PANAS

Scala degli affetti positivi e negativi (PANAS)

Il PANAS è un breve questionario di autovalutazione che misura due dimensioni dell'umore relativamente indipendenti: l'affettività positiva e l'affettività negativa. Comprende 20 aggettivi che descrivono emozioni e stima l'intensità delle emozioni piacevoli e spiacevoli provate in un periodo di riferimento definito dal clinico (in questo momento, oggi, nell'ultima settimana, in generale, ecc.). Aiuta a oggettivare lo stato emotivo, a monitorare le fluttuazioni dell'umore e a completare la valutazione dei sintomi ansiosi, depressivi o da stress.

Numero di domande	20 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Positive and Negative Affect Schedule
Destinatari	Adolescenti e adulti
Autori	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Categoria	Disturbi dell'umore

Anteprima delle 20 domande

Indichi in che misura si è sentito/a in questo modo nell'ultima settimana.

Interessato/a

Per niente o molto leggermente | Un po' | Moderatamente | Abbastanza | Estremamente

Indichi in che misura si è sentito/a in questo modo nell'ultima settimana.

Angosciato/a

Per niente o molto leggermente | Un po' | Moderatamente | Abbastanza | Estremamente

Indichi in che misura si è sentito/a in questo modo nell'ultima settimana.

Entusiasta

Per niente o molto leggermente | Un po' | Moderatamente | Abbastanza | Estremamente

Indichi in che misura si è sentito/a in questo modo nell'ultima settimana.

Turbato/a

Per niente o molto leggermente	Un po'	Moderatamente	Abbastanza	Estremamente

Indichi in che misura si è sentito/a in questo modo nell'ultima settimana.

Forte

Per niente o molto leggermente	Un po'	Moderatamente	Abbastanza	Estremamente

Scoring e interpretazione

Ogni item viene valutato da 1 a 5 in base all'intensità provata. Somma separatamente i 10 item dell'affettività positiva e i 10 item dell'affettività negativa. Ciascun sottopunteggio va da 10 a 50. Un punteggio elevato di affettività positiva indica più energia, coinvolgimento ed emozioni piacevoli; un punteggio elevato di affettività negativa indica un maggiore disagio soggettivo e più emozioni spiacevoli. Si raccomanda di interpretare le due dimensioni separatamente anziché calcolare un punteggio totale complessivo.