DTS

Skala for toleranse av følelsesmessig ubehag (DTS)

DTS er et selvrapporteringsskjema som måler opplevd toleranse for følelsesmessig ubehag, det vil si en persons evne til å tåle, vurdere og regulere negative affektive tilstander. Verktøyet kartlegger fire utfyllende dimensjoner: toleranse, oppmerksomhetsmessig oppslukthet, vurdering av ubehaget og reguleringsanstrengelser. Det er mye brukt i klinisk psykologi og forskning og bidrar til å identifisere en transdiagnostisk sårbarhet som er involvert i angstlidelser, avhengighetsatferd, vansker med emosjonsregulering og ulike former for psykisk belastning. Det stiller ingen diagnose i seg selv, men gir et nyttig referansepunkt for å vurdere emosjonell fungering og følge klinisk utvikling.

Antall spørsmål	15 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Distress Tolerance Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Kategori	Emosjonsregulering, Angst

Forhåndsvisning av de 15 spørsmålene

Det er uutholdelig for meg å føle meg plaget eller opprørt.

Helt enig | Litt enig | Like enig som uenig | Litt uenig | Helt uenig

Når jeg føler meg plaget eller opprørt, klarer jeg ikke å tenke på noe annet enn hvor vondt jeg har det.

Helt enig | Litt enig | Like enig som uenig | Litt uenig | Helt uenig

Jeg takler ikke å føle meg plaget eller opprørt.

Helt enig | Litt enig | Like enig som uenig | Litt uenig | Helt uenig

Følelsene mine av ubehag er så intense at de tar fullstendig over.

Helt enig | Litt enig | Like enig som uenig | Litt uenig | Helt uenig

Det finnes ikke noe verre enn å føle seg plaget eller opprørt.

Helt enig | Litt enig | Like enig som uenig | Litt uenig | Helt uenig

Skåring og tolkning

DTS består av 15 ledd som vurderes på en 5-punkts Likert-skala. Skåringen gir en totalskår for toleranse av ubehag, der det positivt formulerte leddet reverseres avhengig av hvilken versjon som brukes. Den globale skåren beregnes oftest som gjennomsnittet av de 15 leddene og ved behov som gjennomsnittet av delskalaene Toleranse, Oppslukthet, Vurdering og Regulering. Høye skårer gjenspeiler bedre opplevd toleranse for følelsesmessig ubehag, mens lave skårer tyder på vansker med å tåle og håndtere negativ affekt. Det finnes ingen allment akseptert diagnostisk cut-off-verdi, så tolkningen bør helst være dimensjonal, klinisk og sammenlignende over tid.