SoMe

Questionario sulle fonti di significato e sul senso della vita (SoMe)

Il SoMe è un questionario di autovalutazione approfondito che esplora il modo in cui una persona costruisce il senso della propria vita a partire da fonti concrete di impegno, valori ed esperienze. Valuta 26 fonti di significato e due dimensioni centrali e distinte: la significatività e la crisi di significato. Lo strumento fornisce un profilo articolato delle risorse esistenziali di un paziente, anziché un semplice punteggio globale, il che lo rende particolarmente utile in psicologia clinica, nella consulenza esistenziale, nell'orientamento professionale, nella ricerca sul benessere e nell'esplorazione dei periodi di transizione o di vulnerabilità. Aiuta a individuare ciò che sostiene la percezione di una vita coerente, orientata, significativa e vissuta come parte di un insieme più ampio, distinguendola da un vissuto di vuoto, frustrazione o perdita di senso. Le fonti di significato sono raggruppate in grandi dimensioni come l'autotrascendenza, l'autorealizzazione, l'ordine e il benessere e la relazionalità, con una distinzione frequente tra trascendenza verticale e orizzontale.

Numero di domande	151 domande
Durata stimata	23 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Destinatari	Adolescenti e adulti
Autori	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Categoria	Generale

Anteprima delle 151 domande

Sento di appartenere a qualcosa di più grande di me.

Completamente in disaccordo | In disaccordo | Piuttosto in disaccordo | Piuttosto d'accordo | D'accordo | Completamente d'accordo

Penso che la mia vita abbia un significato più profondo.

Completamente in disaccordo | In disaccordo | Piuttosto in disaccordo | Piuttosto d'accordo | D'accordo | Completamente d'accordo

Ognuno ha bisogno di valori chiari a cui aggrapparsi.

Completamente in disaccordo | In disaccordo | Piuttosto in disaccordo | Piuttosto d'accordo | D'accordo | Completamente d'accordo

Conduco una vita appagante.

Completamente in disaccordo | In disaccordo | Piuttosto in disaccordo | Piuttosto d'accordo | D'accordo | Completamente d'accordo

Soffro per il fatto di non trovare uno scopo nella mia vita.

Completamente in disaccordo | In disaccordo | Piuttosto in disaccordo | Piuttosto d'accordo | D'accordo | Completamente d'accordo

Scoring e interpretazione

Ogni item viene valutato su una scala da 0 a 5, da forte disaccordo a forte accordo. Il calcolo si effettua per sottoscala, calcolando per ogni ambito la media oppure, a seconda del protocollo di somministrazione scelto, la somma degli item corrispondenti. Il questionario produce punteggi distinti per 26 fonti di significato, un punteggio di significatività e un punteggio di crisi di significato. Le sottoscale possono poi essere raggruppate in dimensioni di ordine superiore, in particolare autotrascendenza, autorealizzazione, ordine e benessere e relazionalità; l'autotrascendenza può essere suddivisa in aspetti verticali e orizzontali. L'uso di un unico punteggio totale è sconsigliato, perché significatività e crisi di significato non sono gli estremi opposti di uno stesso continuum. Un punteggio elevato di significatività indica in genere una vita percepita come coerente, orientata e significativa. Un punteggio elevato di crisi di significato suggerisce piuttosto un vissuto di vuoto, mancanza di direzione e frustrazione esistenziale. L'interpretazione si basa principalmente sull'analisi del profilo relativo delle fonti di significato e sulla sua collocazione nel contesto clinico.