

De Vink Slaapcognitie Vragenlijst (VSCV)

Hieronder vindt u een aantal opvattingen over slaap en slapeloosheid die mensen zoal hebben. Wellicht heeft u deze opvattingen of gedachten ook. Geef voor elk van de volgende opvattingen aan in welke mate u het er mee eens bent, door het juiste cijfer te omcirkelen (bij digitaal invullen: door het **dikgedrukt** te maken). Er zijn geen goede of foute antwoorden. Beantwoord alle vragen.

Antwoordmogelijkheden

1= helemaal mee eens

2 = een beetje mee eens

3 = niet mee eens/ niet mee oneens

4 = een beetje mee oneens

5 = helemaal mee oneens

NAAM:

DATUM:

	Helemaal mee eens	Een beetje mee eens	Neutraal	Een beetje mee oneens	Helemaal mee oneens
Slapen is zonde van de tijd / slapen is niet nuttig	1	2	3	4	5
Ik heb minimaal 8 uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren	1	2	3	4	5
Zonder voldoende nachtrust functioneer ik niet	1	2	3	4	5
Wanneer ik een nacht weinig slaap, moet ik dit de volgende dag inhalen door een dutje te doen of door de volgende nacht langer te slapen.	1	2	3	4	5
Door langer in bed te blijven, slaap ik meer en voel ik me de volgende dag beter	1	2	3	4	5
Als ik moeite heb met inslapen, blijf ik in bed en probeer ik in slaap te vallen	1	2	3	4	5
Als ik maar hard mijn best doe, kan ik mijn slaappatroon onder controle krijgen	1	2	3	4	5
Wanneer ik in de nacht wakker wordt, betekent dit dat ik een slaapprobleem heb	1	2	3	4	5
Als ik me overdag vermoeid voel, komt dat door mijn slechte slapen	1	2	3	4	5
Zoals ik eerder sliep, moet mij nu ook gaan lukken	1	2	3	4	5
Anderen slapen ook goed, dat moet mij dan ook lukken	1	2	3	4	5
Ik kan nooit voorspellen hoe goed ik zal slapen	1	2	3	4	5
Ik kan niet met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan	1	2	3	4	5
Ik wordt 's nachts overspoeld door gedachten en kan deze niet stop zetten	1	2	3	4	5

Door mijn slapeloosheid kan ik niet de dingen doen die ik wil doen	1	2	3	4	5
Alcohol verbeterd het inslapen	1	2	3	4	5
Ik kan beter een slaaptablet nemen om goed te slapen	1	2	3	4	5
Ik kan alleen inslapen wanneer ik me vermoeid voel	1	2	3	4	5
Als ik vermoeid wakker wordt, dan komt dat omdat ik te weinig heb geslapen	1	2	3	4	5
Als ik erg vermoeid ben wanneer de wekker gaat, kan ik het beste nog even snoezen	1	2	3	4	5
Als ik me overdag vermoeid voel, kan ik het beste gaan rusten	1	2	3	4	5
Ik voel me overdag niet goed uitgerust, dat komt doordat ik niet goed slaap	1	2	3	4	5
Er is niets te doen aan slaapproblemen	1	2	3	4	5
Het is duidelijk aan mij te zien dat ik niet goed geslapen heb	1	2	3	4	5
Op moment dat ik wil slapen, moet het ook lukken	1	2	3	4	5
Slapen is een natuurlijk proces, daar hoeft ik geen moeite voor te doen	1	2	3	4	5
Ik heb geregeld nachten achter elkaar dat ik niet slaap	1	2	3	4	5
Als ik me in de ochtend al vermoeid voel, dan wordt het gedurende de dag alleen maar erger	1	2	3	4	5
Als ik me vermoeid voel, dan kan ik overdag beter rustig aan doen	1	2	3	4	5
Als ik me niet moe voel wanneer ik naar bed wil gaan, dan zal ik niet kunnen slapen	1	2	3	4	5
Hoe langer ik slaap, hoe meer uitgerust ik zal zijn	1	2	3	4	5
Alleen slapen zorgt ervoor dat ik meer uitgerust wordt en energie krijg	1	2	3	4	5