

# 변화준비단계와 치료열망척도

SOCRATES (Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale)

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	반반 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 정말 음주문제를 고치고 싶다.					
2. 나 자신이 알코올중독자인지 아닌지 확신이 서지 않을때가 있다.					
3. 내 음주문제를 빨리 고치지 않으면 문제는 더 심각해질 것이다.					
4. 술을 끊기 위한 구체적인 변화 행동들을 벌써 시작했다.					
5. 폭음하기도 했으나 지금은 단주를 실천하면서 술에 대한 생각과 행동이 많이 변화하였다.					
6. 내 음주행동이 주변 사람에게 상처를 주고 있는지 아닌 지 확신이 서지 않을 때가 있다.					
7. 나는 음주문제가 있는 사람이다.					
8. 술을 끊을 생각만 하는 것이 아니라 이미 실천하고 있다.					
9. 나는 이미 술을 끊었으며, 지금은 다시 마시지 않기 위한 방법을 찾고 있다.					
10. 나는 심각한 음주문제를 갖고 있다.					
11. 내가 술에 대한 조절능력이 있는지 없는지 확신이 서지 않을 때가 있다.					
12. 내 음주행동은 많은 해로운 문제를 일으키고 있다.					
13. 나는 술을 끊기 위한 구체적인 행동들을 현재 적극적으로 실천하고 있다.					
14. 예전의 음주문제로 되돌아가지 않기 위한 도움을 받고 싶다.					
15. 나에게 음주문제가 있다는 것을 알고 있다.					
16. 내 음주량이 지나치게 많은 것인지 아닌지 확신이 서지 않을 때가 있다.					
17. 나는 알코올중독자이다.					
18. 나는 술을 끊기 위해 피나는 노력을 하고 있다.					
19. 이제는 정말 술을 끊었으며, 다시 재발하지 않기 위한 치료에 열중하고 있다.					