DTS

Skala zur Belastungstoleranz (DTS)

Die DTS ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung der wahrgenommenen Toleranz gegenüber emotionaler Belastung, d. h. der Fähigkeit einer Person, negative affektive Zustände auszuhalten, einzuschätzen und zu regulieren. Das Verfahren erfasst vier sich ergänzende Dimensionen: Toleranz, Absorption der Aufmerksamkeit, Bewertung der Belastung und Regulationsbemühungen. Es ist in der klinischen Psychologie und in der Forschung weit verbreitet und hilft, eine transdiagnostische Vulnerabilität zu erkennen, die bei Angststörungen, Suchtverhalten, Schwierigkeiten der Emotionsregulation und verschiedenen Formen psychischer Belastung eine Rolle spielt. Es stellt für sich genommen keine Diagnose, liefert aber einen nützlichen Anhaltspunkt für die Einschätzung der emotionalen Funktionsweise und die Verfolgung des klinischen Verlaufs.

Anzahl der Fragen	15 Fragen
Geschätzte Dauer	3 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Distress Tolerance Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Kategorie	Emotionsregulation, Angst

Vorschau der 15 Fragen

Mich belastet oder aufgewühlt zu fühlen, ist für mich unerträglich.

Stimme voll zu | Stimme eher zu | Stimme teils zu, teils nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme überhaupt nicht zu

Wenn ich mich belastet oder aufgewühlt fühle, kann ich an nichts anderes denken als daran, wie schlecht es mir geht.

Stimme voll zu | Stimme eher zu | Stimme teils zu, teils nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme überhaupt nicht zu

Ich kann es nicht ertragen, mich belastet oder aufgewühlt zu fühlen.

Stimme voll zu | Stimme eher zu | Stimme teils zu, teils nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme überhaupt nicht zu

Meine Gefühle von Belastung sind so intensiv, dass sie mich völlig beherrschen.

Stimme voll zu | Stimme eher zu | Stimme teils zu, teils nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme überhaupt nicht zu

Es gibt nichts Schlimmeres, als sich belastet oder aufgewühlt zu fühlen.

Stimme voll zu | Stimme eher zu | Stimme teils zu, teils nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme überhaupt nicht zu

Auswertung und Interpretation

Die DTS umfasst 15 Items, die auf einer 5-stufigen Likert-Skala beantwortet werden. Die Auswertung ergibt einen Gesamtwert der Belastungstoleranz; das positiv formulierte Item wird je nach verwendeter Version umgepolt. Der Gesamtwert wird meist als Mittelwert der 15 Items berechnet, bei Bedarf ergänzt durch die Mittelwerte der Subskalen Toleranz, Absorption, Bewertung und Regulation. Hohe Werte spiegeln eine bessere wahrgenommene Toleranz emotionaler Belastung wider, niedrige Werte deuten auf Schwierigkeiten hin, negative Affekte auszuhalten und zu bewältigen. Es gibt keinen allgemein anerkannten diagnostischen Cut-off-Wert; die Interpretation erfolgt daher vorzugsweise dimensional, klinisch und im Vergleich über die Zeit.