SSES

Escala de autoestima de estado (SSES)

A SSES é um questionário de autorresposta que permite avaliar a autoestima tal como é vivida num dado momento, por oposição à autoestima geral ou traço. Mede as flutuações da autoestima na sequência de diversos acontecimentos de vida ou de estímulos experimentais, em três dimensões: desempenho, aparência social e estima social.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	State Self-Esteem Scale
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Categoria	Autoestima

Pré-visualização das 20 perguntas

Neste momento:

Sinto-me confiante nas minhas capacidades.

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente

Neste momento:

Preocupa-me saber se sou visto/a como alguém bem-sucedido/a ou como um fracasso.

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente

Neste momento:

Sinto-me satisfeito/a com o aspeto do meu corpo neste momento.

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente

Neste momento:

Sinto-me frustrado/a ou abalado/a com o meu desempenho.

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente

Neste momento:

Sinto que estou a ter dificuldade em compreender aquilo que leio.

Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert de 5 pontos (de 1 = «Discordo totalmente» a 5 = «Concordo totalmente»). Alguns itens são cotados de forma invertida. As pontuações são somadas para obter uma pontuação global e três subpontuações (desempenho, aparência, social). Uma pontuação mais elevada indica uma autoestima momentânea mais elevada.