

نحو تصميم مقياس للصحة النفسية من منظور

صوفي إسلامي

كأ.د. فقيه العيد

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان - الجزائر

المخلص

تحاول هذه الدراسة تحديد مفهوم للصحة النفسية انطلاقا من التجربة الصوفية، أي توضيح أهمية الصحة النفسية لدى الفرد والمجتمع من خلال ضرورة وجود البعد الروحي للدين كأساس جوهري لمقومات الشخصية السوية. وخلص التحليل النظري لهذه الدراسة إلى تقديم تعريف للصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي، فسمح لنا باستنباط عدة مفاهيم من التجربة الصوفية تشرح لنا بوضوح الصحة النفسية وسلامتها وتجلياتها على سلوك الفرد، فظهرت الرغبة في بناء مقياس يقوم على هذه المفاهيم ومحاولة تجريبه على أرضية الواقع. وتم اختيار عينة تقدر بـ 240 طالبا بهدف الدراسة السيكومترية للمقياس.

خلص البحث إلى تحديد مفهوم للصحة النفسية من المنظور الإسلامي، وبناء مقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري، والصدق العاملي، والصدق التكويني. كما أكدت نتائج البحث أن التجانس الداخلي للفقرات كان مرتفعا نوعا ما، حيث كانت النتيجة المتوصل إليها تقدر بـ 0.67 وهي نتيجة تدل على أن الاختبار يتمتع بقدر مقبول من الاتساق داخل بنوده. وتعد مظاهر الضبط والتحكم في الذات والاتزان الانفعالي والشعور بالطمأنينة والسكينة أكثر المظاهر ثباتا. وتتفق كلتا الطريقتين: (إعادة التطبيق، والتجانس الداخلي) على أن المقياس ثابت.

This study tries to define the concept of mental health from the suffism experience. A mental health illustrates the importance of the individual and society through the need for a spiritual dimension of religion as an essential element of personal decency. Theoretical analysis and conclusion of this study aim to provide a definition of mental health from the islamic mystic perspective, allowing us to develop several concepts

related to the Sufi experience. This clearly explains mental health, safety and the behavior of the individual manifestations which opened research as well as appetite the desire to build up scale-bases ideas drawing on these concepts on the ground of reality making use of a selected sample of 240 students.

Research has found that the concept of mental health seen from an Islamic perspective, at a scale an appropriate degree of the apparent sincerity, factorial validity, formative validity. The results also conform that the internal coherence of the paragraphs that were somehow higher, with the result obtained (estimated to 0.67), a result indicating that the test has an acceptable level of consistency within its items. The manifestations of control ; self-control ; emotional stability ; a sense of tranquility and quiet features are more stable. Both methods (replication, and internal coherence) agree that the measure is fixed.

خلفية الدراسة

إن التصور الصوفي للإنسان يقوم على مبدأ التفاعل، وتبادل التأثير بين النفس والروح والجسم. فالطبيعة الإنسانية في نظر المتصوفة مكونة من حقيقتين مختلفتين أحدهما سماوي والآخر مادي: الحقيقة السماوية أو الروح هي التي تبعث الحياة في القالب الجسدي وتجعل الكل المتكامل يتطلع إلى أعلى، حيث الحقائق المطلقة وتجعل الإنسان يفكر في مصدره، ومصيره. أما الحقيقة الثانية تكمن في الجسم أو القالب المادي أو الروح الحيواني، ويشمل كل مطالب الجسم المادية ودوافعه وحاجاته العضوية، وهذه الحقيقة الثانية تجذب الإنسان إلى أسفل إلى عالم الخلق والزوال والتغيير، وهذا ما ذهب إلى توضيحه أغلب المتصوفة، حيث يقول: (السهورودي، عوارف المعارف، 1966: 449)¹ "الروح الإنساني العلوي السماوي من عالم الأمر، والروح الحيواني البشري من عالم الخلق" يقول (الجرجاني: 117)²: "الروح الإنساني وهو اللطيفة العاملة المدركة من الإنسان الراكبة على الروح الحيواني نازل من عالم الأمر يعجز العقول عن إدراك كنهه..." إذن مفهوم الإنسان حسب السهورودي وغيره من المتصوفة هو روح علوي أولاً هبط من عالم الأمر الذي ينتمي إليه أصلاً، إلى القالب

الحيواني أو الروح الحيواني فصار الجوهر الإنساني محلا للنطق والإلهام، وإن هذه الروح في شوق دائم للعودة إلى منبعه الأصلي.

على أساس أسبقية الروح على الجسد يتأسس المبدأ الصوفي، الذي مفاده أن الإنسان يمكن له أن يصل إلى درجة العرفان في حال القوة، أي لو استطاع أي إنسان أن يتجاوز العلائق النفسية والعادات الحسية عن طريق المجاهدة والمكابدة، لتمكن من الرجوع إلى أصله والدخول إلى عالم الأنوار الإلهية وهو عالم يختلف جوهريا عن عالمه الحسي، فيصبح مهبطا للإلهام والكشف والمشاهدة.

إن القول بـ (النفوس) كموطن الغرائز والرغبات والشهوات والملاذات وكل ما هو أرضي، ثم القول بـ (القلب) كوسيلة أو أداة الانتقال من عالم الكون إلى عالم الملكوت وهو العالم الأصلي تقوى وتضعف حسب همة الإنسان، ثم القول بـ "عالم الأرواح"، عالم التوازن، لا يصل إليه العلم ولا العقل، يقودنا إلى توضيح محدد للنشاط الحيوي و الروحي للمتصوف، يبدأ بذلك الصراع بين جواذب الروح وجواذب النفس كقوتين متعارضتين تحركان كل صوفي أثناء بداية سفره أو سلوكه.

إن بداية التجربة الصوفية كنقطة تحول إنساني من وضعية إلى أخرى تساهم بشكل أو بآخر في إرساء قاعدة سيكولوجية، ذلك إذا اعتبرنا التجربة الصوفية وسيلة من وسائل الخلاص من ربق المادة والتحرر من عبوديتها ومحاصرتها. قبل خوض التجربة الصوفية تكون الشخصية في حالة وعي تام بالوضعية التي تعيشها الذات، من مشاعر الخيبة إزاء الواقع الذي تجد ذاتها ملقاة فيه رغما عنها، فتصبح مسايرة هذا الواقع مدعاة للقلق ومصاحبته تزيد عن القدرات، فتجد الشخصية نفسها أمام واقع مفروض لا ترى من حولها سوى الفوضى والتشتت وصعوبة إشباع رغباتها وحاجاتها، فيقوى لديها الشعور بالاستلاب والاعتراب في عالم تراه غريبا عنها تماما؛ يصور لنا (الجابري، 1981: 255) ⁹ هذه الوضعية واصفا الموقف المعرفي عند الصوفي منذ البدء حينما يقول: "ينطلق هذا الموقف أول ما ينطلق، من القلق والشعور بالخيبة إزاء الواقع الذي يجد العارف نفسه ملقى فيه، الواقع الذي يعيش فيه كنفس مقيدة في بدن، وكفردية مؤطرة في مجتمع حيث لا يلقى إلا ما ينغص ويكدر..." ويضيف قائلا (في نفس الصفحة): "من الوعي بهذه (الوضعية) يبدأ الموقف العرفاني من إعلان رفض هذه الوضعية، ينطلق أولا بإبداء التضاييق والشكوى منها، ثم بإعلان الكراهية والعداء لها

انتهاء بالتشهير بها والتمرد عليها. والعارف إذ يرفض هذه الوضعية بوصفها واقعا خارجيا يرفضها أيضا كشعور داخلي، ويرفضها كشروط حياة ويرفض نفسه كوجود خاضع لهذه الشروط".

إن مشكلة عدم الارتياح النفسي التي تعترى الشخصية والبحث المستمر عن الطمأنينة والسكينة كانت تضع الشخصية الصوفية دوما أمام مسألة العلاقة بين العقل والرغبات وأصل الذات. ينطلق هذا الموقف المعرفي من وعي الشخصية بمختلف المآزم التي تعترى الإنسان والمعاناة والآلام المميزة له بصورة تكاد تكون يومية، والاعتراف بظهور الشهوات الجامحة وبروزها عند الإنسان، وهناك عقل ينظمها ويحاول دوما أن يخضعها لإرادته، فتارة ينجح وتارة أخرى يعجز عن كبح جماح رغباته. إن هذا التشنج الذي يعترى الذات كلما حاولت أن تفهم سر الإنسان من حيث التموضع والمصير، ساهمت في التغيير المنهجي لرؤية الإنسان للمعرفة، وهي رؤية تفرضها وضعيته في العالم الراهن من النظرة الأفقية للأشياء إلى النظرة العمودية؛ أي الانتقال من الأدنى إلى الأعلى، ومحاولة رصد كل العالم الحسي من خلال عالم متعال عن الزمان والمكان، العالم الأصلي للذات. إن النظرة العمودية وهي نظرة قلبية بلغة القوم، تتطلب من السالك تهذيب أخلاقه من خلال طلب الاستقامة والخروج من دواعي الهوى، فالصوفي يسلك طوال مراحل معاناته طريق البحث عن وجوده الحقيقي مبرزاً الأهمية الكبيرة لسلامة القلب، حينها فقط يتم إدراك وضعيته في العالم الراهن، إلا أن الخلاص من هذا العالم يتطلب من المرید أن يجمع قواه المتفرقة في عالم الحس وأن يعيد إليها وحدتها. أي نشاط نفسي لدى المرید يبدأ كفعل شعوري، ووعي تام بالوضعية الراهنة التي تواجهها الذات في عالم الحس، ولا يمكن أن يصبح لا شعوريا إلا في مرحلة لاحقة تدعى بحالة "الجمع"؛ وقد يبقى شعوريا إذا اصطدم على الطريق المؤدي إلى اللاشعور بحاجز لا يمكن تجاوزه أو التغلب عليه.

إن الشق الأخلاقي من التصوف الإسلامي، يشترك في كثير من أهدافه مع الصحة النفسية وإن اختلفا في بعض وسائل تحقيق نفس الهدف، الذي يتمثل في بناء الشخصية المتكاملة بطريقة يشعر فيها بالسعادة والصحة والتوافق النفسي. الغاية القصوى التي يسعى إلى تحقيقها التصوف الإسلامي، تكمن في تغيير سلوك الإنسانية من أدرانها الفاسدة، حتى تشعر بالسعادة التي هي غاية الإنسان. إن الكثير من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد، تعد نتيجة حتمية لضغوط العصر، وانعدام الوعي

الأخلاقي، فأصبح الفرد عرضة للكثير من الضغوط الثقيلة التي تورقه، وتسبب له الكثير من الإزعاج وعدم الارتياح، وفقدان الأمن والاستقرار في ظل الرفاهية المادية، والتطور المدهش للتكنولوجيا الحديثة.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

-تحديد مشكلة البحث: مما لا شك فيه أن التصوف في الإسلام من المدارس الكبرى التي حاولت دراسة النفس البشرية والتعمق فيها وقدمت لنا نوعا جديدا من المعرفة حول الكشف والإلهام والحدس الباطني. لقد اختلف التصوف بعلم الباطن دون إغفال الجانب الظاهر من الشريعة الإسلامية، فهو يقوم على أساس عملية أخلاقية وممارسة سلوكية إيجابية ومطلوبة ومشروعة بها يكون الإنسان إنسانا، تتمثل في دراسة النفس وآفات وممراتها معتمدا على القرآن الكريم وما تنطوي عليه الحياة الروحية للرسول عليه الصلاة والسلام والصحابة والتابعين من أقوال وأفعال.

إن الممارسة الفعلية للتصوف تعتمد في خطواتها الأولى على ضرورة استقصاء بواطن الحياة النفسية للفرد، بهدف التعرف على طبيعة وعمق الصراعات النفسية، أي إعادة بناء الحياة النفسية على أسس معرفية تباعد بين الفرد وبين قيام صراعات جديدة تحطم كيانه النفسي، وبذلك تحاول التجربة الصوفية استعادة الذات المسلوقة، والأهواء الضائعة، والسلطة المفقودة. إن الفكر الصوفي يبحث عن الحرية المفقودة في منتهى العبودية، وما المجاهدة وتقنياتها المختلفة سوى طريقة توصل في نهاية المطاف إلى إطلاق الإرادة وتحرير الرغبات، وبذلك يبلغ الإنسان مرتبته التي تحتوي على القوة و السيطرة والمواجهة والمحبة بين الإنسان وأخيه الإنسان، وبين الإنسان والأشياء وبين الإنسان والعالم .

هل يمكن لمدرسة التصوف الإسلامي أن تأخذ موقعا لها في دراسة النفس البشرية وما يؤدي إلى اضطرابها وكيفية إصلاحها وصيانتها؟ وهل يمكن توفير مقياس للصحة النفسية يصلح للاستخدام في المجتمع الجزائري بعد التأكد من مؤشرات السيكومترية؟ إن علم الصحة النفسية ليس كله غربيا أو شرقيا بل حصيلة التجارب التي مر بها الإنسان في كل زمان ومكان، ونتيجة لجهود سلسلة طويلة من العلماء القدامى منهم والمحدثين.

بالرغم من أنه تتوفر في مجتمعنا كل الشروط لبورة مفهوم للصحة النفسية على نحو يجعله نتاجا لدينا وثقافتنا الاجتماعية، إلا أن الدراسات التي تؤسس ذلك لازالت قليلة. تنتشر مفاهيم الصحة النفسية في مجتمعنا انتشارا عشوائيا يفتقر إلى التنظيم، ويبقى المفهوم الصحي النفسي يقتصر على أفكار تجانب المفاهيم العلمية وتمتزج بالثقافة الشعبية. إن العاملين بقطاع الصحة النفسية الرسمية والمعالجين التقليديين على اختلاف منطلقاتهم النظرية، وتباينهم في الممارسات العلاجية يعملون على تحقيق هدف واحد إلا أنهم لا يتعاونون ويساهمون في بلورة مبادئ وقواعد موحدة تؤدي إلى إنشاء وعي عام للصحة النفسية. كما لا تشكل الصحة النفسية اهتماما بارزا لدى المنظومة الصحية في بلادنا، قياسا بالتجربة الغربية في هذا المجال. وعلى هذا الأساس تكمن أهمية الدراسة والحاجة إليها في عدد من النقاط التالية:

لقد تناولت البحوث السابقة الجانب الأدبي والتاريخي من التصوف الإسلامي بالإضافة إلى القليل من الدراسات حول الجانب المعرفي دون إعطاء الأهمية القصوى لدراسة الجانب النظري في الصحة النفسية و العلاج النفسي. وإن وجدت بعض التلميحات التي لم تأخذ سوى حيز ضيق في مؤلفات الباحثين التي اتسمت بالتعميم، مبتعدة عن التحليل التفصيلي لموضوع الصحة النفسية أو العلاج النفسي. ولهذا كانت مهمة هذه الدراسة تأكيد الجانب النظري تحليلا ونقدا .

- القيمة العلمية لمثل هذا النوع من الدراسات في مجال علم الصحة النفسية بشكل عام، و في مجال علم النفس العيادي بشكل خاص، فهي تزيد من الحصيلة العلمية حول مظاهر الصحة النفسية للأفراد في البيئة الجزائرية.

بالرغم من تعدد الدراسات حول جوانب الصحة النفسية في المجتمعات الغربية، إلا أن هذه الدراسات تمت في مجتمعات تختلف في تكوينها الثقافي عن المجتمع الجزائري، مما يجعل تعميم مثل تلك الدراسات على مجتمعنا فيه كثير من الحذر، لاسيما أن الجوانب النفسية للفرد تتأثر وتتفاعل مع معطيات الثقافة التي نعيشها وهذا ما يدعو إلى القيام بهذه الدراسة.

الأبعاد الصحية النفسية التي ينطوي عليها التصوف الإسلامي تشمل أهم مقومات الشخصية القوية الناضجة التي تتمتع بالصحة النفسية السليمة، كشعورها بالأمن، والطمأنينة، والإيجابية، والفاعلية، والرضا، وتحقيق الذات... وغيرها من المقومات التي يحرص التصوف الإسلامي باستمرار على تنميتها لتُعين الفرد على تجاوز العقبات

التي تعترضه، والمشكلات التي تواجهه، وتحقيق التوازن بين احتياجاته الشخصية الجسمية منها والروحية. وبناء على ذلك فالفرد الذي يفتقر إلى مثل هذه المظاهر السليمة للصحة النفسية، سيسقط فريسة للقلق والاعتراب اللذين يبددان طاقته النفسية، عندها تتراجع قيمه الروحية والفكرية وتضعف علاقاته الاجتماعية السليمة المبنية على التسامح والتعاون والتفاعل الإيجابي وتسود المنفعة الشخصية، وتضخم الأنا، ويشتد الصراع، حينها تبتعد الشخصية عن سواء السبيل.

- **الهدف من هذه الدراسة:** يكمن الهدف من هذه الدراسة في تطوير مفاهيم وإجراءات حول الصحة النفسية، وذلك بتقديم نموذج نظري وعملي يستمد مبادئه وقواعده من مدرسة التصوف الإسلامي، للارتقاء بالإنسان إلى أعلى مراتب الصحة النفسية. وعليه تهدف هذه الدراسة إلى استخلاص سمات عامة ومشاركة للصحة النفسية من خلال دراستنا للمعرفة الصوفية التي يلتقي عندها جميع المتصوفة وذلك بالاستناد على أقوالهم وأفعالهم، مما ألزم البحث ضرورة الدراسة النظرية للصحة النفسية في الفكر الصوفي الإسلامي أولاً لتحديد الإطار المعرفي العام الذي نشأت فيه.

صياغة تساؤلات الدراسة:

في ضوء الأهداف سالفة الذكر تتحدد أسئلة الدراسة كما يلي:

- ما هو مفهوم الصحة النفسية حسب مدرسة التصوف الإسلامي؟
- ما هي مظاهر وسمات الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي؟
- ما هي مؤشرات الصدق الظاهري، ومؤشرات الصدق التمييزي، ومؤشرات الصدق العملي، ومؤشرات الصدق التجانس للمقاييس الفرعية التي يتضمنها مقياس الصحة النفسية مدار البحث؟
- ما هي معاملات ثبات المقياس بطريقة الإعادة؟
- ما هي معاملات ثبات التجانس الداخلي للمقاييس الفرعية التي يتضمنها مقياس الصحة النفسية؟

عينة الدراسة:

- **المجتمع الأصلي للدراسة:** يتكون المجتمع الأصلي من طلاب الجامعة وطلاب الزوايا كما هو موضح في الجدول رقم 01

الجدول رقم 01 : يبين توزيع أفراد المجتمع الأصلي على التخصصات الدراسية

المؤسسة التعليمية	العدد الإجمالي للطلبة
قسم علم النفس - تلمسان-	550
قسم الحضارة الإسلامية - وهران	1200
الزوايا: مشرية- أدرار-	1100

- حجم العينة التي شاركت في تطبيق أداة البحث: لقد كان حجم العينة التي شاركت في تطبيق أدوات البحث يقدر بـ 240 طالب، وتم سحب العينات عن طريق المعاينة العشوائية البسيطة، ويتوزعون كما يلي:

الجدول رقم 02: يبين توزيع العينة النهائية بالنسبة للتخصص الدراسي، والحجم، والجنس والمتوسط والانحراف المعياري لأعمار العينة

حجم العينة ككل	الإناث			الذكور			التخصص الدراسي
	ع	م	ن	ع	م	ن	
80	0.60	19.8	5	0.74	21.5	75	طلاب الزوايا-أدرار- مشرية-
80	0.89	20.76	48	0.92	20.5	32	طلاب قسم علم النفس تلمسان
80	0.75	20.85	37	0.96	21	43	طلاب قسم الحضارة الإسلامية - وهران-

يلاحظ من الجدول رقم 02 التقارب بين الطلاب والطالبات على اختلاف تخصصاتهم في متوسطات الأعمار، علماً أن عمر أفراد العينة يتراوح بين 19 - 23 سنة، وبمتوسط قدره 20.73 سنة.

التعريف بالمقياس:

يرتكز المقياس في أساسه النظري على مفهوم "الحال" و"المقام" ومفهوم التوافق، وقد صمم هذا المقياس انطلاقاً من تعريف الصحة النفسية الذي استتبطناه من التجربة الصوفية، والذي مفاده "أنها حالة من التكامل بين الطاقات الروحية والجسدية، والاتزان الوظيفي الداخلي والخارجي، بما يؤدي إلى التطهير النفسي واستقامة الفرد، فيكون قادراً على الضبط النفسي وتحقيق ذاته واستغلال قدرته وتمتع بالرضا والطمأنينة والإحسان."

يحتوي هذا التعريف في جزئه الأول على شقين: الأول منهما ينص على حالة التكامل بين الطاقات الروحية وما تتضمنه من دوافع أساسية وقوى هائلة تتيح الفرصة للفرد بأن ينمو بلا حدود، ونقصد بالطاقات الروحية تلك القوى الكامنة بداخل الإنسان المسماة بالإرادة أو "الهمة" التي تدفع الفرد نحو البحث عن "الحقيقة" أو "المعرفة". وبين الطاقات الجسدية وما تتضمنه من دوافع بيولوجية تحتاج إلى الإشباع بشكل منظم. أما الشق الآخر من التعريف في جزئه الأول، يتضمن التوازن والانسجام بين الوظائف الداخلية للفرد كالجوانب العقلية والانفعالية والدافعية وغيرها مما ينبع من داخله وميله إلى إشباعها، والوظائف الخارجية كالقيم الأخلاقية والضوابط الدينية والمتطلبات البيئية والاجتماعية وما تفرضه من التزام الفرد بمبادئها في سلوكه.

أما الجزء الثاني من هذا التعريف يتضمن حسن استغلال الفرد لطاقاته ووظائفه مما يؤدي إلى تطهير نفسه والتحقق باستقامته. يرى التصوف الإسلامي أن الذي يحكم السلوك الظاهري والباطني للفرد، هو الدافع الروحي الفطري الباطني في أعماق الشخصية، يدفع الفرد للنمو والارتقاء وتحقيق الذات، وأن وظيفة الصوفي مساعدة الآخر للكشف عن إمكانياته الحقيقية وإعانتها على تنميتها وتطويرها، فتصبح الغاية من تحقيق الدوافع والهدف من السلوك هو القرب من الواحد الأحد، تعكس هذه الغاية مجموعة قيم إجرائية عملية تجسد ثنائية الروح والجسد، التي يتكون منها الإنسان في تناغم تام وفق الاعتدال والاتزان دون إفراط أو تفريط.

ومن دلائل الاستقامة: الاعتدال والاتزان والسمو والارتقاء والرضا والطمأنينة، وغيرها من السمات التي تدل على تحقق الجانب الإنساني من الفرد، ومدى تبصره للغاية من وجوده.

استرشادا بهذه السمات التي تعبر عن الأحوال والمقامات، ومن منظور شمولي لأهم الخصائص التي يجب أن يتمتع بها السالك أثناء عملية التطهير النفسي، تعتبر المظاهر التالية كمؤشرات تشير إلى مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية:

- 1- القدرة على التحكم في الذات و ضبط النفس: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: الاعتراف والتوبة، والمجاهدة، التقوى والورع، والمراقبة، والعبادة.
- 2- القدرة على المواجهة و تخطي الحواجز: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: الصبر، وتحريك الإرادة، والإخلاص، والدعاء والذكر
- 3- القدرة على التفاعل الاجتماعي: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: التواضع، والتآلف مع الخلق وتحمل الأذى منهم، والإيثار والمساواة والتعاون والتسامح...
- 4- الاتزان الانفعالي: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: الجمع بين الأحوال المتضادة إلى درجة الاعتدال: الخوف والرجاء، القبض والبسط، الهيبة والأنس، الغيبة والحضور.
- 5- الشعور بالطمأنينة والسكينة: يعكس هذا المظهر الخصائص التالية: القناعة، والرضا، والتوكل، والشكر.

6- التنظيم الصحي في النوم والغذاء والحياة الجنسية: يعكس هذا المظهر مدى السواء السلوكي للفرد من حيث تبني علاقات صحية مع الذات والآخرين (كتتظيم أكله وشربه، ونومه، وعلاقاته الجنسية).

وصف المقياس:

يتكون مقياس الصحة النفسية والتصوف حسب التصور الصوفي الإسلامي من 172 بنداً، تغطي تركيب الشخصية السوية. يجاب على كل البنود إجابة ثنائية الاختيار، وعلى المفحوص أن يختار إجابة واحدة منها.

لقد اختيرت البنود بشكل متحرر من أي محتوى يسبب الحرج والإزعاج كالاتجاهات السياسية أو الإيديولوجية أو غيرها. ويمكن أن يطبق هذا المقياس على حالات فردية أو مجموعة كبيرة، ولقد صمم للاستخدام مع المراهقين والراشدين، ولا يوجد زمن محدد للإجابة، ولكنه على العموم لا يتعدى ساعة واحدة، ويحتاج المقياس إلى مستوى مقبول من القراءة والفهم.

سوف نضع محكات عديدة للاختيار النهائي للبند منها: صدق المحكمين والصدق العاملي. ينطلق اهتمامنا بهذا المقياس وتقنيته للاعتبارات التالية:

- الكشف عن الحالات التي تتمتع بصحة نفسية عالية معتمدين على مبادئ الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي، بوسيلة تم تصميمها على ضوء المفهوم الصوفي للسلوك السوي وستقوم باختبار عباراتها بأساليب إحصائية.

كيفية تطبيق المقياس:

المطلوب من الفاحص أن يترك الحرية للمفحوص قراءة التعليمات وبنود الاختبار بنفسه، ولا يتدخل الفاحص إلا إذا وجد المفحوص صعوبات في الفهم، حينها يكون من الضروري قراءتها مع المفحوص حتى يتم التأكد من أنه فهم المقاصد المطلوبة .

عندما ينتهي المفحوص من الإجابة على المقياس، يجب مراجعة الإجابة بسرعة للتأكد من أن كل الأسئلة تم الإجابة عنها، وأنه لم ينس سؤالاً هنا أو هناك. يحتاج الفاحص إلى الورق المثقب حتى تسهل عملية تفريغ الإجابات.

المظاهر والسمات التي يقيسها المقياس:

1- القدرة على التحكم في الذات وضبط النفس:

المجاهدة: الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه السمة، من المتوقع أنهم يتميزون بقدرات عالية على الصبر، والتنظيم المحكم للنزوات، والرغبة في المعرفة والفهم والتعلم، والشعور بالمسؤولية، وضبط انفعالات الخوف والغضب والعدوان والحزن، وعلى فهم الدور العادي لمثل هذه الانفعالات في سلوك الفرد، والقدرة على منعها من إعاقة تحقيق أهدافهم، وانسجامهم مع ذواتهم والذوات الأخرى. أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه السمة من المتوقع أنهم مستهترون يعانون من عدم القدرة على تحمل المشكلات اليومية، والأنانية المفرطة، وعدم القدرة على مسايرة القيم الخلقية، والإفراط في الحاجة إلى انتباه الآخرين، والحساسية الزائدة والتعبير عنها بسلوك شاذ وكلها دلائل تعبر عن الجنوح والانحراف والاضطراب النفسي.

ويتم قياس هذه السمة بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الصحة النفسية وفي الخانات الخاصة

بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 3، 4، 8، 9، 10، 14، 16، 20. وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 1، 2، 5، 6، 7، 11، 12، 13، 15، 17، 18، 19.

- **الاعتراف والتوبة:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه السمة، من المتوقع أنهم يتميزون بالقدرة على الاعتراف والتوبة. ذلك لأن الاعتراف بالذنب يعزز

مفهوم الذات الخاص، خاصة عندما يكشف الفرد عن أخطائه بسبب إصلاحها، كما يفضي الاعتراف إلى تفرغ ما بنفسية الفرد من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة لكيانه، مما يؤدي إلى التخلي عن الرذائل والتخلي بالفضائل. أما التوبة، تؤكد الذات وتجعل الفرد يتقبل ذاته بعد أن كان يرفضها. أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه السمة من المتوقع أنهم يتميزون بالانغلاق الذاتي وسيطر عليهم الإحساس بالذنب وتوقع العقاب، مما يؤدي إلى توطيد مشاعر الخطيئة والإثم، فهم يشعرون غالباً بخيبة الأمل والريبة والتوجس، وأن عقاباً شديداً سيحل بهم.

ويتم قياس هذه السمة بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الصحة النفسية في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 21، 23، 24، 25، 26، 32، 33، 34، 35، 36. وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية 22، 27، 28، 29، 30، 31

- **العبادة والمراقبة:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه السمة، من المتوقع أنهم يتميزون بمقدرة فائقة على تحمل الأذى ومواجهة الإحباط وضغوط الحياة اليومية، وتقبل واحترام الآخرين وإن اختلفت الآراء والديانات، بالإضافة إلى شعورهم المتزايد بالتححرر من كل عائق أو أي ارتباط مادي يمنعهم من الوصول إلى أهدافهم. أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه السمة من المتوقع أنهم يعانون من الحيرة والتوتر الشديد وارتفاع في درجات القلق، وكلها دلائل على سوء الصحة النفسية.

ويتم قياس هذه السمة بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الصحة النفسية في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 37، 38، 39، 40، 41، 43، 44، 45، 46، 47. وفي الخانة الخاصة بكلمة "لا" وهي العبارة ذات الرقم : 42

2- **القدرة على المواجهة وتخطي الحواجز:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه القدرة، من المتوقع أنهم يتميزون بالتفكير السليم، يضعون الحلول التي يتصورون أنها كفيلة بحل مشاكلهم، فهم غالباً يتجهون إلى قلب المشكلة، ويواجهونها مواجهة صريحة، وقد يعلنون عن فشلهم إذا لم يتمكنوا من حلها، فهم يغيرون ويعدلون من سلوكياتهم حسب ما تعلموه من المواقف السابقة، مما يكسبهم قدرات عالية في تحريك الإرادة والصبر معتمدين على الدعاء و الذكر. أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه القدرة لا يتجهون مباشرة إلى لب المشكلة بل يتهربون من اقتحامها مباشرة، فيبددون جهودهم في مسالك جانبية و يهدرون طاقاتهم في أمور لا نفع فيها، فهم غالباً لا يستفيدون من الخبرات السابقة، حيث يجدون صعوبة إدراك

العلاقة بين ما يمرون به من خبرات والمواقف السابقة. ويتم قياس هذه القدرة من خلال السمات التالية :

- **الصبر:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الصبر في الخانات الخاصة بكلمة "نعم" وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 49، 50، 51، 53، 54، 55، 58. وفي الخانة الخاصة بكلمة "لا" وهي العبارة ذات الأرقام التالية: 52، 56، 57، 59، 60

- **الدعاء و الذكر:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن مدى التزام الفرد بالدعاء والذكر في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 61، 62، 63

- **الإرادة :** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الهمة العالية والإرادة الصلبة في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 64، 65، 66، 67، 68، 69، 71، و في الخانة الخاصة بكلمة "لا" وهي العبارة ذات الرقم : 70

3- القدرة على التفاعل الاجتماعي :

- **الإيثار والمساواة والتسامح والتعاون والتألف:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه السمة، من المتوقع أنهم يتميزون بالألفة، يحبون الآخرين ويحترمونهم، يقيمون علاقات اجتماعية سليمة تقوم على أساس التسامح والتعاون، وتحمل المسؤوليات الفردية والجماعية.

أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه السمة من المتوقع أنهم يعانون من مشاعر اللأمن، والملل والانسحاب والخوف من الاتصال الاجتماعي والركون إلى الانعزال الهروبي والتقوقع حول الذات والخوف من المستقبل وتوقع الأذى من الغير، ويجدون صعوبة بالغة في الانتماء والقيام بالدور الاجتماعي المناسب أو خدمة الآخرين والتعاون معهم، الحزن يخيم عليهم سواء كانوا لوحدهم أو مع أسرهم أو جماعتهم، وكل هذه الصفات دلائل عن سوء التوافق الاجتماعي.

ويتم قياس هذه السمة بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن هذه السمات في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 72، 73، 74، 75، 76، 77، 78،

79، 80، 81، 82، 83، 84، 85، 86، 87، 90، 91 وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الرقم : 89

- **التواضع:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه القدرة، من المتوقع أنهم يتميزون بالهدوء والحلم والتسامح والعفة، يتقبلون الآخرين ويعملون على تلبية حاجاتهم ومساندتهم أثناء المواقف الحرجة. فهم أكثر مثابرة وأكثر تمسكا بالمعايير الدينية والاجتماعية وأكثر اتزاناً انفعالياً.

أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه السمة من المتوقع أنهم يتميزون بالعدائية والتمرد، وعدم القدرة على التوادد والتآلف، يعانون من سوء التوافق الشخصي والبيئي والاجتماعي.

ويتم قياس هذه السمة بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن التواضع في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية : 92، 94، 96، 97، 98، 99 و في الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 93، 95

4- **الاتزان الانفعالي:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه القدرة، من المتوقع أنهم يتميزون بالاتزان الانفعالي، يرتبون أمورهم بشكل جيد، ويفضلون حل مشاكلهم معتمدين على الله وعلى أنفسهم، ينجحون في تسيير شؤونهم وشؤون الآخرين، يتمتعون بمشاركة إيجابية في الحياة، ولديهم تقييم واقعي وموضوعي لقدراتهم الذاتية وإمكاناتهم، يتقبلون نواحي قصورهم، ويبدلون جهوداً معتبرة في العمل، وهم راضون عن ذواتهم. أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه القدرة من المتوقع أنهم يتميزون بالتوتر الشديد الذي يقود إلى القلق والحصر، فهم أشخاص متقلبو المزاج وعرضة لمختلف الاضطرابات العقلية والنفسية. ويتم قياس هذه القدرة من خلال السمات التالية:

- **القبض والبسط:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الحزن والانسراح في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 100، 102، 107، 113 وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 101، 103، 104، 105، 106، 108، 109، 110، 111

- **الخوف والرجاء:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الخوف والرجاء في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 113، 116، 117، 119 وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 112، 114، 115، 118، 120، 121

5- **الطمأنينة و السكينة:** الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في هذه القدرة، من المتوقع أنهم يتميزون ببصيرة قوية، متحررون من كل المآزم النفسية، قادرين على الإقناع والممارسة الوجدانية، يستطيعون أن يتخذوا أهدافا واقعية في الحياة وقدرة عالية على الصمود والعمل والمحبة والسعادة، وكلها دلائل على حسن الصحة النفسية.

أما الأفراد الذين يحققون درجات منخفضة في هذه القدرة من المتوقع أن تغزوهم الأوهام والوساوس والحيرة والارتباك والشكوك والقلق والكآبة، وعدم القدرة على إشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي. ويتم قياس هذه القدرة من خلال السمات التالية:

- **الطمأنينة:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الطمأنينة في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 122، 123، 124، 125، 126، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135 وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 127، 128، 136، 137، 138، 139

- **التوكل:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن التوكل في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 140، 141، 142، وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 143، 144

- **الرضا والشكر:** نعطي درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن الرضا والشكر في الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 145، 146، 153، 154، 155، 156 وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 147، 148، 149، 150، 151، 152

التنظيم الصحي في النوم والطعام والممارسة الجنسية:

الأفراد الذين يحققون درجة مرتفعة في تنظيم هذه الحاجات الفسيولوجية من المتوقع أنهم يتمتعون بقدر كبير من الصحة الجسمية والتوافق، أما الأشخاص الذين يحققون درجات منخفضة، فهم غالباً أفراد يعانون من مختلف الاضطرابات السيكوسوماتية .

ويتم قياس مدى تنظيم الفرد لحاجاته الفسيولوجية بإعطاء درجة واحدة على كل علامة يضعها المفحوص أمام العبارات التي تقيس السلوك الذي يعبر عن التنظيم الصحي وفي الخانات الخاصة بكلمة (نعم)، وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 157، 164، 158

وفي الخانة الخاصة بكلمة (لا) وهي العبارات ذات الأرقام التالية: 159، 160، 161، 162، 163، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172

ملخص عام لمظاهر سوء الصحة النفسية:

يحاول هذا المقياس قياس السلوك السوي للفرد أو استقامته، من خلال قوة إرادته وهمة وتوجهه الصحيح في الحياة، ومرونته وتناسبه، وعلاقاته الصحية مع الذات والآخرين (كتنظيم أكله وشربه، ونومه، وهندامه، وعلاقاته الجنسية) وشعوره بالطمأنينة والسكينة والأمن والثقة بالله وبالذات والآخرين. وفي الوقت نفسه خلوه النسبي وليس المطلق من مشاعر الذنب وتوقع الأذى والكآبة والعدوانية، والمخاوف المرضية، والقلق والصراع والملل والانسحاب والوهن والاختلال العقلي وغيرها من السلوكات الشاذة. ومن أهم مؤشرات الشذوذ التي حاولنا رصدها في هذا المقياس:

- اضطراب العمليات العقلية العليا (الإدراك، التفكير، الذاكرة، الانتباه...).
- الاضطراب الانفعالي: (التبدل الانفعالي، نقص الشعور بالألفة، عدم التناسب بين الانفعال والمنبه، التذبذب الانفعالي وعدم نضجه).
- اضطراب الإرادة: (صعوبة اتخاذ القرارات، التردد بين الاحتمالات، سلبية التصرفات).

- اضطراب السلوك بشكل عام وانحرافات الخلقية والاجتماعية.

من الأهمية أن نوضح هنا أن السلوك السوي، مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وبالتالي تصبح الصحة النفسية حالة والسلوك مؤشر لتحقيقها. ومن بين المؤشرات

الأساسية للصحة النفسية في هذا المقياس: التحرر النسبي من أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية وانحراف السلوك كما هو موضح في الجدول رقم 03 التالي:

مظاهر سوء الصحة النفسية	الإجابات بكلمة (نعم)
الشعور بالذنب والاستياء وتوقع العقاب	22 - 27 - 28 - 29 - 31
التوتر والقلق والخوف المرضي	52 - 60 - 27 - 137 - 138 - 109 - 111
الوهن النفسي	5 - 7 - 13 - 17 - 70 - 143
السلوك المنحرف والعدواني	18 - 19 - 59 - 62 - 63
الكآبة	89 - 93 - 95 - 101 - 104 - 105 - 106 - 108 117 - 120 - 128 - 145 - 147 - 148 - 149 - 150 151 - 152
اضطرابات النوم	159 - 160 - 161 - 162 - 163
اضطرابات الغذاء	166 - 167
الانحرافات الجنسية	171 - 172

المؤشرات السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

- **الصدق الظاهري للمقياس** وذلك بعرضه على مجموعة من الأساتذة الدكاترة من قسم علم النفس بجامعة وهران كالأستاذ الدكتور ماحي إبراهيم، الأستاذ الدكتور مزيان محمد، الأستاذ الدكتور غياث بوفلجة، فوجدنا أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري، حيث يتميز بوضوح العبارات وقصرها، وسهولتها، ويناسب مدى عمري واسع، كما يتميز بسهولة تصحيحه وحساب درجاته.
- **الصدق العاملي:** لقد تم إجراء التحليل العاملي لدرجات طلاب الزاوية وطلاب الجامعة باستخدام البرنامج الفرعي، وهو أحد برامج حزمة الحاسوب الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أسفر التحليل العاملي لدرجات عينة طلاب الزاوية بطريقة المكونات الأساسية وبدون تدوير المحاور بطريقة فارماكس، عن وجود خمسة عوامل أساسية تتوزع الأبعاد فيها طبقاً لدرجة تشعبها على النحو التالي:

الجدول رقم 04 : يبين مصفوفة العوامل بدون تدوير المحاور بطريقة فارماكس

الاشتراقات	تشعبات العوامل بدون تدوير					البعد
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
R ² Multiple						
0.64	0.17	0.17	0.08	0.03	0.03	المجاهدة
0.91	0.68	0.60	0.37	0.29	0.10	التوبة والاعتراف
0.78	0.39	0.33	0.28	0.25	0.03	العبادة والمراقبة
0.80	0.55	0.54	0.47	0.35	0.34	الصبر
0.76	0.95	0.85	0.53	0.08	0.03	الدعاء والذكر
0.89	0.92	0.79	0.76	0.72	0.28	الإرادة
0.81	0.41	0.39	0.33	0.19	0.13	الإيثار والمساواة والتآلف والتعاون
0.76	0.58	0.58	0.49	0.09	0.01	التواضع
0.93	0.96	0.81	0.54	0.54	0.44	القبض والبسط
0.73	0.61	0.59	0.55	0.52	0.33	الخوف والرجاء
0.88	0.83	0.83	0.82	0.76	0.30	الطمأنينة والسكينة
0.69	0.57	0.39	0.39	0.36	0.24	التوكل
0.95	0.81	0.80	0.71	0.67	0.64	الرضا والشكر
0.58	0.71	0.31	0.25	0.21	0.03	النوم
0.81	0.24	0.22	0.22	0.02	0.01	الطعام
0.75	0.59	0.59	0.39	0.34	0.15	الجنس

العامل الأول: الرضا والشكر ويستوعب نسبة قدرها 0.95 من الاشتراكات ويتشبع إيجابيا مع القبض والبسط .

العامل الثاني: الطمأنينة والسكينة ويستوعب نسبة قدرها 0.88 من الاشتراكات ويتشبع إيجابيا مع الرضا والشكر، والخوف والرجاء، والقبض والبسط .

العامل الثالث: الإرادة ويستوعب نسبة قدرها 0.89 من الاشتراكات ويتشبع إيجابيا مع الطمأنينة والسكينة، والرضا والشكر، والخوف والرجاء، والقبض والبسط، والدعاء والذكر، والصبر.

العامل الرابع: الدعاء والذكر ويستوعب نسبة قدرها 0.76 من الاشتراكات ويتشبع إيجابيا مع الطمأنينة والسكينة، والرضا والشكر، والقبض والبسط، والإرادة، والتوبة والاعتراف، والخوف والرجاء، والدعاء والذكر، والصبر.

العامل الخامس: القبض والبسط ويستوعب نسبة قدرها 0.93 من الاشتراكات ويتشبع إيجابيا مع الدعاء والذكر، والإرادة، والطمأنينة والسكينة، والرضا والشكر، والتوبة والاعتراف، والخوف والرجاء، والصبر، والتنظيم الصحي للنوم والممارسة الجنسية.

الصدق التكويني:

عندما انتهينا من تطبيق مقياس الصحة النفسية وقائمة كورنل الجديدة 1996 على العينة ككل في الدراسة الأساسية، فضلنا البحث عن الصدق التكويني للمقياس باستخدام معامل الارتباط بين مقياس الصحة النفسية وقائمة كورنل الجديدة، ويوضح الجدول التالي نتائج بعد تحويلها إلى تاء التجريبية ومقارنتها بتاء الجدولية

الجدول رقم 05: يوضح معاملات الارتباط بين المقياسين لعينة طلاب الزوايا - أدرار و مشرية - الطلاب

نتائج العلاقة الارتباطية بين المقياسين لعينة طلاب الزوايا - أدرار و مشرية -		
معامل الارتباط	تاء التجريبية	مستوى الدلالة المعنوية
- 0.33	3.17	دالة عند مستوى دلالة معنوية 0.05
نتائج العلاقة الارتباطية بين المقياسين لعينة طلاب قسم علم النفس بجامعة تلمسان		
معامل الارتباط	تاء التجريبية	مستوى الدلالة المعنوية
- 0.61	6.73	دالة عند مستوى دلالة معنوية 0.01
نتائج العلاقة الارتباطية بين المقياسين لعينة طلاب قسم الحضارة الإسلامية بجامعة وهران		
معامل الارتباط	تاء التجريبية	مستوى الدلالة المعنوية
- 0.67	7.98	دالة عند مستوى دلالة معنوية 0.01

يتضح من الجدول رقم 05 أن نتائج معاملات الارتباط بين مقياس الصحة النفسية وقائمة كورنل الجديدة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية 0.05 و 0.01، أي كلما ارتفعت درجات الصحة النفسية قلت درجات الاضطرابات الانفعالية والمزاجية على قائمة كورنل الجديدة، مما يؤكد صدق المقياس إلى حد ما في قياس الصحة النفسية .

دراسة الصدق باستخدام مصفوفة معاملات الارتباط - Corrélation matrix :

عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة ككل قدرها 240 طالب وطالبة، حاول الباحث التحقق من صدق المقياس على المجموعات الثلاث باستخراج مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاده وبعضها البعض من ناحية، وبين كل بعد منها والدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، وتوضح الجداول التالية نتائج ذلك.

الجدول رقم 06: يبين مصفوفة معاملات الارتباط - Correlation matrix البيئية بين الدرجات الكلية لأبعاد مقياس الصحة النفسية الستة و الدرجة الكلية له بالنسبة لعينة طلاب الحضارة الإسلامية بجامعة وهران

الدرجة الكلية	السادس	الخمس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	أبعاد المقياس
0.83	0.47	0.66	0.68	0.57	0.74	.	الأول
0.88	0.34	0.72	0.66	0.67	.	0.74	الثاني
0.78	0.40	0.63	0.52	.	0.67	0.57	الثالث
0.79	0.40	0.68	.	0.52	0.66	0.68	الرابع
0.90	0.59	.	0.68	0.63	0.72	0.66	الخامس
0.60	.	0.59	0.40	0.40	0.34	0.47	السادس

من خلال الجدول رقم 06 يتبين أن كل مظاهر الصحة النفسية الستة ترتبط ارتباطاً قوياً مع بعضها البعض والتي وصلت دلالة بعضها إلى مستوى 0.01، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجات مظاهر الصحة النفسية ودرجات المقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية 0.01 وتؤكد هذه النتائج أن تلك المظاهر تشترك معا في قياس الصحة النفسية على ضوء الإطار النظري الذي يستند إليه المقياس

الجدول رقم 07: يبين مصفوفة معاملات الارتباط - Correlation matrix البيئية بين الدرجات الكلية لأبعاد مقياس الصحة النفسية الستة و الدرجة الكلية له بالنسبة لعينة طلاب قسم علم النفس بجامعة تلمسان.

الدرجة الكلية	السادس	الخمس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	أبعاد المقياس
0.74	0.22	0.53	0.36	0.53	0.56	.	الأول
0.73	0.21	0.47	0.42	0.54	.	0.56	الثاني
0.81	0.30	0.67	0.48	.	0.54	0.53	الثالث
0.72	0.48	0.53	.	0.48	0.42	0.36	الرابع
0.85	0.45	.	0.53	0.67	0.47	0.53	الخامس
0.54	.	0.45	0.48	0.30	0.21	0.22	السادس

من خلال الجدول رقم 07 يتبين أن كل مظاهر الصحة النفسية الستة ترتبط ارتباطاً قوياً مع بعضها البعض والتي وصلت دلالة بعضها إلى مستوى 0.01 ما عدا العلاقة

الارتباطية بين التنظيم الصحي والبعد الأول الذي يتمثل في التحكم في الذات وضبط النفس والبعد الثاني الذي يتمثل في القدرة على المواجهة وتخفي الحواجز، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجات مظاهر الصحة النفسية ودرجات المقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوية 0.01 .

الجدول رقم 08 : يبين مصفوفة معاملات الارتباط – Correlation matrix البينية بين الدرجات الكلية لأبعاد مقياس الصحة النفسية الستة و الدرجة الكلية له بالنسبة لعينة طلاب الزوايا

الدرجة الكلية	السادس	الخمس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	أبعاد المقياس
0.82	0.22	0.48	0.32	0.49	0.61	.	الأول
0.83	0.11	0.48	0.27	0.66	.	0.61	الثاني
0.71	0.1 -	0.43	0.18	.	0.66	0.49	الثالث
0.54	0.29	0.31	.	0.18	0.27	0.32	الرابع
0.73	0.29	.	0.31	0.43	0.48	0.48	الخامس
0.38	.	0.29	0.29	0.1 -	0.11	0.22	السادس

من خلال الجدول رقم 08: يتبين أن جل مظاهر الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً قوياً مع بعضها البعض والتي وصلت دلالة بعضها إلى مستوى 0.05، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط بين درجات مظاهر الصحة النفسية ودرجات المقياس ككل دالة إحصائياً بعضها عند مستوى دلالة معنوية 0.05 كنتائج البعد الرابع ودرجة المقياس ككل والبعد السادس ودرجات المقياس ككل والبعض الآخر دال عند 0.01 .

كما نلاحظ أن البعد السادس الذي يتمثل في التنظيم الصحي له ارتباط ضعيف جدا مع البعد الأول والثاني والثالث أي غير دال إحصائياً، كما يتضح أيضاً أن العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي والتفاعل الاجتماعي غير دالة إحصائياً.

- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره سبعة عشر يوماً على عينة من طلاب الزاوية تقدر بأربعين طالباً، وطلب من الطلاب عدم ذكر الاسم والاكتفاء فقط بترقيم أوراق الإجابات قبل توزيعها عليهم وبعد الانتهاء من الإجابة طلب من كل طالب أن يحتفظ بالرقم مكتوباً في مذكرة

خاصة ، وعند إعادة المقياس مرة أخرى طلب من كل طالب كتابة نفس الرقم السابق في ورقة الإجابة الحالية وبذلك أمكن الربط بين إجابة الطالب في التطبيقين دون الحاجة إلى كتابة الأسماء. وقد أظهر التحليل الإحصائي باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" أنه يتراوح بين 0.69 و 0.77 و كانت جميع هذه المعاملات دالة عند مستوى دلالة معنوية 0.05

الجدول رقم 09 : يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق

المظهر	معاملات الثبات
ضبط النفس والتحكم في الذات	0.77
المواجهة وتخطي الحواجز	0.69
التفاعل الاجتماعي	0.71
الاتزان الانفعالي	0.73
الشعور بالطمأنينة والسكينة	0.75
التنظيم الصحي للحاجات	0.70

كما تم استخدام طريقة كادر رشاردسن - Kuder Richardson لدراسة ثبات الاختبار والمقياس الإحصائي هو :

$$RTT = \left[\frac{\text{مج س} \times 0 \text{ س} \times 1}{\text{ع} 2 \text{ ككل}} - 1 \right] \times \frac{\text{وحدات}}{\text{وحدات} - 1}$$

وعند تعويض الصيغة الحرفية بالصيغة العددية نحصل على النتائج التالية :

$$0.67 = \frac{114.18 \times 57.09}{19974.74} - 1 \times 1.005 = RTT$$

لوحظ أن التجانس الداخلي للفقرات كان مرتفعاً نوعاً ما، حيث كانت النتيجة المتوصل إليها تقدر بـ 0.67 وهي نتيجة تدل على أن الاختبار يتمتع بقدر مقبول من الاتساق داخل بنود الاختبار. وتعد مظاهر الضبط والتحكم في الذات والاتزان الانفعالي والشعور بالطمأنينة والسكينة أكثر المظاهر ثباتاً. وتتفق كلتا الطريقتين: (إعادة التطبيق، والتجانس الداخلي) على أن المقياس ثابت.

بعد هذا العرض الوجيز الخاص بالمؤشرات السيكومترية للمقياس، يمكن القول إن تحقيق الصحة النفسية للإنسان يكمن في تبني منهج أخلاقي قوي ترجع أصوله إلى القرآن والسنة وتظهر فروعه في التصوف الإسلامي. إنه منهج لا يقتصر على الانعزال والانعكاف والقعود عن التدبير، ولا تقتصر أوامره على العبادات المفروضة بنظمها، وأسرارها التي لا يمكن إفشاؤها، أو بمقاماته التي يجب بلوغها، بل تشمل الخطوط العريضة لهذا المنهج على أساس علاقة الفرد مع ذاته ومع خالقه ومع البيئة من حوله، وتنظيم العلاقة مع الآخر سواء كان من نفس العرق أو الدين أو المذهب أو خلافه، إنها رؤية فكرية تبدأ بالتحليل النفسي للذات ومحاولة استبطان واستكنان كل ما يدور في خلجات النفس الإنسانية، والوقوف على نواحي الضعف والقوة في تكوينها برؤية روحية محضة تستند إلى خالقها وخالق الكون كله، ومنشئ الأرض ومن عليها والسموات وما فوقها في توائم مع النظرة الإنسانية، لا يحاربها ولا يقمعها بل يهذبها ويوجهها إلى ما فيه خير الذات وصلاحها.

قائمة المراجع والمصادر:

- 1- السهروردي عبد القاهر بن عبد الله، عوارف المعارف، دار الكتاب العربي، ط1، بيروت، 1966، ص 449.
- 2- الجرجاني علي بن محمد، التعريفات، مكتبة لبنان، بيروت، 1969، ص 117.
- 3- السلمي أبو عبد الرحمن، طبقات الصوفية، تحقيق نور الدين شربية، دار التأليف، ط2، القاهرة، 1969، ص 472.
- 4- القشيري عبد الكريم، الرسالة القشيرية، تحقيق معروف زريق و علي عبد الحميد بلطجي، ط2، د.ت، دار الجيل، بيروت، ص 86.
- 5- الغزالي أبو حامد، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، د.ت، ج3، ص 3

- 6- السهروردي، عوارف المعارف، مصدر سبق ذكره، ص450
- 7- الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، مصدر سبق ذكره، ص13
- 8- السهروردي، عوارف المعارف، مصدر سبق ذكره، ص450
- 9- الجابري محمد العابد، تكوين العقل العربي، مركز دراسات الوحدة العربية، بيروت، 1981، ص.255
- 10- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص69
- 11- السهروردي، عوارف المعارف، مصدر سبق ذكره، ص98
- 12- الغزالي، إحياء علوم الدين، ج3، مصدر سبق ذكره، ص19
- 13- نيكلسون رينولد آلن، الصوفية في الإسلام، ترجمة نور الدين شريبه، مكتبة الخانجي، مصر، 1951، ص.63
- 14- الطوسي أبو نصر السراج، اللمع، تحقيق عبد الحلیم محمود و طه عبد الباقي سرور، القاهرة، 1960، ص57
- 15- السلمي، طبقات الصوفية، مصدر سبق ذكره، ص430
- 16- القشيري، الرسالة القشيرية، تحقيق عبد الحلیم محمود بن شريف، دار الكتب الحديثة، القاهرة، ج1، 1972، ص.54
- 17- ابن عربي، فصوص الحكم، نشرة عفيفي، دار الكتاب العربي، بيروت، دت، ج1، ص186
- 18- الغزالي، مشكاة الأنوار، تحقيق أبو العلا عفيفي، القاهرة، 1964، ص65
- 19- الجابري، تكوين العقل العربي، مرجع سبق ذكره، ص.281
- 20- نيكلسون رينولد آلن، التصوف الإسلامي و تاريخه، ترجمة أبو العلا عفيفي، القاهرة، 1956، ص96
- 21- ابن خلدون عبد الرحمن بن محمد، شفاء السائل لتهديب المسائل، تحقيق و تقديم محمد بن تاويت الطانجي، استنبول، 1957، ص 55
- 22- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص87

- 23- المصدر السابق نفسه، ص327
- 24- السلمي، طبقات الصوفية، مصدر سبق ذكره، ص89
- 25- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص324
- 26- محمد جلال شرف، التصوف الإسلامي، دار العلوم العربية، ط1، بيروت، 1990، ص183.
- 27- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص318
- 28- المصدر السابق نفسه، ص323
- 29- نيكلسون، مرجع سبق ذكره، ص118
- 30- السهروردي، عوارف المعارف، مصدر سبق ذكره، ص524
- 31- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص65
- 32- عرفان عبد الحميد فتاح، الإمام الغزالي، دراسة في المنهج، مجلة المجمع العلمي العراقي، المجلد 32ج4، ذو الحجة 1301هـ، تشرين أول 1981م، ص602 .
- 33- الطوسي، اللمع، مصدر سبق ذكره، ص437.
- 34- القشيري، الرسالة القشيرية، مصدر سبق ذكره، ص74.
- 35- فرويد سيجموند، حياتي و التحليل النفسي، دار المعارف، 1974، ص15.

مقياس الصحة النفسية من المنظور الصوفي الإسلامي

السن:.....

الجنس:.....

التخصص والمستوى الدراسي:.....

تعليمية الاستمارة

إليك بعض الأسئلة عن الطريقة التي تسلك بها أو تشعر بها

- ضع دائرة حول كلمة (نعم) إذا كانت الإجابة على السؤال بالإيجاب أما إذا كانت الإجابة بالنفي ضع دائرة حول كلمة (لا).
- أجب عن كل الأسئلة فإذا لم تكن متأكدا من الإجابة فلا مانع من التخمين.
- ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بالنسبة للأسئلة، ولكن المطلوب منك أن تعبر تعبيرا صادقا عن طريقتك المعتادة في التصرف والشعور.

أ			
لا	نعم	هل تميل أكثر إلى الشهوات وتترك مشقة الطاعات ؟	1
لا	نعم	هل تكرس معظم وقتك في الكسب الدنيوي ؟	2
لا	نعم	هل عادة ما تقبل الأشياء على ما هي عليه حتى لو كنت لا ترغب فيها؟	3
لا	نعم	هل تستطيع أن تقول "لا" عندما تعني فعلا ذلك ؟	4
لا	نعم	هل تشعر بالضعف عند حلول الأزمات والشدائد ؟	5
لا	نعم	هل تشعر بأنك في حاجة إلى مجهود خاص لكي تبدأ العمل ؟	6
لا	نعم	هل تجد صعوبة كبيرة في أداء نشاطاتك اليومية ؟	7
لا	نعم	هل تستطيع أن تعبر عن غضبك بدون أن تتور ؟	8
لا	نعم	هل تملك الشجاعة لتوجيه نقد بناء في الوقت المناسب ؟	9
لا	نعم	هل تستطيع أن تعبر عن إعجابك بسلوك شخص ما ؟	10
لا	نعم	هل مساعدة الآخرين لك يشعرك بالضعف ؟	11

لا	نعم	هل أصبحت تتعب بسرعة أكثر من المعتاد ؟	12
لا	نعم	هل أصبحت تشعر بالتعب حتى لو لم تعمل شيئاً ؟	13
لا	نعم	هل تستطيع أن تتعامل مع الأشخاص المتسلطين والذين يعانون من عقد مختلفة؟	14
لا	نعم	هل يزعجك رأي الآخرين بأنك أقل جاذبية ؟	15
لا	نعم	هل ترى أنه بإمكانك التحكم في رغباتك ؟	16
لا	نعم	هل تتفادى الكثير من الأعمال المتعبة ؟	17
لا	نعم	هل تتعاطى التبغ ؟	18
لا	نعم	هل تتعاطى الخمر أو المخدرات ؟	19
لا	نعم	هل تقوم بالتمارين الرياضية ؟	20
لا	نعم	هل تدرك جيداً ضرر الخطأ الذي تقوم به ؟	21
لا	نعم	هل يؤرقك كثيراً الشعور بالذنب ؟	22
لا	نعم	هل ينتابك إحساس شديد بالندم ؟	23
لا	نعم	هل تتوق دائماً إلى ترك الأفعال الشريرة ثم تتجه إلى فعل الخير ؟	24
لا	نعم	هل تلجأ إلى الله في كل الأحوال ؟	25
لا	نعم	هل أنت دائم المحاولة في تصحيح أخطائك ؟	26
لا	نعم	هل تشعر بأنك شخص لا قيمة له ؟	27
لا	نعم	هل تشعر بأن هناك عقاباً ما يحل بك ؟	28
لا	نعم	هل تشعر بأن شيئاً سيئاً سيحدث لك ؟	29
لا	نعم	هل ترى بأنك تستحق العقاب ؟	30
لا	نعم	هل تشعر بالرغبة لأن تعاقب ؟	31
لا	نعم	هل تتوقع العقاب ؟	32
لا	نعم	هل تفضي بما في نفسك إلى الله سبحانه و تعالى ؟	33
لا	نعم	هل غالباً ما تتاجي الله سبحانه وتعالى ؟	34

لا	نعم	هل تعمل على التقرب إلى الله سبحانه وتعالى؟	35
لا	نعم	هل ترى أن العبادة هي القيام بأي عمل صالح مهما كان بسيطاً؟	36
لا	نعم	هل تعبد الله كأنك تراه؟	37
ب			
لا	نعم	هل تلتزم بما شرع الله و تحفظ حقوقه؟	38
لا	نعم	هل تحافظ على صلواتك؟	39
لا	نعم	هل تصوم في أيام آخر غير رمضان؟	40
لا	نعم	هل تفضل الذكر والصلاة على مخالطة الناس؟	41
لا	نعم	هل غالباً ما تشعر أن صلاتك عبارة عن حركات رياضية؟	42
لا	نعم	هل تطيع الله تفادياً لعقوباته؟	43
لا	نعم	هل تتجنب ما يبعدك عن الله؟	44
لا	نعم	هل تحاسب نفسك في أغلب الأوقات؟	45
لا	نعم	هل تترك ما لا يعينك؟	46
لا	نعم	هل تشعر بقرب الله منك؟	47
لا	نعم	هل تشعر بأن الله يراك ويراقب تصرفاتك في جميع الأحوال؟	48
لا	نعم	هل ترى أن مواجهة المشاكل أفضل من الهروب منها؟	49
لا	نعم	هل ترى أن للمصائب فوائد في المستقبل؟	50
لا	نعم	هل تلتزم بالإتيار؟	51
لا	نعم	هل تترك أتعبه الأشياء؟	52
لا	نعم	هل تستطيع أن تتحمل الشدائد؟	53
لا	نعم	هل تستطيع نسيان الإساءة بسرعة؟	54
لا	نعم	هل تستطيع أن تكبح جماح رغباتك؟	55
لا	نعم	هل تسأل الله وتلجأ إليه في جميع الأحوال؟	56
لا	نعم	هل تكثر من التلاوة والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم؟	57

لا	نعم	هل تذكر الله كثيرا ؟	58
لا	نعم	هل تتأبك الرغبة في إيذاء الغير ؟	59
لا	نعم	هل تنزعج كثيرا عندما تعلم أن البعض من الناس يكرهونك ؟	60
لا	نعم	هل تتجنب قدر الإمكان الخصومة مع الناس ؟	61
لا	نعم	هل تتمنى زوال النعمة عن منافسيك ومن يخالفونك في الدين ؟	62
لا	نعم	هل تشعر بالارتياح عندما يصاب الآخرون في ممتلكاتهم ؟	63
لا	نعم	هل ترى فعلا أن صلاتك تنهاك عن ارتكاب السلوكيات السيئة ؟	64
لا	نعم	هل أنت على استعداد لعمل أي شيء يرضي الله ؟	65
لا	نعم	هل تتمسك بوعدك دائما مهما كلفك من تعب و مشقة ؟	66
لا	نعم	هل تشعر بأنك تعمل بكفاءة عالية في طاعة الله ؟	67
لا	نعم	هل تعلن عن رأيك بصدق عندما يطلب منك ذلك ؟	68
لا	نعم	هل تشعر بالمسؤولية الملقاة على عاتقك ؟	69
لا	نعم	هل عدم حصولك على ما تريد يمنحك من تكرار المحاولات ؟	70
لا	نعم	هل تعمل على تحسين أدائك الشخصي ؟	71
ج			
لا	نعم	هل تستطيع أن تحافظ على تعبيرات وجهية مبتسمة ؟	72
لا	نعم	هل تعبر عن مشاعرك الشخصية بالود والصدقة نحو الآخرين ؟	73
لا	نعم	هل تظهر اهتماما بالآخرين سواء بالإنصات أو الانتباه ؟	74
لا	نعم	هل تشعر أنك عضو فعال في جماعتك ؟	75
لا	نعم	هل تشعر بأنك تحقق النجاح في حياتك ؟	76
لا	نعم	هل تشعر بروح التعاون مع الناس ؟	77
لا	نعم	هل تشعر بأنك صادق في أقوالك ؟	78
لا	نعم	هل تشعر بأنك صادق في أفعالك ؟	79
لا	نعم	هل تشعر بأنك أمين وتؤدي الأمانات إلى أهلها ؟	80

لا	نعم	هل تشعر بأنك تحب الناس وتشعر بالتسامح معهم ؟	81
لا	نعم	هل تجد سهولة في التعامل مع الآخرين ؟	82
لا	نعم	هل تعطف على الآخرين وتحسن إليهم ؟	83
لا	نعم	هل تصلح بين الناس ؟	84
لا	نعم	هل تشارك الآخرين في أفراحهم ؟	85
لا	نعم	هل تشارك الآخرين في أحزانهم ؟	86
لا	نعم	هل تصفح عن الآخرين إذا أساءوا إليك ؟	87
لا	نعم	هل تثق بالناس بالرغم من معاناتك من بعضهم ؟	88
لا	نعم	هل تشعر بأنك فقدت اهتمامك بالناس ؟	89
لا	نعم	هل ترى نفسك مخلصاً في عملك ؟	90
لا	نعم	هل ترى نفسك مخلصاً في معاملاتك ؟	91
لا	نعم	هل ترى أن هناك أناساً أفضل منك في بعض الصفات ؟	92
لا	نعم	هل تشعر بأنك أسوأ من أي شخص آخر ؟	93
لا	نعم	هل تنتقد ذاتك بسبب نقاط ضعفك أو أخطائك ؟	94
لا	نعم	هل تلوم نفسك على كل ما يحدث لك ؟	95
لا	نعم	هل تحترم الناس ؟	96
لا	نعم	هل تحافظ على حسن العشرة مع الآخرين ؟	97
لا	نعم	هل تتقبل النصيحة من الآخرين ؟	98
لا	نعم	هل تتعاون مع الآخرين لما فيه صلاح الدين والدنيا ؟	99
د			
لا	نعم	هل ترى أنه من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالحزن والانقباض أحياناً ؟	100
لا	نعم	هل الإخفاق والفشل يزعجانك لدرجة تثبط عزيمتك ؟	101
لا	نعم	هل ترى أن العزلة ضرورية لك بين الحين والآخر ؟	102
لا	نعم	هل تشعر بالضيق إذا اتهمك الآخر بأنك سلبي ؟	103

لا	نعم	هل تشعر بالحزن والتعاسة إلى درجة مؤلمة ؟	104
لا	نعم	هل يسيطر عليك الحزن والانقباض طوال الوقت ؟	105
لا	نعم	هل تقلق كثيرا على مستقبلك ؟	106
لا	نعم	هل ترى أنك تسيطر على متاعبك ؟	107
لا	نعم	هل تشعر باليأس من المستقبل وأن الأمور لن تتحسن ؟	108
لا	نعم	هل تشعر بالخوف من بعض الأماكن ؟	109
لا	نعم	هل تخاف من الله ؟	110
لا	نعم	هل تشعر بالخوف من بعض الأشياء أو الحيوانات الأليفة ؟	111
لا	نعم	هل تشعر بأنك كثير الكلام ؟	112
لا	نعم	هل تفضل الصمت عن الكلام في الكثير من المواقف ؟	113
لا	نعم	هل تتكلم عند الضرورة فقط ؟	114
لا	نعم	هل تحزن كثيرا على المفقود من ممتلكاتك ؟	115
لا	نعم	هل الدنيا صغيرة في عينيك ؟	116
لا	نعم	هل تكره ذاتك وتشمئز منها ؟	117
لا	نعم	هل تشغل كثيرا بأمور الدنيا ؟	118
لا	نعم	هل تبكي أكثر من المعتاد لأسباب يراى الآخرون أنها بسيطة ؟	119
لا	نعم	هل تعجز عن البكاء حتى إن أردت ذلك ؟	120
لا	نعم	هل أصبحت عاجزا عن كبح جماح بكائك ؟	121
هـ			
لا	نعم	هل تشعر بأنك محاط بالرعاية الإلهية ؟	122
لا	نعم	هل تشعر بالسعادة والثقة في نفسك ؟	123
لا	نعم	هل تميل للاسترخاء والتأمل يوميا ؟	124
لا	نعم	هل تشعر بأنك حر فيما تفكر ؟	125
لا	نعم	هل تشعر بالرحمة الإلهية ؟	126

لا	نعم	هل يضايقك كثيرا عدم استجابة الله لدعائك ؟	127
لا	نعم	هل تشعر بالتعاسة بالرغم من اعتمادك على الله ؟	128
لا	نعم	هل ترى أن كل عاداتك طيبة ومرغوب فيها ؟	129
لا	نعم	هل تراودك أحيانا أفكار وخواطر لا تحب أن يعرفها الآخرون ؟	130
لا	نعم	هل تشعر أنك سليم الصدر ؟	131
لا	نعم	هل تشعر بسماحة النفس ؟	132
لا	نعم	هل تشعر أن علاقتك قوية بالله ؟	133
لا	نعم	هل ترى أنك تحقق أشياء لها أهمية في حياتك ؟	134
لا	نعم	هل ترى نفسك بأنتك شخص ناجح في حياتك ؟	135
لا	نعم	هل أنت مشغول عن صحتك أكثر من السابق ؟	136
لا	نعم	هل أصبحت قلقا على صحتك بسبب الأمراض والأوجاع ؟	137
لا	نعم	هل أصبحت تجد صعوبات كبيرة في التفكير ؟	138
لا	نعم	هل أصبحت تنزعج لأتفه الأسباب ؟	139
لا	نعم	هل تشعر بالخشوع في صلاتك ؟	140
لا	نعم	هل تشعر بأن الله يسمع مناجاتك ؟	141
لا	نعم	هل تتوكل على الله قبل الإقدام على عمل أي شيء ؟	142
لا	نعم	هل ترى أن تنظيم الوقت شيء أساسي في حياتك ؟	143
لا	نعم	هل ترى أنك فعلت ما عليك والباقي متروك لله ؟	144
لا	نعم	هل تشعر أنك فقدت قدرتك تماما على اتخاذ القرارات ؟	145
لا	نعم	هل أصبحت تعاني من اتخاذ القرارات ؟	146
لا	نعم	هل تشعر بأنك راض عن حالك ؟	147
لا	نعم	هل أصبحت ترى أن هناك فائدة فيما تقوم به من أعمال ؟	148
لا	نعم	هل أصبحت تشعر أنك لم تعد تجد شيئا يجلب لك المتعة ؟	149

لا	نعم	هل تشعر بالضجر والملل من كل شيء ؟	150
لا	نعم	هل تشعر بأنك غير راض عن واقعك المعيش ؟	151
لا	نعم	هل أصبحت تشعر أن حياتك لا يقبلها أي إنسان على وجه الأرض ؟	152
لا	نعم	هل تشعر بتغيرات دائمة في شكلك إلى درجة النفور ؟	153
لا	نعم	هل تشعر أن شكلك أسوأ مما كنت عليه من قبل ؟	154
لا	نعم	هل تشكر الناس عندما يساعدونك ؟	155
لا	نعم	هل تشكر الله على عموم نعمه ؟	156
و			
لا	نعم	هل تنام من سبع إلى ثماني ساعات يوميا ؟	157
لا	نعم	هل تستسلم إلى النوم بسهولة ؟	158
لا	نعم	هل أصبحت تشعر أنك لا تنام جيدا كما كنت من قبل ؟	159
لا	نعم	هل تشعر بالتعب عندما تستيقظ في الصباح ؟	160
لا	نعم	هل يقال لك إنك تصرخ ليلا عندما تكون نائما ؟	161
لا	نعم	هل يقال لك إنك تمشي ليلا بدون أن تشعر ؟	162
لا	نعم	هل تكثر من أحلام اليقظة ؟	163
لا	نعم	هل تتناول وجبة الفطور بشكل اعتيادي ؟	164
لا	نعم	هل ترغب في الأكل بين الوجبات الرئيسية ؟	165
لا	نعم	هل أصبحت شهيتك للطعام تتناقص ؟	166
لا	نعم	هل أصبحت لا تشعر بالرغبة في الأكل بالمرّة ؟	167
لا	نعم	هل أصبحت تلاحظ تغيرات حديثة في رغبتك الجنسية ؟	168
لا	نعم	هل أصبحت أقل اهتماما بالجنس الآخر ؟	169
لا	نعم	هل تشعر أن رغبتك الجنسية قلت بشكل ملحوظ ؟	170
لا	نعم	هل فقدت تماما رغبتك الجنسية ؟	171
لا	نعم	هل تمارس الزنا ؟	172