

**Smiselno Usmerjena Lestvica za Obvladovanje (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)**

Prosimo, da se strinjate z vsako izjavo o svojih mehanizmih spopadanja z \_\_\_\_\_ (stanje, kriza, travmatični dogodek) v skladu z naslednjo lestvico.

1	2	3	4	5	6	7
Sploh se ne strinjam						Popolnoma se strinjam
1. Upam na najboljše.						1 2 3 4 5 6 7
2. Osmislil sem si trenutno situacijo.						1 2 3 4 5 6 7
3. Vsak dan naredim nekaj koristnega.						1 2 3 4 5 6 7
4. V tem času pomagam drugim.						1 2 3 4 5 6 7
5. Še vedno delam, kar mi je v življenju najpomembnejše.						1 2 3 4 5 6 7
6. Verjamem, da bo iz tega prišlo nekaj pozitivnega.						1 2 3 4 5 6 7
7. To situacijo izkoristim, da se bolj povežem s svojimi bližjimi.						1 2 3 4 5 6 7
8. Hvaležen sem za življenje, kot ga imam.						1 2 3 4 5 6 7
9. Iz te situacije bom prišel močnejši, kot sem bil prej.						1 2 3 4 5 6 7