PANAS

Skala uczuć pozytywnych i negatywnych (PANAS)

PANAS to krótki kwestionariusz samoopisowy mierzący dwa względnie niezależne wymiary nastroju: afekt pozytywny i afekt negatywny. Obejmuje 20 przymiotników opisujących emocje i pozwala oszacować nasilenie przyjemnych i nieprzyjemnych emocji doświadczanych w okresie odniesienia wskazanym przez specjalistę (w tej chwili, dzisiaj, w ciągu ostatniego tygodnia, ogólnie itd.). Pomaga zobiektywizować stan emocjonalny, monitorować wahania nastroju i uzupełnić ocenę objawów lękowych, depresyjnych lub stresu.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Positive and Negative Affect Schedule
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Kategoria	Zaburzenia nastroju

Podgląd 20 pytań

W jakim stopniu czuł(a) się Pan/Pani w ten sposób w ciągu ostatniego tygodnia?

Zainteresowany(-a)

Bardzo słabo lub wcale | Trochę | Umiarkowanie | Dość mocno | Bardzo mocno

W jakim stopniu czuł(a) się Pan/Pani w ten sposób w ciągu ostatniego tygodnia?

Zmartwiony(-a)

Bardzo słabo lub wcale | Trochę | Umiarkowanie | Dość mocno | Bardzo mocno

W jakim stopniu czuł(a) się Pan/Pani w ten sposób w ciągu ostatniego tygodnia?

Podekscytowany(-a)

Bardzo słabo lub wcale | Trochę | Umiarkowanie | Dość mocno | Bardzo mocno

W jakim stopniu czuł(a) się Pan/Pani w ten sposób w ciągu ostatniego tygodnia?

Zdenerwowany(-a)

Bardzo słabo lub wcale | Trochę | Umiarkowanie | Dość mocno | Bardzo mocno

W jakim stopniu czuł(a) się Pan/Pani w ten sposób w ciągu ostatniego tygodnia?

Silny(-a)

Bardzo słabo lub wcale | Trochę | Umiarkowanie | Dość mocno | Bardzo mocno

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się od 1 do 5 w zależności od odczuwanego nasilenia. Zsumuj osobno 10 pozycji afektu pozytywnego i 10 pozycji afektu negatywnego. Każdy z tych wyników mieści się w zakresie od 10 do 50. Wysoki wynik w skali afektu pozytywnego wskazuje na więcej energii, zaangażowania i przyjemnych emocji; wysoki wynik w skali afektu negatywnego wskazuje na większy subiektywny dystres i więcej nieprzyjemnych emocji. Zaleca się interpretowanie obu wymiarów oddzielnie, zamiast obliczania wyniku ogólnego.