DTS

Skala tolerancji dystresu (DTS)

DTS to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru postrzeganej tolerancji dystresu emocjonalnego, czyli zdolności osoby do znoszenia, oceniania i regulowania negatywnych stanów afektywnych. Narzędzie bada cztery uzupełniające się wymiary: tolerancję, pochłonięcie uwagi, ocenę dystresu oraz wysiłki regulacyjne. Szeroko stosowane w psychologii klinicznej i w badaniach, pomaga zidentyfikować transdiagnostyczną podatność obecną w zaburzeniach lękowych, zachowaniach nałogowych, trudnościach w regulacji emocji i różnych formach cierpienia psychicznego. Samo nie pozwala postawić diagnozy, ale stanowi użyteczny punkt odniesienia w ocenie funkcjonowania emocjonalnego i monitorowaniu postępów klinicznych.

Liczba pytań	15 pytań
Szacowany czas	3 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Distress Tolerance Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Kategoria	Regulacja emocji, Lęk

Podgląd 15 pytań

Odczuwanie zmartwienia i zdenerwowania jest dla mnie nie do zniesienia.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | W równym stopniu się zgadzam i nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Kiedy jestem zmartwiony lub zdenerwowany, jestem w stanie myśleć tylko o tym, jak źle się czuję.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | W równym stopniu się zgadzam i nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie umiem poradzić sobie ze zmartwieniem lub zdenerwowaniem.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | W równym stopniu się zgadzam i nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Moje zdenerwowanie bywa tak silne, że całkowicie mnie opanowuje.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | W równym stopniu się zgadzam i nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie ma nic gorszego niż zmartwienie lub zdenerwowanie.

Zdecydowanie się zgadzam | Raczej się zgadzam | W równym stopniu się zgadzam i nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Zdecydowanie się nie zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

DTS składa się z 15 pozycji ocenianych na 5-stopniowej skali Likerta. Celem obliczania jest uzyskanie ogólnego wyniku tolerancji dystresu, przy czym pozycję sformułowaną pozytywnie odwraca się w zależności od stosowanej wersji. Wynik globalny oblicza się najczęściej jako średnią z 15 pozycji oraz, w razie potrzeby, średnie dla podskal Tolerancja, Pochłonięcie, Ocena i Regulacja. Wysokie wyniki odzwierciedlają lepszą postrzeganą tolerancję dystresu emocjonalnego, natomiast niskie sugerują trudności w znoszeniu negatywnego afektu i radzeniu sobie z nim. Nie ma powszechnie przyjętego diagnostycznego punktu odcięcia, dlatego interpretacja powinna być przede wszystkim wymiarowa, kliniczna i porównawcza w czasie.