

수면에 대한 역기능적 생각 척도

DBAS (Dysfunctional Belief and Attitude Scales)

아래에 사람들이 잠에 대해서 흔히 갖는 생각 및 태도들이 나열되어 있습니다. 각 문항 옆에 자신이 동의하는 정도를 0점에서 10점 사이의 숫자로 표시해 주시면 됩니다. 절대 동의하지 않는 경우는 0점, 매우 동의하는 경우는 10점입니다.

절대 동의하지 않는다			-----					매우 동의한다		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

질 문	점 수
1. 낮에 기운을 차리고 기능을 잘 하려면 8시간은 자야 한다.	
2. 전날 잠을 충분히 못 자면, 다음날 낮잠을 자거나 밤잠을 더 오래 자서 잠을 보충해야 한다.	
3. 만성 불면증이 내 건강에 심각한 영향을 미칠지도 모른다는 염려를 한다.	
4. 잠을 잘 조절할 수 있는 능력을 잃을지 모른다는 걱정을 한다.	
5. 밤에 잠을 잘못 자면 다음 날 일상생활을 하는데 지장을 줄 것이다	
6. 낮 동안 일을 잘 하기 위해서는, 밤에 잠을 못 자느니 수면제를 먹는 것이 낫다고 생각한다.	
7. 낮에 짜증나고 우울하거나 불안하다면, 그건 전날 밤에 잠을 잘 못 잤기 때문이다.	
8. 낮에 피곤하고, 기력이 없거나 기능을 잘 못 하는 것은, 그 전날 잘 자지 못했기 때문이다.	
9. 충분히 잠을 못 자면 다음 날 낮에 기능을 거의 할 수 없다.	
10. 밤에 잠을 잘 잘 수 있을 것인지 절대 예측할 수 없다.	
11. 나는 잠을 못자서 생기는 부정적인 문제들에 대처할 만한 능력이 거의 없다.	
12. 피곤하거나, 에너지가 없거나 낮에 기능을 잘 못하는 것은 일반적으로 전 날에 잠을 잘 자지 못했기 때문이다.	
13. 불면증은 근본적으로 화학적 불균형 때문에 생긴다고 생각한다.	
14. 불면증 때문에 인생을 즐기지 못하고, 내가 원하는 것을 하지 못하게 된다고 느낀다.	
15. 잠을 못 잘 때 유일한 해결책은 약물치료일 것이다.	
16. 밤에 잠을 잘못 잔 다음날 내가 해야 할 일들을 (사회 혹은 가족과 관련된 책임을) 피하거나 취소하게 된다.	