Downloaded from mhrn.net at 17:43 +0330 on Monday December 15th 2025

مقیاس باورها و نگرش های ناکارآمد درباره خواب(DBAS)

دستورالعمل

در زیر چندین عبارت که باورها و نگرش های افراد درباره خواب را منعکس می سازد فهرست شده است. لطفا مشخص کنید که به طور شخصی تا چه اندازه با هر عبارت موافق یا مخالف هستید. هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. برای هر عبارت دور عددی که با باور شخصی شما منطبق است، خط بکشید. لطفا به تمام ماده ها پاسخ دهید حتی اگر بعضی از آنها به طور مستقیم برای موقعیت شما کاربرد نداشته باشد.

کاملا موافق										کاملا مخالف
۱۰	۹	۸	۷	٦	۵	٤	۳	۲	۱	۰

۱–من به ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارم تا احساس شادابی کرده و به خوبی در طول روزکار کنم.

۱۰	۹	۸	۷	٦	۵	٤	۳	۲	۱	۰

۲–هنگامی که در یک شب میزان خواب مناسبی نداشته باشم نیاز دارم که با چرت زدن در روز بعد یا با خوابیدن بیشتر در شب بعد آن را جبران کنم.

۱۰	۹	۸	۷	٦	۵	٤	۳	۲	۱	۰

۳–من نگران هستم که شاید بی خوابی مزمن پیامدهای جدی بر سلامت جسمی من داشته باشد.

۱۰	۹	۸	۷	٦	۵	٤	۳	۲	۱	۰

٤–هنگامی که در خواب رفتن یا خوابیدن مجدد پس از بیداری در نیمه شب مشکل دارم باید در رختخواب بمانم و سخت تر تلاش کنم.

۱۰	۹	۸	۷	٦	۵	٤	۳	۲	۱	۰

Downloaded from mhrn.net at 17:43 +0330 on Monday December 15th 2025

۵-من نگران هستم که شاید کنترلم را بر توانایی های خود برای خوابیدن از دست بدهم.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

٦-پس از یک خواب شبانه ناکافی می دانم که این مسئله با فعالیت های روزانه من در روز بعد تداخل خواهد کرد.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

۷-هنگامی که در طول روز احساس تحریک پذیری،افسردگی و اضطراب می کنم غالبا به این دلیل است که شب قبل به خوبی نخوابیده ام.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

۸-هنگامی که یک شب به طور ناکافی می خوابم می دانم که این مسئله برنامه خواب من را برای کل هفته خراب خواهد کرد.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

۹-هنگامی که احساس خستگی می کنم انرژی ندارم یا حتی به نظر می رسد که به خوبی در طول روز کار نمی کنم کلا به این دلیل است که شب قبل به خوبی نخوابیده ام.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

۱۰-من در شب غرق در افکار خود می شوم و اغلب احساس می کنم که هیچ کنترلی بر این جریان سریع فکرم ندارم.

۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	۷	۸	۹	۱۰

غیر قابل فروش
www.mhrn.net

Downloaded from mhrn.net at 17:43 +0330 on Monday December 15th 2025

مقیاس باورها و نگرش های ناکارآمد درباره خواب(DBAS)

این مقیاس که اساسا شامل ۳۰ ماده است و بعدها به ۲۸ ماده کاهش یافت از ۵ خرده مقیاس تشکیل شده است و فرض بر این است که ۱) باورهای ناکارآمد درباره پیامدهای خواب ۲) باورهایی دراین باره که خواب غیر قابل پیش بینی و غیر قابل کنترل است ۳) انتظارات غیر واقع گرایانه درباره خواب٤) سوء تعبیرهایی درباره علل بی خوابی و ۵) باورهای اشتباه درباره عادت های بهبود دهنده خواب را اندازه می گیرد. تحقیقات اولیه نشان داده اند که DBAS کامل، همسانی درونی بالایی دارد و چندین خرده مقیاس که به طور منطقی مشتق شده اند به گونه ای پایا افرادی را که خواب خوب یا طبیعی دارند از افرادی که خواب ناکافی دارند یا از بی خوابی رنج می برند، تمیز می دهد(مورین و همکاران،۱۹۹۳). در این پرسشنامه از آزمودنی ها خواسته می شود که سطح موافقت یا مخالفت خود را با هر ماده بروی یک مقیاس با قطب هایی در هر انتها به صورت ۰= کاملا مخالف و ۱۰= کاملا موافق مشخص کنند. نمرات بالاتر باورهای ناکارآمد بیشتر درباره خواب را نشان می دهد، به جزء ماده ۲۳(در فرم ۳۰ ماده ای) که بر عکس نمره گذاری می شود (وودلی و اسمیت،۲۰۰٦). علی رغم این یافته ها مورین و همکاران (۱۹۹۳) می پذیرند که چندی از خرده مقیاس های پیشنهاد شده ی آنها برایDBAS (اسپای، اینگلیس، هاروی و تسیر،۲۰۰۰ ؛رایت،لک، مورین و ادینگر،۲۰۰۰) تنها حمایت نسبی برای طبقه بندی ماده ای پیشنهاد شده توسط مورین و همکاران فراهم نمود. اسپای و همکاران (۲۰۰۰) ۱۰ ماده از DBAS را شناسایی کرده اند که حساسیت بالایی به بهبود بیماران مبتلا به بی خوابی در طی دوره ای از مداخله شناختی رفتاری نشان می دهد. در یک بررسی تشخیص داده شده است که مقیاس ده ماده ای حاصلDBAS همسانی درونی قابل قبول (آلفای کرونباخ=۰/٦۹) دارد و کماکان توان کلیDBAS کامل را حفظ می کند که از طریق همبستگی بالا (r=۰/۸۳) بین نسخه کوتاه شده و نسخه کامل این مقیاس ثابت شده است. در نهایت تحلیل عاملی به ۳ عامل یا خرده مقیاس نسبتا خالص انجامید که به ترتیب باورهایی درباره پیامده های منفی فوری بی خوابی باورهایی درباره پیامدهای منفی طولانی مدت بی خوابی و باورهایی درباره نیاز به کنترل بر بی خوابی را اندازه می گیرد. مطالعه ادینگر و وولگموث(۲۰۰۱) بر دو گروه (گروه اول:٦۹ فرد با خواب طبیعی و ٦۹ فرد مبتلا به بی خوابی، گروه دوم: ۷۳ فرد مبتلا به بی خوابی برای بررسی کارایی CBT برای بی خوابی) نیز نشان داد که DBAS-10 همبستگی بالایی با DBAS کامل دارد و به گونه ای موثر افراد دارای خواب طبیعی را از مبتلایان به بی خوابی متمایز می سازد. ضریب آلفای کرونباخ برای افراد با خواب طبیعی ۰/۷۰ و برای دو گروه مبتلا به بی خوابی به ترتیب ۰/٦۸ و ۰/۵۳ بود.