BESAA

Schaal voor lichaamswaardering bij adolescenten en volwassenen (BESAA)

De BESAA is een zelfrapportagevragenlijst om de lichaamswaardering bij adolescenten en volwassenen te meten. De vragenlijst onderzoekt via meerdere subschalen verschillende aspecten van de lichaamsbeleving, zodat positieve of negatieve attitudes tegenover het eigen lichaam kunnen worden beoordeeld. Het instrument wordt vaak gebruikt in klinische en onderzoekscontexten om ontevredenheid over het lichaam op te sporen of veranderingen na interventies te volgen.

Aantal vragen	23 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Body Esteem Scale for Adolescents and Adults
Doelgroep	Adolescenten, volwassenen
Auteurs	Michele L. Mendelson, J. Kathryn White (1996)
Categorie	Lichaamsbeeld

Voorbeeld van de 23 vragen

Ik vind het mooi hoe ik er op foto's uitzie.

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 - Altijd

Andere mensen vinden mij knap.

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 - Altijd

Ik ben trots op mijn lichaam.

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 - Altijd

Ik ben er sterk mee bezig mijn lichaamsgewicht te veranderen.

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 - Altijd

Ik denk dat mijn uiterlijk me zou helpen om een baan te krijgen.

0 - Nooit | 1 | 2 | 3 | 4 - Altijd

Scoring en interpretatie

De antwoorden worden gegeven op een Likertschaal met 5 punten (van “nooit” tot “altijd”). De scores worden afzonderlijk berekend voor elke subschaal (uiterlijk, gewicht, attributie) en vervolgens opgeteld tot een totaalscore voor lichaamswaardering. Hogere scores wijzen op een betere lichaamswaardering.