**BPQ - שאלון תפיסת הגוף – גרסא קצרה מאד**

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

שאלון זה הינו ורסיה מקוצרת 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

מודעות לגוף

אנא דרג/י את המודעות שלך לכל אחד מהמאפיינים המתוארים מטה.

בחר/י את התשובה שמתארת אותך באופן המדוייק ביותר.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ברוב המצבים אני מודע/ת ל: | אף פעם | לעתים רחוקות | לפעמים | בדרך כלל | תמיד |
| 1 | שהפה שלי יבש | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | מהירות הנשימה שלי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | נפיחות של גופי או של חלקים ממנו | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | מתח שרירים בזרועותיי וברגליי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | תחושת נפיחות בשל צבירת נוזלים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | "עור ברווז" | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | **אף פעם** | **לעתים רחוקות** | **לפעמים** | **בדרך כלל** | **תמיד** |
| 7 | כאבי בטן ומעי | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | נפיחות או מלאות של הבטן  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | רעד בשפתיים | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | שיער העורף שלי סומר | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | דחף לבלוע | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | עוצמת פעימות הלב שלי | 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.