

Škála pozitivních a negativních emocí (SPANE)

©Ed Diener a Robert Biswas-Diener, leden 2009

překlad: Martin Podešva, Daniel Čáslava, Jana Ondráčková a Tereza Šírová – Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav, květen 2020

Zamyslete se prosím nad tím, co jste dělali a prožívali během minulých 4 týdnů. Poté vyjádřete, jak moc jste prožívali každý z následujících pocitů užitím škály uvedené níže. Pro každou položku zvolte číslo od 1 do 5 a zaznačte jej na svůj záznamový arch.

1. Velmi zřídka nebo nikdy
2. Zřídka
3. Někdy
4. Často
5. Velmi často nebo vždy

Za poslední 4 týdny jsem se cítil/a...

Pozitivně
Negativně
Dobře
Špatně
Příjemně
Nepříjemně
Šťastně
Smutně
Ustrašeně
Radostně
Rozzlobeně
Spokojeně

Skórování:

Škála může být použita ke stanovení celkového skóru rovnováhy emocí, ale také ji lze rozdělit na samotné škály pozitivních a negativních emocí.

Pozitivní emoce (SPANE-P): Sečtěte skóry dosahující hodnot 1 až 5 pro 6 položek: pozitivně, dobře, příjemně, šťastně, radostně a spokojeně. Skór může dosahovat hodnoty 6 (nejnižší možná) až 30 (nejvyšší skór pozitivních emocí).

Negativní emoce (SPANE-N): Sečtěte skóry dosahující hodnot 1 až 5 pro 6 položek: negativně, špatně, nepříjemně, smutně, ustrašeně a rozzlobeně. Skór může dosahovat hodnoty 6 (nejnižší možná) až 30 (nejvyšší skór negativních emocí).

Rovnováha emocí (SPANE-B): Odečtěte skór negativních emocí od skóru pozitivních emocí. Výsledný skór může dosahovat hodnoty -24 (nejnešťastnější možná) až 24 (nejvyšší možná rovnováha emocí). Respondent/ka s velmi vysokým skórem o hodnotě 24 vykazuje, že vůbec neprožívá (nebo jen zřídka prožívá) jakékoli negativní emoce a zároveň vždy nebo velmi často prožívá emoce pozitivní.