PANAS

Skala for positiv og negativ affekt (PANAS)

PANAS er et kort selvrapporteringsskjema som måler to relativt uavhengige dimensjoner av stemningsleie: positiv affekt og negativ affekt. Det består av 20 følelsesadjektiver og anslår intensiteten i de behagelige og ubehagelige følelsene personen har opplevd i en referanseperiode som klinikeren fastsetter (akkurat nå, i dag, den siste uken, generelt osv.). Skjemaet bidrar til å tydeliggjøre følelsesmessig tilstand, følge svingninger i stemningsleiet og supplere kartleggingen av angst, depressive symptomer eller stress.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Positive and Negative Affect Schedule
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Kategori	Stemningslidelser

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Angi i hvilken grad du har følt det slik den siste uken.

Interessert

Svært lite eller ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Ganske mye | Svært mye

Angi i hvilken grad du har følt det slik den siste uken.

Plaget

Svært lite eller ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Ganske mye | Svært mye

Angi i hvilken grad du har følt det slik den siste uken.

Oppspilt

Svært lite eller ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Ganske mye | Svært mye

Angi i hvilken grad du har følt det slik den siste uken.

Opprørt

Svært lite eller ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Svært mye

Angi i hvilken grad du har følt det slik den siste uken.

Sterk

Svært lite eller ikke i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Svært mye

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 5 etter intensiteten personen har følt. Summer de 10 leddene for positiv affekt og de 10 leddene for negativ affekt hver for seg. Hver delskår ligger mellom 10 og 50. Høy skår på positiv affekt indikerer mer energi, engasjement og behagelige følelser; høy skår på negativ affekt indikerer mer subjektivt ubehag og ubehagelige følelser. Det anbefales å tolke de to dimensjonene hver for seg i stedet for å beregne en samlet totalskår.