Anlamlı Yaşam Ölçeği (AYÖ)

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve size ne kadar yansıttığını 1 ile 7 arasında puan vererek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1.	Bir bütün olarak, hayatımı anlamlı buluyorum	1 2 3 4 5 6 7
2.	Yaşadığım zorluklarda bir anlam ve amaç bulurum	1 2 3 4 5 6 7
3.	Hayatımın nihai bir amacı ve anlamı var	1 2 3 4 5 6 7
4.	Hedeflerime ulaşmak için çabalarım	1 2 3 4 5 6 7
5.	Anlamlı sosyal ve yakın ilişkilere sahibim	1 2 3 4 5 6 7
6.	Sahip olduğum değerler ve inancım yaşamıma anlam katıyor	1 2 3 4 5 6 7

Total score: _____

Scores for all items are summed to calculate a total score.