

AAQ-II Опросник Принятия и Действий-II

Ниже вы найдёте список утверждений. Пожалуйста, оцените насколько они являются правдой для вас, отметив цифру по принципу возрастания: чем правдивей тем выше цифра.

1	2	3	4	5	6	7	
Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Почти всегда	Всегда	
1. Мои болезненные переживания, мысли и воспоминания затрудняют для меня жить той жизнью, которой я хочу.	1	2	3	4	5	6	7
2. Я боюсь своих чувств.	1	2	3	4	5	6	7
3. Я переживаю о том, что не могу контролировать свои мысли и чувства.	1	2	3	4	5	6	7
4. Болезненные воспоминания не дают мне жить полноценной жизнью.	1	2	3	4	5	6	7
5. Эмоции - это источник проблем в мой жизни.	1	2	3	4	5	6	7
6. Кажется, что большинство людей справляются со своей жизнью лучше чем я.	1	2	3	4	5	6	7
7. Переживания сбивают меня с пути к успеху.	1	2	3	4	5	6	7

Это однофакторный опросник для оценки психологической гибкости и экспериентального избегания. Суммируйте очки: чем выше результат, тем выше уровень психологической ригидности.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*.