

Scara de Adaptare Centrată în Sens (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Vă rugăm să evaluați acordul dvs. cu fiecare declarație despre mecanismele dvs. de adaptare cu _____ (situație, criză, eveniment traumatic) conform scării următoare.

1	2	3	4	5	6	7
dezacord total						Acord total

1. Sper ca va fi bine. 1 2 3 4 5 6 7

2. Am găsit un sens personal în situația actuală. 1 2 3 4 5 6 7

3. Fac ceva productiv în fiecare zi. 1 2 3 4 5 6 7

4. Îi ajut pe alții în acest timp. 1 2 3 4 5 6 7

5. Încă fac ceea ce este cel mai important în viața mea. 1 2 3 4 5 6 7

6. Am credința că ceva pozitiv va ieși din asta. 1 2 3 4 5 6 7

7. Folosesc această situație pentru a mă apropia de cei dragi. 1 2 3 4 5 6 7

8. Sunt recunoscător pentru viața mea așa cum este. 1 2 3 4 5 6 7

9. Voi ieși din această situație mai puternic decât eram înainte. 1 2 3 4 5 6 7