

Functionele diagnostiek: De Flexibiliteits Index Test (FIT-60)

De GGZ is een dynamisch werkveld dat constant in ontwikkeling is. Een van de nieuwste therapiestromingen in GGZ is de derde generatie gedragstherapie (CGT is tweedegeneratie). Klachtreductie staat hier niet meer centraal, maar het functioneel omgaan met klachten. Vervelende gedachten en gevoelens zijn niet abnormaal, we moeten hier alleen constructief mee leren omgaan (zonder ze direct op inhoudsniveau te hoeven veranderen). Bij deze nieuwe vorm van behandelen, hoort ook een nieuwe vorm van diagnostiek. Diagnostiek die niet zozeer gericht is op het inventariseren en kwantificeren van klachtniveaus (vb. SCL-90) maar diagnostiek gericht op hoe men omgaat met deze vervelende gedachten en gevoelens; *functionele diagnostiek*.

De Flexibiliteits Index Test (FIT-60), is een recent ontwikkeld instrument die deze functionele processen in kaart kan brengen (Batink, Jansen, & De Mey, 2012). De FIT-60 richt zich op het meten van functioneel gedrag, gebaseerd op de theoretische principes van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). De FIT-60 is een zelfrapportage-vragenlijst die bestaat uit 60 stellingen (10 per subschaal), met elk een 7-punts Likert-antwoordschaal (0 = *helemaal oneens*, tot 6 = *helemaal eens*). Als uitslag krijgt men zowel een totaalscore van psychologische flexibiliteit, als een score voor elk van de zes subschalen (*acceptatie, defusie, zelf, hier en nu, waarden, toegewijd handelen*). Er zijn vervolgens meerdere normgroepen beschikbaar om deze score mee te interpreteren.

De FIT-60 is goed bruikbaar als instrument waarmee de richting van een ACT-therapie kan worden bepaald, en welke componenten mogelijk extra aandacht vereisen. Tevens is het instrument goed inzetbaar om de vorderingen van een ACT-therapie/training te monitoren (de test is dus gevoelig voor verandering). Het instrument is echter ook bruikbaar bij mindfulness-trainingen, die zich beperken tot de vier van de zes ACT-componenten. De FIT-60 lijkt tevens buiten de derde generatie gedragstherapie van meerwaarde te kunnen zijn, gezien 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). Ten slotte is de FIT-60 bruikbaar voor wetenschappelijk onderzoek. De FIT-60 is een **vrij verkrijgbare** vragenlijst, gratis in te vullen alsook vrij te downloaden op de website <http://www.hoeflexibelbenijj.nl>.

De initiële psychometrische kwaliteiten van de FIT-60 zijn veelbelovend: de interne betrouwbaarheid is acceptabel tot goed. De eerste resultaten met betrekking tot de validiteit zijn eveneens bemoedigend te noemen; er is sprake van redelijk tot goede convergente constructvaliditeit ($r : .39-.91$) en matig tot redelijke divergente constructvaliditeit ($r : .25-.52$). Tevens is de FIT-60 in staat om de ontwikkeling van ACT-vaardigheden door de tijd heen te meten. Hiermee lijkt de FIT een bruikbaar instrument te zijn voor de klinische praktijk.

De FIT-60 blijft in ontwikkeling. Kijk regelmatig op de website, voor updates over de nieuwste ontwikkelingen. Bij updates kunt u denken aan nieuw beschikbare normgroepen, alsook aanvullende informatie over de psychometrische kwaliteiten van deze vragenlijst. Tevens zal binnenkort de officiële Engelse vertaling beschikbaar worden gemaakt.

