

# Consciousness Quotient Inventory (CQ-I) Scala de evaluare a conștientizării

Toate drepturile asupra testului și a tuturor accesoriilor sunt rezervate. Nici o parte a acestui test sau raport asociat nu poate fi tipărită sau reproducă prin orice formă, electronic, mecanic sau fotografic, nu poate fi tradusă și nu poate fi inclusă în vreun sistem de stocare a informației sau folosit pentru a tipări sau reproduce o interpretare electronică, fără permisiunea prealabilă și expresă în scris a autorului.

### DATE PERSONALE

Varstă: \_\_\_\_ ani

Sex:  Masculin  
 Feminin

Greutate \_\_\_\_ kg.

Înălțime \_\_\_\_ cm

Ultima școală  
absolvită

- Școală generală  
 Școală profesională  
 Liceu  
 Universitate  
 Master  
 Doctorat

Stare civilă

- Căsătorit  
 Necăsătorit / Single  
 Divorțat / Văduv(ă)  
 Cuplu consensual

Venit personal net  
(lunar)

- Sub 500 lei  
 Între 501 și 1000 lei  
 Între 1001 și 1500 lei  
 Între 1501 și 2000 lei  
 Între 2001 și 3000 lei  
 Peste 3000 lei

Statut social

- AB: Manageri, Directori și Profesioniști, Specialiști.  
 C: Muncitori calificați, Angajați ce prestează muncă non-manuală.  
 DE: Angajați ce prestează o muncă manuală necalificată și alte categorii de angajați cu educație scăzută.

Nume și prenume \_\_\_\_\_

Oraș \_\_\_\_\_

### INSTRUCTAJ

CQ-I măsoară coeficientul de conștientizare („Consciousness Quotient - CQ”), adică gradul de acces și procesare al informațiilor de către Eul dumneavoastră. Eul este definit de către psihologi drept centru al personalității, fiind o particularitate unică a evoluției speciei umane. Conștientizarea reprezintă capacitatea de a accesa și procesa informațiile externe cu care luați contact.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de a începe. Acest chestionar conține 62 de afirmații. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație cu atenție și să încercuiți acel răspuns care exprimă cel mai bine acordul sau dezacordul dumneavoastră.

Notați cu ① dacă sunteți în dezacord puternic cu afirmația, cu ② dacă sunteți în dezacord, cu ③ dacă aveți o poziție neutră, cu ④ dacă sunteți de acord și cu ⑤ dacă sunteți puternic de acord.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite și nu este nevoie să fii „expert” pentru a completa acest chestionar. Descrieți-vă cât mai sincer și exprimați-vă părerile cât mai clar. Răspundeți la fiecare afirmație și asigurați-vă că ați bifat cu X fiecare cerculeț. Asigurați-vă că marcați răspunsul la numărul potrivit. Dacă faceți o greșeală încercuiți vizibil X-ul dvs și apoi marcați răspunsul potrivit.

# Consciousness Quotient Inventory (CQ-I)

## CONȘTIENTIZAREA CONCRETĂ (FIZICĂ)

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 1 În general sunt conștient/ă de schimbările din organismul meu. (1) (2) (3) (4) (5)
- 2 Îmi dau seama rapid când apare o schimbare fiziologică în corpul meu (ex: o mică durere, o julitură, indispoziții la stomac etc.) (1) (2) (3) (4) (5)
- 3 În general, sunt conștient/ă de momentul în care mi se face foame sau sete. (1) (2) (3) (4) (5)
- 4 Este foarte ușor să îmi descriu corpul și modificările fiziologice din propriul organism. (1) (2) (3) (4) (5)
- 5 În general conștientizez destul de repede când corpul meu solicită să mănânc / beau anumite alimente. (1) (2) (3) (4) (5)
- 6 Mi se întâmplă să mănânc diferite snacks-uri și să-mi dau seama că mănânc abia după o perioadă de timp. (1) (2) (3) (4) (5)
- 7 Mi se întâmplă frecvent să sparg diferite obiecte sau să vars pe jos diferite lichide pentru că nu sunt atent(ă) și mă gândesc la altceva. (1) (2) (3) (4) (5)
- 8 De obicei sunt primul care reacționează la un eveniment neprevăzut: când sună un telefon sau când cineva pune brusc o întrebare. (1) (2) (3) (4) (5)

## CONȘTIENTIZAREA EMOȚIONALĂ

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 9 În general sunt conștient/ă de trăirile mele emoționale. (1) (2) (3) (4) (5)
- 10 Îmi dau seama rapid când se produce o schimbare în dispoziția mea emoțională. (1) (2) (3) (4) (5)
- 11 Mă simt implicat/ă intens când urmăresc scene emoționante la TV. (1) (2) (3) (4) (5)
- 12 Este ușor să vorbesc despre emoțiile și sentimentele mele și le exprim adeseori în discuțiile cu prietenii apropiați. (1) (2) (3) (4) (5)
- 13 În general fac diferența între atracția sexuală și atracția emoțională. (1) (2) (3) (4) (5)
- 14 Mi se întâmplă adeseori să traiesc emoții foarte intense și să conștientizez că le-am avut abia după ceva timp. (1) (2) (3) (4) (5)
- 15 În general îmi dau seama de emoțiile și sentimentele mele doar în momentul când devin foarte intense. \*\*\* (1) (2) (3) (4) (5)
- 16 Sunt o persoană sentimentală. (1) (2) (3) (4) (5)
- 17 Simt milă / compasiune când văd un cerșetor. (1) (2) (3) (4) (5)
- 18 Pot simți trăirile persoanei cu care vorbesc. Pot să simt starea în care se află (empatie emoțională). (1) (2) (3) (4) (5)

## CONȘTIENTIZAREA MENTALĂ

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 19 În general sunt conștient/ă de gândurile mele (unde îmi umblă mintea). (1) (2) (3) (4) (5)
- 20 Remarc repede când gândurile / starea mea de vigilență mentală se schimbă. (1) (2) (3) (4) (5)
- 21 Este ușor să vorbesc despre ideile și gândurile mele, îmi exprim ușor ideile. (1) (2) (3) (4) (5)

## Consciousness Quotient Inventory (CQ-I)

- 22 Știu cum îmi funcționează mintea când rezolv o problemă. (1) (2) (3) (4) (5)
- 23 Deseori mă surprind visând cu ochii deschiși. (1) (2) (3) (4) (5)
- 24 Îmi analizez permanent propriile idei și perspective asupra lucrurilor. (1) (2) (3) (4) (5)
- 25 Deseori se întâmplă să uit de ceea ce e în jurul meu când mă gândesc la o idee care mă frământă. (1) (2) (3) (4) (5)
- 26 Am deseori momente de intuiție, când dintr-o dată mintea mi se luminează și văd clar soluția sau situația respectivă. (1) (2) (3) (4) (5)
- 27 În general analizez lucrurile și situațiile din cât mai multe perspective. (1) (2) (3) (4) (5)

### CONȘTIENTIZAREA SPIRITUALĂ

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 28 În general sunt conștient/ă de faptul că sunt o parte a Universului. (1) (2) (3) (4) (5)
- 29 Remarc repede dacă sunt schimbări în echilibrul meu spiritual / în relația mea cu Natura / Universul. (1) (2) (3) (4) (5)
- 30 Îmi este ușor să vorbesc despre cum îl vad eu pe Dumnezeu și despre rostul vieții omului. (1) (2) (3) (4) (5)
- 31 Mă gândesc frecvent la umanitate și la destinul omenirii. (1) (2) (3) (4) (5)
- 32 Sunt interesat de rolul meu în Univers. (1) (2) (3) (4) (5)
- 33 Mă bucur de prezent și de fiecare zi din viața mea, fără să îmi fac prea multe griji pentru viitor. (1) (2) (3) (4) (5)
- 34 Unii oameni călătoresc fără scop prin viață, dar eu nu sunt unul dintre ei. (1) (2) (3) (4) (5)
- 35 În general simt că am făcut tot ce trebuia în viață. (1) (2) (3) (4) (5)
- 36 Mă simt deseori conectat la prezent și la energia de aici-acum. (1) (2) (3) (4) (5)
- 37 Experimentez deseori momente de pace și liniște interioară. (1) (2) (3) (4) (5)
- 38 Sunt capabil să zâmbesc când îmi dau seama cât de mult complic unele lucrurile. (1) (2) (3) (4) (5)
- 39 Deseori contemplez complexitatea vieții. (1) (2) (3) (4) (5)
- 40 Deseori sunt curios și explorez fiecare nouă experiență, chiar dacă nu-mi convine și nu-mi place. (1) (2) (3) (4) (5)

### CONȘTIENTIZAREA SOCIALĂ/RELAȚIONALĂ

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 41 În general sunt conștient/ă de efectele prietenilor și mediului asupra mea. (1) (2) (3) (4) (5)
- 42 Remarc repede dacă sunt schimbări în relațiile mele cu prietenii / mediul social. (1) (2) (3) (4) (5)
- 43 Mi se pare ușor să vorbesc despre prietenii și relațiile mele sociale. (1) (2) (3) (4) (5)
- 44 Sunt conștient/ă de ceea ce se întâmplă cu persoana cu care vorbesc (expresia feței, poziția corpului etc.). (1) (2) (3) (4) (5)

## Consciousness Quotient Inventory (CQ-I)

- 45 Îmi este usor și imi place să mențin relații apropiate cu prietenii mei. (1) (2) (3) (4) (5)
- 46 Am experimentat multe relații apropiate și calde cu alte persoane. (1) (2) (3) (4) (5)
- 47 Oamenii m-ar descrie ca o persoană altruistă, dornică să-și împartă timpul cu alții. (1) (2) (3) (4) (5)
- 48 Sunt conștient/ă de ce îmi place și ce nu-mi place la oamenii cu care interacționez. (1) (2) (3) (4) (5)
- 49 Știu care sunt dorințele și nevoile prietenilor apropiați. (1) (2) (3) (4) (5)

### AUTO CONȘTIENTIZAREA. CONȘTIENTIZAREA PROPRIULUI EU

← DEZACORD - 0 - ACORD →

- 50 În general sunt conștient/ă de mine ca întreg, de personalitatea mea. (1) (2) (3) (4) (5)
- 51 Sunt conștient/ă de schimbările în atitudinea mea față de mine însumi. (1) (2) (3) (4) (5)
- 52 Mi se pare usor să vorbesc deschis despre mine, chiar dacă sunt de față doar persoane în care nu am încredere. (1) (2) (3) (4) (5)
- 53 Mă gândesc în mod constant la motivele pentru care fac anumite lucruri. (1) (2) (3) (4) (5)
- 54 Deseori mă surprind fantazând despre mine și despre cum aș vrea să fiu și să acționez. (1) (2) (3) (4) (5)
- 55 Deseori mă auto-analizez. (1) (2) (3) (4) (5)
- 56 Întotdeauna încerc să mă înțeleg, să înțeleg de ce acționez într-un anumit fel într-o situație. (1) (2) (3) (4) (5)
- 57 Uneori încerc să mă privesc din exterior, ca să mă pot analiza obiectiv. (1) (2) (3) (4) (5)
- 58 Tind să mă las influențat de oamenii cu opinii puternice, care mi se pare că au raționamente solide. (1) (2) (3) (4) (5)
- 59 Am încredere în opiniile mele, chiar dacă ele sunt diferite de cele ale mai multor oameni (diferite față de opinia majorității). (1) (2) (3) (4) (5)
- 60 Mă auto-evaluez după ceea ce cred eu că e important, nu după ceea ce cred alții. (1) (2) (3) (4) (5)
- 61 Cred că e important să am experiențe noi care mă provoacă și mă fac să-mi re-analizez ce cred despre mine și despre lumea din jur. (1) (2) (3) (4) (5)
- 62 Pentru mine, viața a fost un proces continuu de învățare, schimbare și dezvoltare. (1) (2) (3) (4) (5)

**Vă mulțumim!**