

Jelentésközpontú Megküzdési Skála (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Kérjük, értékelje a következő skála szerint, hogy minden állításával egyetért-e a _____-el való megküzdési mechanizmusait illetően (helyzet, válság, traumatikus esemény).

1	2	3	4	5	6	7
egyáltalán nem értek egyet						teljesen egyetértek
1. A legjobbakat remélem.						1 2 3 4 5 6 7
2. Személyesen értelmet találtam ebben a helyzetben.						1 2 3 4 5 6 7
3. Minden nap csinállok valami eredményeset.						1 2 3 4 5 6 7
4. Segítek másoknak ebben az időszakban.						1 2 3 4 5 6 7
5. Továbbra is megtehetem azokat a dolgokat, amelyek a legfontosabbak az életemben.						1 2 3 4 5 6 7
6. Hiszek abban, hogy valami pozitív fog ebből kijönni.						1 2 3 4 5 6 7
7. Arra használom ezt a helyzetet, hogy közeleb kerüljek a szeretteimhez.						1 2 3 4 5 6 7
8. Hálás vagyok az életemért, úgy ahogy van.						1 2 3 4 5 6 7
9. Erősebben fogok kikerülni ebből a helyzetből, mint korábban.						1 2 3 4 5 6 7