

## AFQ-Y 17

(Greco, Murrell & Coyne 2005)

Vi vill veta mer om vad du tänker, hur du känner och vad du gör. Läs varje mening. Ringa sedan in det nummer som överensstämmer med hur sann varje mening är för dig.

	<b>Inte alls sant</b>	<b>Lite sant</b>	<b>Gansk a sant</b>	<b>Sant</b>	<b>Helt sant</b>
1. Mitt liv kommer inte att vara bra förrän jag känner mig lycklig.	0	1	2	3	4
2. Mina tankar och känslor trasslar till mitt liv.	0	1	2	3	4
3. Om jag känner mig ledsen eller rädd så måste något vara fel på mig	0	1	2	3	4
4. De dåliga saker jag tänker om mig själv måste vara sanna.	0	1	2	3	4
5. Jag prövar inte på nya saker om jag är rädd att trassla till det.	0	1	2	3	4
6. Jag måste bli av med mina bekymmer och rädslor så att jag kan ha ett bra liv.	0	1	2	3	4
7. Jag gör allt jag kan för att vara säker på att jag inte verkar dum inför andra människor.	0	1	2	3	4
8. Jag anstränger mig mycket för att radera smärtsamma minnen från mitt medvetande.	0	1	2	3	4
9. Jag står inte ut med att känna smärta eller ha ont i kroppen.	0	1	2	3	4
10. Om mitt hjärta slår snabbt måste något vara fel på mig.	0	1	2	3	4
11. Jag trycker undan tankar och känslor som jag inte tycker om.	0	1	2	3	4
12. Jag slutar göra saker som är viktiga för mig när än jag mår dåligt.	0	1	2	3	4
13. Det går sämre för mig på arbetet/ i skolan när jag har tankar som gör mig ledsen.	0	1	2	3	4
14. Jag säger saker som får mig att verka cool.	0	1	2	3	4

15. Jag önskar jag kunde vifta med en trollstav så att all min sorgsenhet försvann.	0	1	2	3	4
16. Jag är rädd för mina känslor.	0	1	2	3	4
17. Jag kan inte vara en bra vän när jag känner mig upprörd.	0	1	2	3	4

Översatt till svenska av Thomas Parling & Ata Ghaderi, backtranslation av Terry Hartig, 2005

## Till dig som tänker använda AFQ-Y 17

Notera att denna information inte ska finnas med till de som ska besvara enkäten. Denna information är endast för dig som tänker ge testet.

Detta test mäter det psykologiska konstruktet "psykologisk inflexibilitet", eller dess motsats "psykologisk flexibilitet" om man vänder på numreringen.

Kom ihåg att du inte kan ändra i frågorna även om du tycker att språket är lite klumpigt. Om resultat ska vara giltiga och kunna jämföras behöver alla använda samma frågor.

Detta test, AFQ-Y17 samt den kortare versionen, AFQ-Y8 finns validerade för svenska förhållanden. I denna artikel finns testets psykometriska egenskaper beskrivna. En konklusion i denna artikel är att AFQ-Y8 är att föredra. I denna artikel summeras även all forskning internationell forskning som är gjord och vetenskapligt publicerad på AFQ till och med januari 2016. Både forskning på unga och vuxna.

Livheim, F., Tengström, A., Bond, F. W., Gerhard Andersson, G., Dahl, J. & Rosendahl, I. (2016). Psychometric Properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth: A Psychological Measure of Psychological Inflexibility in youth, *Journal of Contextual Behavioral Science*, Available online 19 April 2016, ISSN 2212-1447, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.001>.

Här direktlänk till artikeln ovan:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144716300163>

Om du vill veta mer om hur testet tagit fram kan är detta den vetenskapligt publicerade artikel som beskriver detta.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Lambert, W. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93