

Tên: .....

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

Hướng dẫn: Dưới đây là danh sách các câu mô tả con người đôi khi cảm thấy thế nào về mình và cuộc đời mình. Xin đọc kỹ mỗi câu và khoanh vào con số bên phải mô tả đúng nhất về bạn trong lúc này. Chỉ khoanh một số cho mỗi câu và đừng bỏ qua câu nào.

| LÀM NHỮNG ĐIỀU TÔI XEM TRỌNG<br>DOING THINGS I VALUE |  |            |          |              |                |
|--|--|------------|----------|--------------|----------------|
|  |  | KHÔNG ĐÚNG | Hơi ĐÚNG | Hầu như ĐÚNG | Hoàn toàn ĐÚNG |
| 1  | Điều quan trọng là có niềm vui   | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 2  | Điều quan trọng là có những thói quen lành mạnh                        | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 3  | Tôi làm những điều có ý nghĩa đối với tôi                              | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 4  | Tôi tiếp tục có những thích thú mới                                    | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 5  | Tôi làm những điều có giá trị và giúp ích cho người khác               | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 6  | Tôi làm những điều mà cho tôi cảm giác vui thích                       | 1          | 2        | 3            | 4              |
| HƯỚNG TỚI PHÍA TRƯỚC<br>LOOKING FORWARD              |  |            |          |              |                |
|  |  | KHÔNG ĐÚNG | Hơi ĐÚNG | Hầu như ĐÚNG | Hoàn toàn ĐÚNG |
| 7  | Tôi có thể xử lý nếu tôi trở bệnh                                      | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 8  | Tôi có thể tự giúp để trở nên tốt hơn                                  | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 9  | Tôi có khao khát được thành công                                       | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 10   | Tôi có mục tiêu trong cuộc sống mà tôi muốn đạt được                   | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 11   | Tôi tin rằng tôi có thể đạt được các mục tiêu cá nhân hiện nay của tôi | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 12   | Tôi có thể xử lý những gì xảy đến trong đời tôi                        | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 13   | Tôi thích chính tôi  | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 14   | Tôi có mục đích trong đời sống   | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 15   | Nếu người khác biết rõ, tôi họ sẽ thích tôi                            | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 16   | Nếu tôi cố gắng, tôi sẽ tiếp tục khá hơn                               | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 17   | Tôi có một ý niệm về người tôi muốn trở thành                          | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 18   | Vài điều tốt đẹp cuối cùng cũng sẽ đến                                 | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 19   | Tôi là người chịu trách nhiệm nhiều nhất cho sự tiến triển của tôi     | 1          | 2        | 3            | 4              |
| 20   | Tôi có hy vọng về tương lai của tôi                                    | 1          | 2        | 3            | 4              |

**Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).**

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

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author  
(nicola.hancock@sydney.edu.au)

| <b>HƯỚNG TỚI PHÍA TRƯỚC<br/>LOOKING FORWARD (continued)</b> |  |                   |                 |                     |                       |
|---|--|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------------|
|   |  | <b>KHÔNG ĐÚNG</b> | <b>Hơi ĐÚNG</b> | <b>Hầu như ĐÚNG</b> | <b>Hoàn toàn ĐÚNG</b> |
| 21  | Tôi biết khi nào nhờ giúp đỡ   | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 22  | Tôi nhờ giúp đỡ khi cần thiết  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 23  | Tôi biết những gì giúp tôi khá hơn   | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 24  | Tôi có thể học từ lỗi lầm của tôi  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| <b>KIỂM SOÁT BỆNH TẬT CỦA TÔI<br/>MASTERING MY ILLNESS</b>  |  |                   |                 |                     |                       |
|   |  | <b>KHÔNG ĐÚNG</b> | <b>Hơi ĐÚNG</b> | <b>Hầu như ĐÚNG</b> | <b>Hoàn toàn ĐÚNG</b> |
| 25  | Tôi có thể nhận ra những dấu hiệu cảnh báo sớm khi tôi trở bệnh                          | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 26  | Tôi có kế hoạch riêng làm thế nào giữ gìn sức khỏe hay trở nên khỏe                      | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 27  | Có nhiều điều tôi có thể làm để giúp tôi xử lý với những triệu chứng không muốn          | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 28  | Tôi biết có nhiều dịch vụ y tế tâm thần để giúp tôi                                      | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 29  | Cho dù những triệu chứng của tôi có thể trở nên tệ hơn, tôi biết tôi có thể xử lý vấn đề | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 30  | Những triệu chứng của tôi ảnh hưởng ít dần vào cuộc sống của tôi                         | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 31  | Những triệu chứng của tôi dường như là vấn đề càng ngày càng ngắn hạn mỗi lần nó xảy ra  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| <b>KẾT NỐI VÀ HÒA NHẬP<br/>CONNECTING AND BELONGING</b>     |  |                   |                 |                     |                       |
|   |  | <b>KHÔNG ĐÚNG</b> | <b>Hơi ĐÚNG</b> | <b>Hầu như ĐÚNG</b> | <b>Hoàn toàn ĐÚNG</b> |
| 32  | Tôi có người để dựa vào  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 33  | Ngay cả khi tôi không tin chính tôi, những người khác tin                                | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 34  | Có nhiều bạn bè thật quan trọng  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 35  | Tôi có bạn bè cũng có bệnh tâm thần  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 36  | Tôi có bạn bè không có bệnh tâm thần   | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 37  | Tôi có những người bạn có thể dựa vào tôi  | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |
| 38  | Tôi cảm thấy bằng lòng về tình trạng gia đình của tôi                                    | 1                 | 2               | 3                   | 4                     |