***Ruhsal ve Manevi İyileşmeyi Değerlendirme Ölçeği Kısa Formu***

*Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve geçen haftaki hisleriniz doğrultusunda uygun sayıyı daire içerisine alınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur.*

*Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Bilmiyorum (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Q1.** | *Gelecek için umutluyum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q2.** | *Sorunlarımdan kaynaklanan damgalanma ve utanç için üzgünüm.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q3.** | *Hayattaki birçok şeyle başa çıkabileceğim konusunda kendime güvenirim.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q4.** | *Kendimi tedirgin ve korkmuş hissediyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q5.** | *Yaşamın bir amacı ve anlamı olduğunu hissediyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q6.** | *Yaşamda güzellikler bulabilir veya oluşturabilirim.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q7.** | *Diğer insanların bana karşı olduğunu hissediyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q8.** | *Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q9.** | *Yaşama heyecanımı kaybettim.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q10.** | *Sorunlarımın üstesinden gelebileceğime inanıyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q11.** | *Diğer insanlardan soyutlanmış veya ayrılmış hissediyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |

*Az da olsa ilahi bir güce veya kuvvete veya iyiye (örneğin Tanrıya), inancınız varsa, lütfen aşağıdaki cümleleri tamamlayınız. Eğer yoksa, lütfen boş bırakınız.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Q12.** | *İmanım/manevi inancım bana yararlı oluyor.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q13.** | *İmanım/manevi inancım bende kötü düşüncelere sebep oluyor.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q14.** | *Dini törenlere katılmayı veya ibadet etmeyi yararlı buluyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| **Q15.** | *Dua etmeyi yararlı buluyorum.* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |