

Spørreskjema om kroppsopplevelse

Navn: _____ Dato: ____/____-_____

Nedenfor finner du en rekke utsagn som har med kroppsopplevelse å gjøre. Ved hvert av dem er det en skala fra 1 til 6 som du skal bruke for å markere hvor godt du synes utsagnene passer for deg nå.

Som du vil se er utsagnene gruppert fire og fire sammen. Dette er kun for å øke leseligheten, og har ingen annen mening. Vennligst besvar alle utsagnene.

	Aldri	Svært sjelden	Av og til	Ganske ofte	Svært ofte	Hele tiden
1 Det er lett for meg å uttrykke følelser med kroppen.....	1	2	3	4	5	6
2 Jeg er fornøyd med kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
3 Jeg er opptatt av pusten min.....	1	2	3	4	5	6
4 Jeg føler at knærne kan svikte.....	1	2	3	4	5	6
5 Jeg har ønsker om å endre størrelsen eller fasongen på kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
6 Jeg kjenner det i kroppen min når jeg er glad.....	1	2	3	4	5	6
7 Kroppen min føles som en trussel for meg.....	1	2	3	4	5	6
8 Jeg er bevisst hvordan jeg puster.....	1	2	3	4	5	6
9 Jeg tåler at andre kommer nær kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
10 Jeg opplever kroppen min som en byrde.....	1	2	3	4	5	6
11 Jeg opplever at noe stenger for pusten.....	1	2	3	4	5	6
12 Kroppen min føles som om den ikke tilhører meg.....	1	2	3	4	5	6
13 Enkelte deler av kroppen min virker opphovnet.....	1	2	3	4	5	6
14 Jeg føler at kroppen er "avstengt".....	1	2	3	4	5	6
15 Jeg føler at kroppen er tung og har lite krefter.....	1	2	3	4	5	6
16 Når jeg ser på jevnaldrende er jeg fornøyd med kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
17 Jeg føler at kroppen min eller deler av den kan bli "fjern" eller "borte".....	1	2	3	4	5	6
18 Jeg kan miste grepet om ting jeg holder i.....	1	2	3	4	5	6
19 Når jeg ser på meg selv er jeg fornøyd med kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
20 Jeg har en følelse av å være "utenfor" kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
21 Jeg føler meg anspent i kroppen.....	1	2	3	4	5	6
22 Jeg er var overfor andres berøring av kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
23 Jeg opplever kroppen min som en følelsesløs ting.....	1	2	3	4	5	6
24 Jeg gjenkjenner forskjellige følelser ut fra reaksjoner i kroppen.....	1	2	3	4	5	6

	Aldri	Svært sjelden	Av og til	Ganske ofte	Svært ofte	Hele tiden	
25	Jeg føler meg vel i kroppen min	1	2	3	4	5	6
26	Jeg er nummen og følelsesløs i en eller begge armene	1	2	3	4	5	6
27	Jeg har tydelige grenser for andres nærhet til kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
28	Jeg opplever at jeg "er i hele kroppen"	1	2	3	4	5	6
29	Jeg har en følelse av en "klump i halsen"	1	2	3	4	5	6
30	Jeg har god kontakt med overkroppen	1	2	3	4	5	6
31	Det er lett for meg å slappe av rent fysisk	1	2	3	4	5	6
32	Jeg opplever meg som å være inne i en boble eller i et mørkt rom	1	2	3	4	5	6
33	Jeg har god kontakt med underkroppen	1	2	3	4	5	6
34	Jeg har kontakt med alle deler av kroppen min	1	2	3	4	5	6
35	Jeg opplever de enkelte kroppsdelene som atskilt og uten sammenheng	1	2	3	4	5	6
36	Jeg kjenner at kroppen min tåler mye og er utholdende	1	2	3	4	5	6
37	Jeg opplever kroppen min som en helhet.....	1	2	3	4	5	6
38	Jeg kan ikke kjenne noe annet enn smerter i kroppen min.....	1	2	3	4	5	6
39	Jeg opplever at kroppen føles "fjern"	1	2	3	4	5	6
40	Jeg føler føttenes kontakt med underlaget	1	2	3	4	5	6
41	Jeg er nummen og følelsesløs i en eller begge bena	1	2	3	4	5	6
42	Jeg opplever kroppen min som sterk.....	1	2	3	4	5	6
43	Jeg kjenner smerter i store deler av kroppen	1	2	3	4	5	6
44	Jeg legger merke til hvor i kroppen jeg kjenner pusten min.....	1	2	3	4	5	6
45	Jeg opplever at kroppen min har et sentrum	1	2	3	4	5	6
46	Jeg legger merke til forandringer i kroppen min når jeg blir sint.....	1	2	3	4	5	6
47	Jeg liker best å holde kroppslig avstand til andre	1	2	3	4	5	6
48	Jeg opplever kroppen min som en viktig ressurs for meg.....	1	2	3	4	5	6
49	Jeg misunner andre mennesker for deres utseende	1	2	3	4	5	6
50	Jeg opplever at brystet "snører seg sammen"	1	2	3	4	5	6
51	Kroppen min er sterk og stabil.....	1	2	3	4	5	6
52	Jeg opplever å ha god balanse i kroppen.....	1	2	3	4	5	6
53	Jeg har god kontakt med kroppen min	1	2	3	4	5	6
54	Jeg skjuler kroppen min med måten jeg kler meg på	1	2	3	4	5	6
55	Jeg opplever at kroppen min ikke har noen beskyttelse	1	2	3	4	5	6
56	Jeg opplever å ha god balanse når jeg står og går.....	1	2	3	4	5	6
57	Jeg trives med kroppslig nærhet til andre	1	2	3	4	5	6
58	Jeg opplever at kroppen min tåler belastninger og anstrengelser.....	1	2	3	4	5	6
59	Jeg tror andre synes kroppen min er motbydelig og ekkel.....	1	2	3	4	5	6
60	Jeg opplever å være ustø som ved svimmelhet eller sjøgang	1	2	3	4	5	6
61	Jeg vil forandre noe med kroppen min	1	2	3	4	5	6
62	Jeg har et avslappet forhold til kroppen min	1	2	3	4	5	6
63	Jeg kan lett finne ord for det jeg kjenner i kroppen min	1	2	3	4	5	6
64	Ved den minste anstrengelse begynner det å verke i overkroppen	1	2	3	4	5	6