

Skala för dysfunktionella föreställningar och attityder om sömn (DBAS)

Skalan för dysfunktionella föreställningar och attityder om sömn är ett självskattningsverktyg utformat för att identifiera felaktiga föreställningar som kan bidra till insomni. Formuläret stödjer den kognitiva och kognitivt beteendeterapeutiska bedömningen av sömnstörningar genom att lyfta fram de dysfunktionella tankar och attityder som patienter kan ha om sin sömn.

Antal frågor	16 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Charles M. Morin, Marta M. Vallieres, Sylvie Ivers (2007)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 16 frågorna

Jag behöver 8 timmars sömn för att känna mig utvilad och fungera bra under dagen.

0 - Instämmer inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Instämmer helt

När jag inte har fått tillräckligt med sömn en natt behöver jag ta igen det nästa dag genom att sova middag eller nästa natt genom att sova längre.

0 - Instämmer inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Instämmer helt

Jag är orolig för att kronisk sömnlöshet kan få allvarliga följder för min fysiska hälsa.

0 - Instämmer inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Instämmer helt

Jag är orolig för att jag kan förlora kontrollen över min förmåga att sova.

0 - Instämmer inte alls | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Instämmer helt

Efter en dålig natts sömn vet jag att det kommer att störa mina dagliga aktiviteter nästa dag.

0 - Instämmer inte alls	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - Instämmer helt

Poängsättning och tolkning

Deltagarna skattar sin grad av instämmande i varje påstående på en Likertskala. Hög poäng anger förekomst av betydande dysfunktionella föreställningar om sömn. Totalpoängen kan användas för att rikta in specifika terapeutiska insatser.

Användning

Det här verktyget är inte tillgängligt på Mentaal. För att få tillgång till formuläret går du till den officiella distributörens webbplats, Mapi Research Trust, och skickar in en förfrågan på ePROVIDE™

Gå till ePROVIDE™