

Skala for dysfunksjonelle oppfatninger og holdninger om søvn (DBAS)

Skala for dysfunksjonelle oppfatninger og holdninger om søvn er et selvrapporteringsverktøy for å identifisere feilaktige oppfatninger som kan bidra til insomni. Spørreskjemaet støtter kognitiv og kognitiv atferdsmessig kartlegging av søvnforstyrrelser ved å synliggjøre de dysfunksjonelle tankene og holdningene pasienten kan ha om søvnen sin.

Antall spørsmål	16 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 16 spørsmålene

Jeg trenger 8 timer søvn for å føle meg uthvilt og fungere godt om dagen.

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt enig

Når jeg ikke får nok søvn en natt, må jeg ta det igjen neste dag ved å sove på dagtid eller neste natt ved å sove lenger.

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt enig

Jeg er bekymret for at kronisk søvnløshet kan få alvorlige følger for min fysiske helse.

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt enig

Jeg er bekymret for at jeg kan miste kontrollen over evnen min til å sove.

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt enig

Etter en dårlig natts søvn vet jeg at det vil gå ut over de daglige aktivitetene mine neste dag.

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helt enig

Skåring og tolkning

Deltakerne vurderer hvor enige de er i hvert utsagn på en Likert-skala. Høy skår indikerer betydelige dysfunksjonelle oppfatninger om søvn. Totalskårene kan brukes til å målrette bestemte behandlingstiltak.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å få tilgang til dette spørreskjemaet går du til nettstedet til den offisielle distributøren, Mapi Research Trust, og sender en forespørsel via ePROVIDE™

Gå til ePROVIDE™