

Escala de Enfrentamento Centrada no Sentido (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Avalie sua concordância com cada afirmação sobre seus mecanismos de enfrentamento com _____ (situação, crise, evento traumático) de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente						Concordo totalmente
1. Espero que tudo corra bem.						1 2 3 4 5 6 7
2. Encontrei um significado pessoal nesta situação actual.						1 2 3 4 5 6 7
3. Faço algo produtivo todos os dias.						1 2 3 4 5 6 7
4. Ajudo os outros durante este tempo.						1 2 3 4 5 6 7
5. Continuo a fazer o que é mais importante na minha vida.						1 2 3 4 5 6 7
6. Tenho fé de que algo positivo vai surgir desta situação.						1 2 3 4 5 6 7
7. Uso esta situação para me aproximar das pessoas de quem mais gosto.						1 2 3 4 5 6 7
8. Estou grato(a) pela minha vida tal como é.						1 2 3 4 5 6 7
9. Vou sair desta situação mais forte do que era antes.						1 2 3 4 5 6 7