psykologisk oflexibilitet. En låg totalpoäng tyder på god förmåga till acceptans och handling.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online