PANAS

Schaal voor positief en negatief affect (PANAS)

De PANAS is een korte zelfrapportagevragenlijst die twee relatief onafhankelijke stemmingsdimensies meet: positief affect en negatief affect. De vragenlijst bestaat uit 20 bijvoeglijke naamwoorden die emoties beschrijven en schat de intensiteit van de aangename en onaangename emoties die zijn ervaren in een door de clinicus bepaalde referentieperiode (op dit moment, vandaag, de afgelopen week, in het algemeen enz.). Het instrument helpt de emotionele toestand te objectiveren, stemmingsschommelingen te volgen en de beoordeling van angst-, depressieve of stressklachten aan te vullen.

Aantal vragen	20 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Positive and Negative Affect Schedule
Doelgroep	Adolescenten en volwassenen
Auteurs	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Categorie	Stemmingsstoornissen

Voorbeeld van de 20 vragen

Geef aan in welke mate u zich de afgelopen week zo heeft gevoeld.

Geïnteresseerd

Heel weinig of helemaal niet | Een beetje | Matig | Tamelijk veel | Heel erg

Geef aan in welke mate u zich de afgelopen week zo heeft gevoeld.

Van streek

Heel weinig of helemaal niet | Een beetje | Matig | Tamelijk veel | Heel erg

Geef aan in welke mate u zich de afgelopen week zo heeft gevoeld.

Opgetogen

Heel weinig of helemaal niet | Een beetje | Matig | Tamelijk veel | Heel erg

Geef aan in welke mate u zich de afgelopen week zo heeft gevoeld.

Overstuur

Heel weinig of helemaal niet	Een beetje	Matig	Tamelijk veel	Heel erg

Geef aan in welke mate u zich de afgelopen week zo heeft gevoeld.

Sterk

Heel weinig of helemaal niet	Een beetje	Matig	Tamelijk veel	Heel erg

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord van 1 tot 5, afhankelijk van de ervaren intensiteit. Tel de 10 items voor positief affect en de 10 items voor negatief affect apart op. Elke subschaalscore ligt tussen 10 en 50. Een hoge score op positief affect wijst op meer energie, betrokkenheid en aangename emoties; een hoge score op negatief affect wijst op meer subjectieve distress en onaangename emoties. Het wordt aanbevolen de twee dimensies afzonderlijk te interpreteren in plaats van een totaalscore te berekenen.