SoMe

Formulär om källor till mening och mening i livet (SoMe)

SoMe är ett ingående självskattningsformulär som kartlägger hur en person konstruerar meningen i sitt liv utifrån konkreta källor till engagemang, värderingar och upplevelser. Det bedömer 26 källor till mening samt två centrala och åtskilda dimensioner: meningsfullhet och meningskris. Instrumentet ger en nyanserad profil av en patients existentiella resurser snarare än en enkel totalpoäng, vilket gör det särskilt användbart inom klinisk psykologi, existentiell rådgivning, studie- och yrkesvägledning, forskning om välbefinnande och utforskande av perioder av övergång eller sårbarhet. Det hjälper till att identifiera vad som stödjer känslan av ett liv som är sammanhängande, riktat, betydelsefullt och upplevt som en del av ett större sammanhang, och att skilja detta från en upplevelse av tomhet, frustration eller förlorad mening. Källorna till mening är grupperade i breda dimensioner som självtranscendens, självförverkligande, ordning samt välbefinnande och samhörighet, ofta med en åtskillnad mellan vertikal och horisontell transcendens.

Antal frågor	151 frågor
Beräknad tid	23 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 151 frågorna

Jag känner att jag tillhör något som är större än jag själv.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag tror att mitt liv har en djupare mening.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Alla behöver tydliga värderingar att hålla fast vid.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Jag lever ett tillfredsställande liv.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Det gör ont att inte hitta något syfte med mitt liv.

Håller inte alls med | Håller inte med | Håller delvis inte med | Håller delvis med | Håller med | Håller helt med

Poängsättning och tolkning

Varje påstående skattas på en skala från 0 till 5, från tar helt avstånd till instämmer helt. Poängsättningen görs per delskala genom att för varje område beräkna medelvärdet eller, beroende på valt administreringsprotokoll, summan av motsvarande påståenden. Formuläret ger separata poäng för 26 källor till mening, en poäng för meningsfullhet och en poäng för meningskris. Delskalorna kan sedan grupperas i överordnade dimensioner, framför allt självtranscendens, självförverkligande, ordning samt välbefinnande och samhörighet, där självtranscendens kan delas upp i vertikala och horisontella aspekter. Att använda en enda totalpoäng rekommenderas inte, eftersom meningsfullhet och meningskris inte är motsatta ändar av samma kontinuum. En hög poäng på meningsfullhet tyder i allmänhet på ett liv som uppfattas som sammanhängande, riktat och betydelsefullt. En hög poäng på meningskris talar snarare för en upplevelse av tomhet, brist på riktning och existentiell frustration. Tolkningen bygger främst på analys av källornas relativa profil och på att profilen sätts in i det kliniska sammanhanget.