FABQ

Kwestionariusz przekonań związanych z lękiem i unikaniem (FABQ)

FABQ to kwestionariusz samoopisowy służący do identyfikacji i ilościowej oceny przekonań związanych z lękiem i unikaniem, głównie u osób z bólem dolnego odcinka kręgosłupa lub bólem mięśniowo-szkieletowym. Bada przekonanie, że aktywność fizyczna i praca mogą nasilić ból lub uraz, co sprzyja unikaniu, ograniczeniu funkcjonowania, niepełnosprawności, a czasem utrwaleniu bólu przewlekłego. Narzędzie jest szczególnie przydatne w psychologii bólu, rehabilitacji i ocenie psychospołecznych czynników ryzyka, tak zwanych „żółtych flag", zwłaszcza do oszacowania ryzyka chronicyzacji, niepełnosprawności i trudności z powrotem do pracy.

Liczba pytań	16 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli z bólem dolnego odcinka kręgosłupa
Autorzy	Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993)

Podgląd 16 pytań

Mój ból został wywołany przez aktywność fizyczną

0 - Całkowicie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 - Nie jestem pewien (pewna) | 4 | 5 | 6 - Całkowicie się zgadzam

Aktywność fizyczna nasila mój ból

0 - Całkowicie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 - Nie jestem pewien (pewna) | 4 | 5 | 6 - Całkowicie się zgadzam

Aktywność fizyczna może zaszkodzić moim plecom

0 - Całkowicie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 - Nie jestem pewien (pewna) | 4 | 5 | 6 - Całkowicie się zgadzam

Nie powinienem (powinnam) wykonywać aktywności fizycznych, które (mogą) nasilić mój ból

0 - Całkowicie się nie zgadzam | 1 | 2 | 3 - Nie jestem pewien (pewna) | 4 | 5 | 6 - Całkowicie się zgadzam

Nie mogę wykonywać aktywności fizycznych, które (mogą) nasilić mój ból

0 - Całkowicie się nie zgadzam	1	2	3 - Nie jestem pewien (pewna)	4	5	6 - Całkowicie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest punktowana od 0 do 6, od „całkowicie się nie zgadzam” do „całkowicie się zgadzam”. Standardowy sposób obliczania wyników opiera się głównie na dwóch podskalach: aktywność fizyczna (pozycje 2, 3, 4 i 5; wynik od 0 do 24) oraz praca (pozycje 6, 7, 9, 10, 11, 12 i 15; wynik od 0 do 42). Pozycje 1, 8, 13, 14 i 16 nie są uwzględniane w wyniku standardowym. Wyższe wyniki odzwierciedlają silniejsze przekonania związane z unikaniem, wiążące się ze zwiększonym ryzykiem niepełnosprawności, ograniczenia funkcjonowania oraz trudności z powrotem do aktywności lub pracy.