

# Kwestionariusz orientacji życiowych\*

Poniżej znajduje się 29 twierdzeń, a pod każdym z nich cyfry od 1 do 7. Oznaczają one twoje odczucia, cyfra 4 jest neutralna. Otocz kółkiem cyfrę, która jest dla Ciebie najbardziej charakterystyczna. Staraj się unikać cyfry 4.

## 1. Czy kiedy rozmawiasz z ludźmi, masz poczucie, że cię nie rozumieją?

1	2	3	4	5	6	7
Nigdy nie mam takiego poczucia.				Zawsze mam takie poczucie.		

## 2. Robiąc coś w przeszłości razem z grupą rówieśników, miałeś przecucie, że to:

1	2	3	4	5	6	7
Na pewno nie będzie zrobione.				Na pewno zostanie zrobione.		

## 3. W życiu codziennym masz kontakty z wieloma ludźmi, jak ich oceniasz ?

1	2	3	4	5	6	7
Czujesz, że to obcy ludzie.				Znasz ich bardzo dobrze.		

## 4. Czy masz poczucie, że sprawy, które toczą się wokół Ciebie, zupełnie nie interesują Cię?

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo rzadko lub nigdy.				Bardzo często.		

## 5. Czy zdarzyło Ci się, że zachowanie osób, które dobrze znasz, zaskoczyło Cię?

1	2	3	4	5	6	7
Nigdy tak się nie zdarzyło.				Zawsze tak było.		

## 6. Czy zawiedli Cię ludzie, na których zawsze liczyłeś?

1	2	3	4	5	6	7
Nigdy się tak nie zdarzyło.				Zawsze tak było.		

## 7. Jakie jest według Ciebie życie?

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo ciekawe.				Jednostajne.		

## 8. Do tej pory w Twoim życiu:

1	2	3	4	5	6	7
Nie było żadnych wyraźnych celów czy dążeń.				Były bardzo wyraźne cele czy dążenia.		

\* Wersja zmodyfikowana oparta na teście według skali PIL Crumbaugh J.C. *The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A complementary scale to the Purpose in Life Test (PIL)*, „Journal of Clinical Psychology”, 1977, nr 33, s. 900–907.

**9. Czy masz poczucie, że jesteś oceniany w życiu niesprawiedliwie?**

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

**10. W ciągu ostatnich kilku lat twoje życie było:**

1	2	3	4	5	6	7
Pełne zmian i nie wiedziałeś, co się za chwilę przydarzy.				Całkowicie uporządkowane i jasne.		

**11. Większość tego, co będziesz robił w przyszłości, będzie prawdopodobnie:**

1	2	3	4	5	6	7
Niezwyczajnie fascynujące.				Bardzo nudne.		

**12. Czy miewasz wrażenie, że jesteś w nieznanej ci sytuacji i nie wiesz, co robić?**

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

**13. Które stwierdzenie najlepiej opisuje twój sposób postrzegania życia?**

1	2	3	4	5	6	7
Zawsze jest wyjście z kłopotliwej sytuacji.				Nie ma wyjścia z kłopotliwej sytuacji.		

**14. Kiedy myślisz o swoim życiu, bardzo często:**

1	2	3	4	5	6	7
Odczuwasz dużą radość i sens własnego życia.				Zadajesz pytanie: „Po co żyję?”.		

**15. Kiedy stajesz przed trudnym problemem, twoje rozwiązanie jest?**

1	2	3	4	5	6	7
Zawsze trudne i skomplikowane.				Zupełnie jasne i proste.		

**16. Wykonywanie codziennych zajęć jest dla ciebie źródłem:**

1	2	3	4	5	6	7
Wielkiej przyjemności i zadowolenia.				Nudy i trudu.		

**17. Twoje życie w przyszłości będzie prawdopodobnie:**

1	2	3	4	5	6	7
Pełne niepokoju i obaw.				Całkowicie uporządkowane i jasne.		

**18. Kiedy coś nieprzyjemnego zdarzało się w przeszłości, byłeś skłonny:**

1	2	3	4	5	6	7
Gryźć się tym i zamartwiać.				Mówić sobie: „W porządku, muszę jakoś z tym żyć i dalej robić swoje”.		

**19. Czy miewasz mieszane uczucia i myśli?**

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

**20. Co myślisz, kiedy robisz coś, co wprawia cię w dobry nastrój?**

1	2	3	4	5	6	7
Z pewnością pozostaniesz w dobrym nastroju.				Z pewnością zdarzy się coś, co zepsuje ci dobry nastrój.		

**21. Czy zdarza się, że masz w sobie uczucia, których wolałbyś nie mieć?**

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

**22. Przewidujesz, że twoje życie osobiste będzie w przyszłości:**

1	2	3	4	5	6	7
Zupełnie bez sensu czy celu.				W pełni sensowne i celowe.		

**23. Czy myślisz, że w przyszłości zawsze będą ludzie, na których będziesz mógł liczyć?**

1	2	3	4	5	6	7
Jesteś pewny, że będą.				Wątpisz, czy będą.		

**24. Czy miewasz wrażenie, że nie wiesz, co dokładnie się wydarzy?**

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

**25. Ludzie, nawet o silnym charakterze czują się przegrani w pewnych sytuacjach. Jak często czułeś się tak w przeszłości?**

1	2	3	4	5	6	7
Nigdy.				Bardzo często.		

**26. Kiedy coś nieoczekiwanego wydarzy się w twoim życiu, oceniasz to, że:**

1	2	3	4	5	6	7
Przeceniłeś znaczenie tego wydarzenia lub go nie doceniłeś.				Widziałeś sprawy we właściwych proporcjach.		

**27. Kiedy myślisz o przeszkodach, które możesz spotkać w swoim życiu, wierzysz, że:**

1	2	3	4	5	6	7
Zawsze uda ci się pokonać te trudności.				Nie uda ci się pokonać tych trudności.		

## 28. Czy często masz odczucie, że to, co robisz, nie ma sensu?

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

## 29. Jak często popadasz w stan emocjonalny, nad którym nie możesz zapanować?

1	2	3	4	5	6	7
Bardzo często.				Bardzo rzadko lub nigdy.		

### Opracowanie rezultatów

**Od 146 do 203 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie postrzegasz jako zrozumiałe, uporządkowane, spójne i jasne. Ze spokojem myślisz o przyszłości. Masz bardzo wysoką motywację do działania. Czujesz, że życie ma sens, a problemy, jakie niesie życie, warte są wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Dlatego postrzegasz je jako wyzwania, które warto podejmować, a nie jako piętrzące się przeszkody trudne do przebycia. Podsumowując, świat jest dla Ciebie przewidywalny i zrozumiały. Twoja optymistyczna postawa wobec życia ma istotny, pozytywny wpływ na Twoją odporność psychiczną.

**Od 81 do 145 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie postrzegasz jako niezbyt zrozumiałe, raczej nieuporządkowane, niespójne i niejasne. Nie jesteś w stanie przewidzieć swojej przyszłości, wydaje Ci się ona raczej mało przewidywalna i niepewna. Masz także niską motywację do działania. Podsumowując, świat jest dla Ciebie trochę nieprzewidywalny i niezrozumiały.

**Do 80 pkt** – oznacza, że zarówno świat zewnętrzny, jak i siebie samego, swoje emocje, potrzeby i postępowanie postrzegasz jako niezrozumiałe, nieuporządkowane, niespójne i niejasne. Przyszłość zazwyczaj wydaje Ci się nieprzewidywalna. Jeśli nawet próbujesz ją przewidywać, jawi Ci się ona w czarnych barwach. Lękasz się, że najprawdopodobniej nie będziesz umiał poradzić sobie z problemami, jakie może przynieść życie. Nie wierzysz w to, że wszystko ułoży się dobrze, przeciwnie – obawiasz się, że życie może stać się nie do zniesienia. Nie masz także motywacji do działania. Podsumowując, świat jest dla Ciebie nieprzewidywalny i niezrozumiały.