**مقیاس حس انسجام**

**Sense of Coherence Scale**

**نیما قربانی**

**استاد تمام دانشگاه تهران**

لطفاً با استفاده از مقیاس مشخص­شده نشان دهید هریک از عبارت­های زیر تا چه حد نشان می­دهد که شما معمولاً چگونه هستید؟

1- آیا هنگامی­که با مردم صحبت می­کنید، احساس می­کنید که شما را درک نمی­کنند؟

هرگز 1 2 3 4 5 6 7 همیشه این احساس را دارم

2- در گذشته هنگامی­که مجبور بودید کاری انجام دهید که به همکاری دیگران وابسته بود، آیا این احساس را داشتید که به طور حتم این کار انجام نخواهد شد؟

به طور حتم این کار انجام نخواهد شد 1 2 3 4 5 6 7 به طور حتم انجام خواهد شد

3- جدا از افرادی که با آنها احساس نزدیکی زیادی می­کنید، به افرادی فکر کنید که هر روز با آنها تماس دارید. اغلب آنها را چقدر خوب می­شناسید؟

احساس می­کنید آنها غریبه­اند 1 2 3 4 5 6 7 خیلی خوب آنها را می­شناسید

4- آیا این احساس را دارید که واقعاً به آنچه در اطرافتان رخ می­دهد­، اهمیت نمی­دهید؟

خیلی به ندرت یا هرگز 1 2 3 4 5 6 7 اغلب

5- آیا در گذشته پیش آمده بود رفتار افرادی که فکر می­کردید آنها را به خوبی می­شناسید شما را متعجب کند؟

هرگز چنین اتفاقی نیفتاده است 1 2 3 4 5 6 7 همیشه این اتفاق می­افتاد

6- تا به حال اتفاق افتاده است افرادی که روی آنها حساب می­کنید، نا امیدتان کنند؟

همیشه 1 2 3 4 5 6 7 هرگز

7- زندگی:

پر از جاذبه است 1 2 3 4 5 6 7 کاملاً یکنواخت است

8- تا به حال زندگی تان:

هیچ هدف روشنی نداشته است 1 2 3 4 5 6 7 اهداف و مقاصد بسیار روشنی داشته است

9- آیا چنین احساس می­کنید که با شما ناعادلانه رفتار شده است؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

10- در ده سال گذشته، زندگی شما:

پر از تغییر بوده است، بدون آنکه بدانید رخداد بعدی چه خواهد بود 1 2 3 4 5 6 7 کاملاً با ثبات و روشن بوده است

11- اغلب کارهایی که در آینده انجام می-دهید، احتمالاً:

کاملاً جذاب خواهند بود 1 2 3 4 5 6 7 به شدت کسالت بار خواهند بود

12- آیا احساس می کنید در شرایطی نا آشنا هستید و نمی­دانید چه کنید؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

13- کدامیک به بهترین شکل توصیف­کننده﻿ی نگاه شما به زندگی است:

همیشه می توان راه حلی برای امور دردناک زندگی پیدا کرد 1 2 3 4 5 6 7 هیچ راه حلی برای امور دردناک زندگی وجود ندارد

14- وقتی به زندگیتان فکر می­کنید اغلب:

احساس می­کنید زنده بودن چه خوب است 1 2 3 4 5 6 7 از خودتان می­پرسید اصلاً چرا وجود دارید

15- وقتی با مسئله﻿ی دشواری روبرو می­شوید، انتخاب راه حل:

همیشه گیج کننده و سخت است 1 2 3 4 5 6 7 همیشه کاملاً روشن است

16- انجام کارهایی که هر روز می­کنید:

منبع عمیق لذت و رضایت است 1 2 3 4 5 6 7 منبع درد و کسالت است

17- زندگیتان در آینده احتمالاً:

پر از تغییر خواهد بود، بدون آنکه بدانید چه اتفاقی خواهد افتاد 1 2 3 4 5 6 7 کاملاً با ثبات و روشن خواهد بود

18- در گذشته وقتی رخداد ناخوشایندی به وقوع می­پیوست، گرایش داشتید:

در خصوص آن اتفاق "خودداری کنید" 1 2 3 4 5 6 7 بگویید "باشه همینه که هست، باید با آن زندگی کنم" و ادامه می­دادید

19- آیا احساسات و عقاید بسیار درهم و برهمی دارید؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

20- وقتی کاری انجام می­دهید که احساس خوبی به شما می­دهد:

بدون شک احساس خوبتان ادامه خواهد یافت 1 2 3 4 5 6 7 بدون شک اتفاقی خواهد افتاد که احساس شما را خراب خواهد کرد

21- آیا برایتان پیش آمده است احساسی درونتان داشته باشید که ترجیح می­دهید آن را نداشتید؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

22- پیش­بینی می­کنید که زندگی شخصیتان در آینده:

کاملاً بی معنا و بدون هدف خواهد بود 1 2 3 4 5 6 7 سرشار از معنا و هدف خواهد بود

23- آیا فکر می­کنید در آینده همیشه افرادی خواهند بود که می­توانید روی آنها حساب کنید؟

مطمئنید همینطور خواهد بود 1 2 3 4 5 6 7 شک دارید اینطور باشد

24- تا به حال رخ داده است که احساس کنید نمی­دانید دقیقاً چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

25- بسیاری افراد- حتی آنهایی که شخصیتی قوی دارند- گاهی در برخی موقعیت­ها احساس بازنده بودن می­کنند. در گذشته چند بار چنین احساسی داشته اید؟

هرگز 1 2 3 4 5 6 7 اغلب

26- وقتی اتفاقی می­افتد آیا عموماً:

اهمیت آن را بیش از حد یا کمتر از حد برآورد می­کنید 1 2 3 4 5 6 7 چیزها را درست به نسبت اهمیتشان می­بینید

27- هنگامی­که به دشواری­هایی که ممکن است در جنبه­های مهم زندگی­تان با آنها مواجه شوید فکر می­کنید، آیا احساس می­کنید:

همیشه در غلبه بر دشواری­ها موفق خواهید شد 1 2 3 4 5 6 7 در غلبه بر دشواری­ها موفق نخواهید بود

28- چند وقت یک بار این احساس را دارید که کارهایی که در زندگی روزمره­تان انجام می­دهید، معنای اندکی دارند؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

29- چند وقت یک بار دچار احساساتی می­شوید که مطمئن نیستید بتوانید کنترلشان کنید؟

اغلب 1 2 3 4 5 6 7 خیلی به ندرت یا هرگز

خرده مقیاس ها:

قابلیت درک (comprehensibility): 1،3،5،10،12، 15، 17، 19، 21، 24، 26

قابلیت مدیریت (manageability): 2،6،9،13،18،20،23،25،27،29

معنا (meaning): 4،7،8،11،14،16،22،28