

Skala dysfunktionaler Überzeugungen und Einstellungen zum Schlaf (DBAS)

Die Skala dysfunktionaler Überzeugungen und Einstellungen zum Schlaf ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Identifikation fehlerhafter Überzeugungen, die zu einer Insomnie beitragen können. Der Fragebogen unterstützt die kognitive und kognitiv-verhaltenstherapeutische Diagnostik von Schlafstörungen, indem er dysfunktionale Gedanken und Einstellungen sichtbar macht, die Patient:innen in Bezug auf ihren Schlaf haben können.

Anzahl der Fragen	16 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 16 Fragen

Ich brauche 8 Stunden Schlaf, um mich erholt zu fühlen und tagsüber gut zu funktionieren.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Stimme voll und ganz zu

Wenn ich in einer Nacht nicht genug geschlafen habe, muss ich das am nächsten Tag durch ein Nickerchen oder in der nächsten Nacht durch längeres Schlafen nachholen.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Stimme voll und ganz zu

Ich mache mir Sorgen, dass chronische Schlaflosigkeit ernsthafte Folgen für meine körperliche Gesundheit haben könnte.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Stimme voll und ganz zu

Ich mache mir Sorgen, dass ich die Kontrolle über meine Fähigkeit zu schlafen verlieren könnte.

0 - Stimme überhaupt nicht zu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Stimme voll und ganz zu

Nach einer schlechten Nacht weiß ich, dass dies meine Aktivitäten am nächsten Tag beeinträchtigen wird.

0 - Stimme überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Die Befragten geben auf einer Likert-Skala an, wie sehr sie jeder Aussage zustimmen. Ein hoher Wert weist auf ausgeprägte dysfunktionale Überzeugungen zum Schlaf hin. Die Gesamtwerte können genutzt werden, um therapeutische Interventionen gezielt auszurichten.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um Zugang zu diesem Fragebogen zu erhalten, besuchen Sie bitte die Website des offiziellen Vertriebs, Mapi Research Trust, und stellen Sie eine Anfrage über ePROVIDE™

Zu ePROVIDE™