

HUNGARIAN

The “STORI” – A felépülés szakaszai (STORI -30)

A következő kérdőív azt szeretné kideríteni, hogy milyen érzései vannak Önnek az életével és önmagával kapcsolatban a betegség kialakulása óta. Néhány kérdés olyan időszakokra vonatkozik, amikor nem érzi jól magát. Mások olyan időszakokra kérdeznek rá, amikor összességében pozitív érzései vannak az élettel kapcsolatban.

Ha bármelyik kérdés felkavarná Önt, és szükségét érezné megosztani ezt valakivel – kérem, tartson szünetet és beszélgesse egy barátal vagy egy támogató személlyel.

A kérdések ötösével alkotnak csoportokat.

Olvassa el az egy csoportba tartozó **öt** kérdést, aztán válaszoljon ezekre.

Karikázza be azt a számot a 0-tól 5-ig terjedő skálán, melynek mértéke leginkább jellemzi az Ön jelenlegi állapotát.

Aztán folytassa a következő kérdéscsoporttal.

Válaszadásnál arra gondoljon, **hogyan érzi magát most**, ne arra, hogy hogyan érezte magát valamikor a múltban. Például:

A Q.18 szerint “Csak **most kezdek** rájönni, hogy a betegség ellenére értékes személy lehetek.”

A Q.19 szerint “**Kezdem** úgy érezni, hogy értékesen hozzájárulok az élethez.”

Ha Ön jelenleg úgy érzi, értékesen hozzájárul az élethez, magasabb pont jár a Q.19-es kijelentésre, mint a Q.18-asra, miszerint Ön még csak most kezdi felismerni, hogy betegsége ellenére értékes személy lehet.”

A kérdések arra hivatottak választ kapni, hogy mostanában hogyan érez Ön *összességében véve* az életével kapcsolatban.

Próbálja meg kizárni azon tényezőket, melyek csupán pillanatnyilag befolyásolják hangulatát, így az esetleges válaszait is.

1. csoport	Jelenleg egyáltalán nem igaz					Jelenleg tökéletesen igaz		
<i>Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a válaszát minden egyes esetben.</i>	0	1	2	3	4	5	[stori1]	
1. Úgy érzem, hogy a betegség tönkretette az életemet.	0	1	2	3	4	5	[stori2]	
2. Csak most kezdek rájönni, hogy az életemnek nem kell örökké borzalmasnak lennie	0	1	2	3	4	5	[stori3]	
3. Nemrégiben kezdtem el olyan emberekről példát venni.	0	1	2	3	4	5	[stori4]	
4. Kezdem egészen biztosan érezni, hogy az életem visszakerül a régi kerékvágásba.	0	1	2	3	4	5	[stori5]	
5. Jelenleg az életem igazán jó, a jövőm ragyogónak t	0	1	2	3	4	5	[stori5]	
2. Csoport	Jelenleg egyáltalán nem igaz					Jelenleg tökéletesen igaz		
<i>Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a válaszát minden egyes esetben.</i>								

6.	Jelenleg úgy érzem, nem vagyok több egy beteg személynél.	0	1	2	3	4	5	[stori6]
7.	Mivel mások hisznek bennem, kezdek arra gondolni, hogy talán javulhatok.	0	1	2	3	4	5	[stori7]
8.	Kezdem feltérképezni miben vagyok jó, és mik a gyenge pontjaim.	0	1	2	3	4	5	[stori8]
9.	Mostanában az élet olyan dolgaival foglalatokodom, melyek személyes fontossággal bírnak.	0	1	2	3	4	5	[stori9]
10.	Az életemben érdelemes és kielégítő dolgokat viszek véghez.	0	1	2	3	4	5	[stori10]

3. Csoport		Jelenleg egyáltalán nem igaz		Jelenleg tökéletesen igaz		
Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a választát minden egyes esetben.						

11.	Úgy vélem, többé nem tudom ki is vagyok.	0	1	2	3	4	5	[stori11]
12.	Csak most kezdem elfogadni életem részeként a betegséget, meg kell tanulnom együtt élni vele.	0	1	2	3	4	5	[stori12]
13.	Kezdek azon gondolkodni, mik is az én különleges tulajdonságaim.	0	1	2	3	4	5	[stori13]
14.	Új dolgokat tanulok meg Önmagammal kapcsolatban ahogy a gyógyulás érdekében teszek erőfeszítéseket.	0	1	2	3	4	5	[stori14]
15.	Boldog vagyok, hogy az lehetek, aki.	0	1	2	3	4	5	[stori15]

4. Csoport		Jelenleg egyáltalán nem igaz		Jelenleg tökéletesen igaz		
Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a választát minden egyes esetben.						

16.	Az életem jelenleg teljesen értelmetlennek tűnik.	0	1	2	3	4	5	[stori16]
17.	Csak most kezdek azon gondolkodni, hogy valamit talán kezdhetek az életemmel.	0	1	2	3	4	5	[stori17]
18.	Csak most kezdek rájönni, hogy a betegség ellenére értékes személy lehetek.	0	1	2	3	4	5	[stori18]
19.	Kezdem úgy érezni, hogy értékesen hozzájárulok az élethez.	0	1	2	3	4	5	[stori19]
20.	Alig várom, hogy új kihívásokkal nézhesek szembe az életben.	0	1	2	3	4	5	[stori20]

5. Csoport		Jelenleg egyáltalán nem igaz		Jelenleg tökéletesen igaz		
Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a választát minden egyes esetben.						

21.	Nem tehetek semmit a helyzetemmel.	0	1	2	3	4	5	[stori21]
22.	Bele akarok kezdeni, hogy megtanuljam, hogyan lássam el magam megfelelően.	0	1	2	3	4	5	[stori22]
23.	Egyre inkább kezdek tisztában lenni azzal, hogyan éljek együtt a betegséggel.	0	1	2	3	4	5	[stori23]
24.	A betegséggel való szükséges foglalkozás során sokat tanulok az életről.	0	1	2	3	4	5	[stori24]
25.	Jelenleg jól tudom kezelni a betegséget.	0	1	2	3	4	5	[stori25]

6. Csoport								Jelenleg egyáltalán nem igaz	Jelenleg tökéletesen igaz
Olvassa el az alábbi állításokat és karikázza be a választát minden egyes esetben.									
26.	Jelenleg úgy tűnik, semmilyen szinten nem tudom irányítani az életemet.	0	1	2	3	4	5	[stori26]	
27.	Kezdem azt gondolni, hogy valamit tehetnék Önmagam megsegítése érdekében.	0	1	2	3	4	5	[stori27]	
28.	Elkezdek tanulni a pszichés betegségről és arról, hogyan tudok magamon segíteni.	0	1	2	3	4	5	[stori28]	
29.	Keményen dolgozom jó állapotom fenntartásán, ami végső soron megéri.	0	1	2	3	4	5	[stori29]	
30.	A saját életemet én irányítom.	0	1	2	3	4	5	[stori30]	