



## مقیاس کنار آیی نوجوانان ACS (12 تا 18 سالگی)

### اریکا فرایدنبرگ و رامون لوئیس

وقتی با مشکلی روبرو هستید کدام یک از راه‌های زیر را در پیش می‌گیرید؟  
در هر مورد یکی از پاسخ‌های ۱، ۲، ۳، ۴ یا ۵ را انتخاب و خانه مربوطه را سیاه کنید.

5	4	3	2	1	راه‌حل‌ها	ردیف
همیشه این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	اغلب این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	گاهی این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	خیلی کم این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	این کار را نمی‌کنم یا اینطور نمی‌شوم		
q	q	q	q	q	با دیگران صحبت می‌کنم تا ببینم اگر آنها این مشکل را داشتند چه می‌کردند.	۱.
q	q	q	q	q	تلاش می‌کنم راه‌حلی برای علت مشکلم پیدا کنم.	۲.
q	q	q	q	q	با وجود اینکه مشکل دارم به کارهای روزمره‌ام ادامه می‌دهم.	۳.
q	q	q	q	q	برای دوری از مشکل ورزش می‌کنم.	۴.
q	q	q	q	q	به هنگام نگرانی به خدا توکل می‌کنم.	۵.
q	q	q	q	q	از افراد با تجربه راهنمایی می‌گیرم.	۶.
q	q	q	q	q	نگران آینده‌ام می‌شوم.	۷.
q	q	q	q	q	سعی می‌کنم اطرافیانم را از خودم راضی کنم.	۸.
q	q	q	q	q	نمی‌دانم چه کار کنم و به همین دلیل اقدامی نمی‌کنم.	۹.
q	q	q	q	q	به هنگام مشکل هر چه پیش آید قبول می‌کنم.	۱۰.
q	q	q	q	q	وقتی دچار مشکل می‌شوم به دیدار دوستانم می‌روم.	۱۱.
q	q	q	q	q	گریه می‌کنم یا فریاد می‌کشم.	۱۲.
q	q	q	q	q	با اینکه می‌دانم علیرغم تلاشم مشکلم حل نمی‌شود اما به خودم امیدواری می‌دهم.	۱۳.
q	q	q	q	q	به دوست صمیمی‌ام تلفن می‌زنم.	۱۴.
q	q	q	q	q	احساساتم را برای خودم نگه می‌دارم.	۱۵.
q	q	q	q	q	مشکلم را نادیده می‌گیرم.	۱۶.
q	q	q	q	q	برای کمک کردن به همدیگر با دیگران صحبت می‌کنم.	۱۷.



5	4	3	2	1	راه حل ها	ردیف
همیشه این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	اغلب این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	گاهی این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	خیلی کم این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	این کار را نمی‌کنم یا اینطور نمی‌شوم		
q	q	q	q	q	همه توانم را برای حل مشکل بکار می‌برم.	۱۸.
q	q	q	q	q	با وجود داشتن مشکل حتماً در مدرسه حاضر می‌شوم.	۱۹.
q	q	q	q	q	به هنگام مشکلات به سلامت جسمی‌ام اهمیت می‌دهم.	۲۰.
q	q	q	q	q	با بخاطر آوردن افرادی که وضع بدتر از من دارند مشکلاتم در نظرم کوچک می‌شوند.	۲۱.
q	q	q	q	q	برای کمک و راهنمایی دست به دعا می‌برم تا همه چیز به خوبی حل شود.	۲۲.
q	q	q	q	q	مشکلم را با افراد متخصص در میان می‌گذارم.	۲۳.
q	q	q	q	q	نگران خوشبختی‌ام می‌شوم.	۲۴.
q	q	q	q	q	سرم را به کار مشغول می‌کنم تا مشکل یادم برود.	۲۵.
q	q	q	q	q	راهی برای آرامش پیدا می‌کنم مثل گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، نواختن یک ساز یا تماشای تلویزیون	۲۶.
q	q	q	q	q	با انجام کارهای زیان‌آور خودم را تسکین می‌دهم.	۲۷.
q	q	q	q	q	به هنگام روبرو شدن با مشکل مریض می‌شوم.	۲۸.
q	q	q	q	q	آرزو می‌کنم معجزه‌ای اتفاق بیفتد.	۲۹.
q	q	q	q	q	از معاشرت با مردم دوری می‌کنم.	۳۰.
q	q	q	q	q	خواهان تشویق و دلگرمی از طرف دیگران می‌شوم.	۳۱.
q	q	q	q	q	سعی می‌کنم نقطه‌نظرهای دیگران را نیز در نظر بگیرم.	۳۲.
q	q	q	q	q	نگران روابطم با پدر یا مادرم می‌شوم.	۳۳.
q	q	q	q	q	برای دور شدن از مشکلات به ورزش پناه می‌برم.	۳۴.
q	q	q	q	q	به جنبه‌های مثبت مسائل نگاه می‌کنم و به چیزهای خوب فکر می‌کنم.	۳۵.
q	q	q	q	q	قرآن یا کتاب دعا می‌خوانم.	۳۶.
q	q	q	q	q	نگران اتفاقات بعدی می‌شوم.	۳۷.
q	q	q	q	q	برای داشتن حمایت دوستانم سعی می‌کنم خودم را با آنها وفق دهم.	۳۸.
q	q	q	q	q	برای رفع مشکلم با افراد و مراجع مسئول و ذیصلاح مکاتبه می‌کنم.	۳۹.



5	4	3	2	1	راه حل ها	ردیف
همیشه این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	اغلب این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	گاهی این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	خیلی کم این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	این کار را نمی‌کنم یا اینطور نمی‌شوم		
q	q	q	q	q	رابطه صمیمانه‌ای با کسی برقرار می‌کنم.	۴۰
q	q	q	q	q	به خودم امیدواری می‌دهم که مشکل به خودی خود حل می‌شود.	۴۱
q	q	q	q	q	خودم را ملامت می‌کنم.	۴۲
q	q	q	q	q	نمی‌گذارم دیگران از آنچه مرا نگران می‌کند با خبر شوند.	۴۳
q	q	q	q	q	به کارهایی که انجام می‌دهم و علت آن فکر می‌کنم.	۴۴
q	q	q	q	q	علیرغم داشتن مشکل سعی می‌کنم کارهایم را به خوبی انجام دهم.	۴۵
q	q	q	q	q	از منزل بیرون می‌روم و با تفریح و خوشگذرانی مشکلاتم را فراموش می‌کنم.	۴۶
q	q	q	q	q	سعی می‌کنم نسبت به زندگی خوش‌بین بمانم.	۴۷
q	q	q	q	q	در مشکلات از خدا می‌خواهم که حافظ من باشد.	۴۸
q	q	q	q	q	کوشش می‌کنم از چند نفر برای حل و فصل موضوع کمک بگیرم.	۴۹
q	q	q	q	q	به هنگام داشتن مشکل روابطم را با پدر یا مادر بهتر می‌کنم.	۵۰
q	q	q	q	q	متوجه می‌شوم که به دست خودم برای خودم مشکل می‌تراشیم.	۵۱
q	q	q	q	q	به جلسات بحث درباره مشکلات مشابه می‌روم.	۵۲
q	q	q	q	q	سعی می‌کنم روابطم را با یکی از دوستانم صمیمانه‌تر کنم.	۵۳
q	q	q	q	q	به رؤیا فرو می‌روم و درباره پایان یافتن مشکلاتم خیال‌پردازی می‌کنم.	۵۴
q	q	q	q	q	هیچ راهی برای حل مشکلم به نظرم نمی‌رسد.	۵۵
q	q	q	q	q	خودم را سرزنش می‌کنم.	۵۶
q	q	q	q	q	احساساتم را از دیگران مخفی می‌کنم.	۵۷
q	q	q	q	q	عمداً مشکل را از ذهن خود دور می‌کنم.	۵۸
q	q	q	q	q	مشکلم را با دیگران در میان می‌گذارم تا با کمک آنها آن را حل کنم.	۵۹
q	q	q	q	q	وقتی دچار مشکل می‌شوم به جای تفریح کردن کاری انجام می‌دهم.	۶۰



5	4	3	2	1	راه حل ها	ردیف
همیشه این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	اغلب این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	گاهی این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	خیلی کم این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	این کار را نمی‌کنم یا اینطور نمی‌شوم		
q	q	q	q	q	از فرد متخصصی کمک می‌گیرم.	۶۱
q	q	q	q	q	به هنگام مشکلات سعی می‌کنم اوضاع را همانطور که هست بپذیرم.	۶۲
q	q	q	q	q	دچار سردرد و دل درد می‌شوم.	۶۳
q	q	q	q	q	نگران می‌شوم که چه اتفاقی برایم پیش خواهد آمد.	۶۴
q	q	q	q	q	فکر مشکل را از سرم بیرون می‌کنم.	۶۵
q	q	q	q	q	طبق نظر دوستانم رفتار می‌کنم.	۶۶
q	q	q	q	q	به افرادی که مشکل مشابه من را دارند می‌پیوندم.	۶۷
q	q	q	q	q	دق و دلی‌هایم را سر دیگران خالی می‌کنم.	۶۸
q	q	q	q	q	به این نکته فکر می‌کنم که مسائل به خوبی حل خواهند شد.	۶۹
q	q	q	q	q	خودم را مقصر می‌بینم.	۷۰
q	q	q	q	q	از حمایت پدر یا مادرم برخوردار می‌شوم.	۷۱
q	q	q	q	q	مشکل خود را با افراد صاحب‌نظر در میان می‌گذارم.	۷۲
q	q	q	q	q	نگران آینده کشورم می‌شوم.	۷۳
q	q	q	q	q	به هنگام داشتن مشکل قسمتی از وقتم را به فعالیت‌های تفریحی - ورزشی اختصاص می‌دهم.	۷۴
q	q	q	q	q	مقدار خورد و خوراک و خوابم را تغییر می‌دهم.	۷۵
q	q	q	q	q	مشکل را نادیده می‌گیرم تا از شر آن راحت شوم.	۷۶
q	q	q	q	q	وقت بیشتر را در کنار دوستانم می‌گذرانم.	۷۷
q	q	q	q	q	به راه‌های مختلفی که می‌شود مسئله را حل کرد فکر می‌کنم.	۷۸
q	q	q	q	q	راهی را برای سبک کردن خودم پیدا می‌کنم مثل گریه کردن، دادن و بیداد کردن یا انجام کارهای مضر.	۷۹

۸۰ اگر از راه‌های دیگری نیز برای کنار آمدن با مشکلات استفاده می‌کنید در زیر بنویسید.

www.mhmm.net

www.mhmm.net  
www.mhmm.net



www.mhmm.net