

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 :

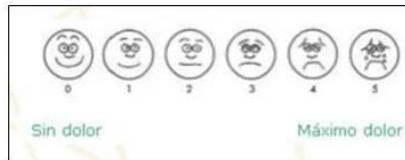
- Essere autoredatto/eteroredatto
- Essere verbale/analogico
- prevedere limiti temporali, spaziali, situazionali/essere liberamente compilato quando il fenomeno si manifesta spontaneamente

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

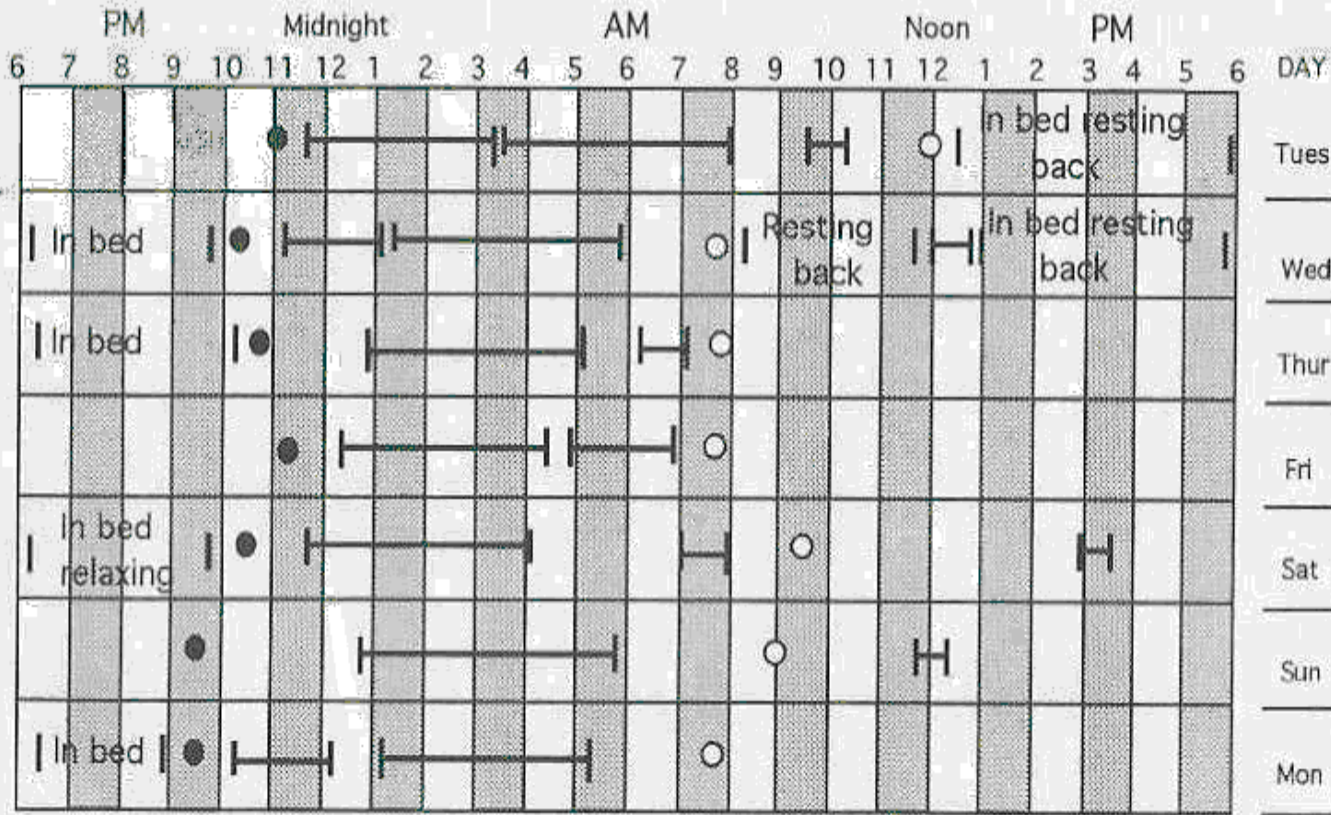
(1) Intensidad, según alguna escala de dolor



(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 = 3 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 sentita 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