SSES

Skala för tillståndsbunden självkänsla (SSES)

State Self-Esteem Scale (SSES) är ett självskattningsformulär för bedömning av självkänsla så som den upplevs i ett givet ögonblick, till skillnad från allmän självkänsla eller självkänsla som personlighetsdrag. Det mäter variationer i självkänsla efter olika livshändelser eller experimentella stimuli, inom tre dimensioner: prestation, socialt utseende och social självkänsla.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	State Self-Esteem Scale
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Todd F. Heatherton, Patricia M. Polivy (1991)
Kategori	Självkänsla

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Just nu:

Jag känner tilltro till min förmåga.

Inte alls | Lite | Något | Mycket | Väldigt mycket

Just nu:

Jag oroar mig över om jag betraktas som framgångsrik eller misslyckad.

Inte alls | Lite | Något | Mycket | Väldigt mycket

Just nu:

Jag är nöjd med hur min kropp ser ut just nu.

Inte alls | Lite | Något | Mycket | Väldigt mycket

Just nu:

Jag känner mig frustrerad eller skakad över min prestation.

Inte alls | Lite | Något | Mycket | Väldigt mycket

Just nu:

Jag känner att jag har svårt att förstå det jag läser.

Inte alls | Lite | Något | Mycket | Väldigt mycket

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 5-gradig Likertskala (från 1 = ”håller inte alls med” till 5 = ”håller helt med”). Vissa frågor poängsätts omvänt. Poängen summeras till en samlad poäng och tre delskalepoäng (prestation, utseende, social). En högre poäng tyder på högre självkänsla i stunden.