

KIDCOPE - OLDER CHILDREN

Name: _____ Age _____ Sex Male/Female

Instructions: Please read each item and circle a phrase that *applies* (if any). Next, answer both questions

to the right of each *selected* item and circle the *best* answer.

How much did it help?					How often did you do this?				
كثيرا جدا	كثيرا	بدرجة متوسطة	قليلا	لا	كثيرا	معظم الأحيان	بعض الأحيان	لا	
4	3	2	1	0	3	2	1	0	
									١. لقد فكرت في شيء آخر: لقد حاولت أن أنسى و /أو ذهبت لمشاهدة التلفزيون أو اللعب لإزالة المشكلة من راسي
									٢. ابتعدت عن الناس: و خلّيت إحساسي لنفسي، وتصرفت بنفسي
									٣. حاولت أن أري الجانب الجيد من المشكلة و حاولت أن أركز على شيء يمكن أن يخرجني منها
									٤. لقد عرفت بأنني سببت المشكلة لنفسي، وألوم نفسي على تسببي فيها
									٥. لقد عرفت بأن شخص آخر سبب المشكلة، وألومهم على تسببهم فيها
									٦. لقد فكرت في طرق لحل المشكلة مثل التكلم مع الآخرين، الحصول على حقائق ومعلومات عن المشكلة و محاولة حلها.
									٧. تكلمت عما شعرت به، وصرخت، و زعقت، و ضربت الآخرين أو الأثاث
									٨. حاولت أن أهدأ بالتحدث مع نفسي، رحت أتمشى، أو استرخيت
									٩. استمررت في التفكير و التمني بأن هذه المشكلة لم تحصل و أو أستطيع أن أغير ما حدث
									١٠. طلبت المساعدة من أهلي، البالغين حولي، الأصدقاء لجعلي أشعر بحال أحسن
									١١. لقد قبلت بوجود المشكلة لأنني أعرف بأنني لا أستطيع أن أفعل شيء لحلها

