

## 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.

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

ردیف	راه حل ها				
	1	2	3	4	5
	این کار را نمی‌کنم یا اینطور نمی‌شوم	خیلی کم این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	گاهی این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	اغلب این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم	همیشه این کار را می‌کنم یا اینطور می‌شوم
۱۸.	q	q	q	q	q
۱۹.	q	q	q	q	q
۲۰.	q	q	q	q	q
۲۱.	q	q	q	q	q
۲۲.	q	q	q	q	q
۲۳.	q	q	q	q	q
۲۴.	q	q	q	q	q
۲۵.	q	q	q	q	q
۲۶.	q	q	q	q	q
۲۷.	q	q	q	q	q
۲۸.	q	q	q	q	q
۲۹.	q	q	q	q	q
۳۰.	q	q	q	q	q
۳۱.	q	q	q	q	q
۳۲.	q	q	q	q	q
۳۳.	q	q	q	q	q
۳۴.	q	q	q	q	q
۳۵.	q	q	q	q	q
۳۶.	q	q	q	q	q
۳۷.	q	q	q	q	q
۳۸.	q	q	q	q	q
۳۹.	q	q	q	q	q

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 می‌تراشم.	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 نظر 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.

غیر قابل فروش  
www.mhrn.net