

Сосредоточенная на значении шкала (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Пожалуйста, оцените свое согласие с каждым утверждением о ваших механизмах выживания с _____ (ситуация, кризис, травмирующее событие) в соответствии со следующей шкалой.

1	2	3	4	5	6	7
Совсем не согласен						Полностью согласен
1. Я надеюсь на лучшее.						1 2 3 4 5 6 7
2. Я нашел свой личностный смысл в текущей ситуации.						1 2 3 4 5 6 7
3. Я делаю что-то продуктивное каждый день.						1 2 3 4 5 6 7
4. Я помогаю другим в это время.						1 2 3 4 5 6 7
5. Я продолжаю делать то, что важнее всего в моей жизни.						1 2 3 4 5 6 7
6. Я верю, что из этого выйдет что-то позитивное.						1 2 3 4 5 6 7
7. Я использую эту ситуацию, чтобы стать ближе со своими любимыми людьми.						1 2 3 4 5 6 7
8. Я благодарен за свою жизнь, как она есть.						1 2 3 4 5 6 7
9. Когда это закончится, я буду сильнее, чем был раньше.						1 2 3 4 5 6 7