

FIT-60: Flexibiliteits Index Test

© 2015 Batink, Jansen & De Mey

Met de Flexibiliteits Index Test (FIT-60) brengt u psychologische flexibiliteit van een volwassene in kaart. Het instrument is ontwikkeld om de modelgetrouwe toepassing van concepten uit de *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* te meten. De FIT-60 kan gebruikt worden om de richting van een ACT-therapie te bepalen, te bekijken welke ACT-processen extra aandacht vereisen, of de vorderingen van de therapie te monitoren.

De FIT-60 kan ook gebruikt worden als maat voor coping of kwaliteit van leven.

De FIT-60 is een zelfrapportage vragenlijst voor volwassenen (18-75 jaar).

De vragenlijst



Vragen

De FIT-60 bestaat uit 60 stellingen die op een 7-punts likertschaal beantwoord kunnen worden (0 = helemaal oneens tot 6 = helemaal eens). Een voorbeeld van een stelling is “Mijn leven is goed in balans”.

Afnameduur

15 minuten

Informanten

Cliënt/patiënt

Schalen, scoring en normering



Er wordt een totaalscore voor psychologische flexibiliteit berekend, evenals zes concepten uit de ACT:

Subschalen

1. Acceptatie
2. Defusie
3. Zelf als Context
4. Hier en Nu
5. Waarden
6. Toegewijd Handelen

Voor zowel de totaalscore als de subschalen zijn afkappunten beschikbaar voor vier referentiegroepen:

1. Algemeen
2. Student
3. Patiënt - Ambulant
4. Patiënt - Klinisch

Psychometrische gegevens



Uit onderzoek van Batink en Delespaul (2015) blijkt dat de FIT-60 een stabiele, betrouwbare en valide vragenlijst is die in staat is verandering over tijd te meten.

Literatuur en verkrijgbaarheid



De FIT-60 is ontwikkeld door Batink, Jansen en De Mey. Op deze actinactie.nl kunt u alle bestanden en achtergrondinformatie over de test downloaden.

Literatuur

Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A. (2012a). Flexibiliteits Index Test (FIT-60).

Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A. (2012b). De Flexibiliteits Index Test (FIT-60): Een beknopte beschrijving. *GZ-Psychologie*, 5, 18-21.

Batink, T., & Delespaul, P. (2015). Meten van psychologische flexibiliteit - De Flexibiliteits Index Test (FIT-60). *Tijdschrift voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie*, 4, 310-332.

BergOp



Deze vragenlijst kan via BergOp ingevuld worden en er wordt een profiel weergegeven met de hierboven beschreven scores.

→ Indien u een [licentie](#) bij BergOp heeft, kunt u deze lijst gratis gebruiken