ESS

Skala for opplevelse av skam (ESS)

Skala for opplevelse av skam (ESS) er et selvrapporteringsskjema som kartlegger en persons disposisjon for å føle skam på ulike dimensjoner (atferd, utseende og karakter). Det måler hyppigheten og intensiteten av skammen som oppleves, og gir psykologer et pålitelig verktøy for å undersøke hvilken rolle denne følelsen spiller ved psykopatologi.

Antall spørsmål	25 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Experience of Shame Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Bernard Andrews, John Q. Hunter (2002)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 25 spørsmålene

Noen gang i løpet av det siste året:

Har du skammet deg over noen av dine personlige vaner?

Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Svært mye

Noen gang i løpet av det siste året:

Har du bekymret deg for hva andre tenker om noen av dine personlige vaner?

Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Svært mye

Noen gang i løpet av det siste året:

Har du prøvd å dekke over eller skjule noen av dine personlige vaner?

Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Svært mye

Noen gang i løpet av det siste året:

Har du skammet deg over måten du er sammen med andre på?

Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Svært mye

Noen gang i løpet av det siste året:

Har du bekymret deg for hva andre tenker om måten du er sammen med andre på?

Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Svært mye

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 1 (aldri) til 4 (nesten alltid). Totalskåren fremkommer ved å summere svarene på hvert ledd; jo høyere skår, desto sterkere opplevelse av skam. Delskalaene (atferd, utseende, karakter) kan også analyseres.