



## Шкала кинезиофобии Тампа

Название на русском языке: Шкала кинезиофобии Тампа

Оригинальное название: Tampa Scale for Kinesiophobia

Источник: Котельникова, А. В. Апробация методики измерения кинезиофобии у больных с нарушением двигательных функций / А. В. Котельникова, А. А. Кукушина // Экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11, № 2. – С. 50-62. – DOI 10.17759/expsy.2018110204. – EDN XVVJZJ.

Опросник предназначен для измерения степени выраженности, а также структуры патологического страха движения (кинезиофобии) в текущем эмоциональном состоянии.

Методика представляет собой 17-пунктовый самоотчет (опросник), в котором человеку предлагается обозначить свое отношение к ряду утверждений, пользуясь следующей шкалой оценок: «категорически неверно», «не верно», «верно», «абсолютно верно».

На первом этапе работы необходимо зачитать больному инструкцию к опроснику «Шкала Тампа» и убедиться в том, что инструкция понята правильно. При возникновении тревожных реакций и ожиданий в отношении предстоящей процедуры необходимо дать успокаивающие разъяснения, пояснить больному, что для проведения психодиагностического обследования и получения объективных данных будет важна его непосредственная реакция, в связи с чем нет необходимости долго обдумывать «правильность» ответа следует отвечать в соответствии с первой, спонтанной, реакцией; если же затруднения все же возникают, обдумывать ответ лучше с учетом того, какой способ реагирования для Вас бывает характерен обычно или как, по Вашему мнению, в Вашей жизни происходит чаще всего.

Дальнейшее заполнение бланка опросника — ответы на вопросы может производиться как собственноручно больным, так и под его диктовку медицинским психологом или психотерапевтом.

Подсчет показателей по шкалам опросника согласно следующему алгоритму:

во-первых, каждому пункту опросника необходимо присвоить определенное количество сырых баллов в соответствии с ответом больного: 1 балл - за ответ «категорически неверно», 2 балла — за ответ «не верно», 3 балла — верно, 4 балла — абсолютно верно;

во-вторых, следует произвести инверсию показателей сырых баллов по пунктам №№ 4, 8, 12, 16 по формуле «5-х», где х - величина начисленного сырого балла. Например, если на вопрос № 4 («Возможно, моя боль прошла бы, если бы я занимался физическими упражнениями») больной дал ответ «верно», что соответствует «3» сырым баллам, в качестве итогового показателя этому пункту должно быть начислено 2 балла («5-3=2»);

в-третьих - произвести суммирование баллов по внутренним шкалам и итогового показателя в соответствии с представленным ниже ключом:

Шкала «Психологическая составляющая кинезиофобии, или вторичная выгода от заболевания» (отражает убеждение пациента в том, что его заболевание представляет собой неразрешимую медицинскую проблему) содержит пункты 1, 2, 5, 9, 14, 15 — баллы,

присвоенные этим пунктам, необходимо суммировать;

Шкала «Физическая составляющая кинезиофобии» (отражает реальный опыт взаимодействия человека с физической болью, бессилием, потерей ощущения контроля и владения своим телом) содержит пункты №№ 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 - баллы, присвоенные этим пунктам, необходимо суммировать с учетом инверсии;

Суммарный индекс кинезиофобии подсчитывается путем суммирования данных по шкалам или прямым суммированием баллов по всем семнадцати пунктам опросника с учетом выполненной инверсии.

Интерпретация: при трактовке показателей необходимо, прежде всего, учитывать, что сама по себе кинезиофобия является феноменом, исходно функционирующим вне пределов статистической нормы. Таким образом, в связи с принципиальной невозможностью сравнения результатов применения опросника с нормативными, количественную оценку результатов рекомендуется производить в терминах «высокого-среднего-низкого» уровня выраженности психологической и физической составляющей, а также суммарного показателя кинезиофобии в соответствии с приведенной ниже таблицей:

Кинезиофобия и ее составляющие	Диапазон баллов			
	Отсутствие выраженности	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Суммарный показатель кинезиофобии	17	18 - 30	31 - 54	55 - 68
Психологическая составляющая кинезиофобии, или вторичная выгода от заболевания	6	7 - 10	11 - 19	20— 24
Физическая составляющая кинезиофобии	11	12 - 19	20 - 35	36 - 44

#### Шкала Тампа

##### Инструкция:

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и отметьте галочкой одну из граф напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой:

1. категорически неверно,
2. неверно,
3. верно,
4. абсолютно верно.

		1	2	3	4
1	Я опасюсь, что могу навредить себе, если буду выполнять физические упражнения				
2	Если я буду попытаться пересилить ее, моя боль возрастет				
3	Мое тело дает мне знать, что со мной происходит что-то опасное				
4	Возможно, моя боль прошла бы, если бы я занимался физическими упражнениями				
5	Окружающие не воспринимают всерьез мое заболевание				
6	Моя травма поставила под угрозу мое физическое здоровье на всю оставшуюся жизнь				
7	Боль всегда означает, что я получил травму				
8	Только потому, что что-то усиливает мою боль, это не обязательно опасно				
9	Я боюсь случайно нанести себе травму				
10	Самое безопасное, что я могу сделать, чтобы не допустить усиления боли, это просто быть осторожным, чтобы не производить ненужных движений				
11	Я не испытывал бы боль, если в моем организме не происходило что-то потенциально опасное				
12	Хотя я испытываю боль, я буду лучше себя чувствовать, если буду сохранять физическую активность				
13	Боль дает мне знать, когда перестать делать упражнения, чтобы не нанести себе травму				
14	Для человека с моим заболеванием совсем не безопасно сохранять физическую активность				
15	Я не могу делать все то же, что делают здоровые люди, потому что я слишком легко получаю травмы				
16	Хотя что-то и причиняет мне сильную боль, я не думаю, что это опасно				
17	Никто не должен заниматься физическими упражнениями в моменты, когда испытывают боль				