

## Skala Porównań Społecznych dotyczących Wyglądu, Jedzenia i Ćwiczeń

### ang. *Body, Eating, and Exercise Comparison Orientation Measure; BEECOM*

Określ, jak często poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie, na siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznacza „Nigdy”, 2 oznacza „Rzadko”, 3 oznacza „Czasami”, 4 oznacza „Dość często”, 5 oznacza „Często”, 6 oznacza „Zazwyczaj”, a 7 oznacza „Zawsze”.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Zwracam uwagę na to, ile jedzenia w porównaniu ze mną zostawiają na talerzach moi znajomi, gdy kończą jeść.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Zwracam uwagę na to, czy jestem tak samo szczupły/a jak moi znajomi.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Podczas posiłków porównuję to, co jem, z tym, co jedzą inni.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. W kontaktach społecznych myślę o tym, jak moja sylwetka wypada na tle sylwetek innych osób.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Kiedy ćwiczę, zwracam uwagę na to, jak długo ćwiczą osoby wokół mnie.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Zwracam dużą uwagę, gdy słyszę, jak znajomi rozmawiają o ćwiczeniach, aby ustalić, czy ćwiczę tyle samo co oni.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Zastanawiam się nad tym, jak moje wybory żywieniowe wypadają w porównaniu z wyborami żywieniowymi moich znajomych.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Zwracam dużą uwagę na to, jak zdrowe lub niezdrowe są wybory żywieniowe moich znajomych w porównaniu z moimi własnymi wyborami żywieniowymi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Zauważam, że porównuję się z moimi znajomymi pod względem wyglądu pewnych części ciała (np. brzuch, biodra, biust).                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Kiedy ćwiczę wśród innych ludzi, myślę o tym, ile kalorii spalam w porównaniu z nimi.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Kiedy jem w domu lub na mieście, zwracam uwagę na to, ile jem w porównaniu z innymi ludźmi.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Porównuję kształt swojego ciała do kształtu ciał moich znajomych.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Kiedy widzę znajomego, który ma na sobie ubranie odsłaniające pewne części jego ciała, zaczynam je porównywać do swoich części ciała.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Lubię wiedzieć, jak często moi znajomi ćwiczą, bo dzięki temu mogę ustalić, czy pokrywa się to z tym, ile razy ja ćwiczę.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Kiedy ćwiczę, zwracam uwagę na poziom intensywności treningu osób, które ćwiczają wokół mnie.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Zwracam uwagę na to, ile niezdrowego (śmieciowego) jedzenia jedzą moi znajomi w porównaniu ze mną.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Zwracam uwagę, czy moje ciało jest tak samo jędrne jak ciało moich znajomych.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Kiedy ćwiczę, oceniam, jak ciężki był mój trening w porównaniu do tego, jak o swoich treningach mówią moi znajomi.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Skala obejmuje 18 stwierdzeń odnoszących się do tendencji do porównań społecznych w trzech obszarach: *jedzenia* (pozycje 1, 3, 7, 8, 11, 16), *ciała/sylwetki* (2, 4, 9, 12, 13, 17) oraz *aktywności fizycznej/ćwiczeń* (5, 6, 10, 14, 15, 18). Wynik ogólny oblicza się poprzez zsumowanie (lub uśrednienie) odpowiedzi na wszystkie pozycje; skala nie zawiera pozycji odwracanych. Dostępne są również wersje skrócone: 12-itemowa (3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 18; po 4 pozycje w każdej podskali) oraz 9-itemowa (1, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 16; po 3 pozycje w każdej podskali). Polska wersja wykazała bardzo dobrą spójność wewnętrzną (BEECOM-18:  $\alpha = .96$ ; podskale:  $\alpha = .90-.95$ ), wysoką rzetelność wersji skróconych (BEECOM-R-12:  $\alpha = .94$ ; BEECOM-R-9:  $\alpha = .91$ ), a także potwierdzoną trafność zbieżną oraz satysfakcjonującą stabilność czasową w pomiarach miesięcznych. Wyższy wynik oznacza większą tendencję do dokonywania porównań społecznych w zakresie wyglądu, jedzenia i ćwiczeń.

**Należy cytować:**

Adaptacja: Uram, P., Balas, R., Kwiatkowska, A., Wąsowicz, J., & Skalski-Bednarz, S. B. (2026). The Polish version of the Body, Eating, and Exercise Comparison Orientation Measure: adaptation, validation, and psychometric evaluation. *Health Psychology Report*. <https://doi.org/10.5114/hpr/214692>

Oryginalna wersja: Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., & Harney, M. B. (2012). Development and validation of the Body, Eating, and Exercise Comparison Orientation Measure (BEECOM) among college women. *Body Image*, 9, 476–487. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.07.007>