SSES

Schaal voor momentane zelfwaardering (SSES)

De SSES is een zelfrapportagevragenlijst die zelfwaardering meet zoals die op een specifiek moment wordt ervaren, in tegenstelling tot algemene zelfwaardering of zelfwaardering als trek. De schaal meet schommelingen in zelfwaardering na uiteenlopende levensgebeurtenissen of experimentele prikkels, op drie dimensies: prestatie, sociaal voorkomen en sociale waardering.

Aantal vragen	20 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	State Self-Esteem Scale
Doelgroep	Volwassenen, adolescenten
Auteurs	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Categorie	Zelfwaardering

Voorbeeld van de 20 vragen

Op dit moment:

Ik heb vertrouwen in mijn capaciteiten.

Helemaal niet | Een beetje | Enigszins | Heel erg | Extreem

Op dit moment:

Ik maak me zorgen of ik als succesvol of als mislukt word gezien.

Helemaal niet | Een beetje | Enigszins | Heel erg | Extreem

Op dit moment:

Ik ben tevreden over hoe mijn lichaam er op dit moment uitziet.

Helemaal niet | Een beetje | Enigszins | Heel erg | Extreem

Op dit moment:

Ik ben gefrustreerd of van slag over mijn prestaties.

Helemaal niet | Een beetje | Enigszins | Heel erg | Extreem

Op dit moment:

Ik heb het gevoel dat ik moeite heb om te begrijpen wat ik lees.

Helemaal niet | Een beetje | Enigszins | Heel erg | Extreem

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een Likertschaal met 5 punten (van 1 = “Helemaal oneens” tot 5 = “Helemaal eens”). Sommige items worden omgekeerd gescoord. De scores worden opgeteld tot een totaalscore en drie subschaalscores (prestatie, voorkomen, sociaal). Een hogere score wijst op een hogere momentane zelfwaardering.