

**مقیاس معنای زندگی (MLQ)**  
استگر، فریزر، اویشی و کالر (2006)

مقیاس معنای زندگی توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر (۲۰۰۶) جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده و اعتبار و پایایی و ساختار عاملی آن در پژوهش‌های مختلف با نمونه‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است.

مقیاس معنی زندگی شامل دو زیر مقیاس است که وجود معنا در زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. مجموع نمرات سؤال‌های ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰ میزان تلاش فرد برای یافتن معنا و مجموع نمرات سؤال‌های ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ (با کدگذاری معکوس) میزان معناداری زندگی فرد را مشخص می‌کنند.

## MLQ

یک لحظه به این سؤال بیاندیشید که چه چیزی موجب می‌شود زندگی خود را با اهمیت تلقی کنید. لطفاً به سؤالات زیر تا حد امکان صحیح پاسخ دهید و به خاطر داشته باشید که این سؤالات ذهنی هستند و بنابراین پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. براساس مقیاس زیر به سؤالات پاسخ دهید.

ردیف	کاملاً نادرست	بیشتر نادرست	تا حدی نادرست	تا حدی نادرست	نمی‌دانم درست است	تا حدودی درست	بیشتر درست	کاملاً درست
۱.								من معنای زندگی را می‌فهمم.
۲.								من به دنبال چیزی هستم که زندگی را معنادار کند.
۳.								من همیشه به دنبال یافتن هدف زندگی هستم.
۴.								هدف من در زندگی روشن است.
۵.								من در مورد آنچه که به زندگی معنا می‌بخشد، حس خوبی دارم.
۶.								من هدف رضایت‌بخشی برای زندگی پیدا کرده‌ام.
۷.								من همیشه در جستجوی چیزی هستم که به زندگی اهمیت بخشد.
۸.								من در جستجوی هدف یا رسالت زندگی هستم.
۹.								زندگی من هدف واضحی ندارد.
۱۰.								من در زندگی به دنبال معنا هستم.