

Durumluk Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS)

Bilgi ve Yönerge Formu

Ölçek hakkında kısa bilgi. Bu form, katılımcıların bugün deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duygulanım düzeylerini ilgili günde değerlendirmek için kullanılabilir. Ölçek, 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu sıfatından oluşur. Her madde 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında puanlanır.

Kaynak kullanımı. Özgün ölçek Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Peker'in (2019) doktora tezindeki durumluk/günlük kullanımda ölçeğin başına "Bugün ... hissediyordum" kalıbı eklenmiştir.

Katılımcı yönergesi

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. **BUGÜN** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1	2	3	4	5
Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla

Bugün hissediyordum.

No	Madde	1	2	3	4	5
1	İlgili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Sıkıntılı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Heyecanlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mutsuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Güçlü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Suçlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ürkmüş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Düşmanca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Hevesli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Gururlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Asabi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Uyanık (dikkati açık)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Utanmış	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Sinirli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Kararlı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Dikkatli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Tedirgin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Aktif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Korkmuş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Araştırmacı/Puanlama Notları

Başlık	Not
Alt boyutlar	Olumlu duygulanım: 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19. Olumsuz duygulanım: 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.
Puanlama	Her alt boyut için ilgili maddelerin ortalaması ya da toplamı alınabilir. Daha yüksek puan, ilgili duygulanım

Başlık	Not
	boyutunun daha yüksek düzeyde deneyimlendiğini gösterir.
Ters madde	Ölçekte ters kodlanan madde yoktur.
Durumluk kullanım	Bu formda maddeler "Bugün ... hissediyordum" kalıbıyla uygulanır; bu nedenle puanlar genel duygulanımdan çok gün içindeki duygulanım düzeyini yansıtır.

Kaynaklar

Ölçek aşağıdaki tüm kaynaklara atıf verilerek kullanılmalıdır:

Orijinal çalışma:

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Çeviri çalışması:

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.

Durumluk ölçüm sınaması:

Peker, M. (2019). Duygusal emek sürecinde eylem yöneliminin koruyucu rolü: Kişilik sistemleri etkileşim kuramı yaklaşımı (Yayın No. 616930) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi].