

مقیاس تجارب معنوی روزانه (DSES)

فهرستی که در ادامه می آید شامل عباراتی است که ممکن است شما آنها را تجربه کرده یا نکرده باشید. لطفا در نظر بگیرید تا چه میزان این تجربیات را دارید و از این احساس که می بایست این تجربیات را داشته باشید یا نه، چشم پوشی کنید. در تعدادی از عبارات از کلمه "خدا" استفاده شده است. اگر استفاده از این کلمه برای شما راحت نیست کلمه دیگری که مفهوم الهی یا مقدسی را تداعی می کند در نظر بگیرید.

۱- من حضور خداوند را احساس می کنم.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۲- نوعی پیوستگی در تمام ابعاد زندگی تجربه می کنم.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۳- در طول عبادت یا زمان های دیگری که در حال ارتباط با خداوند هستم لذتی را احساس می کنم که مرا از نگرانی های روزمره ام فارغ می کند.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۴- در مذهب یا معنویتم به قدرت دست یافته ام.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۵- در مذهب یا معنویتم احساس راحتی می کنم.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۶- احساس هماهنگی و آرامش عمیق درونی می کنم.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۷- از خداوند می خواهم که به من در فعالیت های روزانه ام کمک کند.

اغلب اوقات روز هرروز اغلب روزها بعضی روزها هر از چند گاهی یکبار هرگز یا تقریبا هرگز

۸- احساس می‌کنم خداوند مرا در فعالیت‌های روزانه ام کمک کند.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۹- مستقیماً عشق خداوند را نسبت به خودم احساس می‌کنم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۰- عشق خداوند را نسبت به خودم را از طریق دیگران احساس می‌کنم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۱- به غیر از خودم در قبال دیگران هم احساس مسئولیت می‌کنم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۲- به خاطر نعمت‌هایی که خداوند به من داده شکر گزار هستم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۳- زیبایی خلقت را به صورت معنوی لمس می‌کنم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۴- آرزو دارم به خدا نزدیک تر باشم یا با او یکی شوم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۵- دیگران را حتی زمانی که فکر می‌کنم کارهایی که انجام می‌دهند اشتباه است می‌پذیرم.
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □

۱۶- در مجموع احساس می‌کنید تا چه اندازه به خداوند نزدیک هستید؟
اغلب اوقات روز □ هرروز □ اغلب روزها □ بعضی روزها □ هر از چند گاهی یکبار □ هرگز یا تقریباً هرگز □