

«STORI»

Stages of Recovery Instrument

Andresen, R., Caputi, P., & Oades, L., 2006

(μτφ. Ζήνδρος Ι., Μήλιου Α. & Παπανικολοπούλου Π., 2012)

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί διερευνά το πώς αισθάνεστε για τη ζωή σας και τον εαυτό σας από τότε που παρουσιάστηκε η ασθένεια. Μερικές από τις ερωτήσεις σχετίζονται με τις περιόδους κατά τις οποίες δεν αισθάνεστε πολύ καλά σχετικά με την ζωή. Άλλες αναφέρονται σε περιόδους κατά τις οποίες αισθάνεστε αρκετά καλά σχετικά με τη ζωή σας.

Εάν κάποιες από τις ερωτήσεις σας αναστατώσουν και νιώσετε την ανάγκη να μιλήσετε με κάποιον, παρακαλώ κάντε ένα διάλειμμα και μιλήστε με έναν φίλο ή ένα πρόσωπο στήριξης.

Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε ομάδες των πέντε.

Διαβάστε και τις πέντε ερωτήσεις της κάθε ομάδας και στη συνέχεια απαντήστε σε αυτές τις πέντε ερωτήσεις.

Κυκλώστε έναν αριθμό από το 0 έως το 5 για να δείξετε πόσο ισχύει για εσάς αυτό τον καιρό κάθε δήλωση.

Στη συνέχεια προχωρήστε στην επόμενη ομάδα ερωτήσεων.

Όταν επιλέγετε την απάντησή σας, σκεφτείτε **πώς αισθάνεστε τώρα**, όχι το πώς αισθανθήκατε κάποια στιγμή στο παρελθόν. Για παράδειγμα:

Η Ερ.43 λέει «Αρχίζω να μαθαίνω για την ψυχική ασθένεια και το πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου».

Η Ερ.44 λέει: «Τώρα αισθάνομαι αρκετά σίγουρος ότι μπορώ να διαχειριστώ την ασθένεια».

Αν τώρα νιώθετε αρκετά σίγουροι ότι μπορείτε να διαχειριστείτε την ασθένεια, θα δώσετε μια υψηλότερη βαθμολογία στην Ερ.44 από ότι στην Ερ.43, που λέει ότι μόλις τώρα *αρχίζετε* να μαθαίνετε.

Οι ερωτήσεις αφορούν το πώς αισθάνεστε για τη ζωή σας γενικά αυτές τις μέρες. Προσπαθήστε να μην αφήσετε ζητήματα, που μπορεί να επηρεάζουν τη διάθεσή σας αυτή τη στιγμή, να επηρεάσουν τις απαντήσεις σας.

STORI

Διαβάστε και τις 5 ερωτήσεις στην ομάδα 1 και στη συνέχεια απαντήστε σε αυτά τα πέντε ερωτήματα.

Κυκλώστε τον αριθμό από το 0 έως το 5 που δείχνει κατά πόσο κάθε δήλωση ισχύει για σας *τόρα*.

Στη συνέχεια προχωρήστε στην Ομάδα 2, και ούτω καθεξής.

Όταν επιλέγετε την απάντησή σας, σκεφτείτε το **πώς αισθάνεστε τώρα**, όχι το πώς αισθανθήκατε στο παρελθόν.

Ομάδα 1	<i>Δεν ισχύει καθόλου τόρα</i>				<i>Ισχύει απόλυτα τόρα</i>
1 Δεν νομίζω ότι τα άτομα με ψυχική ασθένεια μπορούν να γίνουν καλύτερα.	0	1	2	3	4 5
2 Έχω μόλις πρόσφατα ανακαλύψει ότι τα άτομα με ψυχική ασθένεια μπορούν να γίνουν καλύτερα.	0	1	2	3	4 5
3 Αρχίζω να μαθαίνω πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου να γίνει καλύτερα.	0	1	2	3	4 5
4 Προσπαθώ σκληρά για να παραμένω καλά, και αυτό μακροπρόθεσμα θα αξίζει τον κόπο.	0	1	2	3	4 5
5 Τώρα έχω ένα αίσθημα «εσωτερικής γαλήνης» για τη ζωή με την ασθένεια.	0	1	2	3	4 5
Ομάδα 2	<i>Δεν ισχύει καθόλου τόρα</i>				<i>Ισχύει απόλυτα τόρα</i>
6 Νιώθω πως η ζωή μου έχει καταστραφεί εξαιτίας αυτής της ασθένειας.	0	1	2	3	4 5
7 Μόλις τόρα αρχίζω να συνειδητοποιώ πως δεν είναι ανάγκη η ζωή μου να είναι απαίσια για πάντα.	0	1	2	3	4 5
8 Αρχισα πρόσφατα να μαθαίνω από τους ανθρώπους που ζουν καλά παρά την σοβαρή τους ασθένεια.	0	1	2	3	4 5
9 Αρχίζω να αισθάνομαι σχετικά σίγουρος ως προς το να ξαναβάλω την ζωή μου σε ένα δρόμο.	0	1	2	3	4 5
10 Η ζωή μου είναι πραγματικά καλή τώρα και το μέλλον φαντάζει λαμπρό.	0	1	2	3	4 5
Ομάδα 3	<i>Δεν ισχύει καθόλου τόρα</i>				<i>Ισχύει απόλυτα τόρα</i>
11 Νιώθω σαν να είμαι τίποτα παραπάνω από ένα άρρωστο άτομο.	0	1	2	3	4 5
12 Επειδή οι άλλοι πιστεύουν σε μένα, έχω μόλις τώρα αρχίσει να σκέφτομαι ότι ίσως μπορώ να γίνω καλύτερα.	0	1	2	3	4 5
13 Μόλις τώρα αρχίζω να συνειδητοποιώ ότι η ασθένεια δεν αλλάζει το ποιος είμαι ως άτομο.	0	1	2	3	4 5
14 Μόλις τώρα αρχίζω να αποδέχομαι την ασθένεια ως κομμάτι του εαυτού μου.	0	1	2	3	4 5
15 Είμαι χαρούμενος με αυτό που είμαι ως άτομο.	0	1	2	3	4 5

Ομάδα 4	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>	<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>
16 Αισθάνομαι σαν να μην ξέρω ποιος είμαι πλέον.	0 1 2	3 4 5
17 Άρχισα πρόσφατα να αναγνωρίζω πως ένα κομμάτι του εαυτού μου δεν έχει επηρεαστεί από την ασθένεια.	0 1 2	3 4 5
18 Μόλις τώρα άρχισα να συνειδητοποιώ ότι μπορώ ακόμα να είμαι ένα πολύτιμο άτομο.	0 1 2	3 4 5
19 Μαθαίνω νέα πράγματα για τον εαυτό μου, καθώς εργαζομαι για την αποκατάστασή μου.	0 1 2	3 4 5
20 Νομίζω ότι η προσπάθεια για να ξεπεράσω την ασθένειά μου με έχει κάνει καλύτερο άνθρωπο.	0 1 2	3 4 5
Ομάδα 5	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>	<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>
21 Δεν πρόκειται ποτέ να είμαι το άτομο που νόμιζα ότι θα ήμουν.	0 1 2	3 4 5
22 Μόλις άρχισα να αποδέχομαι την ασθένεια ως ένα μέρος της ζωής μου με το οποίο θα πρέπει να μάθω να ζω.	0 1 2	3 4 5
23 Αρχίζω να καταλαβαίνω σε τι είμαι καλός και ποιες είναι οι αδυναμίες μου.	0 1 2	3 4 5
24 Αρχίζω να αισθάνομαι ότι έχω μια πολύτιμη συμβολή στη ζωή.	0 1 2	3 4 5
25 Πετυχαίνω αξιόλογα και ικανοποιητικά πράγματα στην ζωή μου.	0 1 2	3 4 5
Ομάδα 6	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>	<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>
26 Είμαι θυμωμένος που αυτό έπρεπε να συμβεί σε μένα.	0 1 2	3 4 5
27 Μόλις τώρα αρχίζω να αναρωτιέμαι εάν λίγο καλό θα μπορούσε να βγει από αυτό.	0 1 2	3 4 5
28 Αρχίζω να σκέφτομαι ποιες είναι οι ιδιαίτερες ικανότητές μου.	0 1 2	3 4 5
29 Έχοντας να αντιμετωπίσω την ασθένεια, μαθαίνω πολλά πράγματα για τη ζωή.	0 1 2	3 4 5
30 Κατά την επιτυχή αντιμετώπιση της ασθένειας έχω αποκτήσει νέες αξίες στη ζωή.	0 1 2	3 4 5
Ομάδα 7	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>	<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>
31 Η ζωή μου φαίνεται εντελώς δίχως νόημα τώρα.	0 1 2	3 4 5
32 Μόλις τώρα αρχίζω να σκέφτομαι ότι ίσως μπορώ να κάνω κάτι με τη ζωή μου.	0 1 2	3 4 5
33 Προσπαθώ να σκεφτώ τρόπους με τους οποίους θα μπορώ να συμβάλλω στη ζωή.	0 1 2	3 4 5
34 Το τελευταίο διάστημα εργαζομαι πάνω σε κάποια πράγματα στη ζωή που για μένα προσωπικά είναι σημαντικά.	0 1 2	3 4 5
35 Εργάζομαι πάνω σε σημαντικά θέματα που μου δίνουν ένα αίσθημα σκοπού στη ζωή.	0 1 2	3 4 5

Ομάδα 8	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>			<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>		
36 Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σχετικά με την κατάστασή μου.	0	1	2	3	4	5
37 Αρχίζω να σκέφτομαι ότι θα μπορούσα να κάνω κάτι για να βοηθήσω τον εαυτό μου.	0	1	2	3	4	5
38 Αρχίζω να αισθάνομαι περισσότερη αυτοπεποίθηση στο να μάθω να ζω με την ασθένεια.	0	1	2	3	4	5
39 Μερικές φορές υπάρχουν και πιασωγυρίσματα, αλλά επανέρχομαι και συνεχίζω να προσπαθώ.	0	1	2	3	4	5
40 Ανυπομονώ να αντιμετωπίσω νέες προκλήσεις στη ζωή.	0	1	2	3	4	5
Ομάδα 9	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>			<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>		
41 Οι άλλοι γνωρίζουν καλύτερα από μένα τι είναι καλό για μένα.	0	1	2	3	4	5
42 Θέλω να αρχίσω να μαθαίνω πώς να φροντίζω τον εαυτό μου σωστά.	0	1	2	3	4	5
43 Αρχίζω να μαθαίνω για την ψυχική ασθένεια και πώς μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου.	0	1	2	3	4	5
44 Τώρα αισθάνομαι αρκετά σίγουρος ότι μπορώ να διαχειριστώ την ασθένεια.	0	1	2	3	4	5
45 Τώρα μπορώ να διαχειριστώ την ασθένεια καλά.	0	1	2	3	4	5
Ομάδα 10	<i>Δεν ισχύει καθόλου τώρα</i>			<i>Ισχύει απόλυτα τώρα</i>		
46 Δεν φαίνεται να έχω κανένα έλεγχο στη ζωή μου τώρα.	0	1	2	3	4	5
47 Θέλω να αρχίσω να μαθαίνω πώς να αντιμετωπίζω την ασθένεια.	0	1	2	3	4	5
48 Μόλις τώρα αρχίζω να προσπαθώ ώστε να βάλω τη ζωή μου σε ένα δρόμο.	0	1	2	3	4	5
49 Αρχίζω να αισθάνομαι υπεύθυνος για τη δική μου ζωή.	0	1	2	3	4	5
50 Έχω τον έλεγχο της δικής μου ζωής.	0	1	2	3	4	5

Όνοματεπώνυμο: Ημ/νία:

«STORI»

Stages of Recovery Instrument

Η βαθμοδότηση των Σταδίων του Ερωτηματολογίου σχετικά με την Αποκατάσταση / Ανάρρωση

Η δομή του STORI

Το STORI αποτελείται από 50 δηλώσεις, που παρουσιάζονται σε 10 ομάδες των πέντε.

Κάθε ομάδα αντιπροσωπεύει μία από τις τέσσερις διαδικασίες της αποκατάστασης (βλ. Andresen et al, 2003):

- Ελπίδα
- Ταυτότητα
- Νόημα
- Υπευθυνότητα

Υπάρχουν περισσότερες από μία ομάδες για κάθε διαδικασία - είτε 2 ή 3 ομάδες ανάλογα με τη διαδικασία.

Η κάθε δήλωση εντός κάθε ομάδας αντιπροσωπεύει ένα από τα πέντε στάδια της αποκατάστασης, δηλαδή:

Η 1η δήλωση σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί σε μια διαδικασία (π.χ. «Ελπίδα») στο Στάδιο 1 (**Μορατόριουμ**),

Η 2η δήλωση αντιπροσωπεύει αυτή τη διαδικασία στο Στάδιο 2 (**Επίγνωση**)

Η 3η δήλωση αντιπροσωπεύει αυτή τη διαδικασία στο Στάδιο 3 (**Προετοιμασία**),

Η 4η δήλωση αντιπροσωπεύει αυτή τη διαδικασία στο Στάδιο 4 (**Ανάκαμψη**)

Η 5η δήλωση αντιπροσωπεύει αυτή τη διαδικασία στο Στάδιο 5 (**Ανάπτυξη**), κλπ.

Βαθμοδότηση

Συγκεντρώνοντας την πρώτη δήλωση από όλες τις ομάδες, προκύπτει η βαθμολογία για το Στάδιο 1. Οι δεύτερες δηλώσεις στις ομάδες δίνουν τη βαθμολογία για το Στάδιο 2, κλπ. Δηλαδή:

Οι δηλώσεις 1, 6, 11, μέχρι τη δήλωση 46 = Βαθμολογία Σταδίου 1

Οι δηλώσεις 2, 7, 12, 47 = Βαθμολογία Σταδίου 2

Οι δηλώσεις 3, 8, 13, 48 = Βαθμολογία Σταδίου 3

Οι δηλώσεις 4, 9, 14, 49 = Βαθμολογία Σταδίου 4

Οι δηλώσεις 5, 10, 15, 50 = Βαθμολογία Σταδίου 5

Στην έρευνά μας, θεωρήσαμε το Στάδιο με την υψηλότερη βαθμολογία ως το στάδιο αποκατάστασης στο οποίο βρίσκεται το άτομο. Σε περίπτωση που δύο στάδια ισοβαθμούσαν, θεωρήσαμε ως στάδιο αποκατάστασης το «υψηλότερο» στάδιο (π.χ. εάν τα Στάδια 3 και 4 ισοβαθμούσαν, θεωρήσαμε ως στάδιο αποκατάστασης του ατόμου το Στάδιο 4).

Σημειώσεις

Δεν υπάρχει Συνολικό σκορ. Ο τρόπος με τον οποίο είναι διαμορφωμένο το ερωτηματολόγιο δεν επιτρέπει την εξαγωγή μιας συνολικής βαθμολογίας από το άθροισμα των βαθμών όλων των δηλώσεων από τα διάφορα στάδια.

Ομοίως, οι δηλώσεις για κάθε διαδικασία δεν βαθμολογούνται αυτόνομα (δηλαδή δεν υπάρχει συνολικό σκορ για την «Ελπίδα»).

Επίσης, δεν υπάρχει βαθμολογία για τις επιμέρους διαδικασίες κάθε σταδίου (π.χ. δεν υπάρχει βαθμολογία για «Στάδιο 1» της διαδικασίας «Ελπίδα»), καθώς δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία σε κάθε ομάδα για να δώσουν μία αξιόπιστη συνολική βαθμολογία.

Εναλλακτική Μέθοδος Ερμηνείας

Για να καταστήσουμε το STORI πιο ευαίσθητο στις αλλαγές, ίσως μπορούμε να εξετάσουμε τις αλλαγές στα σκορ του κάθε Σταδίου, και όχι απλώς τη μετακίνηση από το ένα στάδιο στο άλλο. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να έχει βελτιώσει τις βαθμολογίες του στο «Στάδιο 4», αλλά να μην έχει προχωρήσει ακόμα στο «Στάδιο 5».

Αυτή η μέθοδος δεν έχει χρησιμοποιηθεί από τους δημιουργούς του ερωτηματολογίου, αλλά πιστεύουμε ότι θα μπορούσε να αποτελεί μια πιο ευαίσθητη μέτρηση της αλλαγής και ένα πλούσιο υλικό προς περαιτέρω διερεύνηση.

- Andresen, R., Oades, LG & Caputi, P. (2011). *Psychological Recovery: Beyond Mental Illness*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Andresen, R., Caputi, P., & Oades, L. (2006). The Stages of Recovery Instrument: Development of a measure of recovery from serious mental illness. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 972-980.
- Andresen, R., Oades, L., & Caputi, P. (2003). The experience of recovery from schizophrenia: towards an empirically-validated stage model. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 37, 586–594.

Retta Andresen, Illawarra Institute for Mental Health, School of Psychology, University of Wollongong, NSW, Australia, 2522. E-mail: retta@uow.edu.au

Μετάφραση από Ζήνδρο Ι., Μήλιου Α. και Παπανικολοπούλου Π., (2012)
tacthellas@gmail.com