BESAA

Skala for kroppsselvfølelse hos ungdom og voksne (BESAA)

BESAA er et selvrapporteringsskjema som måler kroppsselvfølelse hos ungdom og voksne. Det undersøker ulike sider ved kroppsoppfatningen gjennom flere delskalaer, slik at positive eller negative holdninger til egen kropp kan kartlegges. Verktøyet brukes ofte i klinisk praksis og forskning for å avdekke misnøye med kroppen eller følge endringer etter tiltak.

Antall spørsmål	23 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Body Esteem Scale for Adolescents and Adults
Målgruppe	Ungdom, voksne
Forfattere	Michele L. Mendelson, J. Kathryn White (1996)
Kategori	Kroppsbilde

Forhåndsvisning av de 23 spørsmålene

Jeg liker hvordan jeg ser ut på bilder.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 - Alltid

Andre synes at jeg ser bra ut.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 - Alltid

Jeg er stolt av kroppen min.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 - Alltid

Jeg er opptatt av å prøve å endre kroppsvekten min.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 - Alltid

Jeg tror utseendet mitt ville hjelpe meg å få en jobb.

0 - Aldri | 1 | 2 | 3 | 4 - Alltid

Skåring og tolkning

Svarene gis på en Likert-skala med 5 punkter (fra «aldri» til «alltid»). Skårene beregnes separat for hver delskala (utseende, vekt, attribusjon) og legges deretter sammen til en samlet skår for kroppsselvfølelse. Høyere skårer viser bedre kroppsselvfølelse.