

Appendices

Appendix A

Spurningalisti SPAQ

Tilgangurinn með þessum spurningalista er að kanna hvernig lundarfar og atferli þitt breytist eftir árstíðum. Vinsamlegast svarið öllum spurningum með því að merkja við í tilheyrandi reiti.

Athugaðu: Við höfum áhuga á reynslu þinni, ekki því sem þú kannt að hafa veitt athygli hjá öðrum.

1. Að hvaða marki breytist eftirfarandi hjá þér með árstíma?

(ADEINS EINN KROSS FYRIR HVERJA SPURNINGU)

	Engin breyting	Væg breyting	Miðlungs breyting	Umtalsverð breyting	Mikil breyting
Lengd svefntímans					
Ánægja af mannlegum samskiptum					
Skap og vellíðan					
Líkamsþyngd					
Matarlyst					
Úthald/þrek					

2. Spurningar um líðan.

Merkið við alla viðeigandi mánuði. Í töflunni er unnt að merkja x, við einn einstakan mánuð, marga samliggjandi mánuði, eða hvaða aðra samsetningu mánaða sem við á.

Á hvaða tíma árs	jan	feb	mar	apr	maí	júní	júlí	ág	sep	okt	nóv	des
Líður þér best												
Fitnar þú mest												
Hefur þú mest mannleg samskipti												
Sefur þú minnst												
Borðar þú mest												
Léttist þú mest												
Hefur þú minnst mannleg samskipti												
Líður þér verst												
Borðar þú minnst												
Sefur þú mest												

3. Hvernig hafa eftirfarandi veðurbreytingar áhrif á líðan þína.

Notar þú stigagjöf skalans hér að neðan til þess að lýsa því

(ADEINS EINN KROSS FYRIR HVERT ATRÍÐI)

- 1 Mjög langt niðri eða verulegur slappleiki
- 2 Fremur langt niðri / slappleiki
- 3 Væg vanlíðan / aðeins slappari
- 4 Engin áhrif
- 5 Bætir heldur líðan og atorku
- 6 Bætir töluvert líðan og atorku
- 7 Bætir verulega líðan og atorku
- 8 Ég veit ekki

	1	2	3	4	5	6	7	8
Kalt veðurfar								
Hlýtt veðurfar								
Rigning								
Sólskin								
Þurrt veður								
Skýjað veðurfar								
Hvassviðri								
Langur dagur								
Skammdegi								

4. Hversu mikið sveiflast líkamsþyngd þín að jafnaði yfir árið?

o 0-2 kg, o 2-3 kg, o 3-5 kg, o 5-7 kg, o 7-9 kg, o meira en 9 kg

5. Hversu margar klukkustundir (um það bil) sefur þú á sólarhring á hverjum árstíma? (Svefndúrar á daginn eru meðtaldar).

Vetur (nóv - mars) _____ klst. Vor (apr - maí) _____ klst.

Sumar (jún - ág) _____ klst. Hausti (sept - okt) _____ klst.

6. Tekur þú eftir breytingum á fæðuvali þínu eða löngun í annars konar mat eftir árstíðum.

o Nei o Já Ef já, vinsamlega tilgreindu nánar:

7. Ef þú finnur fyrir breytingum á þér með árstíðum yfirleitt, finnst þér það þá vera vandamál?

o Nei

o Já

o Á ekki við

8. Ef já, er vandamálið þá

o smávægilegt o þó nokkuð o verulegt o alvarlegt o mjög alvarlegt

Hér að neðan er pláss fyrir athugasemdir ef þú hefur einhverjar:
