DTS

Skala för stresstolerans (DTS)

DTS är ett självskattningsformulär som mäter upplevd tolerans för känslomässigt lidande, det vill säga en persons förmåga att stå ut med, värdera och reglera negativa affektiva tillstånd. Instrumentet kartlägger fyra kompletterande dimensioner: tolerans, absorption av uppmärksamheten, värdering av lidandet och regleringsansträngningar. Det används i stor utsträckning inom klinisk psykologi och forskning och hjälper till att identifiera en transdiagnostisk sårbarhet som är involverad i ångestsyndrom, beroendebeteenden, svårigheter med känsloreglering och olika former av psykiskt lidande. Det ställer inte i sig någon diagnos men ger en användbar referenspunkt för att bedöma det känslomässiga fungerandet och följa kliniska framsteg.

Antal frågor	15 frågor
Beräknad tid	3 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Distress Tolerance Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Kategori	Emotionsreglering, Ångest

Förhandsgranskning av de 15 frågorna

Det är outhärdligt för mig att känna mig pressad eller upprörd.

Instämmer helt | Instämmer något | Instämmer och tar avstånd lika mycket | Tar något avstånd | Tar helt avstånd

När jag känner mig pressad eller upprörd kan jag inte tänka på något annat än hur dåligt jag mår.

Instämmer helt | Instämmer något | Instämmer och tar avstånd lika mycket | Tar något avstånd | Tar helt avstånd

Jag klarar inte av att känna mig pressad eller upprörd.

Instämmer helt | Instämmer något | Instämmer och tar avstånd lika mycket | Tar något avstånd | Tar helt avstånd

Mina känslor av att vara pressad är så intensiva att de tar över helt och hållet.

Instämmer helt | Instämmer något | Instämmer och tar avstånd lika mycket | Tar något avstånd | Tar helt avstånd

Det finns inget värre än att känna sig pressad eller upprörd.

Instämmer helt | Instämmer något | Instämmer och tar avstånd lika mycket | Tar något avstånd | Tar helt avstånd

Poängsättning och tolkning

DTS består av 15 påståenden som skattas på en 5-gradig Likertskala. Poängsättningen syftar till en totalpoäng för stresstolerans, där det positivt formulerade påståendet vänds beroende på vilken version som används. Den globala poängen beräknas oftast som medelvärdet av de 15 påståendena och vid behov som medelvärden för delskalorna tolerans, absorption, värdering och reglering. Höga poäng speglar bättre upplevd tolerans för känslomässigt lidande, medan låga poäng tyder på svårigheter att stå ut med och hantera negativ affekt. Det finns inget allmänt accepterat diagnostiskt gränsvärde, så tolkningen bör helst vara dimensionell, klinisk och jämförande över tid.