

### ***Skala Radzenia Sobie ze Znaczeniem (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)***

Proszę ocenić swoją zgodę na każde oświadczenie dotyczące mechanizmów radzenia sobie z \_\_\_\_\_ (sytuacja, kryzys, traumatyczne zdarzenie) zgodnie z następującą skalą.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Nie zgadzam się w ogóle</b>						<b>Zgadzam się w pełni</b>

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mam nadzieję na wszystko, co najlepsze.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Znajduję osobisty sens w obecnej sytuacji.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Każdego dnia robię coś produktywnego.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. W tym czasie pomagam innym osobom.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Nadal robię to, co jest w moim życiu najważniejsze.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Wierzę, że coś pozytywnego z tego wyniknie.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Wykorzystuję tę sytuację, by zbliżyć się do tych, których kocham. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Jestem wdzięczny za swoje życie, takie jakim jest.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Wyjdę z tej sytuacji silniejszy/a, niż byłem/am wcześniej.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |