ISS

Skala för internaliserad skam (ISS)

Internalized Shame Scale (ISS) bedömer en persons nivå av internaliserad skam, med tonvikt på kroniska personliga känslor av skam och otillräcklighet. Den används främst i kliniska sammanhang för att upptäcka problem kopplade till självkänsla, social ångest och anknytningsstörningar.

Antal frågor	30 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Internalized Shame Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Dan W. Cook (1987)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 30 frågorna

Jag känner mig aldrig riktigt tillräckligt bra.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Jag känner mig på något sätt utanför.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Jag tror att folk ser ner på mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Nästan alltid

På det hela taget är jag benägen att känna att jag har lyckats.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Jag skäller på mig själv och trycker ner mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Poängsättning och tolkning

Frågorna skattas på en 5-gradig skala av Likerttyp (från ”aldrig” till ”nästan alltid”). Poängen summeras, och en hög poäng tyder på betydande internaliserad skam. Vissa frågor poängsätts omvänt.