

**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 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, Joanna Dudek, Wojciech Białaszek, Paweł Ostaszewski, Frank Bond  
Kontakt z pierwszym autorem: Bartosz Kleszcz, [bkleszcz@gmail.com](mailto:bkleszcz@gmail.com)