

Betekenis van het leven (SMiLE)

Nederlandse vertaling, mei 2014 (Radboudumc, Nijmegen)

De zoektocht naar **zingeving in het leven** is voor de meeste mensen belangrijk. Deze vraag doet zich voor in verschillende levensfasen, inclusief gelukkige en ongelukkige situaties.

In het volgende onderdeel zouden wij u willen vragen om die levensgebieden te benoemen die volgens u **zin geven aan uw leven**. Deze gebieden kunnen gekenmerkt worden als diegene die heel belangrijk voor u zijn in uw leven, en zin geven aan uw leven. Kortom: zaken waardoor het leven de moeite waard is.

Deze **gebieden** verschillen uiteraard van persoon tot persoon. Er zijn derhalve geen "goede" of "foute" antwoorden op deze vraag. De beste manier om te antwoorden is zo open en eerlijk mogelijk te zijn en zorgvuldig na te denken over uw individuele gebieden. Verwijs daarbij naar uw huidige situatie

Benoem allereerst gebieden die zin geven aan uw leven, ongeacht hoe tevreden of ontevreden u op dit moment bent met deze gebieden. Het aantal en de volgorde van de antwoorden is niet belangrijk.

Gebied 1: _____

Gebied 2: _____

Gebied 3: _____

Gebied 4: _____

Gebied 5: _____

Gebied 6: _____

Gebied 7: _____

Let er hieronder alstublieft op dat de volgorde van de gebieden overeenkomt met de nummers op de vorige pagina. Beoordeel ieder benoemd gebied. Verwijs daarbij naar uw huidige situatie.

Beoordeel hoe **tevreden of ontevreden** u bent met ieder benoemd gebied. Anders gezegd, hoeveel het gebied – positief of negatief – uw totale zingeving in het leven beïnvloedt.

Hoe tevreden bent u over ...	Erg ontevreden		Geen van beide			Zeer tevreden	
Gebied 1	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 2	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 3	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 4	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 5	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 6	-3	-2	-1	0	1	2	3
Gebied 7	-3	-2	-1	0	1	2	3

Beoordeel hoe belangrijk ieder gebied is voor uw totale zingeving in het leven. Probeer zo goed mogelijk onderscheid te maken tussen de gebieden door alle cijfers te overwegen.

Hoe belangrijk is ...	Niet belangrijk		Belangrijk			Zeer belangrijk		Extreem belangrijk
Gebied 1	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 2	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 3	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 4	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 5	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 6	0	1	2	3	4	5	6	7
Gebied 7	0	1	2	3	4	5	6	7