Questionário de Mudança de Bochum 2000 (BVB-2000)

Nome: .....

Data: .....

Por favor pense em como as coisas estavam **mesmo antes de iniciar a terapia.**

Pense no que estava a fazer nessa altura e em como se sentia.

Agora considere todo o período desde então até hoje.

Para as perguntas seguintes, verifique sempre se experienciou alguma mudança em qualquer direção durante este período, ou seja, desde o início da terapia. Indique o grau da mudança em qualquer direção assinalando o número correspondente. Segue-se um exemplo:



Tornei-me mais calmo(a).	0 1 3 4 5 6 7	Tornei-me mais inquieto(a).

Se não tiver experienciado qualquer mudança durante este período, ou seja, se não se tornou nem mais calmo(a) nem mais inquieto(a), assinale “4”.

Se a afirmação “tornei-me mais calmo(a)” se aplicar totalmente a si, assinale “1”.

Se a afirmação “tornei-me mais inquieto(a)” desde o início da terapia se aplicar totalmente, assinale “7”.

Por favor responda a todas as perguntas de forma rápida e espontânea!

Este questionário está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações 3.0 Alemanha. This license is held by Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke, c/o Information regarding this license is available at http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

Comparado com o período imediatamente anterior ao início da terapia…			
			
1.	...sinto-me mais apressado(a).	1 2 3 4 5 6 7	...sinto-me menos apressado(a).
2.	…agora tenho mais a sensação de estar preso(a) num beco sem saída do qual não consigo sair.	1 2 3 4 5 6 7	…agora tenho menos a sensação de estar preso(a) num beco sem saída do qual não consigo sair.
3.	...a vida perdeu significado para mim.	1 2 3 4 5 6 7	...a vida parece-me mais significativa.
4.	...estou mais satisfeito(a) comigo próprio(a).	1 2 3 4 5 6 7	…estou menos satisfeito(a) comigo próprio(a).
5.	...enfrento as dificuldades com mais calma.	1 2 3 4 5 6 7	...fico mais tenso(a) perante dificuldades.
6.	...tornei-me mais calmo(a) interiormente.	1 2 3 4 5 6 7	...tornei-me mais inquieto(a) interiormente.
7.	...tenho menos resistência.	1 2 3 4 5 6 7	...tenho mais resistência.
8.	...desisto mais rapidamente.	1 2 3 4 5 6 7	...desisto menos rapidamente.
9.	…os meus estados de espírito oscilam mais agora.	1 2 3 4 5 6 7	...os meus estados de espírito oscilam menos agora.
10.	...sinto-me mais seguro(a) agora.	1 2 3 4 5 6 7	…agora sinto-me mais inseguro(a).
11.	...estou mais calmo(a) ao lidar com outras pessoas.	1 2 3 4 5 6 7	...estou mais tenso(a) ao lidar com outras pessoas.
12.	...sinto-me mais calmo(a) quando penso no futuro.	1 2 3 4 5 6 7	...sinto-me mais inquieto(a) quando penso no futuro.
13.	...aceito acontecimentos inesperados com mais calma.	1 2 3 4 5 6 7	...aceito acontecimentos inesperados com menos calma.

Este questionário está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações 3.0 Alemanha. Esta licença pertence a Ulrike Willutzki, Universidade de Witten/Herdecke, c/o Informações sobre esta licença estão disponíveis em http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

Comparado com o período imediatamente antes do início da terapia… 			
14.	...sinto-me mais isolado(a) do que antes.	1 2 3 4 5 6 7	...sinto-me menos isolado(a) do que antes.
15.	...às vezes já não sei como continuar.	1 2 3 4 5 6 7	…agora sei mais frequentemente como continuar.
16.	...agora consigo falar com mais liberdade.	1 2 3 4 5 6 7	...agora consigo falar com menos liberdade.
17.	...sinto-me mais livre.	1 2 3 4 5 6 7	…sinto-me menos livre.
18.	...é-me mais difícil estabelecer contacto com pessoas do sexo oposto.	1 2 3 4 5 6 7	...é-me mais fácil estabelecer contacto com pessoas do sexo oposto.
19.	...as minhas dificuldades em lidar com outras pessoas aumentaram.	1 2 3 4 5 6 7	...as minhas dificuldades em lidar com outras pessoas diminuíram.
20.	...estou mais descontraído(a).	1 2 3 4 5 6 7	...estou mais tenso(a).
21.	...sinto-me mais equilibrado(a).	1 2 3 4 5 6 7	...sinto-me menos equilibrado(a).
22.	...já não me sinto tão inseguro(a) ao falar com outras pessoas.	1 2 3 4 5 6 7	...sinto-me mais inseguro(a) ao falar com outras pessoas.
23.	...dou-me pior comigo próprio(a).	1 2 3 4 5 6 7	...dou-me melhor comigo próprio(a).
24.	...lido melhor com as dificuldades da vida quotidiana.	1 2 3 4 5 6 7	...lido pior com as dificuldades da vida quotidiana.
25.	...já não me sinto tão inseguro(a) quando alguém se apresenta de forma autoconfiante perante mim.	1 2 3 4 5 6 7	...agora sinto-me mais inseguro(a) quando alguém se apresenta de forma autoconfiante perante mim.
26.	...tenho menos dificuldades em falar com outras pessoas.	1 2 3 4 5 6 7	...tenho mais dificuldades em falar com outras pessoas.

Muito obrigado(a) pela sua colaboração!

Este questionário está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações 3.0 Alemanha. Esta licença pertence a Ulrike Willutzki, Universidade de Witten/Herdecke, c/o Informações sobre esta licença estão disponíveis em http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de