



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

آزمون CCBQ

- ۱- نام کودک
- ۲- جنسیت کودک
- ۳- سن/ مقطع تحصیلی کودک
- ۴- نام پدر و مادر کودک
- ۵- بالاترین سطح تحصیلی که والدین کودک بطور کامل گذرانده اند، کدامیک از موارد زیر است؟

پدر/ ولی یا قیم مرد

مادر/ ولی یا قیم زن

- اول راهنمایی یا کمتر
- اول راهنمایی یا کمتر
- دوم راهنمایی تا اول دبیرستان
- دوم راهنمایی تا اول دبیرستان
- دوم یا سوم دبیرستان
- دوم یا سوم دبیرستان
- دیپلم
- دیپلم
- دانشجوی سال اول دانشگاه یا در حال آموزش دیدن تخصصی
- دانشجوی سال اول دانشگاه یا در حال آموزش دیدن تخصصی
- لیسانس
- لیسانس
- فوق لیسانس و بالاتر
- فوق لیسانس و بالاتر

۶- شغل پدر / ولی یا قیم مرد ::

۷- شغل مادر / ولی یا قیم زن ::

آزمون CCBQ

راهنمایی:

معمولاً مردم کارهای مختلفی را در زمانی که خیلی ناراحت و آشفته هستند و یا از یک مشکل یا شرایط، در رنج و پریشانی هستند، انجام می دهند. مشخص کنید که چند وقت به چند وقت، هر کدام از کارهای زیر را در زمانی که یک مشکل یا شرایط سخت را تجربه می کنید، انجام داده اید.

برای پاسخ "هرگز"، عدد 1، برای پاسخ "برخی مواقع"، عدد 2، و برای

پاسخ "بیشتر مواقع"، عدد 3 و برای پاسخ "تقریباً همیشه"، عدد 4 را انتخاب کنید.

من برای کمک به خودم برای کنار آمدن با مشکل، ::

هر چند وقت یکبار این کار را انجام دادید؟

هرگز

برخی مواقع

بیشتر مواقع

تقریباً همیشه

۱- به سراغ دوستانم رفتم و همراه آنها مشغول انجام کارهایی شدم.

۱

۲

۳

۴

۲- سعی کردم که آرامش خودم را حفظ کنم.

۱

۲

۳

۴

۳- وقتم را با خانواده ام صرف کردم.

۱

۲

۳

۴

۴- سعی کردم که به جنبه مثبت مسائل نگاه کنم.

۱

۲

۳

۴

۵- فریاد زدم، جیغ کشیدم یا عصبانی شدم.

۱

۲

۳

۴

۶- با خودم خلوت کردم.

۱

۲

۳

۴

۷- به سراغ انجام کارهایی همراه با خانواده ام رفتم.

۱

۲

۳

۴

۸- کارهایی مثل دیدن تلویزیون، بازی کامپیوتری یا خواندن کتاب انجام دادم.

۱

۲

۳

۴

۹- دعا و عبادت کردم.

۱

۲

۳

۴

۱۰- وقتیتم را با دوستانم گذراندم.

۱

۲

۳

۴

۱۱- دیگری را بخاطر اینکه باعث این مشکل شده است، سرزنش کردم.

۱

۲

۳

۴

۱۲- درباره این مشکل، سکوت کردم.

۱

۲

۳

۴

۱۳- به سراغ کارهای عادی و روزمره قبلی ام رفتم.

۱

۲

۳

۴

۱۴- برای فراموش کردن مشکلاتم، یک بازی انجام دادم.

۱

۲

۳

۴

۱۵- دوباره تصور کردم که در آن شرایط هستم.

۱

۲

۳

۴

۱۶- درباره مشکلم با یکی از دوستانم صحبت کردم.

۱

۲

۳

۴

۱۷- می دانستم که مشکل در دستان خداوند است.

۱

۲

۳

۴

۱۸- بر علت بوجود آمدن مشکل، تمرکز کردم.

۱

۲

۳

۴

۱۹- آن مشکل را بر روی دوش دیگران گذاشتم.

۱

۲

۳

۴

۲۰- به سراغ انجام کارهای خانه رفتم.

۱

۲

۳

۴

۲۱- برای فراموش کردن مشکلاتم، ورزش کردم.

۱

۲

۳

۴

۲۲- از بزرگترها خواستم که مرا نصیحت و راهنمایی کنند.

۱

۲

۳

۴

۲۳- برای آزاد کردن احساساتم گریه کردم.

۱

۲

۳

۴

۲۴- به یک زمان یا مکان بهتری فکر کردم.

۱

۲

۳

۴

۲۵- درباره وضعیتم برای خودم یادداشت نوشتم) مثل دفتر خاطرات روزانه).

۱

۲

۳

۴

۲۶- بعضی وسایل را خراب کردم.

۱

۲

۳

۴

آزمون یار پویا CCBQ

من برای کمک به خودم برای کنار آمدن با مشکل،

هرچند وقت یکبار این کار را انجام دادید؟

هرگز

برخی مواقع

بیشتر مواقع

تقریباً همیشه

۲۷- بیش از حد لازم غذا خوردم.

۱

۲

۳

۴

۲۸- به سراغ انجام کارهای روزمره ام رفتم.

۱

۲

۳

۴

۲۹- به دنبال افرادی که بتوانند به من کمک کنند گشتم.

۱

۲

۳

۴

۳۰- آرزو کردم کاش می توانستم احساسم را تغییر دهم.

۱

۲

۳

۴

۳۱- بر اینکه چطور مشکل را حل کنم، تمرکز کردم.

۱

۲

۳

۴

۳۲- به خودم چیزهایی گفتم تا احساس بهتری پیدا کنم.

۱

۲

۳

۴

۳۳- به سراغ فعالیت‌های بعد از دوران مدرسه مثل ورزش یا باشگاه رفتم.

۱

۲

۳

۴

۳۴- به خودم گفتم که در واقع این اتفاق برای من نیفتاده است.

۱

۲

۳

۴

۳۵- احساساتم را به فردی دیگر نشان دادم.

۱

۲

۳

۴

۳۶- از دوستانم دلداری و آرامش دریافت کردم.

۱

۲

۳

۴

۳۷- چندین راه حل مختلف برای مشکلم پیدا کردم.

۱

۲

۳

۴

۳۸- از اطاعت از بزرگترها سرپیچی کردم.

۱

۲

۳

۴

۳۹- به تدریج چیزهایی بدست آوردم و به نکاتی رسیدم و بر اساس آن عمل کردم و گام برداشتم.

۱

۲

۳

۴

۴۰- به سراغ انجام فعالیتهای خانوادگی سرگرم کننده رفتم.

۱

۲

۳

۴

۴۱- از خانواده ام دلداری و آرامش دریافت کردم.

۱

۲

۳

۴

۴۲- کنترل چیزها را در دست گرفتم.

۱

۲

۳

۴

۴۳- انتظار احتمال پیامد بدتری را داشتم.

۱

۲

۳

۴

۴۴- یک فعالیت بدنی مثل دوچرخه سواری یا پیاده روی انجام دادم.

۱

۲

۳

۴

۴۵- از محل عبادتم، آرامش دریافت کردم.

۱

۲

۳

۴

۴۶- سعی کردم شرایط را درک کنم.

۱

۲

۳

۴

۴۷- کاری انجام دادم که فکر نمی کردم مفید باشد اما حداقل کاری بود که می توانستم انجام دهم.

۱

۲

۳

۴

۴۸- به سراغ انجام تکالیفم رفتم.

۱

۲

۳

۴

۴۹- از همسایه‌ها، معلم‌ها یا سایر بزرگترها، آرامش دریافت کردم.

۱

۲

۳

۴

۵۰- وقتی را با یک دوست گذراندم.

۱

۲

۳

۴

۵۱- بر کار دیگری بجز مشکلم، متمرکز شدم.

۱

۲

۳

۴

۵۲- آن مشکل را خارج از خودم قرار دادم.

۱

۲

۳

۴

۵۳- جوک و لطیفه درباره آن مشکل درست کردم.

۱

۲

۳

۴

۵۴- از این وضعیت، سرگرمی و شوخی درست کردم.

۱

۲

۳

۴

۵۵- سعی کردم که به چیزهای مثبت فکر کنم.

۱

۲

۳

۴

۵۶- در این زمان، بیشتر به ساختن زندگی ام پرداختم.

1

2

3

4

۵۷- بر چیزهای خوبی که در زندگی ام هستند، متمرکز شدم.

۱

۲

۳

۴