FDS

Skala for frustrasjon og ubehag (FDS)

FDS er et selvrapporteringsskjema som måler frustrasjonsintoleranse innenfor rammen av rasjonell emotiv atferdsterapi. Det utforsker hvordan en person reagerer mentalt når en belastende følelse, en anstrengelse, et irritasjonsmoment, en urettferdighet eller et hinder for egne mål oppleves som vanskelig å tåle. Versjonen som er mest brukt i klinisk psykologi, består av 28 ledd fordelt på fire dimensjoner som er nyttige til klinisk screening: emosjonell intoleranse, intoleranse for ubehag, krav på rettigheter og prestasjonsfrustrasjon. Verktøyet er særlig relevant for å nyansere kartleggingen av rigide «jeg holder det ikke ut»-oppfatninger, belyse visse vansker med emosjonsregulering, utsettelsesatferd, sinne eller stressårbarhet, og gi retning for det kognitive arbeidet i psykoterapi.

Antall spørsmål	28 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Frustration Discomfort Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Neil Harrington (2005)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 28 spørsmålene

Jeg trenger den letteste veien rundt et problem; jeg tåler ikke å gjøre det vanskelig for meg.

Fraværende | Mild | Moderat | Sterk | Svært sterk

Jeg tåler ikke å måtte vente på ting jeg gjerne vil ha nå.

Fraværende | Mild | Moderat | Sterk | Svært sterk

Jeg må absolutt bli kvitt plagsomme følelser så raskt som mulig; jeg tåler ikke at de fortsetter.

Fraværende | Mild | Moderat | Sterk | Svært sterk

Jeg tåler ikke å bli hindret i å nå mitt fulle potensial.

Fraværende | Mild | Moderat | Sterk | Svært sterk

Jeg tåler ikke å gjøre oppgaver som virker for vanskelige.

Fraværende | Mild | Moderat | Sterk | Svært sterk

Skåring og tolkning

Ved standard bruk vurderes hvert ledd på en skala fra 1 til 5, fra laveste til høyeste nivå. Totalskåren finnes ved å summere de 28 leddene, med en vanlig variasjonsbredde fra 28 til 140. Fire delskårer med 7 ledd hver kan også beregnes: intoleranse for ubehag, krav på rettigheter, emosjonell intoleranse og prestasjonsfrustrasjon. Høy skår gjenspeiler større intoleranse for frustrasjon og ubehag. Det finnes ingen allment akseptert diagnostisk cut-off-verdi; tolkningen bygger hovedsakelig på profilen på deldimensjonene, den relative sammenligningen av skårene og hvordan de passer med det kliniske intervjuet.