

Kwestionariusz "Silver Lining"

Czego dotyczy ten kwestionariusz?

Pomimo iż, choroba może być bardzo niemiłym doświadczeniem, niektórzy ludzie, którzy chorują lub kiedyś chorowali mówią o jej pozytywnych aspektach. W kwestionariuszu tym zapytamy Cię o tę pozytywną stronę chorowania.

Jak należy wypełnić kwestionariusz?

Na następnych dwóch stronach znajduje się 38 stwierdzeń dotyczących doświadczeń z chorobą i chorowaniem. Proszę zaznaczyć, posługując się poniższą skalą, w jakim stopniu zgadzasz się lub się nie zgadzasz z każdym ze stwierdzeń poprzez zakreślenie kółkiem cyfry od 5 „zdecydowanie się zgadzam” do 1 „zdecydowanie się nie zgadzam”.

Nie ma tutaj złych ani dobrych odpowiedzi. Najważniejsze są Twoje osobiste poglądy.

Przytaczamy przykład:

	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie jestem pewien	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
Doceniam innych ludzi bardziej dzięki mojej chorobie	5	4	3	2	1

Jeżeli „mocno czujesz”, że innych ludzi zacząłeś bardziej doceniać w wyniku doświadczenia choroby zakreśl numer pięć.

A teraz proszę wypełnij dodatkowe dane:

Wiek: lat

Płeć (wstaw krzyżyk): kobieta

mężczyzna

data badania:

Wypisz wszystkie swoje choroby, na które chorujesz:

.....

.....

.....

Zakreśl swoją odpowiedź, na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem:

	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie jestem pewien	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
1. Bardziej doceniam życie dzięki swojej chorobie	5	4	3	2	1
2. Choroba dała mi nowy start w życiu	5	4	3	2	1
3. Teraz moje życie jest o wiele lepsze niż wcześniej	5	4	3	2	1
4. Żyję pełnią życia dzięki mojej chorobie	5	4	3	2	1
5. Poprzez moją chorobę, łatwiej jest mi akceptować to, co niesie ze sobą życie.	5	4	3	2	1
6. Moja choroba skłoniła mnie do myślenia o prawdziwym sensie życia	5	4	3	2	1
7. Jestem bardziej religijna/y, uduchowiona/y, dzięki chorobie	5	4	3	2	1
8. Jestem teraz, dzięki chorobie bardziej otwarty(a) na inne religie	5	4	3	2	1
9. Dzięki chorobie jestem teraz lepszym człowiekiem	5	4	3	2	1
10. Jestem teraz szczęśliwszym człowiekiem dzięki chorobie	5	4	3	2	1
11. Dzięki chorobie jestem teraz bardziej spokojny	5	4	3	2	1
12. Moja choroba uczyniła mnie bardziej dojrzałym(a)	5	4	3	2	1
13. Choroba spowodowała, że jestem bardziej tolerancyjny(a)	5	4	3	2	1
14. Moja choroba uświadomiła mi, że więcej znaczę jako osoba	5	4	3	2	1
15. Moja choroba dała mi więcej pewności siebie	5	4	3	2	1
16. Z powodu choroby mniej obawiam się porażek	5	4	3	2	1
17. Moja choroba dała mi przyzwolenie, żeby zająć się samym/samą sobą	5	4	3	2	1
18. Moja choroba spowodowała, że jestem bardziej zdeterminowany(a)	5	4	3	2	1
19. Moja choroba pomogła mi odnaleźć samego siebie	5	4	3	2	1
20. Moja choroba uświadomiła mi moje silne strony	5	4	3	2	1

Przejdź do następnej strony

Zakreśl swoją odpowiedź, na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z danym stwierdzeniem:

	zdecydowanie zgadzam się	zgadzam się	nie jestem pewien	nie zgadzam się	zdecydowanie nie zgadzam się
21. Poprzez chorobę odkryłem w sobie talenty, o których nie wiedziałem	5	4	3	2	1
22. Z powodu choroby mogę stawić czoła temu, co mnie w życiu spotyka	5	4	3	2	1
23. Moja choroba motywuje mnie do refleksji nad tym, co czuję do samego/samej siebie	5	4	3	2	1
24. Moja choroba spowodowała, że musiałem stawić czoło problemom w swoim życiu	5	4	3	2	1
25. Moja choroba wzmocniła moje relacje z innymi	5	4	3	2	1
26. Moja choroba sprawiła, że mniej obchodzi mnie to, czy inni akceptują mnie czy nie	5	4	3	2	1
27. Poprzez moją chorobę mam więcej do zaoferowania innym	5	4	3	2	1
28. Dzięki chorobie czuję się bardziej wyluzowany w kontaktach z innymi	5	4	3	2	1
29. Z powodu mojej choroby widzę innych takimi, jakimi są naprawdę	5	4	3	2	1
30. Moja choroba umożliwiła mi poznanie nowych ludzi	5	4	3	2	1
31. Moja choroba nauczyła mnie, jak domagać się swoich praw	5	4	3	2	1
32. Moja choroba ułatwiła mi zakończenie kłopotliwych relacji	5	4	3	2	1
33. Moja choroba spowodowała, że jestem mniej oceniający w stosunku do innych	5	4	3	2	1
34. Stałem się inspiracją dla innych dzięki chorobie	5	4	3	2	1
35. Od kiedy choruję, ludzie są ze mną bardziej otwarci	5	4	3	2	1
36. Moja choroba zmieniła innych na lepsze	5	4	3	2	1
37. Moja choroba sprawiła, że inni mnie lepiej odbierają	5	4	3	2	1
38. Przez moją chorobę inni mnie bardziej doceniają	5	4	3	2	1

Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza