

Опросник принятия хронической боли пересмотренный (CPAQ-R)

Авторы: Lance M. McCracken, Kevin E. Vowles, & Christopher Eccleston

Представленные 20 пунктов опросника были разработаны для измерения принятия хронической боли. Предполагается, что принятие хронической боли уменьшает неудачные попытки избегания или контроля хронической боли и, тем самым, помогает сосредоточиться на вовлечении в ценностно значимые виды деятельности и на достижении значимых целей.

В CPAQ-Revised были выделены два фактора:

- (1) Участие в деятельности жизнеорганизующей деятельности независимо от боли. Пункты - 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 15, 19.
- (2) Готовность к боли (признание того, что избегание и контроль часто не действующие методы адаптации к хронической боли). Пункты - 4, 7, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 20.

Подсчет баллов: Элементы CPAQ оцениваются по 7-балльной шкале от 0 (никогда не соответствует истине) до 6 (всегда верно). Чтобы получить оценку по каждой шкале, суммируйте набранные баллы. Чтобы подсчитать индекс принятия хронической боли, надо просуммировать ответы на пункты обеих шкал. Более высокие баллы указывают на более высокий уровень принятия хронической боли.

Надежность: CPAQ-Revised демонстрирует очень хорошую и превосходную внутреннюю согласованность с альфа Кронбаха для шкалы участие в деятельности (.82) и готовности к боли (.78).

Валидность: CPAQ показывает умеренные и высокие коэффициенты корреляции с мерами предотвращения, бедствия и ежедневного функционирования.

Рекомендации:

McCracken, L. M., Vowles, K. E. & Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: component analysis and a revised assessment method. *Pain*, 107, 159-166.

McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2005). Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. *Behavior Research and Therapy*, 43, 1335-1346.

ОПРОСНИК ПРИНЯТИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

Ниже вы найдете список утверждений. Пожалуйста, оцените правдивость каждого утверждения по отношению к Вам. Чтобы сделать выбор, используйте следующую шкалу оценок. Например, если Вы полагаете, что определенное утверждение «всегда верно» для Вас, Вы должны написать 6 рядом с этим утверждением.

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------|-------------------------|----------------|-----------------|----------------|--------------------------|-----------------|
| Никогда неверно | Верно очень редко | Верно редко | Иногда верно | Часто верно | Почти всегда верно | Всегда верно |

- ___ 1. Я продолжаю жить независимо от того, какой у меня уровень боли.
- ___ 2. Моя жизнь идет хорошо, несмотря на то, что у меня хроническая боль.
- ___ 3. Это нормально - испытывать боль.
- ___ 4. Я с удовольствием пожертвовал бы важными вещами в своей жизни, чтобы управлять этой болью лучше.
- ___ 5. Мне не нужно контролировать мою боль, чтобы хорошо справляться со своей жизнью.
- ___ 7. Мне нужно сосредоточиться на том, чтобы избавиться от боли.
- ___ 8. Есть много действий, которые я делаю, когда чувствую боль.
- ___ 9. Я веду полноценную жизнь, хотя у меня хроническая боль.
- ___ 10. Контроль моей боли менее важен, чем любые другие цели в моей жизни.
- ___ 11. Мои мысли и чувства о боли должны измениться, прежде чем я смогу принимать важные шаги в моей жизни.
- ___ 12. Несмотря на боль, я теперь придерживаюсь определенного курса в своей жизни.
- ___ 13. Удержание под контролем моего уровня боли имеет первоочередную задачу каждый раз, когда я делаю что-то.
- ___ 14. Прежде чем я смогу сделать любые действия, я должен получить некоторый контроль над своей болью.
- ___ 15. Когда моя боль увеличивается, я все равно могу позаботиться о своих обязанностях.
- ___ 16. Я буду лучше контролировать свою жизнь, если смогу управлять своими негативными мыслями о боли.

_____ 17. Я избегаю ситуаций, когда боль может увеличиться.

_____ 18. Мои заботы и страхи о том, что боль будет на меня влиять, верны.

_____ 19. Это - большое облегчение понять, что я не должен контролировать свою боль, чтобы продолжить жизнь.

_____ 20. Мне приходится изо всех сил пытаться делать что-то, когда испытываю боль.