

অর্থ কেন্দ্রিক মোকাবেলা স্কেল (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

নীচের স্কেল অনুসারে _____ (পরিস্থিতি, সঙ্কট, আঘাতজনিত ঘটনা) দিয়ে আপনার মোকাবিলার ব্যবস্থা সম্পর্কে প্রতিটি বিবৃতিতে আপনার চুক্তির রেট দিন।

1	2	3	4	5	6	7
আমি মোটোও একমত নই						আমি সম্পূর্ণরূপে একমত
1. আমি সর্বোত্তম ভালোটাই আশা করি ।					1 2 3 4 5 6 7	
2. বর্তমান পরিস্থিতিতে আমি আমার একটি ব্যক্তিগত অর্থ খুঁজে পেয়েছি ।					1 2 3 4 5 6 7	
3. আমি প্রতিদিন সৃষ্টিশীল কিছু করি ।					1 2 3 4 5 6 7	
4. আমি এই সময়ে অন্যকে সাহায্য করি ।					1 2 3 4 5 6 7	
5. আমি এখনও আমার জীবনে যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সেটি করছি ।					1 2 3 4 5 6 7	
6. আমার বিশ্বাস যে, এর থেকে ইতিবাচক কিছু বেরিয়ে আসবে ।					1 2 3 4 5 6 7	
7. আমি এই পরিস্থিতিটি আমার প্রিয়জনের নিকটবর্তী হতে ব্যবহার করি ।					1 2 3 4 5 6 7	
8. আমার জীবনটি যেমন তা নিয়ে আমি কৃতজ্ঞ ।					1 2 3 4 5 6 7	
9. আমি আগের চেয়ে বেশি শক্তিশালী হয়ে বর্তমান পরিস্থিতি কাটিয়ে উঠব ।					1 2 3 4 5 6 7	