

الإسم : .....

مقياس تقييم الشفاء – المراحل والمجالات

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

التعليمات : البيانات التالية تصف كيف يشعر الناس أحيانا تجاه أنفسهم وحياتهم. الرجاء قراءة كل جملة بتمعن ووضع دائرة حول الرقم على اليسار الذي يمثل وضعك الحالي. أختر رقماً واحداً لكل جملة ولا تترك أية جملة .

القيام بأشياء أفدّر لها DOING THINGS I VALUE				
صحيح كلياً	صحيح غالباً	صحيح قليلاً	غير صحيح	
4	3	2	1	1 من المهم الحصول على بعض المرح
4	3	2	1	2 من المهم ممارسة عادات صحية جيدة
4	3	2	1	3 أقوم بفعل أشياء ذات معنى بالنسبة لي
4	3	2	1	4 أو اصل الحصول على هوايات أو إهتمامات جديدة
4	3	2	1	5 أقوم بفعل أشياء قيمة ومساعدة للآخرين
4	3	2	1	6 أقوم بفعل أشياء تجعلني أشعر بسعادة

مقياس تقييم الشفاء – المراحل والمجالات  
نيكولا هانكوك وجامعة سيدني  
ليست للطباعة أو أي استعمال آخر بدون موافقة الكاتب  
([nicola.hancock@sydney.edu.au](mailto:nicola.hancock@sydney.edu.au))

التطلع للمستقبل  
LOOKING FORWARD

صحيح كلياً	صحيح غالباً	صحيح قليلاً	غير صحيح		
4	3	2	1	أستطيع التعامل الوضع اذا شعرت بالمرض ثانية	7
4	3	2	1	أستطيع أن أساعد نفسي لكي أتحسن	8
4	3	2	1	لدي الرغبة بالنجاح	9
4	3	2	1	لدي أهداف في الحياة أريد أن أحققها	10
4	3	2	1	أعتقد أنني أستطيع الوصول إلى أهدافي الشخصية	11
4	3	2	1	أستطيع التعامل مع ما يحدث في حياتي	12
4	3	2	1	أحب نفسي وأحترمها	13
4	3	2	1	لدي هدف في حياتي	14
4	3	2	1	إذا عرفني الناس حقاً فسيحبونني	15
4	3	2	1	إذا واصلت المحاولة فسأستمر في التحسن	16
4	3	2	1	لدي فكرة عما أريد أن أكون في المستقبل	17
4	3	2	1	هناك شيء جيد سيحصل في النهاية	18
4	3	2	1	أنا أكثر شخص مسؤول عن تحسّن حالتي	19

التطلع للمستقبل LOOKING FORWARD (continued)				
صحيح كلياً	صحيح غالباً	صحيح قليلاً	غير صحيح	
4	3	2	1	20 أشعر بالأمل حول مستقبلي
4	3	2	1	21 أعرف متى أطلب المساعدة
4	3	2	1	22 أطلب المساعدة عندما أحتاجها
4	3	2	1	23 أعرف ما هو الشيء الذي يساعدني على التحسن
4	3	2	1	24 أستطيع أن أتعلّم من أخطائي
السيطرة على مرضي MASTERING MY ILLNESS				
صحيح كلياً	صحيح غالباً	صحيح قليلاً	غير صحيح	
4	3	2	1	25 أستطيع أن أتعرف على العلامات المبكرة للشعور بالمرض
4	3	2	1	26 لدي خطة خاصة لكي أبقى أو أصبح بصحة جيّدة
4	3	2	1	27 هناك أشياء أستطيع القيام بها تساعدني على التعامل مع الأعراض غير المرغوب فيها
4	3	2	1	28 أعرف أن هناك خدمات الصّحة النفسية لمساعدتي
4	3	2	1	29 على الرغم من أن الأعراض ممكن أن تصبح أسوأ ولكنني أعرف كيف أستطيع التعامل معها
4	3	2	1	30 تأثير الأعراض المرضيّة على حياتي يتضاءل شيئاً فشيئاً
4	3	2	1	31 في كل مرّة أواجه فيها أعراض المرض تكون مدتها أقلّ من المرة السابقة

مقياس تقييم الشفاء – المراحل والمجالات  
 نيكولا هانكوك وجامعة سيدني  
 ليست للطباعة أو أي استعمال آخر بدون موافقة الكاتب  
 ([nicola.hancock@sydney.edu.au](mailto:nicola.hancock@sydney.edu.au))

التواصل والانتماء CONNECTING AND BELONGING				
صحيح كلياً	صحيح غالباً	صحيح قليلاً	غير صحيح	
4	3	2	1	32 هناك أشخاص أستطيع الإعتماد عليهم
4	3	2	1	33 حتى عندما لا أؤمن بنفسى فإن الآخرين يثقون بي
4	3	2	1	34 من المهم الحصول على عدد متنوع من الأصدقاء
4	3	2	1	35 لدي أصدقاء عانوا من الأمراض النفسية أيضاً
4	3	2	1	36 لدي أصدقاء ليس لديهم أمراض نفسية
4	3	2	1	37 لدي أصدقاء يستطيعون الإعتماد علي
4	3	2	1	38 أشعر بالرضى تجاه وضعى العائلة

مقياس تقييم الشفاء – المراحل والمجالات  
 نيكولا هانكوك وجامعة سيدني  
 ليست للطباعة أو أي استعمال آخر بدون موافقة الكاتب  
[nicola.hancock@sydney.edu.au](mailto:nicola.hancock@sydney.edu.au)