

Отримано: 8 січня 2020 р.

Прорецензовано: 10 січня 2020 р.

Прийнято до друку: 12 січня 2020 р.

e-mail: anndenisievskaya@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-132-135

Денісієвська А. С. Адаптація україномовної версії методики «Опитувальник тілесних відчуттів – коротка форма». *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 132–135.

УДК 159. 98

**Денісієвська Анна Євгенівна,**  
аспірант кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

## АДАПТАЦІЯ УКРАЇНОМОВНОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ОПИТУВАЛЬНИК ТІЛЕСНИХ ВІДЧУТТІВ – КОРОТКА ФОРМА»

У статті подано підхід до сприймання тілесних відчуттів та їх вимірювання доктора Поржеса. Усвідомлення тілесних відчуттів набуває все більшої ролі в захворюваннях, включаючи тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад, аутизм, шизофренію, порушення харчової поведінки. Самозвіт щодо тілесних відчуттів дає інформацію про внутрішній досвід та важливо доповнює лабораторні заходи, фізіологічний моніторинг і кількісну оцінку нервових процесів. Розглянуто «Опитувальник тілесних відчуттів» (BPQ), який розробив доктор Поржес із колегами. Описано етапи перекладу та адаптації методики на українській вибірці.

**Ключові слова:** тілесні відчуття, опитувальник тілесних відчуттів, адаптація, надійність, валідність, стандартизація.

**Anna Denisievskaya,**  
PhD student of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv

## ADAPTATION OF THE UKRAINIAN VERSION OF THE “BODY PERCEPTION QUESTIONNAIRE – SHORT FORM”

The article presents an approach to the perception of body sensations and their measurement by Dr. Porges. The Body Perception Questionnaire, developed by Dr. Porges and colleagues, is reviewed. The stages of translation and adaptation of the questionnaire in the Ukrainian sample are described.

Body awareness is becoming more important in diseases, including anxiety, depression, post-traumatic stress disorder, autism, schizophrenia, and eating disorders. There is a growing interest in, and access to, knowledge of how physiological and nervous processes are related to subjective body experience and psychiatric dysfunction.

There are many tools for measuring the subjective experience of body awareness and the perception of body sensations, but few have been designed with strict psychometric requirements in mind. In 1993, Dr. Porges and colleagues developed the Body Perception Questionnaire (BPQ). The full version of BPQ, with 122 statements, assesses body awareness, autonomic nervous system reactivity, cognitive-emotional-somatic stress response, response styles, cognitive stress, and health history. The aspects of BPQ that have generated the highest scientific interest are the subscales of body awareness and autonomic reactivity. Thus, to develop a shorter and more convenient version of the methodology, the authors of the questionnaire focused on two subscales that may prove most useful for the research. This version of the questionnaire has 46 statements and is named Body Perception Questionnaire – Short Form (BPQ-SF).

The adaptation of the Body Perception Questionnaire – Short Form (BPQ-SF) took place in four stages. Thus, the first stage is the analysis of the initial theoretical positions of the authors of the questionnaire. The second stage is the translation of the questionnaire text and instructions (translation from English into Ukrainian). For this purpose, the method of forward and reverse translation was used. The third stage is the psychometric analysis. The reliability and validity indicators of the Body Perception Questionnaire – Short Form (BPQ-SF) have been verified. Analysis of the internal consistency and the test-retest method was performed to verify the reliability. External validity analysis was performed to validate. For this purpose, the technique of measuring the perception (tracking accuracy) of the heartbeat (Mental Tracking method) was performed to assess the body sensitivity, which acted as an external criterion. The fourth stage is the standardization of the obtained indicators: the establishment of norms and levels of expression of subscales of the questionnaire for Ukrainians. T-points are selected for standardization. The recalculation of the raw scores was done using the code in the R program provided by the questionnaire authors. To sum up, the stages of adaptation meet all the requirements and norms, which is the reason to consider the adaptation into the Ukrainian language as successful.

The prospect of further research is to approve the methodology on a more significant number of respondents and on respondents with different mental and somatic diagnoses to establish features of body awareness.

**Keywords:** body perception, Body Perception Questionnaire, adaptation, reliability, validity, standardization.

**Постановка проблеми.** Усвідомлення тілесних відчуттів – це суб’єктивний досвід, що виникає всередині організму. Усе більшу роль відіграє тілесна усвідомленість у захворюваннях, включаючи тривожність, депресію, посттравматичний стресовий розлад, аутизм, шизофренію, порушення харчової

поведінки. Зростає інтерес і доступність знання про те, як фізіологічні та нервові процеси пов'язані з суб'єктивним досвідом організму і психіатричною дисфункцією. У зв'язку з цим виникає потреба в методах самозвіту, які концептуально можуть поєднати переживання суб'єктивного в організмі з нейронаукою, фізіологією та медициною. Самозвіт дає неодмінну інформацію про внутрішній досвід природних обставин та важливо доповнює лабораторні заходи, фізіологічний моніторинг і кількісну оцінку нервових процесів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існує чимало інструментів для вимірювання суб'єктивного досвіду тілесного усвідомлення організму та сприймання тілесних відчуттів, але мало з них розроблені з урахуванням суворих психометричних вимог. 1993 року доктор Поржес і колеги розробили опитувальник тілесних відчуттів (BPQ). Він став інструментом для самозвіту про усвідомлення сприймання тіла й реактивність автономної нервової системи. Питання опитувальника базовані на організації автономної нервової системи, сукупності нейронних шляхів, що з'єднують мозок і тіло. Ці шляхи посилюють від організму інформацію про стан органів і тканин. Деякі з цих вхідних сигналів становлять основу для суб'єктивної усвідомленості тілесних відчуттів. Автономна нервова система також містить сигнали, які керують функціями органів і тканин. Ці сигнали можуть змінювати функції організму залежно від внутрішніх і зовнішніх потреб.

Повна версія BPQ, що налічує 122 твердження, оцінює тілесну усвідомленість, реактивність автономної нервової системи, когнітивно-емоційно-соматичну реакцію на стрес, стилі реакцій, когнітивний стрес та історію здоров'я. Аспекти BPQ, які викликали найбільший науковий інтерес – це субшкали тілесної усвідомленості й автономної реактивності, у дослідженнях часто використовують лише ці субшкали. Таким чином, щоб розробити коротшу та зручну версію методики, автори опитувальника обрали дві субшкали, які можуть виявитися найбільш корисними для досліджень. Ця версія опитувальника має 46 тверджень та отримала назву «Опитувальник тілесних відчуттів – коротка форма» (Body Perception Questionnaire-Short Form (BPQ-SF)). Версії опитувальника BPQ перекладено вже сімома мовами, їх активно використовують у дослідженнях в усьому світі [4].

**Мета статті** – перекласти й адаптувати «Опитувальник тілесних відчуттів» (Body Perception Questionnaire-Short Form (BPQ-SF)) українською мовою.

**Виклад основного матеріалу.** Оригінальний варіант «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) складається із 46 тверджень, розподілених за трьома субшкалами: тілесна усвідомленість (міра чутливості до внутрішніх тілесних функцій). Високі значення відображають підвищену чутливість, низькі – гіпосенситивність; реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою) – міра відповідей автономно-іннервованих органів над діафрагмою. Вони, імовірно, відображають відкликання нейронних ланцюгів, що сприяють соціальній активності та стану спокою; реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою) – міра відповідей автономно-іннервованих органів шлунково-кишкового тракту нижче діафрагми. Вони, імовірно, відображають реактивність немієлінізованого блукливого нерва, симпатичної нервової системи й ентеральної нервової системи [5].

Адаптація «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) відбувалася в чотири етапи.

Перший етап – аналіз вихідних теоретичних положень авторів опитувальника. На цьому етапі важливо визначити доцільність адаптації пропонованої методики [1]. Оскільки не знайдено подібної за змістом методики, тим паче україномовної, вирішено адаптувати на українській вибірці «Опитувальник тілесних відчуттів» (BPQ-SF). Цей опитувальник стане корисним для наукових досліджень, для самозвіту респондентів щодо їхніх тілесних відчуттів і контролю за усвідомленням цих відчуттів. Під час адаптації опитувальника особливу увагу звернуто те, що люди загалом нехтують своїми тілесними відчуттями та їх усвідомленням. Це ще раз підтвердило доцільність існування цієї методики для української вибірки з додатковою метою – поінформувати щодо відчуттів у тілі.

Другий етап – переклад тексту опитувальника й інструкції, а саме переклад з англійської мови українською (табл. 1). Для цього використано метод прямого та зворотного перекладу. Спочатку виконано прямий переклад із мови оригіналу мовою адаптації. Далі зроблено зворотній переклад отриманих мовою адаптації формулювань мовою оригіналу та зіставлено два набори формулювань пунктів та інструкцій. У випадку очевидних смислових розходжень скореговано прямий переклад і повторний зворотній переклад [3]. До перекладу залучені фахівці психологічної галузі з відмінним знанням англійської мови. Крім цього, варто зазначити, що проведено декілька пілотажних досліджень, щоби поліпшити розуміння змісту тверджень серед україномовної вибірки. З огляду на культурні відмінності та стилістичні особливості мови інструкція і твердження максимально змінилися для якомога кращого розуміння.

Третій етап – психометричний аналіз перекладеної методики. Перевірено показники надійності та валідності «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF).

Таблиця 1

**Приклад перекладу тверджень  
«Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) з англійської мови українською**

I: BODY AWARENESS Select the answer that most accurately describes you. Rate your awareness on each of the characteristics described below using the following 5-point scale: a) Never b) Occasionally c) Sometimes d) Usually e) Always During most situations I am aware of:	I: ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ Виберіть відповідь, яка найбільш точно описує вас. Оцініть свою усвідомленість щодо кожної з характеристик, описаних нижче, використовуючи таку 5-бальну шкалу: а) ніколи б) рідко с) іноді d) зазвичай е) завжди Здебільшого я усвідомлюю, що:
1. Swallowing frequently	1. Я частіше ковтаю
2. An urge to cough to clear my throat	2. Хочу прокашлятися, щоб очистити горло
3. My mouth being dry	3. У мене сухість у роті
4. How fast I am breathing	4. Моє дихання пришвидшується

Для перевірки надійності проаналізовано внутрішню узгодженість тверджень за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха (табл. 2). Цей показник розглянуто на вибірці – 318 осіб (студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка віком від 18 до 23 років).

Таблиця 2

**Показник внутрішньої узгодженості тверджень (коефіцієнт Альфа Кронбаха)  
для адаптованого варіанта «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF)**

Коефіцієнт Альфа Кронбаха	Кількість тверджень	Кількість респондентів
0,953	46	318

Методику можна вважати надійною, якщо значення коефіцієнта Альфа Кронбаха в межах 0,7–0,9 [2]. Показник коефіцієнта Альфа Кронбаха для адаптованого варіанта «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) становить 0,953, що свідчить про високий показник надійності за внутрішньою узгодженістю.

Додатково перевірено показник коефіцієнта Альфа Кронбаха для адаптованого варіанта «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) після поділу питань на парні та непарні (табл. 3).

Таблиця 3

**Показник внутрішньої узгодженості парних і непарних тверджень (коефіцієнт Альфа Кронбаха)  
для адаптованого варіанта «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF)**

Коефіцієнт Альфа Кронбаха	Кількість тверджень	Кількість респондентів
0,910	23 (парні)	318
0,910	23 (непарні)	318

Як зазначено вище, методику можна вважати надійною, якщо значення коефіцієнта Альфа Кронбаха в межах 0,7–0,9. Показник коефіцієнта Альфа Кронбаха для парних і непарних тверджень адаптованого варіанта «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) становить 0,910 в обох випадках, що підтверджує високий показник надійності за внутрішньою узгодженістю.

Також для визначення надійності перевірено показник ретестової надійності. Тобто повторного тестування на одній і тій самій вибірці, що становила 172 студенти, опитаних з інтервалом 3–4 тижні (табл. 4).

Таблиця 4

**Показник ретестової надійності для адаптованого варіанта  
«Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF)**

Субшкала	Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	Рівень статистичної значущості
Тілесна усвідомленість	0,862	0,000
Реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою)	0,766	0,000
Реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою)	0,731	0,000

Методику можна вважати надійною, якщо значення коефіцієнта кореляції в межах 0,6–0,9 [2]. Результати кореляційного аналізу показників субшкал «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) на основі первинного та повторного тестування свідчать про стійкість результатів методики.

Валідність методики перевірено шляхом аналізу зовнішньої (критеріальної) валідності. Додатково виміряно сприймання (точність відстежування) серцебиття (метод Mental Tracking) для оцінки тілесної чутливості [6], що слугувала зовнішнім критерієм. Що ближчий до 1 розрахований бал, то краща точність

відстежування серцебиття та тілесна чутливість. Здійснено кореляційний аналіз показників субшкал методики «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) з показником сприймання тілесних відчуттів методом Mental Tracking (табл. 5).

Таблиця 5

## Результати аналізу зовнішньої валідності «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF)

Тілесна усвідомленість	Показник сприймання тілесних відчуттів	
	Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	Рівень статистичної значущості
Тілесна усвідомленість	Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	0,645
	Рівень статистичної значущості	0,000
Реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою)	Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	0,614
	Рівень статистичної значущості	0,000
Реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою)	Значення коефіцієнта кореляції Пірсона	0,636
	Рівень статистичної значущості	0,000

За результатами кореляційного аналізу можна визначити наявним факт валідності адаптованої методики за зовнішнім критерієм. Оскільки високі показники методики «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF) демонструють підвищену тілесну чутливість, то високий позитивний кореляційний зв'язок із показником сприймання тілесних відчуттів методом Mental Tracking свідчить про те, що адаптована методика спрямована на визначення проявів тілесних відчуттів.

Четвертий етап – стандартизація отриманих показників: установлення норм і рівнів вираженості субшкал методики для української вибірки. Для стандартизації обрано Т-бали. Перерахунок із сирих балів здійснено за допомогою коду в програмі R, який надали автори методики. Відповідно до отриманих Т-балів та їх розподілу вирішено виокремити низький, середній і високий рівні. Показники кожного з рівнів продемонстровано в таблиці 6.

Таблиця 6

## Показники розподілу результатів «Опитувальника тілесних відчуттів» (BPQ-SF)

Субшкала	Низький рівень (Т-бали)	Середній рівень (Т-бали)	Високий рівень (Т-бали)
Тілесна усвідомленість	28–43,5	44,2–56,7	57,2–79,7
Реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою)	35,5–43,7	45,6–57,2	58–88
Реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою)	36,6–42,3	44,9–56,3	57,9–80,9

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Усвідомлення тілесних відчуттів – суб'єктивний досвід, що виникає всередині організму. У зв'язку з нагальною потребою вивчати особливості усвідомлення тілесних відчуттів варто застосовувати методи самозвіту, наприклад, опитувальники на цю тему.

Адаптовано методику доктора Поржеса «Опитувальник тілесних відчуттів – коротка форма» (BPQ-SF) на українській вибірці. Під час адаптації використано метод прямого та зворотного перекладу інструкції та тверджень опитувальника з мови оригіналу українською мовою. Виконано психометричну перевірку адаптованого опитувальника. Для перевірки надійності проаналізовано: показник внутрішньої узгодженості тверджень (коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,953; вибірка – 318 студентів), показники внутрішньої узгодженості парних і непарних тверджень (коефіцієнт Альфа Кронбаха – 0,910; вибірка – 318 студентів), показник ретестової надійності (коефіцієнт кореляції: субшкала тілесна усвідомленість – 0,862, субшкала реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою) – 0,766, субшкала реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою) – 0,731; вибірка – 172 студенти). Для перевірки валідності опитувальника проаналізовано зовнішню (критеріальну) валідність (коефіцієнт кореляції з зовнішнім критерієм: субшкала тілесна усвідомленість – 0,645, субшкала реактивність автономної нервової системи (над діафрагмою) – 0,614, субшкала реактивність автономної нервової системи (під діафрагмою) – 0,636). Установлено норми та рівні вираженості субшкал опитувальника для української вибірки.

Перспектива подальших досліджень – апробація методики на більш численній вибірці та на вибірці з різними психічними та соматичними діагнозами для встановлення особливостей тілесного усвідомлення.

## Література

1. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
2. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. Киев, 1994. 275 с.
3. Митина О. В. Разработка и адаптация психологических опросников. М.: Смысл, 2011. 235 с.
4. Assessing body awareness and autonomic reactivity: Factor structure and psychometric properties of the Body Perception Questionnaire-Short Form (BPQ-SF) / [A. Cabrera, J. Kolacz, G. Pailhez та ін.]. // *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2018. №27.
5. Kolacz J. Body Perception Questionnaire (BPQ) Manual / J. Kolacz, L. Holmes, S. Porges., 2018.
6. Schandry R. Heart beat perception and emotional experience. *Psychophysiology*. – 1981. №18. С. 483–488.