Bochum Upitnik Promene 2000 (BVB-2000)

Ime: .....

Datum: .....

Molimo Vas da razmislite o tome kako Vam je bilo **neposredno pre nego što ste započeli terapiju.**

Razmislite o tome šta ste tada radili i kako ste se osećali.

Molimo Vas da sada uzmete u obzir čitav period od tada do danas.

Molimo Vas da na pitanjima koja slede procenite
da li ste tokom ovog perioda, tj. od početka terapije pa do danas, doživeli promenu u jednom ili drugom smeru. Molimo vas da naznačite stepen promene u jednom ili drugom smeru tako što ćete označiti sa X odgovarajući broj. Na primer:



	Postao/la sam smireniji/a.	1 2 3 4 5 6 7	Postao/la sam uznemireniji/a.

Ako tokom ovog perioda niste doživeli nikakvu promenu, tj. ako niste postali ni smireniji ni uznemireniji, molimo označite „4“.

Ako izjava da ste postali smireniji u potpunosti važi za vas, molimo označite „1“.

Ako izjava da ste postali uznemireniji od početka terapije u potpunosti važi za vas, molimo označite „7“.

Molimo Vas da na sva pitanja odgovorite brzo i spontano!

Ovaj upitnik je licenciran pod Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 3.0 Germany licencom. Nosilac ove licence je Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke, c/o Informacije o ovoj licenci dostupne su na http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

U poređenju sa vremenom neposredno pre početka terapije...			
1.	...osećam se užurbanije.	1 2 3 4 5 6 7	...osećam se manje užurbano.
2.	…sada imam još više osećaj da sam upao/la u ćorsokak iz koga ne mogu da izađem.	1 2 3 4 5 6 7	…sada imam u manjoj meri osećaj da sam upao/la u ćorsokak iz koga ne mogu da izađem.
3.	...život je za mene izgubio smisao.	1 2 3 4 5 6 7	...život mi deluje smislenije.
4.	...zadovoljniji/a sam sobom.	1 2 3 4 5 6 7	…manje sam zadovoljan/na sobom.
5.	...suočavam se sa teškoćama smirenije.	1 2 3 4 5 6 7	...napetiji/a sam kada se suočavam sa teškoćama.
6.	...postao/la sam smireniji/a.	1 2 3 4 5 6 7	...postao/la sam nemirniji/a.
7.	... Izdržljiviji/a sam	1 2 3 4 5 6 7	...manje sam izdržljiv/a
8.	...brže odustajem.	1 2 3 4 5 6 7	... ne odustajem tako brzo.
9.	…moje raspoloženje sada više varira.	1 2 3 4 5 6 7	...moje raspoloženje sada manje varira.
10.	...sada se osećam sigurnije.	1 2 3 4 5 6 7	…sada se osećam nesigurnije.
11.	...sada sam smireniji/a u ophođenju sa drugim ljudima.	1 2 3 4 5 6 7	...sada sam napetiji/a u ophođenju sa drugim ljudima.
12.	...osećam se smirenije kada razmišljam o budućnosti.	1 2 3 4 5 6 7	...osećam se uznemirnije kada razmišljam o budućnosti.
13.	...neočekivane događaje prihvatam smirenije.	1 2 3 4 5 6 7	...neočekivane događaje prihvatam manje smireno.

Ovaj upitnik je licenciran pod Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany licencom. Nosilac ove licence je Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke, c/o Informacije o ovoj licenci dostupne su na http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

U poređenju sa vremenom neposredno pre početka terapije...			
			
14.	...osećam se usamljenije nego ranije.	1 2 3 4 5 6 7	...osećam se manje usamljeno nego ranije.
15.	…ponekad više ne znam kako da nastavim dalje.	1 2 3 4 5 6 7	…sada često bolje znam kako da nastavim dalje.
16.	...sada mogu slobodnije da govorim.	1 2 3 4 5 6 7	...sada mogu manje slobodno da govorim.
17.	...osećam se slobodnije	1 2 3 4 5 6 7	…osećam se manje slobodno.
18.	...teže mi je da stupim u kontakt sa osobama suprotnog pola.	1 2 3 4 5 6 7	...lakše mi je da stupim u kontakt sa osobama suprotnog pola
19.	..moje teškoće u ophođenju sa drugim ljudima su se povećale.	1 2 3 4 5 6 7	...moje teškoće u ophođenju sa drugim ljudima su se smanjile.
20.	...opušteniji/a sam.	1 2 3 4 5 6 7	...napetiji/a sam.
21.	...osećam se uravnoteženije.	1 2 3 4 5 6 7	...osećam se manje uravnoteženo.
22.	...više se ne osećam toliko nesigurno kada razgovaram sa drugima.	1 2 3 4 5 6 7	...osećam se nesigurnije kada razgovaram sa drugima.
23.	...lošije izlazim na kraj sam/a sa sobom.	1 2 3 4 5 6 7	...bolje izlazim na kraj sam/a sa sobom.
24.	...bolje izlazim na kraj sa teškoćama svakodnevnog života.	1 2 3 4 5 6 7	...lošije izlazim na kraj sa teškoćama svakodnevnog života.
25.	..više me ne čini toliko nesigurnim kada neko drugi nastupa samouvereno (prema meni.)	1 2 3 4 5 6 7	...sada me čini nesigurnijim kada neko drugi nastupa samouvereno (prema meni).
26.	...imam manje teškoća kada razgovaram sa drugim ljudima.	1 2 3 4 5 6 7	...imam više teškoća kada razgovaram sa drugim ljudima.

Ovaj upitnik je licenciran pod Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany licencom. Nosilac ove licence je Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke, c/o Informacije o ovoj licenci dostupne su na http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de

Mnogo Vam hvala na saradnji!

Ovaj upitnik je licenciran pod Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Germany licencom. Nosilac ove licence je Ulrike Willutzki, University of Witten/Herdecke, c/o Informacije o ovoj licenci dostupne su na http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de