ESS

Skala doświadczania wstydu (ESS)

Skala doświadczania wstydu (ESS) to kwestionariusz samoopisowy oceniający skłonność osoby do odczuwania wstydu w różnych wymiarach (zachowanie, wygląd i charakter). Mierzy częstotliwość i nasilenie doświadczanego wstydu, zapewniając psychologom rzetelne narzędzie do badania roli tego uczucia w psychopatologii.

Liczba pytań	25 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Experience of Shame Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Bernard Andrews, John Q. Hunter (2002)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 25 pytań

W dowolnym momencie w ciągu ostatniego roku:

Czy wstydził(a) się Pan/Pani któregoś ze swoich osobistych nawyków?

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo

W dowolnym momencie w ciągu ostatniego roku:

Czy martwił(a) się Pan/Pani tym, co inni myślą o którymś z Pana/Pani osobistych nawyków?

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo

W dowolnym momencie w ciągu ostatniego roku:

Czy próbował(a) Pan/Pani ukryć lub zatuszować któryś ze swoich osobistych nawyków?

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo

W dowolnym momencie w ciągu ostatniego roku:

Czy wstydził(a) się Pan/Pani swojego sposobu bycia wobec innych?

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo

W dowolnym momencie w ciągu ostatniego roku:

Czy martwił(a) się Pan/Pani tym, co inni myślą o Pana/Pani sposobie bycia wobec innych?

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od 1 (nigdy) do 4 (prawie zawsze). Wynik całkowity uzyskuje się, sumując odpowiedzi na wszystkie pozycje; im wyższy wynik, tym silniejsze doświadczanie wstydu. Można też analizować podskale (zachowanie, wygląd, charakter).