

Sleep Preoccupation Scale (SPS)

مقياس الانشغال بالنوم

Item no.	Item	Arabic Translation	Factor
1	I feel anxious about my sleep pattern.	أشعر بالقلق حيال نمط نومي.	AC
2	I feel anxious about what will happen when I try to sleep tonight.	أشعر بالقلق حيال ما سيحدث عندما أحاول النوم الليلة.	AC
3	I try to get to bed early the next day after a bad night's sleep.	أحاول أن أخلد في النوم مبكراً في اليوم الذي يلي ليلة نوم سيئة.	CBC
4	I find it hard to concentrate during the day after a bad night's sleep.	أجد صعوبة في التركيز خلال النهار بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
5	My memory appears to be worse after a bad night's sleep.	يبدو أن ذاكرتي تسوء بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
6	I am more sensitive to what other people say after a bad night's sleep.	تزداد حساسيتي تجاه ما يقوله الآخرون بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
7	I have to make more of an effort with my appearance after a bad night's sleep.	أبذل جهداً أكبر لتحسين مظهري بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
8	I am more irritable after a bad night's sleep.	أكون أكثر انفعالاً بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
9	I become frustrated when I think about my sleep pattern.	يتملكني الإحباط عندما أفكر في نمط نومي.	AC
10	I get upset when others talk about their "good" sleep patterns.	أنزعج عندما يتحدث الآخرون عن أنماط "النوم الجيد" لديهم.	AC
11	I have a lie-in after a bad night's sleep.	أتأخر في ترك السرير بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
12	I know that if I have a bad night's sleep, I will also have a bad day.	أعرف أنه إذا مررت بليلة نوم سيئة، فسيكون يومي التالي سيئاً أيضاً.	CBC
13	I worry about the long-term consequences of poor sleep.	أقلق بشأن العواقب طويلة الأمد لقلة النوم.	AC
14	I cannot perform my daily tasks as well when I have had a bad night's sleep.	لا أستطيع أداء مهامي اليومية بنفس الكفاءة عندما أمر بليلة نوم سيئة.	CBC
15	I think of what "good" sleep would be like.	أتساءل كيف يكون "النوم الجيد".	AC
16	I take it easy the next day after a bad night.	أكون متساهلاً في اليوم التالي بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
17	All my problems seem worse after a bad night's sleep.	أشعر بأن كل مشاكلي تتفاقم بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
18	I cannot stop dwelling on thoughts of sleep during the day.	لا أستطيع التوقف عن التفكير في أمور النوم خلال النهار.	AC
19	I wonder if my sleep patterns will ever become "normal."	أتساءل إن كانت أنماط نومي ستصبح "طبيعية" يوماً ما.	AC
20	I try to avoid other people when I have had a bad night's sleep.	أحاول تجنب الآخرين عندما أمر بليلة نوم سيئة.	CBC
21	I yawn more often after a bad night's sleep.	يتكرر تثاؤي كثيراً بعد ليلة نوم سيئة.	CBC
22	My eyes are more sensitive/sore after a bad night's sleep.	تتحسس عيني أكثر وتتورم بعد ليلة نوم سيئة.	CBC

CBC = Cognitive and behavioral consequences

AC = Affective consequences