استبيان بوخوم للتغير 2000 (BVB-2000)

الاسم: .....

التاريخ: .....

يُرجى التفكير كيف كانت الأمور قبل أن تبدأ العلاج مباشرةً.

فكر في ما كنت تفعله في ذلك الوقت وكيف كنت تشعر.

يُرجى الآن النظر في الفترة الكاملة من ذلك الحين وحتى اليوم.

بالنسبة للأسئلة التالية، يُرجى التحقق دائمًا مما إذا كان قد طرأ عليك أي تغير في أي من الاتجاهين خلال هذه الفترة، أي منذ بداية العلاج.
يُرجى الإشارة إلى مدى التغيير في أي من الاتجاهين عن طريق وضع علامة على الرقم المناسب.

وفيما يلي مثال:



لقد أصبحت أكثر هدوءًا. 7 6 5 4 3 2 1 لقد أصبحت أكثر توترًا

رقم 4 لم يتغيّر شي

إذا لم يحصل عليك أي تغير خلال هذه الفترة، أي إذا لم تصبح أكثر هدوءًا ولا أكثر توترًا، فيُرجى وضع علامة على "4".

إذا كانت العبارة التي تفيد بأنك أصبحت أكثر هدوءًا تنطبق عليك تمامًا، فيُرجى وضع علامة على "7".

إذا كانت العبارة التي تفيد بأنك أصبحت أكثر توترًا منذ بداية العلاج تنطبق عليك تمامًا، فيُرجى وضع علامة على "1".

يُرجى الإجابة عن جميع الأسئلة بسرعة وعفوية!

1هذا الاستبيان مرخَّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي: النَّسب – غير تجاري – بدون مشتقات 3.0 ألمانيا. هذه الرخصة مملوكة لـ Ulrike Willutzki، جامعة Witten/Herdecke, c/o تتوفر معلومات بخصوص هذه الرخصة على http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

فقط ضع علامة على الرقم الذي يعبّر عن حالتك بسرعة وعفوية ، مقارنة بكيف كنت منذ بداية العلاج حتى اليوم:

مقارنةً بالفترة التي سبقت مباشرةً بداية العلاج و حتى اليوم ...			
.1	... أشعر بضغط أقل	1 2 3 4 5 6 7	... أشعر بضغط أكبر
.2	...أشعر الآن بدرجة أقل بأنني عالق في طريق مسدود لا أستطيع الخروج منه.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر الآن بدرجة أكثر بأنني عالق في طريق مسدود لا أستطيع الخروج منه.
.3	...تبدو الحياة أكثر معنى بالنسبة لي.	1 2 3 4 5 6 7	...فقدت الحياة معناها بالنسبة لي.
.4	...أنا أقل رضا عن نفسي.	1 2 3 4 5 6 7	...أنا أكثر رضا عن نفسي.
.5	...أكون أكثر توترًا عند مواجهة الصعوبات.	1 2 3 4 5 6 7	...أواجه الصعوبات بهدوء أكبر.
.6	...لقد أصبحت أكثر توترًا من الداخل.	1 2 3 4 5 6 7	...لقد أصبحت أكثر هدوءًا من الداخل.
.7	...لدي قدرة أكبر على التحمل.	1 2 3 4 5 6 7	...لدي قدرة أقل على التحمل.
.8	...أستسلم بسرعة أقل.	1 2 3 4 5 6 7	...أستسلم بسرعة أكبر.
.9	...أصبحت تقلباتي المزاجية أقل حدة الآن.	1 2 3 4 5 6 7	...أصبحت تقلباتي المزاجية أكثر حدة الآن.
.10	...أشعر الآن بمزيدٍ من عدم الأمان.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر الآن بمزيدٍ من الأمان.
.11	...أنا الآن أكثر توترًا في التعامل مع الآخرين.	1 2 3 4 5 6 7	...أنا الآن أكثر هدوءًا في التعامل مع الآخرين.
.12	...أشعر بمزيدٍ من التوتر عندما أفكر في المستقبل.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر بهدوء أكبر عندما أفكر في المستقبل.
.13	...أتقبل الأحداث غير المتوقعة بهدوء أقل.	1 2 3 4 5 6 7	...أتقبل الأحداث غير المتوقعة بهدوء أكبر.

هذا الاستبيان مرخّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي: النّسب – غير تجاري – بدون مشتقات 3.0 ألمانيا. هذه الرخصة مملوكة لـ Ulrike Willutzki، جامعة c/o Witten/Herdecke، تتوفر معلومات بخصوص هذه الرخصة على
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

مقارنةً بالفترة التي سبقت مباشرةً بداية العلاج و حتى اليوم ...



.14	...أشعر بأنني أقل عزلة من قبل.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر بأنني أكثر عزلة من قبل.
.15	...الآن غالبًا ما أعرف بشكل أفضل كيف أستمر.	1 2 3 4 5 6 7	...أحيانًا لم أعد أعرف كيف أستمر.
.16	...يمكنني الآن التحدث بحرية أقل.	1 2 3 4 5 6 7	...يمكنني الآن التحدث بحرية أكبر.
.17	...أشعر بأنني أقل حرية.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر بأنني أكثر حرية.
.18	...أجد سهولة أكبر في التواصل مع الجنس الآخر.	1 2 3 4 5 6 7	...أجد صعوبة أكبر في التواصل مع الجنس الآخر.
.19	...صعوباتي في التعامل مع الآخرين قد انخفضت.	1 2 3 4 5 6 7	...لقد زادت صعوباتي في التعامل مع الآخرين.
.20	...أنا أكثر توترًا.	1 2 3 4 5 6 7	...أنا أكثر استرخاءً.
.21	...أشعر بأنني أقل توازنًا.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر بأنني أكثر توازنًا.
.22	...أشعر بمزيدٍ من عدم الأمان عند التحدث مع الآخرين.	1 2 3 4 5 6 7	...لم أعد أشعر بعدم الأمان إلى هذا الحد عند التحدث مع الآخرين.
.23	...أتفاهم مع نفسي بشكل أفضل.	1 2 3 4 5 6 7	...أتفاهم مع نفسي بشكل أسوأ.
.24	...أستطيع التعامل بشكل أسوأ مع صعوبات الحياة اليومية.	1 2 3 4 5 6 7	...أستطيع التعامل بشكل أفضل مع صعوبات الحياة اليومية.
.25	... لم أعد أشعر بعدم الأمان عندما يبدي الآخرون ثقة عالية بالنفس أمامي.	1 2 3 4 5 6 7	...أشعر بعدم الأمان عندما يبدي الآخرون ثقة عالية بالنفس أمامي.
.26	...لدي صعوبات أكثر في التحدث مع الآخرين.	1 2 3 4 5 6 7	...لدي صعوبات أقل في التحدث مع الآخرين.

شكرًا جزيلًا على تعاونك!

هذا الاستبيان مرخَّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي: النَّسب – غير تجاري – بدون مشتقات 3.0 ألمانيا. هذه الرخصة مملوكة لـ Ulrike Willutzki، جامعة Witten/Herdecke، c/o تتوفر معلومات بخصوص هذه الرخصة على
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de