

SKO

Spørreskjema om kroppsopplevelse

Skåringsnøkkel

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

Distanse / Fjernhet

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de føler kroppen sin som noe fremmed, fjernt og følelsesløst som ikke tilhører dem. At de på en måte er avstengt fra og utenfor kroppen sin.

- 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 følelseløs 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"

Kroppslig ubehag

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer en ubehagelig fornemmelse i kroppen i form av smerter, hovenhet, kraftløshet og følelseløshet.

- 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 følelseløs i en eller begge armene
- 38 Jeg kan ikke kjenne noe annet enn smerter i kroppen min
- 41 Jeg er nummen og følelseløs 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de er fornøyd med og har et avslappet forhold til kroppen sin.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer skamfullhet og aversjon i forhold til sin kropp, og at de ofte ønsker å kunne endre på kroppen sin.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de opplever kroppen sin som en sterk, stabil og utholdende ressurs.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de opplever å ha god balanse når de beveger kroppen.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer å ha god kontakt med alle deler av kroppen sin.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de føler ubehag om andre kommer nær kroppen, og holder kroppslig avstand til andre.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer er opptatt av og bevisst sin egen 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de føler seg anspent i kroppen og har vanskelig for å slappe av rent fysisk.

- 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

Personer som skårer høyt på denne skalaen rapporterer at de føler seg i ett med kroppen sin, og at de skjener forandringer i kroppen i tråd med følelsesmessige forandringer.

- 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