SoMe

Spørreskjema om kilder til mening og mening i livet (SoMe)

SoMe er et grundig selvrapporteringsskjema som utforsker hvordan en person bygger opp meningen med livet sitt ut fra konkrete kilder til engasjement, verdier og opplevelser. Det vurderer 26 kilder til mening samt to sentrale og atskilte dimensjoner: meningsfullhet og meningskrise. Verktøyet gir en nyansert profil av pasientens eksistensielle ressurser, snarere enn en enkel totalskår, noe som gjør det særlig nyttig i klinisk psykologi, eksistensiell veiledning, karriereveiledning, forskning på velvære og utforskning av overgangsperioder eller sårbare perioder. Det bidrar til å identifisere det som støtter opplevelsen av et liv som er sammenhengende, har retning, er betydningsfullt og oppleves som en del av en større helhet, og å skille dette fra en opplevelse av tomhet, frustrasjon eller tap av mening. Kildene til mening er gruppert i brede dimensjoner som selvtranscendens, selvrealisering, orden samt velvære og tilhørighet, ofte med et skille mellom vertikal og horisontal transcendens.

Antall spørsmål	151 spørsmål
Estimert tid	23 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 151 spørsmålene

Jeg føler at jeg er en del av noe som er større enn meg selv.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg tror livet mitt har en dypere mening.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Helt enig

Alle trenger klare verdier å holde fast ved.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg lever et fullverdig liv.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Helt enig

Jeg kjenner smerte over å ikke finne noen mening med livet mitt.

Helt uenig | Uenig | Litt uenig | Litt enig | Enig | Helt enig

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 0 til 5, fra helt uenig til helt enig. Skåringen gjøres per delskala ved å beregne gjennomsnittet eller, avhengig av den valgte administreringsprotokollen, summen av de tilhørende leddene for hvert område. Skjemaet gir separate skårer for 26 kilder til mening, en skår for meningsfullhet og en skår for meningskrise. Delskalaene kan deretter grupperes i overordnede dimensjoner, særlig selvtranscendens, selvrealisering, orden samt velvære og tilhørighet, der selvtranscendens kan deles i vertikale og horisontale aspekter. Det anbefales ikke å bruke én totalskår, fordi meningsfullhet og meningskrise ikke er motsatte ender av samme kontinuum. Høy skår på meningsfullhet indikerer vanligvis et liv som oppfattes som sammenhengende, med retning og betydningsfullt. Høy skår på meningskrise tyder snarere på en opplevelse av tomhet, manglende retning og eksistensiell frustrasjon. Tolkningen bygger hovedsakelig på en analyse av den relative profilen for kildene til mening og på å se den i klinisk sammenheng.