

لطفاً درباره تجارب خود در طول چهار هفته گذشته فکر کنید و سپس به وسیله مقیاس زیر احساسی را که به دنبال آن تجارب داشته اید را گزارش نمایید. یک عدد از ۱ تا ۵ انتخاب کنید و آن را در مقابل هر گویه بنویسید.

۱. خیلی بندرت یا هرگز
۲. بندرت
۳. گاهی اوقات
۴. اغلب
۵. بیشتر اوقات یا همیشه

مثبت

منفی

خوب

بد

خوشایند و مطبوع

ناخوشایند و نا مطبوع

شاد

غمگین

ترس و وحشت

ذوق و لذت

عصبانی

راضی و قانع

نمره گذاری:

این مقیاس می تواند هم به صورت کلی یعنی به عنوان تعادل عواطف و هم به صورت جداگانه یعنی به عنوان عواطف مثبت و منفی نمره گذاری شود.

عواطف مثبت (SPANE-P): با جمع کردن نمرات ۱ تا ۵ نوشته شده در مقابل هر یک از شش عواطف مثبت (مثبت، خوب، خوشایند و مطبوع، شاد، ذوق و لذت، راضی وقانع) به دست می آید. دامنه نمرات بین ۶ (کمترین حد ممکن) تا ۳۰ (بیشترین نمره برای عواطف مثبت) می باشد.

عواطف منفی (SPANE-N): با جمع کردن نمرات ۱ تا ۵ نوشته شده در مقابل هر یک از شش عواطف منفی (منفی، بد، ناخوشایند و نامطبوع، غمگین، ترس و وحشت، عصبانی) به دست می آید. دامنه نمرات بین ۶ (کمترین حد ممکن) تا ۳۰ (بیشترین نمره برای عواطف منفی) می باشد.

تعادل عواطف (SPANE-B): با تفریق نمره عواطف منفی از نمره عواطف مثبت محاسبه می شود و نتیجه نمره تفاضل می تواند بین ۲۴- (بدبختی) تا ۲۴+ (بالاترین تعادل عاطفی ممکن) متغییر باشد. نمرات بالاتر و نزدیک به ۲۴ نشان می دهد که فرد خیلی بندرت یا هرگز عواطف منفی را تجربه کرده است و اغلب یا همیشه عواطف مثبت را تجربه کرده است.