

Ek 1. KULLANILAN STRATEJİLER (EBÇÖ)

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
3. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3
7. Öfkemi dışarı vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.	0	1	2	3
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3
9. Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	0	1	2	3
10. Arkadaşlarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	0	1	2	3
11. Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.	0	1	2	3

Puanlama:

Aktif Başa Çıkma (ABC): 3, 6, 8, 10

Kaçınan Başa Çıkma (KBÇ): 1, 2, 9, 11

Olumsuz Başa Çıkma (OBÇ): 4, 5, 7

Değerlendirme:

Her bir alt ölçek puanı, ilgili maddeler sırasıyla toplanarak elde edilir.

Alınabilecek puanlar ABC ve KBÇ için 0-12, OBÇ için 0-9 arasında değişmektedir.

Puanın yüksekliği, ilgili başa çıkma yaklaşımının daha sık kullanıldığını ifade etmektedir.