SHAPS

Snaith-Hamiltons skala för njutning (SHAPS)

SHAPS är ett kort självskattningsformulär om anhedoni som skattar förmågan att uppleva njutning i vanliga vardagssituationer. Dess 14 påståenden kartlägger fyra breda områden: intressen och fritidssysselsättningar, socialt samspel, sinnesupplevelser samt mat och dryck. Instrumentet uppskattas för sin enkelhet, sin goda kliniska acceptans och sin relativa känslighet för förändringar i aktuellt tillstånd, vilket gör det användbart för att identifiera anhedoni och följa dess förlopp hos patienter med framför allt depressionsepisod, bipolär sjukdom, schizofreni eller andra kliniska bilder där förlorad njutning är central.

Antal frågor	14 frågor
Beräknad tid	3 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Snaith-Hamilton Pleasure Scale
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	R. P. Snaith, M. Hamilton, S. Morley, A. Humayan, D. Hargreaves, P. Trigwell (1995)
Kategori	Depression, Förstämningssyndrom

Förhandsgranskning av de 14 frågorna

Under de senaste dagarna:

Jag skulle njuta av mitt favoritprogram på tv eller radio

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer | Instämmer helt

Under de senaste dagarna:

Jag skulle njuta av att vara med min familj eller nära vänner

Instämmer absolut | Instämmer | Instämmer inte | Instämmer inte alls

Under de senaste dagarna:

Jag skulle känna glädje av mina hobbyer och fritidsintressen

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Instämmer | Instämmer helt

Under de senaste dagarna:

Jag skulle kunna njuta av min favoritmåltid

Instämmer absolut | Instämmer | Instämmer inte | Instämmer inte alls

Under de senaste dagarna:

Jag skulle njuta av ett varmt bad eller en uppfriskande dusch

Instämmer absolut | Instämmer | Instämmer inte | Instämmer inte alls

Poängsättning och tolkning

Varje påstående har 4 svarsalternativ från att instämma helt till att inte instämma alls. I den vanligaste ursprungliga poängsättningen ger instämmande svar 0 poäng och icke-instämmande svar 1 poäng, vilket ger en totalpoäng från 0 till 14. En högre poäng tyder på mer uttalad anhedoni. I praktiken anses en totalpoäng på 0 till 2 i allmänhet ligga inom normalområdet, medan en poäng på 3 eller mer talar för en kliniskt betydande minskning av förmågan till njutning. Vissa studier använder en summa enligt en 4-gradig Likertskala, men tolkningen måste då bygga på normer som är specifika för den metoden.