

Skala der momentanen positiven und negativen Affektivität

(Der PANAS-Test)

Die folgenden Wörter beschreiben unterschiedliche **Gefühle und Empfindungen**. Lesen Sie bitte jedes Wort und kreuzen Sie dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität an.

Sie haben die Möglichkeit, zwischen **fünf Abstufungen** zu wählen. Geben Sie bitte an, wie Sie sich **in den letzten Tagen** gefühlt haben.

Anschließend tragen Sie bitte in eine der beiden rechten Spalten (jeweils das gefärbte Feld) den Zahlenwert ein und bilden aus den beiden Spalten jeweils eine Summe. Daraus ergibt sich ein Wert für die Stimmungsqualität, den Positiven Affekt (PA) und den Negativen Affekt (AN).

| | gar nicht | ein wenig | mäßig | ziemlich | sehr stark | PA | NA |
|----------------|-----------|-----------|-------|----------|------------|----|----|
| aktiv | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| bekümmert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| interessiert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| freudig erregt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| verärgert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| stark | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| schuldig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| erschrocken | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| feindselig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| angeregt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| stolz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| gereizt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| begeistert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| beschämt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| wach | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| nervös | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| entschlossen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| aufmerksam | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| durcheinander | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ängstlich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| | | | | | | | |

Quellen:

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. In: Journal of Personality and Social Psychology, 54: 1063-1070

Breyer & Bluemke: Deutsche Version der Positive and Negative Affect Schedule PANAS (Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS): www.gesis.org/zis)

Bewertung verändert (Original 1...5)