

积极与消极情感量表(PANAS)

积极消极情感量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)是 David Watson, Lee Anna Clark 和 Auke Tellegen 于 1988 年提出的一种心理测量量表,该量表基于正面情绪和负面情绪是相对独立的两个系统,设计了 20 道 5 分制题目。

一、指导语

本量表旨在帮助您了解您在过去一个月中的情绪体验以及情绪对您的生活和心理的影响。请根据您的实际情况,选择最符合您的选项。请您尽量真实、准确地回答,不要受他人的影响。

二、题项列表

1. 有兴趣
2. 苦恼
3. 激动
4. 心烦意乱
5. 强大
6. 内疚
7. 害怕
8. 敌对
9. 热情
10. 自豪
11. 易怒
12. 警觉
13. 羞愧
14. 受启发
15. 紧张
16. 坚定
17. 注意力集中
18. 紧张不安
19. 积极
20. 害怕

三、评分规则

本量表采用 Likert 5 点计分,“1”代表“没有”,“2”代表“有点”,“3”代表“适中”,“4”代表“很强”,“5”代表“极强”。积极情绪得分为第 1、3、5、9、10、12、14、16、17 和 19 项的分数相加。消极情绪得分为第 2、4、6、7、8、11、13、15、18 和 20 项的分数相加。