

회복 평가 척도 - 영역 및 단계 (RAS-DS)

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

설명: 아래의 설문에는 개인이 본인과 자신의 생활에 대해 때로 느낄 수 있는 점들이 묘사되어 있습니다. 각 항목을 꼼꼼히 읽으신 후 오른쪽에 있는 숫자 중에서 현재 자신을 가장 잘 나타내는 것을 동그라미로 표시하십시오. 빠트리지 말고 모든 항목을 작성하시고 숫자는 하나만 선택하시기 바랍니다.

		가치있는 일들을 하기 DOING THINGS I VALUE			
		그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대부분 그렇다	매우 그렇다
1	즐기는 것이 중요하다.	1	2	3	4
2	건강한 습관을 가지는 것이 중요하다.	1	2	3	4
3	나는 나에게 의미있는 일들을 한다.	1	2	3	4
4	나에게는 항상 새로운 관심거리가 있다.	1	2	3	4
5	나는 타인에게 가치있고 도움되는 일들을 한다.	1	2	3	4
6	나는 내게 큰 기쁨을 주는 일들을 한다.	1	2	3	4
		미래를 바라보기 LOOKING FORWARD			
		그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대부분 그렇다	매우 그렇다
7	나는 다시 아파도 이를 극복할 수 있다.	1	2	3	4
8	나는 나아지기 위해 스스로를 도울 수 있다.	1	2	3	4
9	나는 성공하고 싶은 욕구가 있다.	1	2	3	4
10	나는 내가 이루고 싶은 인생의 목표가 있다.	1	2	3	4
11	나는 현재 나의 목표를 이룰 수 있다고 믿는다.	1	2	3	4
12	나는 살면서 일어나는 일들을 감당할 수 있다.	1	2	3	4
13	나는 내 자신이 좋다.	1	2	3	4
14	나의 인생에는 목적이 있다.	1	2	3	4
15	사람들이 나를 더 잘 알게 되면, 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4
16	내가 꾸준히 노력하면, 나는 계속해서 나아질 것이다.	1	2	3	4
17	나는 내가 바라는 모습을 알고 있다.	1	2	3	4
18	결국에는 좋은 일이 생길 것이다.	1	2	3	4
19	나의 발전에 가장 책임이 있는 사람은 나 자신이다.	1	2	3	4
20	나는 내 자신의 미래에 대해 희망적이다.	1	2	3	4

미래를 바라보기 (계속) LOOKING FORWARD (continued)					
		그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대부분 그렇다	매우 그렇다
21	나는 도움을 요청해야 할 때를 알고 있다.	1	2	3	4
22	나는 필요할 때 도움을 요청한다.	1	2	3	4
23	나는 내 회복에 도움이 되는 것을 안다.	1	2	3	4
24	나는 내 실수에서 교훈을 얻을 수 있다.	1	2	3	4
건강 관리 MASTERING MY ILLNESS					
		그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대부분 그렇다	매우 그렇다
25	나는 원하지 않는 증상을 알리는 초기 징후를 알 수 있다.	1	2	3	4
26	나는 건강을 유지 또는 회복하는 방법에 관해 나만의 계획이 있다.	1	2	3	4
27	원치않은 증상에 대응하기 위해 할 수 있는 것들이 있다.	1	2	3	4
28	나는 내게 도움을 주는 정신 건강 서비스가 있다는 것을 알고 있다.	1	2	3	4
29	내 증상이 악화되더라도 내가 감당할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4
30	내 증상이 생활을 저해하는 정도가 점점 줄어든다.	1	2	3	4
31	내 증상이 발생할 때마다 문제가 되는 시간이 점점 짧아지고 있는 것 같다.	1	2	3	4
주변 사람들과의 관계 CONNECTING AND BELONGING					
		그렇지 않다	어느 정도 그렇다	대부분 그렇다	매우 그렇다
32	나는 내가 믿을 수 있는 사람들이 있다.	1	2	3	4
33	내가 스스로를 신뢰하지 못할 때에도 다른 사람은 나를 믿는다.	1	2	3	4
34	다양한 부류의 친구들을 사귀는 것이 중요하다.	1	2	3	4
35	나는 정신질환을 앓은 적이 있는 친구가 있다.	1	2	3	4
36	나는 정신질환이 없는 친구가 있다.	1	2	3	4
37	나는 나에게 기댈 수 있는 친구들이 있다.	1	2	3	4
38	나는 내 가족 상황에 관해서는 만족한다.	1	2	3	4