

Supplementary Material. Arabic Version of the Glasgow Sleep Effort Scale (GSES)

مؤشر غلاسغو لقياس الجهد المبذول للنوم

العبارات السبع التالية تتعلق بنمط نومك الليلي خلال الأسبوع الماضي. الرجاء تحديد الإجابة الأصح بالنسبة إليك عبر وضع دائرة حولها.

١	أبذل جهداً كبيراً لأخلد إلى النوم في الوقت الذي ينبغي أن أنام بشكل طبيعي.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٢	أشعر أنه ينبغي أن أكون قادراً على التحكم بنومي.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٣	أقوم بتأخير ذهابي للسريير ليلاً بسبب خوفي من عدم القدرة على النوم.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٤	ينتابني القلق بشأن عدم النوم عندما لا أتمكن من ذلك.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٥	أنا لا أجد النوم.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٦	ينتابني القلق بشأن النوم قبل ذهابي للسريير.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً
٧	ينتابني القلق بشأن عواقب عدم النوم.	كثيراً	إلى حدّ ما	مطلقاً