MLQ

Vragenlijst over betekenis in het leven (MLQ)

De MLQ is een zelfrapportagevragenlijst die twee kerndimensies van betekenis in het leven meet: Aanwezigheid van betekenis (de mate waarin iemand het eigen leven als betekenisvol ervaart) en Zoeken naar betekenis (de mate waarin iemand actief op zoek is naar betekenis in het leven). De vragenlijst wordt veel gebruikt in de positieve psychologie, in counseling en in onderzoek naar welbevinden.

Aantal vragen	10 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Meaning in Life Questionnaire
Doelgroep	Volwassenen, adolescenten
Auteurs	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 10 vragen

Ik begrijp de zin van mijn leven.

Helemaal niet waar | Grotendeels niet waar | Enigszins niet waar | Niet waar en niet onwaar | Enigszins waar | Grotendeels waar | Helemaal waar

Ik ben op zoek naar iets waardoor mijn leven zinvol aanvoelt.

Helemaal niet waar | Grotendeels niet waar | Enigszins niet waar | Niet waar en niet onwaar | Enigszins waar | Grotendeels waar | Helemaal waar

Ik ben altijd op zoek naar het doel van mijn leven.

Helemaal niet waar | Grotendeels niet waar | Enigszins niet waar | Niet waar en niet onwaar | Enigszins waar | Grotendeels waar | Helemaal waar

Mijn leven heeft een duidelijk doel.

Helemaal niet waar | Grotendeels niet waar | Enigszins niet waar | Niet waar en niet onwaar | Enigszins waar | Grotendeels waar | Helemaal waar

Ik weet goed wat mijn leven zinvol maakt.

Helemaal niet waar | Grotendeels niet waar | Enigszins niet waar | Niet waar en niet onwaar | Enigszins waar | Grotendeels waar | Helemaal waar

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een Likertschaal met 7 punten (1 = absoluut niet waar tot 7 = absoluut waar). De scores vallen uiteen in twee afzonderlijke subschalen voor betekenis in het leven: Aanwezigheid (oneven items) en Zoeken (even items). De score per subschaal wordt verkregen door de bijbehorende antwoorden op te tellen. Hogere scores wijzen op een sterkere aanwezigheid van of zoektocht naar betekenis.