SHAPS

Snaith-Hamiltons skala for gledesopplevelse (SHAPS)

SHAPS er et kort selvrapporteringsskjema om anhedoni, utviklet for å anslå evnen til å oppleve glede i vanlige hverdagssituasjoner. De 14 leddene utforsker fire brede områder: interesser og tidsfordriv, sosial samhandling, sanseopplevelser og mat og drikke. Verktøyet verdsettes for sin enkelhet, gode kliniske aksept og relative sensitivitet for endringer i aktuell tilstand, noe som gjør det nyttig for å identifisere anhedoni og følge forløpet hos pasienter med blant annet depressiv episode, bipolar lidelse, schizofreni eller andre kliniske bilder der tap av glede står sentralt.

Antall spørsmål	14 spørsmål
Estimert tid	3 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Snaith-Hamilton Pleasure Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	R. P. Snaith, M. Hamilton, S. Morley, A. Humayan, D. Hargreaves, P. Trigwell (1995)
Kategori	Depresjon, Stemningslidelser

Forhåndsvisning av de 14 spørsmålene

De siste dagene:

Jeg ville likt favorittprogrammet mitt på TV eller radio

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

De siste dagene:

Jeg ville likt å være sammen med familien min eller nære venner

Helt enig | Enig | Uenig | Helt uenig

De siste dagene:

Jeg ville hatt glede av hobbyene og fritidsinteressene mine

Helt uenig | Uenig | Enig | Helt enig

De siste dagene:

Jeg ville klart å nyte favorittmåltidet mitt

Helt enig | Enig | Uenig | Helt uenig

De siste dagene:

Jeg ville likt et varmt bad eller en forfriskende dusj

Helt enig | Enig | Uenig | Helt uenig

Skåring og tolkning

Hvert ledd har 4 svaralternativer fra helt enig til helt uenig. I den mest brukte opprinnelige skåringen gir enig-svar 0 poeng og uenig-svar 1 poeng, med en totalskår fra 0 til 14. Høyere skår indikerer mer uttalt anhedoni. I praksis regnes en totalskår fra 0 til 2 vanligvis som innenfor normalområdet, mens en skår på 3 eller mer tyder på en klinisk betydelig reduksjon i evnen til å føle glede. Noen studier bruker en 4-punkts Likert-sum, men tolkningen må da bygge på normene for den metoden.