Lumina Measures

ACT-A

ACT Advisor

Recurso processual em português · registro operacional de 1 a 10

Nome _____

Data _____

Registre em cada processo uma posição entre os extremos apresentados. A numeração de 1 a 10 é um recurso de registro desta versão operacional: 1 corresponde ao polo baixo e 10 ao polo alto. Use o perfil para conversar sobre sua experiência atual.

1 Escala de aceitação. Baixo: Luto constantemente com meus pensamentos e sentimentos. Alto: Aceito voluntariamente meus pensamentos e sentimentos, mesmo quando não gosto deles.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Escala de desfusão. Baixo: Meus pensamentos me dizem como as coisas realmente são e o que preciso fazer. Alto: Vejo cada um dos meus pensamentos como apenas uma das muitas maneiras de pensar sobre as coisas - o que faço em seguida cabe a mim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Escala de self-como-contexto. Baixo: A pessoa que chamo de eu é meus pensamentos e sentimentos sobre mim. Alto: A pessoa que chamo de eu sabe o que estou pensando e sentindo, mas é distinta desse processo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Escala de atenção flexível ao momento presente. Baixo: Passo a maior parte do tempo no piloto automático atencional. Alto: Presto atenção flexivelmente ao que está ocorrendo no momento presente.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Escala de clareza de valores. Baixo: Não sei o que quero da vida. Alto: Tenho clareza sobre o que escolho valorizar na vida.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Escala de ação de compromisso. Baixo: Não consigo agir nas coisas com que me importo. Alto: Identifico as ações que preciso realizar para colocar meus valores em prática, e as levo adiante.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Referências

Association for Contextual Behavioral Science. ACT Advisor measure. Submitted by David Chantry.

TWOHIG, M. P.; LEVIN, M. E.; ONG, C. W. ACT in Steps: a transdiagnostic manual for learning acceptance and commitment therapy. Oxford University Press, 2020.

HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and Commitment Therapy: model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, v. 44, n. 1, p. 1-25, 2006. DOI: https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006.