Ім’я: _____ .
Дата: _____ .

Вступ**:** Люди по-різному реагують на біль. Ми хочемо дізнатися, як ви думаєте та ставитеся до свого хворобливого стану та як це вплинуло на рівень вашої активності. Будь ласка, подумайте, як ви були протягом минулого тижня, і обведіть одну цифру від «0» до «5» на шкалі нижче, щоб відповісти на кожне запитання.

5 = Цілком згоден;
4 = Переважно згоден;
3 = Трохи згоден;
2 = Трохи не згоден;
1 = Здебільшого не згоден;
0 = Повністю не згоден

За останній тиждень, наскільки Ви згодні з цими твердженнями щодо свого хворобливого стану?		Цілком згоден	Переважно згоден	Трохи згоден	Трохи не згоден	Переважно не згоден	Цілком не згоден
1.	Я намагаюся уникати дій і рухів, які посилюють біль						
2.	Мене хвилює мій хворобливий стан						
3.	Я вважаю, що мій біль буде посилюватися, поки я взагалі не зможу функціонувати						
4.	Мене охоплює страх, коли я думаю про свій хворобливий стан						
5.	Я не намагаюся виконувати певні дії, тому що боюся травмувати (або травмувати себе повторно)						
6.	Коли мій біль дуже сильний, я також маю інші симптоми, такі як нудота, утруднене дихання, серцебиття, тремтіння та/або запаморочення						
7.	Це несправедливо, що я змушений жити зі своїм хворобливим станом						
8.	Мій хворобливий стан ставить мене під загрозу майбутніх травм (або повторних травм) протягом усього мого життя						
9.	Через мій хворобливий стан моє життя ніколи не буде колишнім						
10.	Я не можу контролювати свій біль						
11.	Я не намагаюся виконувати певні дії та рухи, бо боюся, що мій біль посилиться						
12.	Це хтось інший винен, що я маю такий хворобливий стан						
13.	Біль, викликаний моїм захворюванням, є сигналом попередження про те, що зі мною щось небезпечне						
14.	Ніхто не розуміє, наскільки важким є мій хворобливий стан						
Почніть кожен із наведених нижче пунктів цим твердженням: Протягом останнього тижня через хворобливий стан здоров’я я уникав наступного?		Цілком згоден	Переважно згоден	Трохи згоден	Трохи не згоден	Переважно не згоден	Цілком не згоден
15.	напружена діяльність (наприклад, важка робота у дворі або переміщення важких меблів)						
16.	помірна діяльність (наприклад, приготування вечері або прибирання будинку)						
17.	легкі заняття (наприклад, похід у кіно або похід на обід)						
18.	мої повні обов’язки та домашні справи вдома та/або на роботі						
19.	відпочинок та/або фізичні вправи (те, що я роблю для розваги та міцного здоров’я)						
20.	діяльність, де мені доводиться використовувати мої болісні частини тіла						