

PANAS - 正面和負面情緒量表

以下有許多描述不同感受或情緒的單字，閱讀每個項目，選出你現在有這種感覺的程度

1. 感興趣的

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

2. 心煩意亂

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

3. 充滿活力

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

4. 心緒不寧

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

5. 幹勁十足

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

6. 內疚懊悔

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

7. 恐懼

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

8. 充滿敵意

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多

☐ 非常多

9. 充滿激情

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

10. 感到自豪

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

11. 生氣暴躁

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

12. 敏銳謹慎

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

13. 扭捏、難為情

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

14. 備受鼓舞

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

15. 緊張不安

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

16. 意志堅定

☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

17. 專心致志

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

18. 忐忑不安

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

19. 精力充沛

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

20. 惶恐懼怕

- ☐ 幾乎沒有 ☐ 比較少 ☐ 中等程度 ☐ 比較多
☐ 非常多

提交

Table 9.2: Questions of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), rated on a 5-point Likert scale (1 = Very slightly, 5 = Extremely).

Questions (1 = Very slightly or not at all, 5 = Extremely)	1	2	3	4	5
1. Interested					
2. Distressed					
3. Excited					
4. Upset					
5. Strong					
6. Guilty					
7. Scared					
8. Hostile					
9. Enthusiastic					
10. Proud					
11. Irritable					
12. Alert					
13. Ashamed					
14. Inspired					
15. Nervous					
16. Determined					
17. Attentive					
18. Jittery					
19. Active					
20. Afraid					