Опитувальник змін Бохума 2000 (BVB-2000)

Ім'я та прізвище: .....

Дата: .....

Пригадайте, як все було **безпосередньо перед початком терапії.**

Згадайте, що ви тоді робили та що відчували.

Тепер розгляньте весь період від початку терапії до сьогоднішнього дня.

Для кожного з наведених нижче тверджень оцініть, чи відбулися будь-які зміни в той чи інший бік за цей час, тобто від початку терапії. Вкажіть ступінь зміни в будь-якому напрямку, обравши відповідне число. Приклад:



Я став(ла) спокійнішим(ою).	1 2 3 4 5 6 7	Я став(ла) більш неспокійним(ою).

Якщо за цей період жодних змін не відбулося, тобто ви не стали ані спокійнішими, ані більш неспокійними, позначте цифру 4.

Якщо твердження «Я став(ла) спокійнішим(ою)» повністю відповідає вашому стану, позначте цифру 1.

Якщо твердження «Я став(ла) більш неспокійним(ою) від початку терапії» повністю відповідає вашому стану, позначте цифру 7.

Будь ласка, відповідайте на всі запитання швидко та спонтанно.

Цей опитувальник поширюється на умовах ліцензії Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 3.0 Germany. Правовласником цієї ліцензії є Ульріке Віллутцкі (Ulrike Willutzki), Університет Віттен/Гердеке(University of Witten/Herdecke). Інформація про зазначену ліцензію доступна за адресою http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

Порівняно з періодом безпосередньо перед початком терапії...			
			
1.	...я більше живу в поспіху.	1 2 3 4 5 6 7	...я менше живу в поспіху.
2.	...тепер у мене частіше виникає відчуття, що я опинився(лася) в глухому куті, з якого не можу знайти вихід.	1 2 3 4 5 6 7	...тепер у мене рідше виникає відчуття, що я опинився(лася) в глухому куті, з якого не можу знайти вихід.
3.	...життя втратило для мене сенс.	1 2 3 4 5 6 7	...життя здається мені більш осмисленим.
4.	...я більше задоволений(на) собою.	1 2 3 4 5 6 7	…я менше задоволений(на) собою.
5.	...я спокійніше ставлюся до труднощів.	1 2 3 4 5 6 7	...я більш напружено реагую на труднощі.
6.	...я став(ла) внутрішньо спокійнішим(ою).	1 2 3 4 5 6 7	...я став(ла) внутрішньо більш неспокійним(ою).
7.	...у мене стало менше витривалості.	1 2 3 4 5 6 7	...у мене стало більше витривалості.
8.	...я швидше здаюся.	1 2 3 4 5 6 7	...я рідше здаюся.
9.	...мій настрій тепер змінюється більш різко.	1 2 3 4 5 6 7	...мій настрій тепер змінюється менш різко.
10.	...тепер я почуваюся впевненіше.	1 2 3 4 5 6 7	...тепер я почуваюся менш упевнено.
11.	...тепер я спокійніше почуваюся під час спілкування з іншими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...тепер я відчуваю більше напруження під час спілкування з іншими людьми.
12.	...я спокійніше думаю про майбутнє.	1 2 3 4 5 6 7	...коли я думаю про майбутнє, то відчуваю більше неспокою.

Цей опитувальник поширюється на умовах ліцензії Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 3.0 Germany. Правовласником цієї ліцензії є Ульріке Віллутцкі (Ulrike Willutzki), Університет Віттен/Гердеке (University of Witten/Herdecke). Інформація про зазначену ліцензію доступна за адресою http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

Порівняно з періодом безпосередньо перед початком терапії...			
			
13.	...я спокійніше сприймаю несподівані події.	1 2 3 4 5 6 7	...я менш спокійно сприймаю несподівані події.
14.	...я почуваюся більш самотнім(ою), ніж раніше.	1 2 3 4 5 6 7	...я почуваюся менш самотнім(ою), ніж раніше.
15.	...інколи я більше не знаю, як мені діяти далі.	1 2 3 4 5 6 7	...тепер я частіше розумію, як мені діяти далі.
16.	...тепер мені легше висловлюватися.	1 2 3 4 5 6 7	...тепер мені важче висловлюватися.
17.	...я почуваюся вільнішим(ою)	1 2 3 4 5 6 7	…я почуваюся менш вільним(ою).
18.	...мені стало важче встановлювати контакт з особами протилежної статі.	1 2 3 4 5 6 7	...мені стало легше встановлювати контакт з особами протилежної статі.
19.	...мої труднощі у спілкуванні з іншими людьми посилилися.	1 2 3 4 5 6 7	...мої труднощі у спілкуванні з іншими людьми зменшилися.
20.	...я почуваюся більш розслаблено.	1 2 3 4 5 6 7	...я почуваюся більш напружено.
21.	...я почуваюся більш урівноваженим(ою).	1 2 3 4 5 6 7	...я почуваюся менш урівноваженим(ою).
22.	...я більше не почуваюся настільки невпевнено під час розмови з іншими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...під час розмови з іншими людьми я почуваюся ще більш невпевнено.
23.	...я гірше ладнаю із собою.	1 2 3 4 5 6 7	...я краще ладнаю із собою.
24.	...я краще справляюся з труднощами повсякденного життя.	1 2 3 4 5 6 7	...я гірше справляюся з труднощами повсякденного життя.

Цей опитувальник поширюється на умовах ліцензії Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 3.0 Germany. Правовласником цієї ліцензії є Ульріке Віллутцкі (Ulrike Willutzki), Університет Віттен/Гердеке (University of Witten/Herdecke). Інформація про зазначену ліцензію доступна за адресою http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.

Порівняно з періодом безпосередньо перед початком терапії...			
25.	...я вже не відчуваю такої невпевненості, коли хтось інший поводиться зі мною впевнено.	1 2 3 4 5 6 7	... я відчуваю ще більшу невпевненість, коли хтось інший поводиться зі мною впевнено.
26.	...мені стало легше розмовляти з іншими людьми.	1 2 3 4 5 6 7	...мені стало важче розмовляти з іншими людьми.

Щиро дякуємо за участь в опитуванні!

Цей опитувальник поширюється на умовах ліцензії Creative Commons Attribution–NonCommercial–NoDerivatives 3.0 Germany. Правовласником цієї ліцензії є Ульріке Віллутцкі (Ulrike Willutzki), Університет Віттен/Гердеке (University of Witten/Herdecke). Інформація про зазначену ліцензію доступна за адресою http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de.