ISS

Skala for internalisert skam (ISS)

Skala for internalisert skam (ISS) kartlegger nivået av internalisert skam hos en person, med vekt på kroniske personlige følelser av skam og utilstrekkelighet. Den brukes hovedsakelig i klinisk praksis for å avdekke vansker knyttet til selvfølelse, sosial angst og tilknytningsforstyrrelser.

Antall spørsmål	30 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Internalized Shame Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Dan W. Cook (1987)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

Jeg føler at jeg aldri er helt god nok.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Jeg føler meg på en eller annen måte utenfor.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Jeg tror at folk ser ned på meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Alt i alt er jeg tilbøyelig til å føle at jeg har lykkes.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Jeg skjenner på meg selv og rakker ned på meg selv.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Skåring og tolkning

Leddene vurderes på en skala av Likert-type med 5 punkter (fra «aldri» til «nesten alltid»). Skårene summeres; en høy skår viser betydelig internalisert skam. Noen ledd skåres omvendt.