FDS

Skala zu Frustration und Unbehagen (FDS)

Die FDS ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung der Frustrationsintoleranz im Rahmen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie. Sie erfasst, wie eine Person gedanklich reagiert, wenn sie eine belastende Emotion, eine Anstrengung, ein Ärgernis, eine Ungerechtigkeit oder ein Hindernis für ihre Ziele als schwer erträglich wahrnimmt. Die in der klinischen Psychologie am häufigsten verwendete Version umfasst 28 Items, die sich auf vier für das klinische Screening nützliche Dimensionen verteilen: emotionale Intoleranz, Intoleranz gegenüber Unbehagen, Anspruchsdenken und leistungsbezogene Frustration. Das Verfahren ist besonders relevant, um die Einschätzung starrer „Ich halte das nicht aus“-Überzeugungen zu verfeinern, bestimmte Schwierigkeiten der Emotionsregulation, Prokrastination, Ärger oder Stressanfälligkeit zu beleuchten und die kognitive Arbeit in der Psychotherapie auszurichten.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	8 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Frustration Discomfort Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Neil Harrington (2005)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 28 Fragen

Ich brauche den einfachsten Weg, ein Problem zu umgehen; ich kann es nicht ertragen, es mir schwer zu machen.

Nicht vorhanden | Leicht | Mäßig | Stark | Sehr stark

Ich kann es nicht ertragen, auf Dinge warten zu müssen, die ich jetzt haben möchte.

Nicht vorhanden | Leicht | Mäßig | Stark | Sehr stark

Ich muss unangenehme Gefühle unbedingt so schnell wie möglich loswerden; ich kann es nicht aushalten, wenn sie andauern.

Nicht vorhanden | Leicht | Mäßig | Stark | Sehr stark

Ich kann es nicht ertragen, daran gehindert zu werden, mein volles Potenzial auszuschöpfen.

Nicht vorhanden | Leicht | Mäßig | Stark | Sehr stark

Ich kann es nicht ertragen, Aufgaben zu erledigen, die zu schwierig erscheinen.

Nicht vorhanden | Leicht | Mäßig | Stark | Sehr stark

Auswertung und Interpretation

In der Standardanwendung wird jedes Item auf einer Skala von 1 bis 5 bewertet, von der geringsten bis zur höchsten Ausprägung. Der Gesamtwert ergibt sich aus der Summe der 28 Items und reicht üblicherweise von 28 bis 140. Außerdem können vier Subskalenwerte mit je 7 Items berechnet werden: Intoleranz gegenüber Unbehagen, Anspruchsdenken, emotionale Intoleranz und leistungsbezogene Frustration. Ein hoher Wert spiegelt eine stärkere Intoleranz gegenüber Frustration und Unbehagen wider. Es gibt keinen allgemein anerkannten diagnostischen Cut-off-Wert; die Interpretation stützt sich vor allem auf das Profil der Subdimensionen, den relativen Vergleich der Werte und deren Übereinstimmung mit dem klinischen Gespräch.