**BPQ - שאלון תפיסת הגוף – נוסח קצר/גרסה קצר**

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

שאלון זה תורגם באישור פרופ' פורגס, ולפי הקווים המנחים לתרגום והתאמה של שאלוני דווח עצמי (Beaton ושות') ע"י: ד"ר טלי סחר, ד"ר קארן לרנר, אביגל מילסון-דגן, ד"ר אמיר מינרבי, ד"ר גדי ברטור

1. **מודעות לגוף**

אנא דרג/י את המודעות שלך לכל אחד מהמאפיינים המתוארים מטה. בחר/י את התשובה שמתארת אותך תחושתך באופן המדוייק ביותר.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ברוב המצבים אני מודע/ת ל: | אף פעם | לעתים רחוקות | לפעמים | בדרך כלל | תמיד |
| 1 | בולע/ת לעיתים תכופות | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | דחף להשתעל ולכחכח בגרון | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | שהפה שלי יבש | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | מהירות הנשימה שלי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | שעיניי מעלות לחלוחית או דומעות | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | קולות של מערכת העיכול | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | נפיחות של גופי או של חלקים ממנו | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | דחף לעשות צרכים (צואה) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | מתח שרירים בזרועותיי וברגליי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | תחושת נפיחות בשל צבירת נוזלים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | מתח שרירים בפנים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | "עור ברווז" | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | כאבי בטן ומעי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | נפיחות או מלאות של הבטן | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | הזעה בכפות הידיים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | זיעה במצח | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | רעד בשפתיים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | הזעה בבתי השחי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | טמפרטורת הפנים שלי (במיוחד של אוזניי) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | חריקת שיניים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | תזזיזיות/אי-שקט | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | שיער העורף שלי סומר | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | קושי להתמקד | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | דחף לבלוע | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | עוצמת פעימות הלב שלי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | תחושת עצירות | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

1. **תגובתיות מערכת העצבים האוטונומית**

מערכת העצבים האוטונומית היא החלק של מערכת העצבים ששולט במערכות הבאות: הנשימה, לב וכלי הדם, העיכול וויסות חום. מערכת זו מעורבת גם בחוויה של רגשות ובהבעתם. מערכת העצבים האוטונומית מתפקדת באופן שונה בקרב אנשים שונים. השאלון הזה פותח על מנת להעריך כיצד מגיבה מערכת העצבים האוטונומית שלך.

בבקשה דרג/י את עצמך לגבי כל אחד מההיגדים שרשומים מטה:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | אף פעם | לעתים רחוקות | לפעמים | בדרך כלל | תמיד |
| 27 | יש לי קושי לתאם בין נשימה ואכילה. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | קשה לי לדבר בזמן שאני אוכל | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29 | לעיתים קרובות, הלב שלי פועם באופן לא סדיר | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30 | כשאני אוכל/ת האוכל מרגיש יבש ונדבק לפה ולגרון שלי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | אני מרגיש קוצר נשימה | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | יש לי קושי לתאם בין נשימה לדיבור | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | כשאני אוכל, יש לי קושי לתאם את הנשימה עם בליעה, לעיסה ו/או מציצה | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34 | יש לי שעול מתמיד שמפריע לי לאכול ולדבר. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35 | הרוק בפי גורם לי לתחושת חנק. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36 | יש לי כאבים בחזה. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | יש לי דחף להקיא בזמן האוכל. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38 | לעיתים קרובות, בזמן הדיבור, אני מרגיש צורך להשתעל או לבלוע את הרוק שבפי. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39 | כשאני נושם, אני מרגיש כאילו אין לי מספיק חמצן | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | יש לי קושי לשלוט בעיניי. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 41 | אני מרגיש/ה כאילו אני עומד/ת להקיא | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 42 | יש לי חומציות בקיבה | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 43 | יש לי עצירות | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 44 | יש לי קשיי עיכול | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 45 | יש לי בעיות עיכול אחרי האוכל | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 46 | יש לי שלשול | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

הקווים המנחים לתרגום השאלון:

Beaton DE, Bombardier C, Guillemin F, Ferraz MB. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine.* 2000;25(24):3186-91.