

Fragebogen zur Erfassung saisonaler Muster (SPAQ)

Der SPAQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zum Screening auf eine saisonal abhängige Depression (SAD) sowie auf andere jahreszeitliche Schwankungen von Stimmung und Verhalten. Er misst Häufigkeit und Intensität von Veränderungen in Stimmung, Schlaf, Appetit, Gewicht, Energie und sozialer Aktivität in Abhängigkeit von den Jahreszeiten.

Anzahl der Fragen	6 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 6 Fragen

In welchem Ausmaß verändern sich die folgenden Bereiche mit den Jahreszeiten?

Schlafdauer

Keine Veränderung | Leichte Veränderung | Mäßige Veränderung | Deutliche Veränderung | Extrem deutliche Veränderung

In welchem Ausmaß verändern sich die folgenden Bereiche mit den Jahreszeiten?

Soziale Aktivität

Keine Veränderung | Leichte Veränderung | Mäßige Veränderung | Deutliche Veränderung | Extrem deutliche Veränderung

In welchem Ausmaß verändern sich die folgenden Bereiche mit den Jahreszeiten?

Stimmung (allgemeines Wohlbefinden)

Keine Veränderung | Leichte Veränderung | Mäßige Veränderung | Deutliche Veränderung | Extrem deutliche Veränderung

In welchem Ausmaß verändern sich die folgenden Bereiche mit den Jahreszeiten?

Gewicht

Keine Veränderung | Leichte Veränderung | Mäßige Veränderung | Deutliche Veränderung | Extrem deutliche Veränderung

In welchem Ausmaß verändern sich die folgenden Bereiche mit den Jahreszeiten?

Appetit

Keine Veränderung | Leichte Veränderung | Mäßige Veränderung | Deutliche Veränderung | Extrem deutliche Veränderung

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Der globale Saisonalitätswert ergibt sich aus der Summe der Einzelwerte der 6 Hauptbereiche. Ein Wert über 11 weist auf eine deutliche Saisonalität hin und kann auf eine saisonal abhängige Depression hindeuten. Weitere ergänzende Fragen helfen, die Diagnose zu präzisieren.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

Lena H. - Online-Psychologin (KVT)