

ШКАЛА ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ В ОТНОШЕНИИ СНА

(ФИО)

(Дата заполнения)

(Возраст)

Инструкция. Ниже приведено 16 утверждений, отражающих убеждения и установки людей в отношении сна. Отметьте, пожалуйста, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым утверждением. Пожалуйста, ответьте на все вопросы, даже если некоторые не соответствуют вашей ситуации. Для каждого утверждения на шкале от 0 до 10 обведите кружочком цифру, которая наиболее соответствует вашим взглядом.

Оценка результата: ___ балла(ов).
<80 баллов – норма;

>80 баллов – наличие психофизиологической инсомнии;
>90 баллов – наличие дисфункциональных убеждений.

Утверждения	0 – совершенно не согласен 10 – совершенно согласен
Мне нужно спать 8 часов в сутки, чтобы чувствовать себя выспавшимся и хорошо функционировать в течение дня	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Если я не выспался(лась) в одну ночь, мне нужно «отоспаться» на следующий день днем или следующей ночью спать дольше	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Меня беспокоит, что хроническая бессонница может иметь серьезные последствия для моего здоровья	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Меня тревожит, что я могу потерять контроль над моей способностью спать	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
После бессонной ночи я знаю, что это скажется на моей активности на следующий день	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мне кажется, мне скорее стоит принять снотворное, чтобы быть бодрым и хорошо функционировать в течение дня, чем плохо спать ночью	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Если я чувствую себя раздраженным, подавленным или тревожным в течение дня, это, в основном потому, что я плохо спал накануне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я знаю, что, когда я плохо сплю одну ночь, это нарушит мой сон на целую неделю	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Без нормального сна ночью я вряд ли смогу функционировать на следующий день	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я никогда не могу предсказать, хорошо или плохо я буду спать следующей ночью	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мне практически не удастся преодолеть отрицательные последствия бессонной ночи	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Когда я чувствую себя уставшим, обессиленным или просто не могу хорошо работать в течение дня, это происходит, в основном потому, что я плохо спал накануне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Мне кажется, что бессонница – это по большей части результат нарушения обмена веществ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я чувствую, что бессонница разрушает мою способность наслаждаться жизнью и не дает заниматься тем, чем нравится	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Прием лекарств – единственный способ справиться с бессонницей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Я стараюсь не брать на себя или отменять обязательства (семейные, социальные) после бессонной ночи	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10