MLQ

Questionário de sentido de vida (MLQ)

O MLQ é um questionário de autorresposta que mede duas dimensões essenciais do sentido de vida: a Presença de sentido (em que medida a pessoa considera que a sua vida tem sentido) e a Procura de sentido (em que medida a pessoa procura ativamente um sentido para a sua vida). É amplamente utilizado em psicologia positiva, em aconselhamento psicológico e na investigação sobre o bem-estar.

Número de perguntas	10 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Meaning in Life Questionnaire
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 10 perguntas

Compreendo o sentido da minha vida.

Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Um pouco falso | Não sei dizer se é verdadeiro ou falso | Um pouco verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro

Procuro algo que faça a minha vida ter sentido.

Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Um pouco falso | Não sei dizer se é verdadeiro ou falso | Um pouco verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro

Estou sempre à procura do propósito da minha vida.

Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Um pouco falso | Não sei dizer se é verdadeiro ou falso | Um pouco verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro

A minha vida tem um propósito claro.

Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Um pouco falso | Não sei dizer se é verdadeiro ou falso | Um pouco verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro

Tenho uma boa noção daquilo que dá sentido à minha vida.

Absolutamente falso | Maioritariamente falso | Um pouco falso | Não sei dizer se é verdadeiro ou falso | Um pouco verdadeiro | Maioritariamente verdadeiro | Absolutamente verdadeiro

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de Likert de 7 pontos (1 = absolutamente falso a 7 = absolutamente verdadeiro). As pontuações repartem-se por duas subescalas distintas: Presença (itens ímpares) e Procura (itens pares) de sentido de vida. A pontuação de cada subescala obtém-se somando as respostas correspondentes. Pontuações mais elevadas indicam uma maior presença ou procura de sentido.