

Viðaukar

VIÐAUKI 1

MCTQ (Munich Chronotype Questionnaire) Spurningalisti um dægurgerð (chronotype)

Við þekkjum öll að einstaklingar eru virkir á mismunandi tímum sólarhringsins. Eitt einfalt dæmi er sá tími sem einstaklingur velur til að fara að sofa og fara á fætur. Markmið okkar með þessum spurningalista er að skilja þá flóknu þætti sem liggja að baki lífslukkunni og þann einstaklingsmun á lífslukkunni sem kemur fram í hversdagslegri hegðun. Þegar spurningalistanum hefur verið svarað og hann sendur, verður þér send sjálfvirk úrvinnsla á þinni DÆGURGERÐ (CHRONOTYPE) (þín persónulega gerð) með tölvupósti. Þar sérðu hvernig þínar niðurstöður eru í samanburði við niðurstöður meira en x-þús (50000 árið 2008) einstaklinga sem þegar hafa svarað spurningalistanum. Þegar þú hefur sent spurningalistann verður þér send slóð á vefsíður með upplýsingum/fræðigreinum sem tengjast efniinu. Ef þú hefur áhuga á því gakktu úr skugga um að gefa upp rétt netfang.

Vinsamlegast settu inn rétt nafn og heimilsfang til að gera okkur kleift að hafa samband við þig aftur í því tilviki að þín DÆGURGERÐ vekju sérstaka athygli fyrir rannsókn okkar. Við biðjum þig að skrifa nákvæmt póstnúmer, þannig að við getum borið saman dægurgerðir á mismunandi landsvæðum (m.t.t. lengdar- og breiddarbauga). Við förum þess á leit að þú gefir upplýsingar um aldur, hæð og þyngd, til þess að ganga úr skugga um hvort þessir þættir hafi áhrif á svefnvenjur þínar.

ALLAR persónulegar upplýsingar eru vandlega geymdar og farið að reglum siðanefndar Háskólans í München og eru ekki rekjanlegar í gagnaúrvinnslunni. Einungis Prof. Roenneberg hefur upplýsingar um heimilsfang þitt og verður aðeins notað í því tilviki að við hefðum áhuga á frekari sértækum upplýsingum frá þér. Vinsamlegast lestu sérblað um trúnaðarskyldu áður en þú svarar þessum spurningalista.

Vinsamlegast reyndu að svara ÖLLUM spurningunum, jafnvel þó að svar virðist vera erfitt! Svar án mikillar umhugsunar er oft það besta. Vinsamlegast leggið okkur lið við úrvinnslu gagnanna með því að gefa upp tíma á ótvíræðan hátt (t.d. 23:00 í stað 11:00).

Reglur um trúnað

Allar upplýsingar sem koma fram í spurningalistanum um dægurgerð fylgja ákvæðum *Siðanefndar háskólans í München* og verða meðhöndlaðar af fyllsta trúnaði. Persónulegar upplýsingar (nafn og heimilsfang o.fl.) verða dulkóðaðar, aðskildar frá gögnum um svefn og virkni, sem gerir nafnlausu úrvinnslu mögulega. Aðeins forstöðumaður rannsóknastofunnar (Centre for Chronobiology) próf. Till Roenneberg hefur aðgang að persónulegum upplýsingum sem einungis verða sóttar ef við óskum eftir að hafa samband við þig vegna frekari spurninga. Þetta væri aðeins í því tilviki að upplýsingar um þig bendi til þess að þú þykir sérstaklega áhugaverður einstaklingur fyrir rannsókn okkar (að jafnaði minna en 5% af öllum þátttakendum). Með því að svara spurningalistanum ertu ekki á nokkurn hátt skuldbundinn frekari rannsóknum. Persónulegar upplýsingar munu ekki undir neinum kringumstæðum birtast þriðja aðila og þeim verður eytt að lokinni rannsókninni.

MCTQ (Munich Chronotype Questionnaire)*Leiðbeiningar:*

Í eftirfarandi spurningalisti eru lagðar fyrir spurningar sem tengjast svefni og vöku hegðun. Vinsamlegast svaraðu spurningunum með hliðsjón af upplifun þinni á dæmigerðri viku, sem byggir á núverandi aðstæðum þínum. Nauðsynlegt er að fylla út í allar eyður, nema annað sé tekið fram!

Persónulegar upplýsingar

Dags.: _____

Nafn: _____

Netfang (e-mail): _____

Aldur: _____ ár

Kyn: kvenkyns _____ karlkyns _____

Hæð: _____ cm

Þyngd: _____ kg

Póstnúmer: _____

Spurningalisti um dægurgerð (Munich Chronotype Questionnaire; MCTQ)

Ég vinn reglulega vinnu (hér er m.a. átt við heimavinnandi einstaklinga):

Já ___ ég vinn 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ daga á viku

Nei ___

Ef svarið er "já , 7 daga vikunnar" eða "nei" hugsaðu þig vinsamlegast aftur um, hvort svefntími þinn sé engu að síður annar á virkum dögum en um helgar og svarðu spurningalistanum með tilliti til þess.

Hér koma myndir sem merktar eru 1-6

Vinsamlega notaðu 24 klst. kvarðann við tímasetningar (þ.e. 23:00 í stað kl. 11:00)!

VIRKIR DAGAR

mynd 1: Ég fer í rúmið kl. _____

mynd 2: Athugaðu að sumir liggja vakandi í rúminu í nokkurn tíma.

mynd 3: Ég er raunverulega tilbúinn að sofna kl. _____

mynd 4: Ég þarf _____ mín. til að sofna.

mynd 5: Ég vakna kl. _____

mynd 6: Ég fer á fætur eftir _____ mín.

Ég nota vekjaraklukku á virkum dögum: já ___ nei ___

Ef já: Venjulega vakna ég ÁÐUR EN vekjaraklukkan hringir: já ___ nei ___

FRÍDAGAR

mynd 1: Ég fer í rúmið kl. _____

mynd 2: Athugaðu að sumir liggja vakandi í rúminu í nokkurn tíma.

mynd 3: Ég er raunverulega tilbúinn að sofna kl. _____

mynd 4: Ég þarf _____ mín. til að sofna.

mynd 5: Ég vakna kl. _____

mynd 6: Ég fer á fætur eftir _____ mín.

Ég nota vekjaraklukku á frídögum: Já ___ Nei ___

Það eru sérstakar ástæður fyrir því afhverju ég get ekki valið svefntíma minn að vild á frídögum: já ___
nei ___

ef já: barn/gæludýr ___ tómsundir ___ annað ___, t.d. _____

Útivistartími

Að jafnaði er ég í birtu úti undir berum himni

á virkum dögum ____ klst. ____ mín.

á frídögum ____ klst. ____ mín.

Vinnutilhögun

Ég vann vaktavinnu undanfarna 3 mánuði.

nei ____ já ____ (vinsamlegast svaraðu "Vinnutími minn er ...")

Venjulegur vinnutími

byrjar kl. ____

endar kl. ____

Vinntími minn er ...

... mjög sveigjanlegur ____ ... dálítið sveigjanlegur ____

... frekar ósveigjanlegur ____ ... mjög ósveigjanlegur ____

Ég ferðast til vinnu ...

... í lokuðu farartæki (t.d. bíl eða strætisvagni) ____

... ekki í lokuðu farartæki (t.d. gangandi, hjólandi) ____

Ég vinn heima ____

Tíminn sem ég þarf til að komast til vinnu er ____ klst. og ____ mín.

Tíminn sem ég þarf til að komast frá vinnu er ____ klst. og ____ mín.

VIÐAUKI 1**Ýmis neysla**

Vinsamlegast skráðu nokkurn veginn meðalmagn!

	á dag	á viku	á mán.
Ég reyki _____ sígarettur	—	—	—
Ég drekk _____ björglös ...	—	—	—
Ég drekk _____ vínglös ...	—	—	—
Ég drekk _____ glös af sterkum drykkjum ...	—	—	—
Ég drekk _____ bolla af kaffi ...	—	—	—
Ég drekk _____ bolla af svörtu te ...	—	—	—
Ég drekk _____ dósir af gosdrykkjum með caffeini ...	—	—	—
Ég tek svefnlyf _____ sinnum ...	—	—	—

Kæri þátttakandi

Þakka þér fyrir að ljúka þessum spurningalista og á þann hátt að leggja okkur lið í þeim tilgangi að skilja betur lífslukkuna í daglegu lífi!

Virðingarfyllst,

Þýðandi: Björg Þorleifsdóttir.

Spurningalisti um svefnleysi

(Basic Nordic Sleep Questionnaire)

Vinsamlega svarið eftirfarandi spurningum miðað við svefnmynstur þitt undanfarna 3 mánuði.

1. Hversu oft reynist þér erfitt að sofna á kvöldin?

- ☐ aldrei
- ☐ sjaldan (1-2 sinnum í mánuði)
- ☐ stundum (1-2 sinnum í viku)
- ☐ oft (3-4 sinnum í viku)
- ☐ daglega eða næstum daglega

Ef merkt er við síðari 4 möguleikana:

Hversu lengi hefur þú upplifað þetta?

Fjöldi: vikna___ mánuða___ eða ára___

2. Hversu oft reynist þér erfitt að sofa í einum dúr yfir nóttina?

- ☐ aldrei
- ☐ sjaldan (1-2 sinnum í mánuði)
- ☐ stundum (1-2 sinnum í viku)
- ☐ oft (3-4 sinnum í viku)
- ☐ daglega eða næstum daglega

3. Hversu oft vaknar þú of snemma að morgni og getur ekki sofnað aftur?

- ☐ aldrei
- ☐ sjaldan (1-2 sinnum í mánuði)
- ☐ stundum (1-2 sinnum í viku)
- ☐ oft (3-4 sinnum í viku)
- ☐ daglega eða næstum daglega

4. Hversu oft gerist það að þú vaknar oft upp á næturna?

- ☐ aldrei
- ☐ sjaldan (1-2 sinnum í mánuði)
- ☐ stundum (1-2 sinnum í viku)
- ☐ oft (3-4 sinnum í viku)
- ☐ daglega eða næstum daglega

5. Svefninn er ekki endurnærandi?

- ☐ aldrei
- ☐ sjaldan (1-2 sinnum í mánuði)
- ☐ stundum (1-2 sinnum í viku)
- ☐ oft (3-4 sinnum í viku)
- ☐ daglega eða næstum daglega

Þýðandi: Þórarinn Gíslason

Þunglyndis, Kvíða og Streitukvarðinn
(*Depression Anxiety Stress Scales*)

Lestu hverju fullyrðingu og dragðu hring um tölu 0, 1, 2 eða 3 sem segir til um hve vel hver fullyrðing átti við í þínu tilviki **síðustu vikuna**. Það eru engin rétt eða röng svör. Eyddu ekki of miklum tíma í að velta fyrir þér hverri fullyrðingu.

- 0 = Átti alls ekki við mig
 1 = Átti við mig að einhverju leyti eða stundum
 2 = Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar
 3 = Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

1	Ég komst í uppnám yfir hreinum smámunum.	0	1	2	3
2	Ég fann fyrir munnþurrki.	0	1	2	3
3	Ég virtist alls ekki geta fundið fyrir neinum góðum tilfinningum.	0	1	2	3
4	Ég átti í erfiðleikum með að anda (t.d. allt of hröð öndun, mæði án líkamlegrar áreynslu).	0	1	2	3
5	Ég gat ekki byrjað á neinu.	0	1	2	3
6	Ég hafði tilhneigingu til að bregðast of harkalega við aðstæðum.	0	1	2	3
7	Mér fannst ég vera óstyrk(ur) (t.d. að fætturnir væru að gefa sig).	0	1	2	3
8	Mér fannst erfitt að slappa af.	0	1	2	3
9	Ég lenti í aðstæðum sem gerðu mig svo kvíðna/kvíðinn að mér létti stórum þegar þeim lauk.	0	1	2	3
10	Mér fannst ég ekki geta hlakkað til neins.	0	1	2	3
11	Ég komst auðveldlega í uppnám.	0	1	2	3
12	Mér fannst ég eyða mikilli andlegri orku.	0	1	2	3
13	Ég var hrygg/hryggur og þunglynd(ur).	0	1	2	3
14	Ég varð óþolinmóð(ur) ef eitthvað lét á sér standa (t.d. lyftur, umferðarljós, ég látin(n) bíða).	0	1	2	3
15	Mér fannst það ætlaði að líða yfir mig.	0	1	2	3
16	Mér fannst ég hafa misst áhuga á næstum öllu.	0	1	2	3
17	Mér fannst ég ekki vera mikils virði sem manneskja.	0	1	2	3
18	Mér fannst ég frekar hörundsár.	0	1	2	3
19	Ég svitnaði töluvert (t.d. sviti í lófum) þó það væri ekki heitt og ég hafi ekki reynt mikið á mig.	0	1	2	3
20	Ég fann fyrir ótta án nokkurrar skynsamlegrar ástæðu.	0	1	2	3
21	Mér fannst lífið varla þess virði að lifa því.	0	1	2	3

VIÐAUKI 3

Mundu stigagjöfina:

- 0 = Átti alls ekki við mig
- 1 = Átti við mig að einhverju leyti eða stundum
- 2 = Átti töluvert vel við mig eða drjúgan hluta vikunnar
- 3 = Átti mjög vel við mig eða mest allan tímann

22	Mér fannst erfitt að ná mér niður.	0	1	2	3
23	Ég átti erfitt með að kyngja.	0	1	2	3
24	Ég virtist ekki geta haft neina ánægju af því sem ég var að gera.	0	1	2	3
25	Ég varð var við hjartsláttinn í mér þó ég hefði ekki reynt á mig (t.d. hraðari hjartsláttur, hjartað sleppti úr slagi).	0	1	2	3
26	Ég var dapur/döpur og niðurdregin(n).	0	1	2	3
27	Mér fannst ég vera mjög pirruð/pirraður.	0	1	2	3
28	Mér fannst ég nánast gripin(n) skelfingu.	0	1	2	3
29	Mér fannst erfitt að róa mig eftir að eitthvað kom mér í uppnám.	0	1	2	3
30	Ég var hrædd(ur) um að „klikka á“ smávægilegu verki sem ég var ekki kunnug(ur).	0	1	2	3
31	Ég gat ekki fengið brennandi áhuga á neinu.	0	1	2	3
32	Ég átti erfitt með að umbera truflanir á því sem ég var að gera.	0	1	2	3
33	Ég var spennt(ur) á taugum.	0	1	2	3
34	Mér fannst ég nánast einskis virði.	0	1	2	3
35	Ég þoldi ekki þegar eitthvað kom í veg fyrir að ég héldi áfram við það sem ég var að gera.	0	1	2	3
36	Ég var óttaslegin(n).	0	1	2	3
37	Ég sá ekkert í framtíðinni sem gaf mér von.	0	1	2	3
38	Mér fannst lífið vera tilgangslaust.	0	1	2	3
39	Ég var ergileg(ur).	0	1	2	3
40	Ég hafði áhyggjur af aðstæðum þar sem ég fengi hræðslukast (paník) og gerði mig að fífl.	0	1	2	3
41	Ég fann fyrir skjálfta (t.d. í höndum).	0	1	2	3
42	Mér fannst erfitt að hleypa í mig krafti til að gera hluti.	0	1	2	3

Heildarstig _____

Þýðandi: Pétur Tyrfingsson.

Lovibond, S. H., og Lovibond, P. F. (1995). *Manual for Depression Anxiety Stress Scales* (2. útgáfa). Sidney: Psychology Foundation.

Heilsutengd lífsgæði

Kyn: ☐ karl ☐ kona Aldur: _____ ára

1. Þegar á heildina er litið, finnst þér heilsa þín vera:
 - ☐ slæm
 - ☐ þokkaleg
 - ☐ góð
 - ☐ mjög góð
 - ☐ framúrskarandi

2. Varstu með verki síðastliðnar fjórar vikur og ef svo var, hve mikla verki?
 - ☐ mjög mikla
 - ☐ mikla
 - ☐ þó nokkra
 - ☐ litla
 - ☐ mjög litla
 - ☐ enga

3. Að hve miklu leyti hefur andleg eða líkamleg heilsa þín takmarkað félagslega umgengni þína við fjölskyldu, vini, nágranna eða aðra hópa, síðustu fjórar vikurnar?
 - ☐ mjög mikið
 - ☐ töluvert
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ svolítið
 - ☐ alls ekkert

4. Hversu hress og fjörmikil(l) hefur þú verið? (*síðastliðinn mánuð*)
 - ☐ alveg kraftlaus og uppgefin(n), öll orka búin
 - ☐ mjög þröttlítil(l) og dauf(ur) flestum stundum
 - ☐ yfirleitt frekar þröttlítil(l) og dauf(ur)
 - ☐ krafturinn í mér hefur sveiflast töluvert
 - ☐ Oftast nokkuð hress og kraftmikil(l)
 - ☐ mjög hress - full(ur) orku

Höfundar:

Tómas Helgason, Júlíus K. Björnsson, Kristinn Tómasson og Snorri Ingimarsson,
199

VIÐAUKI 4

5. Hversu gleymín(n) hefur þú verið? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ mjög mikið
 - ☐ töluvert
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ svolítið
 - ☐ alls ekkert
6. Ég hef verið niðurdregin(n) og leið(ur) (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ alltaf
 - ☐ yfirleitt
 - ☐ talsvert oft
 - ☐ stundum
 - ☐ einstöku sinnum
 - ☐ aldrei
7. Hefur þú verið svo hrygg(ur), kjarklítil(l), vonlaus, eða haft svo mörg vandamál á þinni könnu að þú hafir velt fyrir þér hvort allt væri tilgangslaust? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ afskaplega, ég hef verið að gefast upp
 - ☐ mjög
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ dálítið, nóg til að trufla mig
 - ☐ örlítið
 - ☐ alls ekki
8. Hefur þér fundist þú vera virk(ur) og þróttmikil(l) eða dauf(ur) og svífasein(n)? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ mjög dauf(ur) og svífasein(n) alla daga
 - ☐ yfirleitt dauf(ur) og svífasein(n)
 - ☐ frekar dauf(ur) og svífasein(n)
 - ☐ frekar virk(ur) og þróttmikil(l)
 - ☐ yfirleitt virk(ur) og þróttmikil(l)
 - ☐ mjög virk(ur) og þróttmikil(l) alla daga
9. Hefur þú verið afslöppuð/afslappaður og rólegur eða trekkt(ur), spennt(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ verið trekkt(ur), spennt(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð allan mánuðinn
 - ☐ oftast nær verið trekkt(ur), spennnt(ur) og eins og fest(ur) upp á þráð
 - ☐ yfirleitt trekkt(ur) en hef stundum getað slappað af
 - ☐ yfirleitt afslöppuð/afslappaður en stundum dálítið trekkt(ur)
 - ☐ oftast nær verið afslöppuð/afslappaður og róleg(ur)
 - ☐ verið afslöppuð/afslappaður og róleg(ur) allan mánuðinn

VIÐAUKI 4

10. Hefur þú verið kvíðin(n), áhyggjufull(ur) eða í geðshræringu? (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ afskaplega - upp að því marki að vera veik(ur), eða nærri því
 - ☐ mjög svo
 - ☐ þó nokkuð
 - ☐ svolítið - nóg til að angra mig
 - ☐ dálítið
 - ☐ alls ekkert
11. Ég hef verið í tilfinningalegu jafnvægi og örugg(ur) með mig (*síðastliðinn mánuð*)
- ☐ aldrei
 - ☐ einstöku sinnum
 - ☐ stundum
 - ☐ talsvert oft
 - ☐ yfirleitt
 - ☐ alltaf
12. Hvernig metur þú heilsufar þitt?
- ☐ slæmt
 - ☐ sæmilegt
 - ☐ gott
 - ☐ mjög gott
 - ☐ gæti ekki verið betra
13. Kemur heilsa þín í veg fyrir að þú getir sinnt vinnu þinni, skóla eða heimilisstörfum?
- ☐ já, og hefur gert það í meira en 3 mánuði
 - ☐ já, og hefur gert það í 3 mánuði eða styttri tíma
 - ☐ nei
14. Setur heilsan þér einhver takmörk núna við að vinna miðlungi erfið verk, t.d. færa til húsgögn, ryksoga eða bera matvælapoka inn eftir verslunarferð?
- ☐ já, háir mér mikið
 - ☐ já, háir mér svolítið
 - ☐ nei, háir mér ekkert
15. Heilsa mín er mjög góð
- ☐ örugglega rangt
 - ☐ að mestu rangt
 - ☐ veit ekki
 - ☐ að mestu rétt
 - ☐ örugglega rétt

VIÐAUKI 4

16. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur fannst þér þú vera full(ur) af lífsþrótti?
- ☐ aldrei
 - ☐ lítinn hluta tímans
 - ☐ nokkurn hluta tímans
 - ☐ drjúgan hluta tímans
 - ☐ meiri hluta tímans
 - ☐ allan tímann
17. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hafðir þú næga orku?
- ☐ aldrei
 - ☐ lítinn hluta tímans
 - ☐ nokkurn hluta tímans
 - ☐ drjúgan hluta tímans
 - ☐ meiri hluta tímans
 - ☐ allan tímann
18. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hefur þú verið niðurdregin(n) og leið(ur)?
- ☐ allan tímann
 - ☐ meiri hluta tímans
 - ☐ drjúgan hluta tímans
 - ☐ nokkurn hluta tímans
 - ☐ lítinn hluta tímans
 - ☐ aldrei
19. Hve langan tíma síðustu fjórar vikur hefur þú verið vonlaus um framtíðina?
- ☐ allan tímann
 - ☐ meiri hluta tímans
 - ☐ drjúgan hluta tímans
 - ☐ nokkurn hluta tímans
 - ☐ lítinn hluta tímans
 - ☐ aldrei

Merktu við það svar sem þér finnst eiga best við þig.

Hafðir þú óþægindi síðastliðna viku að meðtöldum deginum í dag vegna þess að þú:

20. varst döpur (dapur) ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei
21. áttir erfitt með
að sofna ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei
22. áttir erfitt með
að einbeita þér ☐ alltaf ☐ oft ☐ stundum ☐ sjaldan ☐ aldrei

VIÐAUKI 4

Dekktu þann hring sem lýsir því best hvernig viðkomandi fullyrðing á við um þig síðastliðna viku að meðtöldum dögnum í dag.

23. Líkamleg líðan mín er: ☐ slæm ☐ ☐ ☐ ☐ góð
24. Mér finnst ég hafa stjórn á lífi mínu ☐ slæma ☐ ☐ ☐ ☐ góða
25. Ég get látið enda ná saman ☐ illa ☐ ☐ ☐ ☐ vel
26. Ég hef áhyggjur af fjárhag mínum ☐ miklar ☐ ☐ ☐ ☐ litlar.
27. Ég sef ☐ illa ☐ ☐ ☐ ☐ vel

Vinsamlega svaraðu spurningum 28 - 32 með því að merkja við eina tölu á hverjum kvarða. Leggðu mat þitt á skalann frá: 1= mjög óánægður til 10= hæst ánægður

28. Ertu ánægð(ur) með líf þitt eins og það er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
29. Ertu ánægð(ur) með heilsu þína eins og hún er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
30. Ertu ánægð(ur) með félagslega stöðu þína eins og hún er í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
31. Ertu ánægð(ur) með frístundir þínar eins og þær eru í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög óánægð(ur) hæst ánægð(ur)
32. Hvernig líður þér í dag?
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
mjög illa mjög vel

Höfundar:

Tómas Helgason, Júlíus K. Björnsson, Kristinn Tómasson og Snorri Ingimarsson, 1997.