

Meaning-Centered Coping Scale (MCCS)

يرجى تقييم موافقتك علي كل بيان حول آليات التأقلم

1	2	3	4	5	6	7					
لا أوافق علي الإطلاق						أوافق تماماً					
1.				أتمنى الأفضل .	1	2	3	4	5	6	7
2.				لقد وجدت معاني وقيم شخصية في الوضع الحالي .	1	2	3	4	5	6	7
3.				أفعل شيئاً ايجابياً أو بناءاً كل يوم .	1	2	3	4	5	6	7
4.				أساعد الآخرين خلال هذه الفترة .	1	2	3	4	5	6	7
5.				ما زلت أفعل أهم شيء في حياتي .	1	2	3	4	5	6	7
6.				لدي إيمان بأن شيئاً إيجابياً سيخرج من هذا الأمر .	1	2	3	4	5	6	7
7.				أستفيد من هذا الموقف للاقتراب من أحبائي .	1	2	3	4	5	6	7
8.				أنا ممتن لحياتي كما هي .	1	2	3	4	5	6	7
9.				سوف أخرج من هذا الوضع أقوى مما كنت عليه من قبل .	1	2	3	4	5	6	7