PAIN SELF-EFFICACY QUESTIONNAIRE

NOME e COGNOME: _____ ___ DATA:_____

Valuti con un punteggio quanto si sente sicuro nello svolgere le seguenti attività oggi, **nonostante il dolore**.
Per indicare la sua risposta faccia un cerchio attorno a **uno** dei numeri sulla scala sotto ogni affermazione, dove 0 = per nulla sicuro e 6 = completamente sicuro.

Esempio:

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

Ricordi che questo questionario **non** le chiede se fa o non fa queste attività, ma **quanto si sente sicuro di poterle fare al momento**, **nonostante il dolore**.

---

1. **Posso vivere bene, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

2. **Posso fare la maggior parte dei lavori domestici (mettere in ordine, lavare i piatti, ecc), nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

3. **Posso stare in compagnia di amici o famigliari come ho sempre fatto, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

4. **Posso gestire il dolore nella maggior parte delle situazioni.**

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

5. **Posso svolgere delle attività lavorative, nonostante il dolore. (per "attività lavorative" si intendono anche lavori di casa e lavori non pagati).**

0 1 2 3 4 5 6
Per nulla sicuro Completamente sicuro

6. **Posso ancora fare molte delle cose che mi piacciono, come hobbies o svaghi, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6

Per nulla sicuro Completamente sicuro

7. **Posso gestire il dolore senza ricorrere ai farmaci.**

0 1 2 3 4 5 6

Per nulla sicuro Completamente sicuro

8. **Posso ancora realizzare la maggior parte dei miei obbiettivi, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6

Per nulla sicuro Completamente sicuro

9. **Posso avere uno stile di vita normale, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6

Per nulla sicuro Completamente sicuro

10. **Posso gradualmente diventare più attivo, nonostante il dolore.**

0 1 2 3 4 5 6

Per nulla sicuro Completamente sicuro

Fonte: Nicholas M. K. Self efficacy and chronic pain. Articolo presentato alla conferenza annuale della British Psychological Society. St. Andrews, 1989.