

የመንፈሳዊ ደህንነት መለኪያ

ለእያንዳንዱ የሚከተሉት መግለጫዎች የእርስዎን የግል ተሞክሮ እስከምን ደረጃ የሚደግፍ እና የማይደግፍ መሆኑን በተሻለ ሁኔታ የሚያመለክት አማራጭ ይምረጡ፡

ኤስኤ = በጣም እስማማለሁ	D = አልስማማም።							
MA = በመጠኑ እስማማለሁ	MD = በመጠኑ አልስማማም።							
U = እስማማለሁ	ኤስዲ = በጣም አልስማማም።							
1.	በግሌ ወደ እግዚአብሔር በመጸለይ ብዙ እርካታ አላገኝም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
2.	ማን እንደሆንኩ፣ ከየት እንደመጣሁ፣ ወዴት እንደምሄድ አላውቅም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
3.	እግዚአብሔር እንደሚወደኝ እና እንደሚያስብልኝ አምናለሁ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
4.	ሕይወት አዎንታዊ ተሞክሮ እንደሆነ ይሰማኛል.	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
5.	እግዚአብሔር ግላዊ ያልሆነ እና ለዕለት ተዕለት ሁኔታዬ ምንም ፍላጎት እንደሌለው አምናለሁ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
6.	ስለወደፊት ሕይወቴ ያልተረጋጋ ስሜት ይሰማኛል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
7.	ከእግዚአብሔር ጋር ግላዊ የሆነ ትርጉም ያለው ግንኙነት አለኝ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
8.	በህይወት በጣም የተሟላ ስሜት እና እርካታ ይሰማኛል.	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
9.	ከአምላኬ ብዙም የግል ጥንካሬ እና ድጋፍ አላገኝም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
10.	ህይወቴ እየመራችበት ስላለው አቅጣጫ የደህንነት ስሜት ይሰማኛል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
11.	አምላክ ስለችግሮቼ እንደሚያስብ አምናለሁ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
12.	ስለ ሕይወት ብዙም አልደሰትም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	
13.	ከእግዚአብሔር ጋር ግላዊ የሚያረካ ግንኙነት የለኝም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	U	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስዲ	

14.	ስለወደፊት ሕይወቴ ጥሩ ስሜት ይሰማኛል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
15.	ከአምላክ ጋር ያለኝ ግንኙነት ብቸኝነት እንዳይሰማኝ ረድቶኛል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
16.	ህይወት በግጭት እና ደስታ ማጣት የተሞላ እንደሆነ ይሰማኛል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
17.	ከእግዚአብሔር ጋር በቅርብ ኅብረት ስሆን በጣም ደስተኛ ነኝ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
18.	ሕይወት ብዙ ትርጉም የላትም።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
19.	ከአምላክ ጋር ያለኝ ግንኙነት ለደህንነቴ ስሜት አስተዋጽኦ ያደርጋል።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ
20.	ለሕይወቴ እውነተኛ የሆነ ዓላማ እንዳለ አምናለሁ።	ኤስ.ኤ	ኤም.ኤ	ሀ	ዲ	ኤም.ዲ	ኤስ.ዲ

Note. Spiritual Well-Being Scale (SWBS): © 1982 C.W. Ellison & R.F. Paloutzian; Amharic SWBS © 2023 R.F. Paloutzian. All rights reserved. Translation courtesy of Selena Garrison. The SWBS and its translations are available gratis and may be used for research, teaching, clinical practice, public speaking or other scholarship, so long as (a) standard proper citations and credits are given in any publication or presentation of work done with the SWBS, and (b) this copyright byline (as appropriate to the language of the SWBS in use) appears at the bottom of all copies of the scale, whether paper, electronic, print, slides for visual presentation, or other. Download PDFs of the SWBS and its Manual at <https://www.westmont.edu/people/raymond-f-paloutzian-phd/spiritualwellbeingscale>