SoMe

Vragenlijst over bronnen van zingeving en zinbeleving (SoMe)

De SoMe is een uitgebreide zelfrapportagevragenlijst die onderzoekt hoe iemand betekenis geeft aan het eigen leven vanuit concrete bronnen van betrokkenheid, waarden en ervaringen. De vragenlijst beoordeelt 26 bronnen van zingeving en daarnaast twee centrale en onderscheiden dimensies: zinbeleving en zingevingscrisis. Het instrument levert een genuanceerd profiel op van de existentiële hulpbronnen van een patiënt, in plaats van een eenvoudige totaalscore, en is daardoor vooral nuttig in de klinische psychologie, de existentiële begeleiding, de loopbaanbegeleiding, onderzoek naar welbevinden en het verkennen van overgangsperiodes of kwetsbare periodes. Het helpt in kaart te brengen wat het gevoel ondersteunt van een leven dat samenhangend, gericht en betekenisvol is en wordt ervaren als deel van een groter geheel, en onderscheidt dit van een ervaring van leegte, frustratie of zinverlies. De bronnen van zingeving zijn gegroepeerd in brede dimensies zoals zelftranscendentie, zelfactualisatie, orde, en welzijn en verbondenheid, waarbij vaak onderscheid wordt gemaakt tussen verticale en horizontale transcendentie.

Aantal vragen	151 vragen
Geschatte duur	23 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Doelgroep	Adolescenten en volwassenen
Auteurs	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 151 vragen

Ik voel dat ik deel uitmaak van iets wat groter is dan ikzelf.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Enigszins mee oneens | Enigszins mee eens | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik denk dat mijn leven een diepere betekenis heeft.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Enigszins mee oneens | Enigszins mee eens | Mee eens | Helemaal mee eens

Iedereen heeft duidelijke waarden nodig om zich aan vast te houden.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Enigszins mee oneens | Enigszins mee eens | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik leid een vervuld leven.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Enigszins mee oneens | Enigszins mee eens | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik heb er pijn van dat ik geen doel in mijn leven vind.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Enigszins mee oneens | Enigszins mee eens | Mee eens | Helemaal mee eens

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord op een schaal van 0 tot 5, van helemaal oneens tot helemaal eens. De scoring gebeurt per subschaal, door voor elk domein het gemiddelde of, afhankelijk van het gekozen afnameprotocol, de som van de bijbehorende items te berekenen. De vragenlijst levert afzonderlijke scores op voor 26 bronnen van zingeving, een score voor zinbeleving en een score voor zingevingscrisis. De subschalen kunnen vervolgens worden gegroepeerd in dimensies van hogere orde, met name zelftranscendentie, zelfactualisatie, orde, en welzijn en verbondenheid, waarbij zelftranscendentie kan worden opgesplitst in verticale en horizontale aspecten. Het gebruik van één totaalscore wordt afgeraden, omdat zinbeleving en zingevingscrisis geen tegengestelde polen van hetzelfde continuüm zijn. Een hoge score op zinbeleving wijst doorgaans op een leven dat als samenhangend, gericht en betekenisvol wordt ervaren. Een hoge score op zingevingscrisis wijst eerder op een ervaring van leegte, richtingloosheid en existentiële frustratie. De interpretatie berust vooral op de analyse van het relatieve profiel van de bronnen van zingeving en op de plaatsing ervan in de klinische context.