

## SMILE

### Schedule for Meaning in Life Evaluation

“Hayatın anlamı nedir?” sorusu birçok insan için oldukça önemlidir. İnsanlar yaşamın farklı dönemlerinde kendilerine bu soruyu sorabilir. Bunlar, mutluluk anları olabildiği gibi acılı deneyimlerin ardından gelen dönemler de olabilir.

Bu ölçekte, **hayatınızı anlamlı kılanın** ne olduğuyla ilgileniyoruz. Bundan anladığımız, sizin için **önemli** olan, size **destek** veren, **mana** ifade eden alanlardır.

Bu alanlar her birey için farklı olabilir, bu nedenle doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar açık ve samimi yanıtlayın. Hayatınızın şu anki koşullarını referans alın.

**Şu anda ne kadar memnun olduğunuz ya da olmadığınızdan bağımsız olarak, hayatınıza anlam veren 3-7 alanı belirtin lütfen. Sıralama önemli değildir.**

Alan 1: \_\_\_\_\_

Alan 2: \_\_\_\_\_

Alan 3: \_\_\_\_\_

Alan 4: \_\_\_\_\_

Alan 5: \_\_\_\_\_

Alan 6: \_\_\_\_\_

Alan 7: \_\_\_\_\_

SMILE

Aşağıda vereceğiniz yanıtların, bir önceki sorudaki alanlara verdiğiniz numarayla aynı olmasına dikkat ediniz. Lütfen belirttiğiniz alanları değerlendirin! Değerlendirmenizi yaparken lütfen hayatınızın şu anki koşullarını referans alın.

**Lütfen her alanda ne kadar memnun ve/ya da memnunsuz olduğunuzu işaretleyin. Her alanın hayatın anlamına olumsuz ya da olumlu nasıl etki ettiğini göz önünde bulundurun.**

Ne kadar Memnunsunuz?	Çok memnunsuz	Ne memnun Ne memnunsuz	Çok memnun
Alan 1	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 2	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 3	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 4	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 5	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 6	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3
Alan 7	-3 -2 -1	0	+1 +2 +3

**Lütfen her alanın hayatınızı anlamlı kılmada ne kadar önemli olduğunu işaretleyin. Derecelendirme yaparken verdiğiniz puanı düşünerek, alanlar arasındaki farkı mümkün olduğu kadar açıkça belirlemeyi deneyin.**

Sizin için Ne kadar önemli?	Önemli Değil	Önemli	Çok önemli	Aşırı derecede önemli
Alan 1	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 2	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 3	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 4	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 5	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 6	0 1 2	3 4 5	6	7
Alan 7	0 1 2	3 4 5	6	7

Hayatın Anlamı