ESS

Escala de experiência de vergonha (ESS)

A ESS é um questionário de autorresposta que avalia a disposição da pessoa para sentir vergonha em diferentes dimensões (comportamento, aparência e carácter). Mede a frequência e a intensidade da vergonha sentida, oferecendo aos psicólogos um instrumento fiável para examinar o papel deste sentimento na psicopatologia.

Número de perguntas	25 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Experience of Shame Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Bernard Andrews, John Q. Hunter (2002)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 25 perguntas

Em algum momento do último ano:

Sentiu vergonha de algum dos seus hábitos pessoais?

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito

Em algum momento do último ano:

Preocupou-se com o que as outras pessoas pensam de algum dos seus hábitos pessoais?

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito

Em algum momento do último ano:

Tentou encobrir ou esconder algum dos seus hábitos pessoais?

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito

Em algum momento do último ano:

Sentiu vergonha da sua maneira de estar com os outros?

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito

Em algum momento do último ano:

Preocupou-se com o que as outras pessoas pensam da sua maneira de estar com os outros?

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 1 (nunca) a 4 (quase sempre). A pontuação total obtém-se somando as respostas a cada item; quanto mais elevada for a pontuação, mais intensa é a experiência de vergonha. As subescalas (comportamento, aparência, carácter) podem também ser analisadas.