

Short-Falls Efficacy Scale-International (Myanmar Version) လဲကျခြင်းဖြစ်နိုင်ချေ ဆန်းစစ်လွှာ-အတို
(မြန်မာဘာသာပြန်)

အောက်ပါမေးခွန်းများသည် လဲကျခြင်းဖြစ်နိုင်ချေအတွက် သင့်အနေ နှင့် မည်မျှစိုးရိမ် ရသည်ကို မေးမြန်းထားသော မေးခွန်းအချို့ ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအလုပ်များအား သင်မည်ကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြောင်း စဉ်းစားပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးပါ။ အကယ်၍ ဈေးသွားဝယ်ခြင်း ကဲ့သို့ သောအလုပ်များကို သင်လက်ရှိအချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိတော့ပါက အကယ်၍ သင်သာ ထိုအလုပ်မျိုးကိုလုပ်ဆောင်ရပါက လဲကျမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း ရှိ မရှိ ကို စဉ်းစားပြီး ဖြေကြားပေးပါ။ အောက်တွင်ပါရှိသော အလုပ်များနှင့်ပတ်သတ်၍ အကယ်၍ယင်းအလုပ်ကို သင်လုပ်ဆောင်က လဲကျမည်ကို မည်မျှစိုးရိမ် ရကြောင်း ဖော်ပြရန်အတွက် သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး အကွက်ထဲတွင် ထင်မြင်ချက်ပေးပါ။

		လုံးဝမစိုးရိမ် ၁	အနည်းငယ်စိုးရိမ် ၂	အတော်လေးစိုးရိမ် ၃	အလွန်စိုးရိမ် ၄
၁	အဝတ်အစားဝတ်ခြင်း (သို့) ချွတ်ခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၂	ရေချိုးခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၃	ထိုင်ခုံပေါ်သို့ ထိုင်ခြင်း (သို့) ထိုင်ခုံပေါ်မှထခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၄	လှေကားတက်ခြင်း (သို့) လှေကားဆင်းခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၅	သင့်ခေါင်းအထက်တွင်ရှိသောအရာ တစ်ခုခုအား လှမ်းယူခြင်း (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်ရှိသောအရာ တစ်ခု ခုအား ကောက်ယူခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၆	စောင်းနေသောကြမ်းပြင် (ကုန်းလျှော) ပေါ်တွင် လျှောက်၍ တက်ခြင်း (သို့) လျှောက်၍ဆင်းခြင်း	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
၇	လူမှုရေးကိစ္စရပ်များ အတွက် အပြင်သို့ သွားရောက်ခြင်း (ဥပမာ- ဘာသာရေးကိစ္စများ၊ မိသားစုဝင်များ ဆုံတွေ့ခြင်း (သို့) အသင်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေးများ)	၁ <input type="checkbox"/>	၂ <input type="checkbox"/>	၃ <input type="checkbox"/>	၄ <input type="checkbox"/>
	စုစုပေါင်း အမှတ်	အမှတ်ခြစ်ထားသော ၁ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ခြစ်ထားသော ၂ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ခြစ်ထားသော ၃ အားလုံးပေါင်း	အမှတ်ခြစ်ထားသော ၄ အားလုံးပေါင်း

အမှတ်ပေးစနစ် - မစိုးရိမ်ရပါ = ၇ ၊ အလွန်စိုးရိမ်ရသည် = ၂၈