

SAAQ

Swedish Acceptance and Action Questionnaire

Nedan finns en lista med påståenden. Var vänlig skatta hur sant varje påstående är för dig genom att ringa in ett av de nummer som finns bredvid påståendet. Använd skalan nedan för att göra ditt val.

1	2	3	4	5	6	7
Aldrig sant	Mycket sällan sant	Sällan Sant	Ibland sant	Ofta sant	Nästan alltid sant	Alltid sant

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mina smärtsamma erfarenheter och minnen gör det svårt för mig att leva ett liv som jag skulle sätta värde på | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Jag är rädd för mina känslor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Jag oroar mig för att inte kunna kontrollera mina bekymmer och känslor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Mina smärtsamma minnen hindrar mig från att ha ett meningsfullt och tillfredställande liv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Det verkar som att de flesta människor hanterar sina liv bättre än jag gör | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Ängslan står i vägen för min framgång | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |