# *Bochum Change Questionnaire 2000 (BVB-2000)*

Nav: .....

Dîrok: .....

Ji kerema xwe bifikirin ka tişt çawa bûn **tam berî ku we dest bi terapiyê kir.**

Bifikirin ka we di wê demê de çi dikir û we çawa hest dikir.

Ji kerema xwe niha hemû deman ji wê rojê heta îro li ber çavan bigirin.

Ji bo pirsên li jêr, ji kerema xwe her carê kontrol bikin bê ka we di vê demê de (yanî ji destpêka terapiyê ve) di her du aliyan de tu guherîn tecrûbe kiriye an na. Ji kerema xwe bi nîşankirina hejmarekî girêdayî, astê guherînê li her aliyekî nîşan bide. Mînakek li jêr tê:



Ez aramtar bûme. 0 1 3 4 5 6 7 Ez bêaramtar bûme.

Heke we di vê demê de tu guherîn tecrûbe nekiribe (yanî ne aramtar bûbin û ne jî bêaramtar)، ji kerema xwe “4” nîşan bikin.

Heke daxuyaniya ku hûn aramtar bûne bi temamî ji bo we derbasdar be, ji kerema xwe "1" nîşan bikin.

Heke daxuyaniya ku hûn ji destpêka terapiyê ve bêaramtar bûne bi temamî derbasdar be, ji kerema xwe “7” nîşan bikin.

Ji kerema xwe hemû pirsan zû û bixweber bersiv bidin!

Ev pirsname di bin lîsansa Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 3.0 Germany de tê pêşkêşkirin. Mafê vê lîsansê ji bo Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke parastî ye, c/o Agahdariya li ser vê lîsansê li vir berdest e: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

**Li gorî dema tam berî destpêka terapiyê...**



| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ...ez xwe zêdetir di bin bandora lezgîniyê de hest dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez xwe kêmtir di bin bandora lezgîniyê de hest dikim. |
| 2. | …niha ez zêdetir hest dikim ku di rêyeke girtî (biraşkan) de asê maye me û nikarim jê derkevim. | 1 2 3 4 5 6 7 | …niha ez kêmtir hest dikim ku di rêyeke girtî (biraşkan) de asê maye me û nikarim jê derkevim. |
| 3. | ...jiyanê wateya xwe ji bo min winda kiriye. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...jiyan ji bo min biwatedartir xuya dike. |
| 4. | ...ez ji xwe zêdetir razî me. | 1 2 3 4 5 6 7 | …ez ji xwe kêmtir razî me. |
| 5. | ...ez li hemberî zehmetiyan bi aramtir rû bi rû dibim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...dema ez bi zehmetiyan re rû bi rû dibim, ez zêdetir tirsok û aloz (bi tewş) dibim. |
| 6. | ...ez di hundirê xwe de aramtar bûme. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez di hundirê xwe de bêaramtar bûme. |
| 7. | ...bêhnfirehî (berxwedana) min kêmtir e. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...bêhnfirehî (berxwedana) min zêdetir e. |
| 8. | ...ez zûtir dest jê berdidim (teslîm dibim). | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez derengtir dest jê berdidim (kêmtir zû teslîm dibim). |
| 9. | …rewşa min a derûnî niha zêdetir diguhere (serûbin dibe). | 1 2 3 4 5 6 7 | ...rewşa min a derûnî niha kêmtir diguhere. |
| 10. | ...ez niha xwe ewletir hest dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | …ez niha xwe neewletir hest dikim. |
| 11. | ...ez niha di têkiliyên bi kesên din re aramtar im. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez niha di têkiliyên bi kesên din re zêdetir aloz (bi tewş) im. |
| 12. | ...dema ez li ser pêşerojê difikirim, ez xwe aramtar hest dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...dema ez li ser pêşerojê difikirim, ez xwe bêaramtar hest dikim. |



Ev pirsname di bin lîsansa Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany de tê pêşkêşkirin. Mafê vê lîsansê ji bo Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke parastî ye, c/o Agahdariya li ser vê lîsansê li vir berdest e: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

| **Li gorî dema tam berî destpêka terapiyê...** | | | |
|---|---|---|---|
| | |  | |
| 13. | ...ez bûyerên neçaverêkirî bi aramtir qebûl dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez bûyerên neçaverêkirî kêmtir bi aramî qebûl dikim. |
| 14. | ...ez niha xwe ji berê zêdetir îzolekirî (tenêkirî) hest dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez niha xwe ji berê kêmtir îzolekirî (tenêkirî) hest dikim. |
| 15. | .Ez carinan êdî nizanim ka çawa bidomînim. | 1 2 3 4 5 6 7 | …ez niha gelek caran baştir dizanim ka çawa bidomînim. |
| 16. | ...ez niha dikarim zêdetir bi azadî biaxivim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez niha dikarim kêmtir bi azadî biaxivim. |
| 17. | ...ez xwe azadtir hest dikim | 1 2 3 4 5 6 7 | …ez xwe kêmtir azad hest dikim. |
| 18. | ...ji bo min zehmettir e ku ez bi kesên ji zayenda dijber re têkiliyê deynim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ji bo min hêsantir e ku ez bi kesên ji zayenda dijber re têkiliyê deynim |
| 19. | ..zehmetiyên min di têkiliyên bi kesên din re zêde bûne. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...zehmetiyên min di têkiliyên bi kesên din re de kêm bûne. |
| 20. | ...ez zêdetir rihet (rehet) û aram im. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez zêdetir aloz (bi tewş) im. |
| 21. | ...ez xwe zêdetir hevseng hest dikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez xwe kêmtir hevseng hest dikim. |
| 22. | ...dema ez bi kesên din re diaxivim, ez êdî xwe ewqas neewle hest nakim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...dema ez bi kesên din re diaxivim, ez xwe zêdetir neewle hest dikim. |
| 23. | ...lihevhatina min bi xwe re xerabtir bûye. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...lihevhatina min bi xwe re baştir bûye. |
| 24. | ...ez dikarim bi zehmetiyên jiyana rojane re baştir serederiyê bikim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ez dikarim bi zehmetiyên jiyana rojane re xerabtir serederiyê bikim. |
| 25. | ..dema ku kesekî din li pêşberî min xwe bi ewlekarî nîşan dide, ew êdî min ewqas neewle nake. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...dema ku kesekî din li pêşberî min xwe bi ewlekarî nîşan dide, ew niha min zêdetir neewle dike. |



Ev pirsname di bin lîsansa Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany de tê pêşkêşkirin. Mafê vê lîsansê ji bo Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke parastî ye, c/o Agahdariya li ser vê lîsansê li vir berdest e: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

| **Li gorî dema tam berî destpêka terapiyê...** | | | |
|---|---|---|---|
| 26. | ...di axaftina bi kesên din re de zehmetiyên min kêmtir in. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...di axaftina bi kesên din re de zehmetiyên min zêdetir in. |

## Pir spas ji bo hevkarîya we!



Ev pirsname di bin lîsansa Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany de tê pêşkêşkirin. Mafê vê lîsansê ji bo Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke parastî ye, c/o Agahdariya li ser vê lîsansê li vir berdest e: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de