

Kwestionariusz Akceptacji i Działania-II
(Acceptance and Action Questionnaire-II)

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń. Proszę ocenić, jak prawdziwe są poszczególne stwierdzenia w odniesieniu do Pani/Pana, zakreślając przy każdym z nich odpowiedni numer. Aby dokonać wyboru, proszę użyć poniższej skali.

1	2	3	4	5	6	7
Zawsze nieprawdziwe	Bardzo rzadko prawdziwe	Rzadko prawdziwe	Czasami prawdziwe	Często prawdziwe	Prawie zawsze prawdziwe	Zawsze prawdziwe

1. Bolesne doświadczenia i wspomnienia sprawiają, że trudno mi żyć w sposób, który uznałbym za wartościowy.	1	2	3	4	5	6	7
2. Boję się swoich uczuć.	1	2	3	4	5	6	7
3. Martwię się, że nie będę w stanie kontrolować swoich zmartwień i uczuć.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bolesne wspomnienia stoją na przeszkodzie temu, żebym wiódł satysfakcjonujące życie.	1	2	3	4	5	6	7
5. Emocje są przyczyną problemów w moim życiu.	1	2	3	4	5	6	7
6. Wydaje mi się, że większość ludzi radzi sobie ze swoim życiem lepiej niż ja.	1	2	3	4	5	6	7
7. Zmartwianie się przeszkadza mi w odniesieniu sukcesu.	1	2	3	4	5	6	7

Przygotowanie polskiej wersji Acceptance and Action Questionnaire-II: Bartosz Kleszcz
Tłumaczenie (alfabetycznie): Joanna Dudek, Bartosz Kleszcz, Stanisław Malicki, Paweł Ostaszewski.
Kontakt: Bartosz Kleszcz, bkleszcz@gmail.com