

Skala dysfunkcjonalnych przekonań i postaw dotyczących snu (DBAS)

Skala dysfunkcjonalnych przekonań i postaw dotyczących snu to narzędzie samoopisowe służące do identyfikacji błędnych przekonań, które mogą przyczyniać się do bezsenności. Kwestionariusz wspiera poznawczą i poznawczo-behawioralną ocenę zaburzeń snu, ukazując dysfunkcjonalne myśli i postawy, jakie pacjenci mogą mieć wobec swojego snu.

Liczba pytań	16 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 16 pytań

Potrzebuję 8 godzin snu, żeby czuć się wypoczętym(-ą) i dobrze funkcjonować w ciągu dnia.

0 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zdecydowanie się zgadzam

Kiedy jednej nocy nie wyśpię się wystarczająco, muszę to odrobić następnego dnia drzemką albo następnej nocy dłuższym snem.

0 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zdecydowanie się zgadzam

Obawiam się, że przewlekła bezsenność może mieć poważne konsekwencje dla mojego zdrowia fizycznego.

0 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zdecydowanie się zgadzam

Martwię się, że mogę stracić kontrolę nad swoją zdolnością do spania.

0 - Zdecydowanie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Zdecydowanie się zgadzam

Po źle przespanej nocy wiem, że będzie to przeszkadzać w moich codziennych zajęciach następnego dnia.

0 - Zdecydowanie się nie zgadzam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Zdecydowanie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Osoba badana ocenia stopień zgody z każdym stwierdzeniem na skali Likerta. Wysoki wynik wskazuje na obecność istotnych dysfunkcjonalnych przekonań dotyczących snu. Wyniki całkowite mogą służyć do ukierunkowania konkretnych oddziaływań terapeutycznych.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne w Mentaal. Aby uzyskać dostęp do tego kwestionariusza, wejdź na stronę oficjalnego dystrybutora, Mapi Research Trust, i złóż wniosek w serwisie ePROVIDE™

Przejdź do ePROVIDE™