

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).

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.

بهره‌برداری 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.