

INSTRUKCJA

Prowadzimy badania na temat funkcjonowania człowieka w różnych sytuacjach życiowych. Badania są anonimowe i będą wykorzystane tylko w celach naukowych. Bardzo prosimy o uważne przeczytanie wszystkich pytań i udzielenie odpowiedzi zgodnie z instrukcją. Szczere odpowiedzi pomogą w uzyskaniu rzetelnych wyników badań. Proszę rozpocząć od podania kilku informacji o sobie.

Wiek:

Płeć: kobieta mężczyzna

Miejsce zamieszkania:

wieś miasto do 200 tys. miasto powyżej 200 tys.

Stan cywilny:

- panna/ kawaler (nie posiada partnera)
- panna / kawaler (posiada partnera)
- rozwiedziony / w separacji
- mężatka / żonaty
- wdowa / wdowiec
- inny (.....)

Wykształcenie:

- podstawowe zasadnicze zawodowe średnie student wyższe zawodowe
- wyższe magisterskie

Wyznanie:

- rzymskokatolickie greckokatolickie prawosławne protestanckie
- zielonoświątkowe starokatolickie baptysta świadek Jehowy
- muzułmański buddysta agnostyk ateista
- żadne inne (.....)

W jakiej tradycji byłeś wychowywany?

- rzymskokatolickiej greckokatolickiej prawosławnej protestanckiej
- zielonoświątkowej starokatolickiej baptysta świadek Jehowy
- muzułmańskiej buddyjskiej agnostycyzm ateizm
- żadnej innej (.....)

Czy kiedykolwiek zmieniłeś wyznanie (porzucenie religii traktowane jest jako zmiana)?

- nie, nigdy tak, raz tak, kilka razy tak, wiele razy

Oceń, jak bardzo religijną osobą jesteś?

- zdecydowanie niereligijną
- niereligijną
- raczej niereligijną
- raczej religijną
- religijną
- bardzo religijną

SM

Poniższe sformułowania opisują różne treści, jakie towarzyszą ludziom podczas modlitwy. Na skali od 1 do 6 oceń, **w jakim stopniu myślisz o każdej z nich podczas modlitwy. Jeśli nigdy się nie modlisz**, postaw krzyżyk w kwadracie obok i pomyśl o ludziach, którzy się modlą. Odpowiedz, co sądzisz, w jakim stopniu ludzie podczas modlitwy myślą o każdej z wymienionych treści. Postaw się na ich miejscu i wyobraź sobie o czym myślą. Swoje odpowiedzi wyraż na skali od 1 do 6, w której:

1 = nigdy o tym nie myślę podczas modlitwy,

6 = zawsze o tym myślę, gdy się modlę.

1.	Ocena mojej gotowości do oddania siebie	1	2	3	4	5	6
2.	Odpoczynek w Bogu	1	2	3	4	5	6
3.	Przeżywanie tego, co dzieje się podczas liturgii	1	2	3	4	5	6
4.	Badanie własnego sumienia	1	2	3	4	5	6
5.	Wyciszenie wewnętrzne	1	2	3	4	5	6
6.	Zabieganie o wsparcie dla innych	1	2	3	4	5	6
7.	Rozmyślanie nad swoją niedolą	1	2	3	4	5	6
8.	Pogodzenie się z cierpieniem innych	1	2	3	4	5	6
9.	Nieustępliwość wobec Boga	1	2	3	4	5	6
10.	Ubolewanie nad sobą	1	2	3	4	5	6
11.	Współcierpienie z innymi	1	2	3	4	5	6
12.	Dyskutowanie z Bogiem	1	2	3	4	5	6
13.	Rozmyślenie o osobach i wydarzeniach związanych z wiarą	1	2	3	4	5	6
14.	Ocena realizacji własnych powinności	1	2	3	4	5	6
15.	Upraszenie pomocy dla innych	1	2	3	4	5	6
16.	Osądzanie siebie	1	2	3	4	5	6
17.	Buntowanie się przeciwko Bogu	1	2	3	4	5	6
18.	Wytrwałość w kierowaniu próśb	1	2	3	4	5	6
19.	Dźwiganie cierpienia innych	1	2	3	4	5	6
20.	Odkrywanie łask płynących z sakramentów	1	2	3	4	5	6
21.	Modlenie się w czyimś imieniu	1	2	3	4	5	6
22.	Oderwanie się od świata zewnętrznego	1	2	3	4	5	6
23.	Ocena własnego życia wewnętrznego	1	2	3	4	5	6
24.	Proszenie o dobra materialne	1	2	3	4	5	6
25.	Zamartwianie się	1	2	3	4	5	6
26.	Śmiałość wobec Boga	1	2	3	4	5	6
27.	Proszenie o to, co niezbędne	1	2	3	4	5	6
28.	Doświadczenie bliskości Boga	1	2	3	4	5	6
29.	Proszenie o zaspokojenie różnych potrzeb	1	2	3	4	5	6

SWAD (opracowanie P. Oleś)

Podane poniżej zdania dotyczą Twojego myślenia o sobie i innych. Przeczytaj uważnie każde z nich i odpowiedz, otaczając kółkiem jedną z cyfr, która najlepiej opisuje, jaki jest Twój sposób myślenia. Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi, ponieważ każdy człowiek jest inny. Nie poświęcaj zbyt wiele czasu poszczególnym zdaniom; zakreślaj kółkiem tę cyfrę, która najlepiej Ciebie opisuje, staraj się unikać cyfry 3.

1 – zdecydowanie się nie zgadzam

2 – nie zgadzam się

3 – nie mam zdania/nie wiem

4 – zgadzam się

5 – zdecydowanie się zgadzam

1.	W powieściach i opowiadaniach najbardziej interesują mnie dialogi.	1	2	3	4	5
2.	Lubię przewidywać, co powiedzą inni ludzie i odpowiadać im w myślach.	1	2	3	4	5
3.	Często biję się ze swoimi myślami.	1	2	3	4	5
4.	Często w myślach dyskutuję z argumentami przeciwnika.	1	2	3	4	5
5.	Zdarza mi się, że moje „dobre ja” spiera się z moim „złym ja”.	1	2	3	4	5
6.	Kiedy jestem z kimś w konflikcie, kłócę się z nim w myślach	1	2	3	4	5
7.	Czasem, przygotowując się do rozmowy z kimś, przeprowadzam taką próbną rozmowę w myślach.	1	2	3	4	5
8.	Czasem kontynuuję w myślach rozmowy z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
9.	Niekiedy wyobrażam sobie, co inni mają do powiedzenia.	1	2	3	4	5
10.	Czasem dyskutuję z sobą, kim tak naprawdę jestem.	1	2	3	4	5
11.	Gdy wzburzą mnie czyjeś poglądy lub postępowanie, rozmawiam o tym z sobą samym, lub z kimś innym, kogo przywołuję w myślach.	1	2	3	4	5
12.	Często mówię do siebie.	1	2	3	4	5
13.	Często łapię się na tym, że gdy jestem sam, rozmawiam z kimś w myślach.	1	2	3	4	5
14.	Zdarza się, że słowa wypowiedziane do mnie dawniej „słyszę” tak, jakby były kierowane do mnie właśnie teraz i odpowiadam na nie.	1	2	3	4	5
15.	Czasem snuję w wyobraźni fikcyjne scenariusze rozmów i zdarzeń.	1	2	3	4	5
16.	Gdy nie mogę porozmawiać osobiście z kimś bliskim, prowadzę z nim/nią rozmowy w moich myślach.	1	2	3	4	5
17.	Czasem po odbytej rozmowie wyobrażam sobie jej inny przebieg.	1	2	3	4	5
18.	Dylematy wewnętrzne rozgrywam jako dyskusję prowadzoną w myślach.	1	2	3	4	5
19.	Prowadzę rozmowy z samym sobą.	1	2	3	4	5
20.	Rozmawiając sam ze sobą, doświadczam często tak silnych konfliktów, że nie potrafię znaleźć jednoznacznego rozwiązania.	1	2	3	4	5
21.	Poprzez rozmowę prowadzoną w myślach doszukuję się sensu wydarzeń w moim życiu.	1	2	3	4	5
22.	Gdy staję przed trudnym wyborem, omawiam decyzję sam z sobą z różnych punktów widzenia.	1	2	3	4	5
23.	Często w myślach zwracam się do siebie z pozycji kogoś innego.	1	2	3	4	5
24.	Rozmawiam sam z sobą o tym, co jest dla mnie ważne.	1	2	3	4	5
25.	Zdarza mi się rozmawiać w myślach z samym sobą z przeszłości.	1	2	3	4	5
26.	Prowadzę w myślach dialogi, które rozbijają mnie wewnętrznie.	1	2	3	4	5

27.	Przed ważnym spotkaniem układam scenariusz rozmowy, wyobrażając sobie, co kto powie.	1	2	3	4	5
28.	Często prowadzę w myślach dyskusje z moimi rodzicami, żoną (mężem).	1	2	3	4	5
29.	Prowadzenie w myślach wyobrażonych rozmów jest mi obce.	1	2	3	4	5
30.	Dialogi, jakie prowadzę w myślach utrudniają mi skupienie się na tym, co mam do zrobienia.	1	2	3	4	5
31.	Niektóre dialogi, jakie prowadzę w myślach utwierdzają mnie w poczuciu nieszczęścia.	1	2	3	4	5
32.	Dzięki rozmowom z samym sobą lepiej znam siebie i potrafię odpowiedzieć na pytanie, kim jestem.	1	2	3	4	5
33.	W moich wyobrażonych dialogach używam czasem słów i wyrażeń na które nigdy nie zdobędę się w życiu.	1	2	3	4	5
34.	Po porażkach oskarżam się w myślach i dyskutuję, jak mogło być lepiej.	1	2	3	4	5
35.	Na pytanie „Kim jesteś?” mam zwykle kilka odpowiedzi.	1	2	3	4	5
36.	Łatwiej mi podjąć decyzję, jeśli poprzedzę ją w myślach wewnętrznym dialogiem.	1	2	3	4	5
37.	Czasem próbuję na mój problem spojrzeć tak, jakby nie był mój i jakbym to ja miał coś powiedzieć lub poradzić drugiej osobie.	1	2	3	4	5
38.	Zdarza się, że w sytuacji stresowej sam siebie uspokajam w myślach.	1	2	3	4	5
39.	Czasem mam wrażenie, że mam w sobie dwie różne osoby, które spierają się ze sobą, chcą czegoś innego, kłócą się ze sobą.	1	2	3	4	5
40.	Czasem stawiam sobie pytania i staram się na nie odpowiadać.	1	2	3	4	5
41.	Dialogi prowadzone w myślach męczą mnie i nużą.	1	2	3	4	5
42.	Lubię rozmawiać z tą lepszą stroną swojej osobowości.	1	2	3	4	5
43.	Czasem kłócę się z tą częścią siebie, której nie lubię.	1	2	3	4	5
44.	Lubię prowadzić w myślach różne dyskusje.	1	2	3	4	5
45.	Przykre jest to, że wciąż spieram się w myślach z samym sobą.	1	2	3	4	5
46.	Wolałbym nie prowadzić wewnętrznych dialogów.	1	2	3	4	5
47.	Poprzez wewnętrzny dialog często dochodzę do pewnej prawdy o moim życiu i o mnie samym.	1	2	3	4	5

Kwestionariusz PWB

Poniższe stwierdzenia dotyczą tego, jak myślisz o sobie i o swoim życiu. Prosimy, abyś ustosunkował się do każdego stwierdzenia na podanej skali. Pamiętaj, że nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi.

- 1 – zupełnie się nie zgadzam**
- 2 – nie zgadzam się**
- 3 – ani się zgadzam ani nie zgadzam**
- 4 – zgadzam się**
- 5 – całkowicie się zgadzam**

1.	Zwykle ulegam wpływom ludzi o zdecydowanych poglądach.	1	2	3	4	5
2.	Ogólnie rzecz biorąc czuje się odpowiedzialny/a za to, co się dzieje w moim życiu.	1	2	3	4	5
3.	Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie.	1	2	3	4	5
4.	Utrzymanie bliskich relacji z innymi ludźmi jest dla mnie trudne i frustrujące.	1	2	3	4	5
5.	Żyję dniem dzisiejszym i tak naprawdę nie myślę o przyszłości.	1	2	3	4	5
6.	Kiedy patrzę na historię swojego życia, jestem zadowolony/a z tego, jak się ono potoczyło.	1	2	3	4	5
7.	Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z poglądami większości ludzi.	1	2	3	4	5
8.	Wymagania dnia codziennego często mnie przytłaczają.	1	2	3	4	5
9.	Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju.	1	2	3	4	5
10.	Ludzie uważają mnie za osobę chętną do pomocy i poświęcania swego czasu innym.	1	2	3	4	5
11.	Nie należę do ludzi, którzy wędrują przez całe życie bez celu.	1	2	3	4	5
12.	Lubię większość cech mojego charakteru.	1	2	3	4	5
13.	Oceniając siebie biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne.	1	2	3	4	5
14.	Całkiem dobrze sobie radzę z licznymi obowiązkami życia codziennego.	1	2	3	4	5
15.	Dawno temu zrezygnowałem/am z prób ulepszenia lub zmiany czegoś w moim życiu.	1	2	3	4	5
16.	Nigdy nie doświadczyłem/am ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
17.	Czasem mam poczucie, że zrobiłem/am w życiu już wszystko, co było do zrobienia.	1	2	3	4	5
18.	Czuje się rozczarowany/a swoimi osiągnięciami w wielu dziedzinach życia	1	2	3	4	5

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W BADANIU