FDS

Skala frustracji i dyskomfortu (FDS)

FDS to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru nietolerancji frustracji w ramach racjonalno-emotywnej terapii behawioralnej (REBT). Bada, jak osoba reaguje psychicznie, gdy postrzega przykrą emocję, wysiłek, niedogodność, niesprawiedliwość lub przeszkodę w realizacji celów jako trudną do zniesienia. Najczęściej stosowana w psychologii klinicznej wersja obejmuje 28 pozycji podzielonych na cztery wymiary przydatne w klinicznych badaniach przesiewowych: nietolerancję emocji, nietolerancję dyskomfortu, roszczeniowość i frustrację związaną z osiągnięciami. Narzędzie jest szczególnie przydatne do pogłębionej oceny sztywnych przekonań typu „nie zniosę tego", lepszego zrozumienia niektórych trudności w regulacji emocji, prokrastynacji, gniewu lub podatności na stres oraz ukierunkowania pracy poznawczej w psychoterapii.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	8 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Frustration Discomfort Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Neil Harrington (2005)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 28 pytań

Muszę znaleźć najłatwiejszy sposób na obejście problemu; nie znoszę utrudniania sobie życia.

Brak | Łagodne | Umiarkowane | Silne | Bardzo silne

Nie znoszę czekać na rzeczy, które chciał(a)bym mieć teraz.

Brak | Łagodne | Umiarkowane | Silne | Bardzo silne

Muszę bezwzględnie jak najszybciej uwolnić się od przykrych uczuć; nie mogę znieść, jeśli się utrzymują.

Brak | Łagodne | Umiarkowane | Silne | Bardzo silne

Nie znoszę, kiedy coś przeszkadza mi w pełnym wykorzystaniu moich możliwości.

Brak | Łagodne | Umiarkowane | Silne | Bardzo silne

Nie znoszę wykonywać zadań, które wydają się zbyt trudne.

Brak | Łagodne | Umiarkowane | Silne | Bardzo silne

Obliczanie wyników i interpretacja

W standardowym zastosowaniu każdą pozycję ocenia się na skali od 1 do 5, od najniższego do najwyższego poziomu. Wynik ogólny uzyskuje się, sumując 28 pozycji, co daje zwykle zakres od 28 do 140. Można też obliczyć cztery 7-pozycyjne wyniki cząstkowe: nietolerancję dyskomfortu, roszczeniowość, nietolerancję emocji i frustrację związaną z osiągnięciami. Wysoki wynik odzwierciedla większą nietolerancję frustracji i dyskomfortu. Nie ma powszechnie przyjętego diagnostycznego punktu odcięcia; interpretacja opiera się głównie na profilu wymiarów cząstkowych, względnym porównaniu wyników i ich spójności z wywiadem klinicznym.