

関節炎に対する自己効力感に関するアンケート (ASES-8J)

以下の質問内容について、痛みがあっても現時点でこれらの事柄をあなたが自分で行える自信がどの程度あるか、

「全く自信がない」場合を「1」、「とても自信がある」場合を「10」として、最も当てはまる数字に○をつけてください

今までに実際に行ってきたかどうかではなく、痛みがあっても現時点でこれらのことを行う自信がどの程度あるかをお答えください。

1	あなたは自分の痛みを 自分で減らす自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
2	あなたは睡眠の妨げにならないように 関節炎の痛みをコントロールする自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
3	あなたはやりたいことが妨げられないように 関節炎の痛みをコントロールする自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
4	あなたは関節炎を悪化させないように 自分の活動をコントロールする自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
5	あなたはやりたいことが妨げられないように、 関節炎による疲労をコントロールする自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
6	あなたは落ち込んだ時に 自分で気分を改善する自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
7	あなたは他の関節炎を患っている人と比べて 日常生活の中で痛みをコントロールできている自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある
8	あなたは関節炎による心理的ストレスに 上手く対処できている自信が どれくらいありますか？	全く 自信が ない	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	とても 自信が ある