# *Bochum Değişim Anketi 2000 (BVB-2000)*

Ad: .....

Tarih: .....

Lütfen **tedaviye başlamadan hemen önce her şeyin nasıl olduğunu** düşünün.

O sırada ne yaptığınızı ve nasıl hissettiğinizi düşünün.

Lütfen şimdi o zamandan bugüne kadar geçen tüm dönemi göz önünde bulundurun.

Aşağıdaki sorularla ilgili olarak, bu süre içinde, yani tedavinin başlangıcından bu yana, herhangi bir yönde değişiklik yaşayıp yaşamadığınızı lütfen her zaman kontrol edin. Lütfen her iki yöndeki değişimin derecesini uygun sayıyı işaretleyerek belirtin. Aşağıda bir örnek verilmiştir:



Daha sakin oldum. 1 2 3 4 5 6 7 Daha huzursuz oldum.

Bu süre içinde herhangi bir değişiklik yaşamadıysanız, yani ne daha sakin ne de daha huzursuz olduysanız, lütfen “4” ü işaretleyin.

Daha sakin olduğunuz ifadesi sizin için tamamen geçerliyse, lütfen "1"i işaretleyin.

Tedavinin başlangıcından bu yana daha huzursuz olduğunuz ifadesi tamamen geçerliyse, lütfen “7” yi işaretleyin.

Lütfen tüm soruları hızlı ve içgüdüsel olarak yanıtlayın!

Bu anket, Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 3.0 Almanya lisansı altında lisanslanmıştır. Bu lisansın sahibi Witten/Herdecke Üniversitesi’nden Ulrike Willutzki’dir. Bu lisansla ilgili bilgiler http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de adresinde mevcuttur.

| **Tedavinin başlangıcından hemen önceki zamana kıyasla…** | | | |
|---|---|---|---|
| | |  | |
| 1. | ...kendimi daha çok aceleci hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...kendimi daha az aceleci hissediyorum. |
| 2. | …şimdi kendimi içinden çıkamayacağım bir çıkmaz içinde hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | …şu anda, içinden çıkamayacağım bir çıkmazda olduğum hissini daha az yaşıyorum. |
| 3. | ...hayat benim için anlamını yitirdi. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...hayat bana daha anlamlı geliyor. |
| 4. | ...kendimden daha çok memnunum. | 1 2 3 4 5 6 7 | …kendimden daha az memnunum. |
| 5. | ...zorluklarla daha sakin bir şekilde yüzleşiyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...zorluklarla yüzleştiğimde daha gerginim. |
| 6. | ...kendi içimde daha sakin oldum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...kendi içimde daha huzursuz oldum. |
| 7. | ...daha az dayanıklıyım. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...daha fazla dayanıklıyım. |
| 8. | ...daha çabuk pes ediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...daha yavaş pes ediyorum. |
| 9. | …ruh hâli dalgalanmalarım şimdi daha güçlü. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...ruh hâli dalgalanmalarım şimdi daha az. |
| 10. | ...şimdi kendimi daha güvende hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | …şimdi kendimi daha güvensiz hissediyorum. |
| 11. | ...başkalarıyla ilişki kurarken şimdi daha sakinim. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...başkalarıyla ilişki kurarken şimdi daha gerginim. |
| 12. | ...geleceği düşündüğümde kendimi daha sakin hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...geleceği düşündüğümde kendimi daha huzursuz hissediyorum. |
| 13. | ...beklenmedik olayları daha sakin karşılıyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...beklenmedik olayları daha az sakin karşılıyorum. |



Bu anket, Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Almanya lisansı altında lisanslanmıştır. Bu lisansın sahibi Witten/Herdecke Üniversitesi'nden Ulrike Willutzki'dir. c/o Bu lisansla ilgili bilgiler http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de adresinde mevcuttur.

| **Tedavinin başlangıcından hemen önceki zamana kıyasla…**  | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | ...kendimi eskisine göre daha izole hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...kendimi eskisine göre daha az izole hissediyorum. |
| 15. | .Bazen artık nasıl devam edeceğimi bilmiyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | …şimdi çoğu zaman nasıl devam edeceğimi daha iyi biliyorum. |
| 16. | ...şimdi daha özgürce konuşabiliyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...şimdi daha az özgürce konuşabiliyorum. |
| 17. | ...kendimi daha özgür hissediyorum | 1 2 3 4 5 6 7 | …kendimi daha az özgür hissediyorum. |
| 18. | ...karşı cinsten insanlarla iletişim kurmak bana daha zor geliyor. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...karşı cinsten insanlarla iletişim kurmak bana daha kolay geliyor |
| 19. | ..diğer insanlarla iletişim kurma konusunda yaşadığım zorluklar arttı. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...benim diğer insanlarla iletişim kurma konusunda yaşadığım zorluklar azaldı. |
| 20. | ...daha rahatım. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...daha gerginim. |
| 21. | ...kendimi daha dengeli hissediyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...kendimi daha az dengeli hissediyorum. |
| 22. | ...başkalarıyla konuşurken artık kendimi o kadar güvensiz hissetmiyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...başkalarıyla konuşurken kendimi daha güvensiz hissediyorum. |
| 23. | ...kendimle daha kötü geçiniyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...kendimle daha iyi geçiniyorum. |
| 24. | ...gündelik hayatın zorluklarıyla daha iyi başa çıkabiliyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...gündelik hayatın zorluklarıyla başa çıkma şeklim daha kötü. |
| 25. | ..bir başkası bana kendinden emin bir şekilde davrandığında bu beni artık o kadar güvensiz hissettirmiyor. | 1 2 3 4 5 6 7 | …şu anda, bir başkası bana karşı kendinden emin davrandığında bu beni daha güvensiz hissettiriyor. |



Bu anket, Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Almanya lisansı altında lisanslanmıştır. Bu lisansın sahibi Witten/Herdecke Üniversitesi'nden Ulrike Willutzki'dir. c/o Bu lisansla ilgili bilgiler http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de adresinde mevcuttur.

| **Tedavinin başlangıcından hemen önceki zamana kıyasla…** | | | |
|---|---|---|---|
| 26. | ...başkalarıyla konuşmakta daha az güçlük çekiyorum. | 1 2 3 4 5 6 7 | ...başkalarıyla konuşmakta daha çok güçlük çekiyorum. |

## Katılımınız için çok teşekkürler!



Bu anket, Creative Commons Attribution – Non-Commercial – No Derivatives 3.0 Almanya lisansı altında lisanslanmıştır. Bu lisansın sahibi Witten/Herdecke Üniversitesi'nden Ulrike Willutzki'dir. c/o Bu lisansla ilgili bilgiler http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de adresinde mevcuttur.