SoMe

Questionário de fontes de sentido e de sentido da vida (SoMe)

O SoMe é um questionário aprofundado de autorresposta concebido para explorar a forma como uma pessoa constrói o sentido da sua vida a partir de fontes concretas de compromisso, de valores e de experiências. Avalia 26 fontes de sentido, bem como duas dimensões centrais e distintas: a significância e a crise de sentido. O instrumento fornece um perfil matizado dos recursos existenciais de um paciente, em vez de uma simples pontuação global, o que o torna particularmente útil em psicologia clínica, aconselhamento existencial, orientação vocacional, investigação sobre o bem-estar e exploração de períodos de transição ou de vulnerabilidade. Ajuda a identificar o que sustenta o sentimento de uma vida coerente, orientada, significativa e vivida como parte de um todo mais vasto, distinguindo-o de uma experiência de vazio, de frustração ou de perda de sentido. As fontes de sentido agrupam-se em grandes dimensões, como a autotranscendência, a autorrealização, a ordem e o bem-estar e as relações, distinguindo-se frequentemente entre transcendência vertical e horizontal.

Número de perguntas	151 perguntas
Duração estimada	23 minutos
Idioma	Português
Nome original	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 151 perguntas

Sinto que pertenço a algo maior do que eu.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo parcialmente | Concordo parcialmente | Concordo | Concordo totalmente

Penso que a minha vida tem um sentido mais profundo.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo parcialmente | Concordo parcialmente | Concordo | Concordo totalmente

Toda a gente precisa de valores claros a que se agarrar.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo parcialmente | Concordo parcialmente | Concordo | Concordo totalmente

Levo uma vida plena.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo parcialmente | Concordo parcialmente | Concordo | Concordo totalmente

Sofro por não encontrar nenhum propósito na minha vida.

Discordo totalmente | Discordo | Discordo parcialmente | Concordo parcialmente | Concordo | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 0 a 5, da discordância total à concordância total. A cotação faz-se por subescala, calculando para cada domínio a média ou, consoante o protocolo de aplicação escolhido, a soma dos itens correspondentes. O questionário produz pontuações separadas para 26 fontes de sentido, uma pontuação de significância e uma pontuação de crise de sentido. As subescalas podem depois ser agrupadas em dimensões de ordem superior, nomeadamente a autotranscendência, a autorrealização, a ordem e o bem-estar e as relações, podendo a autotranscendência ser dividida em aspetos verticais e horizontais. Não se recomenda a utilização de uma pontuação total única, porque a significância e a crise de sentido não são os polos opostos de um mesmo contínuo. Uma pontuação elevada de significância indica geralmente uma vida percebida como coerente, orientada e significativa. Uma pontuação elevada de crise de sentido sugere antes uma experiência de vazio, de falta de orientação e de frustração existencial. A interpretação assenta sobretudo na análise do perfil relativo das fontes de sentido e no seu enquadramento no contexto clínico.