SoMe

Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (SoMe)

Der SoMe ist ein ausführlicher Selbstbeurteilungsfragebogen, der erfasst, wie eine Person den Sinn ihres Lebens aus konkreten Quellen von Engagement, Werten und Erfahrungen konstruiert. Er erfasst 26 Lebensbedeutungen sowie zwei zentrale und voneinander unabhängige Dimensionen: Sinnerfüllung und Sinnkrise. Das Verfahren liefert ein differenziertes Profil der existenziellen Ressourcen einer Person statt eines einfachen Gesamtwerts. Es ist daher besonders nützlich in der klinischen Psychologie, der existenziellen Beratung, der Berufsorientierung, der Forschung zum Wohlbefinden und bei der Abklärung von Übergangsphasen oder Phasen erhöhter Verletzlichkeit. Es hilft zu erkennen, was das Gefühl eines kohärenten, ausgerichteten, bedeutsamen und als Teil eines größeren Ganzen erlebten Lebens stützt, und grenzt dies von einem Erleben von Leere, Frustration oder Sinnverlust ab. Die Lebensbedeutungen werden übergeordneten Dimensionen zugeordnet, etwa Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung sowie Wir- und Wohlgefühl, wobei häufig zwischen vertikaler und horizontaler Selbsttranszendenz unterschieden wird.

Anzahl der Fragen	151 Fragen
Geschätzte Dauer	23 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene
Autor:innen	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 151 Fragen

Ich fühle mich als Teil von etwas, das größer ist als ich.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu

Ich glaube, dass mein Leben einen tieferen Sinn hat.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu

Jeder Mensch braucht klare Werte, an denen er sich festhalten kann.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu

Ich führe ein erfülltes Leben.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu

Es schmerzt mich, in meinem Leben keinen Sinn zu finden.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von 0 bis 5 bewertet, von starker Ablehnung bis starker Zustimmung. Die Auswertung erfolgt je Subskala, indem für jeden Bereich der Mittelwert oder, je nach gewähltem Durchführungsprotokoll, die Summe der zugehörigen Items berechnet wird. Der Fragebogen liefert getrennte Werte für 26 Lebensbedeutungen, einen Wert für Sinnerfüllung und einen Wert für Sinnkrise. Die Subskalen lassen sich anschließend übergeordneten Dimensionen zuordnen, insbesondere Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung sowie Wir- und Wohlgefühl, wobei die Selbsttranszendenz in vertikale und horizontale Aspekte unterteilt werden kann. Die Verwendung eines einzigen Gesamtwerts wird nicht empfohlen, da Sinnerfüllung und Sinnkrise keine entgegengesetzten Pole desselben Kontinuums sind. Ein hoher Wert für Sinnerfüllung weist in der Regel auf ein als kohärent, ausgerichtet und bedeutsam erlebtes Leben hin. Ein hoher Wert für Sinnkrise spricht eher für ein Erleben von Leere, Orientierungslosigkeit und existenzieller Frustration. Die Interpretation stützt sich vor allem auf die Analyse des relativen Profils der Lebensbedeutungen und dessen Einordnung in den klinischen Kontext.