

生命意义感量表(中文修订版)

一、指导语

根据下列描述与你的情况相符合的程度、在 1~7 中做出选择,1 代表“完全不符合”,2 代表“大致不符合”,3 代表“较为不符合”,4 代表“不确定”,5 代表“较为符合”,6 代表“大致符合”,7 代表“完全符合”。该量表为自评量表,用于测量生命意义感和寻求意义感的程度。

二、题项列表

1. 我正在寻觅我人生的一个目的或使命。()
2. 我的生活没有明确的目的。()
3. 我正在寻找自己生活的意义。()
4. 我明白自己生活的意义。()
5. 我正在寻觅让我感觉自己生活饶有意义的东西。()
6. 我总在尝试寻找自己生活的目的。()
7. 我的生活有一个清晰的方向。()
8. 我知道什么东西能使自己的生活有意义。()
9. 我已经发现一个让自己满意的生活目的。()
10. 我一直在寻找某样能使我的生活感觉起来很重要的东西。()

三、评分规则

本量表分为两个分量表,将每个分量表的得分相加得到该量表的总分(第 2 题负向计分,即选择 1 计 7 分,选择 7 计 1 分),各分量表的主题如下:

- (1) 寻求意义感:1、3、5、6、10。
- (2) 拥有意义感:2、4、7、8、9。

四、结果解释

寻求意义感:总分越高,代表你寻找自己生命意义的程度越高。

拥有意义感:总分越高,代表你觉得自己生命有意义的程度越高。