

Escala de crenças e atitudes disfuncionais sobre o sono (DBAS)

A Escala de crenças e atitudes disfuncionais sobre o sono é um instrumento de autorresposta concebido para identificar crenças erróneas que podem contribuir para a insónia. Este questionário apoia a avaliação cognitiva e cognitivo-comportamental das perturbações do sono, evidenciando os pensamentos e as atitudes disfuncionais que os pacientes podem ter acerca do seu sono.

Número de perguntas	16 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 16 perguntas

Preciso de 8 horas de sono para me sentir revigorado/a e funcionar bem durante o dia.

0 - Discordo totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Concordo totalmente

Quando não durmo o suficiente numa noite, preciso de recuperar no dia seguinte, fazendo uma sesta, ou na noite seguinte, dormindo mais tempo.

0 - Discordo totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Concordo totalmente

Preocupa-me que a insónia crónica possa ter consequências graves para a minha saúde física.

0 - Discordo totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Concordo totalmente

Preocupa-me poder perder o controlo sobre a minha capacidade de dormir.

0 - Discordo totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Concordo totalmente

Depois de uma noite mal dormida, sei que isso vai interferir com as minhas atividades diárias no dia seguinte.

0 - Discordo totalmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Quem responde avalia o seu grau de concordância com cada afirmação numa escala de Likert. Uma pontuação elevada indica a presença de crenças disfuncionais importantes acerca do sono. As pontuações totais podem ser utilizadas para direcionar intervenções terapêuticas específicas.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para aceder a este questionário, consulte o site do distribuidor oficial, Mapi Research Trust, e submeta um pedido no ePROVIDE™

Aceder ao ePROVIDE™