MLQ

Spørreskjema om mening i livet (MLQ)

MLQ er et selvrapporteringsskjema som måler to sentrale dimensjoner ved mening i livet: tilstedeværelse av mening (i hvilken grad en person opplever livet sitt som meningsfullt) og søken etter mening (i hvilken grad en person aktivt søker etter mening i livet sitt). Det er mye brukt i positiv psykologi, rådgivning og forskning på velvære.

Antall spørsmål	10 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Meaning in Life Questionnaire
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 10 spørsmålene

Jeg forstår meningen med livet mitt.

Helt usant | Stort sett usant | Litt usant | Kan ikke si om det er sant eller usant | Litt sant | Stort sett sant | Helt sant

Jeg leter etter noe som får livet mitt til å føles meningsfullt.

Helt usant | Stort sett usant | Litt usant | Kan ikke si om det er sant eller usant | Litt sant | Stort sett sant | Helt sant

Jeg prøver alltid å finne hensikten med livet mitt.

Helt usant | Stort sett usant | Litt usant | Kan ikke si om det er sant eller usant | Litt sant | Stort sett sant | Helt sant

Livet mitt har en klar hensikt.

Helt usant | Stort sett usant | Litt usant | Kan ikke si om det er sant eller usant | Litt sant | Stort sett sant | Helt sant

Jeg har god forståelse av hva som gjør livet mitt meningsfullt.

Helt usant	Stort sett usant	Litt usant	Kan ikke si om det er sant eller usant	Litt sant	Stort sett sant	Helt sant

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 7 punkter (1 = helt usant til 7 = helt sant). Skårene fordeles på to atskilte delskalaer: tilstedeværelse (oddetallsledd) og søken (partallsledd) etter mening i livet. Skåren for hver delskala fremkommer ved å legge sammen de tilhørende svarene. Høyere skårer viser større tilstedeværelse av eller søken etter mening.