ESS

Skala för upplevelse av skam (ESS)

Experience of Shame Scale (ESS) är ett självskattningsformulär som bedömer en persons benägenhet att känna skam inom olika dimensioner (beteende, utseende och karaktär). Det mäter frekvens och intensitet i den upplevda skammen och ger psykologer ett tillförlitligt instrument för att undersöka denna känslas roll i psykopatologi.

Antal frågor	25 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Experience of Shame Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Bernard Andrews, John Q. Hunter (2002)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 25 frågorna

Någon gång under det senaste året:

Har du skämts för någon av dina personliga vanor?

Inte alls | Lite | Måttligt | Mycket

Någon gång under det senaste året:

Har du oroat dig för vad andra människor tycker om någon av dina personliga vanor?

Inte alls | Lite | Måttligt | Mycket

Någon gång under det senaste året:

Har du försökt dölja någon av dina personliga vanor?

Inte alls | Lite | Måttligt | Mycket

Någon gång under det senaste året:

Har du skämts för ditt sätt mot andra?

Inte alls | Lite | Måttligt | Mycket

Någon gång under det senaste året:

Har du oroat dig för vad andra människor tycker om ditt sätt mot andra?

Inte alls | Lite | Måttligt | Mycket

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 1 (aldrig) till 4 (nästan alltid). Totalpoängen fås genom att summera svaren på varje fråga, och ju högre poäng, desto större upplevelse av skam. Delskalorna (beteende, utseende, karaktär) kan också analyseras.