

پرسشنامه توانایی سنجش خود مراقبتی

در پاسخ به هر سوال گزینه ای که بهتر شرایط شما را توضیف می کند را علامت بزنید و سوالی را بی پاسخ نگذارید.

ردیف	اطمینان دارم که می توانم:	اطمینان کامل دارم	اطمینان زیادی دارم	اطمینان دارم	اطمینان کمی دارم	اطمینان خیلی کمی دارم
1	افکار ناراحت کننده را از ذهنم دور کنم					
2	از روش های آرام سازی (مانند نفس عمیق، انقباض و رها کردن عضلات، بی توجهی و...) به منظور کاهش اضطراب خود استفاده کنم.					
3	راههایی برای از بین بردن استرس خود پیدا کنم.					
4	با استفاده از روش خاصی، استرس خود را کنترل کنم.					
5	کارهایی که در گذشته برای حل مشکلات عاطفی به من کمک کرده اند انجام دهم.					
6	حتی در زمان ناخوشی از روش هایی برای کاهش استرس خود، استفاده کنم.					
7	اجازه ندهم اضطراب ناشی از بیماری آزارم دهد.					
8	عملکرد بهتری در هنگام بیماری در مقایسه با افراد جوانتر دارم.					
9	روی مواردی غیر از بیماری خود جهت کاهش اضطراب تمرکز کنم.					
10	موثر بودن استفاده از روشهای کاهش استرس را باور کنم.					
11	از بین درمان های توصیه شده توسط پزشک، درمانی که به صلاحم هست انتخاب کنم.					
12	در انتخاب نوع درمان تصمیم بگیرم.					
13	در مورد قبول یا رد درمان تصمیم بگیرم.					
14	در زمان بیمار بودن از زندگی لذت ببرم.					
15	کارهایی انجام دهم تا زندگی را خوشایندتر کنم.					
16	خود را قانع کنم که می توانم استرس های ناشی از درمان را کنترل کنم.					
17	به بیماران دیگر جهت طی کردن مسیر بیماری کمک کنم.					
18	خودم را قانع کنم که درمان چندان هم بد نیست.					
19	استرس خود را در محدوده ای طبیعی (که سبب اختلال در کارهایم نشود) حفظ کنم.					

ردیف	اطمینان دارم که می توانم:	اطمینان کامل دارم	اطمینان زیادی دارم	اطمینان دارم	اطمینان کمی دارم	اطمینان خیلی کمی دارم
20	ارزش آنچه که در زندگی واقعا مهم است را بدانم.					
21	باور داشته باشم که با قدرت درونی خوی میتوانم بهبودی پیدا کنم.					
22	خودم را متقاعد کنم که خوب خواهم شد.					
23	راهی برای کمک به خودم پیدا کنم تا این مرحله بیماری را پشت سر بگذارم.					
24	نگرش مثبت نسبت به وضعیت سلامت خود داشته باشم.					
25	کارهایی را دوباره انجام دهم که در گذشته برای حل مشکلات جسمی به من کمک کرده اند.					
26	کارهایی را برای غلبه بر خستگی خود انجام دهم.					
27	در مواقع غمگین بودن کارهایی را انجام دهم که حالم را بهتر کنند.					
28	با کنترل عوارض درمان بتوانم کارهایی را انجام دهم که از آن ها لذت می برم.					
29	با محرومیت های ناشی از درمان و بیماری کنار بیایم.					

شیوه نمره گذاری و تحلیل آزمون:

به سوالاتی که پاسخ آنها را اطمینان کامل دارم نمره 5، اطمینان زیادی دارم نمره 4، اطمینان دارم نمره 3، اطمینان کمی دارم نمره 2، و اطمینان خیلی کمی دارم نمره 1 بدهید و سبک امتیازات را جمع کنید.

تفسیر بر اساس امتیاز به دست آمده از:

نمره بین 145-120 : توانایی خود مراقبتی خیلی خوب و کارآمد
 نمره بین 119-96 : توانایی خود مراقبتی اما در برخی حوزه ها وجود مشکل
 نمره بین 95-70 : توانایی خود مراقبتی کم و در برخی حوزه ها مراقبت از خود
 نمره پایین تر از 69 : ناتوانی در خود مراقبتی کافی و وجود مشکلات مرتبط با خود مراقبتی