

Anlam Merkezli Başa Çıkma Ölçeği (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Lütfen başa çıkma mekanizmalarınızla ilgili her beyanı _____ (durum, kriz, travmatik olay) ile aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin.

1	2	3	4	5	6	7
Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Her şeyin en hayırlısını umuyorum.						1 2 3 4 5 6 7
2. Mevcut durumdan kendim için gerekli dersler çıkarıyorum.						1 2 3 4 5 6 7
3. Her gün verimli şeyler yapıyorum.						1 2 3 4 5 6 7
4. Bu süreçte başkalarına yardım ediyorum.						1 2 3 4 5 6 7
5. Hala hayatımda en önemli olan şeyleri yapıyorum.						1 2 3 4 5 6 7
6. Bu süreçten güzel şeylerin doğacağına inanıyorum.						1 2 3 4 5 6 7
7. Bu durumu sevdiğlerime daha çok yakınlaşmak için bir fırsat olarak değerlendiriyorum.						1 2 3 4 5 6 7
8. Şu anki haliyle hayatıma şükrediyorum.						1 2 3 4 5 6 7
9. Bu durumdan, olduğumdan daha güçlü bir şekilde çıkacağım.						1 2 3 4 5 6 7