

"STORI"

پرسشنامه ذیل در این باره سوال می کند که شما از زمان ابتلا به بیماری چه احساسی درباره ی زندگی تان و خودتان دارید . برخی سوالات درباره ی اوقاتی است که احساس زیاد خوبی ندارید . سایر سوالات درباره ی اوقاتی است که احساس کاملا خوبی نسبت به زندگی دارید .

اگر شما برخی سوالات را ناراحت کننده می یابید و نیاز به صحبت کردن با کسی دارید – لطفاً به خود استراحت بدهید و با یک دوست یا فردی که پشتیبان شما است ، صحبت کنید .

.....

سوالات در گروه های پنج تایی قرار دارند .

همه ی پنج سوال یک گروه را بخوانید و بعد به آن پنج سوال پاسخ دهید .

دور یکی از نمرات 0 تا 5 را دایره بکشید تا نشان دهید در حال حاضر هر عبارت چقدر درباره ی شما صادق است ؟

بعد به گروه بعدی بروید .

وقتی پاسخی را انتخاب می کنید ، به این فکر کنید که در حال حاضر چه احساسی دارید ، نه این که بعضی وقت ها در گذشته چه احساسی داشته اید . برای مثال :

سوال 43 می گوید " من در حال شروع به یاد گرفتن درباره ی بیماری روانی و این که چگونه می توانم به خودم کمک کنم ، هستم ."

سوال 44 می گوید " من در حال حاضر تا حدودی درباره ی اداره ی بیماری احساس اطمینان می کنم ."

اگر در حال حاضر درباره ی اداره ی بیماری تا حدودی مطمئن هستید ، باید به سوال 44 نسبت به سوال 43 که می گوید همین حالا در حال شروع به یادگیری هستید ، نمره ی بالاتری بدهید .

.....

پرسش ها در این باره هستند که شما درباره ی زندگی تان در تمام این روزها چه احساسی دارید .

سعی کنید اجازه ندهید چیزهایی که ممکن است بر خلق تان اثر بگذارند ، در این لحظه بر پاسخ های شما اثر بگذارند .

STORI

همه 5 سوال در گروه 1 را بخوانید ، سپس به آن پنج سوال پاسخ دهید .

بر حسب این که در حال حاضر هر عبارت چقدر درباره ی شما صادق است ، دور یکی از شماره های 0 تا 5 را دایره بکشید.

سپس به گروه 2 بروید و به همین نحو ادامه دهید .

وقتی پاسخی را انتخاب می کنید ، در این باره فکر کنید که در حال حاضر چه احساسی دارید ، نه این که در گذشته چه احساسی داشتید .

در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 1	
5	4	3	2	1	0	1	من فکر نمی کنم افراد دارای بیماری روانی بتوانند بهتر شوند.
5	4	3	2	1	0	2	من به تازگی فهمیده ام که افراد دارای بیماری روانی می توانند بهتر شوند .
5	4	3	2	1	0	3	من در حال شروع به یادگرفتن در این باره هستم که چگونه می توانم به خودم کمک کنم تا بهتر شوم.
5	4	3	2	1	0	4	من به سختی در حال تلاش هستم تا خوب بمانم و این موضوع در مسیری طولانی ارزشش را خواهد داشت .
5	4	3	2	1	0	5	من در حال حاضر یک حس " آرامش درونی " درباره ی زندگی با بیماری دارم .
در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 2	
5	4	3	2	1	0	6	من احساس می کنم زندگی ام به وسیله ی این بیماری ویران شده است .
5	4	3	2	1	0	7	من همین حالا در حال شروع به پی بردن به این موضوع هستم که زندگی ام نباید برای همیشه وحشتناک باشد.
5	4	3	2	1	0	8	من در این اواخر شروع به یادگرفتن از افرادی کرده ام که علیرغم بیماری جدی به خوبی در حال زندگی هستند.
5	4	3	2	1	0	9	من در حال شروع تا حدودی احساس اطمینان کردن درباره ی برگرداندن زندگی ام به مسیر هستم .
5	4	3	2	1	0	10	زندگی من در حال حاضر واقعا خوب است ، و آینده روشن به نظر می رسد .

در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 3
5	4	3	2	1	0	11 من احساسی شبیه به این دارم که در حال حاضر هیچ چیز نیستم بلکه یک فرد بیمارم .
5	4	3	2	1	0	12 به خاطر اعتقاد داشتن دیگران نسبت به من ، من همین حالا شروع به این فکر کرده ام که ممکن است بهتر شوم .
5	4	3	2	1	0	13 من همین حالا در حال شروع به پی بردن به این موضوع هستم که بیماری ، من را به عنوان یک فرد تغییر نمی دهد .
5	4	3	2	1	0	14 من در حال شروع به پذیرفتن این موضوع هستم که بیماری به عنوان بخشی از آن کسی است که من هستم .
5	4	3	2	1	0	15 من از آن کسی که به عنوان یک فرد هستم ، خوشنودم .
در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 4
5	4	3	2	1	0	16 من احساس می کنم انگار دیگر نمی دانم چه کسی هستم .
5	4	3	2	1	0	17 من در این اواخر شروع به شناختن بخشی از خود کرده ام که تحت تاثیر بیماری قرار نگرفته است .
5	4	3	2	1	0	18 من همین حالا در حال شروع به پی بردن به این موضوع هستم که هنوز می توانم یک فرد با ارزش باشم .
5	4	3	2	1	0	19 از آنجایی که من در جهت بهبودی تلاش می کنم ، در حال یادگیری چیزهای جدید درباره ی خودم هستم .
5	4	3	2	1	0	20 من فکر می کنم تلاش برای غلبه کردن بر بیماری ، مرا فردی بهتر کرده است .

در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 5
5	4	3	2	1	0	21 من هرگز فردی که فکر می کردم باشم ، نخواهم شد.
5	4	3	2	1	0	22 من همین حالا شروع به پذیرفتن بیماری به عنوان بخشی از زندگی ام کرده ام که باید زندگی کردن با آن را یاد بگیرم .
5	4	3	2	1	0	23 من در حال شروع یافتن آنچه که در آن خوب هستم و آنچه ضعف هایم هستند ، می باشم .
5	4	3	2	1	0	24 من در حال شروع به احساس کردن این موضوع هستم که من دارم مشارکتی با ارزش در زندگی ایجاد می کنم.
5	4	3	2	1	0	25 من در حال به انجام رساندن کارهای پر ارزش و رضایت بخش در زندگی ام هستم .
در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 6
5	4	3	2	1	0	26 من از این که این بیماری باید برای من اتفاق بیفتد ، عصبانی هستم .
5	4	3	2	1	0	27 من همین حالا در حال شروع به فکر کردن به این موضوع هستم که بعضی چیزهای خوب می تواند از این بیماری بیرون بیاید .
5	4	3	2	1	0	28 من در حال شروع به فکر کردن درباره ی خصوصیات ویژه ام هستم.
5	4	3	2	1	0	29 ناگزیر از سرو کار داشتن با بیماری ، من در حال یاد گرفتن چیزهای خیلی زیادی درباره ی زندگی هستم .
5	4	3	2	1	0	30 در حین غلبه کردن بر بیماری ، ارزش های جدیدی را در زندگی به دست آورده ام .

در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 7
5	4	3	2	1	0	31 در حال حاضر زندگی من کاملاً بی معنی به نظر می رسد
5	4	3	2	1	0	32 من همین حال شروع به فکر کردن در این باره هستم که ممکن است بتوانم با زندگی ام کاری کنم.
5	4	3	2	1	0	33 من در حال تلاش هستم تا به راه هایی فکر کنم که امکان دارد مرا قادر به مشارکت در زندگی کند .
5	4	3	2	1	0	34 در این روزها در حال کار کردن بر روی چیزهایی در زندگی هستم که از نظر من ، برایم مهم هستند .
5	4	3	2	1	0	35 در حال کار کردن روی طرح های مهمی هستم که حسی از داشتن هدف در زندگی به من می دهند .
در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 8
5	4	3	2	1	0	36 من نمی توانم هیچ کاری درباره ی وضعیت ام انجام دهم.
5	4	3	2	1	0	37 من در حال شروع به فکر کردن در این باره هستم که من می توانم برای کمک به خودم کارهایی انجام دهم.
5	4	3	2	1	0	38 من در حال شروع به احساس اطمینان بیشتری کردن درباره ی یادگرفتن نحوه ی زندگی کردن با بیماری هستم .
5	4	3	2	1	0	39 گاهی اوقات موانعی وجود دارند ، اما من ادامه می دهم و تلاش می کنم .
5	4	3	2	1	0	40 من مشتاقانه منتظر مواجهه با چالش های جدید در زندگی هستم .

در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 9
5	4	3	2	1	0	41 دیگران بهتر از من می دانند که آنچه برای من خوب است انجام دهند.
5	4	3	2	1	0	42 من می خواهم شروع به یاد گرفتن نحوه ی مراقبت کردن مناسب از خودم کنم .
5	4	3	2	1	0	43 من در حال شروع به یاد گرفتن درباره ی بیماری روانی و این که چگونه می توانم به خودم کمک کنم ، هستم .
5	4	3	2	1	0	44 من در حال حاضر تا حدودی درباره ی اداره ی بیماری احساس اطمینان می کنم .
5	4	3	2	1	0	45 من در حال حاضر به خوبی می توانم بیماری را اداره کنم.
در حال حاضر کاملاً صادق است			در حال حاضر به هیچ وجه صادق نیست			گروه 10
5	4	3	2	1	0	46 به نظر نمی رسد در حال حاضر من هیچ کنترلی بر روی زندگی ام داشته باشم.
5	4	3	2	1	0	47 من می خواهم شروع به یاد گرفتن نحوه ی کنار آمدن با بیماری کنم.
5	4	3	2	1	0	48 من همین حالا در حال شروع تلاشی برای برگرداندن زندگی ام به مسیر هستم .
5	4	3	2	1	0	49 من در حال شروع به احساس مسئولیت کردن در قبال زندگی خودم هستم .
5	4	3	2	1	0	50 من مسلط بر زندگی خودم هستم .

برای تکمیل " STORI " از شما تشکر می کنیم .

For more information about the STORI, please visit our website

<http://socialsciences.uow.edu.au/iimh/stori/index.html>

Reference: Andresen R, Caputi P and Oades L (2006). The Stages of Recovery Instrument: Development of a measure of recovery from serious mental illness. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 2006; 40:972-980