

STORI-30

Soma maswali yote matano (5) katika Kundi 1, kisha ujibu maswali hayo matano. Zungushia mduara kuanzia 0 hadi 5 inayoonesha namna ambavyo nukuu hiyo ni halisia kwako wewe kwa wakati huu.

Kisha endelea kwenye Kundi la 2, na kadhalika.

Wakati unachagua jibu lako, fikiria kuhusu namna unavyojisikia kwa sasa, na sio namna ambavyo umejisikia hapo awali/siku za nyuma.

		Sio kweli kabisa kwa sasa		Kweli kabisa kwa sasa			
[sto01]	Najihisi kwamba maisha yangu yameharibiwa na huu ugonjwa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto02]	Ninataka kuanza kujifiunza namna ya kumudu huu ugonjwa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto03]	Kundi la 1 Ndio <i>tu ninaanza</i> kufanya kazi ya kulekea katika kurejesha maisha yangu kwenye mstari.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto04]	Ninafanyia kazi miradi muhimu ambayo inanipa hisia ya umaana katika maisha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto05]	Maisha yangu kwa uhakika ni mazuri sasa, na hali ya baadaye inaonekana ina nuru.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto06]	Kundi la 2 Najisikia kuwa sio kitu bali mgonjwa tu kwa sasa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto07]	Kwa sababu watu wengine wananiamini, <i>nimeanza tu</i> kufikiria labda ninaweza kupata nafuu zaidi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Sio kweli kabisa kwa sasa			Kweli kabisa kwa sasa		
[sto08]	Nimeanza kugundua mambo ambayo mimi ni mzuri na yapi ni madhaifu yangu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto09]	Siku hizi ninafanyia kazi vitu ambavyo ni vya maana katika maisha yangu binafsi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto10]	Ninafanikisha vitu vya maana na vya kuridhisha katika maisha yangu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto11]	Ninajisikia kama vile sijui tena kuwa mimi ni nani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto12]	Kundi la 3 <i>Nimeanza tu sasa</i> kuukubali huu ugonjwa kama sehemu ya maisha yangu, ni lazima nijifunze namna ya kuishi nao.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto13]	<i>Nimeanza</i> kufikiria kuhusu sifa maalumu ambazo ninazo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto14]	Ninajifunza mambo mapya kuhusu mimi mwenyewe kadiri ninavyofanyia kazi kuelekea kupata nafuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto15]	Ninafurahia namna nilivyo kama mtu/binadamu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto16]	Maisha yangu yanaonekana hayana maana kabisa kwa sasa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto17]	Kundi la 4 <i>Nimeanza tu</i> kufikiri labda ninaweza kufanya kitu na maisha yangu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto18]	<i>Nimeanza tu</i> kutambua kwamba <i>bado</i> ninaweza kuwa mtu wa thamani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto19]	<i>Nimeanza tu</i> kujisikia kwamba ninatoa mchango katika maisha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto20]	Ninatazamia kwa hamu kukabiliana na changamoto mpya	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Sio kweli kabisa kwa sasa			Kweli kabisa kwa sasa			
[sto21]	Kundi la 5	Siwezi kufanya chochote kuhusu hali yangu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto22]		Ninataka <i>kuanza</i> kujifunza namna ya kujitunza mwenyewe kwa ukamilifu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto23]		<i>Ninaanza</i> kujisikia kujiamini zaidi kuhusu kujifunza kuishi na huu ugonjwa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto24]		Katika kukabiliana na huu ugonjwa, ninajifunza mambo mengi kuhusu maisha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto25]		Ninaweza kumudu huu ugonjwa vizuri kwa sasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto26]	Kundi la 6	Sielekei kuwa na udhibiti wa maisha yangu kwa sasa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto27]		<i>Nimeanza</i> kufikiria kwamba ninaweza kufanya kitu Fulani ili kujisaidia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto28]		<i>Nimeanza</i> kujifunza kuhusu ugonjwa wa akili na namna ninavyoweza kujisaidia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto29]		Ninafanya bidii kubakia vizuri na hili itakuwa jambo lenye tija huko mbeleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto30]		Ninamudu maisha yangu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>