

نام و نام خانوادگی :

معیار ارزیابی بهبودی - محدوده ها و مراحل

RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages) – Farsi Translation

دستورالعمل: توصیفات ذیل، مشخص می نماید که چگونه مردم گاهی نسبت به خود و زندگی شان احساس میکنند.

لطفا هر جمله را با دقت بخوانید و در قسمت چپ حالت کنونی خویش را با کشیدن دایره به دور آن مشخص نمایید.

فقط یکی از گزینه ها را انتخاب کرده و هیچ فقره ای را بی پاسخ نگذارید.

چیزهای ارزشمند انجام می دهم DOING THINGS I VALUE				
کاملا	بیشتر	قدری	نادرست	
4	3	2	1	1 مهم است که شاد باشیم
4	3	2	1	2 دارا بودن عادات خوب مهم است
4	3	2	1	3 اموری که برای من مهم است انجام می دهم
4	3	2	1	4 من ادامه می دهم تا علائق جدید داشته باشم
4	3	2	1	5 چیزهای که برای دیگران ارزشمند و مفید است انجام می دهم
4	3	2	1	6 اموری که به من احساس شادی و رضایت می دهد انجام می دهم

معیار ارزیابی بهبودی - زمینه ها و فرصت ها

نیکولا هانکوک و دانشگاه سیدنی

هرگز به کپی و یا برای هر هدف دیگر بدون اجازه کتبی از نویسنده استفاده نشود

nicola.hancock@sydney.edu.au

©2016 Nicola Hancock and The University of Sydney. Farsi Translation.

مشاقتانه منتظر هستم
LOOKING FORWARD

کاملا	بیشتر	قدری	نادرست		
4	3	2	1	اگر احساس بیماری دوباره نمایم، میتوانم با آن کنار بیایم	7
4	3	2	1	می توانم به خودم کمک نمایم تا بهتر شوم	8
4	3	2	1	تمایل و انگیزه برای موفقیت دارم	9
4	3	2	1	در زندگی ام اهدافی دارم که میخواهم به آنها برسم	10
4	3	2	1	ایمان دارم که می توانم به اهداف شخصی ام برسم	11
4	3	2	1	با هر آنچه در زندگی ام اتفاق می افتد می توانم کنار بیایم	12
4	3	2	1	خودم را دوست دارم	13
4	3	2	1	در زندگی ام هدف دارم	14
4	3	2	1	اگر مردم مرا درست بشناسند مرا دوست خواهند داشت	15
4	3	2	1	اگر به تلاش هایم ادامه دهم حالم بهتر خواهد شد	16
4	3	2	1	میدانم در آینده چه میخوام بشوم	17
4	3	2	1	بالاخره چیزهای خوب در ابنده پیش خواهد آمد	18
4	3	2	1	من کسی هستم که بیشترین مسئولیت را برای بهبودم بعهده دارم	19
4	3	2	1	نسبت به آینده خودم امیدوار هستم	20

معیار ارزیابی بهبودی - زمینه ها و فرصت ها

نیکولا هانکوک و دانشگاه سیدنی

هرگز به کپی و یا برای هر هدف دیگر بدون اجازه کتبی از نویسنده استفاده نشود

nicola.hancock@sydney.edu.au

©2016 Nicola Hancock and The University of Sydney. Farsi Translation.

مشاقتانه منتظر هستم LOOKING FORWARD (continued)				
کاملا	بیشتر	قدری	نادرست	
4	3	2	1	می دانم چه زمانی درخواست کمک کنم
4	3	2	1	هرگاه که نیاز داشته باشم درخواست کمک میکنم
4	3	2	1	به آنچه مرا در بهبود وضع کمک میکند آگاهی دارم
4	3	2	1	از خطاهایم میتوانم پند بگیرم
تسلط و مهارت بر بیماری ام MASTERING MY ILLNESS				
کاملا	بیشتر	قدری	نادرست	
4	3	2	1	قادر به تشخیص علامت های هشدار اولیه مریضی ام می باشم
4	3	2	1	جهت سالم ماندن و بهبود یافتن، برای خودم برنامی دارم
4	3	2	1	چیزهایی وجود دارند که میتوانم انجام دهم تا برای کنار آمدن با عوارض ناخواسته به من کمک کنند
4	3	2	1	می دانم که خدمات سلامتی روان وجود دارند که می توانند به من کمک نمایند
4	3	2	1	اگر چه عوارض بیماری من ممکن است بدترشود، اما میدانم که چگونه با آنها کنار بیایم
4	3	2	1	این عوارض کمتر و کمتر در زندگی من اختلال ایجاد میکنند
4	3	2	1	بنظر میرسد هر بار که عوارض بروز میکنند مدت زمان مشکلاتی را که تولید مینمایند کوتاه تر است

معیار ارزیابی بهبودی - زمینه ها و فرصت ها

نیکولا هانکوک و دانشگاه سیدنی

هرگز به کپی و یا برای هر هدف دیگر بدون اجازه کتبی از نویسنده استفاده نشود

(nicola.hancock@sydney.edu.au)

©2016 Nicola Hancock and The University of Sydney. Farsi Translation.

ارتباط و تعلق CONNECTING AND BELONGING				
کاملا	بیشتر	قدری	نادرست	
4	3	2	1	اشخاصی وجود دارند که می توانم روی آنها حساب کنم
4	3	2	1	حتی وقتی به خودم اعتماد ندارم دیگران به من اعتماد دارند
4	3	2	1	مهم است که دوستان متنوعی داشته باشم
4	3	2	1	دوستانی دارم که تجربه بیماری های روانی داشته اند
4	3	2	1	دوستانی دارم که هیچ بیماری روانی نداشته اند
4	3	2	1	دوستانی دارم که میتوانند به من اعتماد نمایند
4	3	2	1	من از وضع خانواده ام راضی هستم

معیار ارزیابی بهبودی - زمینه ها و فرصت ها
 نیکولا هانکوک و دانشگاه سیدنی
 هرگز به کپی و یا برای هر هدف دیگر بدون اجازه کتبی از نویسنده استفاده نشود
nicola.hancock@sydney.edu.au