

Scala delle convinzioni e degli atteggiamenti disfunzionali sul sonno (DBAS)

La Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale è uno strumento di autovalutazione concepito per individuare le convinzioni errate che possono contribuire all'insonnia. Questo questionario supporta la valutazione cognitiva e cognitivo-comportamentale dei disturbi del sonno, mettendo in luce i pensieri e gli atteggiamenti disfunzionali che i pazienti possono avere riguardo al proprio sonno.

Numero di domande	16 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Categoria	Generale

Anteprima delle 16 domande

Ho bisogno di 8 ore di sonno per sentirmi riposato/a e funzionare bene durante il giorno.

0 - Per niente d'accordo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Del tutto d'accordo

Quando una notte non dormo a sufficienza, ho bisogno di recuperare il giorno seguente facendo un riposino o la notte successiva dormendo più a lungo.

0 - Per niente d'accordo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Del tutto d'accordo

Temo che l'insonnia cronica possa avere gravi conseguenze sulla mia salute fisica.

0 - Per niente d'accordo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Del tutto d'accordo

Sono preoccupato/a di poter perdere il controllo sulla mia capacità di dormire.

0 - Per niente d'accordo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Del tutto d'accordo

Dopo una brutta notte di sonno, so che interferirà con le mie attività quotidiane del giorno dopo.

0 - Per niente d'accordo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Del tutto d'accordo

Scoring e interpretazione

I partecipanti indicano il proprio grado di accordo con ciascuna affermazione su una scala Likert. Un punteggio elevato indica la presenza di convinzioni disfunzionali significative sul sonno. I punteggi totali possono essere utilizzati per orientare interventi terapeutici mirati.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per accedere a questo questionario, visita il sito del distributore ufficiale, Mapi Research Trust, e invia una richiesta su ePROVIDE™

Vai su ePROVIDE™