

自我效能感量表 The General Self-efficacy—Chinese version

(CGSE)

項目	問題	完全不正確	尚算正確	多數正確	完全正確
1	如果我盡力去做的話，我總是能夠解決難題的。	1	2	3	4
2	即使別人反對我，我仍有辦法取得我所要的。	1	2	3	4
3	對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的。	1	2	3	4
4	我自信能有效地應付任何突如其來的事情。	1	2	3	4
5	以我的才智，我定能應付意料之外的情況。	1	2	3	4
6	如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數的難題。	1	2	3	4
7	我能冷靜地面對難題，因為我可以信賴自己處理問題的能力。	1	2	3	4
8	面對一個難題時，我通常能想到一些應付的方法。	1	2	3	4
9	有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。	1	2	3	4

10	無論甚麼事在我身上發生，我都能應付自如。	1	2	3	4
----	----------------------	---	---	---	---

Leung, D.Y.P., & Leung, A.Y.M. (2011). Factor structure and gender invariance of the Chinese General Self-Efficacy Scale among soon-to-be-aged adults. *Journal of Advanced Nursing*, 67(6), 1383–1392.

將 10 項的分數加起來，以下是得分建議：

1. 總分是 35-40 分：非常好，您的自我效能感優良。您能夠應付生活上所面臨的各種問題和處理自我壓力。
2. 總分是 26~34 分之間：不錯呢，您的自我效能感良好。您能適當地調適生活壓力，請繼續保持下去。建議您保持社交生活，善用餘閒學習自我照顧及護老知識和技巧，及歡迎您瀏覽網頁內的[計劃理論及精神健康資訊](#)，持續裝備自己，讓自己在生活及照顧的路上更好走！
3. 總分是 16~25 分之間：請留意呢，您的自我效能感一般，已經開始出現一些壓力的徵兆，需要注意個人精神健康狀態了。就學習和處理照顧認知障礙症長者的壓力，可以瀏覽網頁內的[精神健康資訊](#)及聯絡本計劃職員查詢相關支援服務。我們亦建議您與信任的人士分享生活壓力事件，以免不知不覺被壓力壓垮呢！

4. 總分是 10~15 分之間：請注意，您的自我效能感偏低，處理壓力的自評能力和情況不理想。鼓勵您積極考慮聯絡提供精神健康服務的計劃或機構(見網頁內的[相關連結](#)及[精神健康資訊](#))，尋求協助。就有關認知障礙症照顧的問題，歡迎聯絡本計劃職員查詢相關支援和服務。我們盼望您及被照顧者的生活壓力早日得以紓緩，擁有良好的生活質素。