

Kwestionariusz RCOPE

Autor: K. I. Pargament; adaptacja: E. Talik (Weinmüller), L. Szewczyk

Wersja eksperymentalna. Zakład Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży KUL

Imię (Pseudonim).....Płeć: K / M

Data urodzenia.....Wiek.....Dzisiejsza data.....

Instrukcja

Podane w tabeli stwierdzenia dotyczą sposobów radzenia sobie z negatywnym wydarzeniem w Twoim życiu. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z problemami i różni ludzie radzą sobie z nimi na różne sposoby. Nas interesuje, jak Ty próbowałeś poradzić sobie z tym negatywnym wydarzeniem. Postaraj się ocenić każde zdanie z osobna, zaznaczając na skali od 0 do 3 punktów **W JAKIM STOPNIU** stosowałeś dany sposób radzenia sobie, gdzie:

- 0- **zdecydowanie nie** (= wcale się tak nie zachowałeś)
- 1- **raczej nie** (= zachowałeś się tak w niewielkim stopniu)
- 2- **raczej tak** (= zachowałeś się tak do pewnego stopnia)
- 3- **zdecydowanie tak** (= zachowałeś się tak w dużym stopniu)

Udzielaj odpowiedzi zgodnych z prawdą. Zaznacz kółkiem odpowiedź, która najlepiej pasuje do Ciebie.

1. Błagałem Boga, aby sprawił, żeby wszystko się ułożyło.	0 1 2 3
2. Staralem się samodzielnie radzić sobie w tej sytuacji, bez pomocy Boga.	0 1 2 3
3. Współdziałałem razem z Bogiem, aby ulżyć moim zmartwieniom.	0 1 2 3
4. Zastanawiałem się, czy Bóg karał mnie za mój brak wiary.	0 1 2 3
5. Pomyślałem, że nawet Bóg ma ograniczenia.	0 1 2 3
6. Czułem, że Bóg współdziałał razem ze mną.	0 1 2 3
7. Nie próbowałem nic robić, po prostu oczekiwałem, że Bóg przejmie kontrolę nad sytuacją.	0 1 2 3
8. Wiedziałem, że nie mógłbym uporać się z tą sytuacją, dlatego tylko oczekiwałem, że Bóg się tym zajmie za mnie.	0 1 2 3
9. Modliłem się o cud.	0 1 2 3
10. Współdziałałem razem z Bogiem jak z partnerem.	0 1 2 3
11. Postrzegałem moją sytuację jako część Bożego planu.	0 1 2 3

0- zdecydowanie nie

1- raczej nie

2- raczej tak

3- zdecydowanie tak

12. Stwierdziłem, że Bóg karał mnie za moje grzechy.	0 1 2 3
13. Wątpiłem w moc Boga.	0 1 2 3
14. Modliłem się, aby zapomnieć o moich problemach.	0 1 2 3
15. Próbowałem zapomnieć o moich problemach, koncentrując się na Bogu.	0 1 2 3
16. Starałem się radzić sobie z moimi uczuciami bez pomocy Boga.	0 1 2 3
17. Zrobiłem wszystko, co w mojej mocy, a następnie powierzyłem tę sytuację Bogu.	0 1 2 3
18. Starałem się realizować moje plany razem z Bogiem.	0 1 2 3
19. Wierzyłem, że szatan był odpowiedzialny za moją sytuację.	0 1 2 3
20. Czułem się ukarany przez Boga za mój brak pobożności.	0 1 2 3
21. Próbowałem nadać sens tej sytuacji, odnosząc się do Boga.	0 1 2 3
22. Powierzyłem tę sytuację Bogu po tym, jak zrobiłem wszystko, co mogłem.	0 1 2 3
23. Poszukiwałem pociechy u Boga.	0 1 2 3
24. Ufałem, że Bóg będzie przy mnie.	0 1 2 3
25. Nie próbowałem robić wiele, po prostu założyłem, że Bóg się tym zajmie.	0 1 2 3
26. Zrobiłem, co mogłem, a resztę oddałem w ręce Boga.	0 1 2 3
27. Czułem, że ta sytuacja była dziełem szatana.	0 1 2 3
28. Chodziłem do kościoła, aby przestać myśleć o tej sytuacji.	0 1 2 3
29. Zawarłem układ z Bogiem, aby sprawił, żeby było lepiej.	0 1 2 3
30. Zastanawiałem się, czy Bóg pozwolił, aby to wydarzenie mi się przytrafiło, z powodu moich grzechów.	0 1 2 3
31. Zdałem sobie sprawę, że są pewne rzeczy, których nawet Bóg nie może zmienić.	0 1 2 3
32. Błagałem Boga, aby sprawił, żeby wszystko skończyło się dobrze.	0 1 2 3
33. Podejmowałem decyzje, co robić, bez pomocy Boga.	0 1 2 3
34. Ufałem, że Bóg był ze mną.	0 1 2 3
35. Polegałem na mojej własnej sile, nie licząc na wsparcie Boga.	0 1 2 3
36. Starałem się zrobić wszystko, co w mojej mocy i pozwoliłem, by Bóg zrobił resztę.	0 1 2 3
37. Nie robiłem wiele, po prostu oczekiwałem, że Bóg rozwiąże mój problem za mnie.	0 1 2 3
38. Próbowałem dostrzec duchowe korzyści, płynące z tej sytuacji.	0 1 2 3
39. Czułem, że szatan próbował odwrócić mnie od Boga.	0 1 2 3
40. Nie próbowałem radzić sobie, tylko oczekiwałem, że Bóg zabierze moje zmartwienia.	0 1 2 3
41. Myślałem o sprawach duchowych, aby przestać myśleć o moich problemach.	0 1 2 3
42. Zdałem sobie sprawę, że Bóg nie może odpowiedzieć na wszystkie moje modlitwy.	0 1 2 3
43. Targowałem się z Bogiem, aby sprawił, żeby było lepiej.	0 1 2 3
44. Starałem się zrozumieć tę sytuację bez polegania na Bogu.	0 1 2 3

0- zdecydowanie nie

1- raczej nie

2- raczej tak

3- zdecydowanie tak

45. Oczekiwałem od Boga siły, wsparcia i porady.	0 1 2 3
46. Skoncentrowałem się na religii, aby przestać martwić się moimi problemami.	0 1 2 3
47. Poszukiwałem u Boga miłości i opieki.	0 1 2 3
48. Obarczałem winą szatana za to, co się stało.	0 1 2 3
49. Pomyślałem, że to wydarzenie może zbliżyć mnie do Boga.	0 1 2 3
50. Próbowałem zrozumieć, czego Bóg chce mnie nauczyć przez to wydarzenie.	0 1 2 3
51. Pomyślałem, że pewne rzeczy są poza kontrolą Boga.	0 1 2 3
52. Przejąłem kontrolę nad tym, co mogłem, a resztę oddałem Bogu.	0 1 2 3
53. Próbowałem dostrzec, jak Bóg może będzie próbował wzmocnić mnie przez tę sytuację.	0 1 2 3
54. Zastanawiałem się, co zrobiłem Bogu, że mnie ukarał.	0 1 2 3
55. Zastanawiałem się, czy szatan miał coś wspólnego z tą sytuacją.	0 1 2 3
56. Prosiłem Boga, aby pomógł mi bardziej wybaczać.	0 1 2 3
57. Zastanawiałem się, czy Bóg mnie opuścił.	0 1 2 3
58. Starałem się trzymać z ludźmi, wyznającymi moją wiarę.	0 1 2 3
59. Miałem nadzieję na odrodzenie duchowe.	0 1 2 3
60. Wyznałem moje grzechy.	0 1 2 3
61. Czuję się odrzucony i ignorowany przez innych wiernych, członków mojego Kościoła.	0 1 2 3
62. Proponowałem duchowe wsparcie rodzinie lub przyjaciółom.	0 1 2 3
63. Byłem zły, że Boga nie było przy mnie.	0 1 2 3
64. Modliłem się o całkowitą przemianę mojego życia.	0 1 2 3
65. Modliłem się, aby odkryć mój cel w życiu.	0 1 2 3
66. Trzymałem się z dala od fałszywego nauczania religijnego.	0 1 2 3
67. Starałem się mniej grzeszyć.	0 1 2 3
68. Trwałem przy nauczaniu i praktykach mojej religii.	0 1 2 3
69. Prosiłem osoby duchowne o pamięć w modlitwie.	0 1 2 3
70. Prosiłem innych, aby modlili się za mnie.	0 1 2 3
71. Poszukiwałem pomocy Boga w pozbyciu się mojego gniewu.	0 1 2 3
72. Zastanawiałem się, w jaki sposób moje życie jest częścią większej duchowej siły-Boga.	0 1 2 3
73. Prosiłem o wybaczenie moich grzechów.	0 1 2 3
74. Poszukiwałem silniejszej więzi z Bogiem.	0 1 2 3
75. Starałem się zmienić całe moje życie i podążać nową drogą – Bożą drogą.	0 1 2 3
76. Zastanawiałem się, czy osoby duchowne naprawdę chciały mi pomóc.	0 1 2 3

0- zdecydowanie nie

1- raczej nie

2- raczej tak

3- zdecydowanie tak

77. Staralem się przekazać duchową siłę innym.	0	1	2	3
78. Zastanawiałem się, czy mój Kościół mnie opuścił.	0	1	2	3
79. Wątpilem w miłość Boga do mnie.	0	1	2	3
80. Poszukiwałem wybaczenia u Boga.	0	1	2	3
81. Poszukiwałem silniejszej duchowej więzi z innymi ludźmi.	0	1	2	3
82. Poszukiwałem duchowej pomocy, aby pozbyć się moich żali.	0	1	2	3
83. Próbowałem dostarczyć innym duchowej pociechy.	0	1	2	3
84. Prosiłem Boga, aby pomógł mi znaleźć nowy cel w życiu.	0	1	2	3
85. Poszukiwałem całkowitego duchowego odrodzenia się.	0	1	2	3
86. Poszukiwałem pomocy Boga w próbie przebaczenia innym.	0	1	2	3
87. Unikałem ludzi innego wyznania.	0	1	2	3
88. Staralem się doświadczyć silniejszej więzi z Bogiem.	0	1	2	3
89. Modliłem się o powodzenie dla innych.	0	1	2	3
90. Modliłem się, aby znaleźć jakiś powód do życia.	0	1	2	3
91. Próbowałem znaleźć zupełnie nowe życie poprzez religię.	0	1	2	3
92. Poszukiwałem miłości i troski ze strony innych wiernych, członków mojego Kościoła.	0	1	2	3
93. Ignorowałem radę, która była niezgodna z moją wiarą.	0	1	2	3
94. Zastanawiałem się, czy Bóg naprawdę się o mnie troszczy.	0	1	2	3
95. Staralem się zbudować mocny związek z siłą wyższą-Bogiem.	0	1	2	3
96. Prosiłem Boga, by pomógł mi mniej grzeszyć.	0	1	2	3
97. Wyrażałem złość, że Bóg nie odpowiedział na moje modlitwy.	0	1	2	3
98. Prosiłem Boga, aby pomógł mi przezwyciężyć moją gorycz.	0	1	2	3
99. Poszukiwałem duchowego wsparcia u osób duchownych.	0	1	2	3
100. Oczekiwałem od Boga nowego kierunku w życiu.	0	1	2	3
101. Nie zgadzałem się z tym, co Kościół chciał, abym czynił lub wierzył.	0	1	2	3
102. Staralem się dodawać innym otuchy przez modlitwę.	0	1	2	3
103. Czulem niezadowolenie z osób duchownych.	0	1	2	3
104. Poszukiwałem nowego celu życia u Boga.	0	1	2	3
105. Poszukiwałem wsparcia u innych wiernych, członków mojego Kościoła.	0	1	2	3

Sprawdź, czy nie opuściłeś jakiejś pozycji. DZIĘKUJEMY!