

# Lichaamsattitudevragenlijst van Iman Baardman (1989)

(Bron : Baardman Iman (1989). Ingebeelde lelijkheid. VU Uitgeverij, 194 pp)

Hierbij tref je een vragenlijst aan waarmee wordt nagegaan of er een verband bestaat tussen de ideeën die je hebt over je uiterlijk en hoe je je (in gezelschap) gedraagt. Onder 'uiterlijk' verstaan we natuurlijk in de eerste plaats hoe je eruit ziet. Daarnaast verstaan we er ook allerlei zaken onder als lichaamsgeur, adem, enzovoort. De beantwoording gaat als volgt : u duidt het antwoord aan dat het best past bij uw eigen opvatting.

Nr	Vraag	Altijd	Vaak	Regelmatig	Een enkele keer	Nooit
1	Zoudt u kleding durven dragen waarin uw lichaamsvorm duidelijk uitkomt ?					
2	Hoe vindt u het in het algemeen om iemand een zoen te geven ?					
3	Hoe vindt u het in het algemeen om mensen aan te raken ?					
4	Hoe vindt u het in het algemeen als een ander u aanraakt ?					
5	Denkt u dat mensen er moeite mee hebben u aan te raken ?					
6	Hoe vindt u het als u door anderen aangeraakt wordt ?					
7	Camoufleert u bepaalde lichaamsdelen omdat u denkt dat anderen ze lelijk vinden ?					
8	Schaamt u zich voor bepaalde lichaamsdelen bij het verkleeden in de nabijheid van mensen die u kent ?					
9	Denkt u dat uw uiterlijk wel eens de oorzaak van afwijzing zou kunnen zijn bij solliciteren ?					
10	Is het verzorgen van uw lichaam een opgave voor u ?					
11	Vindt u anderen aantrekkelijker om te zien dan u zichzelf vindt ?					
12	Schaamt u zich voor bepaalde lichaamsdelen bij het verkleeden in de nabijheid van mensen die u kent ?					
13	Denkt u dat mensen u leuk vinden om te zien ?					
14	Is uw lichaam u tot last ?					
15	Hoe vindt u het om u in het zwembad te vertonen ?					
16	Hebt u wel eens het idee gehad dat mensen u niet mogen omwille van uw uiterlijk ?					
17	Hebt u wel eens het gevoel gehad dat mensen u niet serieus nemen vanwege uw uiterlijk ?					
18	In hoeverre kunt u het eens zijn met het volgende : Ik denk dat mijn lichamelijke onvolkomenheden me altijd zullen blijven hinderen.					
19	Haat u bepaalde lichaamsdelen van uzelf ?					
20	Haat u bepaalde lichaamseigenschappen van uzelf (zoals dikte, beharing, geur, kleur, of iets dergelijks) ?					
21	Gaat u mensen uit de weg vanwege uw uiterlijk ?					
22	In hoeverre kunt u het eens zijn met het volgende : Ik houd van mijn lichaam.					
23	Hebt u het idee dat mensen u uit de weg gaan vanwege uw uiterlijk ?					
24	Verwacht u dat als u iemand hebt leren kennen, u na een tijdje tegenvalt op grond van uw uiterlijk ?					
25	In hoeverre kunt u het eens zijn met het volgende : Ik denk dat mijn lichaam me in de weg staat om te genieten van seksueel contact.					
26	Vergelijkt u uw uiterlijk met dat van anderen ?					
27	Als ik niet met dit lichaam opgescheept was, zou ik er een stuk beter aan toe zijn.					
28	Hebt u aan de lijn gedaan ?					
29	Kunt u met plezier kijken naar uw lichaam ?					
30	Als een relatie uitgaat of een contact verbroken wordt, schrijft u dit dan voornamelijk toe aan uw uiterlijk ?					
31	Denkt u dat anderen ook datgene lelijk vinden, wat u eventueel aan uzelf lelijk vindt ?					
32	Hoe vindt u het om uzelf nauwkeurig in de spiegel te bekijken ?					
33	Denkt u dat anderen zich wel eens ergeren aan uw lijfelijke onvolkomenheden ?					
34	Behandelt u uw lichaam wel eens bewust negatief (uzelf pijn					

	doen, uzelf misselijk eten) ?					
35	Als iemand negatieve opmerkingen over uw uiterlijk maakt, trekt u zich dat dan aan ?					
36	Voelt u zich in gezelschap bekeken vanwege uw uiterlijk ?					
37	Durft u kleren te dragen die u zou willen dragen ?					
38	Denkt u dat anderen 'afknappen' op uw lichamelijke kenmerken ?					
39	Hebt u het idee dat u voordeel hebt van uw uiterlijk ?					
40	In hoeverre kunt u het eens zijn met hetvolgende : Ik kan mijn lichaam niet de moeite waard vinden.					
41	Vindt u het vervelend om met iemand die u goed kent op een tweepersoons kamer te slapen ?					
42	Hebt u het idee dat u door uw uiterlijk niet de kans krijgt te laten hoe u innerlijk bent ?					
43	In hoeverre kunt u het eens zijn met hetvolgende : Ik zie mijn uiterlijk als een heel belangrijke belemmering om vrijuit met mensen om te gaan.					
44	Vindt u dat u uw lichaam op een goede manier verzorgt ?					
45	Bent u tevreden over hoe uw lichaam eruit ziet ?					

Deze vragenlijst meet drie subschalen : waarderings-subschaal, projectie-subschaal,attributie-subschaal.

De items van de waarderings-subschaal zijn : 4,6,8,10,11,14,18,19,20,22,26,27,28,29,32,34,40,44,45

De items van de projectie-subschaal zijn : 1,2,3,5,7,12,13,31,33,35,36,37,41,42

De items van de attributie-subschaal zijn : 9,15,16,17,21,23,24,25,30,38,39,43

Uit onderzoek blijken de drie subschalen hoog met elkaar te correleren. IJkingstabellen werden in het boek niet voorzien. Wie geïnteresseerd is kan contact opnemen met de auteur : I.Baardman  
AMSTERDAM Tel. 0031 20 6381195 [i.baardman@wanadoo.nl](mailto:i.baardman@wanadoo.nl)