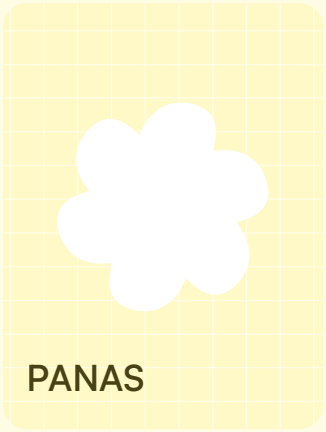


Skala för positiva och negativa affekter (PANAS)

PANAS är ett kort självskattningsformulär som mäter två relativt oberoende stämningsdimensioner: positiv affekt och negativ affekt. Det består av 20 känsloadjektiv och skattar intensiteten i de behagliga och obehagliga känslor som upplevts under en referensperiod som behandlaren bestämmer (just nu, i dag, under den senaste veckan, i allmänhet och så vidare). Det hjälper till att objektivera känslotillståndet, följa stämningsförändringar och komplettera bedömningen av ångest-, depressions- eller stressymtom.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Positive and Negative Affect Schedule
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Kategori	Förstämningssyndrom

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Ange i vilken utsträckning du har känt dig så här under den senaste veckan.

Intresserad

Väldigt lite eller inte alls | Lite | Måttligt | Ganska mycket | Väldigt mycket

Ange i vilken utsträckning du har känt dig så här under den senaste veckan.

Bedrövad

Väldigt lite eller inte alls | Lite | Måttligt | Ganska mycket | Väldigt mycket

Ange i vilken utsträckning du har känt dig så här under den senaste veckan.

Upprymd

Väldigt lite eller inte alls | Lite | Måttligt | Ganska mycket | Väldigt mycket

Ange i vilken utsträckning du har känt dig så här under den senaste veckan.

Upprörd

Väldigt lite eller inte alls	Lite	Måttligt	Ganska mycket	Väldigt mycket

Ange i vilken utsträckning du har känt dig så här under den senaste veckan.

Stark

Väldigt lite eller inte alls	Lite	Måttligt	Ganska mycket	Väldigt mycket

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje ord skattas från 1 till 5 efter den upplevda intensiteten. Summera de 10 orden för positiv affekt och de 10 orden för negativ affekt var för sig. Varje delskalepoäng ligger mellan 10 och 50. En hög poäng för positiv affekt tyder på mer energi, engagemang och behagliga känslor, och en hög poäng för negativ affekt på mer subjektivt lidande och obehagliga känslor. Det rekommenderas att de två dimensionerna tolkas var för sig och att ingen totalpoäng beräknas.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag var skeptisk i början, men nu kan jag inte vara utan det här verktyget i mitt arbete.”

Elodie C. - KBT-psykolog