



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

The effect of watching World Cup matches on the nature of sleep

أنت مدعو للمشاركة في هذه الدراسة عن رأي البالغين أو الوالدين عن تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم لدى أطفالهم

الدراسة موافق عليها من لجنة الأبحاث في جامعة الملك سعود
(19/0953/IRB)

و مشاركتك فيها طوعية

جميع البيانات خاصة ولن نقوم بجمع أي معلومات شخصية
اكمال الاستبيان يعني قبولك للمشاركة في هذه الدراسة و قد يستغرق ذلك حوالي 2-4 دقائق

اختياري: يمكنك الإشتراك في سحب على كوبونات اونلاين

و لمزيد من المعلومات يمكنك التواصل مع الباحث الرئيسي د هاني تمساح أو د شليويح العنزي أو
البروفيسور أحمد باهمام
mtemsah@ksu.edu.sa

You are invited to participate in this study which assesses the effect of watching World Cup matches on the nature of sleep in children.

The study was approved by the research committee of King Saud University (Ref No 19/0953/IRB) and your participation is voluntary. All data is private and we will not collect any personal information.

Completing the questionnaire means that you are accepted to participate in this study, and this may take about 2 - 4 minutes.

Optional: You can provide your email at the end to join the lucky draw for online coupons.

On behalf of the Research Consortium:

Dr. Hani Temsah, Dr. Shuliweeh Al-anazi, Prof. Ahmad Bahammam
mtemsah@ksu.edu.sa

* 1. Age العمر

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 18-24 | ☐ 45-54 |
| ☐ 25-34 | ☐ 55-64 |
| ☐ 35-44 | ☐ 65+ |

* 2. Parent's education: المستوى التعليمي :

- ☐ Primary school ابتدائي
- ☐ Middle school متوسط
- ☐ Highschool ثانوي
- ☐ University or postgraduate degree جامعي أو دراسات عليا
- ☐ Others: please specify
غير ذلك : يرجى التحديد

* 3. Job-status ؟ العمل

- ☐ Freelance اعمال حرة
- ☐ Healthcare worker قطاع صحي
- ☐ employee موظف
- ☐ Unemployed لا اعمل حاليا
- ☐ Others: please specify
غير ذلك: يرجى التحديد

* 4. ما هو جنسك ؟

What is your gender?

- ☐ أنثى
Female
- ☐ ذكر
Male



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

* 5. Number of your children عدد أطفالك



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

Child/Children Sleep عادات نوم الطفل/الأطفال

تتعلق العبارات التالية بعادات نوم طفلك (أطفالك) والصعوبات المحتملة في النوم. فكر في الأسبوع الماضي في حياتك عندما تجيب على الأسئلة. ما لم يُذكر ، تحقق دائماً إذا حدث شيء ما كل ليلة ، عادةً إذا حدث 5 أو 6 مرات في الأسبوع ، نادرًا إذا حدث 2 إلى 4 مرات في الأسبوع ، وأبداً إذا حدث أقل من مرة واحدة أسبوعاً.

The following statements are about your child(children)'s sleep habits and possible difficulties with sleep. Think about the past week in your life when you answer the questions. Unless noted, check Always if something occurs every night, Usually if it occurs 5 or 6 times a week, Sometimes if it occurs 2 to 4 times a week, Rarely if it occurs once a week, and Never if it occurs less than once a week.

6. أكتب وقت النوم / السرير لدى الطفل.

مثلاً: ٨:٣٠ مساءً

Write in your child's usual bedtime:

Example: 8:30 pm

في أيام الأسبوع العادية

Weeknights

في أيام الاجازة الاسبوعية

Weekends

في أيام المباريات Days with

football matches

* 7. Bedtime النوم الطفل

	Always دائماً	Usually عادة	Sometimes أحياناً	Rarely نادراً	Never أبداً
الطفل يذهب الى النوم في نفس الوقت من الليل Child goes to bed at the same time at night.	☐	☐	☐	☐	☐
الطفل ينام ~~خلال~~ 20 دقيقة ذهاباً الى السرير Child falls asleep within 20 minutes after going to bed.	☐	☐	☐	☐	☐
ينام الطفل بمفرده في سريره الخاص Child falls asleep alone in own bed.	☐	☐	☐	☐	☐
ينام الطفل في سرير الوالدين أو الاشقاء Child falls asleep in parent's or sibling's bed.	☐	☐	☐	☐	☐
ينام الطفل بحركات هزاة أو إيقاعية. Child falls asleep with rocking or rhythmic movements.	☐	☐	☐	☐	☐
يحتاج الطفل إلى شيء خاص لينام (دمية ، بطانية خاصة ، إلخ) Child needs special object to fall asleep (doll, special blanket, stuffed animal, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
يحتاج الطفل إلى الأبوين في الغرفة لكي ينام Child needs parent in the room to fall asleep.	☐	☐	☐	☐	☐
يماطل الطفل في وقت النوم (يبكي ويرفض البقاء في السرير ، إلخ) Child resists going to bed at bedtime.	☐	☐	☐	☐	☐
الطفل يخاف من النوم في الظلام Child is afraid of sleeping in the dark.	☐	☐	☐	☐	☐

هل تغيرت عدد ساعات نوم طفلك بسبب متابعة مباريات كأس العالم؟ * 8.

Did your child's sleep hours change due to watching the World Cup matches?

- ☐ نعم: ساعات نوم طفلي تأثرت كثيراً
Yes: my child's sleep hours changed a lot
- ☐ نعم: ساعات نوم طفلي تأثرت قليلاً
Yes: my child's sleep hours changed a little
- ☐ لا: لم تتأثر عدد ساعات نوم طفلي بسبب متابعة مباريات كأس العالم
No: My child's sleep time has not been affected by watching the World Cup

هل يفضل ابنك/ابنتك الألعاب الالكترونية (مثل اكس بوكس أو بلاي ستيشن) على متابعة مباريات كأس العالم؟ * 9.
Does your son/daughter prefer electronic games (such as Xbox or Playstation) to watching the World Cup matches?

- ☐ يفضل الألعاب الالكترونية He/she prefers video games
- ☐ يفضل متابعة المباريات Prefers watching football matches
- ☐ كلاهما متساويان Both equally preferred



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

استبيان عادات نوم الأطفال

CHILDREN'S SLEEP HABITS QUESTIONNAIRE

تتعلق العبارات التالية بعادات نوم طفلك (أطفالك) والصعوبات المحتملة في النوم. فكر في الأسبوع الماضي في حياتك عندما تجيب على الأسئلة. ما لم يُذكر ، تحقق دائمًا إذا حدث شيء ما كل ليلة ، عادةً إذا حدث 5 أو 6 مرات في الأسبوع ، أحيانًا إذا حدث 2 إلى 4 مرات في الأسبوع ، وأبداً إذا حدث أقل من مرة واحدة أسبوعاً.

The following statements are about your child(children)'s sleep habits and possible difficulties with sleep. Think about the past week in your life when you answer the questions. Unless noted, check Always if something occurs every night, Usually if it occurs 5 or 6 times a week, Sometimes if it occurs 2 to 4 times a week, Rarely if it occurs once a week, and Never if it occurs less than once a week.

مجموع كمية ساعات النوم المعتاد لدى الطفل لكل يوم: ساعة و دقيقة. 10 *

Write in your child's usual amount of sleep each day (combining nighttime sleep and naps):

ساعة hours

و دقيقة minutes and

* 11. Sleep Behavior سلوك النوم

	Always دائماً	Usually عادة	Sometimes أحياناً	Rarely نادراً	Never أبداً
ينام الطفل تقريباً نفس المقدار كل يوم Child sleeps about the same amount each day.	☐	☐	☐	☐	☐
الطفل لا يهدأ ويتحرك كثيراً أثناء النوم Child is restless and moves a lot during sleep.	☐	☐	☐	☐	☐
ينتقل الطفل إلى سرير شخص آخر أثناء الليل (الابوين ، الأخ ، الأخت ، إلخ) Child moves to someone else's bed during the night (parent, sibling, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐
يطحن الطفل الأسنان أثناء النوم (أخبر طبيب الأسنان بذلك عن الطفل) Child grinds teeth during sleep (your dentist may have told you this).	☐	☐	☐	☐	☐
الطفل يشخر بصوت عال Child snores loudly.	☐	☐	☐	☐	☐
يستيقظ الطفل أثناء الليل ، يصرخ ويتعرق ولا يرضى الرجوع إلى النوم Child awakens during the night and is sweating, screaming, and inconsolable.	☐	☐	☐	☐	☐
قيلولة الطفل أثناء النهار. Child naps during the day.	☐	☐	☐	☐	☐

* 12. WAKING DURING THE NIGHT الاستيقاظ أثناء الليل

	Always دائماً	Usually عادة	Sometimes أحياناً	Rarely نادراً	Never أبداً
يستيقظ الطفل مرة واحدة خلال الليل Child wakes up once during the night.	☐	☐	☐	☐	☐
يستيقظ الطفل أكثر من مرة خلال الليل Child wakes up more than once during the night.	☐	☐	☐	☐	☐

* 13. الاستيقاظ صباحاً

اكتب وقت استيقاظ الطفل عادة في الصباح

مثلاً 30:30

MORNING WAKE UP

Write in the time child usually wakes up in the morning:

(Example 7:30 am)

Weekdays أيام الأسبوع

Weekends نهاية الأسبوع

* 14. MORNING WAKE UP الاستيقاظ صباحاً

Always دائماً

Usually عادة

Sometimes أحياناً

Rarely نادراً

Never أبداً

يستيقظ الطفل بنفسه/ نفسها

Child wakes up by him/herself.

☐☐☐☐☐

يستيقظ الطفل في وقت مبكر جداً من الصباح (أو في وقت أبكر من اللازم أو المطلوب).

Child wakes up very early in the morning (or, earlier than necessary or desired).

☐☐☐☐☐

يبدو الطفل متعباً أثناء النهار.

Child seems tired during the daytime.

☐☐☐☐☐

ينام الطفل أثناء مشاركته في الأنشطة.

Child falls asleep while involved in activities.

☐☐☐☐☐

15. كيف تصف تأثير مباريات كأس العالم على نوم طفلك/أطفالك؟

How would you describe the impact of the World Cup matches on your child/children's sleep?



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

* 16. Do you have a child whose age is between 5-11 years

هل لديك طفل عمره بين 5 سنوات؟

☐ Yes نعم

☐ No لا

* 17. هل لديك طفل عمره بين 12-18 سنوات؟

Do you have a child whose age is between 12-18 years?

☐ Yes نعم

☐ No لا



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

Adult Sleep

تقييم كفاية النوم (من خلال مقياس بيتس- بيرج جودة النوم) من فضلك اجب على كل الاسئلة

خلال الشهر الماضي (الرجاء الاجابة على السؤال بما يحدث في اغلب الايام عند الاجابة على كامل الاسئلة)

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX

INSTRUCTIONS:

The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

* 18. ما هو موعد نومك المعتاد؟ 18.

مساءً عند الساعة :

مثلاً : 9:30

During the past month, what time have you usually gone to bed at night?

BED TIME:

Example: 9:30 pm

* 19. كم تستغرق من الوقت لتنام؟ 19.

معدل: دقيقة

During the past month, how long (in minutes) has it usually taken you to fall asleep each night?

NUMBER OF MINUTES _____

* 20. خلال الشهر الماضي، متى كنت تستيقظ في الصباح عادة؟ 20.

صباحاً عند الساعة :

During the past month, what time have you usually gotten up in the morning?

GETTING UP TIME:

خلال الشهر الماضي، كم عدد ساعات النوم الفعلية التي حصلت عليها كل ليلة؟ 21. *

During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spent in bed.)

HOURS OF SLEEP PER NIGHT _____

كم مرة واجهت مشكلة في نومك بسبب ما يلي. 22. *

For each of the remaining questions, check the one best response. Please answer all questions.

During the past month, how often have you had trouble sleeping because you . . .

	لا يحدث أبداً Not during the past month	أقل من مرة اسبوعياً Less than once a week	مرة أو مرتين اسبوعياً Once or twice a week	ثلاث مرات أو أكثر اسبوعياً Three or more times a week
عدم القدرة على النوم خلال دقيقة Cannot get to sleep within 30 minutes	☐	☐	☐	☐
الاستيقاظ في منتصف النوم أو في الصباح المبكر Wake up in the middle of the night or early morning	☐	☐	☐	☐
الذهاب الى الحمام Have to get up to use the bathroom	☐	☐	☐	☐
ضيق التنفس Cannot breathe comfortably	☐	☐	☐	☐
الكحة أو الشخير Cough or snore loudly	☐	☐	☐	☐
الشعور بالبرد Feel too cold	☐	☐	☐	☐
الشعور بالحر Feel too hot	☐	☐	☐	☐
الأحلام المزعجة Had bad dreams	☐	☐	☐	☐
الشعور بالألم Have pain	☐	☐	☐	☐

أسباب أخرى: من فضلك اذكرها

وكم مرة واجهت مشكلة في نومك بسببها

Other reason(s), please describe

And How often during the past month have you had trouble sleeping because of this?

* 23. خلال الشهر الماضي، كيف كانت جودة نومك؟

During the past month, how would you rate your sleep quality overall?

- ☐ جيدة جداً
Very good
- ☐ جيدة
Fairly good
- ☐ سيئة
Fairly bad
- ☐ سيئة جداً
Very bad

* 24. هل تغيرت عدد ساعات نومك بسبب متابعة مباريات كأس العالم؟

Did your sleep hours change due to watching the World Cup matches?

- ☐ نعم: ساعات نومي تأثرت كثيراً
Yes: my sleep hours changed a lot
- ☐ نعم: ساعات نومي تأثرت قليلاً
Yes: my sleep hours changed a little
- ☐ لا: لم تتأثر عدد ساعات نومي بسبب متابعة مباريات كأس العالم
No: My sleep time has not been affected by watching the World Cup



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

خلال الشهر الماضي. 25 *

During the past month

لا يحدث أبداً أقل من مرة اسبوعياً مرة أو مرتين اسبوعياً ثلاث مرات أو أكثر اسبوعياً
Not during the past month Less than once a week Once or twice a week Three or more times a week

كم مرة تناولت دواء للنوم
(حبوب منوطة)
How often have you
taken medicine to
help you sleep
(prescribed or "over
the counter")?

☐
☐
☐
☐

كم مرة واجهت مشكلة في
البقاء مستيقظاً خلال أعمالك
اليومية كقيادة السيارة مثلاً
والمشاركة في المناسبات الاجتماعية
How often have you
had trouble staying
awake while driving,
eating meals, or
engaging in social
activity?

☐
☐
☐
☐

كم مرة واجهت مشكلة خلال يومك بسبب الشعور بقلة الحماس لإنجاز أعمالك؟ 26 *

During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enough enthusiasm to get things done?

- ☐ No problem at all لم أواجه مشكلة أبداً
- ☐ Only a very slight problem واجهت مشكلة ضئيلة أو صغيرة
- ☐ Somewhat of a problem مشكلة قليلة
- ☐ A very big problem مشكلة كبيرة

هل يشا ركك احد في النوم او المنزل ؟ 27. *

Do you have a bed partner or room mate?

- ☐ No bed partner or room mate لا احد
- ☐ Partner/room mate in other room نعم في المنزل ولكن ليس في الغرفة
- ☐ Partner in same room, but not same bed نعم في الغرفة ولكن في سرير مستقل
- ☐ Partner in same bed نعم في نفس السرير



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

في حالة الاجابة بنعم هل لاحظ احدهم ايا مما يلي 28 *

خلال الشهر الماضي

If you have a room mate or bed partner, ask him/her how often in the past month you have had . . .

	لا يحدث أبداً Not during the past month	أقل من مرة اسبوعياً Less than once a week	مرة أو مرتين اسبوعياً Once or twice a week	ثلاث مرات أو أكثر اسبوعياً Three or more times a week
الشخير بصوت عال Loud snoring	☐	☐	☐	☐
فترات توقف طويلة بين الأنفاس أثناء النوم Long pauses between breaths while asleep	☐	☐	☐	☐
ارتعاش الساقين أثناء النوم Legs twitching or jerking while you sleep	☐	☐	☐	☐
نوبات من الارتباك أثناء النوم Episodes of disorientation or confusion during sleep	☐	☐	☐	☐

نوع آخر من الأرق أثناء النوم: يرجى الوصف و كم مرة تكررت في الشهر

Other restlessness while you sleep; please describe and how many times occurred during last month



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

ما تأثير مباريات كأس العالم على شعورك بالتوتر أو الاسترخاء؟ * 29

What effect do World Cup matches have on your feelings of stress or relaxation?

- ☐ متابعة المباريات يجعلني اشعر بالتوتر
Watching matches makes me nervous
- ☐ إن مشاهدة المباريات لا تجعلني أشعر بالتوتر أو الاسترخاء
Watching matches makes me neither nervous nor relaxed
- ☐ مشاهدة المباريات تجعلني أشعر بالراحة
Watching matches makes me relaxed

* 30. GAD 7:

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered
by any of the following problems?

ما مدى تكرار انزعاجك من أي مشكلة من المشكلات التالية خلال الأسبوعين الأخيرين؟

Not at all أبدا

Several days عدة أيام

More than half the
days أكثر من نصف الأيام

Nearly every day كل
يوم تقريبا

Feeling nervous,
anxious or on edge?

الشعور بالتوتر، العصبية أو القلق

☐☐☐☐

Not being able to
stop or control
worrying?

عدم القدرة على إيقاف قلقك
وهمومك أو السيطرة عليها

☐☐☐☐

Worrying too much
about different
things?

القلق و الهم الزائد حيال عدة أمور

☐☐☐☐

Trouble relaxing?

صعوبة في الاسترخاء

☐☐☐☐

Being so restless
that it is hard to sit
still?

الشعور بعدم الاستقرار لدرجة
تصعب عليك فيها الجلوس بلا حركة

☐☐☐☐

Becoming easily
annoyed or irritable?

الانفعال أو الانزعاج بسهولة

☐☐☐☐

Feeling afraid as if
something awful
might happen?

الشعور بالخوف وكأن شيء مريع
قد يحدث لك

☐☐☐☐



تأثير مشاهدة مباريات كأس العالم على طبيعة النوم

آخر اسئلة

Last questions

اختياري: يمكنك كتابة ايميلك للإشتراك في سحب على كوبونات اونلاين.

Optional: You can provide your email to join the lucky draw for online coupons

* 32. هل شجعك هذا الاستبيان على ملاحظة اعراض جودة النوم لديك أو لدى عائلتك؟

Has this questionnaire encouraged you to observe symptoms of poor sleep in yourself or your family?

☐ Yes نعم

☐ No لا

* 33. كيف تتابع عادة مباريات كأس العالم؟

How do you usually follow the World Cup matches?

☐ مشاهدة البث المباشر على التلفاز أو الجوال في مكان عام (مثل مقهى أو مطعم)
Watching live on TV or mobile phone in a public place (like a Café or restaurant)

☐ مشاهدة البث المباشر على التلفاز أو الجوال في البيت
Watching live on TV or mobile phone at home

☐ متابعة نتائج المباراة مباشرة على الإنترنت
Following the match results live on the internet

☐ متابعة نتائج المباراة في وقت لاحق بعد انتهاء المباريات
Following the match results later after the games finish

☐ لا أتابع نتائج المباريات
I don't follow the match results

كيف يتابع ابنك/ابنتك مباريات كأس العالم؟ 34. *

How do your son/daughter follow the World Cup matches?

- ☐ متابعة نتائج المباراة في وقت لاحق بعد انتهاء المباريات
Following the match results later after the games finish
- ☐ مشاهدة البث المباشر على التلفاز أو الجوال في مكان عام (مثلًا مقهى أو مطعم)
Watching live on TV or mobile phone in a public place (like a Café or restaurant)
- ☐ لا تتابع ابنتي/ابني نتائج المباريات
My daughter/son does not follow the results of the matches
- ☐ مشاهدة البث المباشر على التلفاز أو الجوال في البيت
Watching live on TV or mobile phone at home
- ☐ متابعة نتائج المباراة مباشرة على الإنترنت
Following the match results live on the internet
- ☐ Other (please specify) غير ذلك - يرجى التحديد

ما هي مصادر معلوماتك عن الصحة بشكل عام؟ 35.
(اختر كل ما ينطبق عليك من فضلك)

What are your health information sources?
(Please choose all that apply)

- ☐ (وزارة الصحة (الموقع الرسمي و وسائل التواصل الرسمية مثل تويتر وزارة الصحة
Ministry of health (website, social media like twitter...)
- ☐ موقع منظمة الصحة العالمية
WHO website
- ☐ وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى مثل تويتر - يوتيوب - فيسبوك
Other social media like Twitter - YouTube - Facebook
- ☐ مقالات طبية
Medical articles

في اي دولة تقيم الآن؟ 36.

In which country do you live now?

- ☐ Saudi Arabia السعودية
- ☐ Other country (please specify) بلد آخر - يرجى التحديد