

Kwestionariusz CIMQ

Ewa Topolewska i Jan Ciecuch, 2017

Przeczytaj uważnie poniższe twierdzenia odnoszące się do przekonań, postaw i sposobów radzenia sobie z różnymi sprawami. Zastanów się nad każdym z nich i określ stopień, w jakim dane twierdzenie charakteryzuje Ciebie. Ludzie są bardzo różni, więc nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi. Niektóre stwierdzenia mogą wydawać się podobne, ale każde z nich jest ważne i inne. Swoją odpowiedź zaznacz wstawiając X w odpowiedniej kolumnie. Posługuj się następującą skalą:

- 1 – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
- 2 – raczej nie trafnie mnie opisuje
- 3 – trochę trafnie, a trochę nie trafnie
- 4 – raczej trafnie mnie opisuje
- 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje

	1	2	3	4	5
1. Z zaangażowaniem myślę o różnych kierunkach, w których mogę podążać w moim życiu.					
2. Podejmując decyzje przede wszystkim polegam na radach bliskich mi osób.					
3. Nie wiem, co tak naprawdę jest dla mnie dobre.					
4. Mam jasne wyobrażenie moich celów, ale chętnie rozważam też inne możliwości.					
5. Nie zależy mi na posiadaniu własnych poglądów.					
6. Często zastanawiam się, w jakim kierunku chciał(a)bym w życiu podążać, gdyż nie jestem pewien, czy to co teraz robię, jest dla mnie najlepsze.					
7. Mam poczucie, że dobrze wypełniam swoje role życiowe.					
8. Mam skłonności do zmiany swojego światopoglądu za każdym razem, gdy wydarzy się coś nieprzewidzianego.					
9. Kiedy nie jestem pewien, jaką decyzję podjąć, aktywnie poszukuję dodatkowych informacji i krytycznie je oceniam.					
10. Wolę mieć do czynienia z sytuacjami, w których moje zachowanie mogę oprzeć na znanych normach społecznych.					
11. Nie jestem pewien, dokąd w swoim życiu zmierzam.					
12. W życiu staram się podążać w obranym kierunku, ale zarazem jestem otwarty/a na nowe idee.					
13. Nie zastanawiam się nad decyzjami, które podejmuję.					
14. Widzę siebie jako osobę pytającą, która jednak jeszcze nie znalazła swoich odpowiedzi.					
15. Wiem, kim tak naprawdę jestem.					
16. Widzę siebie jako osobę, która dostosowuje się do innych, nawet wbrew własnym poglądom.					
17. Angażowanie się w różne sprawy jest dobrym sposobem poznania siebie.					
18. Moje poglądy są podobne do poglądów ważnych dla mnie ludzi.					
19. Kiedy muszę podjąć życiową decyzję, nie wiem co powinienem zrobić.					
20. W sytuacjach problemowych lubię rozważać różne możliwe rozwiązania, jednak podjęcie ostatecznej decyzji nie stanowi dla mnie problemu.					

- 1 – całkowicie nie trafnie mnie opisuje
 2 – raczej nie trafnie mnie opisuje
 3 – trochę trafnie, a trochę nie trafnie
 4 – raczej trafnie mnie opisuje
 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje

	1	2	3	4	5
21. Staram się unikać sytuacji, które skłaniają do zadawania sobie pytań na swój temat.					
22. Angażuję się w wiele spraw, ale ciągle nie znalazłem swojego miejsca w świecie.					
23. Skutecznie radzę sobie z problemami oraz przeciwnościami losu.					
24. Mam wrażenie, że inni podejmują za mnie decyzje.					
25. Aby dobrze ułożyć sobie życie, trzeba być otwartym na różne poglądy i krytycznie je analizować.					
26. Czuję się dobrze, kiedy dążę do osiągnięcia celów, które wyznaczają mi rodzina i przyjaciele.					
27. Źle się czuję z tym, kim jestem.					
28. Myślę, że udało mi się samodzielnie wypracować mój własny, spójny światopogląd.					
29. Nie angażuję się w refleksję nad tym, kim jestem.					
30. Mam wiele wątpliwości i pytań dotyczących samego/samej siebie.					
31. Mam jasne i wyraźne cele życiowe.					
32. Jestem pod silnym wpływem tego, co myślą inni.					
33. Czasem analizuję cele, do których dążę, żeby sprawdzić, czy one naprawdę mi odpowiadają.					
34. Bez zastanawiania się przyjmuję wartości, według których mnie wychowano.					
35. Nie wiem jak ułożyć swoje życie.					
36. Widzę siebie jako osobę która wie, czego chce, ale potrafi zmodyfikować swoje plany, gdy pojawią się jakieś racjonalne argumenty.					
37. Nie zastanawiam się zbyt głęboko nad swoimi celami życiowymi.					
38. Ciągle szukam swojego miejsca w życiu.					
39. Wiem, co chcę robić z własną przyszłością.					
40. Pod wpływem innych czasem postępuję wbrew własnym przekonaniom.					