

שאלון תיעודי משמעות (Russo-Netzer, 2018)

9	8	7	6	5	4	3	2	1
מאוד נכון לגבי	לרוב נכון	נכון במידה מסוימת	נכון במעט	נייטרלי	די לא נכון	נכון במידה מסוימת	לרוב לא נכון	כלל לא נכון לגבי

אנא בחר את התשובה המתאימה ביותר עבורך –

בחיי היום יום שלי...

9	8	7	6	5	4	3	2	1	1. אני מעדיף לעסוק בפעילויות שקשורות לתחושת המשמעות של חיי
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2. אני מקדיש את מירב הזמן שאני יכול לפעילויות שיש להן משמעות גדולה יותר עבורי
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3. האופן שבו אני מארגן את היום שלי משקף ערכים שמשמעותיים עבורי
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4. ההחלטות החשובות בחיי (כמו העבודה שאני בוחר, המקום שבו אני בוחר לגור) מושפעות מעד כמה אני עשוי לחוות משמעות בעקבות אותה החלטה
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5. אני מעריך אנשים שמקבלים החלטות על בסיס המשמעות שהן יעניקו להם
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6. אחד השיקולים המרכזיים בבחירה שלי אם לעשות או לא לעשות דבר מה הוא תחושת המשמעות שנלווית אליו

9	8	7	6	5	4	3	2	1	7. בחיי היום-יום שלי אני בוחר לעשות דברים משום שהם בהלימה עם תכלית חיי
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8. אני בוחר ומעדיף פעילויות שמעוררות בי תחושת ערך ומשמעות
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9. השיקול שמנחה את העדיפות שאני נותן לפעילויות שלי היא עד כמה אוכל להיות מעורב בדברים שהם משמעותיים ותורמים לעולם (make a difference)
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10. אני מארגן את היום שלי כך שאעסוק בדברים שהם בעלי משמעות וערך בעיני
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11. הפעילויות שאני בוחר להיות מעורב בהן משקפות את מי שאני באמת
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12. אני בוחר להכניס לחיי פעילויות שהן משמעותיות עבורי, גם אם הן לפעמים כרוכות במאמץ

Russo-Netzer, P. (2018). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and general well-being. *Journal of Happiness Studies*. doi.org/10.1007/s10902-018-0031-