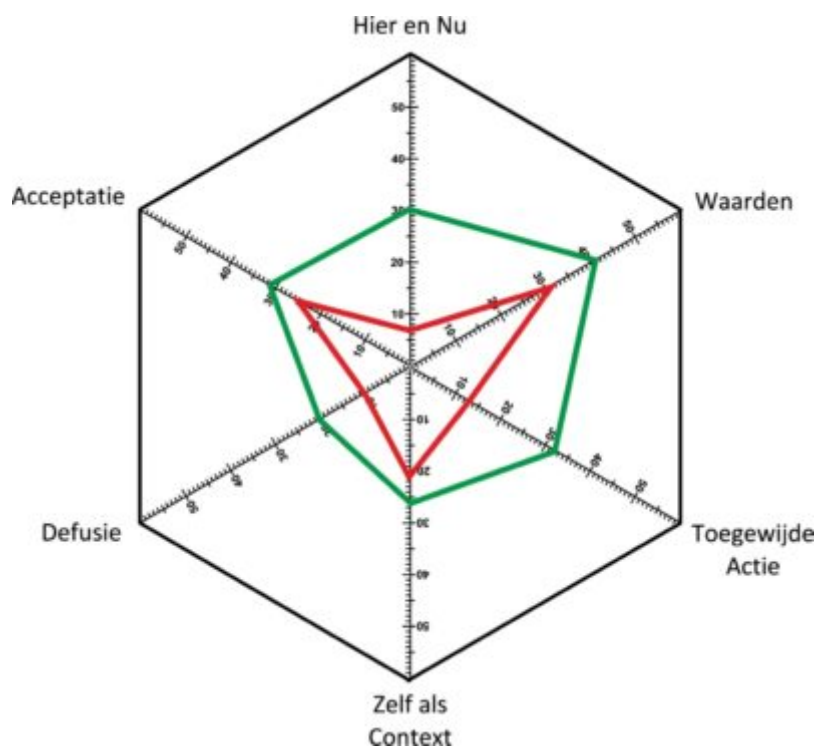
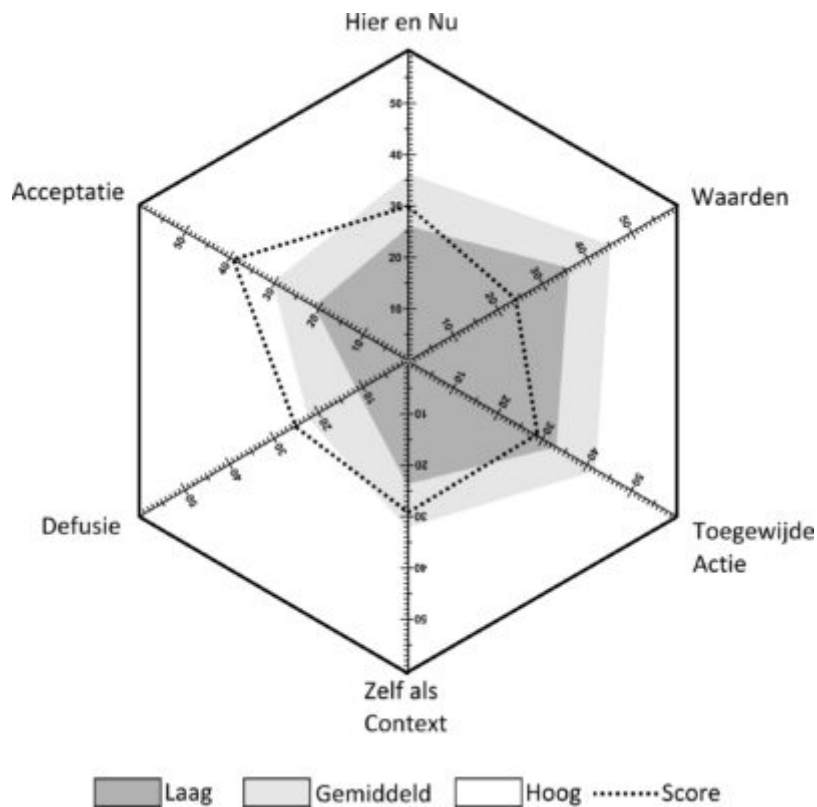


De Flexibiliteits Index Test (FIT-60) is een zelfrapportage-vragenlijst die zowel de psychologische flexibiliteit van een persoon, alsook zes verschillende ACT-processen (Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Aandacht voor Hier en Nu, Waarden & Toegewijd Handelen) in kaart kan brengen (Batink, T., Jansen, G. & De Mey, H.R.A, 2012). De FIT-60 is goed te gebruiken als instrument waarmee de richting van een ACT-therapie kan worden bepaald en welke ACT-processen extra aandacht vereisen. Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren. De FIT-60 lijkt ook buiten de derde generatie gedragstherapie van meerwaarde te zijn als transdiagnostisch meetinstrument, aangezien deze ook kan worden gebruikt als een maat voor coping (afleiding, vermijding, piekeren) en als een maat voor kwaliteit van leven (waarden en toegewijd handelen).

De FIT-60 bestaat uit 60 items die op een zevenpunts Likertschaal worden gescoord (0= helemaal oneens, 6 = helemaal eens). Iedere subschaal bevat 10 items; de minimale score op een subschaal is 0, de maximale score is 60. Voor de totaalschaal is het minimum eveneens 0 en het maximum 360 (Flexibiliteits Index Score). Hoe hoger iemand scoort, hoe meer men deze ACT-vaardigheid beheerst. De items zijn gerandomiseerd, alsook gespiegeld. De scores kunnen worden vergeleken met vier normgroepen (algemeen, student, ambulante & klinisch; laag, gemiddeld & hoog) en zijn visueel te maken in het flexibiliteitsprofiel (zie figuur links). Tevens is een ipsatieve vergelijking mogelijk (zie figuur rechts), vergelijken van een score met een eerdere score van dezelfde persoon (bijvoorbeeld voor- en nameting). Er is een [gebruikershandleiding](#) beschikbaar, waarin er wordt stilstaan bij de afname, scoring, normering alsook de interpretatie van de FIT-60.



De FIT-60 is uitgebreid onderzocht en beschikt over goede psychometrische kwaliteiten; het is een betrouwbare en valide vragenlijst. De FIT-60 is ontwikkeld voor volwassenen (18-75 jaar) en vraagt 15 minuten afnametijd.

