MLQ

Formulär om mening i livet (MLQ)

MLQ är ett självskattningsformulär som mäter två centrala dimensioner av mening i livet: närvaro av mening (i vilken utsträckning en person upplever sitt liv som meningsfullt) och sökande efter mening (i vilken utsträckning en person aktivt söker mening i sitt liv). Det används i stor utsträckning inom positiv psykologi, rådgivning och forskning om välbefinnande.

Antal frågor	10 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Meaning in Life Questionnaire
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 10 frågorna

Jag förstår meningen med mitt liv.

Helt osant | Mestadels osant | Något osant | Kan inte säga om det är sant eller osant | Något sant | Mestadels sant | Helt sant

Jag letar efter något som får mitt liv att kännas meningsfullt.

Helt osant | Mestadels osant | Något osant | Kan inte säga om det är sant eller osant | Något sant | Mestadels sant | Helt sant

Jag försöker alltid hitta syftet med mitt liv.

Helt osant | Mestadels osant | Något osant | Kan inte säga om det är sant eller osant | Något sant | Mestadels sant | Helt sant

Mitt liv har en tydlig känsla av syfte.

Helt osant | Mestadels osant | Något osant | Kan inte säga om det är sant eller osant | Något sant | Mestadels sant | Helt sant

Jag har god känsla för vad som gör mitt liv meningsfullt.

Helt osant | Mestadels osant | Något osant | Kan inte säga om det är sant eller osant | Något sant | Mestadels sant | Helt sant

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 7-gradig Likertskala (1 = helt osant till 7 = helt sant). Poängen fördelas på två skilda delskalor: närvaro (udda item) och sökande (jämna item) efter mening i livet. Poängen för varje delskala fås genom att summera motsvarande svar. Högre poäng tyder på större närvaro av eller sökande efter mening.