

Psychologische Flexibilität im Kontext messen

Victoria J. Firsching, 14.10.2018



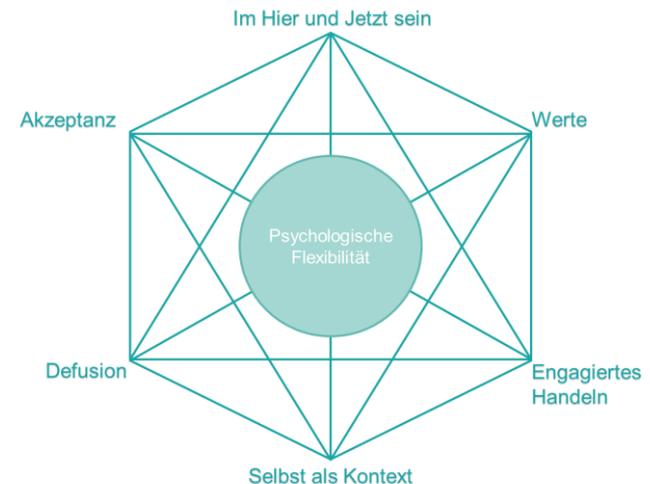
Inhalt

1	Psychologische Flexibilität
2	Bisherige Instrumente
3	Einbezug von Kontext
4	Neues Instrument: Der Psyflex
5	Validierung des Psyflex
6	Studienteilnehmende
7	Erste Resultate
8	Diskussion
9	Referenzen

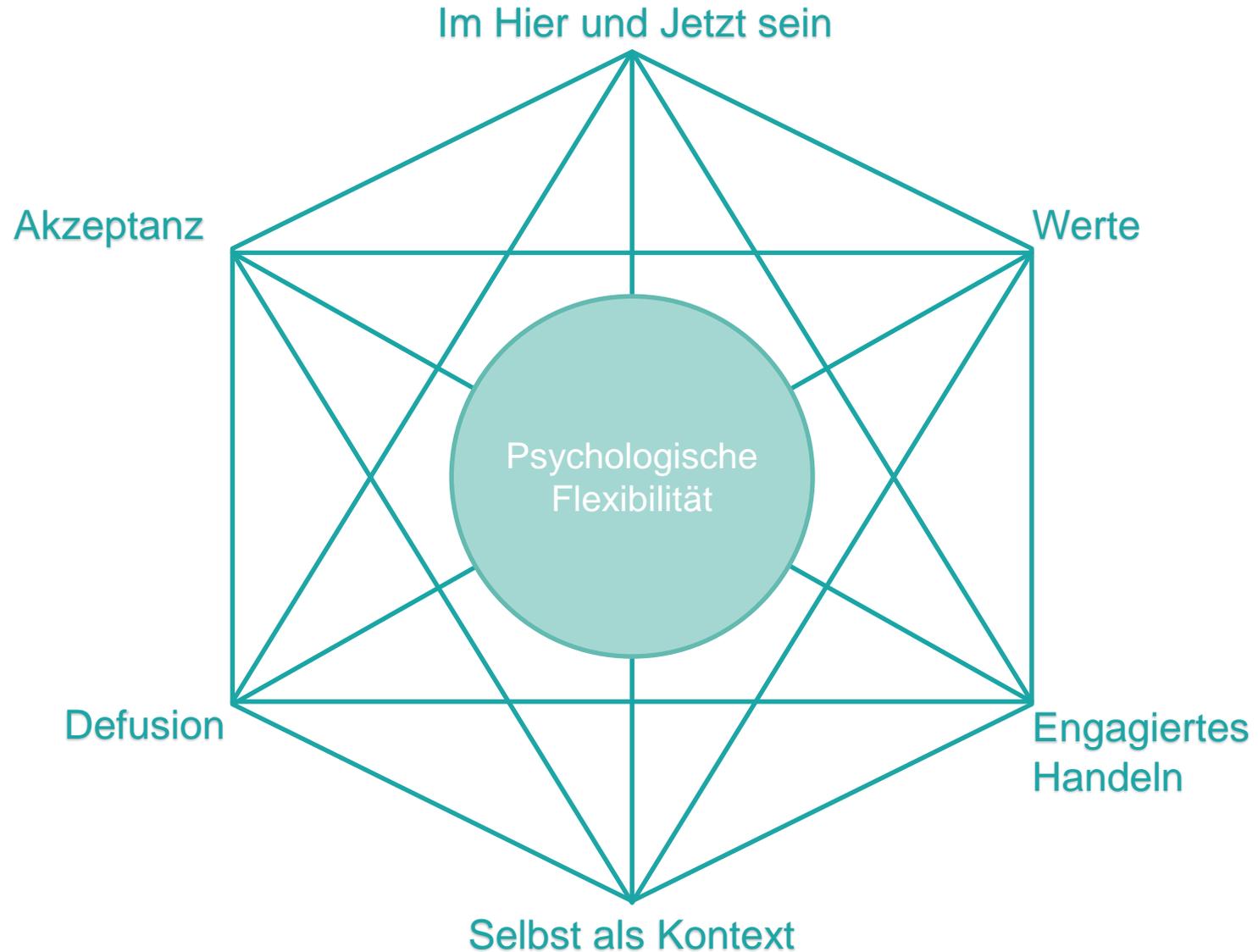
Psychologische Flexibilität

«**Fähigkeit**, als bewusster Mensch in umfassenderer Weise zum **gegenwärtigen Augenblick** in Kontakt zu treten, wobei das Verhalten, **jeweils der konkreten Situation entsprechend**, entweder beibehalten oder verändert wird, um als wertvoll eingeschätzte Ziele zu erreichen.»

Luoma et al., 2009



Psychologische Flexibilität



Bisherige Instrumente

- Acceptance and Action Questionnaire – misst Inflexibilität und Beeinträchtigung durch Symptomatik, änderungssensitiv (AAQ-II, Bond et al., 2011)
- Five Facets of Mindfulness Questionnaire – misst fünf Elemente der Achtsamkeit, änderungssensitiv (FFMQ-SF, Bohlmeijer et al., 2011)
- Cognitive Fusion Questionnaire – misst Verstrickung mit Gedanken (CFQ, Gillanders et al., 2014)
- Meaning of Life Questionnaire – misst Suche nach Sinn und dessen Wichtigkeit (MLQ, Steger, et al., 2006)

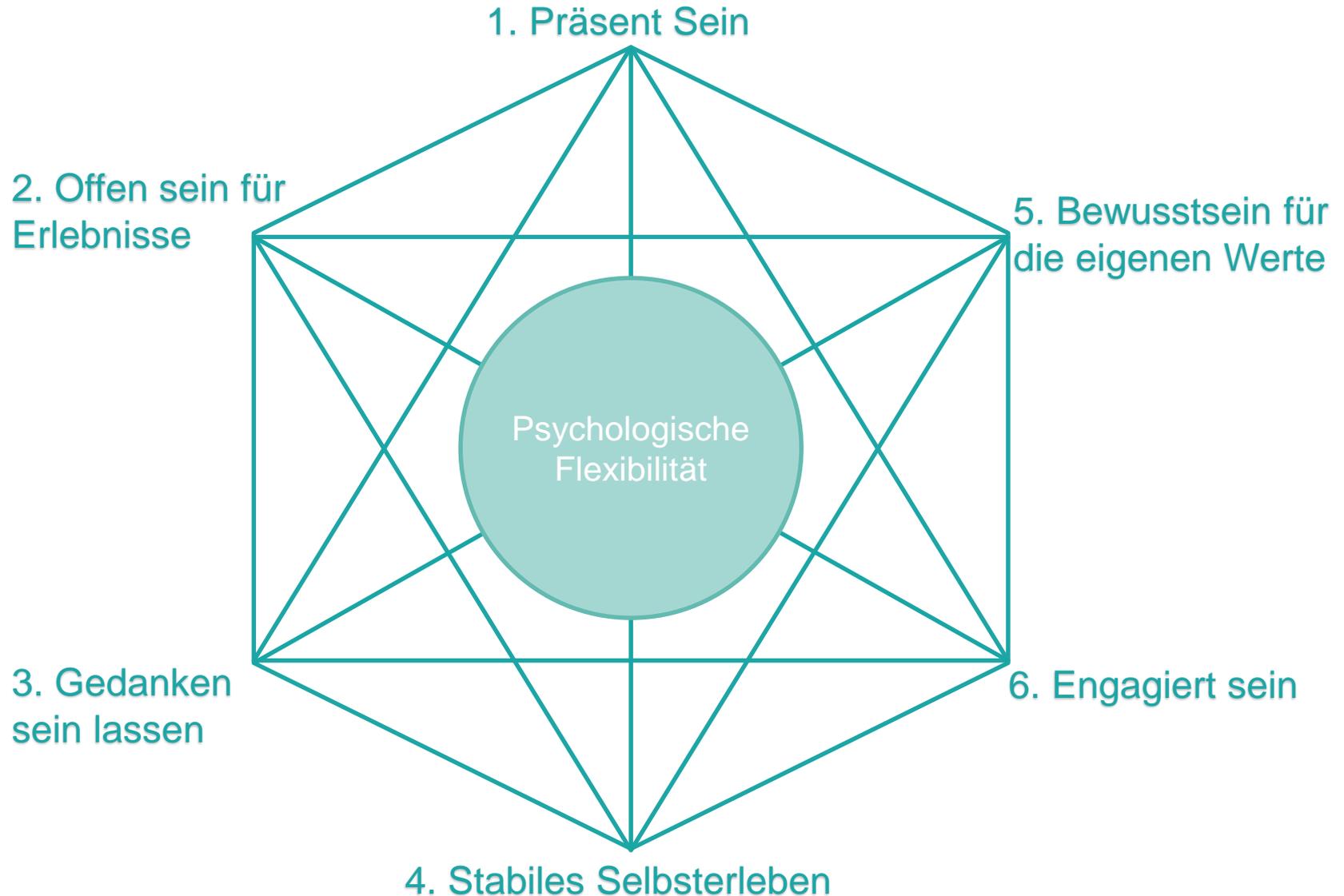
Bezug auf kontextuelle Faktoren fehlt....

Einbezug von Kontext



Kontext bestimmt massgeblich, wann Psychologische Flexibilität besonders wichtig und nützlich ist!

Neues Instrument: Der Psyflex (A. T. Gloster & K. Bader)



Neues Instrument: Der Psyflex (A. T. Gloster & K. Bader)

1. **Präsent sein**

Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich *in wichtigen Momenten* auf das achten, was gerade vor sich geht.

2. **Offen sein für Erlebnisse**

Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.

3. **Gedanken sein lassen**

Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.

4. **Stabiles Selbsterleben**

Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinander bringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.

5. **Bewusstsein für die eigenen Werte**

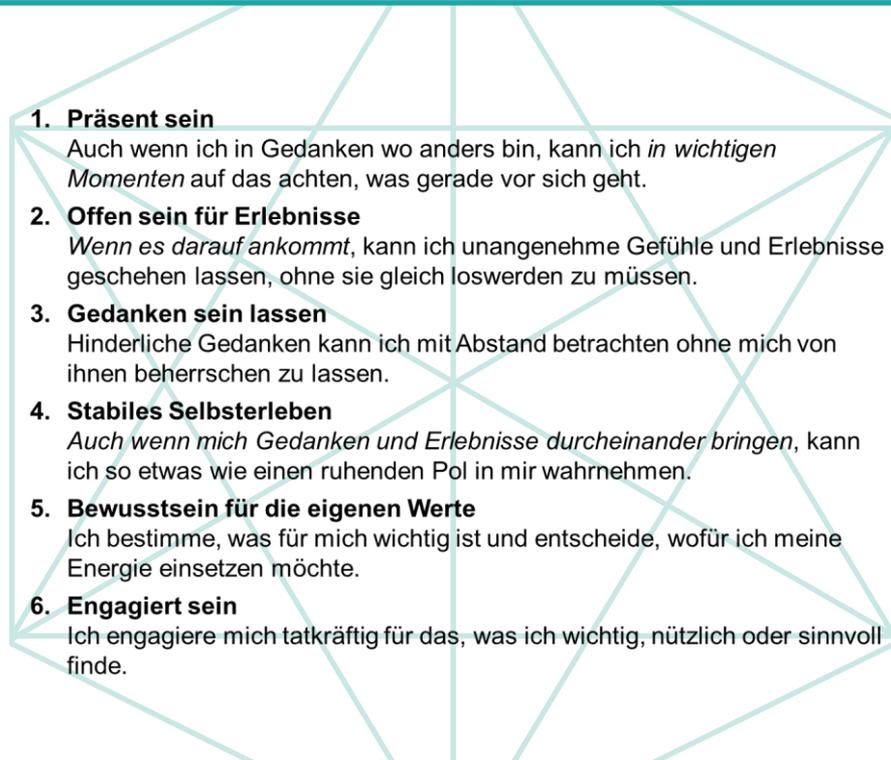
Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.

6. **Engagiert sein**

Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

Neues Instrument: Der Psyflex (A. T. Gloster & K. Bader)

Die Fragen beziehen sich auf Ihre Erfahrungen *der vergangenen sieben Tage*.

- 
- 1. Präsent sein**
Auch wenn ich in Gedanken wo anders bin, kann ich *in wichtigen Momenten* auf das achten, was gerade vor sich geht.
 - 2. Offen sein für Erlebnisse**
Wenn es darauf ankommt, kann ich unangenehme Gefühle und Erlebnisse geschehen lassen, ohne sie gleich loswerden zu müssen.
 - 3. Gedanken sein lassen**
Hinderliche Gedanken kann ich mit Abstand betrachten ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.
 - 4. Stabiles Selbsterleben**
Auch wenn mich Gedanken und Erlebnisse durcheinander bringen, kann ich so etwas wie einen ruhenden Pol in mir wahrnehmen.
 - 5. Bewusstsein für die eigenen Werte**
Ich bestimme, was für mich wichtig ist und entscheide, wofür ich meine Energie einsetzen möchte.
 - 6. Engagiert sein**
Ich engagiere mich tatkräftig für das, was ich wichtig, nützlich oder sinnvoll finde.

Sehr häufig	Häufig	Ab und zu	Selten	Sehr selten
1	2	3	4	5

Vorteile des Psyflex

Kontextuelle Sensitivität

Vergleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung

Einfache Sprache
Gut verständlich

Kurz – nur 6 Items
Zeit-effizient

Geeignet um Veränderung
zu messen

Bezug auf kürzere oder
längere Zeitabstände

Erste Validierung des Instrumentes

1. Klinisches Sample (n=47)
Patienten der ACT-Abteilung
stationär der UPK Basel
♀ = 51.1%
Ø Alter = 41.5 (13.7)

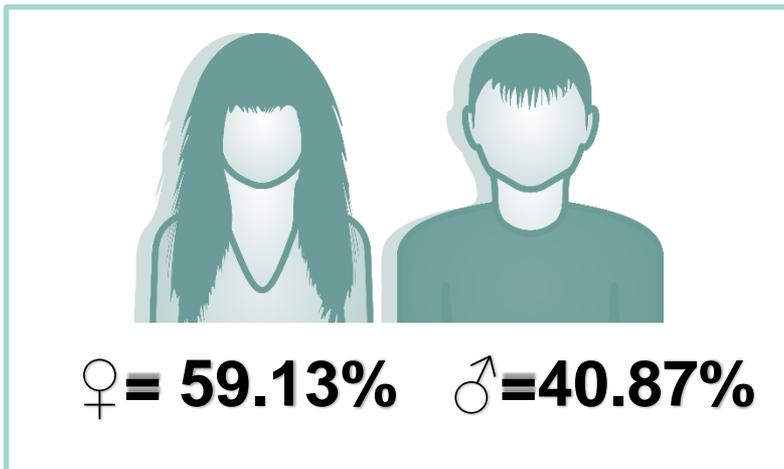
2. Klinisches Sample (n=135)
Patienten der ACT- Abteilung
stationär & ambulant der UPK Basel
♀ = 52.1%
Ø Alter = 37.6 (11.6)

3. Allgemeinbevölkerung (n=156)
Teilnehmer einer ACT-Studie
Paare
♀ = 51.9%
Ø Alter = 32.0 (12.9)

4. Allgemeinbevölkerung (n=346)
Onlinerekrutierung
♀ = 65.9%
Ø Alter = 31.4 (12.1)

Für diese Studie: Verwendung aller Baseline-Fragebogen Daten

Beschreibung der Studienteilnehmenden

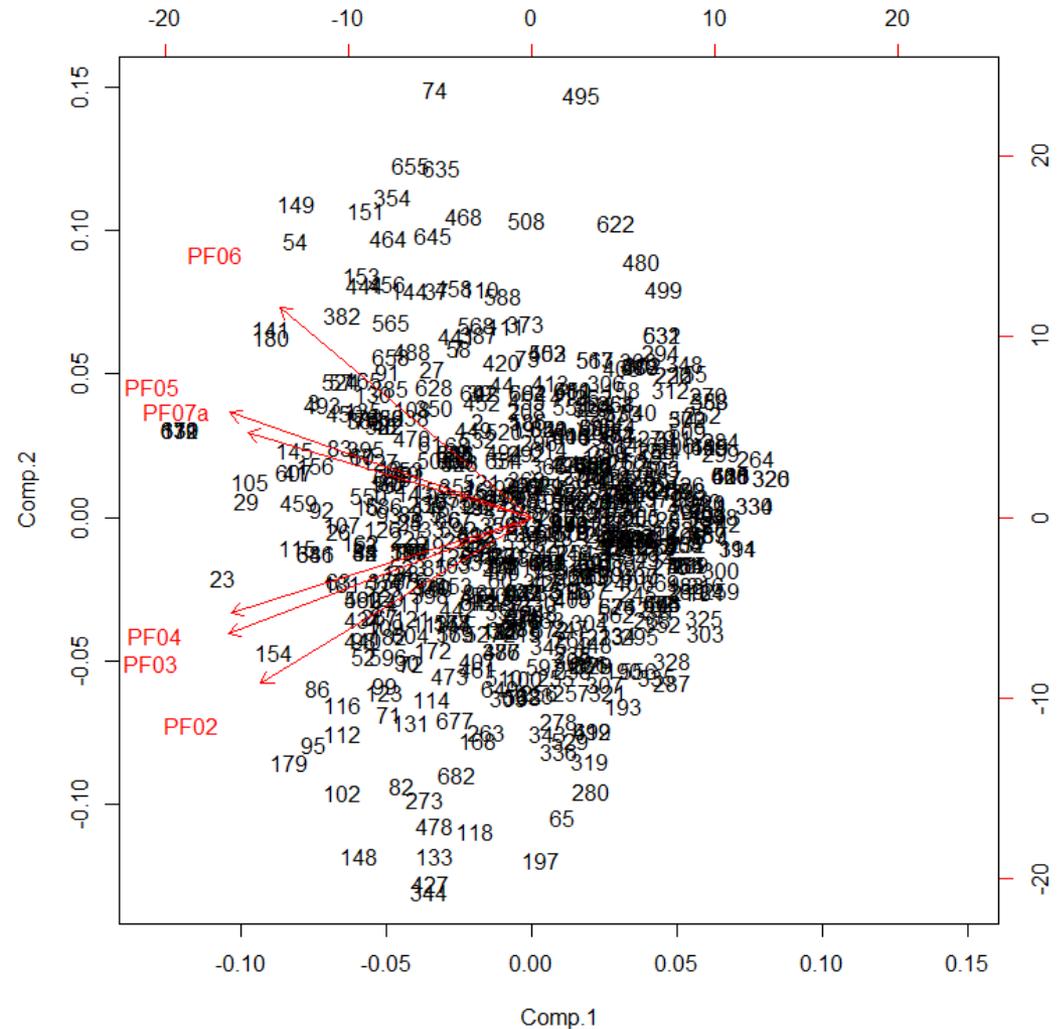


Resultate - Faktorstruktur

Hauptachsenanalyse der 6 Psyflexitems zeigte eine **Ein-Faktor-Struktur**.

Das Modell **erklärt 59%** der Varianz in den Daten.

Ein Chi-Quadrat bestätigt, dass die **Ein-Faktor-Lösung ausreichend** ist ($\chi^2(1) = 233.05, p < .001$).



Resultate – Interne Konsistenz

	Durchschnitt	Standard- abweichung	Pearson's r	p-Wert
Psyflex Summe	21.70	4.85	-	-
1. Präsent sein	3.95	0.93	.71	<.001
2. Offen sein für Erlebnisse	3.41	1.03	.76	<.001
3. Gedanken sein lassen	3.21	1.12	.83	<.001
4. Stabiles Selbsterleben	3.38	1.15	.82	<.001
5. Bewusstsein für die eigenen Werte	3.85	1.02	.81	<.001
6. Engagiert sein	3.86	1.05	.69	<.001

Resultate – Konvergente Validität

	Mittelwert	SD	Pearson's <i>r</i>
ACT Instrumente			
AAQ-2	32.46	10.29	.70
CFQ	26.33	10.77	.72
FFMQ-SF			
- Nicht-reagieren	2.51	0.67	.48
- Nicht-bewerten	2.85	0.79	.31
- Beschreiben	3.31	0.87	.27
- Beobachten	3.54	0.86	.27
- Achtsam handeln	3.04	0.71	.37
Wohlbefinden			
MHC-SF	52.64	14.80	.58
- Emotional	12.46	3.91	.58
- Sozial	16.03	5.85	.39
- Psychologisch	24.14	6.74	.60

Resultate – Konvergente Validität

	Mittelwert	SD	Pearson's <i>r</i>
Wohlbefinden			
MLQ			
- Vorhandensein von Sinn	22.54	7.97	.63
- Suche nach Sinn	20.97	8.56	-.30
Psychopathologie			
BSCCL	74.03	35.32	-.48
- Somatization	7.6	5.57	-.16
- Depression	10.09	5.68	-.43
- Anxiety	10.26	5.45	-.32
BSI-18	29.51	11.68	-.58
- Somatization	8.89	3.95	-.46
- Depression	10.38	5.04	-.54
- Anxiety	10.24	4.22	-.53

Zusammenfassung

- Psyflex ist ein neues, zeiteffizientes Messinstrument in einfachem Deutsch geschrieben
- Berücksichtigt Psychologische Flexibilität im situativen Kontext
- Alle 6 ACT-Skills werden abgefragt und alle Items gehören zum selben Konstrukt
- Psychologische Flexibilität ist unabhängig von Geschlecht oder Alter, misst das Konstrukt unabhängig von nicht-psychologischen Variablen (Gloster, Klotsche, Chaker, Hummel, & Hoyer, 2011)
- Konvergente Validität weist darauf hin, dass der Psyflex ein verwandtes, aber nicht dasselbe Konstrukt misst wie ähnliche Ein-Faktor-Fragebögen
- Kann für Messen von Veränderung verwendet werden.

Referenzen

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, *42*(4), 676-688.
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, *18*(3), 308-320.
- Firsching, V. J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Kuhweide, V., Brogli, S., Gloster, A. T. (2018). Measuring Psychological Flexibility in a Context Sensitive Manner - Development and Preliminary Psychometric Properties of a Short and Accessible Questionnaire. Poster presented at 15th ACBS World Conference
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, *45*(1), 83-101.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs?. *Psychological assessment*, *23*(4), 970.
- Luoma, B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2009). *ACT-Training. Handbuch der Acceptance & Commitment Therapie*. Paderborn, Junfermann.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, *53*(1), 80.



University
of Basel

Danke
für ihre Aufmerksamkeit.

