DTS

Escala de tolerância ao mal-estar (DTS)

A DTS é um questionário de autorresposta concebido para medir a tolerância percebida ao mal-estar emocional, ou seja, a capacidade de uma pessoa para suportar, avaliar e regular estados afetivos negativos. O instrumento explora quatro dimensões complementares: tolerância, absorção atencional, avaliação do mal-estar e esforços de regulação. Amplamente utilizado em psicologia clínica e em investigação, ajuda a identificar uma vulnerabilidade transdiagnóstica implicada nas perturbações de ansiedade, nos comportamentos aditivos, nas dificuldades de regulação emocional e em diversas formas de sofrimento psicológico. Não estabelece, por si só, um diagnóstico, mas constitui um ponto de referência útil para avaliar o funcionamento emocional e acompanhar a evolução clínica.

Número de perguntas	15 perguntas
Duração estimada	3 minutos
Idioma	Português
Nome original	Distress Tolerance Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Categoria	Regulação emocional, Ansiedade

Pré-visualização das 15 perguntas

Sentir-me em sofrimento ou perturbado/a é insuportável para mim.

Concordo totalmente | Concordo ligeiramente | Concordo e discordo na mesma medida | Discordo ligeiramente | Discordo totalmente

Quando me sinto em sofrimento ou perturbado/a, só consigo pensar em quão mal me sinto.

Concordo totalmente | Concordo ligeiramente | Concordo e discordo na mesma medida | Discordo ligeiramente | Discordo totalmente

Não consigo lidar com o facto de me sentir em sofrimento ou perturbado/a.

Concordo totalmente | Concordo ligeiramente | Concordo e discordo na mesma medida | Discordo ligeiramente | Discordo totalmente

Os meus sentimentos de sofrimento são tão intensos que tomam conta de mim por completo.

Concordo totalmente | Concordo ligeiramente | Concordo e discordo na mesma medida | Discordo ligeiramente | Discordo totalmente

Não há nada pior do que sentir-me em sofrimento ou perturbado/a.

Concordo totalmente | Concordo ligeiramente | Concordo e discordo na mesma medida | Discordo ligeiramente | Discordo totalmente

Cotação e interpretação

A DTS é composta por 15 itens cotados numa escala de tipo Likert de 5 pontos. A cotação visa obter uma pontuação total de tolerância ao mal-estar, sendo o item formulado positivamente invertido consoante a versão utilizada. A pontuação global é, na maioria dos casos, calculada como a média dos 15 itens e, se necessário, como as médias das subescalas Tolerância, Absorção, Avaliação e Regulação. Pontuações elevadas refletem uma melhor tolerância percebida ao mal-estar emocional, enquanto pontuações baixas sugerem dificuldade em suportar e gerir os afetos negativos. Não existe um ponto de corte diagnóstico universalmente aceite, pelo que a interpretação deve ser preferencialmente dimensional, clínica e comparativa ao longo do tempo.