

KLUCZ RCOPE

	SKALA	Item RCOPE
POZYTYWNE RELIGIJNE STRATEGIE	1. Przemiana życia	65. Modliłem się, aby odkryć mój cel w życiu
		75. Staralem się zmienić całe moje całe życie i podążać nową drogą, Bożą drogą
		84. Prosiłem Boga, aby mi pomógł znaleźć nowy cel w życiu
		85. Poszukiwałem całkowitego duchowego odrodzenia się
		91. Próbowałem znaleźć zupełnie nowe życie poprzez religię
		100. Oczekiwałem od Boga nowego kierunku w życiu
		104. Poszukiwałem nowego celu życia u Boga
	2. Poddanie się woli Boga	17. Zrobiłem wszystko, co w mojej mocy, a następnie powierzyłem tę sprawę Bogu
		22. Powierzyłem tę sytuację Bogu po tym, jak zrobiłem wszystko, co mogłem
		26. Zrobiłem, co mogłem, a resztę oddałem w ręce Boga
		36. Staralem się zrobić wszystko, co w mojej mocy i pozwoliłem, by Bóg zrobił resztę)
		52. Przejąłem kontrolę nad tym, co mogłem, a resztę oddałem Bogu
	3. Szukanie wsparcia	69. Prosiłem duchownych o pamięć w modlitwie
		70. Prosiłem innych, aby modlili się za mnie
		92. Poszukiwałem miłości i troski) ze strony innych wiernych, członków mojego kościoła
		99. Poszukiwałem duchowego wsparcia u osób duchownych
		105. Poszukiwałem wsparcia mojego innych wiernych, członków mojego kościoła
	4. Koncentracja religijna	14. Modliłem się, aby zapomnieć o moich problemach
		15. Próbowałem zapomnieć o moich problemach, koncentrując się na Bogu
		28. Chodziłem do kościoła, aby przestać myśleć o tej sytuacji
41. Myślałem o sprawach) duchowych, aby przestać myśleć o moich problemach		

		46. Skoncentrowałem się na religii, aby przestać martwić się moimi problemami
	5. Współdziałanie z Bogiem	3. Współdziałalem razem z Bogiem, aby ulżyć moim zmartwieniom
		6. Czułem, że Bóg współdziałał razem ze mną
		10. Współdziałalem razem z Bogiem jak z partnerem
		11. Postrzegałem moją sytuację jako część Bożego planu
		18. Staralem się realizować moje plany razem z Bogiem
	6. Błaganie o bezpośrednią interwencję	1. Błagałem Boga, aby sprawił, żeby wszystko było dobrze
		9. Modliłem się o cud
		29. Zawarłem układ z Bogiem, aby sprawił, żeby było lepiej
		32. Błagałem Boga, aby sprawił, żeby wszystko skończyło się dobrze
	7. Duchowe wsparcie	62. Proponowałem duchowe wsparcie rodzinie lub przyjaciołom
		77. Staralem się przekazać duchową siłę innym
		81. Poszukiwałem silniejszej duchowej więzi z innymi ludźmi
		82. Poszukiwałem duchowej pomocy, aby pozbyć się moich żali
		83. Próbowałem dostarczyć innym duchowej pociechy
	8. Wierność praktykom religijnym	60. Wyznałem moje grzechy
		67. Staralem się mniej grzeszyć
		68. Trwałem przy nauczaniu i praktykach mojej religii
		73. Prosiłem o wybaczenie moich grzechów
		80. Poszukiwałem wybaczenia u Boga
		89. Modliłem się o powodzenie dla innych
		93. Ignorowałem radę, która była niezgodna z moją wiarą
		96. Prosiłem Boga, by pomógł mi mniej grzeszyć
	9. Pozytywne przewartościowanie religijne	38. Próbowałem dostrzec duchowe korzyści płynące z tej sytuacji
		49. Pomyślałem, że to wydarzenie może zbliżyć mnie do Boga
		50. Próbowałem zrozumieć, czego Bóg chce mnie nauczyć przez to zdarzenie
		53. Próbowałem dostrzec, jak Bóg może będzie próbował wzmocnić) mnie przez

		tę sytuację
	SKALA	Item RCOPE
	10. Karzący Bóg	4. Zastanawiałem się, czy Bóg mnie karał za mój brak wiary
		12. Stwierdziłem, że Bóg karał mnie za moje grzechy
		20. Czułem się ukarany przez Boga za mój brak pobożności
		30. Zastanawiałem się, czy Bóg pozwolił aby to wydarzenie mi się przytrafiło z powodu moich grzechów
		54. Zastanawiałem się, co zrobiłem Bogu, że mnie ukarał
	11. Samodzielne radzenie sobie	2. Starłem się samodzielnie radzić sobie w tej sytuacji, bez pomocy Boga
		16. Starłem się radzić z moimi uczuciami bez pomocy Boga
		33. Podejmowałem decyzję co robić, bez pomocy Boga
		35. Polegałem na mojej własnej sile, nie licząc na wsparcie Boga
		44. Starłem się zrozumieć tę sytuację bez polegania na Bogu
	12. Demoniczne przewartościowanie	19. Wierzyłem, że szatan był odpowiedzialny za moją sytuację.
		27. Czułem, że sytuacja była dziełem szatana
		48. Obarczałem szatana winą za to, co się stało
		55. Zastanawiałem się, czy szatan miał coś wspólnego z tą sytuacją
	13. Bierność religijna	7. Nie próbowałem nic robić, po prostu oczekiwałem że Bóg przejmie kontrolę nad sytuacją
		8. Wiedziałem, że nie mógłbym uporać się z tą sytuacją, dlatego tylko oczekiwałem, że Bóg zajmie się tym za mnie
		25. Nie próbowałem robić wiele, po prostu założyłem, że Bóg się tym zajmie
		37. Nie robiłem wiele, po prostu oczekiwałem, że Bóg rozwiąże mój problem za mnie.
		40. Nie próbowałem radzić sobie, tylko oczekiwałem, że Bóg zabierze moje zmartwienia.
	14. Niezadowolenie z Boga i Kościoła	13. Wątpiłem w moc Boga
		57. Zastanawiałem się, czy Bóg mnie opuścił
63. Byłem zły, że Boga nie było przy mnie		

		78. Zastanawiałem się, czy mój Kościół mnie opuścił
		79. Wątpiłem w miłość Boga do mnie
		94. Zastanawiałem się, czy Bóg naprawdę się o mnie troszczy
		97. Wyrażałem złość, że Bóg nie odpowiedział na moje modlitwy
	15. Kwestionowanie mocy Boga	5. Pomyślałem, że nawet Bóg ma ograniczenia.
		31. Zdałem sobie sprawę, że są pewne rzeczy, których nawet Bóg nie może zmienić.
		42. Zdałem sobie sprawę, że Bóg nie może odpowiedzieć na wszystkie moje modlitwy.
		51. Pomyślałem, że pewne rzeczy są poza kontrolą Boga
	16. Niezadowolenie i kwestionowanie Kościoła	101. Nie zgadzałem się z tym, co mój kościół (inni wierni, osoby duchowne) chciał, abym czynił lub wierzył.
		103. Czułem niezadowolenie z osób duchownych

POZYTYWNE RELIGIJNE STRATEGIE: suma skal 1-9

NEGATYWNE RELIGIJNE STRATEGIE: suma skal 10-16