

SCALA DEGLI STATI D'ANIMO POSITIVI

(TPAS; Gilbert et al., 2008)

Per favore, indica quanto è comune/tipico per te provare ciascuna delle seguenti emozioni positive o stati d'animo positivi utilizzando la seguente scala:

Per niente comune per me	Poco comune per me	Abbastanza comune per me	Molto comune per me	Totalmente comune per me
0	1	2	3	4

E' comune per me sentirmi . . .

1. Protetto/a
2. Calmo/a
3. Attivo/a
4. Disteso/a
5. Vivace
6. Pieno/a di energia
7. Sereno/a
8. Pieno di desideri
9. Dinamico/a
10. Al sicuro
11. Affettuoso/a
12. Appagato/a
13. Euforico/a
14. Avventuroso/a
15. Tranquillo/a
16. In pace con me stesso/a
17. Pieno/a di entusiasmo
18. Rilassato/a

Non c'è un punteggio unico ma ci sono punteggi a tre differenti sotto dimensioni. I punteggi si calcolano facendo la SOMMA degli item. Le dimensioni sono tre

- **AFFETTIVITA' POSITIVA "ATTIVA":** 3, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 17
- **AFFETTIVITA' POSITIVA "RILASSATA":** 2, 4, 7, 15, 16, 18
- **AFFETTIVITA' POSITIVA "CONNESSIONE E SICUREZZA":** 11, 10, 11, 12

L'articolo di riferimento è: Gilbert P, McEwan K, Mitra R, Franks L, Richter A, Rockliff H (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress and self-criticism. Positive Psychology 3, 182-191.