PANAS

Escala de afetos positivos e negativos (PANAS)

A PANAS é um questionário breve de autorresposta que mede duas dimensões relativamente independentes do humor: o afeto positivo e o afeto negativo. Inclui 20 adjetivos que descrevem emoções e estima a intensidade das emoções agradáveis e desagradáveis vividas durante um período de referência definido pelo clínico (neste momento, hoje, na última semana, em geral, etc.). Ajuda a objetivar o estado emocional, a acompanhar as flutuações do humor e a complementar a avaliação de sintomas ansiosos, depressivos ou de stress.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Positive and Negative Affect Schedule
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Categoria	Perturbações do humor

Pré-visualização das 20 perguntas

Indique em que medida sentiu esta emoção:

Interessado

Nada ou muito ligeiramente | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente

Indique em que medida sentiu esta emoção:

Perturbado

Nada ou muito ligeiramente | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente

Indique em que medida sentiu esta emoção:

Excitado

Nada ou muito ligeiramente | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente

Indique em que medida sentiu esta emoção:

Atormentado

Nada ou muito ligeiramente | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente

Indique em que medida sentiu esta emoção:

Agradavelmente surpreendido

Nada ou muito ligeiramente | Um pouco | Moderadamente | Bastante | Extremamente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 1 a 5 consoante a intensidade sentida. Some separadamente os 10 itens de afeto positivo e os 10 itens de afeto negativo. Cada subpontuação varia entre 10 e 50. Uma pontuação elevada de afeto positivo indica mais energia, envolvimento e emoções agradáveis; uma pontuação elevada de afeto negativo indica mais mal-estar subjetivo e emoções desagradáveis. Recomenda-se interpretar as duas dimensões separadamente, em vez de calcular uma pontuação total global.