FDS

Skala för frustration och obehag (FDS)

FDS är ett självskattningsformulär som mäter frustrationsintolerans inom ramen för rationell emotiv beteendeterapi. Det kartlägger hur en person reagerar mentalt när en plågsam känsla, en ansträngning, en irritation, en orättvisa eller ett hinder för personens mål upplevs som svår att stå ut med. Den version som används mest inom klinisk psykologi består av 28 påståenden uppdelade på fyra dimensioner som är användbara för klinisk screening: känslomässig intolerans, intolerans mot obehag, känsla av berättigande och prestationsfrustration. Instrumentet är särskilt relevant för att fördjupa bedömningen av rigida övertygelser av typen ”jag står inte ut”, belysa vissa svårigheter med känsloreglering, prokrastinering, ilska eller sårbarhet för stress och vägleda det kognitiva arbetet i psykoterapi.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Frustration Discomfort Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Neil Harrington (2005)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Jag behöver den enklaste vägen runt ett problem; jag står inte ut med att göra det svårt för mig.

Frånvarande | Lindrig | Måttlig | Stark | Mycket stark

Jag står inte ut med att behöva vänta på sådant jag vill ha nu.

Frånvarande | Lindrig | Måttlig | Stark | Mycket stark

Jag måste absolut bli av med störande känslor så snabbt som möjligt; jag står inte ut om de fortsätter.

Frånvarande | Lindrig | Måttlig | Stark | Mycket stark

Jag står inte ut med att hindras från att nå min fulla potential.

Frånvarande | Lindrig | Måttlig | Stark | Mycket stark

Jag står inte ut med att göra uppgifter som verkar för svåra.

Frånvarande | Lindrig | Måttlig | Stark | Mycket stark

Poängsättning och tolkning

Vid standardanvändning skattas varje påstående på en skala från 1 till 5, från den lägsta till den högsta nivån. Totalpoängen fås genom att de 28 påståendena adderas, med ett vanligt intervall från 28 till 140. Fyra delskalepoäng med 7 påståenden vardera kan också beräknas: intolerans mot obehag, känsla av berättigande, känslomässig intolerans och prestationsfrustration. En hög poäng speglar större intolerans mot frustration och obehag. Det finns inget allmänt accepterat diagnostiskt gränsvärde. Tolkningen bygger främst på profilen över delområdena, den relativa jämförelsen av poängen och hur de stämmer med den kliniska intervjun.