FDS

Escala de frustração e desconforto (FDS)

A FDS é um questionário de autorresposta concebido para medir a intolerância à frustração no quadro da terapia racional-emotiva comportamental. Explora a forma como a pessoa reage mentalmente quando sente como difícil de suportar uma emoção penosa, um esforço, um incómodo, uma injustiça ou um obstáculo aos seus objetivos. A versão mais utilizada em psicologia clínica tem 28 itens, distribuídos por quatro dimensões úteis para o rastreio clínico: intolerância emocional, intolerância ao desconforto, sentimento de direito e frustração de realização. O instrumento é particularmente pertinente para afinar a avaliação das crenças rígidas do tipo «não aguento», esclarecer certas dificuldades de regulação emocional, a procrastinação, a raiva ou a vulnerabilidade ao stress, e orientar o trabalho cognitivo em psicoterapia.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	8 minutos
Idioma	Português
Nome original	Frustration Discomfort Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Neil Harrington (2005)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 28 perguntas

Preciso da forma mais fácil de contornar um problema; não suporto complicar as coisas.

Ausente | Ligeiro | Moderado | Forte | Muito forte

Não suporto ter de esperar por coisas que gostaria de ter já.

Ausente | Ligeiro | Moderado | Forte | Muito forte

Tenho absolutamente de me livrar de sentimentos perturbadores o mais depressa possível; não aguento que continuem.

Ausente | Ligeiro | Moderado | Forte | Muito forte

Não suporto ser impedido/a de atingir todo o meu potencial.

Ausente | Ligeiro | Moderado | Forte | Muito forte

Não suporto fazer tarefas que parecem demasiado difíceis.

Ausente | Ligeiro | Moderado | Forte | Muito forte

Cotação e interpretação

Na utilização padrão, cada item é cotado numa escala de 1 a 5, do nível mais baixo ao mais elevado. A pontuação total obtém-se somando os 28 itens, com uma amplitude habitual de 28 a 140. Podem também ser calculadas quatro subpontuações de 7 itens: intolerância ao desconforto, sentimento de direito, intolerância emocional e frustração de realização. Uma pontuação elevada reflete uma maior intolerância à frustração e ao desconforto. Não existe um ponto de corte diagnóstico universalmente aceite; a interpretação assenta sobretudo no perfil por subdimensão, na comparação relativa das pontuações e na sua articulação com a entrevista clínica.