**Scale of Positive and Negative Experience (Diener et al. 2010)**

Pensi a cosa ha fatto e ha provato durante le ultime quattro settimane. Poi riporti quanto spesso ha provato ognuno dei seguenti sentimenti, utilizzando la seguente scala:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Molto raramente o mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso o sempre |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nelle ultime quattro settimane  il mio stato d’animo è stato … | Molto raramente  o mai  1 | Raramente  2 | A volte  3 | Spesso  4 | Molto spesso  o sempre  5 |
| …positivo | □ | □ | □ | □ | □ |
| …negativo | □ | □ | □ | □ | □ |
| …buono | □ | □ | □ | □ | □ |
| …cattivo | □ | □ | □ | □ | □ |
| …piacevole | □ | □ | □ | □ | □ |
| …spiacevole | □ | □ | □ | □ | □ |
| …felice | □ | □ | □ | □ | □ |
| …triste | □ | □ | □ | □ | □ |
| …impaurito | □ | □ | □ | □ | □ |
| …gioioso | □ | □ | □ | □ | □ |
| …arrabbiato | □ | □ | □ | □ | □ |
| …soddisfatto | □ | □ | □ | □ | □ |