# پرسشنامه تغییر بوچوم 2000 □(BVB-2000)□

اسم□: .....□

تاریخ□: .....□

لطفاً در مورد اینکه اوضاع چگونه بود فکر کنید  درست قبل از اینکه شما معالجه را شروع کنید.

در مورد اینکه در آن زمان چه میکردید و چه احساسی داشتید فکر کنید□.□

لطفاً اکنون تمام دوره را از آن زمان تا امروز در نظر بگیرید□.□

برای سوالات ذیل، لطفاً همیشه بررسی کنید که آیا شما در این دوره، یعنی از زمان شروع معالجه، تغییری در هر دو جهت تجربه کرده اید یا خیر. لطفاً اندازه تغییر را در هر دو جهت با علامت زدن عدد مناسب نشان دهید. یک مثال در ذیل است:

من بی قرار تر شده ام. □0 1 2 3 4 5 6 7□ من آرام تر شده ام.

اگر شما در جریان این دوره هیچ تغییری را تجربه نکرده اید، بطور مثال اگر شما نه آرام تر شده اید و نه بیشتر بی قرار شده اید، لطفاً "4" را علامت بزنید.□.□



اگر بیانیه که شما آرام تر شده اید کاملاً در مورد شما صدق میکند، لطفاً "1" را علامت بزنید.

اگر بیانیه که شما از شروع معالجه بی قرارتر شده اید کاملاً قابل اجرا باشد، لطفاً "7" را علامت بزنید□.□

لطفاً به تمام سوالات به سرعت و خودجوش پاسخ دهید!

LRI1PDIاین پرسشنامه تحت جواز کریتیف کامنز انتساب – غیرتجارتی – بدون مشتقات 3.0 جرمنی جواز دارد. LRI□این جواز توسط اولریک ویلتزکی، پوهنتون ویتن/هردیک-http://creativecommons.org/licenses/by-nc {نگهداری میشود معلومات در مورد این جواز در <LRI3PDI، LRIc/o PDI3LRI، LRI3PDI
nd/3.0/deed.de PDIموجود استPDI LRI

| □□در مقایسه با زمان بلافاصله قبل از شروع معالجه... | | | |
|---|---|---|---|
| □...□من احساس عجله کمتر میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من احساس عجله بیشتر میکنم□.□ | □.1□ |
| □...□من حالا ترجیح میدهم که در یک بن بست گیر کرده ام که نمیتوانم از آن بیرون شوم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□اکنون□ □بیشتر□ □این□ □احساس□ □را□ □دارم□ □که□ □در□ □بنبستی□ □گیر□ □ماندهام□ □که□ □نمیتوانم□ □از□ □آن□ □بیرون□ □بیایم□.□ | □.2□ |
| □...□زندگی برای من بیشتر معنی دار به نظر میرسد□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□زندگی برای من معنی خود را از دست داده است□. □ | □.3□ |
| □...□من از خودم کمتر راضی هستم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من از خودم بیشتر راضی هستم□.□ | □.4□ |
| □...□من زمانیکه با مشکلات روبرو میشوم بیشتر متشنج میشوم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من با مشکلات آرام تر روبرو میشوم□.□ | □.5□ |
| □...□من در درون بیقرار تر شده ام□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من در درون آرام تر شده ام□.□ | □.6□ |
| □...□من استقامت بیشتری دارم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من استقامت کمتری دارم□.□ | □.7□ |
| من کمتر خودم را از دست میدهم... | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | من زودتر خودم را از دست میدهم... | □.8□ |
| ...اکنون نوسان های خلقی من کمتر شده است. | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | ...اکنون نوسان های خلقی من شدیدتر شده است. | □.9□ |
| □...□من حالا بیشتر احساس ناامنی میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من حالا بیشتر احساس امنیت میکنم□.□ | □.10□ |
| □...□من حالا در برخورد با دیگر مردمان بیشتر متشنج هستم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من حالا در برخورد با دیگر مردمان آرام تر هستم□.□ | □.11□ |
| □...□من وقتی به آینده فکر میکنم بیشتر احساس ناراحتی میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من وقتی به آینده فکر میکنم احساس آرامش میکنم□.□ | □.12□ |



این پرسشنامه تحت جواز کریتیف کامنز انتساب – غیرتجارتی – بدون مشتقات 3.0 جرمنی جواز دارد. این جواز توسط اولریک ویلتزکی، پوهنتون ویتن/هردیک، □c/o □نگهداری میشود معلومات در مورد این جواز در {□1}http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de □موجود است

| □□در مقایسه با زمان بلافاصله قبل از شروع معالجه... | | | |
|---|---|---|---|
| □...□من رویدادهای غیرمنتظره را با آرامش کمتر قبول میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من حوادث غیرمنتظره را با آرامش بیشتر قبول میکنم□.□ | □.13□ |
| □...□من نسبت به قبل کمتر احساس انزوا میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من نسبت به قبل بیشتر احساس انزوا میکنم□.□ | □.14□ |
| □...□من حالا معمولاً بهتر میدانم که چگونه ادامه دهم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | من بعضی اوقات دیگر نمیدانم که چگونه ادامه دهم□. □ | □.15□ |
| □...□من حالا میتوانم کمتر آزادانه صحبت کنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من حالا میتوانم آزادانه تر صحبت کنم□.□ | □.16□ |
| □...□من احساس آزادی کمتری میکنم | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من احساس آزادی بیشتر میکنم | □.17□ |
| □...□من تماس گرفتن با مردم جنس مخالف را سخت تر میدانم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□برایم□ □سختتر□ □است□ □که□ □با□ □افراد□ □جنس□ □مخالف□ □تماس□ □برقرار□ □کنم□.□ | □.18□ |
| □..□.□ □من□{□□1}□مشکلات در برخورد با مردم دیگر کاهش یافته است. | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □..□مشکلات من در برخورد با مردم دیگر افزایش یافته است□.□ | □.19□ |
| □...□من بیشتر متشنج هستم□. □ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | ...من آرامتر هستم | □.20□ |
| □...□من احساس تعادل کمتری میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من احساس تعادل بیشتری میکنم□.□ | □.21□ |
| □...□من زمانیکه با دیگران صحبت میکنم بیشتر احساس ناامنی میکنم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من دیگر زمانیکه با دیگران صحبت میکنم احساس ناامنی نمیکنم□.□ | □.22□ |



این پرسشنامه تحت جواز کریتیف کامنز انتساب – غیرتجارتی – بدون مشتقات 3.0 جرمنی جواز دارد. این جواز توسط اولریک ویلتزکی، پوهنتون ویتن/هردیک، □c/o □نگهداری میشود معلومات در مورد این جواز در {□1}http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de □موجود است

| □□در مقایسه با زمان بلافاصله قبل از شروع معالجه... | | | |
|---|---|---|---|
| □...□من با خودم بهتر کنار می آیم□. □ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من با خودم بدتر کنار می آیم□. □ | □.23□ |
| □ □□...□من میتوانم با مشکلات زندگی روزمره بدتر کنار بیایم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □... □من میتوانم با مشکلات زندگی روزمره بهتر کنار بیایم□.□ | □.24□ |
| □...□این حالا مرا بیشتر ناامن میسازد زمانیکه شخص دیگری خود را نسبت به من با اعتماد به نفس معرفی میکند□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □..□این دیگر مرا اینقدر ناامن نمیسازد زمانیکه شخصی دیگری خود را نسبت به من با اعتماد به نفس معرفی میکند□.□ | □.25□ |
| □...□من در صحبت کردن با مردم دیگر مشکلات بیشتری دارم□.□ | 7□ 6 5 4 3 2 1□ | □...□من در صحبت کردن با مردم دیگر مشکلات کمتری دارم□.□ | □.26□ |

تشکر فراوان از همکاری تان!


این پرسشنامه تحت جواز کریتیف کامنز انتساب – غیرتجارتی – بدون مشتقات 3.0 جرمنی جواز دارد. این جواز توسط اولریک ویلتزکی، پوهنتون ویتن/هردیک، □c/o □نگهداری میشود معلومات در مورد این جواز در {□1}http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de □موجود است