

סיפור – 30

קרא את כל 5 השאלות בקבוצה 1, ואז ענה על חמשת השאלות.  
**הקף את המספר מ-0 עד 5** שמראה עד כמה כל הצהרה נכונה עבורך כעת.  
 לאחר מכן עבור לקבוצה 2, וכך הלאה.  
 כשאתה בוחר את התשובה שלך, תחשוב על איך אתה מרגיש כעת, לא איך שהרגשת בעבר

ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה	ללא כוונה
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מרגיש שהחיים שלי נהרסו על ידי המחלה הזאת.	[sto01]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני רוצה להתחיל ללמוד להתמודד עם המחלה	[sto02]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני רק מתחיל ללמוד לקראת החזרת החיים שלי למסלולם.	[sto03]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני עובד על פרויקטים חשובים שמתנים לי תחושת מטרה בחיים.	[sto04]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	החיים שלי ממש טובים כעת, והעתיד נראה מזהיר.	[sto05]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מרגיש שאני רק אדם חולה כעת.	[sto06]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	בגלל שאחרים מאמינים בי, בדיוק התחלתי לחשוב שאולי אני יכול להשתפר.	[sto07]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מתחיל להבין במה אני טוב ומהן החולשות שלי.	[sto08]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	בימים אלו אני עובד על דברים מסויימים בחיים/שלי שחשובים לי באופן אישי	[sto09]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני משיג דברים משתלמים ומספקים בחיים שלי.	[sto10]

קבוצה 1

קבוצה 2

טעם למזג אוויר		לא כמעט אף		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto11] אני מרגיש כאילו אני לא יודע מי אני יותר.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto12] רק התחלתי לקבל את המחלה שלי כחלק מהחיים שלי שאצטרך ללמוד לחיות איתו.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto13] אני מתחיל לחשוב מהן האיכויות המיוחדות שלי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto14] אני לומד דברים חדשים לגבי עצמי כשאני מתקדם לעבר ההחלמה.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto15] אני מרוצה ממי שאני כאדם.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto16] חיי מרגישים חסרי טעם לחלוטין כעת.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto17] אני בדיוק מתחיל לחשוב שאולי אני יכול לעשות משהו עם החיים שלי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto18] אני בדיוק מתחיל להבין שאני עדיין יכול להיות אדם בעל ערך.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto19] אני מתחיל להרגיש שאני תורם תרומה בעלת ערך לחיי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto20] אני מצפה בכיליון עיניים להתמודדות עם אתגרים חדשים בחיים.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto21] אני לא יכול לעשות שום דבר בקשר למצב שלי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto22] אני רוצה להתחיל ללמוד איך לדאוג לעצמי כמו שצריך.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto23] אני מתחיל להרגיש יותר בטוח לגבי הלמידה איך לחיות עם המחלה.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto24] בשל העובדה שאני חייב להתמודד עם המחלה, אני לומד המון על חיי.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	[sto25] אני יכול לנהל את המחלה היטב כעת.

קבוצה 3

קבוצה 4

קבוצה 5

תמיד			ללא כמעט				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	נראה שאין לי שליטה לגבי חיי כעת.	[sto26]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מתחיל לחשוב שאני יכול לעשות משהו בכדי לסייע לעצמי.	[sto27]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מתחיל ללמוד לגבי מחלות נפש והאופן שבו אני יכול לעזור לעצמי.	[sto28]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני עובד קשה כדי להישאר בריא, וזה יהיה משתלם בטווח הרחוק.	[sto29]
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני בשליטה על החיים שלי	[sto30]

**קבוצה 6**