

שאלון SOC

לפניך סידרה של שאלות המתייחסות לצדדים שונים של חיינו. לכל שאלה יש 7 אפשרויות תשובה. הנך מתבקש לסמן את הספרה המבטאת את תשובתך, כאשר 1 ו-7 הן התשובות הקיצוניות. אם המילים מתחת לספרה 1 הן המתאימות לך, הקף בעיגול את הספרה 1. אם המילים מתחת לספרה 7 מתאימות לך, הקף בעיגול את הספרה 7. אם אתה מרגיש אחרת, סמן בעיגול את הספרה הקרובה ביותר על פי הרגשתך ל-1 או ל-7. לכל שאלה סמן תשובה אחת בלבד!

1. האם יש לך הרגשה שלא איכפת לך מה הולך מסביבך?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

2. האם קרה בעבר שהופתעת מהתנהגות של אנשים שחשבת שאתה מכיר היטב?

7	6	5	4	3	2	1
תמיד קרה						אף פעם לא קרה

3. האם קרה שאנשים שסמכת עליהם איכזבו אותך?

7	6	5	4	3	2	1
תמיד קורה						אף פעם לא קרה

4. האם עד עכשיו, היו לך בחיים מטרות ויעדים?

7	6	5	4	3	2	1
היו מטרות ויעדים ברורים מאוד						לא היו בכלל מטרות ויעדים

5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הוגנת?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

6. האם קורה שיש לך הרגשה שאתה במצב לא מוכר ולא יודע מה לעשות?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

7. הדברים שאתה עושה בתפקידיך היום-יומיים:

7	6	5	4	3	2	1
גורמים כאב ושעמום						גורמים הנאה וסיפוק עמוק

8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מבולבלים.

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מעדיף לא להרגיש אותן?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

10. אנשים רבים אפילו בעלי אופי חזק - מרגישים עצמם לפעמים כמו "מסכן". האם הרגשת כך בעבר?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים קרובות הרגשתי כך						אף פעם לא הרגשתי כך

11. אם לאחר שקרו דברים, התברר לך בדרך כלל ש:

7	6	5	4	3	2	1
ראיתי את הדברים ביחס נכון						הגזמתי או הפחתי בחיוב העניינים

12. אם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברים בהם אתה מעורב בחיי היום-יום?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות

13. האם קורה שיש לך הרגשות שאתה לא בטוח שתוכל לשלוט בהן?

7	6	5	4	3	2	1
לעתים רחוקות או אף פעם						לעתים קרובות