

استبيان توقيتات النوم والقيولة

الاسم: _____ الرقم الكودى: _____
التاريخ: _____

يستفسر هذا الاستبيان عن مواعيد نومك المعتادة. وينصب اهتمامنا فى الحصول على صورة دقيقة قدر الامكان عن توقيتات نومك واستيقاظك. من فضلك فكر جيدا قبل الاجابة مع مراعاة الدقة قدر الامكان واضعا فى اعتبارك اقرب اسبوع حصلت فيه على نوم طبيعى معتدل لم يتخلله سفر أو عطلة أو مشكلات عائلية.

مع الشكر.

من فضلك تذكر أن وقت النوم هو الوقت الذى تكون فيه فى الفراش محاولا النوم ليلا.

ما هو الوقت الذى تذهب فيه للفراش اذا أردت أن تنام مبكرا فى ليلة سابقة ليوم عمل أو دراسى _____: مساء/صباحا

ما أقصى ميعاد لذهابك للفراش فى ليلة سابقة ليوم عمل أو دراسى _____: مساء/صباحا

ما هو الوقت المعتاد لذهابك للفراش فى ليلة سابقة ليوم عمل أو دراسى _____: مساء/صباحا

ما مدى الاختلاف فى أوقات ذهابك للفراش بين ليلة و أخرى قبل يوم عمل أو دراسى (ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة).

15-0 دقيقة 30-16 دقيقة 45-31 دقيقة 60-46 دقيقة 75-61 دقيقة 90-76 دقيقة
105-91 دقيقة 120-106 دقيقة 3-2 ساعة 4-3 ساعة أكثر من 4 ساعات

ما هو الوقت الذى تذهب فيه للفراش اذا أردت أن تنام مبكرا فى ليلة سابقة لعطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: مساء/صباحا

ما أقصى ميعاد لذهابك للفراش فى ليلة سابقة لعطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: مساء/صباحا

ما هو الوقت المعتاد لذهابك للفراش فى ليلة سابقة لعطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: مساء/صباحا

ما مدى الاختلاف فى أوقات ذهابك للفراش بين ليلة و أخرى قبل عطلة كعطلة نهاية الأسبوع (ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة).

15-0 دقيقة 30-16 دقيقة 45-31 دقيقة 60-46 دقيقة 75-61 دقيقة 90-76 دقيقة
105-91 دقيقة 120-106 دقيقة 3-2 ساعة 4-3 ساعة أكثر من 4 ساعات

من فضلك تذكر أن وقت الاستيقاظ هو الوقت الذى تنهض فيه من الفراش و تبدأ يومك فى الصباح.

ما هو الوقت الذى تنهض فيه من الفراش اذا أردت أن تستيقظ مبكرا قبل يوم عمل أو دراسى _____: صباحا/مساء

ما أقصى ميعاد لنهوضك من الفراش قبل يوم عمل أو دراسى _____: صباحا/مساء

ما هو الوقت المعتاد لنهوضك من الفراش قبل يوم عمل أو دراسى _____: صباحا/مساء

ما مدى الاختلاف فى أوقات نهوضك من الفراش بين صباح و آخر قبل يوم عمل أو دراسى (ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة).

15-0 دقيقة 30-16 دقيقة 45-31 دقيقة 60-46 دقيقة 75-61 دقيقة 90-76 دقيقة
105-91 دقيقة 120-106 دقيقة 3-2 ساعة 4-3 ساعة أكثر من 4 ساعات

ما هو الوقت الذى تنهض فيه من الفراش اذا أردت أن تستيقظ مبكرا قبل عطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: _____ صباحا/مساء

ما أقصى ميعاد لنهوضك من الفراش قبل عطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: _____ صباحا/مساء

ما هو الوقت المعتاد لنهوضك من الفراش قبل عطلة كعطلة نهاية الأسبوع _____: _____ صباحا/مساء

ما مدى الاختلاف فى أوقات نهوضك من الفراش بين صباح و آخر قبل عطلة كعطلة نهاية الأسبوع (ضع دائرة حول الاجابة الصحيحة).

15-0 دقيقة	30-16 دقيقة	45-31 دقيقة	60-46 دقيقة	75-61 دقيقة	90-76 دقيقة
105-91 دقيقة	120-106 دقيقة	3-2 ساعة	4-3 ساعة	أكثر من 4 ساعات	

تدور الأسئلة التالية حول كمية الوقت الضائع من النوم ف استيقاظ غير مرغوب فيه.

ما هو متوسط المدة (فى معظم الليالى) التى تقضيها بين بداية محاولة النوم والاستغراق فيه _____ دقيقة

ما هو متوسط المدة (فى معظم الليالى) التى تفقدها من جراء الاستيقاظ خلال الليل مثل الذهاب الى الحمام _____ دقيقة

تدور الأسئلة التالية حول نوم القيلولة.

كم يوما فى الأسبوع تنام فى القيلولة؟

ما هو الوقت الذى تبدأ فيه عادة نوم القيلولة؟ _____: _____ مساء

ما هو الوقت الذى تستيقظ فيه عادة من نوم القيلولة؟ _____: _____ مساء

ما هى المدة التى تستغرقها عادة فى نوم القيلولة؟