

## Pain Self-Efficacy Questionnaire – PSEQ

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 obiettivi, 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

Score ...../60

(sopra i 40/60 si considera una buona auto efficacia - The MICs were 5.5 for the PSEQ (9% of the scale range)

*Chiarotto A, Vanti C, Cedraschi C, Ferrari S, de Lima E, Sà Resende F, Ostelo RW, Pillastrini P. Responsiveness and Minimal Important Change of the Pain Self-Efficacy Questionnaire and Short Forms in Patients With Chronic Low Back Pain. J Pain. 2016 Jun;17(6):707-18.*

*Chiarotto A, Vanti C, Ostelo RW, Ferrari S, Tedesco G, Rocca B, Pillastrini P, Monticone M.*

*The Pain Self-Efficacy Questionnaire: Cross-Cultural Adaptation into Italian and Assessment of Its Measurement Properties. Pain Pract. 2015 Nov;15(8):738-47.*