

Orientation to life questionnaire: SOC-29 and SOC-13

Here is a series of questions relating to various aspects of our lives. Each question has seven possible answers. Please mark the number which expresses your answer, with numbers 1 and 7 being the extreme answers. If the words under 1 are right for you, circle 1; if the words under 7 are right for you, circle 7. If you feel differently, circle the number which best expresses your feeling. Please give only one answer to each question.

		Item	Answering format (1-7)						SOC	Facets	Reverse-	
			1	2	3	4	5	6	7	component	(ABCD)	scored
SOC-13	1	Do you have the feeling that you don't really care about what goes on around you?	very seldom or never						very often	Me	1222	x
	2	Has it happened in the past that you were surprised by the behaviour of people whom you thought you knew well?	never happened						always happened	C	1221	x
	3	Has it happened that people whom you counted on disappointed you?	never happened						always happened	Ma	1221	x
	4	Until now your life has had	no clear goals and purpose						very clear goals and purpose	Me	2331	
	5	Do you have the feeling that you're being treated unfairly?	very often						very seldom or never	Ma	1222	
	6	Do you have the feeling that you are in an unfamiliar situation and don't know what to do?	very often						very seldom or never	C	2232	
	7	Doing the things you do every day is	a source of deep pleasure and satisfaction						a source of pain and boredom	Me	1312	x
	8	Do you have very mixed-up feelings and ideas?	very often						very seldom or never	C	2122	
	9	Does it happen that you have feelings inside you would rather not feel?	very often						very seldom or never	C	3122	
	10	Many people—even those with a strong character – sometimes feel like sad sacks (losers) in certain situations. How often have you felt this way in the past?	never						very often	Ma	3131	x
	11	When something happened, have you generally found that	you overestimated or underestimated its importance						you saw the things in the right proportion	C	1211	
SOC-29	12	How often do you have the feeling that there's little meaning in the things you do in your daily life?	very often						very seldom or never	Me	1212	
	13	How often do you have feelings that you're not sure you can keep under control?	very often						very seldom or never	Ma	3122	
	14	When you talk to people, do you have the feeling that they don't understand you?	never						always have this feeling	C	1312	x
	15	In the past, when you had to do something which depended upon cooperation with others, did you have the feeling that it	surely wouldnd't get done						surely would get done	Ma	1111	
	16	Think of the people with whom you come into contact daily, aside from the ones to whom you feel closest. How well do you know most of them?	you feel that they're strangers						you know them very well	C	1322	
	17	Life is	full of interest						completely routine	Me	2332	x
	18	In the past ten years your life has been	full of changes without your knowing what will happen next						completely consistent and clear	C	2331	
	19	Most of the things you do in the future will probably be	completely fascinating						deadly boring	Me	1313	x
	20	What best describes how you see life	one can always find a solution to painful things in life						there is no solution to painful things in life	Ma	2332	x
	21	When you think about your life, you very often	feel how good it is to be alive						ask yourself why you exist at all	Me	2132	x
	22	When you face a difficult problem, the choice of a solution is	always confusing and hard to find						always completely clear	C	1112	
	23	Your life in the future will probably be	full of changes without your knowing what will happen next						completely consistent and clear	C	2333	
	24	When something unpleasant happened in the past your tendency was	"to eat yourself up"						to say "ok that's that, I have to live with it" and go on	Ma	3211	
	25	When you do something that gives you a good feeling	it's certain that you'll go on feeling good						it's certain that something will happen to spoil the feeling	Ma	1113	x
	26	You anticipate that your personal life in the future will be	totally without meaning and purpose						full of meaning and purpose	Me	2333	
	27	Do you think that there will always be people whom you'll be able to count on in the future?	you're certain there will be						you doubt there will be	Ma	1223	x
	28	Does it happen that you have the feeling that you don't know exactly what's about to happen?	very often						very seldom or never	C	2233	
	29	When you think of the difficulties you are likely to face in important aspects of your life, do you have the feeling that	you will always succeed in overcoming the difficulties						you won't succeed in overcoming the difficulties	Ma	1313	x

Note. **SOC component:** C = comprehensibility (11 items), Ma = manageability (10 items), Me = meaningfulness (8 items); **Facets:** A) Modality (1 = instrumental, 2 = cognitive, 3 = affective), B) Source (1 = internal, 2 = external, 3 = both), C) Demand (1 = concrete, 2 = diffuse, 3 = abstract), D) Time (1 = past, 2 = present, 3 = future); **Reverse-scored:** 13 items.

Orientation to life questionnaire: SOC-29 a SOC-13

Zde je řada otázek týkajících se různých aspektů našeho života. Každá otázka má sedm možných odpovědí. Označte prosím číslo, které vyjadřuje Vaši odpověď, přičemž čísla 1 a 7 jsou krajní odpovědi. Pokud pro Vás platí odpověď pod číslem 1, zakroužkujte 1; pokud pro Vás platí odpověď pod číslem 7, zakroužkujte 7. Pokud máte jiný pocit, zakroužkujte číslo, které nejlépe vyjadřuje Váš pocit. Na každou otázku uveďte pouze jednu odpověď.

Položka		Odpověď (1-7)							SOC component	Facets (ABCD)	Reverse-scored
		1	2	3	4	5	6	7			
SOC-13	1 Máte pocit, že se v podstatě nezajímáte o to, co se kolem vás děje?	zřídka nebo nikdy					často		Me	1222	x
	2 Stalo se vám v minulosti, že jste byl(a) překvapen(a) chováním lidí, o nichž jste si myslel(a), že je dobře znáte?	nikdy se mi to nestalo					vždy se mi to stalo		C	1221	x
	3 Stalo se vám, že vás zklamali lidé, kterým jste důvěřoval(a) a s nimiž jste počítal(a)?	nikdy se mi to nestalo					vždy se mi to stalo		Ma	1221	x
	4 Váš život doposud	neměl jasný cíl a smysl					měl velmi jasný cíl a smysl		Me	2331	
	5 Míváte pocit, že se s vámi zachází nespravedlivě?	velmi často					zřídka nebo nikdy		Ma	1222	
	6 Míváte pocit, že jste v neznámé situaci a nevíte dost dobře, co dělat?	velmi často					zřídka nebo nikdy		C	2232	
	7 Vaše každodenní činnosti jsou pro Vás	zdrojem hluboké radosti a uspokojení					zdrojem utrpení a nudy		Me	1312	x
	8 Míváte velmi nejasné představy a smíšené pocity?	velmi často					zřídka nebo nikdy		C	2122	
	9 Stává se vám, že v sobě máte pocity, které byste raději neměl(a)?	velmi často					zřídka nebo nikdy		C	3122	
	10 Mnozí lidé, i ti kdo mají pevný charakter, se někdy cítí poražení a smutní. Jak často jste se takto cítil(a) v minulosti vy?	zřídka nebo nikdy					velmi často		Ma	3131	x
SOC-29	11 Když došlo k nějaké události, obvykle jste zjistil(a), že	jste její důležitost přecenil(a) nebo podcenil(a)					jste její důležitost posoudil(a) správně		C	1211	
	12 Jak často míváte pocit, že to, co děláte ve svém běžném životě, nemá žádný smysl?	velmi často					zřídka nebo nikdy		Me	1212	
	13 Jak často míváte pocity, u kterých si nejste jist(a), že je dokážete udržet pod kontrolou?	velmi často					zřídka nebo nikdy		Ma	3122	
	14 Když mluvíte s lidmi, máte pocit, že vám nerozumějí?	nikdy					vždy mám ten pocit		C	1312	x
	15 Když jste v minulosti měl(a) dělat něco, kde byla nezbytná spolupráce s druhými lidmi, měl(a) jste pocit	že se to určitě nezvládne					že se to určitě zvládne		Ma	1111	
	16 Vzpomeňte si na lidi, s nimiž denně přicházíte do kontaktu, mimo členy své vlastní rodiny. Jak dobře většinu z nich znáte?	připadá mi, že je vůbec neznám					znám je velmi dobře		C	1322	
	17 Život je	velmi zajímavý					zcela rutinní		Me	2332	x
	18 V uplynulých deseti letech Váš život byl	plný změn, kdy jste nikdy netušil(a), co se bude dít dál					zcela konzistentní a zřejmý		C	2331	
	19 Většina věcí, které v budoucnu budete dělat bude nejspíš	velice vzrušujících					velice nudných		Me	1313	x
	20 Co nejlépe vystihuje, jak Vy sám/sama vnímáte život?	člověk vždy může najít řešení obtížných životních situací					neexistuje žádné řešení obtížných životních situací		Ma	2332	x
	21 Když přemýšlíte nad svým životem, pak velmi často	cítíte, jak je dobré být naživu					ptáte se sám/sama sebe, proč vůbec existujete		Me	2132	x
	22 Když stojíte před obtížným problémem, pak se Vám jeho řešení zdá	vždy složitě a těžko se hledá					vždy zcela jasné		C	1112	
	23 Váš budoucí život bude pravděpodobně	plný změn, kdy sám/sama ani nebudete tušit, co se bude dít dál					zcela konzistentní a zřejmý		C	2333	
	24 Když se Vám v minulosti stalo něco nepříjemného, měl(a) jste tendenci	užírat se tím					říci si "stalo se, musím s tím žít" a jít dál		Ma	3211	
	25 Když děláte něco, z čeho máte dobrý pocit, je jisté, že	se tak dobře budete cítit i nadále					se stane něco, co Vám ten dobrý pocit pokazí		Ma	1113	x
	26 Očekáváte, že Váš budoucí osobní život bude	zcela neužitečný a bezsmyslný					velmi užitečný a smysluplný		Me	2333	
	27 Domníváte se, že kolem Vás v budoucnosti vždy budou lidé, na které se budete moci spolehnout?	jste si jist(a), že budou takoví lidé					pochybujete, že budou takoví lidé		Ma	1223	x
	28 Stává se Vám, že máte pocit, kdy nevíte dost dobře, co se bude dít dále?	velmi často se mi to stává					stává se mi to velmi zřídka nebo nikdy		C	2233	
	29 Když pomyslíte na obtíže, s nimiž se pravděpodobně setkáte v důležitých aspektech svého života, máte pocit že	se Vám vždy podaří obtíže překonat					se Vám nepodaří obtíže překonat		Ma	1313	x

Note. **SOC component:** C = comprehensibility (11 items), Ma = manageability (10 items), Me = meaningfulness (8 items); **Facets:** A) Modality (1 = instrumental, 2 = cognitive, 3 = affective), B) Source (1 = internal, 2 = external, 3 = both), C) Demand (1 = concrete, 2 = diffuse, 3 = abstract), D) Time (1 = past, 2 = present, 3 = future); **Reverse-scored:** 13 items.