پرسشنامه تغییر بوخوم ۲۰۰۰ (BVB-2000)

نام: .....

تاریخ: .....

لطفاً وضعیت خود را درست پیش از آغاز درمان به یاد بیاورید.

به این فکر کنید که در آن زمان چه کارهایی انجام می دادید و چه احساسی داشتید.

اکنون لطفاً بازه زمانی از آن زمان تا به امروز را در ذهن خود مرور کنید.

لطفاً هنگام پاسخ به هر یک از سؤالات زیر، همواره بررسی کنید که آیا در طول این مدت (یعنی از زمان شروع درمان تا کنون)، تغییر و تحولی در یک جهت (بهبود یا بدتر شدن) در وضعیت یا احساسات شما رخ داده است یا خیر. لطفا با علامت گذاری عدد مناسب گزینه ای را که بهترین توصیف از وضعیت شماست مشخص کنید.
مثال:



احساس بی قراری و تنش بیشتری می کنم. ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ آرامش درون بیشتری پیدا کرده ام.

اگر در طول این مدت هیچ تغییری را تجربه نکرده اید، یعنی برای مثال نه آرامتر شده‌اید و نه بیقرارتر، لطفاً عدد «۴» را علامت بزنید.

اگر این گزاره که « آرامتر شده‌اید » کاملاً در مورد شما درست است ، لطفاً عدد «۱» را علامت بزنید.

اگر این گزاره که « از زمان شروع درمان بیقرارتر شده‌اید » کاملاً در مورد شما درست است، لطفاً عدد «۷» را علامت بزنید.

لطفاً به همهٔ پرسش‌ها بصورت سریع و بدون فکر کردن زیاد (بر اساس اولین فرضی که به ذهنتان می رسد) پاسخ دهید.

این پرسشنامه تحت مجوز Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany منتشر شده است. دارندهٔ این مجوز Ulrike Willutzki، University of Witten/Herdecke است، اطلاعات مربوط به این مجوز در نشانی http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de در دسترس می باشد.

در مقایسه با وضعیت شما درست پیش از آغاز درمان... 			
۱.	...احساس می‌کنم عجله بیشتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...احساس می‌کنم کمتر عجله دارم.
۲.	...اکنون بیشتر این احساس را دارم که در بن‌بستی گیر کرده‌ام که توان خارج شدن از آن را ندارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...اکنون کمتر این احساس را دارم که در بن‌بستی گیر کرده‌ام که نمی‌توانم از آن خارج شوم.
۳.	...زندگی برای من معنای خود را از دست داده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...زندگی برای من معنادارتر به نظر می‌رسد.
٤.	...از خودم رضایت کمتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...از خودم رضایت بیشتری دارم.
٥.	...هنگام روبرو شدن با مشکلات و دشواری‌ها تنش بیشتری احساس می کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...با آرامش بیشتری با مشکلات و دشواری ها روبه‌رو می‌شوم.
٦.	...در درون خود بی قرارتر شده‌ام.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	... در درون خود آرام‌تر شده‌ام.
۷.	...استقامت کمتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...استقامت بیشتری دارم.
۸.	...زودتر تسلیم می‌شوم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...دیرتر تسلیم می‌شوم.
۹.	...نوسانات خلقی من اکنون بیشتر شده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...نوسانات خلقی من اکنون کمتر شده است.
۱۰.	...اکنون احساس ناامنی بیشتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...اکنون احساس امنیت بیشتری دارم.
۱۱.	...در ارتباط با دیگران اکنون تنش بیشتری احساس می کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...در ارتباط با دیگران اکنون آرام‌تر هستم.
۱۲.	...وقتی به آینده فکر می‌کنم، احساس تنش بیشتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...وقتی به آینده فکر می‌کنم، احساس آرامش بیشتری دارم.
۱۳.	...رویدادهای غیرمنتظره را با آرامش کمتری می‌پذیرم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...رویدادهای غیرمنتظره را با آرامش بیشتری می‌پذیرم.

این پرسشنامه تحت مجوز Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany منتشر شده است. دارندهٔ این مجوز Ulrike Willutzki، University of Witten/Herdecke است، اطلاعات مربوط به این مجوز در نشانی http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de در دسترس می باشد.

در مقایسه با وضعیت شما درست پیش از آغاز درمان...			
۱٤.	...بیشتر از قبل احساس انزوا می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...کمتر از قبل احساس انزوا می‌کنم.
۱۵.	...اکنون گاهی دیگر نمی‌دانم چگونه باید به مسیرم ادامه دهم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...اکنون اغلب بهتر می‌دانم چگونه باید به مسیرم ادامه دهم.
۱٦.	...اکنون نمی‌توانم به اندازه قبل آزادانه صحبت کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...اکنون می‌توانم آزادانه‌تر صحبت کنم.
۱۷.	...احساس آزادی کمتری دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...احساس آزادی بیشتری دارم.
۱۸.	...برقراری ارتباط با افراد جنس مخالف برایم سخت‌تر شده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...برقراری ارتباط با افراد جنس مخالف برایم آسان‌تر شده است.
۱۹.	...مشکلاتم در برخورد با دیگران بیشتر شده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	... مشکلاتم در برخورد با دیگران کمتر شده است.
۲۰.	...من بیشتر دچار تنش می‌شوم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...من آرام‌تر هستم.
۲۱.	... از نظر روحی احساس تعادل کمتری می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...از نظر روحی احساس تعادل بیشتری می‌کنم.
۲۲.	... هنگام گفتگو با دیگران، احساس عدم اطمینان بیشتری می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...هنگام گفتگو با دیگران، دیگر به اندازه قبل احساس عدم اطمینان نمی‌کنم.
۲۳.	... کنار آمدن با خودم برایم دشوارتر شده است.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...کنار آمدن با خودم برایم آسان تر شده است.
۲٤.	...اکنون کمتر می‌توانم از عهدهٔ دشواری‌های زندگی روزمره بربیایم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...اکنون بهتر می‌توانم از عهدهٔ دشواری‌های زندگی روزمره بربیایم.
۲۵.	...وقتی کسی در برابر من با اعتمادبه‌نفس ظاهر می‌شود، اکنون بیشتر احساس عدم اطمینان می‌کنم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...وقتی کسی در برابر من با اعتمادبه‌نفس ظاهر می‌شود، دیگر آنقدر احساس عدم اطمینان نمی‌کنم.
۲٦.	...دشواری‌های بیشتری برای ارتباط گرفتن با دیگران دارم.	۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷	...دشواری‌های کمتری برای ارتباط گرفتن با دیگران دارم.

از همکاری شما بسیار سپاسگزاریم!

این پرسشنامه تحت مجوز Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany منتشر شده است. دارندهٔ این مجوز Ulrike Willutzki، University of Witten/Herdecke است، اطلاعات مربوط به این مجوز در نشانی http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de در دسترس می باشد.