

Kwestionariusz oceny wzorca sezonowego (SPAQ)

SPAQ to kwestionariusz samoopisowy stosowany w badaniu przesiewowym w kierunku sezonowego zaburzenia afektywnego (SAD) oraz innych sezonowych wahań nastroju i zachowania. Mierzy częstość i nasilenie zmian nastroju, snu, apetytu, masy ciała, energii i aktywności społecznej w zależności od pory roku.

Liczba pytań	6 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 6 pytań

W jakim stopniu następujące elementy zmieniają się wraz z porami roku?

Długość snu

Brak zmian | Niewielka zmiana | Umiarkowana zmiana | Wyraźna zmiana | Bardzo wyraźna zmiana

W jakim stopniu następujące elementy zmieniają się wraz z porami roku?

Aktywność społeczna

Brak zmian | Niewielka zmiana | Umiarkowana zmiana | Wyraźna zmiana | Bardzo wyraźna zmiana

W jakim stopniu następujące elementy zmieniają się wraz z porami roku?

Nastrój (ogólne poczucie dobrostanu)

Brak zmian | Niewielka zmiana | Umiarkowana zmiana | Wyraźna zmiana | Bardzo wyraźna zmiana

W jakim stopniu następujące elementy zmieniają się wraz z porami roku?

Masa ciała

Brak zmian | Niewielka zmiana | Umiarkowana zmiana | Wyraźna zmiana | Bardzo wyraźna zmiana

W jakim stopniu następujące elementy zmieniają się wraz z porami roku?

Apetyt

Brak zmian | Niewielka zmiana | Umiarkowana zmiana | Wyraźna zmiana | Bardzo wyraźna zmiana

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Ogólny wynik sezonowości uzyskuje się, sumując wyniki 6 głównych obszarów. Wynik powyżej 11 wskazuje na wyraźną sezonowość i może sugerować sezonowe zaburzenie afektywne. Inne pytania uzupełniające pomagają doprecyzować rozpoznanie.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

Joanna P. - Psycholog CBT