MLQ

Kwestionariusz sensu życia (MLQ)

MLQ to kwestionariusz samoopisowy mierzący dwa zasadnicze wymiary sensu życia: obecność sensu (stopień, w jakim osoba postrzega swoje życie jako sensowne) oraz poszukiwanie sensu (stopień, w jakim osoba aktywnie poszukuje sensu w swoim życiu). Jest szeroko stosowany w psychologii pozytywnej, poradnictwie i badaniach nad dobrostanem.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Meaning in Life Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 10 pytań

Rozumiem sens swojego życia.

Absolutnie nieprawdziwe | Przeważnie nieprawdziwe | Raczej nieprawdziwe | Trudno powiedzieć, czy prawdziwe, czy nieprawdziwe | Raczej prawdziwe | Przeważnie prawdziwe | Absolutnie prawdziwe

Szukam czegoś, co nadałoby mojemu życiu sens.

Absolutnie nieprawdziwe | Przeważnie nieprawdziwe | Raczej nieprawdziwe | Trudno powiedzieć, czy prawdziwe, czy nieprawdziwe | Raczej prawdziwe | Przeważnie prawdziwe | Absolutnie prawdziwe

Zawsze staram się odnaleźć cel swojego życia.

Absolutnie nieprawdziwe | Przeważnie nieprawdziwe | Raczej nieprawdziwe | Trudno powiedzieć, czy prawdziwe, czy nieprawdziwe | Raczej prawdziwe | Przeważnie prawdziwe | Absolutnie prawdziwe

Moje życie ma wyraźny cel.

Absolutnie nieprawdziwe | Przeważnie nieprawdziwe | Raczej nieprawdziwe | Trudno powiedzieć, czy prawdziwe, czy nieprawdziwe | Raczej prawdziwe | Przeważnie prawdziwe | Absolutnie prawdziwe

Dobrze wiem, co nadaje mojemu życiu sens.

Absolutnie nieprawdziwe | Przeważnie nieprawdziwe | Raczej nieprawdziwe | Trudno powiedzieć, czy prawdziwe, czy nieprawdziwe | Raczej prawdziwe | Przeważnie prawdziwe | Absolutnie prawdziwe

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na 7-stopniowej skali Likerta (od 1 = całkowicie nieprawdziwe do 7 = całkowicie prawdziwe). Wyniki dzielą się na dwie odrębne podskale: obecność sensu życia (pozycje nieparzyste) i poszukiwanie sensu życia (pozycje parzyste). Wynik w każdej podskali uzyskuje się, sumując odpowiedzi na odpowiadające jej pozycje. Wyższe wyniki wskazują na większą obecność sensu lub intensywniejsze jego poszukiwanie.