SSES

Skala for selvfølelse i øyeblikket (SSES)

Skala for selvfølelse i øyeblikket (SSES) er et selvrapporteringsskjema som kartlegger selvfølelsen slik den oppleves i et bestemt øyeblikk, i motsetning til generell selvfølelse eller selvfølelse som trekk. Den måler svingninger i selvfølelsen etter ulike livshendelser eller eksperimentelle stimuli, på tre dimensjoner: prestasjon, sosialt utseende og sosial aktelse.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	State Self-Esteem Scale
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Kategori	Selvfølelse

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Akkurat nå:

Jeg føler meg trygg på evnene mine.

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Svært mye | Ekstremt

Akkurat nå:

Jeg er bekymret for om jeg blir sett på som vellykket eller mislykket.

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Svært mye | Ekstremt

Akkurat nå:

Jeg er fornøyd med hvordan kroppen min ser ut akkurat nå.

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Svært mye | Ekstremt

Akkurat nå:

Jeg føler meg frustrert eller ute av balanse når det gjelder prestasjonene mine.

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Svært mye | Ekstremt

Akkurat nå:

Jeg føler at jeg har problemer med å forstå det jeg leser.

Ikke i det hele tatt | Litt | Noe | Svært mye | Ekstremt

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 5 punkter (fra 1 = «helt uenig» til 5 = «helt enig»). Noen ledd skåres omvendt. Skårene summeres til en samlet skår og tre delskårer (prestasjon, utseende, sosialt). En høyere skår viser høyere selvfølelse i øyeblikket.