

SOC-29 vragenlijst

Hieronder enkele vragen die handelen over diverse aspecten van uw leven. Voor elke vraag zijn er 7 antwoordmogelijkheden. Aan u het nummer te omcirkelen dat het best overeenkomt met uw antwoord. 1 en 7 zijn de extreme antwoorden.

Voorbeeld:

Wanneer u met mensen spreekt, heeft u het gevoel dat zij u niet begrijpen?
1 (ik heb nooit dat gevoel) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (ik heb altijd dat gevoel)

- Indien u effectief denkt dat u niet wordt begrepen, omcirkelt u de 7 (ik heb altijd dat gevoel).
- Tegenovergesteld, indien u dit gevoel nooit heeft, omcirkelt u de 1 (ik heb nooit dat gevoel).
- Indien u denkt dat u af en toe dit gevoel heeft, omcirkelt u antwoord 2 of 3.
- Indien u schat dat u dit gevoel toch vaak heeft, omcirkelt u antwoord 5 of 6.
- Indien u twijfelt, omcirkelt u de 4.

Comprehensibility items

1) Hoe vaak heeft u het gevoel dat mensen u niet begrijpen wanneer u met hen spreekt?

1 (nooit) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (zeer vaak)

2) Denk aan de mensen waarmee u dagelijks in contact komt, behalve degenen met wie u zich het nauwst verbonden voelt. Hoe goed kent u de meesten van hen?

1 (ze voelen voor u aan als vreemden) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (u kent ze zeer goed)

3) Hoe vaak is het in het verleden gebeurd dat u verrast was door het gedrag van mensen die u goed dacht te kennen?

1 (zeer zelden) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (zeer vaak)

4) In de voorbije 10 jaar was uw leven:

1 (vol van veranderingen zonder uw medeweten) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (consequent, volledig duidelijk wat er als volgende stap zou gebeuren)

5) Wanneer u voor een moeilijk probleem staat, is de keuze voor een oplossing:

1 (altijd verwarrend en moeilijk te vinden) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (altijd volledig duidelijk)

6) Uw leven in de toekomst zal vermoedelijk als volgt zijn:

1 (vol onvoorspelbare veranderingen) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (consequent, volledig duidelijk wat er als volgende zal gebeuren)

7) Wanneer iets gebeurd is, dan vond u over het algemeen dat:

1 (u het belang overschatte /onderschatte) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 (u de dingen in het juiste perspectief zag)

8) Het gevoel dat u in een ongewone situatie zit en u zelfs niet weet wat doen:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

9) Zeer gemengde gevoelens en ideeën:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

10) Het gevoel dat u geen duidelijk idee heeft over wat er gaat gebeuren:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

11) Tegenstrijdige inwendige gevoelens:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 (nooit)

Manageability items**12) In het verleden, wanneer u iets moest doen dat afhing van samenwerking met anderen, had u het gevoel dat:**

1 (er bijna geen mogelijkheid was om het gedaan te krijgen) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 (er een zeer grote mogelijkheid was om het gedaan te krijgen)

13) Is het gebeurd dat u teleurgesteld bent geweest door mensen op wie u rekende?

1 (ja, vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nee, nooit)

14) Wat beschrijft het beste hoe u uw leven ziet:

1 (er is altijd een oplossing te vinden voor moeilijke dingen in het leven) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 (er is geen oplossing voor moeilijke dingen in het leven)

15) Wanneer er in het verleden iets onaangenaam gebeurde, was uw reactie:

1 ("jezelf blijven opvreten" over dat) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 (zeggen "OK, dat is dat, ik moet ermee leren leven" en verder gaan)

16) Wanneer u iets doet dat u een goed gevoel geeft:

1 (is het zeker dat u zich verder goed zal voelen) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (is het zeker dat er iets zal gebeuren om het goede gevoel te vernielen)

17) Denkt u dat er mensen zijn op wie u in de toekomst *altijd* zal kunnen rekenen?

1 (u bent zeker dat die er steeds zullen zijn) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (twijfelachtig dat die er zullen zijn)

18) Veel mensen, zelfs degene met een sterke persoonlijkheid, voelen zich soms zeer triest in bepaalde situaties. Hoe vaak heeft u zich al zo gevoeld in het verleden?

1 (nooit) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (zeer vaak)

19) Wanneer u denkt aan moeilijkheden met betrekking tot belangrijke aspecten in uw leven waarmee u waarschijnlijk geconfronteerd zal worden in de toekomst, heeft u het gevoel dat:

1 (u er altijd zal in slagen om de moeilijkheden te trotseren) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (u er nooit in zal slagen de moeilijkheden te trotseren)

20) Gevoelens waarvan u niet zeker bent dat u ze onder controle kan houden:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

21) Een gevoel dat u niet eerlijk behandeld wordt:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

Meaningfulness items**22) Het leven is:**

1 (interessant) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (volledig routine)

23) Tot op heden had uw leven:

1 (geen duidelijke doelen) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (heel duidelijke doelen)

24) De meeste dingen die u zal ondernemen in de toekomst:

1 (zullen zeer fascinerend zijn) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (zullen zeer saai zijn)

25) Wanneer u nadenkt over uw leven, dan denkt u zeer vaak:

1 (hoe goed het voelt om te leven) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (u vraagt uzelf af waarom u bestaat)

26) De dagdagelijkse dingen in het leven doen, is voor u:

1 (een bron van diep genot en voldoening) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (een bron van verveling en saaiheid)

27) U anticipeert dat uw persoonlijk leven in de toekomst:

1 (volledig doel- en zinloos zal zijn) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (volledig doel- en zinvol zal zijn)

28) Het gevoel dat het u allemaal niet kan schelen wat er rondom u gebeurt:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

29) Het gevoel dat er zeer weinig zin zit in uw dagdagelijkse leven:

1 (zeer vaak) – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 (nooit)

Interpretatie

De scores dienen opgeteld te worden met uitzondering van enkele items waarvoor een inversiescore berekend moet worden. Deze wordt bereikt door de aangeduide score van 8 af te trekken. De items waar deze inversie voor gedaan moet worden zijn 1, 3, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 26. Een hoge score correleert met een sterkere sense of coherence en een adequate reactie op stressoren. Lagere scores zijn geassocieerd aan depressies, verminderde mentale gezondheid en angst.

Bronnen

- Gana K, Garnier S. Latent structure of the sense of coherence scale in a French sample. *Personality and Individual Differences* 2001;31:1079-90.
- Antonovsky A. The sense of coherence: Development of a research instrument. *Newslett. Res. Rep Swartz research center for behavioral medicine, Tel Aviv University* 1983;1:1-11.