Опросник изменений Бохума 2000 (BVB-2000)

Имя и фамилия: .....

Дата: .....

Вспомните, каким было ваше состояние **непосредственно перед началом терапии.**

Вспомните, чем вы тогда занимались и что чувствовали.

Теперь рассмотрите весь период от начала терапии до сегодняшнего дня.

Для каждого из следующих утверждений отметьте, произошли ли какие-либо изменения в ту или иную сторону за этот период, то есть с начала терапии. Укажите степень изменений, выбрав соответствующую цифру. Пример:



Я стал(а) спокойнее. 1 2 3 4 5 6 7 Я стал(а) более беспокойным(ой).

Если за этот период никаких изменений не произошло, то есть вы не стали ни спокойнее, ни более беспокойным(ой), отметьте цифру 4.

Если утверждение «Я стал(а) спокойнее» полностью соответствует вашему состоянию, отметьте цифру 1.

Если утверждение «Я стал(а) более беспокойным(ой) с начала терапии» полностью соответствует вашему состоянию, отметьте цифру 7.

Отвечайте на все вопросы быстро и спонтанно.

Данный опросник распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany. Правообладателем данной лицензии является Ульрике Виллутцки (Ulrike Willutzki), Университет Виттен/Хердеке(University of Witten/Herdecke). Информация об указанной лицензии доступна по адресу http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

По сравнению с периодом непосредственно перед началом терапии... 			
1.	...я ощущаю большую спешку.	1 2 3 4 5 6 7	...я ощущаю меньшую спешку.
2.	...теперь у меня чаще возникает ощущение, что я оказался(ась) в тупике, из которого не могу выбраться.	1 2 3 4 5 6 7	...теперь у меня реже возникает ощущение, что я оказался(ась) в тупике, из которого не могу выбраться.
3.	...жизнь утратила для меня смысл.	1 2 3 4 5 6 7	...жизнь кажется мне более осмысленной.
4.	...я более доволен(льна) собой.	1 2 3 4 5 6 7	…я менее доволен(льна) собой.
5.	...я спокойнее отношусь к трудностям.	1 2 3 4 5 6 7	...я стал(а) более напряженно реагировать на трудности.
6.	...я стал(а) внутренне спокойнее.	1 2 3 4 5 6 7	...я стал(а) внутренне более беспокойным(ой).
7.	...у меня стало меньше выносливости.	1 2 3 4 5 6 7	...у меня стало больше выносливости.
8.	...я быстрее сдаюсь.	1 2 3 4 5 6 7	...я реже сдаюсь.
9.	...мое настроение теперь меняется более резко.	1 2 3 4 5 6 7	...мое настроение теперь меняется менее резко.
10.	...теперь я чувствую себя увереннее.	1 2 3 4 5 6 7	...теперь я чувствую себя менее уверенно.
11.	...теперь я спокойнее чувствую себя в общении с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...теперь я испытываю больше напряжения в общении с другими людьми.
12.	...я спокойнее думаю о будущем.	1 2 3 4 5 6 7	...когда я думаю о будущем, я испытываю больше беспокойства.
13.	...я спокойнее воспринимаю неожиданные события.	1 2 3 4 5 6 7	...я менее спокойно воспринимаю неожиданные события.

Настоящий опросник распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany. Правообладателем данной лицензии является Ульрике Виллутцки (Ulrike Willutzki), Университет Виттен/Хердеке (University of Witten/Herdecke). Информация об указанной лицензии доступна по адресу http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

По сравнению с периодом непосредственно перед началом терапии...			
			
14.	...я чувствую себя более одиноким(ой), чем раньше.	1 2 3 4 5 6 7	...я чувствую себя менее одиноким(ой), чем раньше.
15.	...иногда я не знаю, как мне действовать дальше.	1 2 3 4 5 6 7	…теперь я чаще понимаю, как мне действовать дальше.
16.	...теперь мне легче выражать свои мысли.	1 2 3 4 5 6 7	...теперь мне труднее свободно выражать свои мысли.
17.	...я чувствую себя более свободным(ой).	1 2 3 4 5 6 7	...я чувствую себя менее свободным(ой).
18.	...мне стало труднее устанавливать контакт с людьми противоположного пола.	1 2 3 4 5 6 7	...мне стало легче устанавливать контакт с людьми противоположного пола.
19.	...мои трудности в общении с другими людьми усилились.	1 2 3 4 5 6 7	...мои трудности в общении с другими людьми уменьшились.
20.	...я чувствую себя более расслабленно.	1 2 3 4 5 6 7	...я чувствую себя более напряженно.
21.	...я чувствую себя более уравновешенным(ой).	1 2 3 4 5 6 7	...я чувствую себя менее уравновешенным(ой).
22.	...я больше не чувствую себя настолько неуверенно при разговоре с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...при разговоре с другими людьми я чувствую себя еще более неуверенно.
23.	...я стал(а) менее гармонично воспринимать себя.	1 2 3 4 5 6 7	...я стал(а) более гармонично воспринимать себя.

Настоящий опросник распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany. Правообладателем данной лицензии является Ульрике Виллутцки (Ulrike Willutzki), Университет Виттен/Хердеке (University of Witten/Herdecke). Информация об указанной лицензии доступна по адресу http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

По сравнению с периодом непосредственно перед началом терапии... 			
24.	...я лучше справляюсь с трудностями повседневной жизни.	1 2 3 4 5 6 7	...я хуже справляюсь с трудностями повседневной жизни.
25.	...когда другой человек ведет себя уверенно по отношению ко мне, я чувствую себя не таким(ой) неуверенным(ой), как раньше.	1 2 3 4 5 6 7	...когда другой человек ведет себя уверенно по отношению ко мне, я чувствую себя еще более неуверенно.
26.	...мне стало легче разговаривать с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...мне стало труднее разговаривать с другими людьми.

Большое спасибо за участие!

Настоящий опросник распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany. Правообладателем данной лицензии является Ульрике Виллутцки (Ulrike Willutzki), Университет Виттен/Хердеке (University of Witten/Herdecke). Информация об указанной лицензии доступна по адресу http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.