

Skala Pozytywnego i Negatywnego Doświadczenia (SPIND)

Zastanów się proszę, co robiłeś/-aś i czego doświadczałeś/-aś w ciągu ostatnich 4 tygodni. Następnie zaznacz, jak często doświadczałeś/-aś każdego z następujących stanów i uczuć, korzystając z poniższej skali. Dla każdej pozycji wybierz cyfrę od 1 do 5 i zaznacz ją na arkuszu odpowiedzi.

1. Bardzo rzadko lub nigdy
2. Rzadko
3. Czasami
4. Często
5. Bardzo często lub zawsze

Pozytywnie

Negatywnie

Dobrze

Źle

Przyjemnie

Nieprzyjemnie

Szczęśliwy/-a

Smutny/-a

Przestraszony/-a

Radosny/-a

Rozgniewany/-a

Zadowolony/-a

Obliczanie wyniku:

Narzędzie może zostać wykorzystane do obliczenia ogólnego bilansu afektywnego, jak również zawiera podskalę pozytywnych i negatywnych uczuć.

Skala Uczuć Pozytywnych (SPIND-P): Należy zsumować wartości 1 – 5 dla sześciu pozycji testowych: pozytywnie, dobrze, przyjemnie, szczęśliwy/-a, radosny/-a, zadowolony/-a.

Skala Uczuć Negatywnych (SPIND-N): Należy zsumować wartości 1 – 5 dla sześciu pozycji testowych: negatywnie, źle, nieprzyjemnie, smutny/-a, przestraszony/-a, rozgniewany/-a.

Bilans afektywny (SPIND-B): Wynik SPIND-P zostaje odjęty od wyniku SPIND-N. Uzyskana różnica może przyjmować wartości od -24 (wyniki najbardziej negatywny) do 24 (wyniki najbardziej pozytywny). Osoba badana z bardzo wysokim wynikiem 24 podaje, że bardzo rzadko lub nigdy nie doświadcza negatywnych uczuć, a bardzo często lub zawsze występują u niej wszystkie uczucia pozytywne.

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

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Polish translation: Lukasz D. Kaczmarek (Adam Mickiewicz University), Barbara Baran (The Vrije Universiteit Brussel)