FDS

Scala del disagio da frustrazione (FDS)

La FDS è una scala di autovalutazione che misura l'intolleranza alla frustrazione nel quadro della terapia razionale emotiva comportamentale (REBT). Esplora il modo in cui una persona reagisce mentalmente quando percepisce come difficile da sopportare un'emozione penosa, uno sforzo, un fastidio, un'ingiustizia o un ostacolo ai propri obiettivi. La versione più utilizzata in psicologia clinica comprende 28 item suddivisi in quattro dimensioni utili per lo screening clinico: intolleranza emotiva, intolleranza al disagio, pretesa (entitlement) e frustrazione legata ai risultati. Lo strumento è particolarmente pertinente per affinare la valutazione delle convinzioni rigide di tipo "non lo sopporto", chiarire alcune difficoltà di regolazione emotiva, la procrastinazione, la rabbia o la vulnerabilità allo stress e orientare il lavoro cognitivo in psicoterapia.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	8 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Frustration Discomfort Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Neil Harrington (2005)
Categoria	Generale

Anteprima delle 28 domande

Ho bisogno della via più facile per risolvere un problema; non sopporto di complicarmi la vita.

Assente | Lieve | Moderata | Forte | Molto forte

Non sopporto di dover aspettare le cose che vorrei subito.

Assente | Lieve | Moderata | Forte | Molto forte

Devo assolutamente liberarmi il più in fretta possibile dalle sensazioni spiacevoli; non sopporto che continuino.

Assente | Lieve | Moderata | Forte | Molto forte

Non sopporto che mi si impedisca di realizzare appieno le mie potenzialità.

Assente | Lieve | Moderata | Forte | Molto forte

Non sopporto di svolgere compiti che mi sembrano troppo difficili.

Assente | Lieve | Moderata | Forte | Molto forte

Scoring e interpretazione

Nell'uso standard, ogni item viene valutato su una scala da 1 a 5, dal livello più basso al più alto. Il punteggio totale si ottiene sommando i 28 item, con un intervallo abituale da 28 a 140. Si possono calcolare anche quattro sottopunteggi di 7 item: intolleranza al disagio, pretesa, intolleranza emotiva e frustrazione legata ai risultati. Un punteggio elevato riflette una maggiore intolleranza alla frustrazione e al disagio. Non esiste un cut-off diagnostico universalmente accettato; l'interpretazione si basa principalmente sul profilo delle sottodimensioni, sul confronto relativo dei punteggi e sulla loro coerenza con il colloquio clinico.