SoMe

Kwestionariusz źródeł sensu i sensu życia (SoMe)

SoMe to rozbudowany kwestionariusz samoopisowy służący do badania, w jaki sposób osoba konstruuje sens swojego życia na podstawie konkretnych źródeł zaangażowania, wartości i doświadczeń. Ocenia 26 źródeł sensu oraz dwa centralne i odrębne wymiary: poczucie sensu i kryzys sensu. Narzędzie dostarcza zniuansowanego profilu zasobów egzystencjalnych pacjenta, a nie prostego wyniku ogólnego, co czyni je szczególnie przydatnym w psychologii klinicznej, poradnictwie egzystencjalnym, doradztwie zawodowym, badaniach nad dobrostanem oraz w badaniu okresów przejściowych lub okresów zwiększonej podatności. Pomaga zidentyfikować to, co podtrzymuje poczucie życia spójnego, ukierunkowanego, znaczącego i przeżywanego jako część większej całości, odróżniając je od doświadczenia pustki, frustracji lub utraty sensu. Źródła sensu grupuje się w szerokie wymiary, takie jak samotranscendencja, samorealizacja, porządek oraz dobrostan i więzi, często z rozróżnieniem transcendencji pionowej i poziomej.

Liczba pytań	151 pytań
Szacowany czas	23 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 151 pytań

Czuję, że należę do czegoś większego niż ja sam(a).

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Myślę, że moje życie ma głębszy sens.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Każdy potrzebuje jasnych wartości, których może się trzymać.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Prowadzę spełnione życie.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Cierpię z powodu tego, że nie znajduję w swoim życiu celu.

Całkowicie się nie zgadzam | Nie zgadzam się | Raczej się nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zgadzam się | Całkowicie się zgadzam

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od 0 do 5, od zdecydowanego braku zgody do zdecydowanej zgody. Wyniki oblicza się w obrębie podskal, wyznaczając dla każdego obszaru średnią lub, w zależności od przyjętego protokołu badania, sumę odpowiednich pozycji. Kwestionariusz daje odrębne wyniki dla 26 źródeł sensu, wynik poczucia sensu i wynik kryzysu sensu. Podskale można następnie grupować w wymiary wyższego rzędu, zwłaszcza samotranscendencję, samorealizację, porządek oraz dobrostan i więzi, przy czym samotranscendencję można podzielić na aspekt pionowy i poziomy. Nie zaleca się stosowania jednego wyniku ogólnego, ponieważ poczucie sensu i kryzys sensu nie są przeciwległymi krańcami tego samego kontinuum. Wysoki wynik poczucia sensu zwykle wskazuje na życie postrzegane jako spójne, ukierunkowane i znaczące. Wysoki wynik kryzysu sensu sugeruje raczej doświadczenie pustki, braku kierunku i frustracji egzystencjalnej. Interpretacja opiera się głównie na analizie względnego profilu źródeł sensu i odniesieniu go do kontekstu klinicznego.