SSES

Skala samooceny jako stanu (SSES)

Skala samooceny jako stanu (SSES) to kwestionariusz samoopisowy służący do oceny samooceny przeżywanej w danym momencie, w odróżnieniu od samooceny ogólnej, czyli cechy. Mierzy wahania samooceny po różnych wydarzeniach życiowych lub bodźcach eksperymentalnych w trzech wymiarach: wykonania, wyglądu społecznego i oceny społecznej.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	State Self-Esteem Scale
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Kategoria	Samoocena

Podgląd 20 pytań

W tej chwili:

Czuję się pewnie, jeśli chodzi o moje umiejętności.

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo | Ogromnie

W tej chwili:

Martwię się, czy jestem postrzegany(-a) jako osoba, której się udaje, czy jako ktoś, kto ponosi porażki.

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo | Ogromnie

W tej chwili:

Jestem zadowolony(-a) z tego, jak w tej chwili wygląda moje ciało.

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo | Ogromnie

W tej chwili:

Czuję frustrację lub zdenerwowanie z powodu swoich wyników.

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo | Ogromnie

W tej chwili:

Czuję, że mam trudności ze zrozumieniem tego, co czytam.

Wcale | Trochę | Umiarkowanie | Bardzo | Ogromnie

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 5-stopniowej skali Likerta (od 1 = „zdecydowanie się nie zgadzam” do 5 = „zdecydowanie się zgadzam”). Niektóre pozycje punktuje się odwrotnie. Punkty sumuje się, aby uzyskać wynik ogólny oraz trzy wyniki cząstkowe (wykonanie, wygląd, aspekt społeczny). Wyższy wynik wskazuje na wyższą samoocenę w danym momencie.