

پرسشنامه معنای زندگی

The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

Zohreh Majdabadi, PhD

Payame Noor University

دکتر زهره مجدآبادی

استادیار دانشگاه پیام نور

مقدمه

پرسشنامه معنای زندگی (استگر، ۲۰۱۰) دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره‌گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) می‌سنجد. تکمیل پرسشنامه حدود ۵-۳ دقیقه طول می‌کشد. پژوهش‌ها نشان‌دهنده اعتبار و ثبات نمره‌های پرسشنامه و روایی همگرا و اقتراقی آن هستند (استگر و شین، ۲۰۱۰؛ استگر و کاشدان، ۲۰۰۷؛ استگر، کاشدان، سولیوان و لورنتس، ۲۰۰۸؛ استگر، کاواباتا، شیمای و اونیک، ۲۰۰۸). برای مثال، برای هر دو مقیاس همسانی درونی (ضرایب آلفا بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷) بسیار خوبی گزارش شده است (استگر، فریزر، ایشی، و کالر، ۲۰۰۶) و در فاصله زمانی یک ماهه اعتبار بازآزمایی مناسب (۰/۷۰ برای زیرمقیاس حضور و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجو) به دست آمده است (استگر و دیگران، ۲۰۰۶).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

نحوه پاسخگویی به پرسشنامه

لحظه‌ای در مورد آنچه که زندگی و وجود شما را مهم و با معنا می‌سازد، فکر کنید. لطفاً به سؤال‌های زیر تا آنجا که می‌توانید صادقانه و با دقت پاسخ دهید. به یاد داشته باشید که این سؤال‌ها شخصی هستند و پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد. لطفاً بر اساس مقیاس زیر به سؤال‌ها پاسخ دهید و در فضای داده شده عدد مورد نظر خود کنید.

کاملاً نادرست	کاملاً درست	کاملاً نادرست	کاملاً درست	کاملاً نادرست	کاملاً درست
۱	۲	۳	۴	۵	۶

۱. _____ معنای زندگی‌ام را می‌شناسم.
۲. _____ در جستجوی چیزی هستم که زندگی‌ام را با معنا سازد.
۳. _____ همیشه به دنبال پیدا کردن هدف برای زندگی‌ام هستم.
۴. _____ زندگی من هدف مشخصی دارد.
۵. _____ خوب می‌دانم چه چیزی زندگی‌ام را با معنا می‌سازد.
۶. _____ هدفی که برای زندگی پیدا کرده‌ام مرا راضی می‌سازد.
۷. _____ همیشه در جستجوی چیزی هستم که زندگی‌ام را با اهمیت سازد.
۸. _____ در جستجوی هدف یا رسالتی برای زندگی‌ام هستم.
۹. _____ زندگی من هیچ هدف روشنی ندارد.
۱۰. _____ من در جستجوی معنا برای زندگی‌ام هستم.

همان‌طور که استگر (۲۰۱۰) بیان کرده است، تفسیر نمره‌های پرسشنامه در فرهنگ‌های مشابه با فرهنگ فردی‌نگر آمریکا (فرهنگ فردنگر) از دقت و صحت بیشتری برخوردار است. خلاصه‌ای از تفسیر نتایج حاصل از پرسشنامه در پی آمده است. برای تفسیر تفصیلی نمره‌ها به استگر (۲۰۱۰) مراجعه کنید.

نمره بیشتر از ۲۴ در بعد حضور و بیشتر از ۲۴ در بعد جستجوی معنا مبین فردی است که احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی دارد، با این حال به صراحت آن معنا و هدف را مورد بررسی قرار می‌دهد.

نمره بیشتر از ۲۴ در بعد حضور و کمتر از ۲۴ در بعد جستجو مبین فردی است که احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی دارد، اما فعالانه آن معنا را مورد بررسی قرار نمی‌دهد یا فعالانه به دنبال هدف در زندگی‌اش نیست.

نمره کمتر از ۲۴ در بعد حضور و بیشتر از ۲۴ در بعد جستجو مبین فردی است که احتمالاً احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد، اما فعالانه به دنبال چیزی یا کسی می‌گردد که به زندگی‌اش هدف یا معنا دهد.

نمره کمتر از ۲۴ در بعد حضور و کمتر از ۲۴ در بعد جستجو مبین فردی است که احتمالاً احساس می‌کند زندگی‌اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد، و فعالانه آن معنا یا جستجوی معنا را در زندگی‌اش مورد بررسی قرار نمی‌دهد.

کلید نمره‌گذاری: ماده‌های ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ به زیرمقیاس حضور، اختصاص دارند. برای نمره‌گذاری این زیرمقیاس درجه‌بندی ماده ۹ را از درجه‌بندی ماده ۸ کم کنید و سپس به درجه‌بندی‌های ماده‌های ۱، ۴، ۵، ۶ اضافه کنید. دامنه نمره‌ها از ۵ تا ۳۵ است.

ماده‌های ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰ به زیرمقیاس جستجو، اختصاص دارند. برای نمره‌گذاری این زیرمقیاس درجه‌بندی‌های این ماده‌ها را با هم جمع کنید. دامنه نمره‌ها از ۵ تا ۳۵ است.

منابع

- Steger, M. F. (2010). *MLQ description scoring and feedback packet*. Retrieved March 10, 2017 from <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80-93.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161-179.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality, 42*, 660-678.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*, 199-228.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy, 33*, 95-104.

بهربرداری از نسخه‌های فارسی مقیاس‌هایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند برای پژوهشگران و دانشجویان (برای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آنها تحت هر عنوان ممنوع است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی