ESS

Schaal voor het ervaren van schaamte (ESS)

De ESS is een zelfrapportagevragenlijst die meet in hoeverre iemand geneigd is schaamte te voelen op verschillende dimensies (gedrag, uiterlijk en karakter). De vragenlijst meet de frequentie en de intensiteit van de ervaren schaamte en biedt psychologen een betrouwbaar instrument om de rol van dit gevoel in psychopathologie te onderzoeken.

Aantal vragen	25 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Experience of Shame Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Bernard Andrews, John Q. Hunter (2002)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 25 vragen

Op enig moment in het afgelopen jaar:

Heeft u zich geschaamd voor een van uw persoonlijke gewoonten?

Helemaal niet | Een beetje | Matig | Heel erg

Op enig moment in het afgelopen jaar:

Heeft u zich zorgen gemaakt over wat andere mensen denken van een van uw persoonlijke gewoonten?

Helemaal niet | Een beetje | Matig | Heel erg

Op enig moment in het afgelopen jaar:

Heeft u geprobeerd een van uw persoonlijke gewoonten te verhullen of te verbergen?

Helemaal niet | Een beetje | Matig | Heel erg

Op enig moment in het afgelopen jaar:

Heeft u zich geschaamd voor de manier waarop u met anderen omgaat?

Helemaal niet | Een beetje | Matig | Heel erg

Op enig moment in het afgelopen jaar:

Heeft u zich zorgen gemaakt over wat andere mensen denken van de manier waarop u met anderen omgaat?

Helemaal niet | Een beetje | Matig | Heel erg

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een schaal van 1 (nooit) tot 4 (bijna altijd). De totaalscore wordt verkregen door de antwoorden op alle items op te tellen; hoe hoger de score, hoe sterker de ervaren schaamte. Ook de subschalen (gedrag, uiterlijk, karakter) kunnen worden geanalyseerd.