DTS

Schaal voor stresstolerantie (DTS)

De DTS is een zelfrapportagevragenlijst die de waargenomen tolerantie voor emotionele onlust meet, dat wil zeggen het vermogen van een persoon om negatieve affectieve toestanden te verdragen, in te schatten en te reguleren. Het instrument onderzoekt vier complementaire dimensies: tolerantie, opgaan in de onlust (absorptie), inschatting van de onlust en reguleringspogingen. De DTS wordt veel gebruikt in de klinische psychologie en in onderzoek en helpt een transdiagnostische kwetsbaarheid op te sporen die een rol speelt bij angststoornissen, verslavingsgedrag, emotieregulatieproblemen en diverse vormen van psychisch lijden. Het instrument stelt op zichzelf geen diagnose, maar biedt een nuttig referentiepunt om het emotionele functioneren te beoordelen en de klinische vooruitgang te volgen.

Aantal vragen	15 vragen
Geschatte duur	3 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Distress Tolerance Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Categorie	Emotieregulatie, Angst

Voorbeeld van de 15 vragen

Me van streek of overstuur voelen is voor mij ondraaglijk.

Helemaal mee eens | Enigszins mee eens | Evenveel mee eens als mee oneens | Enigszins mee oneens | Helemaal mee oneens

Als ik me van streek of overstuur voel, kan ik alleen maar denken aan hoe slecht ik me voel.

Helemaal mee eens | Enigszins mee eens | Evenveel mee eens als mee oneens | Enigszins mee oneens | Helemaal mee oneens

Ik kan er niet tegen om me van streek of overstuur te voelen.

Helemaal mee eens | Enigszins mee eens | Evenveel mee eens als mee oneens | Enigszins mee oneens | Helemaal mee oneens

Mijn gevoelens van spanning zijn zo intens dat ze volledig de overhand nemen.

Helemaal mee eens | Enigszins mee eens | Evenveel mee eens als mee oneens | Enigszins mee oneens | Helemaal mee oneens

Er is niets ergers dan me van streek of overstuur voelen.

Helemaal mee eens | Enigszins mee eens | Evenveel mee eens als mee oneens | Enigszins mee oneens | Helemaal mee oneens

Scoring en interpretatie

De DTS bestaat uit 15 items die worden beoordeeld op een likertschaal met 5 punten. De scoring is gericht op een totaalscore voor stresstolerantie, waarbij het positief geformuleerde item afhankelijk van de gebruikte versie wordt omgekeerd. De globale score wordt meestal berekend als het gemiddelde van de 15 items en, indien nodig, als de gemiddelden van de subschalen Tolerantie, Absorptie, Inschatting en Regulering. Hoge scores weerspiegelen een betere waargenomen tolerantie voor emotionele onlust, terwijl lage scores wijzen op moeite om negatief affect te verdragen en ermee om te gaan. Er bestaat geen algemeen aanvaarde diagnostische afkapwaarde, zodat de interpretatie bij voorkeur dimensioneel en klinisch is en in de tijd wordt vergeleken.