

Ford Insomnia Response to Stress Test

Instruksjon: Når du opplever de følgende situasjonene, hvor sannsynlig er det at du har vansker med å sove? Kryss av for ett svar for hver situasjon, selv om du ikke har opplevd noen av disse nylig.

	Ikke sannsynlig	Litt sannsynlig	Moderat sannsynlig	Veldig sannsynlig
Før et viktig møte neste dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter en stressende opplevelse i løpet av dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter en stressende opplevelse om kvelden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter å ha fått dårlige nyheter i løpet av dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter å ha sett en skremmende film eller TV-drama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter å ha hatt en dårlig dag på arbeid/skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter en krangel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Før du snakker for en forsamling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Før du reiser på ferie neste dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Til norsk ved Maria Hrozanova og Ståle Pallesen

Skåring: Hvert ledd skåres fra 1 (ikke sannsynlig) til 4 (veldig sannsynlig). En totalskåren kalkuleres ved å legge samme skåren fra hvert ledd. Totalskåren varierer dermed fra 9 til 36. Desto høyere skåre desto sterkere søvnrespons rapporteres ved stressbelastninger.