

İsim:.....

RAS-DS (İyileşme Değerlendirme Ölçeği - Alanlar ve Aşamalar)

Yönerge: Aşağıda, insanların bazen kendileri ve yaşamları hakkında nasıl hissettiklerini tarif eden ifadelerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz ve sizi şu anda en iyi tarifleyen sayıyı işaretleyiniz. Her bir ifade için yalnızca bir sayı işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi atlamayınız.

DEĞER VERDİĞİM ŞEYLERİ YAPARKEN					
		Doğru değil	Biraz doğru	Büyük ölçüde doğru	Tamamıyla doğru
1	Eğlenmek önemlidir.	1	2	3	4
2	Sağlıklı alışkanlıklara sahip olmak önemlidir.	1	2	3	4
3	Benim için anlamlı olan şeyleri yaparım.	1	2	3	4
4	Yeni ilgi alanları edinirim.	1	2	3	4
5	Başkaları için yararlı ve değerli şeyler yaparım.	1	2	3	4
6	Bana çok keyif veren şeyler yaparım.	1	2	3	4
GELECEĞE YÖNELİK					
		Doğru değil	Biraz doğru	Büyük ölçüde doğru	Tamamıyla doğru
7	Tekrar rahatsızlanırsam üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4
8	Daha iyi olma konusunda kendime yardımcı olabilirim.	1	2	3	4
9	Başarılı olmak isterim.	1	2	3	4
10	Hayatta, ulaşmak istediğim hedeflerim vardır.	1	2	3	4
11	Şu anki kişisel hedeflerime ulaşabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4
12	Yaşamda karşıma çıkacaklarla baş edebilirim.	1	2	3	4
13	Kendimi severim.	1	2	3	4
14	Yaşamda bir amacım var.	1	2	3	4
15	Eğer insanlar beni gerçekten tanırlarsa beni seveceklerdir.	1	2	3	4
16	Denemeye devam edersem, daha iyi olmaya devam edeceğim.	1	2	3	4
17	Kim olmayı istediğime dair bir fikrim var.	1	2	3	4
18	Nihayet iyi bir şey olacak.	1	2	3	4
19	Kendi gelişmemden en çok sorumlu olan kişi benim.	1	2	3	4

İyileşme Değerlendirme Ölçeği - Alanlar ve Aşamalar (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock ve Sydney Üniversitesi.

Yazarın yazılı izni olmadan kopyalanamaz ve başka bir amaç için kullanılamaz.

(nicola.hancock@sydney.edu.au)

Türkçe uyarlaması Meltem Derya Şahin (arasanmd@gmail.com), Akfer Karaoğlan Kahiloğulları, Canan Efe ve Nefise Öztürk tarafından Şubat 2020’de yapılmıştır.

		Doğru değil	Biraz doğru	Büyük ölçüde doğru	Tamamıyla doğru
20	Geleceğim hakkında ümitliyim.	1	2	3	4
21	Ne zaman yardım isteneceğini biliyorum.	1	2	3	4
22	İhtiyacım olduğunda yardım isterim.	1	2	3	4
23	İyileşmeme yardımcı olacak şeyleri biliyorum.	1	2	3	4
24	Hatalarımdan ders çıkarabilirim.	1	2	3	4
HASTALIĞIMI TANIMA					
		Doğru değil	Biraz doğru	Büyük ölçüde doğru	Tamamıyla doğru
25	Hastalığımın erken uyarı işaretlerini tanıyabilirim.	1	2	3	4
26	Nasıl iyi kalacağıma ya da iyi olacağıma ilişkin kendi planım var.	1	2	3	4
27	İstenmeyen belirtilerle başa çıkmamda bana yardımcı olması için yapabileceğim şeyler var.	1	2	3	4
28	Bana yardımcı olacak ruh sağlığı hizmetleri olduğunu biliyorum.	1	2	3	4
29	Belirtilerim kötüleşse bile bununla baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
30	Belirtilerim hayatımı giderek daha az etkiliyor.	1	2	3	4
31	Belirtilerim her oluştuğunda daha kısa süre için sorun olacak gibi görünüyor.	1	2	3	4
BAĞLANMA VE AİT OLMA					
		Doğru değil	Biraz doğru	Büyük ölçüde doğru	Tamamıyla doğru
32	Güvenebileceğim insanlar var.	1	2	3	4
33	Benim kendime inanmadığım zamanlarda bile, diğer insanlar bana inanır.	1	2	3	4
34	Farklı farklı arkadaşlara sahip olmak önemlidir.	1	2	3	4
35	Kendileri de ruhsal rahatsızlık geçiren arkadaşlarım var.	1	2	3	4
36	Ruhsal rahatsızlığı olmayan arkadaşlarım var.	1	2	3	4
37	Bana güvenebilen arkadaşlarım var.	1	2	3	4
38	Aile durumumun idare ettiğini düşünüyorum.	1	2	3	4

İyileşme Değerlendirme Ölçeği - Alanlar ve Aşamalar (RAS-DS – Research Version 3).

©2015 Nicola Hancock ve Sydney Üniversitesi.

Yazarın yazılı izni olmadan kopyalanamaz ve başka bir amaç için kullanılamaz.

(nicola.hancock@sydney.edu.au)

Türkçe uyarlaması Meltem Derya Şahin (arasanmd@gmail.com), Akfer Karaoğlan Kahiloğulları, Canan Efe ve Nefise Öztürk tarafından Şubat 2020’de yapılmıştır.