Spiritual Well-Being Scale (SWBS)

روحانی صحت کا سکیل

ہدایات: ذیل میں دیئے گئے بیانات کیلئے اس انتخاب کے گرد دائرہ لگائیں جو بہترین طور پر ظاہر کرتا ہو کہ آپ ان بیانات سے کتنے متفق یا کتنے غیر متفق ہیں جیسا کہ یہ آپ کے نجی تجربات کو بیان کرتا ہے۔

ش۔م= شدید متفق　　د۔م= درمیانہ طور پر متفق　　م= متفق

غ۔م= غیر متفق　　د۔غ۔م= درمیانہ طور پر غیر متفق　　ش۔غ۔م= شدید غیر متفق

-1	میں اللہ کے ساتھ نجی/ذاتی دعا میں بہت زیادہ تسلی/اطمینان نہیں پاتا/پاتی۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-2	میں نہیں جانتا میں کون ہوں، میں کہاں سے آیا/آئی ہوں، یا میں کہاں جا رہا/جا رہی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-3	میں یقین کرتا/کرتی ہوں کہ اللہ مجھ سے پیار کرتا ہے اور میرا خیال رکھتا ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-4	میں محسوس کرتا/کرتی ہوں کہ زندگی ایک مثبت تجربہ ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-5	میں یقین کرتا/کرتی ہوں کہ اللہ غیر ذاتی ہے اور میری روزمرہ کی صورتحال میں دلچسپی نہیں لیتا۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-6	میں اپنے مستقبل کے بارے میں غیر متعین محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-7	میں اللہ کے ساتھ نجی/ذاتی طور پر ایک معنی خیز تعلق رکھتا/رکھتی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-8	میں زندگی کا ساتھ بہت بھرپور اور مطمئن محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-9	میں اپنے اللہ سے زیادہ ذاتی مضبوطی اور مدد حاصل نہیں کرتا/کرتی۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-10	میں زندگی سے خوشی کا احساس محسوس کرتا/کرتی ہوں اس سمت میں جو میری زندگی نے میرے لئے متعین کر دی ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-11	میں یقین رکھتا/رکھتی ہوں کہ اللہ کو میرے مسائل سے سروکار (واسطہ) ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-12	میں زندگی سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتا/ہوتی۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-13	میں اللہ کے ساتھ نجی/ذاتی طور پر ایک تسلی بخش تعلق نہیں رکھتا/رکھتی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-14	میں اپنے مستقبل کے بارے میں اچھا محسوس کرتا/کرتی ہوں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-15	میرا اللہ کے ساتھ تعلق میری مدد کرتا ہے کہ میں اکیلا/اکیلی محسوس نہ کروں۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-16	میں محسوس کرتا/کرتی ہوں کہ زندگی تضاد اور ناخوشیوں سے بھرپور ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-17	جب میں اللہ کے ساتھ قربت سے بات چیت کرتا/کرتی ہوں تو بہت زیادہ بھرپور محسوس کرتا/کرتی ہوں	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-18	زندگی بہت زیادہ معنی نہیں رکھتی۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-19	میرا رشتہ اللہ کے ساتھ میری بہبود/خوشی کے احساس میں حصہ لیتا ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م
-20	میں یقین رکھتا/رکھتی ہوں یہاں میری زندگی کیلئے کچھ حقیقی مقصد ہے۔	ش۔م	د۔م	م	غ۔م	د۔غ۔م	ش۔غ۔م

Note. Spiritual Well-Being Scale (SWBS): English © 1982, Urdu © 2010, by C. W. Ellison & R. F. Paloutzian. All rights reserved. Translation courtesy of Dr. Saima Dawood & Miss Hamna Yousaf. The SWBS (Paloutzian & Ellison, 1982; Ellison, 1983) and any of its translations (see Paloutzian et al., 2021, for elaboration on 10 translations) are available gratis and may be used at no cost for research, teaching, clinical practice, public speaking or other scholarship, so long as standard proper citations and credits are given in any work done with the SWBS, and so long as 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. PDFs of the SWBS and its Manual can be downloaded at https://www.westmont.edu/psychology/raymond-paloutzian-spiritual-wellbeing-scale.