

SKO

Spørreskjema om kroppsopplevelse

Skåringsnøkkel

® = Skåring reverseres, d.v.s '1' kodes til '6', '2' til '5' osv.

Distanse / Fjernhet

- 12 Kroppen min føles som om den ikke tilhører meg
- 14 Jeg føler at kroppen er "avstengt"
- 17 Jeg føler at kroppen min eller deler av den kan bli "fjern" eller "borte"
- 20 Jeg har en følelse av å være "utenfor" kroppen min
- 23 Jeg opplever kroppen min som en følelsesløs ting
- 32 Jeg opplever meg som å være inne i en boble eller i et mørkt rom
- 35 Jeg opplever de enkelte kroppsdelene som atskilt og uten sammenheng
- 39 Jeg opplever at kroppen føles "fjern"

Kroppsfornekkelse

- 4 Jeg føler at knærne kan svikte
- 13 Enkelte deler av kroppen min virker opphovnet
- 15 Jeg føler at kroppen er tung og har lite krefter
- 18 Jeg kan miste grepet om ting jeg holder i
- 26 Jeg er nummen og følelsesløs i en eller begge armene
- 38 Jeg kan ikke kjenne noe annet enn smerter i kroppen min
- 41 Jeg er nummen og følelsesløs i en eller begge beina
- 43 Jeg kjenner smerter i store deler av kroppen
- 64 Ved den minste anstrengelse begynner det å verke i overkroppen

Tilfredshet

- 2 Jeg er fornøyd med kroppen min
- 16 Når jeg ser på jevnaldrende er jeg fornøyd med kroppen min
- 19 Når jeg ser på meg selv er jeg fornøyd med kroppen min
- 25 Jeg føler meg vel i kroppen min
- 62 Jeg har et avslappet forhold til kroppen min

Aversjon

- 5 Jeg har ønsker om å endre størrelsen eller fasongen på kroppen min
- 7 Kroppen min føles som en trussel for meg
- 10 Jeg opplever kroppen min som en byrde
- 49 Jeg misunner andre mennesker for deres utseende
- 54 Jeg skjuler kroppen min med måten jeg kler meg på
- 59 Jeg tror andre synes kroppen min er motbydelig og ekkel
- 61 Jeg vil forandre noe med kroppen min

Utholdenhet

- 36 Jeg kjenner at kroppen min tåler mye og er utholdende
- 42 Jeg opplever kroppen min som sterk
- 48 Jeg opplever kroppen min som en viktig ressurs for meg
- 51 Kroppen min er sterk og stabil
- 58 Jeg opplever at kroppen min tåler belastninger og anstrengelser

Balanse

- 52 Jeg opplever å ha god balanse i kroppen
- 56 Jeg opplever å ha god balanse når jeg står og går
- 60 Jeg opplever å være ustø som ved svimmelhet eller sjøgang ®

Kroppskontakt

- 28 Jeg opplever at jeg "er i hele kroppen"
- 30 Jeg har god kontakt med overkroppen
- 33 Jeg har god kontakt med underkroppen
- 34 Jeg har kontakt med alle deler av kroppen min
- 37 Jeg opplever kroppen min som en helhet
- 40 Jeg føler føttenes kontakt med underlaget
- 53 Jeg har god kontakt med kroppen min

Fysisk avstand / Grenser

- 9 Jeg tåler at andre kommer nær kroppen min ®
- 22 Jeg er var overfor andres berøring av kroppen min
- 27 Jeg har tydelige grenser for andres nærhet til kroppen min
- 47 Jeg liker best å holde kroppslig avstand til andre
- 57 Jeg trives med kroppslig nærhet til andre ®

Pust

- 3 Jeg er opptatt av pusten min
- 8 Jeg er bevisst hvordan jeg puster
- 44 Jeg legger merke til hvor i kroppen jeg kjenner pusten min

Anspenhet

- 11 Jeg opplever at noe stenger for pusten
- 21 Jeg føler meg anspent i kroppen
- 29 Jeg har en følelse av en "klump i halsen"
- 31 Det er lett for meg å slappe av rent fysisk ®
- 50 Jeg opplever at brystet "snører seg sammen"
- 55 Jeg opplever at kroppen min ikke har noen beskyttelse

Kroppsbevissthet

- 1 Det er lett for meg å uttrykke følelser med kroppen
- 6 Jeg kjenner det i kroppen min når jeg er glad
- 24 Jeg gjenkjenner forskjellige følelser ut fra reaksjoner i kroppen
- 45 Jeg opplever at kroppen min har et sentrum
- 46 Jeg legger merke til forandringer i kroppen min når jeg blir sint
- 63 Jeg kan lett finne ord for det jeg kjenner i kroppen min