

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

© Copyright by Ed Diener and Robert Biswas Diener, January 2009

(dt. Übersetzung von Benjamin Berend und Dominic Vogt, Universität Trier, Dezember 2015)

Bitte denken Sie daran, was Sie in den vergangenen vier Wochen getan und erlebt haben. Geben Sie anschließend mithilfe der nachfolgenden Skala an, in welchem Maße Sie die unten angegebenen Gefühle erlebt haben. Die Antwort erfolgt in Form einer Zahl von 1 bis 5, wobei die einzelnen Zahlen folgendes bedeuten:

1. Nie oder sehr selten
2. Selten
3. Gelegentlich
4. Oft
5. Sehr oft oder immer

In den vergangenen vier Wochen...

1. ... hatte ich positive Gefühle	1	2	3	4	5
2. ... hatte ich negative Gefühle	1	2	3	4	5
3. ... hatte ich gute Gefühle	1	2	3	4	5
4. ... hatte ich schlechte Gefühle	1	2	3	4	5
5. ... hatte ich angenehme Gefühle	1	2	3	4	5
6. ... hatte ich unangenehme Gefühle	1	2	3	4	5
7. ... habe ich mich glücklich gefühlt	1	2	3	4	5
8. ... habe ich mich traurig gefühlt	1	2	3	4	5
9. ... hatte ich Angst	1	2	3	4	5
10. ... war ich froh	1	2	3	4	5
11. ... war ich wütend	1	2	3	4	5
12. ... war ich zufrieden	1	2	3	4	5

Auswertung

Positive Gefühle: Addieren Sie die Werte für die Items 1, 3, 5, 7, 10 und 12. Der Wert kann zwischen 6 (geringstmöglicher Wert) und 30 (höchst möglicher Wert) variieren.

Negative Gefühle: Addieren Sie die Werte für die Items 2, 4, 6, 8, 9 und 11. Der Wert kann zwischen 6 (geringstmöglicher Wert) und 30 (höchst möglicher Wert) variieren.

Affektbalance: Subtrahieren Sie den Summenwert der negativen Gefühle von dem Summenwert der positiven Gefühle. Das Resultat variiert zwischen -24 (größtmögliche Dominanz negativer Gefühle) und 24 (größtmögliche Dominanz positiver Gefühle).