**(SELF-CARE SELF EFFICACY SCALE-Sinhala)**

**ස්වයං-සැලකිලිමත් භාවය පිළිබඳ ආත්ම විශ්වාසය මනින ප්‍රශ්නාවලිය**

පොදුවේ ගත් කල, පහත සඳහන් දෑ ඔබට කල හැකි බව, ඔබට කොතරම් විශ්වාසද?

සෑම ප්‍රකාශයක් සඳහාම එක් අංකයක් රවුම් කරන්න

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | විශ්වාසයක් නැත |  තරමක් විශ්වාසයි |  අතිශය විශ්වාසයි |
| 1 | ඔබ රෝග ලක්ෂණවලින් තොරව සහ ස්ථාවරව තබා ගන්නවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | ඔබට නිර්දේශ කර ඇති ප්‍රරතිකාර සැලැස්ම අනුගමනය කරනවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ප්‍රරතිකාර සැලැස්ම අමාරු අවස්ථාවලදී පවා ඔබ එය නොකඩවා අනුගමනය කරවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | ඔබේ රෝග තත්ත්වය නිතිපතා නිරීක්ෂණය කරනවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | අමාරු අවස්ථාවලදී වුවද පුරුද්දක් ලෙස රෝග තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඔබ සැලකිලිමත් වෙනවාද?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | ඔබේ සෞඛ්ය තත්වයේ වෙනස්කම් සිදුවුවහොත්, ඔබ ඒවා හඳුනා ගන්නවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | ඔබ රෝග ලක්ෂණවල වැදගත්කම මැන බලනවාද/ ඇගයිමකට ලක් කරනවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | ඔබේ රෝග ලක්ෂණ නැති කිරීමට /අඩු කිරීමට කිසියම් දෙයක් කරනවාද? |  |  |  |  |  |
| 9 | අමාරු අවස්ථාවලදී වුවද ඔබේ රෝග ලක්ෂණ සඳහා පිළියමක්/විසදුමක් සොයා ගැනීමට ඔබ දිගින් දිගටම උත්සහ කරනවද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | ඔබ ගත් පිළියම් කොතරම් ඵලදායී දැයි මැන බලනවාද /ඇගයිමකට ලක් කරනවාද? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

© Dr. Barbara Riegel