

Skala Samooceny Ciała dla Adolescentów i Dorosłych (BESAA)

Imię i nazwisko:

Poniższe stwierdzenia dotyczą tego, jak oceniasz swoje ciało.

Prosimy, abyś ustosunkował/ustosunkowała się do każdego stwierdzenia zaznaczając X w odpowiedniej kratce

		Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1	Podoba mi się to, jak wychodzę na zdjęciach.					
2	Inne osoby uważają, że wyglądam atrakcyjnie.					
3	Jestem dumny(a) z mojego ciała.					
4	Jestem zaabsorbowany(a) próbami zmiany mojej wagi.					
5	Myślę, że mój wygląd pomógłby mi dostać pracę.					
6	Podoba mi się to, co widzę, gdy patrzę w lustro.					
7	Jest mnóstwo rzeczy, które zmienił(a)bym w swoim wyglądzie gdybym mógł(mogła).					
8	Jestem zadowolony(a) z mojej wagi.					
9	Chciał(a)bym wyglądać lepiej.					
10	Naprawdę odpowiada mi to, ile ważę.					
11	Chciał(a)bym wyglądać jak ktoś inny.					
12	Moim rówieśnikom podoba się mój wygląd.					
13	Denerwuje mnie mój wygląd.					
14	Jestem równie atrakcyjny(a) jak większość ludzi.					
15	Czuję się całkiem zadowolony(a) z tego, jak wyglądam.					
16	Czuję, że moja waga jest odpowiednia dla mojego wzrostu.					
17	Wstydzę się tego, jak wyglądam.					
18	Ważenie się przygnębia mnie.					
19	To, ile ważę sprawia, że czuję się nieszczęśliwy(a).					
20	Mój wygląd pomaga/mógłby pomagać mi umawiać się na randki.					
21	Martwię się tym, jak wyglądam.					
22	Sądzę, że mam ładne ciało.					
23	Wyglądam tak dobrze, jakbym chciał(a).					

Ankieta dla Uczestników projektu Stowarzyszenia Skocznia - organizacja Sekcji wspinaczkowych dla OzN - dofinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki