PANAS

Skala zu positivem und negativem Affekt (PANAS)

Die PANAS ist ein kurzer Selbstbeurteilungsfragebogen, der zwei relativ unabhängige Dimensionen der Stimmung erfasst: positiven und negativen Affekt. Sie umfasst 20 Adjektive zur Beschreibung von Emotionen und schätzt die Intensität angenehmer und unangenehmer Emotionen über einen von der behandelnden Fachkraft festgelegten Bezugszeitraum ein (im Moment, heute, in der vergangenen Woche, im Allgemeinen usw.). Sie hilft, die emotionale Verfassung zu objektivieren, Stimmungsschwankungen zu verfolgen und die Abklärung von Angst-, Depressions- oder Stresssymptomen zu ergänzen.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Positive and Negative Affect Schedule
Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene
Autor:innen	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Kategorie	Affektive Störungen

Vorschau der 20 Fragen

Geben Sie an, inwieweit Sie sich in der vergangenen Woche so gefühlt haben.

Interessiert

Ganz wenig oder gar nicht | Ein bisschen | Einigermaßen | Erheblich | Äußerst

Geben Sie an, inwieweit Sie sich in der vergangenen Woche so gefühlt haben.

Bekümmert

Ganz wenig oder gar nicht | Ein bisschen | Einigermaßen | Erheblich | Äußerst

Geben Sie an, inwieweit Sie sich in der vergangenen Woche so gefühlt haben.

Freudig erregt

Ganz wenig oder gar nicht | Ein bisschen | Einigermaßen | Erheblich | Äußerst

Geben Sie an, inwieweit Sie sich in der vergangenen Woche so gefühlt haben.

Verärgert

Ganz wenig oder gar nicht | Ein bisschen | Einigermaßen | Erheblich | Äußerst

Geben Sie an, inwieweit Sie sich in der vergangenen Woche so gefühlt haben.

Stark

Ganz wenig oder gar nicht | Ein bisschen | Einigermaßen | Erheblich | Äußerst

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird je nach erlebter Intensität von 1 bis 5 bewertet. Die 10 Items für positiven Affekt und die 10 Items für negativen Affekt werden getrennt summiert. Jeder Subskalenwert reicht von 10 bis 50. Ein hoher Wert für positiven Affekt weist auf mehr Energie, Engagement und angenehme Emotionen hin, ein hoher Wert für negativen Affekt auf mehr subjektive Belastung und unangenehme Emotionen. Es wird empfohlen, die beiden Dimensionen getrennt zu interpretieren, statt einen Gesamtwert zu berechnen.