

ความมั่นใจในการดูแลตนเอง
Self-Care Self-Efficacy Scale Thai Version

เราอยากทราบว่า โดยรวมๆ แล้ว ท่านมีความมั่นใจมากน้อยแค่ไหน เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง
ในการดูแลตนเองด้านต่างๆ ต่อไปนี้

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจบ้างจนถึงค่อนข้างมาก			มั่นใจที่สุด
1. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถรักษาสภาพร่างกาย จิตใจของตัวเอง ไม่ให้แยลง และไม่ทำให้เกิดอาการกำเริบ	1	2	3	4	5
2. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถปฏิบัติตัวได้ตามแผนการรักษาพยาบาลที่ได้รับ	1	2	3	4	5
3. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดตามแผนการรักษาที่ได้รับ ไม่ว่าจะยุ่งยากเพียงใดก็ตาม	1	2	3	4	5
4. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถเฝ้าสังเกตติดตามสภาพร่างกาย และอารมณ์จิตใจของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ	1	2	3	4	5
5. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ในการตรวจสอบสภาพร่างกาย และอารมณ์จิตใจของตนเอง ไม่ว่าจะยุ่งยากเพียงใดก็ตาม	1	2	3	4	5

(ขอให้ท่านทำวงกลม เลือกคำตอบเพียงหนึ่งข้อ)

	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจบ้างจนถึงค่อนข้างมาก			มั่นใจที่สุด
6. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถ <u>ตรวจจับ</u> <u>ความผิดปกติที่เกิดขึ้นเมื่อสุขภาพเปลี่ยนแปลงแ่</u> <u>ลงจากเดิม</u>	1	2	3	4	5
7. ท่านมั่นใจแค่ไหน ว่าตนเองสามารถ <u>ประเมินได้ถึง</u> <u>ความรุนแรง</u> ของอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
8. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในความสามารถของตนเอง ที่จะ <u>ทำบางสิ่งบางอย่าง</u> เพื่อให้อาการบรรเทา	1	2	3	4	5
9. ท่านมั่นใจแค่ไหนว่าจะ <u>ยังคงสามารถหาวิธีการ</u> <u>ต่างๆ</u> มาใช้บรรเทาอาการที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ ยุ่งยากเพียงใดก็ตาม	1	2	3	4	5
10. ท่านมั่นใจแค่ไหน ในการ <u>ประเมินผลว่าวิธีการ</u> <u>ดูแลรักษา</u> ที่ทำอยู่นี้ ดีหรือไม่ดี	1	2	3	4	5

ขอขอบคุณที่ท่านตอบแบบสอบถาม

Translated by

Jom Suwanno, PhD, RN, FHEA

Associate Professor

Chair, Master of Nursing Science Program in Adult and Gerontological Nursing

Walailak University School of Nursing

222 Thaiburi, Tasala, Nakhon Si Thammarat 80160 Thailand

(W) +66 7567 2101

E-mail: sjom@wu.ac.th

Sadee Saithong Hamilton, PhD, RN

Lecturer

Boromarajonani College of Nursing Sanpasithiprasong

224 Phon Pan, Muang District, Ubon Ratchathani, 34000 Thailand

(W) +66 4525 5462

E-mail: sadee@bcnsp.ac.th