

# Flexibiliteits Index Test


## (FIT-60)

Tim Batink, Gijs Jansen & Hubert de Mey.

*Met dank aan: David Rinsampessy, Jos Egger & Monique Samsen.*

Copyright 2015 © T. Batink, G. Jansen & H.R.A. De Mey.

Sommige rechten voorbehouden.

Op dit werk is de Creative Commons licentie CC-BY-NC-SA Versie 3.0 van toepassing . Men mag dit werk kopiëren, verspreiden, doorgeven, of afgeleide werken van maken, mits de naam van de oorspronkelijke auteurs wordt vermeld. Tevens mag het werk niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt. Indien de gebruiker het werk bewerkt, kan het daaruit ontstane werk uitsluitend krachtens dezelfde licentie als de onderhavige licentie of een gelijksoortige licentie worden verspreid. Onder geen beding worden de intellectuele eigendomsrechten en de morele rechten van de auteurs in het gedrang gebracht.

## **Introductie**

De FIT is een instrument waarmee in kaart kan worden gebracht hoe flexibel u in het leven staat. Deze flexibiliteit bepaalt hoe u omgaat met vervelende gedachten, gevoelens en (lichamelijke) ervaringen. Hoe flexibeler iemand is, hoe makkelijker deze om kan gaan met de vervelende ervaringen die hij/zij op haar pad tegenkomt. De hier gemeten flexibiliteit, wordt gedefinieerd door de aanwezigheid van de zes kerncomponenten van Acceptance and Commitment Therapie; Acceptatie, Defusie, Zelf als Context, Hier en Nu, Waarden, en Toegewijde Actie. De FIT geeft zowel een totaalscore (Flexibiliteits Index Score), als een score per subschaal. Deze subschaalscores zijn tevens visueel weer te geven in het corresponderende ACT-hexaflex op het resultatenblad.

De FIT is goed te gebruiken als instrument waarmee de richting van een ACT-therapie kan worden bepaald, welke componenten extra aandacht vereisen. Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren. Tenslotte is dit instrument ook bruikbaar bij Mindfulness trainingen, welke zich beperken tot de linker vier componenten van het ACT-hexaflex.

## **Instructie voor het invullen**

De FIT bestaat uit 60 stellingen. Lees elke stelling aandachtig door, en geef daarna aan in hoeverre deze stelling van toepassing is op u. Denk niet te lang na, maar geef uw eerste mening. Hoe hoger het cijfer dat u geeft, hoe meer deze stelling van toepassing is op u (*6=helemaal eens*). Hoe lager het cijfer dat u geeft, hoe minder deze stelling van toepassing is op u (*0=helemaal oneens*). Er zijn geen goede of foute antwoorden. Wilt u alstublieft geen vragen overslaan.

Om uw antwoordkeuze aan te geven, kunt u het corresponderende cijfer omcirkelen.

*Voorbeeld:*

**Vraag** | Ik doe mijn best om geen negatieve dingen te hoeven ervaren. 0 1 **2** 3 4 5 6

Indien u een verkeerd antwoord heeft omcirkeld, kunt u dit corrigeren door een streep te zetten door het gegeven antwoord. Vervolgens omcirkeld u alsnog het correcte antwoord.

*Voorbeeld:*

**Vraag** | Ik doe mijn best om geen negatieve dingen te hoeven ervaren. 0 1 ~~2~~ 3 4 **5** 6

Succes met het invullen van deze lijst!

Naam: \_\_\_\_\_ Geslacht: **M / V** Leeftijd: \_\_\_\_\_

Burg. staat: \_\_\_\_\_ Opleiding: \_\_\_\_\_ Datum afname: \_\_\_\_\_

In welke mate zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?  
Omcirkel het meest passende antwoord. Sla alstublieft geen stellingen over.

	0	1	2	3	4	5	6
	Helemaal oneens						Helemaal eens
<b>01</b>   Zorgen staan mijn succes in de weg.	0	1	2	3	4	5	6
<b>02</b>   Ik voel me vaak beperkt door alles wat ik van mezelf moet.	0	1	2	3	4	5	6
<b>03</b>   Ik kan negatieve gedachten over mijzelf hebben en tegelijkertijd weten dat ik oké ben.	0	1	2	3	4	5	6
<b>04</b>   Als ik iets wil doen, dan ga ik er voor.	0	1	2	3	4	5	6
<b>05</b>   Ik ben goed in staat om lange termijn doelen op te delen in korte termijn mogelijkheden.	0	1	2	3	4	5	6
<b>06</b>   Mijn leven is goed in balans.	0	1	2	3	4	5	6
<b>07</b>   Ik vind het moeilijk om doelgericht bezig te blijven.	0	1	2	3	4	5	6
<b>08</b>   Ik heb voldoende vrienden.	0	1	2	3	4	5	6
<b>09</b>   Mijn gedachten bezorgen mij ongemak of emotionele pijn.	0	1	2	3	4	5	6
<b>10</b>   Het is OK als ik me iets onaangenaams herinner.	0	1	2	3	4	5	6
<b>11</b>   Ik maak regelmatig concrete plannen voor de toekomst.	0	1	2	3	4	5	6
<b>12</b>   Als iets me niet lukt dan zet ik door, en probeer ik het op een andere manier aan te pakken.	0	1	2	3	4	5	6
<b>13</b>   Ik ga graag naar mijn werk.	0	1	2	3	4	5	6
<b>14</b>   Ik ben bereid om mijn angst volledig toe te laten.	0	1	2	3	4	5	6
<b>15</b>   Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er in het hier en nu gebeurt.	0	1	2	3	4	5	6
<b>16</b>   Ik ben snel afgeleid.	0	1	2	3	4	5	6
<b>17</b>   Ik vind van mezelf dat ik altijd aardig moet zijn.	0	1	2	3	4	5	6
<b>18</b>   Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die mijn gedachten beschrijven.	0	1	2	3	4	5	6
<b>19</b>   Ik besef dat mijn zelfbeeld niet zoveel over mij als persoon zegt.	0	1	2	3	4	5	6
<b>20</b>   Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me erin verlies.	0	1	2	3	4	5	6
<b>21</b>   Als ik thuis ben voel ik me op mijn gemak.	0	1	2	3	4	5	6
<b>22</b>   Ik doe mijn best om geen negatieve dingen te hoeven ervaren.	0	1	2	3	4	5	6
<b>23</b>   Ik heb last van een negatief zelfbeeld.	0	1	2	3	4	5	6
<b>24</b>   Als ik iets niet goed doe, dan reken ik dat mezelf aan.	0	1	2	3	4	5	6
<b>25</b>   Ik besef dat ik de dingen die ik doe, zelf heb gekozen.	0	1	2	3	4	5	6

In welke mate zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?  
Omcirkel het meest passende antwoord. Sla alstublieft geen stellingen over.

	0	1	2	3	4	5	6
<b>26</b>   Als ik pijnlijke gevoelens toelaat, dan ben ik bang dat ze niet meer verdwijnen.	0	1	2	3	4	5	6
<b>27</b>   Er zijn een aantal dingen die ik doe, die ik belangrijk vind.	0	1	2	3	4	5	6
<b>28</b>   Ik heb last van het gevoel dat ik door de bomen het bos niet meer zie.	0	1	2	3	4	5	6
<b>29</b>   Ik heb de neiging mijn pijn erger te maken met mijn gedachten.	0	1	2	3	4	5	6
<b>30</b>   Ik vind het makkelijk om mijn gedachten van een andere kant te bekijken.	0	1	2	3	4	5	6
<b>31</b>   Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het me moeilijk om een waardevol leven te leiden.	0	1	2	3	4	5	6
<b>32</b>   Als iemand een vervelende opmerking maakt, kan ik daar nog lang last van hebben.	0	1	2	3	4	5	6
<b>33</b>   Ik hoef dingen niet altijd goed te doen van mezelf.	0	1	2	3	4	5	6
<b>34</b>   Mijn werk en / of studie speelt een belangrijke rol in mijn leven.	0	1	2	3	4	5	6
<b>35</b>   Gedachten die bij me opkomen moet ik onder controle houden.	0	1	2	3	4	5	6
<b>36</b>   Ik kan goed beschrijven wat ik voel.	0	1	2	3	4	5	6
<b>37</b>   Ik vind mijn leven waardevol.	0	1	2	3	4	5	6
<b>38</b>   Ik geloof dat sommige van mijn gedachten abnormaal of slecht zijn en dat ik niet zo zou moeten denken.	0	1	2	3	4	5	6
<b>39</b>   Sommige woorden kunnen mij heel hard raken.	0	1	2	3	4	5	6
<b>40</b>   Ik ben onderweg om mijn doelen en dromen te bereiken.	0	1	2	3	4	5	6
<b>41</b>   Ik besteed regelmatig tijd aan mijn hobby's.	0	1	2	3	4	5	6
<b>42</b>   Ik heb de neiging erg sterk te reageren op mijn eigen negatieve gedachten.	0	1	2	3	4	5	6
<b>43</b>   Ik keur mezelf af als ik rare gedachten heb.	0	1	2	3	4	5	6
<b>44</b>   Ik kan makkelijk mijn overtuigingen en meningen onder woorden brengen.	0	1	2	3	4	5	6
<b>45</b>   Emoties (zoals boosheid, verdriet) veroorzaken problemen in mijn leven.	0	1	2	3	4	5	6
<b>46</b>   Ik sta los van mijn omgeving.	0	1	2	3	4	5	6
<b>47</b>   Ik doe meerdere dingen die ik belangrijk vind.	0	1	2	3	4	5	6
<b>48</b>   Ik vind het leuk om nieuwe uitdagingen aan te gaan.	0	1	2	3	4	5	6
<b>49</b>   Ik kan goed beschrijven wat ik ervaar met mijn zintuigen, zoals wat ik hoor, zie en ruik.	0	1	2	3	4	5	6
<b>50</b>   Ik vind steun bij de mensen in mijn omgeving.	0	1	2	3	4	5	6

In welke mate zijn onderstaande stellingen van toepassing op u?  
Omcirkel het meest passende antwoord. Sla alstublieft geen stellingen over.

	0	1	2	3	4	5	6
<b>51</b>   De gedachten die ik over mijzelf heb, bepalen niet wie ik ben.	0	1	2	3	4	5	6
<b>52</b>   Ik schrik soms van de gedachten die ik heb.	0	1	2	3	4	5	6
<b>53</b>   Ik ben bang voor mijn gevoelens.	0	1	2	3	4	5	6
<b>54</b>   Mijn gedachten en gevoelens staan de manier waarop ik wil leven niet in de weg.	0	1	2	3	4	5	6
<b>55</b>   Ik vind familie en / of vrienden belangrijk.	0	1	2	3	4	5	6
<b>56</b>   Wanneer ik mezelf vergelijk met andere mensen, lijkt het dat de meesten onder hen hun leven beter in de hand hebben dan ik.	0	1	2	3	4	5	6
<b>57</b>   Het is erg moeilijk om verontrustende gedachten los te laten, zelfs wanneer ik weet dat los laten mij zou helpen.	0	1	2	3	4	5	6
<b>58</b>   Van sommige gedachten raak ik van streek.	0	1	2	3	4	5	6
<b>59</b>   Ik ben erop uit om nieuwe dingen te doen.	0	1	2	3	4	5	6
<b>60</b>   Ik denk dat mijn emoties soms slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou moeten voelen.	0	1	2	3	4	5	6

Heeft u alle stellingen ingevuld? Hartelijk dank voor het invullen van deze lijst!

---

## Scoreblad Flexibiliteits Index Test (FIT-60)

Naam: \_\_\_\_\_ Geslacht: M / V Datum: \_\_ - \_\_ - \_\_\_\_

**Scoringmethode:** Neem de scores van de ingevulde FIT-60 over in de eerste regel Org. Score (originele score) van elke subschaal. De scores in de grijze vlakken dienen gespiegeld te worden (6-0, 5-1, 4-2, 3-3, 2-4, 1-5, 0-6). Noteer de gespiegelde scores in de ondergelegen regel Aang. Score (aangepaste score). Neem vervolgens ook de niet gespiegelde items over in deze regel. Tel hierna de scores uit de onderste regel van elke subschaal op tot een subschaal-totaal en tel tenslotte deze subtotalen op tot een eindtotaal; de Flexibiliteits Index Score.

### Subschaal Acceptatie

Vraag	1	10	14	22	26	31	35	45	53	54	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Subschaal Defusie

Vraag	9	28	29	30	32	39	42	52	57	58	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Subschaal Zelf

Vraag	2	3	17	19	23	24	33	46	51	56	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Subschaal Hier en Nu

Vraag	15	16	18	20	36	38	43	44	49	60	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Subschaal Waarden

Vraag	6	8	21	25	27	34	37	41	50	55	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Subschaal Toegewijd Handelen

Vraag	4	5	7	11	12	13	40	47	48	59	Totaal
Org. Score											
Aang. Score											.....

### Totaalscore FIT:

FIT-Subschaal	Score
- Acceptatie	____ / 60
- Defusie	____ / 60
- Zelf als context	____ / 60
- Hier en Nu	____ / 60
- Waarden	____ / 60
- Toegewijd Handelen	____ / 60
<b>Totaal</b>	____ / 360

= Flexibiliteits Index Score

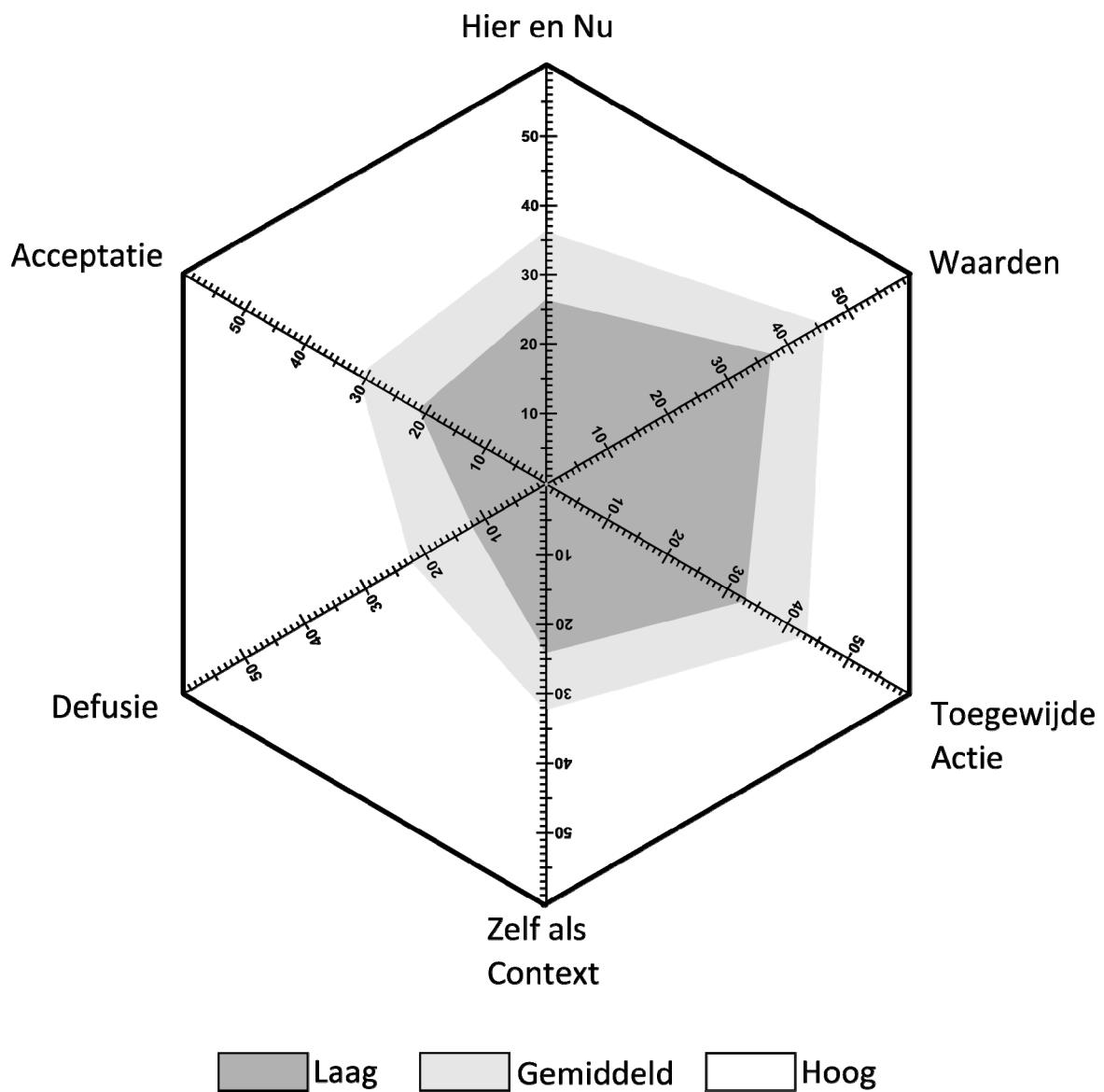
Zie referentiegroepen 1 t/m 4 om de scores te kunnen vergelijken met de meest gelijkende populatie.

## Resultatenblad Flexibiliteits Index Test (Algemeen)

Vul hier de schaalscores & totaalscore in.

	Score	Lager dan Gem.	Gemiddeld	Hoger dan Gem.
Acceptatie	_____	○	○	○
Defusie	_____	○	○	○
Zelf als Context	_____	○	○	○
Hier en Nu	_____	○	○	○
Waarden	_____	○	○	○
Toegewijde Actie	_____	○	○	○
Flexibiliteits Index	_____	○	○	○

Vul in onderstaande hexaflex de subschaalscores op de assen in en verbind de punten met elkaar. Dit is het persoonlijke flexibiliteitsprofiel.

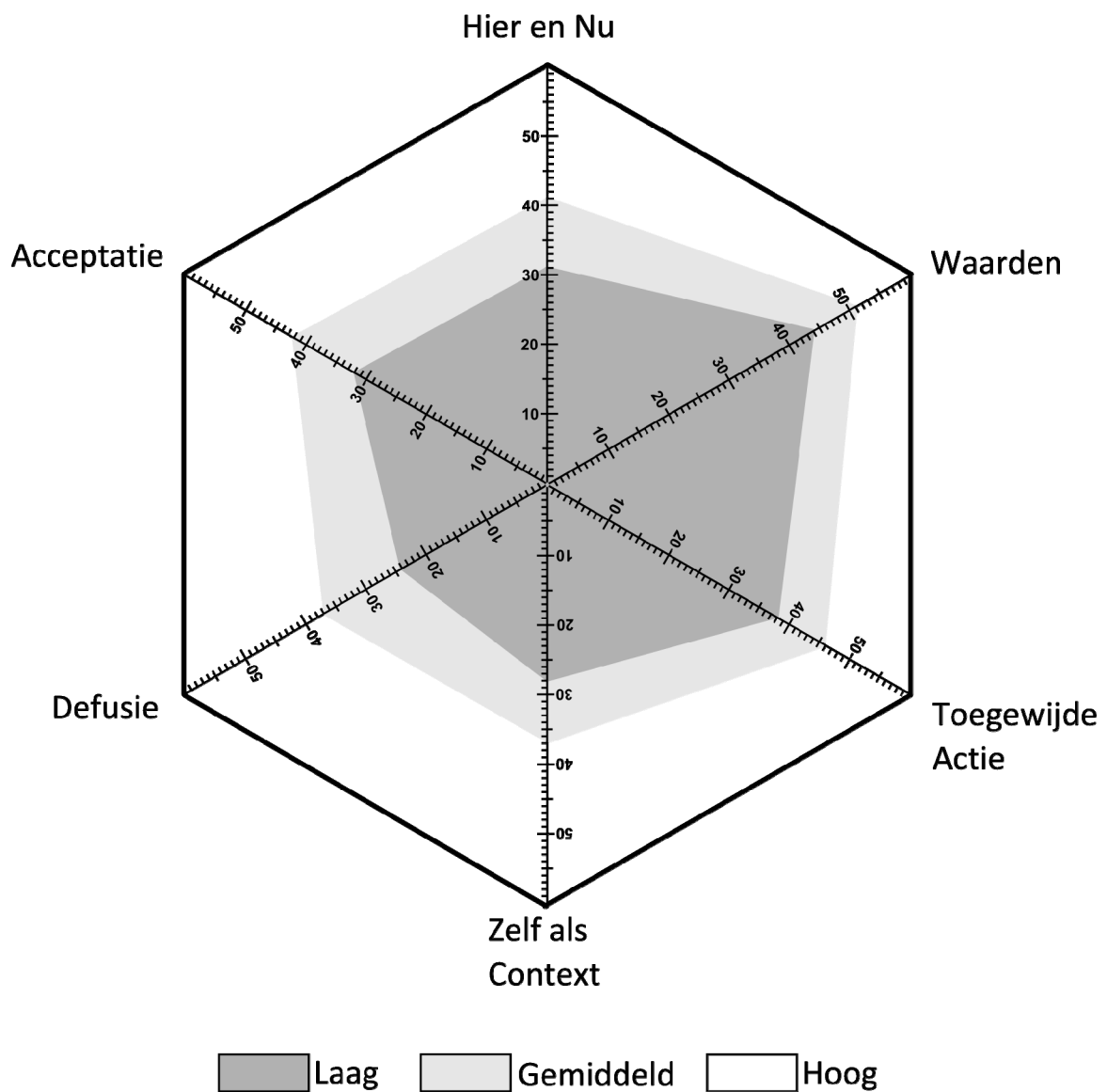


## Resultatenblad Flexibiliteits Index Test (Student)

Vul hier de schaalscores & totaalscore in.

	Score	Lager dan Gem.	Gemiddeld	Hoger dan Gem.
Acceptatie	_____	○	○	○
Defusie	_____	○	○	○
Zelf als Context	_____	○	○	○
Hier en Nu	_____	○	○	○
Waarden	_____	○	○	○
Toegewijde Actie	_____	○	○	○
Flexibiliteits Index	_____	○	○	○

Vul in onderstaande hexaflex de subschaalscores op de assen in en verbind de punten met elkaar. Dit is het persoonlijke flexibiliteitsprofiel.



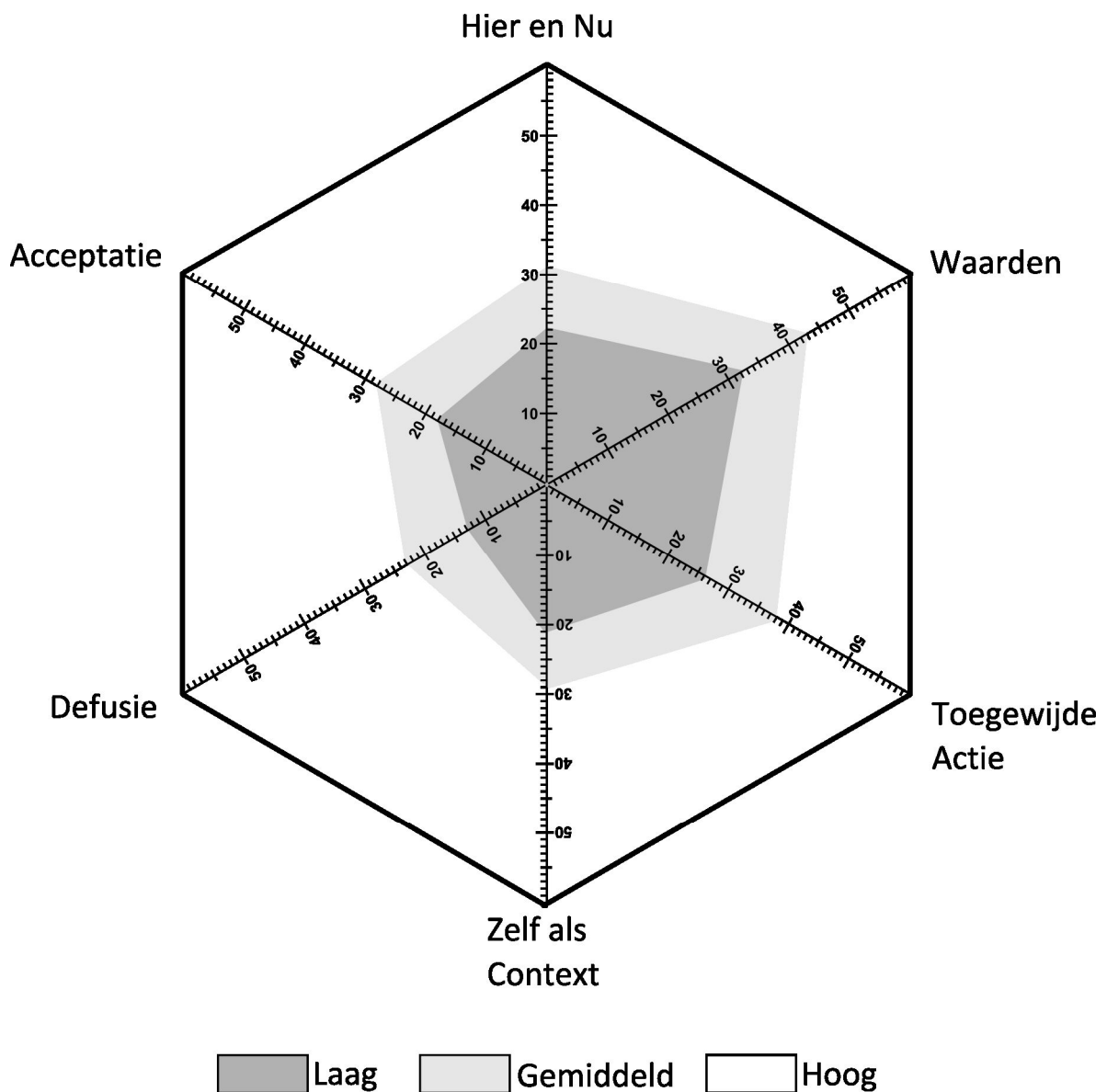


## Resultatenblad Flexibiliteits Index Test (Patiënt - Ambulant)

Vul hier de schaalscores & totaalscore in.

	Score	Lager dan Gem.	Gemiddeld	Hoger dan Gem.
Acceptatie	_____	○	○	○
Defusie	_____	○	○	○
Zelf als Context	_____	○	○	○
Hier en Nu	_____	○	○	○
Waarden	_____	○	○	○
Toegewijde Actie	_____	○	○	○
Flexibiliteits Index	_____	○	○	○

Vul in onderstaande hexaflex de subschaalscores op de assen in en verbind de punten met elkaar. Dit is het persoonlijke flexibiliteitsprofiel.

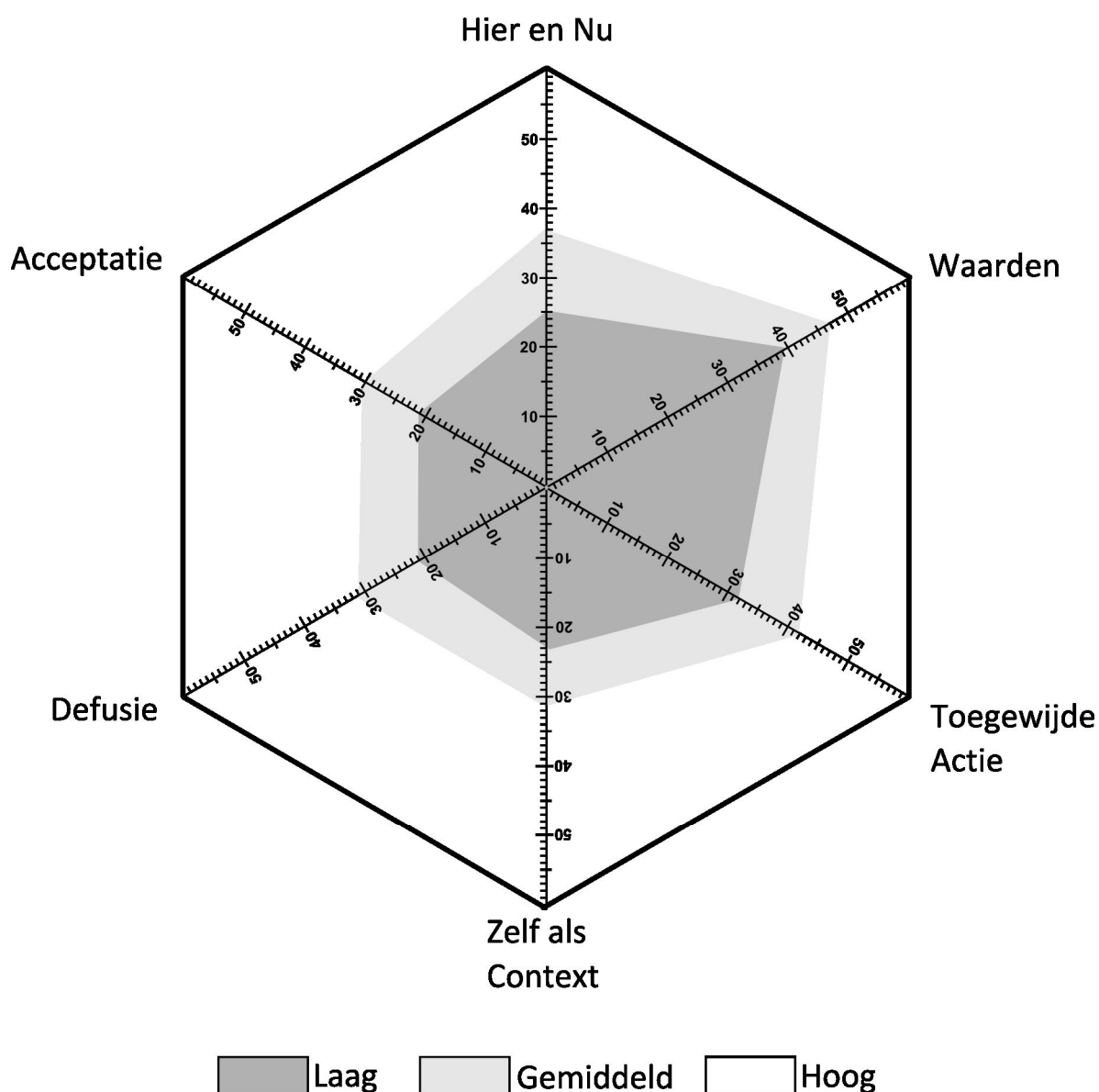


## Resultatenblad Flexibiliteits Index Test (Patiënt - Klinisch)

Vul hier de schaalscores & totaalscore in.

	Score	Lager dan Gem.	Gemiddeld	Hoger dan Gem.
Acceptatie	_____	○	○	○
Defusie	_____	○	○	○
Zelf als Context	_____	○	○	○
Hier en Nu	_____	○	○	○
Waarden	_____	○	○	○
Toegewijde Actie	_____	○	○	○
Flexibiliteits Index	_____	○	○	○

Vul in onderstaande hexaflex de subschaalscores op de assen in en verbind de punten met elkaar. Dit is het persoonlijke flexibiliteitsprofiel.

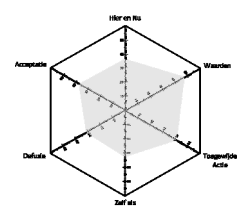
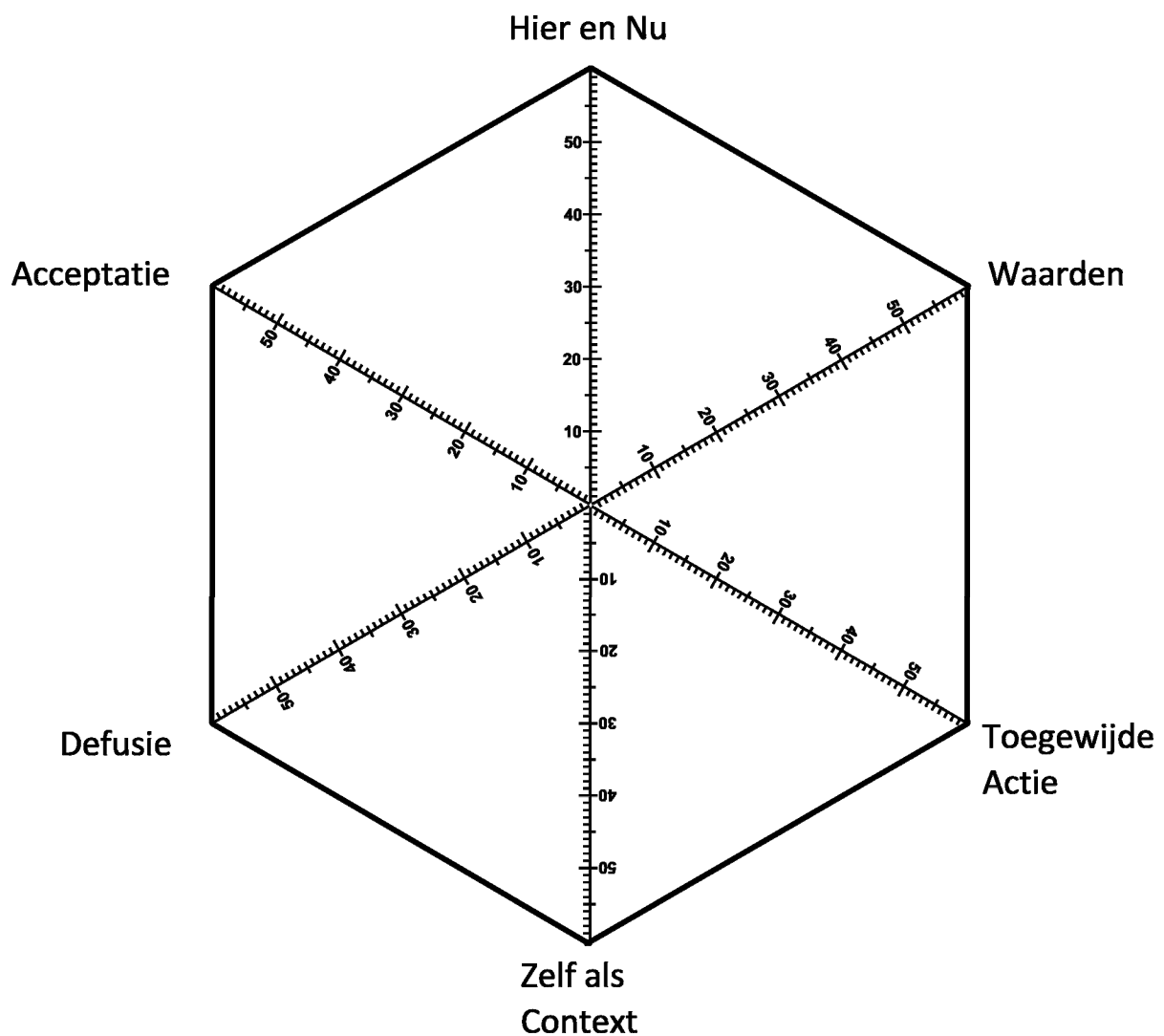


## Resultatenblad Flexibiliteits Index Test (Individueel)

Vul hier de schaalscores & totaalscore in.

	<i>Score meetmoment 1</i>	<i>Score meetmoment 2</i>	<i>Score meetmoment 3</i>
Acceptatie	_____	_____	_____
Defusie	_____	_____	_____
Zelf als Context	_____	_____	_____
Hier en Nu	_____	_____	_____
Waarden	_____	_____	_____
Toegewijde Actie	_____	_____	_____
Flexibiliteits Index	_____	_____	_____

Vul in onderstaande hexaflex de subschaalscores in en verbind de punten met elkaar zodat er een vlak ontstaat (zie voorbeeld rechts onderaan de pagina). Dit is het persoonlijke flexibiliteitsprofiel.



## Aanvullende informatie Referentiegroepen

### Referentiegroep 1: Algemeen

Gemiddelde score & spreiding van score.

Acceptatie	Defusie	Zelf als Context	Hier en Nu	Waarden	Toegewijd Handelen		Flexibiliteits Index Score
26,3 (10,4)	18,2 (9,6)	28,0 (7,9)	31,3 (9,7)	41,3 (7,8)	37,8 (9,5)		182,8 (41,9)

### Normtabel Referentiegroep 1: Algemene populatie

	<i>Lager dan gemiddeld</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Hoger dan gemiddeld</i>
Acceptatie	0 - 21	22 - 31	32 - 60
Defusie	0 - 12	13 - 22	23 - 60
Zelf als context	0 - 24	25 - 32	33 - 60
Hier en Nu	0 - 26	27 - 36	37 - 60
Waarden	0 - 37	38 - 46	47 - 60
Toegewijd Handelen	0 - 33	34 - 43	44 - 60
Flexibiliteits Index	0 - 161	162 - 201	202 - 360

#### Demografische informatie algemene populatie (N=1087)

*Leeftijd:* Gemiddeld 42,73 jaar (*SD* 10,66), minimum 19 & maximum 76 jaar.

*Geslacht:* Man 10,1 % - Vrouw 89,9 %.

*Opleiding:* 25% Universitair; 56 % HBO/VWO/HAVO; 18 % MBO/MAVO; 1% LBO.

*Locatie:* Heel Nederland via de online training "Leer Loslaten" Psychologie Magazine.

*Tijdsbestek:* Februari 2011 – Januari 2012.

### Referentiegroep 2: Student

Gemiddelde score & spreiding van score.

Acceptatie	Defusie	Zelf als Context	Hier en Nu	Waarden	Toegewijd Handelen		Flexibiliteits Index Score
36,3 (9,6)	30,4(11,4)	32,0 (8,2)	35,8 (9,2)	46,7 (6,9)	41,3 (8,0)		222,6 (43,1)

### Normtabel Referentiegroep 2: Student

	<i>Lager dan gemiddeld</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Hoger dan gemiddeld</i>
Acceptatie	0 - 32	33 - 42	43 - 60
Defusie	0 - 24	25 - 37	38 - 60
Zelf als context	0 - 28	29 - 37	38 - 60
Hier en Nu	0 - 31	32 - 41	42 - 60
Waarden	0 - 44	45 - 51	52 - 60
Toegewijd Handelen	0 - 38	39 - 46	47 - 60
Flexibiliteits Index	0 - 201	202 - 249	250 - 360

#### Demografische informatie student populatie (N=529)

*Leeftijd:* Gemiddeld 20,8 jaar (*SD* 3,07), minimum 17 & maximum 46 jaar.

*Geslacht:* Man 14,0 % - Vrouw 86,0 %.

*Opleiding:* 100 % Universitair.

*Locatie:* Radboud Universiteit Nijmegen, studenten Psychologie & Pedagogische Wetenschap.

*Tijdsbestek:* Mei 2010 – Mei 2011.

Referentiegroep 3: Patiënt - Ambulant							
Gemiddelde score & spreiding van score.							
Acceptatie	Defusie	Zelf als Context	Hier en Nu	Waarden	Toegewijd Handelen		Flexibiliteits Index Score
23,4 (10,4)	18,9 (10,5)	25,0 (7,3)	27,1 (9,6)	37,0 (9,1)	31,7 (11,1)		163,2 (43,8)

Normtabel Referentiegroep 3: Patiënt (Ambulant)			
	<i>Lager dan gemiddeld</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Hoger dan gemiddeld</i>
Acceptatie	0 - 18	19 - 28	29 - 60
Defusie	0 - 13	14 - 23	24 - 60
Zelf als context	0 - 21	22 - 29	30 - 60
Hier en Nu	0 - 22	23 - 31	32 - 60
Waarden	0 - 32	33 - 43	44 - 60
Toegewijd Handelen	0 - 26	27 - 38	39 - 60
Flexibiliteits Index	0 - 141	142 - 183	184 - 360

#### Demografische informatie patiënt - ambulante (N=674)

*Leeftijd:* Gemiddeld 35,0 jaar (*SD* 11,4), minimum 15 & maximum 73 jaar.

*Geslacht:* Man 43,5 % - Vrouw 56,5 %.

*Opleiding:* 5,8% Universitair; 26,7% HBO/VWO/HAVO; 35,5% MBO/MAVO; 32% LBO.

*Locatie:* PsyQ Maastricht, Heerlen, Eindhoven & Tilburg.

*Tijdsbestek:* Januari 2013 – December 2013.

Referentiegroep 4: Patiënt - Klinisch							
Gemiddelde score & spreiding van score.							
Acceptatie	Defusie	Zelf als Context	Hier en Nu	Waarden	Toegewijd Handelen		Flexibiliteits Index Score
26,3 (8,9)	27,6(10,2)	27,7 (8,0)	31,6 (10,3)	43,1 (7,1)	37,6 (8,8)		186,2 (40,8)

Normtabel Referentiegroep 4: Patiënt (Klinisch)			
	<i>Lager dan gemiddeld</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Hoger dan gemiddeld</i>
Acceptatie	0 - 21	22 - 30	31 - 60
Defusie	0 - 21	22 - 31	32 - 60
Zelf als context	0 - 23	24 - 31	32 - 60
Hier en Nu	0 - 25	26 - 37	38 - 60
Waarden	0 - 39	40 - 47	48 - 60
Toegewijd Handelen	0 - 32	33 - 42	43 - 60
Flexibiliteits Index	0 - 161	162 - 200	201 - 360

#### Demografische informatie patiënt - klinisch (N=414)

*Leeftijd:* Gemiddeld 45,43 jaar (*SD* 12,55), minimum 21 & maximum 71 jaar.

*Geslacht:* Man 51,0 % - Vrouw 49,0 %.

*Opleiding:* 26,6% Universitair; 29,5% HBO/VWO/HAVO; 31,6% MBO/MAVO; 12,3% LBO.

*Locatie:* Breedspectrum kliniek U-center (Epen).

*Tijdsbestek:* November 2012 – April 2014.