SSES

Échelle d'estime de soi d'état (SSES)

L'État Self-Esteem Scale (SSES) est un auto-questionnaire permettant d'évaluer l'estime de soi telle qu'éprouvée à un moment précis, en opposition à l'estime de soi générale ou trait. Il mesure les fluctuations de l'estime de soi suite à divers événements de vie ou stimuli expérimentaux, à travers trois dimensions : la performance, l'apparence sociale et l'estime sociale.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	State Self-Esteem Scale
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Catégorie	Estime de soi

Aperçu des 20 questions

En ce moment :

Je me sens confiant(e) en mes capacités.

Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Extrêmement

En ce moment :

Je me demande avec inquiétude si l'on me considère comme quelqu'un qui réussit ou qui échoue.

Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Extrêmement

En ce moment :

Je suis satisfait(e) de l'apparence de mon corps en ce moment.

Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Extrêmement

En ce moment :

Je me sens frustré(e) ou déstabilisé(e) par ma performance.

Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Extrêmement

En ce moment :

J'ai l'impression d'avoir du mal à comprendre ce que je lis.

Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Extrêmement

Cotations & interprétations

Chaque item est noté sur une échelle de Likert en 5 points (de 1 = 'Pas du tout d'accord' à 5 = 'Tout à fait d'accord'). Certains items sont cotés en inversé. Les scores sont additionnés pour obtenir un score global et trois sous-scores (performance, apparence, social). Un score plus élevé indique une estime de soi momentanée plus élevée.