

عاطفه مثبت و عاطفه منفی PANAS

واتسون، کلارک و نگلن

مقیاس حاضر شامل برخی واژه‌ها است که احساسات و هیجانات متفاوت را توصیف می‌کند. یکایک عبارات را بخوانید سپس جلوی هر واژه پاسخ مناسب را علامت بزنید. مشخص کنید به طور معمول چه میزان هر یک را احساس می‌کنید. از مقیاس زیر برای ثبت پاسخ‌های خود استفاده کنید.

۱ ----- ۲ ----- ۳ ----- ۴ ----- ۵
به هیچ وجه کمی متوسط زیاد بسیار زیاد

زودرنجی	علاقمندی
هوشیاری و زیرکی	پریشانی
شرمساری	ذوق زدگی
خوش ذوقی	ناراحتی
بی‌قراری	نیرومندی
مصمم	گناه
متوجه و دقیق	ترس و وحشت
عصبی	خصومت
فعال	شور و شوق
هراسان	غرور و افتخار