

پرسشنامه فراشناخت خواب

پرسشنامه فراشناخت خواب ساخته شده براساس مدل دو سطحی انگیزتگی توسط انگ، آلمر و منبر^۱ (۲۰۱۲)

جدول ۵-۲- فرایندهای فراشناختی مدل دو سطحی انگیزتگی

عناصر انگیزتگی سطح دوم	گویه ها	تغییر به حالت انطباقی	کاهش در انگیزتگی سطح دوم
سوگیری توجه و هیجانی نسبت به تلاش برای خوابیدن یا افکار و رفتارها	۱-۶	تعادل	اجازه دهید حالت خواب آلودگی به رفتار مرتبط به خواب منجر شود.
عدم انعطاف در رفتارها و باورهای مرتبط با خواب	۷-۱۲	انعطاف پذیری	انطباق با تغییر شرایط
پایداری در نیازها و انتظارات مرتبط با خواب	۱۳-۱۶	بی تفاوتی	آرامش ناشی از صبروری
جذب در راه حل مشکلات خواب	۱۷-۲۳	تعهد به ارزش ها	پیگیری ارزش های زندگی با وجود افکار و هیجان ها

سوالات معکوس: ۱۶-۱۷-۱۸

^۱. Ong, Ulmer & Manber

ردیف	متن گویه	کاملاً موافقم	موافقم	کمی موافقم	مخالفم
۱	هر گونه نور در محیط خواب، سبب کاهش کیفیت خوابم می شود.				
۲	صداها، هر چند کوچک، مانع خوب خوابیدن من هستند.				
۳	هنگامی که به رختخواب رفتم، باید ذهنم آرام شود، تا خوب بخوابم.				
۴	نگرانی و اضطراب کارها مانع خوابیدن من می شوند.				
۵	گرم بودن اتاق خواب، سبب کاهش کیفیت خوابم می شود.				
۶	اگر دیر خوابم ببرد، فکر می کنم یک فاجعه در حال رخ دادن است.				
۷	اگر خوب نخوابم به حافظه ام اطمینان ندارم.				
۸	افکار نگران کننده ام درباره خوابیدن همیشگی هستند، هر قدر تلاش کنم نمی توانم جلوی آنها را بگیرم.				
۹	کسی نمی تواند اعتقادات و باورهای من را درباره خوابیدن تغییر دهد.				
۱۰	من همیشه باید در رختخواب خودم باشم، تا بتوانم خوب بخوابم.				
۱۱	من مطمئن هستم که خوابیدن در کارم اختلال ایجاد می کند.				
۱۲	یادآوری خاطرات دردناک مانع خوب خوابیدن من می شوند.				
۱۳	من باید حتماً خوب بخوابم، و گرنه اصلاً سر حال نیستم.				
۱۴	نگرانی و اضطرابی که درباره کیفیت خوابم دارم، به حل مشکلاتم کمک می کند.				
۱۵	احساس می کنم باید نگران باشم که خواب خوبی داشته باشم.				
۱۶	اگر هم خوب نخوابم، مشکلی پیش نخواهد آمد.				
۱۷	هر چند که خواب نخوابم، مهم نیست، باید از زندگی لذت برد.				
۱۸	با وجود کم بودن کیفیت خواب، من پیگیر اهداف خود هستم.				
۱۹	اگر خوب نخوابم، در کار و زندگی موفق نخواهم شد.				
۲۰	من خواب خود را فدای هیچ چیز دیگری نمی کنم.				
۲۱	از هر چیزی خواهم گذشت برای اینکه خوب بخوابم.				
۲۲	کار برایم مهم نیست وقتی قرار است کیفیت خوابم کاهش یابد.				
۲۳	چون من خوب نمی خوابم حق دارم بر علیه دیگران پرخاشگری کنم و سرشان داد بزنم.				