

# L'AUTOMONITORAGGIO

- Metodo dei diari:

Consiste nel riportare per iscritto fenomeni, comportamenti, eventi che si vuole studiare su moduli, o diari, man mano che il comportamento si verifica.

Il diario può :

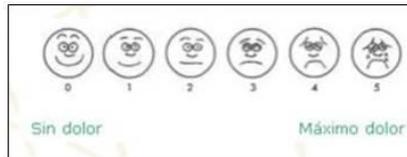
- Essere autoredatto/eteroredatto
- Essere verbale/analogico
- prevedere limiti temporali, spaziali, situazionali/essere liberamente compilato quando il fenomeno si manifesta spontaneamente

# **Esempi di diari autoregistrati**

# Diario della cefalea

Fecha	Hora de inicio	Intensidad (1)	Repercusión (2)	Señales previas	Síntomas acompañantes	Duración	Medicación preventiva	Medicación utilizada
1-8-2013	16 h	3 ó 	leve	no	Cansancio	2 horas	no	paracetamol+ codeína

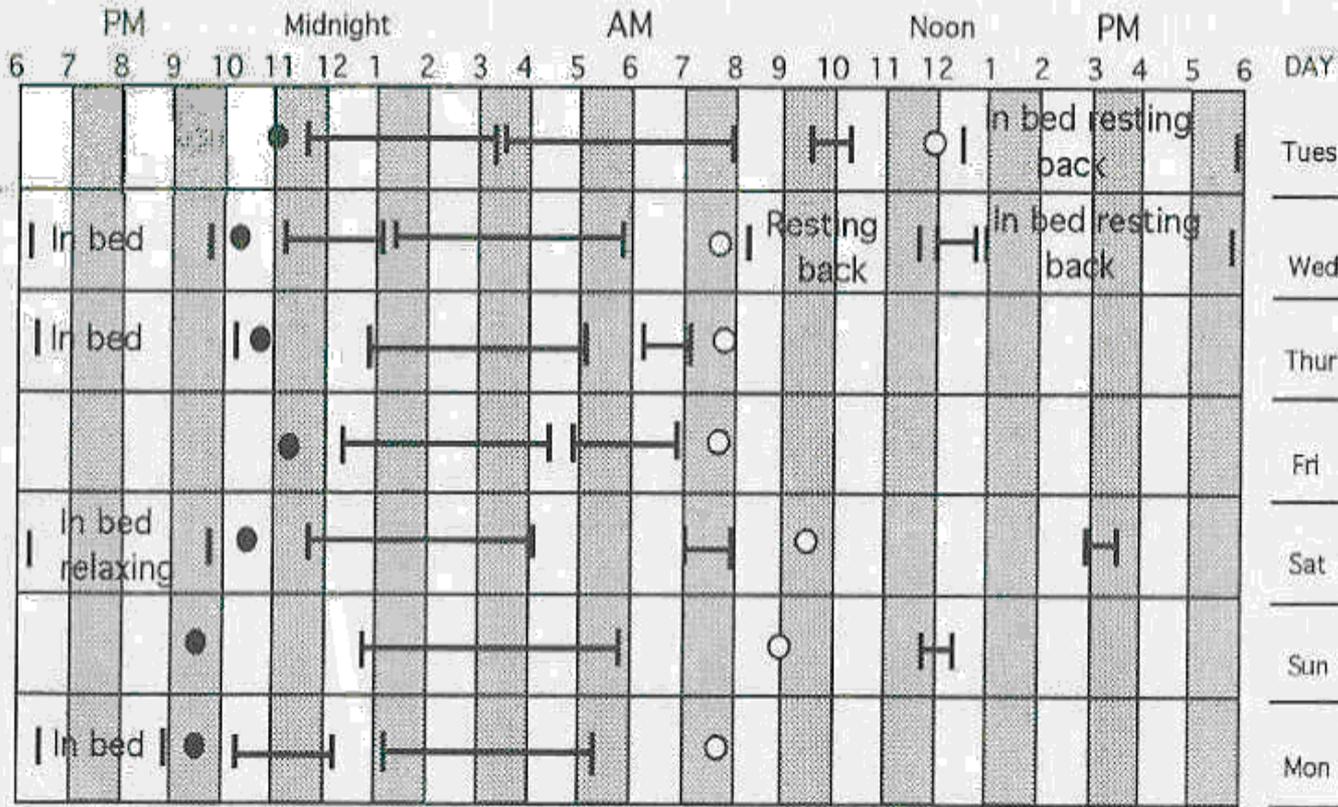
(1) Intensidad, según alguna escala de dolor



(2) Repercusión en actividades diarias: ninguna, leve, moderada, precisa cama.

Nome e Cognome	Giorno						
	Data						
Ha fatto SONNELLINI ieri? Se sì, indichi a che ora e quanto tempo ha dormito in tutto (in minuti).	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Ha preso FARMACI? Annoti tipo, ora e quantità.							
Si sono verificati EVENTI PARTICOLARI durante la giornata? Li annoti.							
Quanto si sentiva STANCA/O ieri sera? Estremamente = 5 Molto = 4 Pareschio = 4 Una via di mezzo = 3 Poco = 2 Pochissimo = 1 Per niente = 0							
A che ora è andato/a A LETTO? A che ora ha SPENTO LA LUCE per dormire? Quanti minuti ha impiegato per ADDORMENTARSI?	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Quante volte si è RISVEGLIATO/O DURANTE LA NOTTE ? 1) Il primo risveglio è durato all'incirca dalle -- alle -- 2) Il secondo risveglio è durato all'incirca dalle -- alle -- 3) Il terzo risveglio è durato all'incirca dalle -- alle -- 4) Il quarto risveglio è durato all'incirca dalle -- alle --	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
A che ora intendeva SVEGLIARSI STAMATTINA?	-----						
A che ora si è SVEGLIATO/O STAMATTINA per l'ultima volta?	-----						
A che ora si è ALZATO/O DAL LETTO stamattina?							
Quanto si è sentito RIPOSATO/O al risveglio? 0 1 2 3 4 per niente moderatamente molto							
Quanto si SENTE SODDISFATTO/O del sonno di questa notte? 0 1 2 3 4 per niente moderatamente molto							

# diario del Sonno grafico

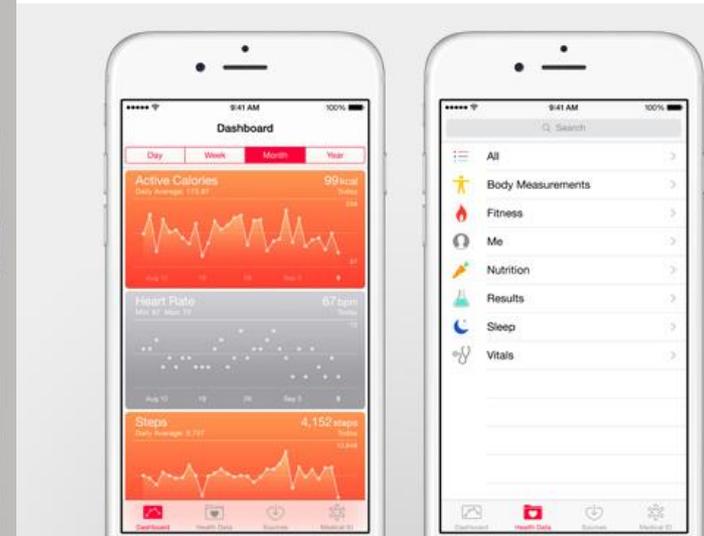


● Lights out or in bed trying to sleep      — Asleep      ○ Lights on or out of bed for the night

One week diary of the sleep-wake habits of a 49-year-old man with a 2-year history of insomnia

Modificato da Spielman, 1996

# Attraverso le app del telefonino



# Vantaggi dell'AUTOMONITORAGGIO (I)

- E' una tecnica intermedia tra l'osservazione e l'autovalutazione tramite questionari e test; con entrambe queste tecniche condivide alcuni vantaggi e svantaggi.
- E' la procedura più prossima all'osservazione in tutti i casi in cui l'osservazione da parte di altre persone non sia possibile per motivi pratici ( si pensi a comportamenti rari o poco prevedibili) o per motivi etici (si pensi per esempio al comportamento sessuale).
- E' la procedura d'elezione per quanto riguarda gli eventi interni: impulsi, emozioni, pensieri.
- Permette di ovviare agli effetti ricostruttivi della memoria che tipicamente alterano le risposte ai questionari retrospettivi

# Limiti dell'AUTOMONITORAGGIO (II)

- E' soggetta ad effetti di reattività: è dimostrato che il semplice fatto di tenere un diario di un comportamento indesiderato porta ad una piccola riduzione del comportamento stesso (infatti viene usato anche come strumento per produrre cambiamento).
- Non garantisce la standardizzazione della misura
- Fornisce dati analizzabili con difficoltà

Inoltre:

- Ciò che viene osservato è influenzato dalla scelta del comportamento target.
- L'auto e l'etero-monitoraggio non sono sempre affidabili: l'accuratezza delle osservazioni aumenta inizialmente con la pratica poi si riduce a causa di fenomeni di demotivazione e noia