

Schaal voor disfunctionele overtuigingen en attitudes over slaap (DBAS)

De Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale is een zelfrapportage-instrument om onjuiste overtuigingen op te sporen die kunnen bijdragen aan slapeloosheid. De vragenlijst ondersteunt het cognitieve en cognitief-gedragsmatige onderzoek van slaapstoornissen door de disfunctionele gedachten en attitudes zichtbaar te maken die patiënten over hun slaap kunnen hebben.

Aantal vragen	16 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 16 vragen

Ik heb 8 uur slaap nodig om me uitgerust te voelen en overdag goed te functioneren.

0 - Helemaal mee oneens | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helemaal mee eens

Als ik een nacht niet genoeg heb geslapen, moet ik dat de volgende dag inhalen met een dutje of de volgende nacht door langer te slapen.

0 - Helemaal mee oneens | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helemaal mee eens

Ik ben bang dat chronische slapeloosheid ernstige gevolgen kan hebben voor mijn lichamelijke gezondheid.

0 - Helemaal mee oneens | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helemaal mee eens

Ik maak me zorgen dat ik de controle over mijn vermogen om te slapen kwijtraak.

0 - Helemaal mee oneens | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Helemaal mee eens

Na een slechte nacht weet ik dat dit mijn dagelijkse activiteiten de volgende dag zal verstoren.

0 - Helemaal mee oneens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Helemaal mee eens

Scoring en interpretatie

Deelnemers geven op een likertschaal aan in hoeverre ze het met elke uitspraak eens zijn. Een hoge score wijst op uitgesproken disfunctionele overtuigingen over slaap. De totaalscores kunnen worden gebruikt om therapeutische interventies gericht in te zetten.

Gebruik

Dit meetinstrument is niet beschikbaar op Mentaal. Ga voor toegang tot deze vragenlijst naar de website van de officiële distributeur, Mapi Research Trust, en dien een aanvraag in via ePROVIDE™

Naar ePROVIDE™