

مقياس الخبرات الايجابية والسلبية (SPANE) Scale of Positive and Negative Experience

يرجى التفكير فيما قمتم به من خبرات خلال الأسابيع الأربعة الماضية. بعد ذلك قدم تقريراً، كم كانت خبرتك مع كل المشاعر التالية، وذلك باستخدام المقياس الموضح أدناه. حيث لكل بند، تحدد رقم من 1 إلى 5، وتشير إلى العدد في ورقة إجابتك.

- 1- نادراً جداً أو أبداً
- 2- نادراً
- 3- أحياناً
- 4- كثيراً ما
- 5- كثيراً جداً أو دائماً

إيجابي
سلبى
جيد
سيئ
سارة
غير سارة
سعيد
حزين
خائف
فرح
غاضب
قانع
الدرجات:

يمكن استخدام هذا الاجراء لاستخلاص النتيجة الشاملة التى تؤثر على الرصيد ولكن يمكن أيضاً أن تكون مقسمة إلى مقاييس المشاعر الإيجابية والسلبية

المشاعر الايجابية (SPANE-P)

يضاف لهذه المقاييس البنود التى تتراوح من 1 إلى 5، بالنسبة للبنود الستة : إيجابى ، لطيف ، حسن ، سعيد ، ممتع وقانع. يمكن أن تختلف النتيجة من 6 (ادنى حد ممكن) إلى 30 (أعلى درجات المشاعر الإيجابية).

المشاعر السلبية (SPANE-N)

يضاف لهذه المقاييس البنود التى تتراوح من 1 إلى 5، بالنسبة للبنود الستة : سلبى، سيئ، وغير سارة، حزين، خائف والغضب. يمكن أن تختلف النتيجة من 6 (ادنى حد ممكن) إلى 30(أعلى درجات المشاعر السلبية).

التاثير المتوازن (SPANE-B)

يتم طرح درجة المشاعر السلبية من درجة المشاعر الايجابية ، والنتيجة تختلف وفق الفرق الناتج من 24- (تعاسة ممكنة) إلى 24 (أعلى تاثير متوازن ممكن). المستجيب مع درجة عالية جداً من 24 تقارير تفيد بأن رجلا كان أم امرأة نادراً أو أبداً يواجه أي من المشاعر السلبية، و جداً غالباً أو دائماً لديه كل من المشاعر الإيجابية .