

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

แบบประเมินระดับการฟื้นคืนสุขภาพ

(Thai version: Prepared by Dr Supalak Khemthong and colleagues, Mahidol University)

ชื่อ-นามสกุล..... วันที่ประเมิน.....

คำแนะนำ: ด้านล่างเป็นรายการที่อธิบายถึงบุคคลซึ่งรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตนเองในบางครั้งและวิถีชีวิตของพวกเขา โปรดอ่านแต่ละหัวข้ออย่างละเอียดและวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่อธิบายถึงตัวคุณได้ถูกต้อง วงกลมเพียงตัวเลขเดียวในแต่ละข้อและไม่ควรข้ามข้อใดข้อหนึ่งไป

กำลังทำสิ่งที่ฉันให้คุณค่า				
Doing Things I Value				
	ไม่จริง แน่นอน	ไม่จริง บางส่วน	จริง บางส่วน	จริง แน่นอน
1. การมีความสุขสนุกสนานถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ	1	2	3	4
2. การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ	1	2	3	4
3. ฉันทำสิ่งที่มีความหมายต่อฉัน	1	2	3	4
4. ฉันยังคงมีความสนใจในสิ่งใหม่ๆ	1	2	3	4
5. ฉันทำในสิ่งที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4
6. ฉันทำในสิ่งที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกยินดีอย่างยิ่ง	1	2	3	4
กำลังมองไปข้างหน้า				
Looking Forward				
	ไม่จริง แน่นอน	ไม่จริง บางส่วน	จริง บางส่วน	จริง แน่นอน
7. ถ้าฉันมีอาการป่วยอีกครั้ง ฉันสามารถจัดการกับมันได้	1	2	3	4
8. ฉันสามารถช่วยตนเองให้ดีขึ้นได้	1	2	3	4
9. ฉันมีความปรารถนาที่จะประสบผลสำเร็จ	1	2	3	4
10. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการจะไปให้ถึง	1	2	3	4
11. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายส่วนตัวของฉันในปัจจุบันได้	1	2	3	4
12. ฉันสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน	1	2	3	4
13. ฉันชอบตัวเอง	1	2	3	4
14. ฉันมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	1	2	3	4
15. ถ้าคนรู้จักฉันจริง ฉันว่าพวกเขาจะชอบฉัน	1	2	3	4
16. ถ้าฉันพยายามต่อไป ฉันคงจะทำได้ดียิ่งขึ้น	1	2	3	4
17. ฉันมีความคิดเกิดขึ้นในใจเกี่ยวกับบุคคลที่ฉันต้องการจะเป็น	1	2	3	4
18. บางสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้นในท้ายที่สุด	1	2	3	4
19. ฉันเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากที่สุดต่อการพัฒนาตนเอง	1	2	3	4

กำลังมองไปข้างหน้า (ต่อ)				
Looking Forward (Continued)				
	ไม่จริง แน่นอน	ไม่จริง บางส่วน	จริง บางส่วน	จริง แน่นอน
20. ฉันมีความหวังเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง	1	2	3	4
21. ฉันรู้ว่าเมื่อใดที่จะขอความช่วยเหลือ	1	2	3	4
22. ฉันขอความช่วยเหลือ เมื่อฉันมีความจำเป็น	1	2	3	4
23. ฉันรู้ว่าอะไรที่ช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	1	2	3	4
24. ฉันสามารถเรียนรู้ได้จากความผิดพลาดของฉัน	1	2	3	4
กำลังเป็นนายจัดการเจ็บป่วยของฉัน				
Mastering My Illness				
	ไม่จริง แน่นอน	ไม่จริง บางส่วน	จริง บางส่วน	จริง แน่นอน
25. ฉันสามารถระบุอาการที่เตือนล่วงหน้าก่อนที่จะเกิดการเจ็บป่วย	1	2	3	4
26. ฉันมีแผนของตัวเองสำหรับการที่จะดำรงชีวิตอยู่หรือกลายเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีได้อย่างไร	1	2	3	4
27. มีหลายสิ่งที่คุณสามารถทำที่จะช่วยให้ฉันจัดการกับอาการที่ไม่พึงประสงค์	1	2	3	4
28. ฉันรู้ว่ามีการบำบัดด้านสุขภาพจิตที่จะช่วยฉัน	1	2	3	4
29. แม้ว่าอาการของฉันอาจจะแย่ลง แต่ฉันก็รู้ว่าฉันสามารถจัดการกับมันได้	1	2	3	4
30. อาการของโรคบกพร่องการใช้ชีวิตของฉันน้อยลงเรื่อยๆ	1	2	3	4
31. อาการของโรคที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งดูเหมือนจะเป็นปัญหาระยะสั้นสำหรับฉัน	1	2	3	4
กำลังติดต่อและสร้างสัมพันธภาพกัน				
Connecting and Belonging				
	ไม่จริง แน่นอน	ไม่จริง บางส่วน	จริง บางส่วน	จริง แน่นอน
32. ฉันมีคนที่คุณสามารถไว้วางใจได้	1	2	3	4
33. เมื่อใดที่ฉันไม่เชื่อมั่นในตัวเอง แต่ยังมีคนอื่นที่มีความเชื่อมั่น	1	2	3	4
34. การคบเพื่อนหลากหลายเป็นสิ่งสำคัญ	1	2	3	4
35. ฉันมีเพื่อนที่ประสบอาการป่วยทางจิตด้วย	1	2	3	4
36. ฉันมีเพื่อนที่ไม่มีอาการป่วยทางจิต	1	2	3	4
37. ฉันมีเพื่อนที่สามารถฟังพาฉันได้	1	2	3	4
38. ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับสถานการณ์ครอบครัวของฉัน	1	2	3	4

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

Thai Translation – Modified with permission from the author

© 2016 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author

([nicola.hancock@sydney.edu.au](mailto:nicola.hancock@sydney.edu.au))