SSES

Skala zum momentanen Selbstwert (SSES)

Die State Self-Esteem Scale (SSES) ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung des Selbstwerts, wie er in einem bestimmten Moment erlebt wird, im Unterschied zum allgemeinen Selbstwert als Persönlichkeitsmerkmal (Trait). Sie misst Schwankungen des Selbstwerts infolge verschiedener Lebensereignisse oder experimenteller Reize in drei Dimensionen: Leistung, soziale Erscheinung und soziale Wertschätzung.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	State Self-Esteem Scale
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Kategorie	Selbstwert

Vorschau der 20 Fragen

Im Moment:

Ich vertraue auf meine Fähigkeiten

Gar nicht | Ein wenig | Einigermaßen | Sehr | Äußerst

Im Moment:

Ich mache mir Sorgen, ob ich als erfolgreich oder als gescheitert angesehen werde.

Gar nicht | Ein wenig | Einigermaßen | Sehr | Äußerst

Im Moment:

Ich bin zufrieden damit, wie mein Körper aussieht.

Gar nicht | Ein wenig | Einigermaßen | Sehr | Äußerst

Im Moment:

Ich bin enttäuscht oder niedergeschlagen bezüglich meiner Leistung.

Gar nicht | Ein wenig | Einigermaßen | Sehr | Äußerst

Im Moment:

Ich habe das Gefühl, dass ich Schwierigkeiten habe, Dinge zu verstehen, die ich lese.

Gar nicht | Ein wenig | Einigermaßen | Sehr | Äußerst

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer fünfstufigen Likert-Skala bewertet (von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“). Einige Items werden umgepolt. Die Werte werden zu einem Gesamtwert und drei Subskalenwerten (Leistung, Erscheinung, soziale Wertschätzung) aufsummiert. Ein höherer Wert weist auf einen höheren momentanen Selbstwert hin.