BESAA

Skala samooceny ciała dla młodzieży i dorosłych (BESAA)

BESAA to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru samooceny ciała u młodzieży i dorosłych. Bada różne aspekty postrzegania ciała za pomocą kilku podskal, co pozwala ocenić pozytywne lub negatywne postawy wobec własnego ciała. Narzędzie jest często stosowane w praktyce klinicznej i badaniach naukowych do wykrywania niezadowolenia z ciała lub monitorowania zmian po interwencjach.

Liczba pytań	23 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Body Esteem Scale for Adolescents and Adults
Grupa docelowa	Młodzież, dorośli
Autorzy	Michele L. Mendelson, J. Kathryn White (1996)
Kategoria	Obraz ciała

Podgląd 23 pytań

Podoba mi się, jak wyglądam na zdjęciach.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 - Zawsze

Inni uważają, że dobrze wyglądam.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 - Zawsze

Jestem dumny(-a) ze swojego ciała.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 - Zawsze

Jestem zaabsorbowany(-a) próbami zmiany swojej wagi.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 - Zawsze

Myślę, że mój wygląd pomógłby mi zdobyć pracę.

0 - Nigdy | 1 | 2 | 3 | 4 - Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Odpowiedzi udziela się na 5-stopniowej skali Likerta (od „nigdy” do „zawsze”). Wyniki oblicza się osobno dla każdej podskali (wygląd, waga, atrybucja), a następnie sumuje, aby uzyskać ogólny wynik samooceny ciała. Wyższe wyniki wskazują na lepszą samoocenę ciała.