Supplementary 1.

Ağrıya İlişkin Üstbilişler Ölçeği (PMQ-Turk)

Herkesin ağrıya dair düşüncesi farklıdır. Lütfen ağrı hakkındaki düşüncelerinize ilişkin tutumunuzu anlamamıza yardımcı olun. Aşağıdaki ifadelere hangi düzeyde katılıp katılmadığınızı belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur.

0 = Kesinlikle katılmıyorum

1 = Katılmıyorum

2 = Katılıyorum

3 = Kesinlikle katılıyorum

1.	Hissettiğim ağrıyı analiz etmezsem ağrım geçmez.	0	1	2	3
2.	Hissettiğim ağrı hakkında düşündüğümde bunu gidermeye çalışıyorum.	0	1	2	3
3.	Hissettiğim ağrı hakkında yoğun şekilde düşünmek, beni yaralanmaktan korur.	0	1	2	3
4.	Üzerine yoğun şekilde düşünmeseydim ağrım daha da kötüleşecekti.	0	1	2	3
5.	Ağrımı analiz etmek beni en kötü koşullara hazırlıyor.	0	1	2	3
6.	Hissettiğim ağrıyla ilgili kötü unsurlara odaklanmak, iyi şeylerden daha fazla zevk almama yardımcı olur.	0	1	2	3
7.	Üzerine düşünmeye devam ettiğim sürece ağrım, benim haberim olmadan ortaya çıkmaz.	0	1	2	3
8.	Hissettiğim ağrı hakkında yoğun şekilde düşünmek, bununla baş etmeme yardımcı olur.	0	1	2	3
9.	Hissettiğim ağrı hakkında düşünmek kendimi anlamama yardımcı olur.	0	1	2	3
10.	Hissettiğim ağrı hakkında düşünmeye başladığımda bu düşünceler asla durmaz.	0	1	2	3
11.	Hissettiğim ağrı hakkında düşünmeyi bırakmaya çalışmam çünkü düşüncelerim başına buyruk şekilde gelişir.	0	1	2	3
12.	Her zaman ağrım hakkında düşünmek depresif hissetmeme neden olur.	0	1	2	3
13.	Ağrı hakkında düşünmeyi bıraksaydım daha mutlu olurdum.	0	1	2	3
14.	Hissettiğim ağrı hakkında yoğun şekilde düşünürsem stresli olurum.	0	1	2	3
15.	Hissettiğim ağrıya bu kadar odaklanmasaydım daha az kaygılı olurdum.	0	1	2	3
16.	Hissettiğim ağrıyı analiz ederek daha da kötü hale getiririm.	0	1	2	3
17.	Ağrı hakkındaki düşünceleri zihnimden uzaklaştırmalıyım.	0	1	2	3
18.	Ağrı hakkındaki düşüncelerimi kontrol etmek önemlidir.	0	1	2	3
19.	Hissettiğim ağrı hakkında yoğun şekilde düşünmenin olumsuz etkilerinden endişe duyarım.	0	1	2	3
20.	Hissettiğim ağrı hakkında düşünürken kısır döngüye girerim, ardından bunu düşünmeyi bırakmak istediğim konusunda düşünmeye başlarım.	0	1	2	3
21.	Hissettiğim ağrı üzerine düşündüğümü fark ettiğimde işleri nasıl daha da kötü hale getirdiğimi düşünmeye başlarım.	0	1	2	3

PMQ-Türk Puanlama ve Değerlendirme Rehberi(Klinisyen ve araştırmacılar için)

Her madde 0-3 arasında puanlanır. Pozitif ağrıya ilişkin üstbilişler (PMQ-P), 1-9. maddelerin toplamından elde edilir ve 0-27 arasında değişir. Negatif ağrıya ilişkin üstbilişler (PMQ-N) ise 10-21. maddelerin toplamıdır ve 0–36 arasında puanlanır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek PMQ-P puanı, ağrı hakkında düşünmenin yararlı veya koruyucu olduğuna ilişkin inançların; yüksek PMQ-N puanı ise ağrıya ilişkin düşüncelerin kontrol edilemez ve zararlı olduğuna yönelik inançların daha güçlü olduğunu gösterir. Her iki alt boyutta da yüksek puanlar, ağrıya odaklı tekrarlayıcı düşünmeyi sürdürebilen işlevsiz üstbilişsel inançların belirginliğine işaret eder. Bu nedenle iki alt boyut birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmelidir. Ölçek için doğrulanmış hafif, orta veya şiddetli düzey sınıflaması bulunmadığından puanlar tek başına tanısal amaçla kullanılmamalı, klinik değerlendirme ile birlikte yorumlanmalıdır.