

THE UTILITY OF PRESLEEP WORRY QUESTIONNAIRE (UPWQ)

Instruksjon: Nedenfor en liste over ulike former for tenkning eller bekymring som noen gjør i sengen i perioden før de sovner. Sett et kryss for "ja" dersom du mener at den bestemte form for tenkning eller bekymring er nyttig for deg å gjøre i sengen før du sovner. Sett et kryss for "nei" dersom du mener at den bestemte form for tenkning eller bekymring ikke er nyttig for deg å gjøre i sengen før du sovner

	Ja	Nei							
Å finne ut av ting / å plassere ting riktig i hodet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å forberede meg på fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å berolige meg selv om at ting går bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å bearbeide følelsesmessige ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å tenke på det jeg burde ha gjort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å tenke på hvorfor noe skjedde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å få en følelse av kontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å hjelpe meg til å forstå mine ekte følelser og handlinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å løse mine problem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å hjelpe meg med å unngå problemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å beskytte dem jeg er glad i	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å hjelpe meg å finne en bedre måte å gjøre ting på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hindrer negative ting i å skje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg med å hindre at katastrofale ting skjer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg med å sortere ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg med å takle ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hvis jeg ikke tenkte mye før jeg sovnet ville jeg gjort flere feil i livet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Å tenke mye før en sovner er et tegn på at en er en god person	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Jeg ville mislyktes i livet hvis jeg ikke brukte tiden før jeg sovnet til å tenke gjennom ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg å få ting gjort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg i å løse problem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Jeg tenker klarest når jeg er i sengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Det ville ikke vært normalt om jeg ikke tenkte mens jeg prøvde å få sove	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3

	Ja	Nei							
Jeg ville vært dum og selvtilfreds om jeg ikke tenkte mens jeg prøvde å få sove	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper med å oppdage måter jeg kan unngå negative hendelser på i fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg i å forberede meg på det verste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Er en måte å distrahere meg selv fra å bekymre meg om enda mer følelsesmessige sterke ting på, ting jeg ikke ønsker å tenke på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Hjelper meg i å unngå problemer i fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Jeg trenger å bruke tiden før jeg sovner til å tenke for å holde oversikten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Øker min bevissthet som igjen øker mine prestasjoner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Utfordrer meg; uten det ville jeg ikke oppnådd mye i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Øker mitt adrenalinnivå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gjør meg i stand til å reorganisere og planlegge neste dag bedre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Det er en mulighet til å analysere og finne ut hva som taler for og mot noe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gjør mine tanker og min konsentrasjon klarere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3
Får meg til å tenke på livet ved å stille spørsmål som jeg vanligvis ikke stiller når jeg er glad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-3	-2	-1	0	1	2	3

PÅ ALLE DE STEDENE I LISTEN OVER DER DU HAR SVART "JA", SKAL DU NÅ ANGI I HVILKEN GRAD DU MENER AT DU PLEIER Å OPPNÅ ØNSKET EFFEKT AV TENKNINGEN/BEKYRINGEN. BRUK SKALAEN FRA -3 til 3 (SETT ET RING RUNDT DET TALLET SOM PASSER BEST), DER "-3" BETYR AT DU IKKE PLEIER Å FÅ NYTTE AV ATFERDEN (GIR OPP) OG DER "3" BETYR AT DU PLEIER Å FÅ NYTTE AV ATFERDEN.

Instruksjon: Tror du det kan være negativt å tenke eller bekymre seg mens en ligger i sengen før en sovner? Nedenfor er en liste over påstander om mulige negative effekter av å tenke eller bekymre seg i sengen. Kryss for "ja" hvis du for din del er enig i utsagnet, kryss for "nei" hvis du for din del er uenig i utsagnet.

	Ja	Nei
Hindrer meg i å sovne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får meg til å føle meg verre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er ikke tid for å løse problemer når en ligger i sengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får meg til å føle meg forvirret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvis jeg lar tenkningen komme ut av kontroll mens jeg prøver å sove vil tenkningen ende opp med å kontrollere meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vil få meg til å bli "sprø"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forstyrrer konsentrasjonen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan hindre meg i å se situasjonen min klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ikke produktivt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farlig for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan gjøre meg syk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får meg til å bli oppkavet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemene tårner seg opp eller blir forstørret når jeg tenker på dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg blir paranoid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øker min angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stopper meg fra å være handlekraftig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gir meg et pessimistisk og håpløst perspektiv på ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forårsaker stress hos meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forvrenger problemene jeg har slik at jeg ikke klarer å løse dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hindrer meg i å tenke klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får problemer til å bli opplevd som større enn de er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får meg til å fokusere på de feile tingene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjør meg spent og irritabel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får meg til å glemme alle de gode tingene som har skjedd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
