

Meningscentrerad copingskala (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Vänligen betygsätt ditt avtal med varje uttalande om dina hanteringsmekanismer med _____ (situation, kris, traumatisk händelse) enligt följande skala.

1	2	3	4	5	6	7
Jag håller inta alls med						Jag håller med helt och hållet
1. Jag hoppas på det bästa.					1 2 3 4 5 6 7	
2. Jag har funnit en personlig mening i den rådande situationen.					1 2 3 4 5 6 7	
3. Jag gör något produktivt varje dag.					1 2 3 4 5 6 7	
4. Jag hjälper andra under denna tid.					1 2 3 4 5 6 7	
5. Jag gör fortfarande det som är viktigast i mitt liv.					1 2 3 4 5 6 7	
6. Jag känner tro till att något positivt kommer att komma från det här.					1 2 3 4 5 6 7	
7. Jag använder mig av den här situationen för att komma närmre dem jag älskar.					1 2 3 4 5 6 7	
8. Jag är tacksam för mitt liv så som det är.					1 2 3 4 5 6 7	
9. Jag kommer att ta mig ur den här situationen starkare än vad jag var innan.					1 2 3 4 5 6 7	