

# أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور

د. محمد السعيد عبدالجواد أبو حلاوة  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية – جامعة دمنهور

د. عبد العزيز إبراهيم سليم  
أستاذ علم النفس التربوي المساعد  
كلية التربية – جامعة دمنهور

## ملخص الدراسة:

تزايد في الآونة الأخيرة تجاوباً مع عطاءات علم النفس الإيجابي الاهتمام بدراسة جوانب التميز ومكان القوة الإيجابية في بنية شخصية الإنسان، وظهر خلال العقد الأخير تركيز واضح على وصف وتفسير مفهوم أصالة الشخصية كسمة من سمات الشخصية؛ فضلاً عن تحديد علاقاتها بمتغيرات الشخصية والتوجه الروحي في الحياة كعامل فارق في نجاح الإنسان في الحياة وارتقاؤه الذاتي فيها، وتحليل أدبيات المجال وجد ندرة شديدة فيما يتعلق بالكشف عن العلاقة بين أصالة الشخصية ومتغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة على الرغم من أن بعض أدبيات المجال تعتبرها محددات أساسية لسمة الأصالة ومن أهم مؤشراتهما في نفس الوقت، وتأسيساً على ذلك استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقات الارتباطية بين أصالة الشخصية ومتغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة؛ وتحديد القيمة التنبؤية لهما في سمة الأصالة؛ فضلاً عن المقارنة بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من سمة أصالة الشخصية في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة، إضافة إلى الكشف عن الفروق في سمة أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع. وتكونت عينة الدراسة من (٨١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية، جامعة دمنهور، بمتوسط عمري قدره (٢٥.٠٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٣)، (٦٢) طالبة، و(١٩) طالباً.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

طبقت عليهم مقاييس: أصالة الشخصية: إعداد (Goldman & Kernis, 2006) ، تعريب وتقنين الباحثين، ومقياس الشفقة بالذات: إعداد (Neff, 2003) تعريب وتقنين الباحثين، ومقياس التوجه الروحي في الحياة إعداد: الباحثين، واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، (ترجمة وتقنين: فؤاد عبد اللطيف أبو حطب، ١٩٨٣).

وباستخدام معاملات الارتباط والانحدار المتعدد، خلصت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً تتراوح بين مستوى (٠.٠٥، ٠.٠١) بين سمة أصالة الشخصية وكل من الشفقة بالذات (الدرجة الكلية، والأبعاد)، والتوجه الروحي في الحياة؛ كما توصلت الدراسة أيضاً إلى قدرة متغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية؛ فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ذوي الدرجات المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة على مقياس أصالة الشخصية في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لصالح ذوي المستويات المرتفعة. كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في متغيرات أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي وفقاً للنوع؛ مما يؤكد صحة الافتراضات النظرية للدراسة.

### الكلمات المفتاحية:

أصالة الشخصية Authentic personality، الشفقة بالذات Self-compassion ، التوجه الروحي في الحياة Spiritual Orientation in life ، الطلاب المتفوقين دراسياً Academic Talented Students .

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور

د. محمد السعيد عبدالجواد أبو حلاوة  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية - جامعة دمنهور

د. عبد العزيز إبراهيم سليم  
أستاذ علم النفس التربوي المساعد  
كلية التربية - جامعة دمنهور

### مقدمة:

يعد مصطلح الأصالة Authenticity من المصطلحات التي تستخدم بدلالات متقاربة في مجالات علم النفس، والفلسفة الوجودية، وعلم الجمال، ففي مجال الفلسفة الوجودية يعكس مصطلح الأصالة درجة مصداقية الشخص مع ذاته وطباعه بغض النظر عن الضغوط الخارجية، ويعكس هذا الأمر الثبات النسبي لقناعات الشخص وتصوراته وأسلوب حياته، كما ترتبط الأصالة وفقاً لمنظور الفلسفة الوجودية بالذات الشعورية في مواجهتها للعالم الموضوعي والقوى الخارجية والضغوط والمؤثرات بما يعكس وعي الشخص وإدراكه لهويته ولتمايزه عنه، وينظر إلى نقص الأصالة كعلامة على ما يسميه أنصار الفلسفة الوجودية بالإيمان السيء (Golomb, 1995: 14). ويجسد مفهوم الأصالة مقدره المبدع على أن يفكر وأن يعبر عن ذاته بطريقة مستقلة يتحرر فيها من الضغوط والإملاءات الخارجية (Davies, Kathleen & Robert, 2009: 156).

ورأي (Lucas, 2003) أن تسليم الإنسان زمام حياته وجهة ومساراً ومنتأً للآخرين فيه تنكر لكل ما وهب الله الإنسان من جوانب تميز وتغرد شخصي وأصالة ذاتية، ويمثل ذلك أكثر صور الحسرة شيوعاً بعد أن يرى الإنسان أن أحلامه وطموحاته ورجاءاته في الحياة ضاعت هباءً منثوراً، بما يعني أن تنكر الإنسان لسمة الأصالة والتغرد بما يقترن بها من اختيارات خاطئة اختياراً إرادياً لموته نفسياً.

وتعكس سمة أصالة الشخصية Personality authenticity مدى وعي الشخص بذاته وثقته في قدراته ومعرفته بأهدافه في الحياة في إطار تصوراته لمعنى الحياة وغاياتها

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

النهائية؛ مما يمكنه من تحديد وجهة حياته ومسارها ومحتواها دون تكرر للسائد والمألوف وفي نفس الوقت دون التشرنق حول الذات.

ووفقاً لمضامين علم النفس الإنساني وعلم النفس الوجودي، تعد الفروق الفردية في بعد أصالة الشخصية من المؤشرات المركزية لفهم مستوى التنعم النفسي والتحرر من الاضطرابات النفسية (May, 1981; Yalom, 1980)، وقد أكد أنصار المدخل السيكودينامي أيضاً على أهمية بعد أصالة الشخصية في تحديد مستوى الصحة النفسية للإنسان (Winnicott; 1965).

كما لاحظ (Peterson & Seligman, 2004: 205) أن غالبية البشر يوافقون على أن الكرامة، والأصالة، والأمانة من أهم الفضائل الإنسانية الأساسية، ومع ذلك فإن قواعد البيانات النفسية تكاد تخلو من التناول البحثي لهذه الفضائل في علاقتها بالمتغيرات النفسية الأخرى.

وخلص (Harter, 2002: 382) من مراجعته لأدبيات علم النفس الإكلينيكي ذات العلاقة إلى أنه لا يوجد إطار مرجعي متماسك يمكن بموجبه وصف وتفسير السلوك الأصيل للذات authentic self-behavior.

وتعد سمة أصالة الشخصية بما تتضمنه من توجه الشخص نحو التقدير الإيجابي للذات عاملاً أساسياً في إثراء وسع قدرة الشخص على الصمود النفسي في إطار من التسامح مع الذات والتقبل الإيجابي لجوانب القصور ونقاط الضعف واعتبار الإخفاق والمعاناة فرصاً لتجويد الذات والارتقاء بها (Arnett, 2000).

ومع نشأة حركة علم النفس الإيجابي زاد الاهتمام بدراسة بعد أصالة الشخصية، ويعزى هذا التزايد إلى الافتراضات الأساسية التي ينطلق منها أنصار حركة علم النفس الإيجابي والتي تركز على أهمية دراسة الجوانب الإيجابية ومكامن القوة والتميز الإيجابي لدى البشر، والفضائل البشرية التي تميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية (Gable & Haidt, 2005).

ومن يراجع الأدب السيكلوجي في السنوات الأخيرة يجد اهتماماً متنامياً بمتغير الشفقة بالذات Self-compassion، وقد اتخذ العلماء مجموعة متنوعة من الأطر النظرية حول فائدة الشفقة بالذات؛ وذلك لما لها من علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة، والحكمة،

والسعادة، والتفاؤل، والفضول، والترابط الاجتماعي، كما ترتبط عكساً بنقد الذات ولومها، والجمود الفكري أو التوحد مع الذات والعزلة الاجتماعية، والاكتئاب والقلق، والتكبر الاجتماعي (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007b)

ويوجد شبه اتفاق بين علماء النفس على أن الشفقة بالذات تتضمن مزيجاً من المكونات المعرفية والوجدانية والدافعية وتعكس في جانب منها ما يصح تسميته برؤية الشخص وتصوره الذاتي لأصالة شخصيته وما يتمتع به من تميز وتفرّد عن الآخرين (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Stark, 2014).

وينظر إلى متغير الشفقة بالذات كطريقة تكيفية لتعامل الشخص مع ذاته عند نظره إلى ما به من أوجه قصور ونقص، وعند مواجهته لظروف الحياة العصبية؛ وبالتالي يعد من أهم العوامل المرتبطة بالصمود النفسي Resilience الذي يعكس القدرة على التكيف مع المواقف الظرفية، وإعادة حشد وتشكيل الشخص للمصادر الذاتية في المواقف الصعبة، والتحول من المنظور الذاتي إلى المنظور الموضوعي والعقلي في التعامل مع مشكلات الحياة وضغوطها النفسية وظروفها العصبية، والتوازن بين الرغبات والاحتياجات المتصارعة في حياته والاندفاع باتجاه إثبات أصالة الشخصية وتوكيدها (Neff, K. & Mcgehee, 2009).

ويشير متغير الشفقة بالذات إلى قدرة الشخص على الربط بين شعوره بالمعاناة بالتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عن ما به من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو تقصير ما.

وأفاد (Arnett, 2000) بأن الشعور بالتميز والتفرد التام عن الآخرين وبالتالي التمرکز حولها فيما يعرف بخرافة الاعتداد بالذات personal fable يؤدي إلى نقص حاد في توجه الشخص نحو الشفقة بذاته إذا لم يواجه صعوباته وإخفاقاته في الحياة بإيجابية وإذا لم يتمكن من تفهم معنى المعاناة الإنسانية ومغزاها.

كما أشار (Stark, 2014) إلى أن الالتزام الذاتي والشفقة بالذات من المؤشرات الأساسية لسمة أصالة الشخصية، ويقصد بالالتزام الذاتي الحقيقي تعهد الشخص بأن يكون إنساناً أصيلاً و متميزاً دونما اعتبار معجز بتصورات الآخرين ورؤاهم الشخصية، ولا يتحقق هذا الأمر إلا بتحرر الشخص في اختياراته الواعية من ضغوط الآخرين وتنميطاتهم المسبقة

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

للشخص، كما أن الشفقة بالذات هي المكون الأكثر أهمية في تحديد مستوى أصالة الشخصية وتميزها النوعي الإيجابي عن الآخرين دون تجاهلهم ولا التعالي عليهم، إضافة إلى أن تقبل الشخص لأخطائه وإخفاقاته وتسامحه مع ذاته خطوة أساسية في مراجعة الذات؛ وبالتالي عدم التوقف عن تصويبها وترقية نوعية حياتها.

وأكد (Lofgren, 2015; Karpinski, 2013) هذا المعنى بالإشارة إلى أن العلاقة بين الشفقة بالذات والأصالة تنتج من أن ميل الإنسان للتسامح مع ذاته ورفقه بها يمكنه من تقبل ذاته بالنحو التي هي عليه، ولا يمثل هذا الميل توجهاً نحو اصطناع الإنسان أعداءاً لتقصيره أو إخفاقه، بل التقبل الدافع باتجاه إعادة تقييم الذات وإعادة توجيه مساره في الحياة دونما إهانة أو تحقير؛ فضلاً عن تحريره من الوقوع في دائرة الاجترار الخبيثة Vicious rumination cycles التي توهن همة الإنسان وتجعله مستسلماً لليأس والإخفاق.

كما يعد التوجه الروحي Spiritual Orientation مكوناً مركزياً من مكونات الشخصية الإيجابية؛ لكونه يجعل الشخص متمركزاً حول القيم المعنوية التي تؤدي بالضرورة إلى التدين العقلاني الرشيد القائم على التسليم بأغراض الحياة وغاياتها النهائية وبحكمة الخلق والتدبير الإلهي بوعي وبصيرة بلا إملاءات وضرورات حياة، وهذا ما يجعل الشخص إنساناً كاملاً يحيي حياة أصيلة تظهر أسمى وأجل ما فيها من مكامن قوة وتميز إيجابي في إطار نزعة للتسامي الروحي.

وأكد (Buzan, 2001: 77) على أن القرن الواحد والعشرين بداية عصر ينتقل فيه الإنسان من حالة الظلمة الروحية إلى عصر من الوعي والتطور والتنوير الروحي، وصاحب ذلك اهتماماً بالغاً بتنمية التوجهات الروحية لدى الإنسان خاصة لدى المتفوقين والموهوبين لما يتمتعون به من حساسية أخلاقية تجعلهم أكثر وعياً بالمشكلات الأخلاقية للمجتمع؛ بما يجعلهم في حالة دائمة من الانشغال بمثل هذه المشاكل وقد تضطرب علاقاتهم بمن حولهم بسبب توجههم نحو تصويبها بطرق غير اعتيادية.

وتوصلت نتائج دراسة (Sisk & Torrance, 2001: 79) إلى أن التوجه الروحي في الحياة وما يكمن وراءه من نكاه أخلاقي كما يتمثل في النزاهة والوعي الذاتي والتفكير الإبداعي والحكمة والتساؤلات الوجودية يعكس أصالة الشخصية وتميزها النوعي وتعلقها بكل مقدس وسامٍ، وهي خصائص أصيلة تميز الموهوبين نوعياً عن أقرانهم العاديين.

وفي التأكيد على هذا المعنى تحرير للشخص من سيادة الآخرين له بإملاءاتهم عليه كأسلوب حياة، إلى ما يصح تسميته بسيادته على ذاته فيما يتعلق بنظم أسلوبه في الحياة وجهةً ومساراً ومنتناً بتعلقه بكل ما هو مقدس ومنتسامٍ وبخصوصية ذات كطريق عملي نحو إثبات أصالته وجدارته واقتداره الشخصي.

ومع ذلك لم يحظَ بعد أصالة الشخصية بالاهتمام الكافي في دراسات علم النفس؛ فضلاً عن عدم وجود مقاييس مباشرة لقياس سمة الأصالة (Sheldon, 2004)، وعزز (Lopez & Rice, 2006 : 362) هذا الاستنتاج بإشارتهما كذلك بأنه بالإضافة إلى ندرة المقاييس التي يتوافر لها خصائص سيكومترية مقبولة لقياس سمة الأصالة أشارا إلى عدم اهتمام الباحثين بدراسات الكشف عن العلاقة بين سمة أصالة الشخصية والمتغيرات النفسية الخاصة بمستوى الصحة النفسية والسعادة والتوجه الروحي في الحياة.

وما يمكن أن يحدث طفرة في دراسة بعد أصالة الشخصية هو التحديد الدقيق لماهية هذا البعد كتركيب نفسي، فضلاً عن إعداد مقاييس تمكن من رصد مؤشرات باعتباره متغيراً يعكس فروقاً فردية مدركة بين الناس. وكذلك علاقته ببعض المتغيرات النفسية في الشخصية كمتغير الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.

### مشكلة الدراسة:

تقتضي سمة أصالة الشخصية أن لا يتقبل الشخص تناقضات الحياة ومصاعبها وظروفها الضاغطة فحسب، بل وتقبل أخطائه وإخفاقاته الشخصية كذلك، فحياة الإنسان لا يمكن أن تخلو من الأخطاء والإخفاقات، كما أن النقص والقصور جزء بنيوي في شخصية الإنسان؛ فضلاً عن أن فكرة قدرة الإنسان على ضبط ذاته وترويضها بصورة كاملة فكرة خرافية، ففي النفس البشرية قوى وجوانب قد يتعذر على الإنسان ضبطها والسيطرة عليها؛ ومن هنا تأتي أهمية تسامح الإنسان مع ذاته ورفقه بها والشفقة عليها، ويتعذر تسامح الإنسان مع نفسه ورفقه بها دون توافر مستوى سوى من التوجهات الروحية في الحياة تلك التوجهات التي تجعله يتلمس الرحمة والجمال والحق والخير في كل ما يحيط به (Brown, 2013).

وقد يتصور البعض أن الشفقة بالذات تفضي إلى السلبية واللامبالاة أو تجنب الفرد التفكير في إخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه، بل العكس هو الصحيح، فالشفقة بالذات

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

تقتضي أولاً وعياً تاماً من قبل الشخص بإخفاقاته وأخطائه وتقييمها تقييماً موضوعياً مع تجنب التأنيب والتجريح المهين لها؛ ومن ثم اتخاذ موقف نفسي إيجابي تجاه ذاته يتعهد بموجبه بالاندفاع باتجاه التصويب بودّ وصبر للتعبير عن أسمى ما به من أصالة ذات وتقرّد شخصي (Reich, 2013).

وهو نفس ما أشارت إليه (Neff, 2015) من أن الشفقة بالذات والتصالح معها لا يعني التساهل أو التغاضي الشخصي عن ما به من جوانب قصور ومظاهر ضعف أو إعفاء نفسه من المسؤولية عن إخفاقاته وأخطائه self-indulgence بل هي الأساس تحرير للشخص من الغرق في دوامة لوم الذات وتأنيبها بما يوهن همته ويجعله يستمرراً حالته ويرتضيها.

وقد يتصور البعض أيضاً أن التوجه الروحي للشخص في الحياة يعني مخاصمته للحياة بكل ما بها من متع ومظاهر إيجابية وتتسكه التام وتحثه بلغة رومانسية مثالية مفارقة لعطاء خبرات الحياة اليومية وانشغالاتها للدرجة التي دفعت البعض إلى القول بأن "التوجه الروحي" في الأونة المعاصرة عملة زائفة غير قابلة للتداول.

والواقع أن التوجه الروحي في الحياة يجعل الشخص يرى ذاته والأشياء على حقيقتها، وينتقي عنده التعلق المهين بالمادي والزائل، ويتملكه شعور بالانسجام والاتصال بكل شيء في الطبيعة والوجود، وبذاته الأصلية التي قوامها وعلّة وجودها التسامي الروحي الحقيقي، ولا يشعر بذاته المزيفة وأنانيته وماديته، كما يزول لديه أي معنى للخوف والفرع والحزن والاحباط، وسعي الشخص للتعبير عن توجهات الروحية سلوكياً يوصله إلى النشوة الروحية التي تتجاوز الإدراك الحسي، كما أن السالكين في هذا المسار يرون أن الإنسان لا يصل إلى ماهيته الأصلية إلا بها، ومن هنا فإن التوجه الروحي في الحياة مكون مندمج بنيويًا في سمة أصالة الشخصية.

وعلى ذلك يعكس التوجه الروحي في الحياة أحد جوانب الوجود الإنساني يكتسب بموجبه الشخص قيمته وأصالته وتميزه النوعي عن بقية الكائنات الحية، ويرتبط بصفة أساسية بالمكونات الأكثر أهمية ودلالة والتي تعطي لحياته معنى ودلالة، وتحدد له وجهته فيها، وتساعد في التعامل مع مصاعبها وظروفها العصبية بثبات وتقبل، كما تتضمن أبعادًا أساسية تتمثل في البحث عن المعنى والغرض والتسامي بالذات، والعلاقات الإيجابية، والحب



والتوجه نحو الخير؛ فضلاً عن النقاء والسكينة النفسية عند مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها (Swinton, & Pattison, 2001).

وخلصت نتائج دراسة (Ioannis & Ioannis, 2007) إلى وجود دلائل قوية على أن التوجهات الروحية في الحياة ترتبط بصورة إيجابية بكل من الصحة النفسية والبدنية، وأن المهوبين والمتفوقين من طلاب الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الحساسية الأخلاقية والتوجهات الروحية في الحياة يعكس أصالة شخصيتهم وتميزهم النوعي عن أقرانهم العاديين. وفي إطار هذا التحليل عرّفت (Brown, 2015) أصالة الشخصية بأنها: "ممارسة يومية يكون بموجبها الشخص متسقاً مع ذاته الحقيقة في كل تصرفاته وتعبيراته وانفعالاته". وأن الأصالة تعني امتلاك الشخص لما يلي:

١. شجاعة تقبل أوجه القصور والإخفاق على خلفية أن الكمال المطلق خرافة ولا سبيل لبشر إليه.

٢. الاعتقاد بأن الطبيعة البشرية بها مكامن قوة ونقاط ضعف، وأن الحياة البشرية لا تخلو على الإطلاق من المنغصات والمعاناة.

٣. الانتماء والتعلق بكل ما هو جميل ومثالي، مع الترفع عن ملذات الحياة ومتعتها الزائلة، والتسليم بأن السعادة الحقيقية في إثبات الذات واندماجها في بنية الحياة الاجتماعية تجويداً لها بتسامٍ وإيثار دون ذوبان فيها أو تمييع لخصوصية الذات وتميزها.

٤. الاندفاع باتجاه تصويب الذات وترقيتها؛ فضلاً عن تجويد حياة الآخرين وتحسين نوعيتها.

كما أكدت (Neff, 2010) على أن الشفقة بالذات لها فعل السحر؛ لكونها تزودنا بالقوة التي نحول بها المعاناة إلى بهجة، مع تعميم ذلك الرفق والتواد وجعله أسلوب حياة لنا، ويتعذر ذلك دون أن يكون الإنسان واعياً بذاته ومتصالحاً معها، ومتسامٍ عن ملذات الحياة ومتعها الفانية، كما أن الشفقة بالذات تسمح للشخص بالارتقاء والتميز وتمكنه من تقدير الجمال والاستمتاع به، واليقين بعمق وثراء الحياة الإنسانية حتى في أوقات الشدة.

وأشارت (Grimes, 2015: 201) إلى ما يعزز الاستنتاج السابق بتأكيداها على أن الطريق إلى الأصالة الحقيقية يمر عبر بوابتي الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة،

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وأن هاتين البوابتين تمثلان معًا جسرًا يعبر منه الإنسان من الخزي والتأنيب والإهانة للذات إلى الأصالة بما تحتويه من تقبل وتسامح وتعلق بكل ما يعبر عن تميز الإنسان وتفرد النوعي عن الآخرين، فالتجاوب مع الذات بتعاطف وتسامح يحول أي موقف ضاغط أو ظرف عصيب إلى فرصة لاكتشاف معنى الحياة ومغزاها.

وأثبتت نتائج دراسات (Neff, McGeehee, 2010) أن ذوي المستويات المرتفعة من الميل إلى النقد الجارح للذات أكثر قلقًا واكتئابًا، مع وجود انخفاض دال في معامل اعتقادات فعالية الذات، والذي يضعف إمكانيات النجاح التي لديهم، والشعور بالخجل والخزي من الذات؛ وبالتالي يجعله أكثر عرضة للفشل والإخفاق، وعلى العكس من ذلك فإن الشفقة بالذات يزيد معها معامل الصمود النفسي وتدفع الشخص باتجاه التعبير عن ذاته الأصيلة.

كما بيّن (Corey, 2005: 91) أن سمة أصالة الشخصية كما تتجسد في الوعي بالذات، تقترن بالتوجه الروحي في الحياة كنضال دائم نحو الحياة الهادفة وذات المعنى والدلالة الإنسانية النبيلة بإدراك الإنسان لحريته وباندفاعه إراديًا باتجاه الالتزام الذاتي بهذه التوجه والإنفاذ السلوكي لمضامينها في أسلوب حياته الشخصية.

وقد أفاد (Frame, 2003) بأن التوجه الروحي في الحياة بما يتعلق به من نزعة للتدين الحقيقي والالتزام الديني يفضي إلى شعور الإنسان بالرضا والسعادة والإيمان بقدرة الله؛ الذي يعين الإنسان ويجعله قويًا لمواجهة الضغوط، وبما يمنحه من يقين وثقة وقوة لمواجهة الأزمات والمشاكل والتحديات التي تعترضه في مجرى حياته، فيكون له الملجأ وقت الشدة، مع اليقين بأن الله هو المسير للأحداث من أجل الأفضل دائماً.

وأكد (مصطفى الحديبي، ٢٠١٠) بأن التوجه الروحي في الحياة يحرر الإنسان من مشاعر الخوف والقلق، خاصة قلق المستقبل، فيطمئن على مصيره المستقبلي، بما يجعله يجتهد في تقاعلاته الحياتية بوعي بحدوده وإمكانياته الذاتية الأصيلة لتحقيق مراد الله فيه.

وأشار (Teasdale, 1999 : 17-18) إلى أن التوجه الروحي في الحياة يقترن باندفاع الإنسان باتجاه التعهد والالتزام الشخصي بترقية الذات من خلال الاندماج في مسار الحياة بوعي وتفهم لمعاناتها وغاياتها النهائية، وأن التوجه الروحي أسلوب حياة يتضمن

التأمل في الذات وفي الحياة الإنسانية بوعي وتفهم، والاستعداد للحياة بعمق وبحث عن المعنى بتوجه نحو كل ما هو متسامٍ؛ فضلاً عن الانتماء.

ووفقاً لذلك بيّن (Chickering., Dalton& Stamm,2006) أن التوجه الروحي في الحياة تركيب نفسي متعدد الأبعاد يتضمن بعد المعنى، وبعد التوجيه، وبعد الانتماء وهي محددات أساسية تدفع الإنسان إرادياً إلى المثابرة والاجتهاد لتحقيق الهدف الأسمى للحياة، ويتعذر تحقيق ذلك دون توفر سمة أصالة الشخصية في الإنسان.

كما قامت (Jeanveau, 2015) بتحليل العلاقة بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي، وصاغت تعبير "التوجه الروحي الأصيل Authentic spiritual orientation" كعامل يمكن الإنسان من الإبحار الآمن في الحياة بغض النظر عن ضغوطها وظروفها العصبية بالاعتقاد بأن أقدار الحياة ومصائر الأمور بتقدير إلهي يعكس حكمة وغاية إيجابية قد لا يعلمها الإنسان بعقله القاصر، فيتلمسها يقيناً بوجوده كهمس مسموع يوجهه نحو الشفقة بذاته والتعاطف والتواد معها ومع الآخرين ونحو التعبير الإيجابي عن قيمته وأصالته الشخصية.

وتقترن أصالة الشخصية بما يعرف بالتوجه الوجودي في الحياة والذي ترتقي على أساسه عمليات الاستبصار الذاتي والمسئولية، وهما معاً يفضيان إلى دفع الشخص باتجاه إحداث تغييرات إيجابية مثالية في الحياة، وأن صفة الإنسانية والروحانية تدمجان الإنسان في عمق حقيقة الوجود لتحقيق أصالته باكتشافه لماهية عناصر وجوده الحقيقي كإنسان يمتلك علة التكريم.

ووفقاً لذلك يفترض على المستوى النظري أن يرتبط متغير الشفقة بالذات والتوجه الروحي بسمة أصالة الشخصية؛ لاعتبارات متعددة منها أن سمة أصالة الشخصية ووفقاً للتحليلات النظرية المطروحة تحرر الشخص من خاصيتي الإنكار واللوم، فذوو المستوى المرتفع من سمة أصالة الشخصية لا يتكبرون لجوانب قصورهم ونقاط ضعفهم، ولا يستغرقون في لوم الذات وتأنيبها على الأخطاء والإخفاق في الحياة، بل يعتبرون كل خطأ وكل إخفاق فرصة للتصويب وترقية الذات.

كما يؤكد ذلك حالة الفراغ الروحي لدى قطاع عريض من الشباب خاصة الشباب الجامعي كما تتجلى في الاندفاع باتجاه التعلق بكل ما هو مادي وزائل، والتمسك بالعقل

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

الوضعي النفعي الذي يتأسس على مبادئ البراجماتية ويستبعد أي دور للعقل الأخلاقي العملي القائم على قيم ومبادئ أخلاقية وروحية في فهم معنى الحياة وغاياتها النهائية. وهو أشارت إليه (Chambers, 2015) من أن الفراغ الروحي يعكس تنكراً من قبل الشخص لأصالته وتميزه النوعي نتيجة تعرضه لأساليب تربوية تتضمن قيماً ومثلاً متناقضة؛ فضلاً عن تعرضه لأطر إبستمولوجية متعارضة epistemological paradigms يتعذر عليه الاختيار من بينها، يضاف إلى ذلك الترف والتراكم المادي المفعم بكل ما هو وقتي وزائل بما يشغله تماماً عن الأسئلة الوجودية الحقيقية للحياة، فيعيش حياة زائفة خالية من المعنى والقيمة.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة المفترضة بين سمة أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً ، عزأ (Germer & Salzberg, 2009: 114) التوجه نحو الشفقة بالذات والتوجهات الروحية في الحياة لدى الموهوبين إلى تمتعهم بدرجة مرتفعة من سمة أصالة الشخصية كما تتجلى مؤشراتهما في اليقظة العقلية والانفتاح العقلي وتقبل التباين.

وفي نفس السياق أفادت (Navan, 2013) أن المتفوقين يتميزون عن العاديين بأنهم لا يتوقفون عن الاستفسار عن ماهية الوجود وعلله والغاية منه، ويعتبرون الحياة رحلة قصيرة في مسار التعلق بكل ما هو مثالي وروحي؛ لذا تراهم يترفعون عن كثير من الانشغالات الدنيوية التي تسيطر على العاديين ويركزون جهدهم في تلمس الحقيقة والإجابة عن الأسئلة الأساسية في الحياة.

كما يمكن القول إن التوجه الروحي في الحياة يجعل الشخص أكثر توجهاً للتسامح مع ذاته والعمو عنها وتقبل أخطائها دون غرق في دوامة تأنيب الذات ولومها؛ وبالتالي يشكل هذا الأمر لديهم دافعاً للتفوق وإثبات الذات بحكمة وعقلانية ووعي راقٍ لقيم الوجود البشري وما تتضمنه من نظرة تفاؤلية تستند على الإيمان والثقة ومواجهة الألم وتحمل الإحباط بثقة واقتدار بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية (Hafenstein, Kutrumbos & Delisle, 2005).

وعليه يمكن في ضوء ما سبق تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين أصالة الشخصية والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ؟
٢. هل توجد علاقة بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ؟
٣. هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ؟
٤. هل يمكن التنبؤ بأصالة الشخصية في ضوء الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ؟
٥. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً في الشفقة بالذات؟
٦. هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً في التوجه الروحي في الحياة؟
٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة بين طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً وفقاً لمتغير النوع؟

### أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين الأصالة كسمة شخصية والشفقة بالذات لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً.
- ٢- التعرف على مقدار واتجاه العلاقة بين الأصالة كسمة شخصية والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً.
- ٤- تحديد الوزن النسبي لإسهامات كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بالأصالة كسمة شخصية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً..

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- ٥- التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأصالة كسمة شخصية لدى من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً في كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.
- ٦- الكشف عن القيمة التنبؤية لكل من متغيري الشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة في سمة أصالة الشخصية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً .
- ٧- الكشف عن الفروق في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة هل توجد علاقة بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً وفقاً لمتغير النوع؟

### أهمية الدراسة:

تأتي أهمية الدراسة الحالية من ما يلاحظ على قطاع عريض من شباب الجامعات من فقدان الانسجام مع ذاته وانعدام المصالحة مع قيمه، وحالة انعدام المسؤولية الذاتية، والتتكور لطاقة الحياة بصرفها في منافذ أبعد ما تكون عن الإثبات الإيجابي للذات، ومن هنا ربما يفضي تناول متغير أصالة الشخصية في علاقتها بالشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة إلى تفهم طبيعتها وأبعادها؛ وبالتالي تتميتها بصورة تملأ حياتهم النفسية والوجودية وتدفعهم باتجاه العمل والاجتهاد بمسؤولية ورفق مع الوعي الجمالي بالحياة والوجود الإنساني.

كما أن تناول متغير أصالة الشخصية في علاقته بالشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة ربما يمكّن الآباء والمعلمين والمتخصصين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي من تخليص الشباب من حالة الاستسلام والتفاعل في الحياة بطقوسية روتينية يغيب عنها عوامل الوعي والانسجام الروحي التكاملية.

كما تتضح أهمية الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه من توفير مقاييس لتقييم سمة أصالة الشخصية، والشفقة بالذات، والتوجه الروحي في الحياة يمكن للباحثين استخدامها في دراسات مستقبلية.

## مصطلحات الدراسة:

تأخذ الدراسة الحالية بالمصطلحات التالية:

### أولاً: أصالة الشخصية Authentic personality

يعرف كل من (Kernis & Goldman, 2006) أصالة الشخصية بأنها " تفاعل الشخص في حياته اليومية بصورة تتطابق مع ذاته الحقيقية دون تصنع أو مداراة أو إذعان لأية ضغوط غير منطقية أو تتعارض مع تصوراته ورؤاه للحياة، بما يمثل تجسيداً سلوكياً لعبارة " كن أنت وليس شخصاً آخر"

ووفقاً لهذا التعريف تم تحديد أربعة مكونات متميزة لأصالة الشخصية تتمثل في:

1. الوعي بالذات Self-awareness : ويعكس معرفة الشخص بدوافعه وانفعالاته وتفضيلاته وقدراته؛ فضلاً عن ثقته في ذاته، ويغطي مكون الوعي بالذات مجالاً واسعاً من المعرفة بدأ من معرفة الشخص بقدراته وجوانب تميزه ونقاط قوته وطموحاته، إلى جوانب قصوره ونقاط ضعفه وما يحزنه أو يتعسه في الحياة.
2. المعالجة غير المتحيزة Unbiased processing: ويقصد به التقييم الموضوعي للجوانب المختلفة للذات بصورة تكاملية تتضح بموجبه مكامن القوة وبواطن الضعف.

3. السلوك المتسق مع الذات الحقيقية Consistent behavior with true self : ويعني تصرف الشخص وفقاً لقيمه واحتياجاته وتفضيلاته الداخلية بغض النظر عن الظروف والضغوط الخارجية.

4. التوجه نحو العلاقات مع الآخرين Relational orientation: ويعني قدرة الشخص على إقامة علاقات بين شخصية إيجابية قائمة على التفهم والصراحة. بينما تعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس "أصالة الشخصية" المستخدم في الدراسة الحالية.

### ثانياً: الشفقة بالذات Self-compassion:

تعرف (Neff, 2003) الشفقة بالذات بأنها: توجه الشخص نحو الرحمة بذاته وتواده معها على أساس ثلاث تكوينات نفسية أساسية هي: اللطف بالذات والتعاطف معها، الحس الإنساني، والتنبه واليقظة العقلية، مع الالتزام الذاتي بتصويبها وتجويد نوعية وجودها"

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

ووفقاً لهذا التعريف تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية تمثل بنية الشفقة بالذات والتي أسست عليها مقياسها للشفقة بالذات، وهي:

١. اللطف بالذات Self-kindness: ويعنى به أن يكون الإنسان رقيقاً بذاته ومتفهماً لها ومتعاطفاً معها في ظروف الألم أو الإخفاق بدلاً من التوجه نحو لومها وتأنيبها.
٢. الحس الإنساني العام Common humanity: ويعنى به اعتبار الشخص أن خبراته الذاتية جزءاً من الخبرة البشرية العامة وليست منفصلة أو منعزلة عنها، وأن القصور متضمن عضويًا في بنية شخصية كل الناس، وأن المعاناة أمر طبيعي في الحياة (Neff, 2011).

٣. اليقظة العقلية Mindfulness: ويقصد بها النظرة المتعقلة والمتوازنة للآلام والمصاعب بدلاً من التوحد معها واجترارها على الدوام.

بينما تعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس " الشفقة بالذات" المستخدم في الدراسة الحالية.

### ثالثاً: التوجه الروحي في الحياة Spiritual Orientation in Life

يعرف الباحثان التوجه الروحي بأنه عبارة عن " أفكار الشخص ومشاعره وخبراته وسلوكياته في سعيه للتعلق والارتباط الإيجابي بالله تعالى؛ وتسليم زمام أمره له، وتقدير مظاهر الحكمة والجمال في الكون، والتسامي عن ملذات الحياة ومتعها الفانية، والاندفاع باتجاه حب الآخرين وإيثارهم وتجويد نوعية حياتهم في ضوء يقينه بمعنى الحياة وغاياتها النبيلة"، ويتضمن التوجه الروحي وفقاً لهذا التعريف ثلاثة أبعاد أساسية على النحو التالي:

١. المعنى الوجودي Existential Meaning: ويشير إلى تفهم الإنسان لمعنى الحياة والغاية من الوجود؛ فضلاً عن إدراكه لدلالات وقائع وأحداث الحياة والتسليم بالحكمة من ورائها وغاياتها النهائية، دون تشكيك، مع الاندفاع الإيجابي لاكتشافه والتمسك به والإجابة عن الأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة مثل من أنا؟ وما الغاية من الوجود؟.

٢. التعلق الإيجابي بالله ثم بالآخرين Positive Attachment with God & Others: ويشير إلى الانقياد لله والاستسلام لقضائه وقدره والرضا بما قسمه،



والسير في رحابه، مع الاندفاع الإيجابي نحو تكوين العلاقات بين الشخصية الإيجابية مع الآخرين بغيرية وتكرر للذات.

٣. التسامي الروحي Spiritual Transcendence: ويتضمن شعور الإنسان ورجبته في الارتقاء في مدارج الكمال بتجاوز حدود الذات بتخومها الضيقة وعدم التعلق بالمادي والزائف، والتخليق الإيجابي الواعي في فضاء القيم والمثل الإنسانية كالتراحم والتواد والشفقة والإيثار، وبتسليم زمام أمره لله جلّ شأنه واستمداد العون والتوفيق منه وحده.

بينما تعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس " التوجه الروحي" المستخدم في الدراسة الحالية.

### الإطار النظري والدراسات السابقة:

لقد تطلب تحقيق أهداف الدراسة الحالية القيام بعمل مراجعة لأدبيات الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وذلك على النحو التالي:

#### أولاً : أصالة الشخصية Authentic personality :

على الرغم من أن مفهوم الأصالة ترجع أصوله إلى الفلسفة الإغريقية القديمة بتأكيد على مقولة "كن نفسك ولا تكن شخصاً آخر"، وأن "الحياة التي لا تُختبر هي حياة غير جديرة بأن تُعاش، ومقولة "اعرف نفسك" (Harter, 2002)، فإن التصور الحديث لمفهوم الأصالة برز خلال العقود القليلة الماضية، وزاد الاهتمام بدراسته كمتغير نفسي مع ظهور حركة علم النفس الإيجابي.

وانطلاقاً من الافتراضات النظرية لعلم النفس الإيجابي، عرّف (Snyder & Lopez, 2002) الأصالة بأنها " اتساق الخبرات الشخصية للإنسان مع أفكاره، وانفعالاته واحتياجاته وتفضيلاته واعتقاداته بما يعكس ذاته الحقيقية، مع تبنيه لأسلوب حياة يعتمد على رؤاه وتصورات الشخصية لمعنى الحياة وغاياتها النهائية، والإنفاذ السلوكي لمضامين هذه الرؤى والتصورات دون تأثر بالضغوط الخارجية أو الانصياع لتأثيرات الآخرين".

وعليه فالأصالة تتضمن كل من خبرة المرء الشخصية بما تتضمنه من قيم وأفكار وانفعالات واعتقادات، والتصرف اتساقاً مع ذاته الحقيقية ووفقاً لقناعاته ورؤيته الذاتية.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وأورد (Trilling, 1971:122) أن كلمة Authenticity مشتقة من كلمة إغريقية قديمة authenteo وتعني "امتلاك القوة الكاملة لـ..."، ووفقاً لذلك تغيد كلمة "أصالة" من الوجهة اللغوية وجود قدرة من الفرد للسيطرة على حياته وتحديد وجهتها. وعلى الرغم من أن غالبية أدبيات المجال تتعامل مع أصالة الشخصية كسمة ثابتة نسبياً (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, Trait authenticity (2008) فإن الدراسات الحديثة تركز على الكشف عن المحددات الموقفية لأصالة الشخصية أي الأصالة كحالة (Lenton, Bruder, Slabu, & Sedikides, state authenticity (2013)، وبغض النظر عن مداخل المعالجة النظرية لمفهوم الأصالة تتفق غالبية الدراسات على الفوائد النفسية المرتبطة بالأصالة مثل ارتفاع تقدير الشخص لذاته، وتزايد معدلات الوجدان الموجب، وانخفاض الوجدان السلبي (Goldman & Kernis, 2002)، فضلاً عن التناقص الدال في الشعور بالضيق والتوتر الانفعالي (Wood et al., 2008). وعادة ما يركز على بعد أصالة الشخصية في المجتمعات التي تُعلي من قيم التقرد والتميز الذاتي للإنسان، والتنافسية مع الآخرين إثباتاً للجدارة والاعتدال الشخصي، مقارنة بالثقافات التي تُعلي من القيم الجمعية (Robinson, Lopez, Ramos, & Nartova-Bochaver, 2013).

وأصالة الشخصية وفقاً لهذا التحليل هي تفاعل بين وجهتين للذات، الأول: الجزء الاندفاعي الموجه ذاتياً The subjective impulse-oriented، ويعبر عنه بصيغة "أنا ا" والثاني المكون الموضوعي الموجه نحو الآخرين ويعبر عنه بصيغة (لي Me) ويسمح مثل هذا التفاعل للشخص للتفكير في نفسه وفقاً للبعدين؛ الذاتي الذي يتمثل في وعيه بذاته بصورة دقيقة، والموضوعي الذي يتمثل في وعيه بالحدود الفارقة بينه وبين الآخرين.

ويصوغ (Barrett-Lennard, 1998: 82) تعريفاً لأصالة الشخصية مفاده "الاتساق بين ثلاث مستويات في شخصية الإنسان:

- خبرات الشخص الأولية.
- وعيه بذاته وبرمزية هذا الوعي كمحك تمييزي لذاته عن الآخرين.
- السلوك الخارجي والتواصل مع الآخرين.

في حين يعرّف (Harter, 2002:382) أصالة الشخصية بأنها: " تركيب نفسي يشير إلى امتلاك الشخص لخبرات الشخصية، ووعيه بأفكاره وانفعالاته وحاجاته وتفضيلاته واعتقاداته، والتصرف وفقاً لذاته الحقيقية، مع التعبير عن نفسه بطرق تتسق مع تفكيره ومشاعره الداخلية".

كما تعرف أصالة الشخصية بأنها "طريقة في الحياة يؤلفها الشخص بذاته، وتتطابق مع خبراته الداخلية الحقيقية بما تتضمنه من حالات فسيولوجية، وتفكير، ومشاعر، واعتقادات؛ فضلاً عن الصراحة والأمانة في سلوكه الخارجي وفي تواصله مع الآخرين" (Kernis & Goldman, 2006; Ryan & Deci, 2000; Wood et al., 2008).

وتبعاً لهذا التعريف، يشعر الشخص بالأصالة عندما تتطابق سلوكياته وتعبيراته الانفعالية من جهة، مع وعيه بحالاته الفسيولوجية وانفعالاته ومعارفه من الجهة الأخرى، إضافة إلى حتمية اعتبار القيود الخاصة بالمؤثرات الخارجية.

وفي نفس الإطار قدّم (Kernis, 2003:1) تعريفاً لمفهوم الأصالة مفاده أنها "اتساق سلوكيات الشخص في الحياة اليومية مع ذاته الحقيقية أو المركزية".

بينما عرّف (Mengers, 2014: 6) الأصالة بأنها "معرفة الشخص بتفكيره ومشاعره وتطابق سلوكياته مع هذه المعرفة، وهي تكافئ تعبير "كن نفسك" being yourself "

وتعرّف أصالة الشخصية من قبل المدافعين عن قيمة الإصلاح الاجتماعي Social reform value انطلاقاً من تأكيدهم على دور الاستثمار الإيجابي للميزات النسبية لكل شخص بأنها: "تفاعل الشخص في حياته اليومية بصورة تتطابق مع ذاته الحقيقية دون تصنع أو مداراة أو إذعان لأية ضغوط غير منطقية أو تتعارض مع تصوراته ورؤاه للحياة، بما يمثل تجسيداً سلوكياً لعبارة "كن أنت وليس شخصاً آخر" (Kernis & Goldman, 2006).

وقدم (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008) تعريفاً للأصالة وفقاً لمدخل الأصالة المتمركزة حول الشخص اعتبرت الأصالة بموجبه سمة شخصية يُحْكَم على مدى وجودها وفقاً لمجموعة من المحكات، ووفقاً لهذا التصور صيغ نموذج الشخصية الأصيلة the Authentic Personality model تجسد فيه الأصالة ثلاثة أبعاد أساسية على النحو التالي:

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

١. الحياة الأصيلة authentic living: تصرف الشخص بما يعكس ويتسق مع أهدافه وتفضيلاته، واعتقاداته.

٢. الشعور الذاتي بالمعرفة بالذات: انخفاض معامل الاغتراب عن الذات low self-alienation.

٣. عدم مسابرة توقعات الآخرين: انخفاض معامل تقبل التأثير الخارجي low acceptance of external.

وعرّف (Lenton et al., 2013:285) الأصالة بأنها "شعور الشخص بالرضا والارتياح مع نفسه ومع الآخرين، مع الوعي بذاته كوجود حر مستقل ومتميز متمتعًا بالجدارة والاقترار".

وتقتضي الأصالة أن يقوم الشخص باختيارات حرة وفقاً لمعرفته بذاته، ويؤكد أنصار المدخل الوجودي في علم النفس على دور الاختيار الحر والنشط في تكوين سمات الحياة الأصيلة وإرادة تقييم كل شيء يقوم به الشخص، ويحدث هذا الاندفاع باتجاه حرية الإرادة استنزافاً شديداً للطاقة الذهنية والوجدانية للشخص، كما أن الأفعال التي تعكس أصالة الشخصية تتطلب مجهوداً نفسياً مضمناً ربما يستنزف الوظيفة التنفيذية للذات؛ وعليه من الصعب في هذه الأيام أن تتجسد كل مؤشرات سمة أصالة الشخصية (Baumeister, Leary, 1995).

وأكد (Leary, 2003) هذا المعنى بإشارته إلى ما سماه العبء المضمّن للأصالة لدرجة أن الشغف بها وإدمانها قد يجعلها "لعنة للذات"، والتعلق بالوعي بالذات بمقتضياتها الطبيعية يجبر الشخص على تقييم ذاته بصورة مستمرة وإعادة تحديد موقفه من العالم والظروف المحيطة باستمرار ومراجعة هويته في مقابل تأثير المسابرة والضغط المحيطة.

وأشار (Baumeister, & Leary, 1995) إلى أن أحد التداعيات المحتملة للأصالة والتميز النوعي عن الآخرين والتوصيف تحت مسمى فئة "مختلف" عن الآخرين شعور الشخص بالخزي، والنبذ، والتهميش والتجاهل من قبل الآخرين وربما الإيذاء بصورة أو بأخرى، ولهذه التداعيات تأثيرات حاسمة على مستوى تنعمه وطيب حاله، وأكد على أن الإنسان قد ينتكر لذاته الأصيلة تحت إلحاح الرغبة في الحصول على التقبل والاستحسان الاجتماعي مع قبل الآخرين (Peterson, 2006: 249).

وتجبر سمة أصالة الشخصية الإنسان على التخلي عن ما يعرف بالالتعمم القائم على السعي للذة والاستمتاع hedonic well-being لكونه تنعمًا سطحيًا قصير المدى وقابل للنفاذ والاستهلاك، وتفضيل ما يجوز تسميته بالالتعمم الأخلاقي أو القيمي eudaimonic well-being وهو نوع من التمتع المعتمد على معنى الحياة وغاياتها النهائية والتوجه الروحي فيها؛ مما يخلق نوعًا من السكينة النفسية والتسامي الروحي؛ وعليه فإن سمة أصالة الشخصية قد تقترن بالمعاناة والحرمان من متع الحياة وملذاتها الزائلة.

ويلاحظ من التعريفات السابقة لمتغير أصالة الشخصية أنها تركز على مدى كون مشاعر الشخص وأفكاره وتصرفاته وتعبيراته تعكس ذاته الحقيقية، وعلى الرغم من أن تعبير الذات الحقيقية true self أو الفعلية real self كانت تعتبر في الماضي مصطلحات ذات مضامين أخلاقية (Kernis & Goldman, 2006)، إن التعريفات الحديثة لها ترى أن الذات الحقيقية يمكن تعريفها بأنها "مخطط معرفي يمثل جوانب الذات التي يعتبرها الشخص تعبر رمزيًا عن طبيعته، وتعد الأصالة وفقًا لهذا المعنى صيغة متميزة من الذات الحقيقية وتعبير عنها بأسلوب حياة فريد ومتميز (Schlegel et al., 2009; Schlegel, Hicks, King, & Arndt, 2011).

ووفقًا للتحليل النظري السابق يمكن التأكيد على أن مفهوم الأصالة يتضمن "تصرف الشخص بصورة تعكس وتتسق مع مشاعره واعتقاداته الذاتية، وفقًا لمعرفته بذاته كشخص فريد ومتميز، وإظهار كل جوانب شخصيته للآخرين؛ فضلًا عن مقاومته لتأثيرات الآخرين".

ثانيًا: الشفقة بالذات Self- Compassion

تعد الشفقة بالذات والتواد معها نقطة الارتكاز التي ينطلق منها الإنسان في تعميم ذلك الرفق والتواد مع الآخرين، فمن يقسو على ذاته لأجل الآخرين ويفخر بهذه القسوة ينتهي بأن يكره ذاته التي ظلمت ويكره من حوله لأنهم كانوا سبب القسوة على الذات (Akin, 2014). كما أن من يفقد القدرة على الشفقة بذاته لن يسعد الآخرون بوجودهم معه؛ لكونه سيكون إنسانًا هسًا يجتر آلامه ويعيش على الدوام في حالة من التعاسة؛ فضلًا عن أن ذوي المستوى المنخفض من الشفقة بالذات هم أشخاص أعداء لأنفسهم، لا يتوقفون عن تحقير ذاتهم وانتقادها بقسوة وتوبيخها والتوجه العقابي نحوها على أتفه الأمور، وفي نفس الوقت

نجده يتعامل مع الآخرين بحب وودّ ولطف (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007).

وقد طرحت كرستين نيف (Neff, 2003b) متغير الشفقة بالذات كتركيب نفسي متعدد الأبعاد، يتضمن بعد اللطف بالذات self-kindness، ويشير إلى قدرة الشخص على التعامل مع نفسه بود وتفهم بدلاً من الاندفاع باتجاه التقييم النقدي الجارح للذات، وبعد الحس الإنساني العام (الإنسانية المشتركة) sense of common humanity ويشير إلى اعتقاد الشخص بأن النقص والقصور خاصية ملازمة للإنسان في الوجود بدلاً من الشعور بالعزلة عند الإخفاق أو التعرض لخبرات الفشل، أما البعد الثالث فيتمثل في اليقظة العقلية mindfulness ويشير إلى تعامل الشخص مع خبرات الوجود الذاتي بذهنية متعقلة ومتسامحة ومنفتحة بدلاً من التهويل من شأن الجوانب المأساوية للمعاناة الذاتية (Neff, 2003b).

في حين يرى (Halifax, 2012: 10-12) أن مفهوم الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد، يتكون من أربعة عناصر أساسية، هي: الوعي بالمعاناة (المكون المعرفي)، والاهتمام التعاطفي المتعلق بسير المعاناة (المكون الوجداني)، والرغبة في النظر إلى كيفية التخفيف من المعاناة (العنصر الانتباهي)، وأخيراً الاستجابة أو الاستعداد للمساعدة على التخفيف من تلك المعاناة (المكون التحفيزي أو الدافعي).

ويؤكد ما سبق (Nisker, 1998) حيث يشير إلى أن متغير الشفقة بالذات هو تواد الشخص مع ذاته ورفقه بها عند مواجهة فشل أو آلام أو عند إدراك ما به من أوجه قصور ومظاهر ضعف، واعتبار أن ما يمر به من معاناة وآلام وإخفاق ليس حكراً عليه وحده، بل يمكن أن يواجه كل الناس، ويتضمن الشفقة بالذات الرفق والتلطف بها في مقابل الحكم عليها والتقييم المهين لها، والوعي والحس الإنساني المشترك في مقابل العزلة والتشرد على الذات واجترار الآلام واعتبار أنه الشخص الوحيد المبتلى بالمتاعب والظروف العصيبة، واليقظة العقلية والتنبه للذات بدلاً من التوحد مع آلامها ومتاعبها.

وتقتضي الشفقة بالذات تصالح الإنسان مع نفسه ولن يتحقق ذلك إلا بنبذ الشخص المشاعر والأفكار السلبية تجاه ذاته لتقصيره أو إخفاقاته، واستبدالها بمشاعر وأفكار إيجابية يتعايش بموجبها مع نفسه بتعاطف ورحمة وود؛ مما يؤدي به إلى الشعور بالسلام الداخلي

والسعادة والطمأنينة برغم الألم، والاستمرار في الحياة بفاعلية واقتدار ويتحمل للمسئولية والتعهد الإرادي بتصويب مساره وتغيير أساليب حياته.

وكثيراً ما يضع الإنسان ذاته في سجن من الشعور بالذنب والندم والأسى، وكأن العذاب هو طريقته الوحيدة لدفع ثمن ما اقترفه من خطأ أو تقصير أو إخفاق، والعفو عن الذات يمثل الخروج من سجن تعذيبها ونسيان ما فعله وإعادة الاعتبار الإيجابي لها بما يمكن الإنسان من الإبحار الآمن في الحياة بجدية والتزام.

والشفقة بالذات تجعل الإنسان يعيش حياة طبيعية دون تكلف أو تزييف أو مراقبه الآخرين والبحث عن أخطائهم، والافتتاع بما هو وهذا لا يتعارض أبداً مع الطموح فالإنسان يعشق الطموح المبني على القدرات الذاتية.

ويرتبط متغير الشفقة بالذات بكلمة compassion وتعني حرفياً الرحمة والرفق المقترنة بالحنو والتواد والعطف، وعادة ما ينظر إليها كحالة متعدية إلى الآخرين بمعنى أن مؤشراتنا تتضح في رفق الشخص وتعاطفه مع معاناة الآخرين وما يتعرضون له من أحداث أو مصاعب أو إخفاقات، وبوعيه بألامهم والرغبة في التجاوب السوي القائم على المساندة والتفهم دون توجه نحو تقييمهم نقدياً أو إسقاط أحكام عليهم لفشلهم أو لأخطائهم، وكذلك فإن الشفقة بالذات والتواد معها يمثل رافة الشخص بذاته وتعاطفه معها وتجنب تأنيبها، مع الرغبة في التخفيف من آلامها باتخاذ موقف متصالح معها بغض النظر عن ما بها من أوجه قصور أو مظاهر ضعف أو تعرض لإخفاق في عمل ما (Wispe, 1991: 17-18).

ورأت سناء أبو شرار (٢٠١٣) أن الشفقة بالذات تعني أن تبعد عنها المشاعر الخائفة والمُسمة لها، القائمة على الجفاء والتحقير نتيجة إدراك جوانب القصور ومظاهر الضعف أو الإخفاق، ثم تبني معها أسوار من المودة والرحمة والمحبة لتحميها أولاً ثم ليستظل بظلها الآخرون من حولها.

وتتضمن الشفقة بالذات تسامح الإنسان مع نفسه، ويبدأ التسامح الإيجابي مع الذات من نبذ المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية التي يكونها الإنسان عن نفسه إذ تعرض لفشل ما أو شعر بوجود نقص أو قصور في شخصيته، واستبدالها بمشاعر وأفكار وسلوكيات إيجابية بها؛ مما يتيح مشاعر التعاطف والرحمة والحنان تجاه ذاته، والشعور بالسلام الداخلي والسعادة، والطمأنينة برغم الشعور بالألم.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وتعرّف الشفقة بالذات بأنها "توجه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عندما تسير أمور حياته على نحو خطأ؛ كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به" (Allen & Leary, 2010: 107).

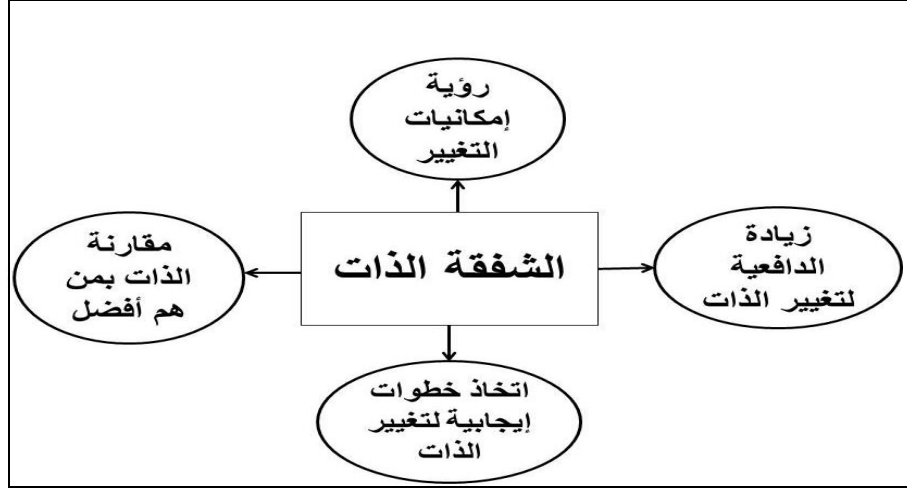
ووفقاً لهذا المعنى عرّفت (Wallace, 2010) الشفقة بالذات بأنها "تخلّي الشخص إرادياً عن نقده المهين لذاته وأفكاره السلبية الجارحة تجاهها، واستبدالها بتعاطف وتواد معها وتقهمه لها؛ مع اتخاذ موقف إيجابي منهم يدفعه لتقبلها والالتزام بتصويب ما بها من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو خبرات فشل".

وتختلف الشفقة بالذات في قوتها الدافعية عن القوة الدافعية التي قد تتولد لدى الشخص نتيجة نقد الذات self-criticism، فالقوة الدافعية للشفقة بالذات تجبر الشخص على الاعتراف بإخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه دون تأنيب للذات أو إخماد لفاعليتها في الحياة، بل تدفعه للتوجه نحو الاجتهاد والمثابرة لتخفيف آلامه خاصة الآلام التي تنتج من العادات والسلوكيات المختلة وظيفياً، وتصويب ذاته على نحو ذاتي إرادي، على الجانب الآخر تتعلق القوة الدافعية لنقد الذات بالخوف من عقاب الذات، أما الشفقة بالذات فتجسد رغبة الشخص في تحسين ذاته والاعتقاد بأن الإخفاق ليس قدرًا محتومًا عليه، وفي نفس الوقت التعامل معها باعتبارها جانبًا طبيعيًا في الحياة البشرية لا يجب على الإطلاق أن توهن عزيمة الإنسان أو تجعله يحقر ذاته ويهينها.

وما هو محل اتفاق بين الباحثين أن القسوة على الذات والتوجه النقدي الجارح تجاهها يعوق مسار تحقيق الشخص لأهدافه، وعلى العكس من ذلك، فإن القوة الدافعية لشفقة بالذات ترتبط بدفع الشخص باتجاه:

- رؤية إمكانيات التغيير المتاحة.
- تزويد الدافعية للتغيير.
- اتخاذ خطوات عملية تجاه تغيير الذات وتصويب مسارها.
- مقارنة أنفسهم بمن هم أفضل؛ وبالتالي استثارة دافعيتهم الداخلية للحاق بهم.





شكل (1) القوة الدافعية للشفقة بالذات

وأكدت نتائج دراسة (Breines & Chen, 2015) والتي حاولت الإجابة عن سؤال مفاده: هل الشفقة بالذات والتلطف بها بعد ارتكاب الأخطاء يزيد من الدافعية للتحسين؟، وخلصت الدراسة إلى أن الشفقة بالذات واللفظ بها يدفع الشخص باتجاه الاجتهاد في مسار تصويب مظاهر ضعفه وتجنب إهانة ذاته وتأنيبها والابتعاد عن المقارنات الاجتماعية. ويعطي مفهوم الشفقة بالذات دلالات تقترب من دلالات مفهوم العفو عن الذات -Self-forgiveness؛ فقد بينت نتائج دراسات عديدة الفوائد الخاصة بالعفو عن الذات (Luchies, Finkel, McNulty, & Kumashiro, 2010). كما أظهرت نتائج دراسة (Neff & Vonk, 2009; Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) أن العفو عن الذات بما يجسده من تقبل الشخص لأخطائه وجوانب قصوره ومظاهر ضعفه يزيد من مستوى تتعمه النفسي ويحسن سلوكياته في عديد من السياقات، وعليه يتداخل مفهوم العفو عن الذات مع مفهوم الشفقة بالذات، إلا أن الأخير يتضمن بالإضافة إلى العفو تقبل الذات والتصالح معها والتواد معها وإعادة الاعتبار إليها بفعل تصويبي هادف، ويمثل هذا الأمر بؤرة ما يعرف بالعلاج النفسي المرتكز على التقبل والالتزام Acceptance commitment therapy.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

كما تختلف دلالات مفهوم الشفقة بالذات عن دلالات مفهوم تقدير الذات self-esteem على الرغم من أن القاسم المشترك بينهما يتمثل في تقبل الذات واتخاذ موقف إيجابي منها، ويمكن توضيح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١)

الفروق بين الشفقة بالذات وتقدير الذات

تقدير الذات	الشفقة بالذات
يتعلق بوعي الشخص بمقدراته وأوجه تميزه ومظاهر قوته.	يمارس عند تعرض الشخص للإخفاق أو عندما يدرك ما به من أوجه قصور ومظاهر ضعف.
يتعلق بالتكوين الشخصي الذاتي للشخص من خلال شعوره بالتميز والفردية.	يتعلق بالحس الإنسان العام بتعميم حالة الشفقة بالذات والتواد معها بتعديها إلى الآخرين والحياة إجمالاً.
التوجه نحو الإنجاز وإثبات الجدارة والاستحقاق	التوجه نحو تقبل الذات والتصالح معها والرضا العام
روح التنافس وذهنية إثبات التفوق والامتياز	روح الاهتمام وذهنية الرعاية بالذات والآخرين.

كما يجدر التنويه كذلك إلى أن مفهوم الشفقة بالذات يتميز بصورة فارقة عن مفهوم الشفقة على الذات أو الرثاء للذات (self-pity - Goldstein & Kornfield, 1987: 91) (92) فبينما يعكس مفهوم الشفقة بالذات تعلق الشخص بذاته تفهماً لها وتلطفاً بها ووعياً بمعاناتها واعتبارها جزءاً بنيوياً من طبيعة الخبرة البشرية العامة، وهنا يتحرر الشخص من الغرق في دوامة التأنيب والتجريح للذات والتخلص من فكرة أنه هو الشخص الوحيد في الحياة الذي يعاني. نجد أن مفهوم الشفقة على الذات يتضمن استغراق الشخص في مشاعر التعاسة والندم نتيجة متاعبه ومعاناته الشخصية، كما أن الشفقة على الذات تدفع الشخص باتجاه التشرنق على ذاته وانفصاله عن الآخرين والتهويل من معاناته وآلامه الشخصية على الجانب الآخر.

كما يمثل مدى توحيد الشخص مع آلامه ومعاناته جانباً آخر يمكن بمقتضاه التمييز بين مفهومي الشفقة بالذات، والشفقة على الذات، ففي حالة الشفقة على الذات يصبح الشخص مسجوناً ومحاصراً بمشاعره المؤلمة بتوحد مبالغ فيه معها ومتعلقاً بصورة تامة بردود أفعاله الانفعالية الحالية بما يعميه عن رؤية جوانب قدرته واستجاباته الانفعالية أو التفسيرات العقلية الأخرى، كما أن نفاذ وعي الشخص كلية في ردود الأفعال الذاتية يعوقه عن تجاوز الموقف أو تبني منظوراً واقعياً لتصويب ذاته (Bennett-Goleman, 2001).

على العكس من ذلك، يتطلب الشفقة بالذات عدم توحد الشخص مع آلامه ومعاناته وانفعالاته، بما يسمح له بوجود مساحة نفسية يمارس فيها الحنو على ذاته والتعاطف معها وإدراك السياق الإنساني الأرحب لخبرته الذاتية - (Goldstein & Michaels, 1985: 61-62; Scheff, 1981).

في نفس الوقت لا يُعنى بالشفقة بالذات تجنب الشخص لمشاعره المؤلمة ومعاناته أو قمعها، بل الاعتراف بها ووضعها في حجمها الطبيعي، ولكن مع تبنى اتجاهًا تعاطفيًا تصالحيًا معها بمنظور عقلي متوازن يجسد بعد الانفتاح العقلي والحس الإنساني العام (Bennett-Goleman, 2001: 51).

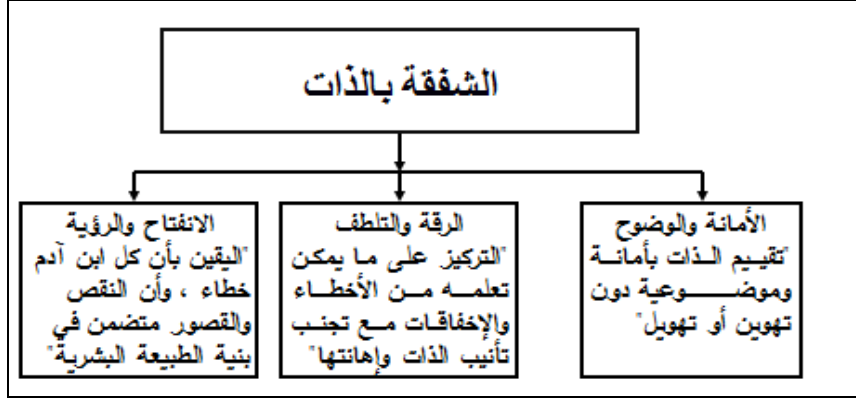
ويمكن التمييز بين نوعين من الشفقة بالذات على نحو ما أشار إليه كل من (Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012; Tangney, Boone, & Dearing, 2005):

١- الشفقة بالذات كموقف شخصي حقيقي وأصيل: فعندما يمارس الشخص رفقًا بذاته وتلطفًا بها يعترف أولاً بمسئوليته وتقصيره، ومع ذلك يتقبل ذاته، وثانيًا الالتزام الشخصي بالتغيير في المستقبل، والتعهد بتصويب أوجه القصور.

٢- الشفقة بالذات كموقف شخصي مزيف: يميل ذوو حالة الشفقة بالذات المزيفة إلى إزاحة مسؤوليتهم عن الأخطاء، وتوجيه اللوم للآخرين أو إلقاءها على الظروف والأحداث الخارجية، وعلى الرغم من أن هذا الميل قد يحقق لهم راحة وقتية، فإنه يصرفهم عن تحسين ذاتهم في المستقبل؛ لكونه حيلة هروبية تستهدف تجنب لوم الذات وتأنيبها. وتتناول (Halvorson, 2015) مفهوم الشفقة بالذات في إطار علاقته بمفهوم العفو عن الذات وتقدير الذات، إذ رأي أن متغير الشفقة بالذات يتضمن العفو عنها، مع وضعهم لأخطائهم في إطارها الصحيح وعزوها في معظمها عزوًا داخليًا، وبالتالي الرغبة في تصويبها والارتقاء بنوعية حياتهم، عكس ذوي المستويات المنخفضة من تقدير الذات الذين يعزون أوجه قصورهم ومظاهر ضعفهم وإخفاقاتهم عزوًا خارجيًا.

وتبعًا لذلك رأي (Halvorson, 2015) أن الشفقة بالذات بنية نفسية متعددة الأبعاد

تتضمن ثلاثة أبعاد أساسية



شكل (٢)

أبعاد الشفقة بالذات وفق تصور (Halvorson, 2015)

وقد أفادت (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007b) أن مفهوم الشفقة بالذات يختلف عن مفهوم تقدير الذات، فعندما يظهر الأشخاص رفقاً وتواد مع ذواتهم يكونون أقل ميلاً للغضب واجترار المشكلات، وفي نفس الوقت يحافظون على هدوئهم وتوازنهم النفسي عند التعرض لانتقادات حادة من الآخرين.

ويستلزم الشفقة بالذات وفقاً لتصورات (Neff, 2003b) توافر ثلاثة جوانب متميزة:

- الجانب الأول: تقبل وفهم الذات، بغض النظر عن إدراك جوانب القصور ومظاهر الضعف والأخطاء أو الإخفاقات والآلام.
- الجانب الثاني: اليقين بأن الألم والإخفاق من الملامح العامة والتي لا مفر منها في الخبرة الإنسانية لجميع البشر؛ وبالتالي تجنب الشعور بالعزلة والاعتراب بعد الإخفاق.
- الجانب الثالث: المنظور المتوازن للذات والانفعالات بدون تهوين أو تهويل لجوانب القصور أو جوانب التميز.

ورأت كل من (Neff, 2003, 2007, 2009, 2011; Neff & McGehee:226; Allen & Leary, 2010) أن متغير الشفقة بالذات يتضمن ثلاث أبعاد أساسية تمثل بنيته والتي أسست عليها مقياسها للشفقة بالذات معها وهي:

١- اللطف بالذات Self-kindness: ويعنى به أن يكون الإنسان رقيقاً بذاته ومتفهماً لها ومتعاطفاً معها في ظروف الألم أو الإخفاق بدلاً من التوجه نحو لومها وتأنيبها. ويعبر بعد اللطف بالذات والعطف عليها عن توجه الشخص نحو الرقة مع الذات ورعايتها وتقهمها، ويتضمن هذا البعد تقبل الشخص لذاته ومساندته لها في أوقات الإخفاق أو إدراكه لعيوبه وأوجه قصوره. وابتعاده عن التقييم الجارح والمهين لها؛ فضلاً عن ميله للتدبير في ذاته بتفهم لتصويب مسارها في الحياة مع الحساسية لانفعالاته ومشاعره دون غرق في لوم الذات أو تأنيبها.

٢- الحس الإنساني العام Common humanity: ويعنى به اعتبار الشخص أن خبراته الذاتية جزءاً من الخبرة البشرية العامة وليست منفصلة أو منعزلة عنها، ويشمل هذا البعد يقين الشخص بأن كل ابن خطأ، وأن القصور متضمن عضوياً في بنية شخصية كل الناس، وأن المعاناة أمر طبيعي في الحياة (Neff, 2011).

ويقوض هذا البعد ما يدعيه البعض من توجه نحو الكمالية، واستبداله بأن النقص والقصور جزء من الظرف البشري في الحياة؛ وبالتالي وبغض النظر عن صور المعاناة والإخفاقات في الحياة يندمج الشخص في الحياة مرحباً بها ومقبلاً عليها بحس إنساني يأخذ بيده لكل ما يمكن أن يعبر به عن أصالة شخصيته (Neff & McGehee, 2010).

٣- اليقظة العقلية Mindfulness: ويقصد بها النظرة المتعلقة والمتوازنة للآلام والمصاعب بدلاً من التوحد معها واجترارها على الدوام، ووصف (Brown & Ryan, 2003: 822) بعد اليقظة العقلية بوعي الشخص بطبيعة وحدود خبرات حياته في اللحظة الراهنة بطريقة واضحة ومنتزعة، مع عدم تجاهله لأخطائه وإخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه، ولا الغرق في اجترار الآلام أو كره ذاته وتأنيبها.

ويعبر بعد mindfulness عن حالة ذهنية يكون بموجبها الشخص واعياً بذاته في اللحظة الحاضرة مع تقديره وتقبله لمشاعره وتفكيره وإحساساته البدنية، وغالباً ما تستخدم هذه الحالية كألية من آليات العلاج النفسي، وتعرف بحالة التنبه واليقظة بالذات.

ووصف (Brown & Ryan, 2003: 822) بعد اليقظة العقلية بوعي الشخص بطبيعة وحدود خبرات حياته في اللحظة الراهنة بطريقة واضحة ومنتزعة، مع عدم تجاهله

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

لأخطائه وإخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه، ولا الغرق في اجترار الآلام أو كره ذاته وتأنبها.

كما يمنع بعد اليقظة العقلية توحد الشخص مع آلامه وكرهه لذاته أو الانجراف التام في دائرتها الخبيثة (Neff, 2003)؛ فضلاً عن أن التوحد مع مثل هذه الآلام يجعل الشخص مصاباً بما يصح تسميته التذكر القهري والاجترار المؤلم وتثبيت صورة ذهنية سلبية عن ذاته تبعده عن الهدوء والاتزان النفسي؛ وعليه إذا كان من الضروري أن يدرك الشخص وبوضوح معاناته وآلامه وما يقترن بها من مشاعر وأفكار، فالأشد ضرورة أن يرحم ذاته وأن يُعَلِّي فيها من همة تجاوزها باتخاذ موقف إيجابي منها قائم على تعددية الرؤية والانفتاح العقلي (Neff, 2011).

والشفقة بالذات عاملاً أساسياً لسلامة وانتظام مسار ارتقاء الشخص في الحياة؛ لارتباطه بحالة السلامة الانفعالية التي تمكن الشخص من رؤية ذاته وتقييمها بوضوح دون خوف من إصدار أحكام مهينة عليها، وبقي متغير الشفقة بالذات من التقييم المرتكز على القلق عند معرفته بمظاهر ضعفه (Neff et al., 2007a).

فعندما يشفق الشخص بذاته يزداد معامل تقبله لها بغض النظر عن تصورات الآخرين وآرائهم فيه؛ لكونه يستمد شعوره بجدارته واقتداره من ذاته، وعليه فإن مسار حياته ووجهتها ومحتواها لا تحكمها توقعات الآخرين، فمثل هذا الشخص قادر على توجيه انتباهه إلى قيمه واهتماماته ومشاعره الذاتية (Neff, 2015).

كما وجدت دراسة أن متغير الشفقة بالذات يتوسط ردود أفعال الشخص تجاه أحداث الحياة غير السارة، مثل الإخفاق، النبذ، والارتباك والحيرة، وأن ذوي المستويات العالية من الشفقة بالذات يظهرون انفعالات سلبية منخفضة، ويعترفون بدورهم في الأحداث السلبية دون غرق في دوامة النقد والتجريح ودون توظيف لآليات الإنكار والتجاهل (Leary et al., 2007).

كما كشفت دراسة (Neff et al., 2007b) عن وجود علاقات ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متغير الشفقة بالذات والأداء الوظيفي الإيجابي كالسعادة والتعاؤل والحكمة والجرأة، سمات الشخصية الخمس "الطيبة، والانبساطية، ويقظة الضمير".

ونظرًا لما لمتغير الشفقة بالذات من طبيعة تبعد الشخص عن التقييم المهين للذات فإنه يمثل أيضًا عامل وقاية ضد النرجسية، والتمركز حول الذات، والمقارنات الاجتماعية المؤدية إلى تحقير الذات، ومشاعر العزلة، والاكتئاب، والقلق (Neff, 2003a).

والافتراض الرئيسي للشفقة بالذات يتمثل اعتقاد الشخص أن معاناته، وإخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه جزء من طبيعة الوجود البشري وأن كل الناس بما فيهم هو نفسه يستحق الرفق بذاته والتعاطف معها؛ وعليه يتضمن الشفقة بالذات تفهم الشخص لمعاناته وانفتاحه عليها، مع السعي لتجاوزها وتخفيف آلامه بركة ولطف وتعاطف، بتجنب التوجه النقدي المهين للذات، ورؤية خبرته الشخصية في إطار الصورة الإجمالية العامة للوجود البشري (Neff, 2003a, p. 87).

ووفقًا لما تقدم يمكن تعريف مفهوم الشفقة بالذات بأنها: "مجموع الاستجابات التي تكون الموقف النفسي للإنسان تجاه ذاته عند إدراكه لأوجه القصور ومظاهر الضعف، وعند إدراكه لأخطائه وإخفاقاته في الحياة، أو تقويته لبعض فرص ترقية ذاته وتجويدها" ورأت (Neff, 2013) أن هذه الاستجابات تجسيد عام لموقفين من الذات:

- **الأول:** النفور من الذات والاستياء منها والاندفاع باتجاه لومها وجلدها وتحقيرها، وبالتالي التشنق عليها والانعزال عن الحياة، وتضييع معالم أصالتها وإخراجها إراديًا من فعاليات الحياة ذات المعنى بكل ما يقترن بذلك من زيادة معامل مخاطر الولوج في دائرة الاضطرابات النفسية والسلوكية.

- **الثاني:** تقبل الذات والتصالح معها والاندفاع التلقائي العقلاني باتجاه تصويبها وترقيتها وتجويد نوعية حياتها؛ بما يمكنه من الإبحار الآمن فيها تعبيرًا عن أصالة ذاته وتميزها وإثراء لوسع فعاليته فيها.

هذا وقد أشار (جواد عبادة، ٢٠١٤) أن الشفقة بالذات تساعد الشخص على تحمل مسؤولية ما يشعر به، وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الإخفاق، كما يعكس الشفقة بالذات القدرة على تطويع الإرادة سيرًا في طريق الكمال وإثباتها جدارة الذات وأصالتها.

ويتميز الأشخاص ذوو المستوى المرتفع من الشفقة بالذات بتقلبهم لجوانب قصورهم ومظاهر ضعفهم، ويعتبرون الإخفاقات في الحياة أمرًا عامًا في دنيا البشر، ويتعاملون مع

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

إخفاقاتهم بصورة هادئة ومنتزعة، كما أنهم في المقابل لا يشعرون بالاحتقار أو الاستياء من الذات والنفور منها بسبب أوجه القصور التي لديهم، ولا يميلون إلى العزلة عندما يخفقون في أداء بعض المهام؛ فضلاً عن تجنبهم لاجترار الآلام أو التذكر الدائم لأخطائهم ومظاهر ضعفهم. (Neff, 2003a, 2003b).

كما أظهرت نتائج الدراسات الحديثة أن المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات تؤدي إلى تناقص دال في نقد وتجريح الذات، والاكتئاب، والعصبية، والاجترار، القلق (Neff & Vonk, 2009, 2011; Allen & Leary, 2010).

وفيما يتعلق بعلاقة الشفقة بالذات ببعض المتغيرات الإيجابية وجد أن متغير الشفقة بالذات يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، والذكاء الانفعالي، والانتماء الاجتماعي، والحكمة، والمبادرات الشخصية، والشجاعة، والسعادة، والتفاؤل، والوجدان الموجب؛ لكون مفهوم الشفقة بالذات يتضمن رغبة الشخص في تجويد صحته ومستوى تنعمه النفسي : (Neff, 2011 : 213 ; Neff, 2009, : 5)

وأفاد (Gilbert & Irons, 2005) أن الشفقة بالذات تزيد من مقدرة الشخص على الصمود الانفعالي Emotional resilience ؛ لكونه متغيراً يكف عمل نظام التهديد المقترن بمشاعر التعلق غير الآمن والميول الاندفاعية والاستثارة الذاتية، وينشط نظام رعاية الذات المقترن بمشاعر التعلق الآمن والشعور بالأمن النفسي.

وتدعيماً لهذه النتائج خلصت دراسة (Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, 2007; Porges, 2007; Glover, 2008) إلى أن توجه الشخص نحو الشفقة بذاته يقلل بصورة دالة من مستويات هورمون الكورتيزول ويعرف بهرمون الضغوط والضغط، وينظم عمل القلب بما يسمح للشخص بتهذئة نفسه وقت الشدة.

وتفيد نتائج دراسات أخرى (Neff & McGeehee, 2010; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011) أن فكرة شفقة الشخص بذاته ترتبط بنظام التعلق Attachment system وأن الأشخاص الذين تنقصهم الشفقة بالذات تعرضوا في حياتهم لانتقادات مستمرة من آبائهم وتربوا في بيئات أسرية مختلة وظيفياً؛ ويظهرون بالتالي مؤشرات أنماط التعلق غير الآمن مقارنة بذوي المستويات السوية من الشفقة بالذات.



وأفادت دراسة (Tanaka, Werkerle, Schmuck, & Paglia-Boak, 2011) وجود علاقات ارتباطية بين تعرض الشخص لسوء المعاملة الانفعالية في مرحلة الطفولة وانخفاض معامل شففته بذاته.

كما كشفت نتائج دراسة (Neff, 2003a) عن وجود علاقات ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والقلق والاجترار، والصيغ غير التكميلية من الكمالية، على الجانب الآخر بينت نتائج دراسات (Neff, 2003a; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Shapira & Mongrain, 2010). وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية

وبصفة عامة تؤدي الشفقة بالذات إلى تمتع الشخص بمستوى مناسب من الصحة البدنية، ويوجد لدى مثل هذه النوعية من الأشخاص ميل إلى السعي للرعاية الصحية استجابة لأية مؤشرات مرضية غير مريحة، إضافة إلى أنهم عادة ما يتبنون أساليب سلوكية في الحياة تحسن من حالتهم الصحية العامة.

ويؤكد ذلك ما خلصت إليه نتائج دراسة (Terry, Leary, Mehta, and Henderson, 2013) والتي قارنوا فيها بين تأثير كل من متغير ضبط الذات ومتغير الشفقة بالذات على الحالة الصحية والتوجه نحو طلب الفحص والرعاية الطبية، طبق على المشاركين في الدراسة مقياساً لضبط الذات، ومقياس الشفقة بالذات في علاقتها بالسلوكيات الصحية، تركز عباراته على وصفهم لمدى تعاطفهم مع ذواتهم مثل "أعتقد أنه يجب علي أن أكون لطيفاً مع ذاتي"، ومدى تحدثهم بإحسان مع أنفسهم مثل "أذكر نفسي على الدوام أن كل البشر لديهم مشكلات طبية"، ودرجة استباقية تصرفهم نحو حالتهم الصحية مثل "أصبح حازماً جداً عندما يتعلق الأمر بصحتي البدنية".

وكما هو متوقع، كشفت نتائج الدراسة عن متغير الشفقة بالذات يرتبط إيجابياً بمدى التزام المشاركين بتنفيذ التعليمات الطبية؛ فضلاً عن تصديهم الفعال والإيجابي للضغوط المقترنة بأمراضهم، ولعب متغير التعاطف مع الذات، والتحدث معها بإحسان ولطف والتصرف الاستباقي ولعبت الشفقة بالذات دوراً متوسطياً في العلاقة المشار إليها.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وكشفت نتائج دراسة أخرى أن الشفقة بالذات تنمي السلوكيات الصحية مثل السعي لطلب الرعاية الطبية بعد عزل تأثير متغيري ضبط الذات ودافعية الأشخاص لتحقيق أهدافهم (Sirois, Kitner & Hirsch, 2015).

وفي نفس السياق انتهت نتائج دراسة (Sirois, 2015) إلى أن ذوي المستوى السوي من الشفقة بالذات أقل ضجراً وانزعاجاً وتوترًا استجابة للشكاوى البدنية، وأكثر قدرة على تنظيم ذاتهم ومستوى فعالية الذات الصحية لديهم مرتفع.

وبصورة عامة، عندما يكون الشخص رقيقاً بنفسه ومتقبلاً لها لن توهن همته نتيجة ضعفه أو محنه، بل يتكون لديه دافعية لتجنب هذه المآزق، مع الاندفاع باتجاه تصويب ذاته وترقية نوعية حياته دون شعور بأنه مضطهد أو مستهدف، بل بإدراك أن مثل هذه المآزق والمصاعب والمعاناة والإخفاقات جزء من الخبرة البشرية العادية.

فضلاً عن التأثير الإيجابي لمتغير الشفقة بالذات على الحالة المزاجية العامة للشخص، فإنه متغير وثيق الصلة بالسياقات الأكاديمية، فقد وجد أن الشفقة بالذات يرتبط إيجابياً بالدافعية الداخلية للتعلم، وباستراتيجيات المواجهة التكيفية السوية بعد الإخفاق الأكاديمي (Neff, Hseih, & Dejittthirat, 2005).

كما أظهرت نتائج دراسة (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغير الشفقة بالذات والدافعية الداخلية في مجالات الرياضة والتعلم والعمل، وعلاقة ارتباطية سلبية مع الدافعية الخارجية.

كما أفاد (Breines & Chen, 2012a; Breines & Chen, 2012b) أن شفقة الشخص بذاته لا يعنى رضاه التام عن ذاته، بل يصبح أكثر دافعية للتغيير؛ خاصة وأن الشفقة بالذات تتضمن تقبل الذات بدلاً من إنكار أخطائها ويقرن هذا التقبل بالتدبر والتفكير التأملي للتغلب على أوجه القصور دو خوف من الفشل.

كما أظهرت نتائج دراسة (Neff & Beretvas, 2013) أن لمتغير الشفقة بالذات تأثيرات إيجابية تكيفية في العلاقات بين الشخصية الرومانسية؛ لكونه يدفع الشخص باتجاه الرفق بالآخر والتعاطف معه والتضحية من أجله، ومناقشة أي خلاف معه بود وعقلانية وتفهم واحترام وتشجيعه على التعبير عن رأيه ودعم استقلالته وحرية إرادته؛ وبالتالي التحرر من العلاقات القائمة على التسلط والقهر.

### ثالثاً: التوجه الروحي في الحياة *Spiritual Orientation in Life* :

التوجه الروحي في الحياة جزء متضمن بصورة بنيوية في خبرة الوجود البشري منذ أن وجدت الحياة على سطح الأرض، فقد أظهرت الدراسات الأثرية والأنثروبولوجية أن الدين وما يتعلق به من توجهات روحية مكون أساسي للحياة البشرية في كل العصور، حتى أن فاقدى الإيمان *faithless* عادة ما يفكرون لا شعورياً في الله وقوته وعظمته وجبروته ويلتمسون معونته في المواقف الضاغطة والظروف العصيبة.

ويعكس التوجه الروحي في الحياة مشاعر الشخص واهتماماته واعتقاداته فيما يتعلق بالجوانب الروحية للحياة واعتبارها أسلوبه الشخصي في الحياة, *a person's feelings, interests, and beliefs*

وأفاد (Frankl, 2004:25) أن البشر ليسوا كائنات بيولوجية واجتماعية ونفسية فقط، بل هم بالأساس كائنات روحية قادرين على التسامي على حدود الواقع المادي الزائل والترفع عن ملذات الدنيا وشهواتها من خلال سعيهم لنحت معنى إنساني نبيل لحياتهم واجتهادهم من أجل تحقيقه؛ فضلاً عن أن البعد الروحي للطبيعة البشرية يمثل عامل الوقاية الأساسي من اضطراب ما سماه فرانكل "الفراغ الوجودي *existential vacuum*"، والذي تصبح بموجبه حياة الإنسان بلا معنى ولا قيمة لها مع استيائه منها وفقدانه لحيويته الذاتية فيها ولإمبالاته بأحداثها ووقائعها.

وتأكيد لهذا المعنى بين (Frankel, 1996; Kalantarkousheh, Kazemi, Taghadosiniya & Ghahramani, 2014) أن المشاعر الدينية والروحية عميقة الجذور في العقل اللاشعوري لكل إنسان، ويتعدى بعد التوجه الروحي في الحياة لدى الإنسان وعيه بذاته إلى وعيه بالآخرين وإقباله عليهم وتعلقه إيجابياً بهم، بما يصح معه القول بأن التوجه الروحي في الحياة يعبر عن ما يصح تسميته فلسفة حياة قوامها نسقاً قيمياً واعتقاداً يدفع الإنسان باتجاه التسامي والسكينة والصفاء؛ فضلاً عن جعلها منطلقاً لأسلوب حياته بشكل عام.

واعتبر (Emmons, 2005) التوجه الروحي في الحياة بعداً أساسياً من أبعاد الحياة الهادفة ذات المعنى إضافة إلى بعد الألفة والتواد، والتسامي، بما يتسق كذلك مع المصادر السبعة للمعنى وفقاً لتصورات (Wong, 1998) .

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

ويعكس التوجه الروحي في الحياة طبيعة الصلة الداخلية للمؤمن بالله تعالى وتعلقه النفسي والعاطفي به تعالى من حيث الإيمان والحب والإخلاص، وما يرافق هذه المعاني الثلاثة الرئيسية من خوف، ورجاء، وتواضع، وتخلص إرادي من الغرق في دوامة التوجهات العلمانية في الحياة التي تجعل هوى الإنسان وعقله الحكم الأساسي على تصرفاته وتعبيراته في الحياة (Nouwen, 2002).

ويوجد من يقرون التوجه الروحي في الحياة بالنزعة الصوفية *mystical Inclination*؛ لكونه ينشأ ويرتقي وفقاً لخمس مراحل تمثل رحلة التصفية والتخليقية أي تصفية النفس من أدران الحقد والغليظ والغل والضغائن والمادي والزائل، وتخليتها من كل ما سوى الله جل شأنه، وهذه الرحلة تمر بالمراحل التالية (Last, 2014):

### ١- مرحلة اليقظة الروحية *The Awakening*:

وتمثل بداية التوجه الروحي في الحياة، وتحدد وجهة المسار فيها، وقد تحدث هذه اليقظة فجأة أو بصورة تدريجية، وغالباً ما تكون مرتبطة بخبرة ومعاناة انفعالية قوية أو التعرض لصدمة حياتية توقظ ضمير الشخص وتجعله يتعلق بالله كمصدر للراحة والطمأنينة، وقد تصل حالة اليقظة إلى ذروتها كمجموعة من المشاعر العميقة يعمم بموجبها الشخص حبه ورفقه ورقته على العالم أجمع والحياة إجمالاً بقدر طاغٍ من الاستبصار الروحي يحرك أسمى ما فيه من سجايا وفضائل إنسانية.

### ٢- تطهير الذات وتفتيتها *Self-Purification*:

بعد مرور الشخص باليقظة الروحية تتعمق رغبته بنعمة القرب من الله، وبموجب ذلك يقر بضعفه وعجزه واحتياجه وبتقصيره، فيندفع باتجاه تطهير ذاته وتفتيتها وإبعادها عن الجشع والطمع والكبر، وربما النقشف والرضا بالقليل مع بالعمل على إسعاد الآخرين ومساندتهم؛ فضلاً عن التوجه نحو كل ما هو حق وخير وجمال.

### ٣- التوهج والإشراق *Illumination*:

بعد تطهير الذات وتفتيتها من الضغائن والأحقاد وتعلقها بكل ما هو نبيل وراق يركز عقل الإنسان في إبداعات الله في الكون ويدخل في حالة من التوهج الإيماني المقترن بالسكينة والتسامي الروحي إلى أقصى مدى، لتصبح حالة ثابتة نسبياً من الاندفاع باتجاه الخير ورؤية معنى الحياة وغاياتها النهائية.

٤- ترويض الذات Self-Taming :

وذلك بكبح جماح جوانب ضعفها وقصورها وشهواتها والتخلي عن ملذات الحياة الزائلة بالتركيز على كل ما هو مثالي ورحي، مع قبول الإذعان المطلق لله جل شأنه.

٥- الحياة التوحيدية The Unitive Life

يميل ذوو التوجه الروحي في الحياة إلى السكينة النفسية بكل ما يقترن بها من اعتقاد بأنهم حيزت لهم كل الأشياء، فتخليية أنفسهم من كل الضغائن والأحقاد والمادي والزائل، يصبح كل ما هو غاية لغالبية البشر وسيلة فقط بتقييمهم على اتصال إيجابي دائم بالحياة ترقية وتجويداً.

ويتحدد موقف الشخص في الحياة بناء على طبيعة توجهاته نحوها، ويمكن التمييز بين نوعين أساسيين من هذه التوجهات:

- الأول: التوجه المادي في الحياة:

بتبني رؤية دنيوية مادية محدودة مفضية إلى اعتبار العالم الموضوعي الخارجي هو الحقيقة، ولا شيء وراءه، وهذه الرؤية تنفي وجود تدخلات غيبية ما ورائية في أصل وجود هذا العالم، أو صيرورته. وتعتبر تلك النظرة أنّ الغاية النهائية والقصى لحياة الإنسان على الأرض مجردة من أي معطى جوهري آخر غير المادة، وهي بلا مضمون روحي وأخلاقي قيمي عملي مجسد على الأرض. أي أن يصبح النجاح المادي وتحقيق اللذة والمنفعة والوصول إلى درجة القوة، هو القيمة الأخلاقية الذاتية الأساسية التي تدفع الإنسان للحركة الفاعلة في الحياة، بأن تصبح الملذات والشهوات مهيمنة على الإنسان، حاكمة عليه بحيث لا يرى غيرها، فتصبح همه وهدفه، والشيء الأول والأخير في حياته، ويتسق ذلك مع مفهوم التمتع المرتكز على اللذة والاستمتاع Hedonism based well-being.

وغالبًا ما يقترن هذا التوجه المادي في الحياة بما سماه (Allport & Ross ,1967) (434) التدين الخارجي extrinsic religiousness الذي يكون تدينه فيه برامجيًا يوظفه إما لتجنب لوم الآخرين أو لاكتساب مكانة اجتماعية، في مقابل التوجه الروحي في الحياة والذي يقترن عادة بالتدين القائم على الدافعية الداخلية الذي يعيش الشخص بموجبه الدين كخبرة وجود ذاتية غائية في حد ذاتها يكتسب منها راحته وأمنه النفسي.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

حتى وإن ادعى ذوو التوجه المادي في الحياة تعلقًا بالروحانيات فيكونون من ذوي التوجه الروحي الخارجي حيث يتعاملون من الجوانب الروحية كوسائل لتحقيق مصالحهم الشخصية ربما لإضفاء طابع مزيف على حياتهم تكسبًا به لمكانة أو نفع ما (Batson & Ventis, 1982).

ويترتب على التوجه المادي في الحياة تداعيات نفسية سلبية تتمثل في القلق الدائم من فكرة النفاذ والاستهلاك، فضلاً عن أن خلو حياة الإنسان من القيم الروحية يفقدها قيمتها ومعناها، وعادة ما تختل علاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، لتعلقه بالفردية المطلقة وجشعه الذي لا يبقى له مع الآخرين رابط.

### - الثاني: التوجه الروحي في الحياة:

بأن يكون للإنسان قيم يؤمن بها ويتمحور حولها وتصبح هي الحاكمة لحياته ويتعامل مع الملذات والشهوات تحت إطار هذه القيم؛ فضلاً عن تساميه بالذات وتأكيد على كل ما هو مثالي ونبيل بتحرره من ما يربط الإنسان بالمادي والزائل في الحياة والتعلق بكل ما هو أصيل وراقٍ.

وقد صاغ (Howden, 1992) مقياساً لتقييم الجوانب الروحية للحياة Spirituality Assessment Scale ورأى أن التوجه الروحي في الحياة بنية نفسية تتكون من الأبعاد التالية:

- الغرض والمعنى في الحياة Purpose and Meaning in Life
- الارتباط المتبادل مع الآخرين ومع البيئة Interconnectedness
- الداخلية "الجوانبية" Innerness: وتتضمن السلام الداخلي والقوة والصلابة في الأوقات الصعبة.

وقدم (McGhee & Grant, 2008) تصورًا للتوجه الروحي في الحياة بوصفه حالة تعكس درجة التفاعل بين أربعة أبعاد أساسية تتمثل في درجة تسامي الإنسان بذاته، ومدى ارتباطه وتعلقه الإيجابي بالآخرين، والشعور بمعنى الحياة وغاياتها، والاعتقاد بالقيم المطلقة للحياة بما يمثل ما يعرف بالمثال التنظيمي regulative ideal.

وعرّف (Oakley, Cocking, 2001: 23-25) المثال التنظيمي كإطار عام للتوجه الروحي في الحياة بأنه "استدخال الشخص للمثل العليا والمعايير الروحية في بنيته النفسية

والانطلاق منها في أفعاله وتعبيراته في الحياة كعامل أساسي من عوامل تنظيم الذات وتحديد وجهتها ومسارها في الحياة .

وأفاد (Oakley, Cocking, 2001: 30) أن المثل التنظيمية تمثل خلفية توجيه دافعية الإنسان؛ وبالتالي تحدد تصرفاته وتعبيراته حتى وإن لم يكن واعياً بهذه المثل، وأن التوجه الروحي وفقاً لهذه التصورات صناعة الإنسان لمعنى وجوده الشخصي مع عدم الانفصال عن الارتباط مع كل الكائنات الحية، ويقتضي خروج الإنسان في سياقات محددة عن ذاته ليرى معنى أفعاله وبمدى تعقد دوافعه وتأثيراتها على العالم من حوله، كما أن البحث عن معنى الوجود وغاياته والتعلق بقوة مقدسة أعلى من حدود الذات تعلقاً قائم على التسليم بقدرة الله وحكمة تدبيره.

ووفقاً لذلك فإن ذوي التوجه الروحي في الحياة يلتزمون بمضامين المثل التنظيمي المتكون من مجموعة من القيم التي يتوجه بموجبها الإنسان نحو ترقية حياة الآخرين وتجويدها، والتركيز على الآخرين يجعل لهذه القيم طابعاً أخلاقياً؛ وبالتالي يدمج مثل هذا الشخص نفسه في الدائرة الإيجابية للفضيلة وأصالة الذات.

ويستخدم مفهوم التوجه الروحي في سياقات متنوعة وتتباين تعريفاته بين الأفراد وبين الثقافات، إلا أن غالبية التعريفات تركز على العناصر التالية:

- ١- الشعور بالغرض من الحياة وغاياتها النهائية.
- ٢- الشعور بالتعلق والارتباط الإيجابي بالله جل شأنه ثم بالذات والآخرين والطبيعة.
- ٣- السعي للرؤية الكلية التكاملية للوجود البشري والحياة بصفة عامة.
- ٤- التوجه المفعم بالأمل والنسقية وتقدير حكمة التدبير الإلهي.
- ٥- اليقين بوجود الله الخالق المدبر.
- ٦- التسامي على الواقع المادي ومفارقة التعلق بالزائل والمتناهي.
- ٧- التعلق بكل ما يجعل للحياة قيمة ومعنى إيجابي.

ورأي (Handzo, 2013) أن التوجه الروحي في الحياة تجسيد للطريقة التي يسعى ويعبر بها الفرد عن معنى الحياة وغاياتها وطريقة تعلقه وارتباطه بالذات والآخرين والطبيعة وبالله جل شأنه.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وخلصت نتائج دراسات عديدة مثل دراسة (Smith, et al., 2003; Sawatzky et al., 2005; Koenig et al., 2001) إلى وجود علاقات ارتباطية بين التوجه الروحي في الحياة والصحة النفسية خاصة لدى من يواجهون أحداث حياة ضاغطة أو ظروف عصبية كالأزمات المهددة للحياة.

ومن خلال مراجعة (Swinton, 2001) للأدبيات السابقة للتوجه الروحي قام بتحديد أبعاد لمفهوم التوجه الروحي كتركيب نفسي Psychological Construct ، على النحو التالي:

- المعنى Meaning: ويشير إلى تفهم الإنسان لمعنى الحياة والغاية من الوجود؛ فضلاً عن إدراكه لدلالات وقائع وأحداث الحياة والتسليم بالحكمة من ورائها.
- القيمة Value: ويشير إلى قدرة الإنسان على الكشف عن كل ما يستحق التقدير والاحترام، وغالبًا ما يدرس هذا البعد تحت مسمى "القيم المطلقة" خاصة قيم الحق والخير والجمال بوصفها الميزان الذي تقاس به كل وقائع الحياة وأحداثها.
- التسامي Transcendence: ويتضمن شعور الإنسان ورغبته في الارتقاء في مدارج الكمال بتجاوز حدود الذات بتخومها الضيقة وعدم التعلق بالمادي والزائف، والتخليق الإيجابي الواعي في فضاء القيم والمثل الإنسانية كالتراحم والتواد والشفقة والإيثار، وبتسليم زمام أمره لله جل شأنه واستمداد العون والتوفيق منه وحده.
- الارتباط الإيجابي Positive Connecting: ويتضمن رغبة الإنسان وقدرته على إقامة علاقات إنسانية إيجابية مع الذات ومع الآخرين ومع العالم بصفة عامة ومع الخالق جل في علاه.
- الصيرورة Becoming: ويتضمن شعور الإنسان بهويته وكشفه عن وسائل تحقيق هذه الهوية باندفاع باتجاه تجويد الذات والارتقاء بها في مسالك الخير.

مظاهر القصور في التوجه الروحي:

الجدول التالي يوضح مظاهر القصور في مجالات التوجه الروحي:



جدول (٢)

مظاهر القصور في التوجه الروحي في الحياة

المجال	المظاهر	الأمثلة
الوجودي	نقص المعنى وعدم السعي لاكتشافه، والخوف من المصير بعد الموت، التشكيك في معنى المعاناة ودلالاتها، وعدم السعي لطلب المساعدة الروحية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>حياتي لا معنى ولا قيمة لها.</li> <li>أشعر بأن لا فائدة ترجى مني.</li> </ul>
البعد عن الله وعن الآخرين	نقص الحب، الشعور بالوحدة، النسيان للواجبات، عدم الشعور بأهمية العلاقات بين الشخصية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>أشعر أن الله تخلي عني.</li> <li>أشعر بأن الآخرين يتجاهلونني.</li> </ul>
الغضب من الأقدار ومن الآخرين	إزاحة الغضب باتجاه رموز السلطة الدينية، وعدم القدرة على التسامح أو العفو	<ul style="list-style-type: none"> <li>لماذا أنا من بين كل الناس من يتعرض لكل هذه المصائب.</li> <li>أعتقد أن ما أتعرض له من مصائب لا مبرر له</li> </ul>
الاهتمام بالعلاقة مع الخالق	الاقتراب من الله، وتقدير دلالة وقيمة العلاقات الإيمانية	<ul style="list-style-type: none"> <li>أسعي لعلاقات عميقة مع الله.</li> <li>أستمد الراحة والسعادة مع علاقتي بالله.</li> </ul>
تناقض نسق القيم والاعتقاد	التعبير اللفظي عن الصراعات الداخلية والتشكيك في الدين والإيمان، والتشكيك كذلك في القيم، والتعبير عن القلق من الحياة والموت ونسق الاعتقاد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>أشعر بأن الله غير موجود معنا في هذه الحياة.</li> <li>أعتقد أنه لا يوجد حكمة في الكثير من أحداث الحياة.</li> <li>أعتقد أن معظم الناس يقولون ما لا يفعلون.</li> </ul>
اليأس والقنوط	القنوط من رحمة الله واستشعار اليأس وعدم الاطمئنان من المستقبل أو أحداث الحياة، وياقتقاد أي أمل في الحياة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>أشعر أن الحياة لا معنى ولا أمل يرجى فيها.</li> <li>أعتقد أنه لا يوجد في حياتي ما يجعلني أتمسك بها.</li> <li>أرى أن غالبية الناس لا رحمة لديهم.</li> </ul>
الأسى والشعور بالخسارة	الأسى انفعال وعملية تنجم عن تعرض الشخص لإخفاقات أو خسائر	<ul style="list-style-type: none"> <li>خطف الموت كثيرًا ممن أحبهم.</li> <li>أشعر بالألم نتيجة ما فقدته في الحياة دون ذنب مني.</li> <li>أعتقد أن الأسى على ما فات أمرًا لا يمكن تجنبه</li> </ul>
الشعور بالذنب	الشعور بالذنب انفعال يسيطر على الشخص نتيجة ارتكابه أخطاء أو	<ul style="list-style-type: none"> <li>أعتقد أنني أستحق التألم قبل موتي.</li> <li>أشعر بالنفور من نفسي نتيجة أخطائي</li> </ul>

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

المجال	المظاهر	الأمثلة
والخزي من الذات	حماقات ما كان ارتكابها، أما الخزي من الذات فهو شعور الشخص بالاستياء من ذاته والاعتقاد بأنه إنسان سيء أو شرير.	الكثيرة. • لا أتوقف عن لوم نفسي وتأنيبها نتيجة إخفاقات المتكررة في الحياة.
التسوية والتصالح	الحاجة إلى الشفقة بالذات والتواد معها والعفو عنها، والتصالح معها ومع الآخرين ومع الحياة إجمالاً	• أعتقد أن تصالح الإنسان معه نفسه السبيل للراحة النفسية. • أقبل على الحياة بهمة وحماسة. • أعتقد أن الثقة في الله مصدر الاطمئنان في هذه الحياة. • أؤمن بأن الله عفو غفور. • أقبل نفسي بالصورة التي هي عليها.
العزلة	الابتعاد عن الآخرين وعن الدين، والانغلاق على الذات	• أشعر بالحاجة إلى عدم الاختلاط بالآخرين. • أؤمن بأن السلامة في الابتعاد عن الآخرين. • أؤمن بأن صفاء القلب أهم من العبادات الدينية.
الطقوس الدينية الخاصة (الالتزام الديني)	الطقوس الدينية التقليدية، وعدم القدرة على ممارسة الشعائر الدينية	• لا أوظب على الصلاة كل يوم. • أرى أن العبادات مضیعة للوقت. • لا أشعر بأي سكينه عند تأدية الشعائر الدينية • لا يوجد لدى وقت للاختلاء بنفسي بنفسي لذكر الله أو والتأمل في الحياة
الصراع الديني والروحي	كما يعبر عنه بنقص الإيمان ، وعدم وجود معنى للحياة أو غاية منها، والاعتقاد بأن الاعتقادات الدينية والروحية لا تساعد الإنسان في التوافق أو المواجهة الإيجابية لمنغصات الحياة وظروفها العصبية.	• أه! ماذا لو كان كل ما أؤمن به غير حقيقي.

### الدراسات السابقة وفروض الدراسة:

من خلال فحص الأدب السيكولوجي وجد الباحثان مجموعة من الدراسات التي أجريت ذات علاقة بمتغيرات الدراسة الحالية حيث أمكن الاستفادة منها في صياغة الإطار النظري للدراسة الحالية وصياغة فروضها وتفسير نتائجها، ويمكن عرضها على النحو التالي:

فقد أجرت (Neff et al., 2007b) دراسة استهدفت فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية الإيجابية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، تكونت عينة الدراسة من (١٧٧) من طلاب الجامعة، منهم (٦٨٪ إناث، ٣٢٪ ذكور). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين متغير الشفقة بالذات والصحة النفسية الإيجابية متمثلة في السعادة والتفاؤل والتأثير الإيجابي والحكمة والمبادرة الشخصية والفضول والاستكشاف والعوامل الخمسة الكبرى (الانبساطية، المقبولة، والانفتاح وبقطة الضمير) وعلاقة سالبة مع العصابية. وكذلك استطاعت الشفقة بالذات أن تتنبأ بأن التباين الكبير في الصحة النفسية الإيجابية يمكن عزوه إلى سمات الشخصية.

كما أجرى (Vannini & Franzese, 2008) دراسة استهدفت تحليل التعريفات المختلفة لمفهوم أصالة الشخصية وتحديد علاقاتها ببعض المتغيرات النفسية عبر مراجعة أدبيات المجال، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين أصالة الشخصية وبعض المتغيرات النفسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود سمات تميز الشخصية الأصيلة مثل؛ صدق الشخص مع ذاته وثقته فيها وتميزه وتفردته عن غيره وشعوره بأن ما يصدر عنه من أفعال وتعبيرات تعكس ذاته الحقيقية.

كما أظهرت دراسة (Allen & Leary, 2010) والتي استهدفت بحث العلاقة بين الشفقة بالذات واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات وتوصلت الدراسة إلى أن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات يؤدي إلى تناقص دال في نقد وتجريح الذات، والاكنتاب، والعُصابية، والاجترار، والقلق، ومعاملة أنفسهم بلطف واهتمام عندما يتعرضون للأحداث السلبية. كما توصلت أيضاً إلى أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يميلون إلى الاعتماد بشكل كبير على إعادة البناء المعرفي الإيجابي وبصورة أقل من ذلك على التجنب والهروب، ولكن لم تظهر النتائج فروقاً بين الأفراد ذوي الشفقة بالذات المنخفضة في الدرجة التي يتعاملون بها في حل المشكلات أو من خلال حل المشكلات. كما لم تجد الدراسة اختلافات واضحة في الدرجة بين الذين يعانون من نقص في مقابل ارتفاع في الشفقة بالذات في طلب المساندة باعتبارها استراتيجية مواجهة.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

ودراسة (Tanaka, Werkerle, Schmuck, & Paglia-Boak, 2011) والتي استهدفت استكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات سوء معاملة الطفل. تكونت عينة الدراسة من (١١٧) شاباً تم دراستهم بطريقة طويلة بداية من مرحلة الطفولة وحتى المراهقة. وتوصلت الدراسة إلى أن الشباب الذين عانوا في مرحلة الطفولة بدرجة عالية من الإهمال العاطفي، والإساءة الانفعالية، والاعتداء الجسدي أظهروا مستوى منخفضاً من الشفقة بالذات بعكس أقرانهم الذين خبروا مستويات أقل من سوء المعاملة.

ودراسة (Britta, 2013) التي استهدفت بحث العلاقة بين أصالة شخصية القائد والشفقة بالذات، أجريت الدراسة عبر الانترنت على عينة تكونت من ٥٠ طالباً، من طلاب المنظمات الدولية "AIESEC" طرحت عليهم أسئلة حول سمات القيادة الأصيلة وسلوكيات الشفقة بالذات. وأظهر تحليل البيانات وجود علاقة إيجابية ضعيفة بين القيادة الأصيلة والشفقة بالذات، كما خلصت الدراسة أيضاً إلى أن أصالة الشخصية يمكن أن تزيد من مستوى الشفقة بالذات.

ودراسة (Yarnel & Neff, 2013) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وأصالة الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٦) مشاركاً طلب منهم سرد مواقف تعارضت فيها رغباتهم الشخصية مع رغبات الآخرين، وسئلوا عن كيفية حلهم لمثل هذا الصراع هل عن طريق "الإذعان والاستسلام، أو عن طريق التمسك بأولوية حاجات الذات، أو التسوية المتوازنة والتوافق، وطلب منهم أيضاً التعبير عن مدى شعورهم بالأصالة والتفرد في اختياراتهم للحل، وتوصلت الدراسة إلى أن المستويات السوية من الشفقة بالذات زاد بصورة دالة من توجه الشخص نحو التسوية التوافقية وأبعده عن الإذعان أو الاستسلام، فضلاً عن ارتباط الشفقة بالذات ببعد أصالة الشخصية كما تعكسها الميول الاستقلالية والثقة في الذات والشعور بالجسارة والاعتدال.

ودراسة (Mengers, 2014) والتي استهدفت الكشف عن العلاقة بين أصالة الشخصية والتتعم أو طيب الحال well-being وخلصت الدراسة إلى أن لدى البشر رغبة قوية في أن يجسدوا مؤشرات الأصالة بما لها من علاقات بالرضا عن الحياة وطيب الحال، كما أظهرت النتائج أن أصالة الشخصية ترتبط بصورة إيجابية بالتتعم وطيب الحال والنزعة إلى التفرد.

ودراسة (Akin, 2014) التي استهدفت دراسة الشفقة بالذات كعامل منبئ بروح المبادرة، والتي تكونت عيبتها من (٢٨٥) طالبًا جامعيًا (١٥٣) طالبة، (١٣٢) طالبًا، بمتوسط عمري قدره (٢٠.٩) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003) ومقياس روح المبادرة المعدل revised Proactivity، وخلصت الدراسة إلى أن أبعاد الشفقة بالذات: اللطف بالذات، والحس الإنساني العام، واليقظة العقلية ارتبطت إيجابيًا بأبعاد مقياس روح المبادرة، على الجانب الآخر ارتبطت أبعاد الشفقة بالذات: الحكم على الذات، والعزلة، والتوحد الزائد مع الذات سلبياً مع أبعاد مقياس روح المبادرة. وأكدت نتائج دراسة (Breines & Chen, 2012) والتي استهدفت بحث العلاقة بين الشفقة بالذات والتعاطف معها ودافعية الإنجاز، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات ودافعية الإنجاز، كما توصلت أيضاً إلى أن الشفقة بالذات والتعاطف معها يدفع الشخص باتجاه الاجتهاد في مسار تصويب مظاهر ضعفه وتجنب إهانة الذات وتأنبها والابتعاد عن المقارنات الاجتماعية.

يتضح من عرض الدراسات السابقة ما يلي :

- قلة عدد الدراسات الارتباطية التي بحثت العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية وبعض متغيرات الشخصية، فلم يجد الباحثان سوى عدد قليل منها مثل؛ دراسة (Neff et al., 2007b) حيث وجدت أن هناك علاقة بين الشفقة بالذات والصحة النفسية الإيجابية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- قلة عدد الدراسات الارتباطية التي بحثت العلاقة بين أصالة الشخصية والشفقة بالذات فلم يعثر الباحثان سوى على عدد قليل من الدراسات منها؛ دراسة (Lofgren, 2015; Karpinski, 2013)؛ دراسة (Corey, 2009: 91)، ودراسة (Jeanveau, 2015).
- لم يعثر الباحثان - في حدود علمه - على أية دراسة بحثت متغيرات الدراسة الثلاثة (أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة).
- وعليه تحاول الدراسة الحالية بحث العلاقة بين المتغيرات الثلاثة سابقة الذكر والتوصل لمعادلة تنبؤية.

### فروض الدراسة:

وفي ضوء ما تم عرضه من أدبيات نظرية لمتغيرات الدراسة الحالية، وعرض لمجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية ، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أصالة الشخصية والشفقة بالذات.
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين سمة الأصالة والتوجه الروحي في الحياة.
٣. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.
٤. يمكن التنبؤ بأصالة الشخصية في ضوء كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية على مقياس الشفقة بالذات.
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية على مقياس التوجه الروحي في الحياة.
٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة.

### إجراءات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة ما افترضته يمكن عرضها على النحو التالي:

تحديد مجتمع وعينة الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية - جامعة دمنهور، وتم اختيار عينة تحديد المؤشرات السيكومترية من طلاب الدراسات العليا، بلغ عددهم (٥٠) طالباً وطالبة، بمتوسط عمري (٢٤.٠٢) وانحراف معياري قدره (٠.٧٦) ، وتكونت العينة الأساسية للدراسة الحالية (٨١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا (الدبلوم الخاص في التربية- الدبلوم المهنية في التربية) من المتفوقين دراسياً والمقيدين

في العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ ، بمتوسط عمري قدره (٢٥.٠٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٣):

خطوات اشتقاق العينة الأساسية للدراسة الحالية

مرّ اختيار عينة الدراسة النهائية بمجموعة من الخطوات هي:

- ١- تم عمل حصر بأعداد الطلاب المقيدون بالدبلوم الخاص والدبلوم المهني بكلية التربية - جامعة دمنهور بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٦-٢٠١٧ م ، فجاءت الأعداد كما هو موضح بالجدول (٣) التالي:

جدول (٣)

أعداد طلاب بالدبلوم الخاص والدبلوم المهني

المجموع	الجنس		التخصص
	إناث	ذكور	
١٥٤	١٢٠	٣٤	الدبلوم الخاص
١٦٦	١٠٠	٦٦	الدبلوم المهني
٣٢٠	٢٢٠	١٠٠	المجموع

- ٢- ثم تم عمل حصر الطلاب الحاصلين على تقدير ممتاز بمقابل رمزي (A-) ، في جميع المقررات بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ م، وجدول (٤) التالي يوضح الدرجات والنقاط المقابلة للتقديرات السابقة<sup>١</sup>.

جدول (٤)

بيان بالتقديرات والدرجات والنقاط الخاصة بعينة الدراسة

marks	Point	Grade	حالة الطالب
95 -100	4.000	A	ترصد هذه التقديرات للطلبة الذين اظهروا أداءً عالياً
90- < 95	3.666	A-	Very high graduate caliber

- ٣- فبلغ عدد من حصل على تقدير ممتاز في جميع مقررات الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٥-٢٠١٦ (١٠٠) طالب وطالبة.

<sup>١</sup> اللائحة الداخلية لكلية التربية - جامعة الإسكندرية للدراسات العليا (وفقاً لنظام الساعات المعتمدة) (٢٠١٠)، ص: ١٣.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

٤- تم تطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن Raven, J.C على الطلاب للتحقق من نسبة الذكاء، ووقع الاختيار على من حصل على معامل ذكاء (١٢٠) فأكثر فبلغ عددهم (٨١) طالباً وطالبة، منهم (١٩) طالباً، و(٦٢) طالبة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً، بمتوسط عمري قدره (٢٥.٠٢) وبانحراف معياري قدره (٠.٧٣)، ويوضح جدول (٥) توزيع عينة الدراسة حسب الكلية والجنس والتخصص الدراسي على النحو التالي:

جدول (٥)

توزيع عينة الدراسة حسب التخصص والجنس

المجموع	الجنس		الكلية
	إناث	ذكور	
٣٧	٢٨	٩	الدبلوم الخاص
٤٤	٣٤	١٠	الدبلوم المهني
٨١	٦٢	١٩	المجموع

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس أصالة الشخصية: إعداد (Goldman & Kernis, 2006)، ترجمة وتعريب (الباحثين):

صاغ (Goldman & Kernis, 2006) مقياساً لأصالة الشخصية لتعكس مفرداته ذات الفرد الحقيقية في سياق الحياة اليومية، ووعيه بأفكاره وانفعالاته وحاجاته وتفضيلاته واعتقاداته، والتصرف وفقاً لذاته الحقيقية، مع التعبير عن نفسه بطرق تتسق مع تفكيره ومشاعره الداخلية؛ فضلاً عن الصراحة والأمانة في سلوكه الخارجي وفي تواصله مع الآخرين" (Kernis & Goldman, 2006:294). ويتكون مقياس أصالة الشخصية من

(٤٥) مفردة، موزعة على عدد (٤) أبعاد هي:

(١) الوعي بالذات **Self-Awareness**:

يشير الوعي إلى معرفة الشخص بكل مكونات ذاته بما تتضمنه من انفعالات وأفكار وجوانب قوة ومظاهر ضعف ورغبات ودوافع. ويتضمن هذا البعد (١٢) مفردة هي (١، ٣، ٤، ٦، ٩، ١٤، ٢٠، ٢١، ٢٩، ٣٤، ٣٦، ٣٨).



(٢) المعالجة غير المتحيزة للمعلومات: ويشير إلى التقييم الموضوعي لأية معلومات ذات علاقة بالذات، مهما كان مصدرها خارجياً أو داخلياً، وتقضي هذه الموضوعية إلى دقة شعور الشخص بذاته نتيجة ابتعاده عن التشويه والتحيز، أو حيل الدفاع النفسي كالإنكار واللوم والإسقاط. ويتضمن هذا البعد (١٠) مفردات، هي (٧، ١٣، ١٦، ١٩، ٣٠، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٢).

(٣) السلوك المتسق مع الذات الحقيقية: ويعني تصرف الشخص وفقاً لقيمه واحتياجاته وتقضياته الداخلية بغض النظر عن الظروف والضغوط الخارجية، وهو بعد يعبر عن ذاتية الشخصية واستقلاليته في قراراته وتصرفاته وتعبيراته وأسلوب حياته. ويتضمن هذا البعد (١١) مفردة، هي (٢، ٨، ١٠، ١١، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٤٥).

(٤) التوجه نحو العلاقات بين الشخصية: ويعني أن يكشف الشخص عن ذاته الحقيقية في علاقاته بين الشخصية مع الآخرين؛ مما يعني التعبير عن الذات بوضوح وصراحة بجانبها الإيجابي والسلبي خاصة للمقربين منه، وأيضاً يعتمد على وعي الشخص بذاته وقدرته على التقييم الموضوعي للمعلومات الخاصة بها. ويتضمن هذا البعد (١٢) مفردة، هي (٥، ١٢، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٤٠، ٤٣).

ويستجيب المفحوص لمفردات المقياس وفق مقياس خماسي (موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) بمقابل رقمي من (١-٥)، حيث تشير الدرجة (١) إلى (غير موافق بشدة)، بينما تشير الدرجة (٥) إلى (موافق بشدة)، وتعكس الدرجة للعبارة سالبة الصياغة وهي المفردات (١٠، ١٦، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٢، ٣٧، ٣٩، ٤٢)، حيث تشير الدرجة (١) إلى (موافق بشدة)، بينما تشير الدرجة (٥) إلى (غير موافق بشدة)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٤٥-٢٢٥) درجة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع درجة الأصالة في الشخصية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض من أصالة الشخصية.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام (Goldman & Kernis, 2006) بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس أصالة الشخصية على عينات متنوعة من طلاب الجامعة، وتراوحت معاملات ثبات أبعاد

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ بين ٠.٦٤ إلى ٠.٨٠، وللمقياس ككل ٠.٩٠، من جانب آخر تراوحت معاملات ثبات أبعاده باستخدام طريقة إعادة التطبيق بين ٠.٦٩ إلى ٠.٨٠، وللتحقق من صدق المقياس قام المعدان بإجراء التحليلي العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وكشفت النتائج عن وجود أربعة عوامل أساسية تشبعت عليها مفردات البطارية تشبعاً مقبولاً وتفسر ٠.٥٤ من التباين الكلي.

أما في الدراسة الحالية قام الباحثان بحساب صدق وثبات المقياس على النحو التالي:  
**أولاً: الثبات:** تم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق؛ حيث تم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين المستخدمة في الدراسة الحالية وعددهم (٥٠) طالباً وطالبة وإعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معاملات الثبات كما هو موضح بجدول (٦) التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط على مقياس الأصالة بطريقة إعادة التطبيق

معامل الثبات	الأبعاد
٠.٨٨٣	الوعي بالذات
٠.٨٦٥	المعالجة غير المتحيزة للمعلومات
٠.٨٩٢	السلوك المتسق مع الذات
٠.٨٥٠	التوجه نحو العلاقات بين الشخصية
٠.٨٧٨	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (٦) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس أصالة الشخصية كأبعاد وكدرجة كلية، ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في الدراسة الحالية.  
 ثانياً: الصدق: تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين هما:  
 ١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحثان بترجمة فقرات المقياس ثم قام بعرضه على اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية للتأكد من دقة الترجمة<sup>٢</sup>، كما تم عرضه على عدد من الأساتذة المتخصصين

<sup>٢</sup> د. ميرفت عبد الرؤوف، د. ابتسام قضيف (قسم اللغة الإنجليزية)

في علم النفس والصحة النفسية<sup>٣</sup>، وحظيت جميع المفردات على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%.

٢- صدق التكوين: وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل محور والمحاور الأخرى، وبين درجة المحور والدرجة الكلية، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين محاور المقياس بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية

التوجه نحو العلاقات بين الشخصية	السلوك المتسق مع الذات الحقيقية	المعالجة غير المتحيزة للمعلومات	الوعي بالذات	
			-	الوعي بالذات
		-	٠.٦٨٤	المعالجة غير المتحيزة للمعلومات
	-	٠.٧٢٩	٠.٧٠٥	السلوك المتسق مع الذات الحقيقية
-	٠.٧٦١	٠.٧٢٦	٠.٦٩٨	التوجه نحو العلاقات بين الشخصية

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور وباقي المحاور وبين درجة كل محور والدرجة الكلية قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على علاقة الارتباط بين المحاور بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية، وهذا يشير إلى صدق المقياس.

(٢) مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) ترجمة وتعريب (الباحثين)

قامت بإعداد هذا المقياس في صورته الأصلية (Neff, 2003)، حيث اعتمدت في بناء مقياسها على نموذج ثلاثي الأبعاد، والذي يتكون من (٢٦) مفردة، تشتمل على ثلاثة عناصر أساسية موزعة على ستة أبعاد فرعية، وهي:

<sup>٣</sup> أ.د. محمود فتحي عكاشة، أ.د. عادل السعيد البنا، أ.د. سعيد عبد الغني سرور، د. عادل محمود المنشاوي، أ.م.د. محمد السعيد أبو حلاوة، د. الحسيني منصور علوان، د. آيات فوزي الدميري، د. فاطمة بعد الرحمن موسى، د. رشا المدبولي، د. إيمان ضحا. (قسم علم النفس التربوي)

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

١. اللطف بالذات Self-Kindness: ويقصد به ميل الشخص إلى التصالح مع الذات وتقبلها وتفهم جوانب ضعفه وقصوره. ويتضمن هذا البعد (٥) مفردات، وهي: (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦).
٢. الحكم الذاتي Self-Judgment: ويقصد به اندفاع الشخص باتجاه تقييم ذاته والحكم عليها سلبياً ولومها وتأنيبها. ويتضمن هذا البعد (٥) مفردات، وهي: (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١).
٣. الإنسانية العامة (المشتركة) Common Humanity: ويقصد به ميل الشخص إلى اعتبار جوانب الضعف والقصور والمعاناة جزءاً طبيعياً من حياة كل البشر أو من التجربة الإنسانية، ويتضمن هذا البعد (٤) مفردات، وهي: (٣، ٧، ١٠، ١١).
٤. العزلة Isolation: ميل الشخص إلى الانعزال والتشرد على الذات والغرق في التفكير السلبي في الذات. ويتضمن هذا البعد (٤) مفردات، وهي: (٤، ١٣، ١٨، ٢٥).
٥. اليقظة العقلية Mindfulness: ميل الشخص إلى التعقل والتدبر الإيجابي والتعامل الفعال مع انفعالاته والموقف المنشط لها. ويتضمن هذا البعد (٤) مفردات، وهي: (٩، ١٤، ١٧، ٢٢).
٦. التوحد المفرط مع الذات: ميل الشخص إلى الارتباط التام بالذات واجترار الآلام. ويتضمن هذا البعد (٤) مفردات، وهي: (٢، ٦، ٢٠، ٢٤). ويستجيب المفحوص لمفردات المقياس وفق مدرج خماسي البدائل بمقابل رقمي من (١-٥) حيث تشير الدرجة (١) إلى الاستجابة بـ(مطلقاً)، بينما تشير الدرجة (٥) إلى الاستجابة بـ (دائماً) ، وتعكس الدرجة للعبارات سالبة الصياغة وهي المفردات (٤، ٢، ١، ٦، ٨، ١١، ١٣، ١٦، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٥)، حيث تأخذ الاستجابة (دائماً) الدرجة (١) ، بينما تأخذ الاستجابة (مطلقاً) الدرجة (٥)، وتتراوح درجات المقياس ما بين (٢٦ - ١٣٠) درجة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الشفقة بالذات لدى الفرد.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

يتمتع المقياس في صورته الأصلية بدرجة ثبات وصدق عالية، فمما أسفرت عنه نتائج الدراسات التي قامت بها (Neff, 2003) على عينة مكونة (٣٩١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بمتوسط عمري قدره (٢٠.١٩) حيث وجدت أن الارتباط الداخلي لبنود المقياس كان مرتفعاً؛ إذ تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد من أبعاده بين (٠.٤٤، ٠.٧٠)، بينما كان معامل الثبات بطريفة ألفا كرونباخ Cronbah's Alpha فتراوح بين (٠.٦٨ إلى ٠.٨٣)، كما وصل معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار إلى (٠.٩١).

أما في الدراسة الحالية فقد قام الباحثان بحساب ثبات المقياس خلال إعادة التطبيق بفواصل فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ومعامل الفا كرونباخ وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٨) التالي:

جدول (٨)

معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات

معاملات الثبات		الأبعاد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	
٠.٨٩٠	٠.٨٤١	اللفظ بالذات
٠.٨٨٤	٠.٨٢٠	الحكم الذاتي
٠.٨٩٤	٠.٨٤٧	الإنسانية العامة (المشتركة)
٠.٨٨٧	٠.٨٧٠	العزلة
٠.٨٨٤	٠.٨٠١	اليقظة العقلية
٠.٨٨٤	٠.٨٤٠	التوحد المفرط مع الذات
٠.٨٧٨	٠.٨٦٦	المقياس ككل

وتشير نتائج جدول (٨) إلى ارتفاع معاملات ثبات مقياس الشفقة بالذات كأبعاد

وكدرجة كلية، ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في الدراسة الحالية.

صدق المقياس ، تم حساب صدق المقياس في الدراسة الحالية عن طريق:

١- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قام الباحثان بترجمة المقياس وعرضه على الأساتذة المتخصصين للتأكد من دقة الترجمة، حيث تم إجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة، وكذلك تم عرضه على عدد من

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وحظيت جميع المفردات على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%.

٢- الصدق التلازمي:

وهو أحد طرق الصدق المرتبط بالمحك، حيث تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة التقنين المستخدمة في الدراسة الحالية، وفي نفس الوقت تم تطبيق محك خارجي (مقياس الشفقة بالذات إعداد (Tate, Spears & Allen, 2007)، والذي يتكون من (١٥) مفردة موزعة على بعدين أساسيين: الأول هو: ردود أفعال الشخص تجاه ذاته، والثاني هو: تفكير الشخص في ذاته والحياة والآخرين، تعريب وتقنين محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٨) وقد تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات وأبعاد مقياس المحك ما بين (٠.٦٣ - ٠.٧٦) ، (٠.٨٩) للدرجة الكلية، وهذه القيم جميعها دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

الاتساق الداخلي:

حيث قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (٩) التالي:

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمقياس

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٥٥	١٠	٠.٧٧	١٩	٠.٥٨
٢	٠.٦٠	١١	٠.٨٢	٢٠	٠.٥٩
٣	٠.٧٠	١٢	٠.٦٤	٢١	٠.٦٠
٤	٠.٨٠	١٣	٠.٨٤	٢٢	٠.٧٠
٥	٠.٨٢	١٤	٠.٧٠	٢٣	٠.٤٤
٦	٠.٦٧	١٥	٠.٧٥	٢٤	٠.٦٦
٧	٠.٧٥	١٦	٠.٦٩	٢٥	٠.٧٢
٨	٠.٦٣	١٧	٠.٨٨	٢٦	٠.٧٤
٩	٠.٧٤	١٨	٠.٨٣		

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد بعضها البعض، وكذلك درجة الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى التجانس الداخلي للمقياس.

(٣) مقياس التوجه الروحي في الحياة، إعداد: (الباحثين):

قام الباحثان بعمل مسح للأطر النظرية، وكذا الأدبيات البحثية التي تناولت موضوع التوجهات الروحية والتوجهات الدينية في الحياة، والاطلاع على عديد من المقاييس التي تقيس التوجه الروحي بمظاهره وأبعاده المختلفة، كمقياس المعنى الروحي spiritual meaning scale إعداد (Mascaro et al.2004: 847; Mascaro, 2006)، ومقياس اختبار المعنى الوجودي إعداد (ماريو رحال بن جرجس ، ١٩٩٥)، ومقياس معنى الحياة من المنظور الوجودي meaning in life، وبطارية قياس الروحانية The Spiritual Assessment Inventory: إعداد (Hall & Edward, 2002). وفي ضوء ذلك قام الباحثان بصياغة مقياس التوجه الروحي في الحياة يتكون من (٦٣) مفردة، قسمت على ثلاثة أبعاد أساسية على النحو التالي:

١. المعنى الوجودي Existential Meaning: ويشير إلى تفهم الإنسان لمعنى الحياة والغاية من الوجود؛ فضلاً عن إدراكه لدلالات وقائع وأحداث الحياة والتسليم بالحكمة من ورائها وغاياتها النهائية، دون تشكيك مع الاندفاع الإيجابي لاكتشافه والتمسك به والإجابة عن الأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة مثل من أنا؟ وما الغاية من الوجود؟. ويتضمن هذا البعد (٢٠) مفردة، وهي: (١ - ٢٠).
٢. التعلق الإيجابي بالله ثم بالآخرين Positive Attachment with God & Others: ويشير إلى الانقياد لله والاستسلام لقضائه وقدره والرضا بما قسمه والسير في رحابه مع الاندفاع الإيجابي نحو تكوين العلاقات بين الشخصية الإيجابية مع الآخرين بغيرية وتكرر للذات. ويتضمن هذا البعد (٢٢) مفردة، وهي المفردات من (٢١ - ٤٢).
٣. التسامي الروحي Spiritual Transcendence: ويتضمن شعور الإنسان ورغبته في الارتقاء في مدارج الكمال بتجاوز حدود الذات بتخومها الضيقة وعدم التعلق بالمادي والزائف، والتخليق الإيجابي الواعي في فضاء القيم والمثل الإنسانية كالتراحم والتواد

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

والشفقة والإيثار، ويتسلم زمام أمره لله جلّ شأنه واستمداد العون والتوفيق منه وحده. ويتضمن هذا البعد (٢١) مفردة، وهي المفردات من (٤٣ - ٦٣).  
ويجب المفحوص عن مفردات المقياس وفق مدرج خماسي البدائل، حيث تشير الدرجة (١) إلى الاستجابة بـ(غير موافق بشدة)، بينما تشير الدرجة (٥) إلى الاستجابة بـ(موافق بشدة)، وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (٦٣ - ٣١٥) درجة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى التوجه الروحي نحو الحياة المفحوص، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التوجه الروحي في الحياة.  
الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم حساب ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق بفواصل فاصل زمني قدره (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ومعامل الفا كرونباخ وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٠) التالي:

جدول (١٠)

معاملات الثبات لمقياس التوجه الروحي في الحياة

معاملات الثبات		الأبعاد
ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	المعنى الوجودي
٠.٨١٠	٠.٧٥١	التعلق الإيجابي بالله ثم بالآخرين
٠.٧٨٥	٠.٨٠١	التسامي الروحي
٠.٨٢١	٠.٧٨٩	

وتشير نتائج جدول (١٠) إلى ارتفاع معاملات ثبات أبعاد مقياس التوجه الروحي في الحياة ومن ثم يمكن الوثوق فيه واستخدامه في الدراسة الحالية.  
صدق المقياس:

(١) صدق المحكمين: بعرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية، وحظيت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق تتراوح بين ٨٠% إلى ١٠٠%، كما تم التأكد من مفردات كل بعد من أبعاد المقياس تنتمي بالفعل للبعد المدرجة تحته.

(٢) الصدق التلازمي: حيث تم تطبيق مقياس التوجه الروحي في الحياة المستخدم في الدراسة الحالية على عينة التقنين، وفي نفس الوقت تم تطبيق محك خارجي (مقياس



الخبرة الروحية اليومية إعداد (Underwood. & Teresi, 2002)، تعريب وتقنين محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠) وقد تم حساب معامل الارتباط بين المقياس والمحك، قد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨١) وهذه القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يؤكد صدق المقياس وصلاحيته للاستخدام.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

بعد الانتهاء من التحليل الإحصائي وعرض البيانات في القسم السابق يمكن تناول النتائج التي أسفرت عنها الدراسة على النحو التالي:

#### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أصالة الشخصية والشفقة بالذات.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات الطلاب على مقياس أصالة الشخصية ومقياس الشفقة بالذات، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١١):

جدول (١١)

معامل ارتباط بيرسون بين الأصالة والشفقة بالذات لدى أفراد العينة

الأصالة	التوجه نحو العلاقات بين الشخصية	السلوك المتسق مع الذات	المعالجة غير المتحيزة	الوعي بالذات	المتغيرات
**٠.٣٠	*٠.٢٦	*٠.٢٦	٠.١٤	**٠.٣٣	اللطيف بالذات
*٠.٢٤	٠.٢٠	٠.٢١	٠.١١	*٠.٢٨	الحكم الذاتي
٠.٢٠	٠.٢٠	٠.١٦	٠.٠٧	*٠.٢٤	الإنسانية المشتركة
**٠.٢٩	*٠.٢٨	*٠.٢٦	٠.١٩	*٠.٢٦	العزلة
٠.٢٠	٠.٢٠	٠.١٩	٠.١٤	٠.١٧	اليقظة العقلية
٠.١٦	٠.١٥	٠.١٨	٠.١٢	٠.١٠	التوحد المفرط
٠.٢٨	*٠.٢٧	*٠.٢٦	٠.١٧	*٠.٢٦	الدرجة الكلية

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* دالة عند ٠.٠١

- يتضح من جدول (١١) بالنسبة لعلاقة أصالة الشخصية بالشفقة بالذات أنه:

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة بين أبعاد أصالة الشخصية (الوعي بالذات، والسلوك المتسق مع الذات، والتوجه نحو العلاقات بين الشخصية) والشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠١، ٠.٠٥).
- لا توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد (المعالجة غير المتحيزة) كأحد أبعاد أصالة الشخصية وأبعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، اليقظة العقلية، والتوحد الفرط مع الذات)، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة .
- لا توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (اليقظة العقلية، والتوحد الفرط مع الذات) وأبعاد أصالة الشخصية (الوعي بالذات، المعالجة غير المتحيزة، والسلوك المتسق مع الذات، والتوجه نحو العلاقات بين الشخصية) ، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة .

### ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

- فقد أشارت النتائج إلى أنه بالنسبة للعلاقات بين أبعاد أصالة الشخصية (الوعي بالذات، والسلوك المتسق مع الذات، والتوجه نحو العلاقات بين الشخصية) في علاقتها بالشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة)، إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بينها، ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن ذلك يمكن أن يرجع إلى أن ذوي سمة أصالة الشخصية أكثر تقبلاً لذاتهم وأقل ميلاً لتزيف أنفسهم، ويفضلون التعامل في المواقف الاجتماعية بنشاط، ولديهم القدرة على الاستقلالية، والنتائج الذهني، والتعايش مع الآخرين. وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (La Guardia, 2007) أن بعد الارتباطية relatedness أو الحاجة للانتماء كأحد أبعاد متغير الشفقة بالذات والتوحد معها يجسد ميل الشخص إلى تكوين روابط بين شخصية قوية وثابتة نسبياً، وأن ذوي الميل للاستقلالية والكفاءة والارتباط بالآخرين يشعرون بالود والأمان في العلاقات بين الشخصية؛ مما يزيد من تعبيرهم عن أنفسهم ورغباتهم بصراحة ووضوح، بما يعد مؤشراً قوياً لأصالة الشخصية والشفقة بالذات.

- كما تتفق مع ما كشفت عنه دراسة (LeBel & Dubé, 2001; Brown & Ryan, 2003) من أن أصالة الشخصية ترتبط باليقظة العقلية والتنبه العقلي والانفتاح على الخبرة؛ مما يزيد من توجه الشخص نحو الترحيب بالخبرات الإيجابية بما يعزز صحته النفسية وشفقته بذاته، على اعتبار أن اليقظة العقلية والتفتح العقلي حالة من وعي الشخص النشاط بذاته في المواقف المختلفة وإدراكه بخبراته الداخلية والذاتية بموضوعية وبرغبته في التعبير عن جوانب تميزه وتفرده الشخصي، وأكدت نتائج دراسة (Kernis & Goldman 2006) ذلك حيث أظهرت أن متغير الأصالة يرتبط بأبعاد الشفقة بالذات خاصة بعدي الوعي بالذات واليقظة العقلية والتفتح العقلي.
- وفي السياق ذاته أشارت نتائج دراسة (Schneider & Turkat, 1975; Kernis, Tate, Spears & Allen, 2007) إلى أن الشفقة بالذات يساعد في التمييز بين تقدير الذات الأصيلة وتقدير الذات المزيفة؛ إذ إن الشفقة بالذات تعزز شعور الشخص بالجدارة والاعتدال مع اقتران ذلك الرفق بالرغبة في تصويب الذات والارتقاء بها مع الابتعاد عن الاستجابات الدفاعية التي تعتمد على أسلوب إلقاء الذات وتجنب المقارنات الاجتماعية المهينة للذات.
- وتوضح منطقية هذه النتائج وفقاً لما أشار إليه (Oden, 2011) من أن أصالة الشخصية تتضمن رفق الشخص بذاته وتقديره لها؛ مما يعزز من شعوره بالأمن والثقة في الذات دون غطرسة أو غرور، فعند غطرسة الشخص واغتراره بذاته تجده فظاً غليظ القلب عدائياً على الدوام، في المقابل الشفقة بالذات يجسد ثقة حقيقية فيها تزيد من شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة.
- ودعم (Diddams & Chang (2012) هذا الارتباط بإعلانه أن تقبل الشخص لمظاهر ضعفه وأوجه قصوره يمثل بؤرة مفهوم أصالة الشخصية، كما أشار (Walumbwa et al., 2008) إلى وجود أربع مكونات أساسية تجسد أصالة الشخصية في علاقتها بمتغير الشفقة بالذات، وهي:
  - الوعي بالذات: مع الاعتراف باستحالة أن يعرف الإنسان كل شيء عن نفسه.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- المعالجة المتوازنة: بتقبل إمكانية وجود تباين بين طموحات الشخص ورغباته وأهدافه من جهة، وقدراته ومهاراته السلوكية من جهة أخرى؛ وبالتالي تصويب الذات وتعديل وجهتها في الحياة.
- التوجهات الأخلاقية والروحية: بما يجعل الشخص متحلياً بفضيلة التواضع، والاستبصار بمعنى الإخفاق ودلالاته والفرص التي يمنحها للتعلم.
- الشفافية وعدم خداع الذات أو التعلق بالأوهام: بما يعكس صدق الشخص مع ذاته أولاً؛ ومن ثم عدم الغرق في لوم الذات وتأنيبها، ولا التهويل من أخطائه وأوجه قصوره.

- وفي نفس السياق أكدت (Neff, 2015) في تفسيرها لطبيعة العلاقة بين أصالة الشخصية والشفقة بالذات؛ أن الشفقة بالذات عامل وقاية أساسي ضد انصهار الشخص في بوتقة الشعور بالخزي والعار والاستياء من الذات، ودفعه باتجاه إيثار التحرك الإرادي في مسار التعبير الأصيل عن الذات؛ فعندما يستجيب الشخص برفق وتواد مع ذاته تزداد قدرته على تحويل المصاعب والظروف العصبية إلى فرص للارتقاء والتسامي بالذات ببصيرة ودون تزييف لأصالتها، وبتفتح وإعني على خبرة الوجود البشري الكلية وبتعزيز قابلياته للحب والكرم والحكمة، كما أن الشفقة بالذات فضيلة تسمح للشخص بالارتقاء وتقدير جوانب الجمال وثناء الحياة الإنسانية حتى في الظروف العصبية.

- كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما انتهت إليه نتائج (Akin, 2014) من أن روح المبادرة والهمة في الحياة Proactivity مؤشراً أساسياً من مؤشرات أصالة الشخصية؛ لكونها تدفع الطالب باتجاه المثابرة لإثبات جدارة الذات واقتدارها وتميزها النوعي عن الآخرين، وروح المبادرة ذات علاقة ارتباطية بمتغير الشفقة بالذات بأبعاده الثلاثة الأساسية: اللطف بالذات، والحس الإنساني العام، واليقظة العقلية.

- بينما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد (المعالجة غير المتحيزة) كأحد أبعاد أصالة الشخصية وأبعاد الشفقة بالذات (اللطف بالذات، والحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة، والعزلة، اليقظة العقلية، والتوحد

الفرط مع الذات)، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة، وكذلك لا توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين بعدي الشفقة بالذات (اليقظة العقلية، والتوحد الفرط مع الذات) وأبعاد أصالة الشخصية (الوعي بالذات، المعالجة غير المتحيزة، والسلوك المتسق مع الذات، والتوجه نحو العلاقات بين الشخصية) ، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط غير دالة . ويفسر الباحثان ذلك بأنه ربما يرجع إلى أن ذوي سمة أصالة الشخصية يكونون أكثر ميلاً إلى الانفتاح على الآخرين وتجنباً للعزلة النفسية لما يتوافر لديهم من ميول انبساطية تجعلهم أكثر إقبالاً عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين واحتلال مكانة اجتماعية مميزة فيما بينهم،

- وتتسق هذه النتائج مع تحليلات (Amodeo, 2013) التي انتهت فيها إلى أن المحدد الأساسي لتعبير الشخص عن أصالته تجنبه للنقد الجارح للذات، وتجنبه الميل للانسحاب الاجتماعي والعزلة النفسية، وتخلصه من التوحد المبالغ فيه مع ذاته، مع امتلاكه لشجاعة إظهار ذاته على حقيقتها بغض النظر عن موقف الآخرين منه، وأشارت إلى ميل الشخص إلى لوم ذات وتأييدها والهجوم عليها وخزيه منها يعوق إدراكه لجوانب تميزه وأصالته الشخصية ويجعله في حالة من الرثاء الدائم عليها، وأن ولوج الشخص في مثل هذه الدوامة من الحكم النقدي على الذاتي وتجريحها يعوق مساره نحو الأصالة، مع ما يقترن بذلك من تشوه لعلاقات بين الشخصية المتبادلة مع الآخرين.

- وعادة ما يؤثر الشخص العزلة خوفاً من التعرض للنقد أو الرفض من الآخرين، وهذه العزلة تهيئ له مجالاً لتشويه تصويره لذاته وانصهاره في بوتقة اجترار الآلام وتضخمها بصورة تحجب عنه ما به من جوانب تفرّد وتميز شخصي، وعليه أكدت نتائج دراسة استحالة تحقق بعد أصالة الشخصية لدى المنعزلين نفسياً لافتقادهم روح المبادرة ولخوفهم من الإقبال على المخاطرة المحسوبة التي هي أساس كل إبداع إيجابي في الحياة (Amodeo, 2001).

- كما أن التوحد المبالغ فيه مع الذات فيه نوع من ممارسة آليات تضليلها وخداعها بل وخيانتها نفسياً بالتتكّر كل أصالة فيها، ويوهن من قدرة الشخص على تنظيم

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- ذاته أو التنبه واليقظة لجوانب تميزها؛ مما يزيد بطبيعة الحال من احتمالات الإخفاق في الحياة بما يجلبه من متاعب ومعاناة نفسية (Amodeo, 2015).
- وأشارت (Kashtan, 2014) إلى أن الطريقة إلى الأصالة عادة ما يعاق بسبب الثقافات التي تعلى من القيمة الفردية للإنسان والتي تجعله لا يرى إلا ذاته في تنافسية مهلكة مع الآخرين، وهي ثقافة تزيد من اغتراب الشخص وانعزاله بما يتعذر معه تحقيق بعد أصالة شخصيته في توجيهها نحو الارتباط بالآخرين والتفاعل الإيجابي معهم، كما أن هذه الثقافة تفرس في البنية النفسية للشخص ضرورة أن تكون ذاته هي الأولوية الأولى بغض النظر عن الآخرين مما ينتج توحداً مبالغاً فيه معها عادة ما يحول دون تعبير عن جوانب أصالة شخصيته.
  - وبينت (Deschene, 2015) وجود علاقات ارتباطية سلبية بين توجه الشخص نحو إهانة ذاته وتحقيرها والحكم المهين عليها وانعدام فعاليته في الحياة وعدم أصالته الشخصية، في المقابل من يرفق بذات ويتواد وتصالح معها عادة ما يندفع باتجاه إظهار جوانب تميزه وأصالته الشخصية، وأن الطريق لمثل هذا الفرق والتصالح يبدأ من اعتراف الشخص بأن ما ارتكبه من أخطاء ليس أسوأ ما يرتكب من أخطاء في دنيا البشر، والتوقف عن تأنيب الذات ولومها، وعدم تسويق الاتجاه نحو تصويب الذات.
  - وفي نفس الصدد نكر (Ruiz, 2015) في تصوراتهِ عن المستويات الخمسة للتعلم بالذات أن تخلص الشخص من ميوله النقدية لذاته وانغلاقه عليها
  - أساس ارتباطه بصورته الحقيقية لذات وينسق قيمه وآماله ورغباته واعتقاداته وبوعيه بذاته في اللحظة الحاضرة وكل ما يشكل ذاته الأصيلة، مع التحرر من تجريحه لها ونقده إياها، وأن الوصول إلى أصالة الذات لا يتأتى إلا عبر بوابة نبذ العزلة والتوقف عن التقييم النقدي أو التوحد الزائد مع الذات.

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي في الحياة ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات الطلاب على مقياس الأصالة ومقياس التوجه الروحي نحو الحياة، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

معامل ارتباط بيرسون بين الأصالة والتوجه الروحي نحو الحياة لدى أفراد العينة

المتغيرات	الوعي بالذات	المعالجة غير المتحيزة	السلوك المتسق مع الذات	التوجه نحو العلاقات بين الشخصية	الدرجة الكلية
المعنى الوجودي	*٠.٢٨	*٠.٢٤	**٠.٣٢	*٠.٢٣	**٠.٣٠
التعلق بالله والآخرين	*٠.٢٩	*٠.٢٩	*٠.٢٧	*٠.٢٤	**٠.٣٠
التسامي الروحي	*٠.٢٦	**٠.٣٢	*٠.٢٥	*٠.٢٧	*٠.٢٥
الدرجة الكلية	**٠.٢٩	*٠.٢٨	**٠.٣٠	*٠.٢٣	**٠.٣٠

\* دالة عند ٠.٠٥ \*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٢) السابق مايلي :

- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير التوجه الروحي في الحياة وأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق الإيجابي بالله والآخرين، والتسامي الروحي)، بمتغير أصالة الشخصية بأبعادها (الوعي بالذات، المعالجة غير المتحيزة، السلوك المتسق مع الذات الحقيقية، والتوجه نحو العلاقات بين الشخصية) حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستويي (٠.٠٥، ٠.٠١).

ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:

- فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي في الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأن التوجه الروحي في الحياة يعد مكوناً مركزياً من مكونات أصالة الشخصية؛ لكونه يجعل الشخص متمركزاً حول القيم المعنوية التي تؤدي بالضرورة إلى التدين العقلاني الرشيد القائم على التسليم بأغراض الحياة وغاياتها النهائية وبحكمة الخلق والتدبير الإلهي بوعي وبصيرة بلا بإملاءات وضرورات حياة، وهذا ما يجعل الشخص إنساناً كاملاً يحيا حياة أصيلة تظهر أسمى وأجل ما فيها من كامن قوة وتميز إيجابي في إطار نزعة للتسامي الروحي.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- كما أن أصالة الشخصية تقترن بما يعرف بالتوجه الوجودي في الحياة mindset والذي ترتقي على أساسه عمليات الاستبصار الذاتي والمسئولية، وهما معًا يفضيان إلى دفع الشخص باتجاه إحداث تغييرات إيجابية مثالية في الحياة، وأن صفة الإنسانية والروحانية تدمجان الإنسان في عمق حقيقة الوجود لتحقيق أصالته باكتشافه لماهية عناصر وجوده الحقيقي كإنسان يمتلك علة التكريم.
- ويتسق ذلك مع ما خلص إليه (Venn-Brown, 2013) من تحليله النظرية لماهية كل من التوجه الروحي والأصالة في إطار سعى الإنسان المتواصل للوصول إلى الحقيقة والكشف عن معنى الحياة وغاياتها النهائية؛ ولكون التوجه الروحي في الحياة تمكن الإنسان من التمييز بين ما هو أبدي وخالد ومثالي مع اليقين بالحقيقة الكونية الكلية، وما هو مادي فانٍ وزائل، وبين ما هو جدير بالمثابرة والاجتهاد وما هو طارئٍ وخالٍ من الأهمية والاعتبار.
- ويمكن الاستناد إلى تصورات (Kale, 2004; Sass, 2000) في تفسير ديناميات العلاقة بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي في الحياة والتي مفادها أن ذوي التوجه الروحي في الحياة مندفعون باتجاه التأكيد على مواصفات الحياة الأصيلة المتضمنة في العلاقات بين الشخصية الهادفة وذات المعنى، وأن التوجه الروحي ذات علاقة مباشرة بعملية التسامي بالذات والتأكيد على كل ما هو أصيل ومتميز فيها؛ مما ينتج تزايدًا إيجابيًا بالوعي والتقبل لطبيعة الوجود البشري بتعقيداته.
- وفي نفس الإطار بيّن (Yu, 1987: 143; Lapierre, 1994, Wink & Dillion, 2002) أن ذوي التوجه الروحي في الحياة وهم أولئك الذي يدركون ماهية الوجود ومعناه يظهرون سلوكيًا يعكس مضامين الصفات التالية:
  - الارتباط بالذات بوعي وتفهم على أساس أن الروحانية رحلة إبحار داخلية للكشف عن ذات الإنسان الحقيقية.
  - الارتباط الإيجابي بالآخرين بتجاوز الحدود الضيقة للذات بوعي وانفتاح عقلي.
  - التوجه الروحي كحالة وجود وكمعملية تعكس فكرة التصورات الوجودية في علم النفس عن الوجود الأصيل المتضمن في فكرة الوجود في العالم، وفهم أن الأصالة الحقيقية لا تتحقق إلا بالاندماج الإيجابي مع الآخرين.



- التوجه الروحي في الحياة يتعلق بسعي الإنسان المتواصل نحو الكشف عن معنى الحياة وغاياتها، ويمثل المستويات العليا من الفهم لطبيعة الوجود البشري؛ مما يحرر الإنسان من التعلق بالمادي أو الاستسلام للظرف والسياق؛ وذلك لأن صناعة المعنى تدفع الإنسان باتجاه التقييم المستمر للذات ولأحداث الحياة في إطار النظرة التكاملية.
- التوجه الروحي في الحياة يمثل انشغال الإنسان بالتعبير الذاتي عن الغايات المطلقة للحياة، ووفقاً لتصورات (Webb, 2013) فإن الغايات المطلقة للحياة ترتبط بالقيم التي ارتضيها في الحياة والتي تمثل أبداع ما في الشخصية الإنسانية من أصالة وتميز.
- التوجه الروحي في الحياة يعكس خبرة الإنسان في الاعتقاد بالبعد المثالي والمتسامي للحياة، والتسامي بالذات تجسيداً للإدراك الواعي للإنسان بذاته وبجوانب تميزه.
- تقيد التحليلات النظرية (Webb, Meckstroth & Tolan, 1994) بأن الموهوبين لا يتوقفون على الإطلاق عن السعي لإيجاد معنى الحياة وغاياتها النهائية، وغالباً ما يعكس هذا السعي عن تميز نوعي في شخصيتهم عن العاديين؛ الأمر الذي يستلزم مراعاته في عمليات وخبرات تعليمهم وتعلمهم.
- وأكد (Wilkes, 2012: 23-24) على أن أهم مظاهر التوجه الروحي في الحياة لدى الموهوبين التعاطف الشديد والعمق الانفعالي المتميز، والقدرة على رؤية الحقيقة وإدراكها والسعي لتأكيدهما، والتعلق القوي بالعالم وتقدير ما به من مظاهر جمال وإحكام؛ مما يجعلهم أكثر شعوراً بخصوصية الذات وبأصالة شخصيتهم، فيجتهدون في مسار إثباتها وتوكيدها بكل الطرق الإيجابية حتى وإن كانت غير معتادة أو مألوفة للآخرين.

#### نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة ".

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون (ر) بين درجات الطلاب على مقياس الشفقة بالذات ومقياس التوجه الروحي نحو الحياة، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

معامل ارتباط بيرسون بين الشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة لدى أفراد العينة

الدرجة الكلية	التسامي الروحي	التعلق بالله والآخرين	المعنى الوجودي	المتغيرات
**٠.٢٩	*٠.٢٨	*٠.٢٢	**٠.٢٩	اللطف بالذات
*٠.٢٦	**٠.٢٩	*٠.٢٦	*٠.٢٥	الحكم الذاتي
*٠.٢٨	**٠.٣٠	*٠.٢٤	**٠.٢٩	الإنسانية المشتركة
**٠.٢٩	**٠.٢٩	*٠.٢٧	*٠.٢٦	العزلة
*٠.٢٨	*٠.٢٣	*٠.٢٤	*٠.٢٨	اليقظة العقلية
٠.١٧	٠.١٧	٠.٢٠	٠.١٣	التوحد المفرط مع الذات
*٠.٢٦	*٠.٢٥	*٠.٢٨	*٠.٢٧	الدرجة الكلية

\* دالة عند ٠.٠٥ ، \*\* دالة عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٣) السابق مايلي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية) والتوجه الروحي في الحياة بأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق بالله والآخرين، التسامي الروحي) ، حيث كانت معاملات الارتباط دالة عند مستوي (٠.٠٥ ، ٠.٠١).
  - عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (التوحد المفرط مع الذات) والتوجه الروحي في الحياة بأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق بالله والآخرين، التسامي الروحي) ، حيث كانت القيم غير دالة.
- ويمكن تفسير النتائج السابقة كما يلي:
- فقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً الشفقة بالذات بأبعادها (اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية) والتوجه الروحي في الحياة بأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق بالله والآخرين، التسامي

الروحي) ، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين (التوحد المفرط مع الذات) والتوجه الروحي في الحياة بأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق بالله والآخرين، التسامي الروحي) ، ويمكن تفسير ذلك بان التوجه الروحي في الحياة يعد مكوناً مركزياً من مكونات الشخصية؛ لكونه يجعل الشخص متمركزاً حول القيم المعنوية التي تؤدي بالضرورة إلى التدين العقلاني الرشيد القائم على التسليم بأغراض الحياة وغاياتها النهائية وبحكمة الخلق والتدبير الإلهي بوعي وبصيرة بلا إملاءات وضرورات حياة، وهذا ما يجعل الشخص إنساناً كاملاً يحيي حياة أصيلة تظهر أسمى وأجل ما فيها من مكامن قوة وتميز إيجابي في إطار نزعة للتسامي الروحي مما يشعر الفرد بعدم القسوة على ذاته والتلطف بها والانفتاح على الخبرات الحياتية مبتعداً بذلك عن التشرنق حول نفسه واعتزال الآخرين

- كما أن التوجه الروحي في الحياة "أحد جوانب الوجود الإنساني يكتسب بموجبه الشخص قيمته وأصالته وتميزه النوعي عن بقية الكائنات الحية، ويرتبط بصفة أساسية بالمكونات الأكثر أهمية ودلالة والتي تعطي لحياتها المعنى والدلالة، وتحدد له وجهته فيها، وتساعده في التعامل مع مصاعبها وظروفها العصبية بثبات وتقبل، كما تتضمن أبعاداً أساسية تتمثل في البحث عن المعنى والغرض والتسامي بالذات، والعلاقات الإيجابية، والحب والتوجه نحو الخير؛ فضلاً عن النقاء والسكينة النفسية عند مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها" (Swinton, J. & S. Pattison, 2001).
- كما أكدت (Neff, 2010) على ذلك المعنى بقولها "بكل الطرق الشفقة بالذات له فعل السحر؛ لكونه يزودنا بالقوة التي نحول بها المعاناة إلى بهجة، مع تعميم ذلك الرفق والتواد وجعله أسلوب حياة لنا، ويتعذر ذلك دون أن يكون الإنسان واعياً بذاته ومتصالحاً معها، ومتسامٍ عن ملذات الحياة ومتعها الفانية، كما أن الشفقة بالذات يسمح للشخص بالارتقاء والتميز، ويمكنه من تقدير الجمال والاستمتاع به، واليقين بعمق وثراء الحياة الإنسانية حتى في أوقات الشدة".
- كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين (التوحد المفرط مع الذات) والتوجه الروحي في الحياة بأبعاده (المعنى الوجودي، التعلق بالله والآخرين، التسامي الروحي) ، حيث كانت القيم غير دالة. ويمكن تفسير ذلك بأن

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

التوحد المفرط مع الذات بما يتضمنه من الارتباط بالذات والتشرد داخلها واجترار الآلام يختلف عن توجه الفرد الروحي في الحياة بما يحمله من التمرکز حول القيم المعنوية والوسطية والاعتدال في الأمور الحياتية.

نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على أنه: "يمكن التنبؤ بأصالة الشخصية في ضوء كل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple

Regression وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٤) التالي:

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين لانحدار الأصالة على الشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة

الدالة	ف	متوسط لمربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠١	٦.٠٠٣	١٥٨٠.٧٣	٢	٣١٦١.٤٥	الانحدار
		٢٦٣.٣١	٧٨	٢٠٥٣٨.٠٥	البواقي
			٨٠	٢٣٦٩٩.٥١	الكلية

يتضح من جدول (١٤) السابق وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

للشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة على أصالة الشخصية. وقد كانت نسبة إسهام هذين المتغيرين في التنبؤ بالأصالة  $R^2$  (٤٥%).

جدول (١٥)

نتائج تحليل الانحدار للأصالة على الشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة

الدالة	ت	معامل بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مصدر الانحدار
٠.٠١	٣.٩٠٤	-	٢٢.٥٢	٨٧.٩٢٢	الثابت
٠.٠٥	٢.٢٢٢	٠.٢٤٢	٠.٠٨٣	٠.١٨٤	التوجه الروحي
٠.٠٥	٢	٠.٢١٨	٠.١٣٢	٠.٢٦٤	الشفقة بالذات

يتضح من جدول (١٥) أن معادلة انحدار الأصالة في ضوء كل من الشفقة بالذات

والتوجه الروحي هي:

$$\text{أصالة الشخصية} = ٨٧.٩٢٢ + ٠.١٨٤ \times \text{التوجه الروحي} + ٠.٢٦٤ \times \text{الشفقة بالذات}$$

- وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيرات الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً ، والتي تشير إلى إسهام دال لكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة في التنبؤ بأصالة الشخصية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً.
- وتتسق نتائج الدراسة الحالية مع ما خلصت إليه دراسة (Vannini, P. & Franzese, 2008) من أن مفهوم الأصالة يتضمن تركيبة مفاهيمية تتضمن صدق الشخص مع ذاته وثقته فيها وتميزه وتفردته عن غيره وشعوره بأن ما يصدر عنه من أفعال وتعبيرات تعكس ذاته الحقيقية؛ وعليه فالأصالة خبرة انفعالية وتأمل ذاتي يقف بموجبه الشخص على حقيقة ذاته فهماً وتقديراً وتعبيراً دون خوف من تقييم أو نقد من الآخرين، وأن أصالة الذات وفقاً لهذا التحليل تعكس تصالفاً للشخص مع ذاته ورفقه بها ورجاءه في تصويب أوجه قصورها أو مظاهر ضعفها.
- وفي هذا السياق أشار (Brown, 2010:50) إلى أن متغير الشفقة بالذات ترتبط بقوة بوقاية الشخص من الاستهداف للمخاطر، ويزيد من توجهه نحو الأصالة وإثبات الذات؛ لاعتباره أن الأصالة ممارسة سلوكية يومية تسمح للشخص بأن يعبر عن ذاته الحقيقية دون خوف من رد فعل الآخرين، وتتطلب توافر قدر سوي من الحنو على الذات والتعاطف معها وتقهمها وتجنب النقد الجارح لها أو إسقاط أحكام مهينة عليها (Neff, 2003a).
- وأكدت (Neff, 2003a) على أصالة الشخصية تتطلب شجاعة الاعتراف بالقصور وتقبل الشخص لمظاهر ضعفه كجزء من الطبيعة البشرية العادية، ويؤصل ذلك بعد الحس الإنساني العام في بنية مفهوم الشفقة بالذات.
- وتتشابه دلالات هذه المكونات مع أبعاد الشفقة بالذات، فالحنو على الذات والرفق والتعاطف معها واللفظ بها Self-Kindness وعدم الرثاء لها أو الخزي منها، وتفسير الخبرة الشخصية في إطار سياق خبرة الوجود البشري العام Common Humanity؛ بما يعزز تقدير الشخص لذاته ويمنحه القوة لا لتجنب الأسلوب الدفاعي في الحياة عند مواجهة تغذية راجعة سلبية فحسب، بل بانفتاح عقلي Mindfulness ينظر بموجبه إلى أوجه قصوره ومظاهر ضعفه كدافع له للبحث

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

عن مقابلاتها من أوجه تميز ومظاهر قوة وإنفاذ مضامينها سلوكيًا بفعل يرتقي بالذات ويوجد نوعية حياتها.

- كما يمكن تفسير الإسهام النسبي للشفقة بالذات في التنبؤ بأصالة الشخصية، انطلاقًا من نتائج دراسة (Lindsay & Creswell, 2014) والتي خلصت إلى التأكيد على أنشطة توكيد الشخص لذات واندفاعه باتجاه إثباته جدارته واقتدراه الشخصي كلامح أساسية لأصالة شخصية ترتبط بمشاعر الشفقة بالذات والتواد معها؛ فضلاً عن أن الشفقة بالذات والتواد معها في علاقته بتوكيد الذات وإثباتها يدفعان معًا الشخص باتجاه السلوك الاجتماعي الإيجابي كما يتمثل في سلوكيات التعاطف مع الآخرين ومساندتهم والعفو عنهم.

- وفيما يتعلق بوصف وتفسير العلاقة بين متغير الشفقة بالذات بأبعاده وأصالة الشخصية، رأَت (Murcko, 2013) أن أصالة الذات تستلزم توافر العديد من الخصائص التي تمثل مؤشرات أساسية للشفقة بالذات، على النحو التالي:

- رفق الشخص وتواده مع ذاته عند إدراكه التناقض بين ما يؤمن به من قيم واعتقادات وأي شيء أو فعل غير أصيل يصدر عنه.
- اعتزاز الشخص بنفسه بالصورة التي هي عليها مع اجتهاده لترقية نوعيتها بالاندماج الإيجابي في خبرات الحياة ووقائعها.
- الاندفاع باتجاه التعبير الإيجابي عن كل ما هو أصيل داخل البنية النفسية دون اهتمام بما يظهر على السطح من أوجه قصور أو مظاهر ضعف.
- التصرف بتكاملية وكرامة وعزة نفس في كل لحظة، مع تخفيف من طغيان الرقيب الداخلي المهين للذات؛ فضلاً عن التخلص من الميول الكمالية المطلقة التي قد تجعل الشخص في حالة دائمة من تأنيب للذات وجلدها.
- عدم التخلي عن أصالة الذات وجوانب تميزها وتفردتها النوعي تحت إلحاح الرغبة في الاستحسان الاجتماعي؛ فمن الإهانة للذات أن يتكرر الشخص لأصالة ذاته سعيًا لرضا الآخرين عنه.

- الجرأة المهذبة كعامل أساسي في أصالة الشخصية تجنب الشخص العديد من الصراعات الداخلية وتسمح له بالتعبير عن آرائه ووجهات نظره بلطف وتأدب مع الذات ومع الآخرين.
- أما بالنسبة للإسهام النفسي للتوجه الروحي في الحياة في أصالة الشخصية، قدم (Macquarrie, 1972: 40) طرحاً نظرياً يمكن بموجبه تفسير طبيعة العلاقة بين أصالة الشخصية والتوجه الروحي في الحياة؛ ذلك لأن التوجه الروحي تحقيق لأسمى قدرات الإنسان، وكون الإنسان إنساناً لأقصى مدى ممكن كسعي أصيل للتعبير عن سمة الأصالة والتفرد.
- كما يرى (Milliman, Czaplewski, & Ferguson, 2003) أن ذوي التوجه الروحي في الحياة يميلون إلى التمسك بالفضائل الأخلاقية، وتمثل هذه الفضائل آلية تفعيل أسمى ما في الإنسان من سجايا وصفات أصيلة بتعهد والتزام إرادي بتحسين نوعية الحياة والارتقاء بها.
- كما يميل ذوو التوجه الروحي في الحياة إلى البحث عن الهدف الأسمى من الحياة وعن المعنى الشخصي له فيها، فضلاً عن التمسك بقيم التسامي، ولا يمثل هذا الميل توجهًا خارجيًا بل يعكس رغبة في دمج الذات في العالم (Nur & Organ, 2006).
- ويمثل التوجه الروحي في الحياة حالة وجود وعملية سعى نحو التكاملية والتمسك بالفضيلة في مسعى الشخص نحو الحياة المنجزة ليس من أجل الآخرين، بل تعبير عن ذاته الحقيقية وما به من أصالة وتفرد.

#### نتائج الفرض الخامس:

- ينص الفرض الخامس على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية على مقياس الشفقة بالذات".
- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Independent Samples T Test وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٦) التالي:

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

جدول (١٦)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأصالة في الشفقة بالذات

المتغيرات	الأصالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
اللطف بالذات	مرتفع	٤٣	١٧.٠٢	٢.٢٨٣	٧٩	٠.٧١	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٧.٤٧	٣.٣٧٥			
الحكم الذاتي	مرتفع	٤٣	١٣.٦٣	٢.٣٣	٧٩	١.٤٩	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٤.٤٢	٢.٤٤٥			
الإنسانية المشتركة	مرتفع	٤٣	١٥.٧٩	١.٧٥٣	٧٩	٠.٥٠	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٦.٠٣	٢.٤٧٧			
العزلة	مرتفع	٤٣	١٣.٠٩	٢.٣٠٧	٧٩	١.٧٨	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٤.٠٣	٢.٤١			
اليقظة العقلية	مرتفع	٤٣	١٥.٣٥	٢.٣٥٩	٧٩	١.٢٤	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٦.٠٨	٢.٩٣٥			
التوحد	مرتفع	٤٣	١٣.١٢	٢.٤٠٢	٧٩	١.١٥	غير دالة
	منخفض	٣٨	١٣.٧١	٢.٢١٧			
الشفقة بالذات	مرتفع	٤٣	٨٦.٨١	١٢.٨٦١	٧٩	١.٤٠	غير دالة
	منخفض	٣٨	٩١.٢١	١٥.٤٢٨			

- يتضح من جدول (١٦) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الأصالة في الشفقة بالذات سواءً على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية.

ويمكن تفسير النتائج السابقة على النحو التالي:

- أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من أصالة الشخصية في الشفقة بالذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كلاً من ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة من أصالة الشخصية هم أكثر قدرة من غيرهم على تحديد معني حياتهم كونهم موهبين، ولايختلف في ذلك الموهوب ذوي المستوى المرتفع والمنخفض من الشفقة بالذات.
- وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Harter, 2002) من أن معرفة الإنسان لذاته وتصرفه بصورة متسقة مع هذه المعرفة كعامل أساسي من العوامل المرتبطة



- بالسعادة والتنعم النفسي، كما يعكس هذا الأمر خاصية إيجابية رئيسية من خصائص الصحة النفسية.
- كما تتفق مع ما خلصت إليه دراسة(جواد عبادة، ٢٠١٤) من أن الشفقة بالذات تساعد الشخص على تحمل مسؤولية ما يشعر به، وعدم التوقف عن الأمل لمجرد أنه تعرض للفشل أو الإخفاق، كما يعكس الرفق بالذات والتواد معها القدرة على تطويع الإرادة سيرًا في طريق الكمال وإثباتها جدارة الذات وأصالتها.
- كما بيّن (Deci & ryan, 1995) في دراسة عن تقدير الذات الحقيقية كما يعبر عنها بشعوره بالجدارة والاعتدال وأصالته ذاته أن هذا التقدير لا يرتبط بالمعايير والتوقعات الخارجية بل بتصورات الشخص ورؤاه لذاته فيما يتعلق ببعده الأصالة كتجسيد لاستقلاليتته وكفاءته ودافعيته الداخلية في تصرفاته وتعبيراته عنها بدلاً من الاستجابية أو رد الفعل للإملاء والظروف الخارجية؛ وبالتالي رأياً أن ذوي المستويات السوية من الشفقة بالذات أكثر التفافاً حول ذاتهم الأصيلة كما أن تقدير لذاتهم تقديرًا حقيقيًا يتسق معه سلوكياته وتعبيراتهم وأساليبهم في الحياة.
- وتتسق نتائج هذا الفرض مع ما انتهت إلى نتائج دراسة (Yarnell & Neff, 2013) فقد أظهرت أن ذوي المستويات المختلفة من الشفقة بالذات والتواد معها يميلون إلى الاندماج في أفعال خارجية تتسق مع قدراتهم واتجاهاتهم، كما أنهم أكثر تعبيرًا عن ذاتهم الحقيقية أثناء عمليات حل الصراعات في العلاقات بين الشخصية، ويميل ذوي المستوي السوي من الشفقة بالذات إلى أن يكونوا أكثر أصالة عندما يواجهون أحداث ضاغطة وظروف عصبية، كما أن ذوي سمة أصالة الشخصية غالبًا ما يتعاملون مع أنفسهم بلطف ورقة وتعاطف عندما يمرون بصراعات داخلية، وفي كل السياقات وجد أن المستويات السوية من الشفقة بالذات والتواد معها زاد بصورة دالة من توجه الشخص نحو التسوية التوافقية وأبعده عن الإذعان أو الاستسلام، فضلاً عن ارتباط الشفقة بالذات ببعده أصالة الشخصية كما تعكسها الميول الاستقلالية والثقة في الذات والشعور بالجدارة والاعتدال.
- وأكدت (Silverman, 2013: 132-133) على المعنى السابق في سياق تناولها للخصائص الانفعالية والروحية للموهوبين، إذا أشارت إلى أهم ما يميز الموهوبين تقبلهم

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

للاختلاف والتباين وترحيبهم بالجديد وغير المؤلف، وهذا الأمر يجعلهم أكثر قدرة على التسامح والتعاطف مع الآخرين ومع الذات، وأكثر وعياً بجوانب القصور في شخصيتهم والاعتراف بها والاجتهاد في مسار تصويبها وصولاً إلى تحقيق الذات والتعبير بالتالي عن أصالة شخصيتهم وتميزهم النوعي.

### نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي أصالة الشخصية على مقياس التوجه الروحي في الحياة".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Independent Samples T Test وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٧) التالي:

#### جدول (١٧)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأصالة في التوجه الروحي نحو الحياة

المتغيرات	الأصالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
المعني الوجودي	مرتفع	٤٣	٨٣.٣٥	٦.٦٥٤	٧٩	٢.٤١	٠.٠٥
	منخفض	٣٨	٨٧.٣٢	٨.١٥١			
التعلق بالله والآخرين	مرتفع	٤٣	٩٢.٥٦	٧.٩٨٣	٧٩	٢.٣٢	٠.٠٥
	منخفض	٣٨	٩٦.٦٣	٧.٧٨٢			
التسامي الروحي	مرتفع	٤٣	٨٩.٢٦	٧.٣٣٦	٧٩	١.٩٩٩	٠.٠٥
	منخفض	٣٨	٩٢.٥٨	٧.٦١٤			
التوجه الروحي	مرتفع	٤٣	٢٦٥	٢١.٤١	٧٩	٢.٣٠	٠.٠٥
	منخفض	٣٨	٢٧٦.٣٢	٢٢.٨٣١			

يتضح من جدول (١٧) السابق ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية موجبة بين متوسطي درجات ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من أصالة الشخصية في التوجه الروحي في الحياة، عند مستوى (٠.٠٥) وذلك على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية..

ويمكن تفسير النتائج السابقة على النحو التالي:

- أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من أصالة الشخصية في التوجه الروحي في الحياة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ذوي المستويات المرتفعة من أصالة الشخصية هم الأكثر تحديداً لمعني حياتهم.
- وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Allan, 2011) من أن الأصالة تتعزز من خلال توجه الشخص نحو مساعدة الآخرين وترقية نوعية حياتهم وأن حالة الأصالة أكثر ارتباطاً بالمحتوى السلوكي للشخص مقارنة بسماته الداخلية؛ وعليه أمكن استنتاج أن اندفاع الشخص باتجاه مساندة الآخرين أحد أهم مؤشرات أصالة الشخصية لديه بغض النظر عن موقفه الشخصي منهم.
- كما تتفق مع نتائج دراسة (Ashforth & Pratt, 2003) التي أشارت إلى أن ذوي التوجه الروحي في الحياة يتميزون بمجموعة من الخصائص السلوكية ذات العلاقة المباشرة بأصالة الشخصية منها سعيهم للتسامي بالأنا فوق حدود اهتماماتهم الشخصية الضيقة؛ وبالتالي التوجه نحو مساندة الآخرين وإيثارهم، ووعيهم وقبولهم للآخرين وللذات والخالق ولكل قيمة إنسانية مطلقة، وفهمهم للمغزى الروحي لكل أفعالهم، مع إيمانهم بما وراء هذه الحياة المادية الزائفة من غايات روحية سامية؛ مما يجعلهم أكثر ميلاً للتعبير عن اسمى ما فيهم من تميز وخصوصية ذات إيجابية.
- واتساقاً مع نفس التوجه أظهرت نتائج دراسة (Seybold & Hill, 2001) أن التوجه الروحي في الحياة بما يتضمنه من اعتقادات روحية والتزامات شخصية يرتبط بوعي الشخص بذاته الحقيقية ويحسن من رضاه عن نفسه ويجعله يعبر عن أصالته الشخصية دون خوف من تقييم أو نقد؛ ذلك لأن تبني الشخص للتوجه الروحي في الحياة فيما بين (Emmons, 2000) يمثل عامل وقاية له من تزيف استجاباته ويحميه من السلوكيات غير التكيفية المختلة وظيفياً، ويجعله يتصرف بطريقة بناء واجتماعية تظهر أسمى ما فيه من سجايا.
- كما تتفق مع نتائج دراسة (Edwards, 2003) والتي أفادت بأن عامل الذكاء الانفعالي يلعب دوراً متوسطياً في العلاقة بين التوجه الروحي في الحياة وأصالة الذات؛

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- لكونه يمكن الشخص من الوعي بانفعالاته ومشاعره الحقيقية والعمل على توظيفها بما يرقى بها ذاته ويوجد من خلالها علاقاته الاجتماعية بالآخرين.
- وما يعزز نتائج الدراسة الحالية ما خلصت إليه نتائج دراسة (Ashmos & Duchon, 136 : 2000 من أن ذوي المستويات العالية من التوجه الروحي في الحياة يحرصون على التعبير عن ذاتهم الحقيقية بما تتضمنه من احتياجات ورؤى وتصورات شخصية في إطار البحث عن المعنى والغاية من الحياة.
  - وفيما يتعلق بالتوجهات الروحية في الحياة لدى الموهوبين وجد أن (Coles, 1990, p. xvi) أن الموهوبين بحكم تركيبتهم النفسية الفريدة وتمايزهم النوعي في قدراتهم المعرفية عن العاديين لا يتفقون عن الاستفسار والتساؤل عن معنى الحياة والغاية منها ويدركون بحسهم الإنساني المرهف ما يعرف بتناهي الحياة وقصرها ويعتبرونها رحلة روحية في فضاء إثبات الذات وتأكيد خصوصيتها؛ وبالتالي يندفعون باتجاه الإنفاذ السلوكي لمعنى الحياة والغاية منها تعبيراً عن سمة الأصالة والتميز.
  - وأكدت نتائج تحليلات (Lovecky, 1998; Roeper, 2010; Tolan, 2007) المعنى السابق والتي خلصت إلى أن أهم الخصائص النفسية التي تميز الموهوبين توجههم نحو كل ما هو مثالي وروحي، فضلاً عن تمتعهم بقدر مرتفع من الحساسية الروحية التي تجعلهم يشغلون بصورة مكثفة بالأسئلة الوجودية الكبرى في الحياة وينحو بهم باتجاه التعلق بكل ما هو مفارق للمادي والزائل؛ مما يزيد من خبرات تساميمهم الروحي وهي دلائل قوية لسمة أصالة الشخصية.
- نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية جامعة دمنهور على مقياس أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين Independent Samples T Test وكانت النتائج كما يوضحها جدول (١٨) التالي:

جدول (١٨)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين الذكور والإناث في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي

المتغيرات	الأصالة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	الدلالة
أصالة الشخصية	ذكور	٣٩	١٦١.٤٤	١٤.٦٦	٧٩	٠.١٤	غير دالة
	إناث	٤٢	١٦٠.٩٩	١٤.٣٥			
الشفقة بالذات	ذكور	٣٩	٨٨.٩١	١٢.٠٨	٧٩	٠.٠٧	غير دالة
	إناث	٤٢	٨٨.٧١	١٢.٣٤			
التوجه الروحي	ذكور	٣٩	٢٧٣.٤٦	٢١.١٨	٧٩	٠.٠٠٤	غير دالة
	إناث	٤٢	٢٧٣.٤٤	٢١.٤٣			

- يتضح من جدول (١٨) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي نحو الحياة.
- ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث لم يختلفن عن الذكور في أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في المجتمع المصري، والذي يرجع غالباً إلى وجهة نظر الفتاة في التعامل مع ذاتها عندما تواجه مواقف من الإحباط والفشل، حيث تجد نفسها قادرة على التعامل معها بحكمة نتيجة لعدم وجود قيود وضوابط اجتماعية يفرضها المجتمع عليها، حيث سمح المجتمع لها بذلك بل أقر شجع الإناث على المشاركة في الفعاليات والمناسبات الاجتماعية كونها عنصراً مهماً في المجتمع، يضاف إلى أن كثيراً من الوظائف والمناصب التي تصلح للرجل وأصبح للمرأة الحق في شغلها لأنها مؤهلة علمياً ونفسياً لذلك وفق نتائج الكثير من الدراسات الحديثة، فقل شعورها بالانطواء والعزلة والانزواء والتوحد المفرط مع الذات، ولوم الذات ونقدها، نتيجة لوجود كثير من الفرص التي أصبحت متاحة لها داخل المجتمع.
- كما أن الإناث مثل الذكور أيضاً فهن يشعرن أن ما يعانينه من مشكلات ليس خاص بهن بل تدركن أن كثيراً من الناس لديهم مثل ما لديها. وذلك لأن الفتاة تملك إحساساً داخلياً بالاعتماد على نفسها، وأكثر تعاطفاً من الذكور، وذلك بحكم تركيبها النفسية والاجتماعية.

## أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة

- وهذه النتيجة تتفق مع ما أكده "Arcane" من أن الإناث لديهن من الدهاء والفتنة أكثر، في حين أن الرجال أكثر عبقرية، فالمرأة تلاحظ بينما الرجل يستدل. فالرقة واللفظ والعاطفية أول صفات المرأة وأهمها، كما أن عليها أن تتصرف بأقصى قدر من ضبط النفس، كما يرى أن المرأة أيضاً أكثر حساسية وعاطفية، بالإضافة إلى تميزها ببعض الصفات مثل التواضع والرومانسية، وهذا ما يجعلها أكثر روحانية، ومحافظة على العادات والتقاليد من الذكور، وأكثر عطفاً وصدقاً في تعاملاتها مع الآخرين(في: سوزان مولر أوكين، ٢٠٠٢).
- كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى التغير الحاد في أساليب الحياة المعاصرة التي أسقطت التتميمات النوعية الجامدة بين الذكور والإناث، فلم تعد الفروق التي تتعلق بتقبل المجتمع للمحبة والتعاطف والاحترام والرحمة والرقة والتفاهل قاصرة على الإناث فقط بل أضحت قيماً إنسانية واجبة في حق الجميع؛ فضلاً عن ما أحدثته التنافسية البالغة في المجتمع والمناداة بالتوجه نحو إثبات الذات وتحقيها من ذوبان الفروق بين الذكور والإناث في هذا الصدد.

### توصيات ومضامين تربوية:

- ألفت الدراسة الحالية الضوء على أصالة الشخصية كمفهوم يتم تداوله في الأدبيات السيكولوجية بالرغم من أهمية هذا المفهوم. وقد اهتمت الدراسة الحالية ببحث هذا المصطلح في علاقته بكل من مفهوم الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً بكلية التربية بجامعة دمنهور، وأظهرت الدراسة مجموعة من النتائج، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحثان بما يلي:
- (١) عمل برامج إرشادية بهدف رفع مستوى أصالة الشخصية لدى طلاب الجامعة من أجل تحقيق الوجود الأفضل لهم.
  - (٢) عمل لقاءات إرشادية للطلاب يتم فيها تبصيرهم بمفهوم أصالة الشخصية والشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.
  - (٣) ضرورة تركيز الدراسات النفسية على المتغيرات والجوانب الإيجابية لدى الفئات العمرية المختلفة؛ لما لهذه المتغيرات من تأثير إيجابي على مستوى الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات؛ الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة.

- (٤) الاهتمام ببرامج تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة لأهمية هذه المرحلة في تكوين أفكار الشباب.
- (٥) إتاحة الفرص المتنوعة للشباب الجامعي للتعبير عن ذاتهم في سياق أكاديمي قائم على الحرية والتقبل ليشعروا أن لحياتهم معنى.
- (٦) تدعيم الشعور بالشفقة بالذات من خلال المقابلات الإرشادية مع الطلبة في كافة المراحل الدراسية وبث روح التعاون والإخلاص في العمل.

### البحوث المقترحة :

- نظراً لأهمية موضوع البحث الحالي سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية ونظراً للحاجة الى تكثيف البحوث المتعلقة بأصالة الشخصية وعلاقتها بمتغيرات معرفية أخرى، فان الباحثين يقترحان القيام بالبحوث المستقبلية التالية:
- (١) إجراء دراسات للتعرف على البروفيل النفسي للشخصية الأصيلة لدى الطالب الموهوب.
  - (٢) النمذجة البنائية لأصالة الشخصية في ضوء أساليب مواجهة الضغوط وعوامل الشخصية الكبرى.
  - (٣) إعادة إجراء الدراسة الحالية على عينات متباينة من الطلاب ذوي التخصصات الأدبية والعلمية ومقارنة النتائج بالدراسة الحالية.
  - (٤) إجراء دراسة عن البنية العاملية والتحليل التمييزي للشفقة بالذات في تنظيم الذات والذكاء الانفعالي لدى العاملين في القطاعات التعليمية المختلفة.
  - (٥) إجراء دراسة عن الشفقة بالذات وعلاقتها بكل من التنعم الذاتي والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
  - (٦) إجراء دراسة عن الإسهام النسبي لكل من معنى الحياة والتوجه الروحي في التنبؤ بالأصالة الوجودية لدى طلاب الجامعة.
  - (٧) فعالية برنامج إرشادي مقترح قائم على آلية اليقظة والتنبه العقلي في تنمية التوجهات الروحية في الحياة.
  - (٨) البنية العاملية والتحليل التمييزي لسمة أصالة الشخصية في ضوء الذكاء الروحي والعفو لدى طلاب الجامعة.

## المراجع:

### أولاً المراجع العربية:

١. سناء أبو شرار (٢٠١٣). *أحقّ المخلوقات بالرفق هو نفسك*. متاح على الرابط التالي:  
<http://www.ammonnews.net/article.aspx?articleno=148715>
٢. أوكين سوزان موللر (٢٠٠٢). *النساء في الفكر السياسي الغربي*. (ترجمة): إمام عبد الفتاح إمام، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة ، العدد (٤٥٧).
٣. فؤاد أبو حطب وآخرون (١٩٨٣). *اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن*. القاهرة : دار النهضة المصرية.
٤. ماريو رحال بن جرجس (١٩٩٥). *المعنى الوجودي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية* دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجامعي ، ماجستير ، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٥. مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٠). *أهمية الإرشاد النفسي الديني والحاجة إليه وتطبيقاته لأحد الاضطرابات النفسية، إصدارات وحدة الأبحاث النفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة أسيوط*

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

6. Akın, A. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2014, 6(1), 103-111
7. Allen, A.D., & Leary, M.R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
8. Allan ,M. (2011). *Effects of Helping on State Authenticity Versus Recalled Authenticity*. MSc in Psychological Research Methods. University of Edinburgh Press.
9. Arnett, J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*. 55 (5), 469–480.
10. Ashmos, D. P., & Duchon, D. (2000). Spirituality at work: A conceptualization and measure. *Journal of Management Inquiry*, 9(2), 134-145.



11. Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. London: Sage.
12. Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, Vol 117 (3), 497-529.
13. Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
14. Breines, J. G., Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 1133-1143
15. Breines, J. G., & Chen, S. (2012a). *Self-compassion increases self-improvement motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, (38), 1133-1143.
16. Breines, J. G., & Chen, S. (2012b). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, (49), 58-64.
17. Britta, T. (2013). *'Does Self-Compassion increase the Authenticity of a leader?'* How Self-Compassion can enhance Authentic Leadership Development, Master's Thesis, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH.
18. Brown, B. (2013). *tuning into authenticity: Authenticity, Self - Compassion, Mindfulness, and the "Gifts of Imperfection"*. San Francisco: Jossey-Bass.
19. Buzan, T. (2001). *The power of spiritual intelligence*. New York, Harper Collins Publishers LTD.
20. Chickering, G. (2006). Authenticity and Spirituality in Higher Education: My Orientation. *Journal of College & Character*, VII, 1, PP: 1-5.
21. Coles, R. (1990). *The Spiritual life of children*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
22. Corey, G. (2005). *Integrating Spirituality in Counseling Practice*. Available at: <http://www.counaling>
23. Davies, S., Kathleen M. & Hopkins, R. (2009). *"Authenticity and art". A Companion to Aesthetics*. John Wiley and Sons.
24. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*. *Psychological Inquiry* 11: 227-268.

25. Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal meaning, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
26. Frame, M. W. (2003). *Integrating religion and spirituality into counseling*. A comprehensive approach . Pacific Grove, C.A.; Brooks/Code.
27. Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning*. New York, NY: Pocket Books.
28. Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). *What (and why) is positive psychology?* Review of General Psychology, 9, 103–110.
29. Germer, K. & Salzberg, S. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. London, The Guilford Press.
30. Gilbert, P. & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
31. Goldman, B. & Kernis, M. (2002). *The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being*. *Annals of the American Psychotherapy Association*, (5), 18-20.
32. Goldman, B. & Kernis, M. (2006). *The development of the authenticity inventory, version 3*. Unpublished data.
33. Goldstein, A. & Michaels, G. (1985). *Empathy: Development, training, and consequences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
34. Goldstein, J. & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
35. Golomb, J. (1995). *In Search of Authenticity*. London and New York: Routledge.
36. Grimes, K. (2015). *Self-Compassion the Path to Authenticity*. NY, Sounds True Publishers.
37. Moyle, V.F. (2005). *Authentic Character Development – Beyond Nature and Nurture*. In N. Hafenstein, N. E. Kutrumbos, J. Delisle (Eds.), *Perspectives in Gifted Education: Vol.3. Complexities of Emotional Development, Spirituality and Hope* (Fall, pp.33-59). University of Denver,

- Institute for the Development of Gifted Education, Ricks  
Center for Gifted Children
38. Halifax, D. (2012). *Self Compassion concept*. Cambridge: Cambridge University Press.
  39. Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382-394). London, UK: Oxford University Press.
  40. Howden, J. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Ann Arbor: Texas Woman's University, UMI Dissertation Services.
  41. Ionannis, T. & Ionannis, N. (2005). *Exploring the Relationship of Emotional and Psychology*, *Functioning Stress and Health*, Vol. (21), pp:77-86.
  42. Kalantarkousheh, S. , Kazemi, F., Taghadosiya, R. & Ghahramani, S. (2014). The Relationship between Religious Orientation and Paterson's Work Performance among Iranian Teachers. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*. 3 (7),401-405.
  43. Karpinski, E. (2013). *Authenticity – Shining a Bright Light into your Darkness*, Retrieved <http://thehappinesscoach.biz/authenticity-shining-a-bright-light-into-your-darkness/>
  44. Kernis, M. (2003). *Toward a conceptualization of optimal self-esteem*. *Psychological Inquiry*, 14 (1), 1–26.
  45. Kernis, M. & Goldman, B. (2005a). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualisation of authenticity. In A. Tesser, J. V. Wood & D.A. Stapel (Eds.), *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective*, (pp.31–52). New York: Psychology Press.
  46. Kernis, M. & Goldman, B. (2005b). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. In J.P. Forgas, K.D. Williams & S.M. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes*, (pp.210–227). New York: Cambridge University Press.
  47. Kernis, M. & Goldman, B. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M.

- P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 284-357). San Diego: Elsevier Academic Press.
48. La Guardia, J. (2007). *Need fulfillment in couples: Emotional engagement and consequences for personal and relational functioning*. Paper presented at the Third International Conference on Self-Determination Theory, Toronto, Ontario, Canada.
49. Lapiere, L. (1994). A model for describing spirituality. *Journal of Religion and Health*, 33 (2), 153–161.
50. Lofgren, J. (2015). *Cultivating Authenticity and Self-Compassion Through the Holidays*. Retrieved: [Phttp://incito.ca/cultivating-authenticity-and-self-compassion-through-the-holidays/](http://incito.ca/cultivating-authenticity-and-self-compassion-through-the-holidays/)
51. Lucas, (2003). *Regrets of the Dying*. Retrieved: <http://greatist.com/live/most-common-regrets>
52. Halvorson, H. (2015). *What is self-compassion?*. New York. Center for Mindful Self-Compassion.
53. Lenton, A., Bruder, M., Slabu, L. & Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, (81), 276-289.
54. Leary, M. (2003). *Interpersonal aspects of optimal self-esteem and the authentic self*. *Psychological Inquiry*, (14), 52-54.
55. Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53,362–371.
56. Lovecky, D.(1998). Spiritual sensitivity in gifted children, *Roeper Review*, 20(3), 178-183.
57. Macquarrie, (1972). *Existentialism*. Philadelphia Westminster of Philadelphia Publishers.
58. May, R. (1981). *Freedom and destiny*. New York: Basic Books.
59. Mengers, A. (2014). *The Benefits of Being Yourself: An Examination of Authenticity, Uniqueness, and Well-Being*. Master of Applied Positive Psychology (MAPP), University of Pennsylvania Press.
60. McGhee, P. & Grant, P. (2008). *Spirituality and Ethical Behavior in the Workplace: Wishful Thinking or Authentic Reality*.

- Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies, 13( 2), 61- 69.
61. Navan, J. (2013). *Touching the Mystery: Spiritually Gifted Children*. Retrieved:<http://sengifted.org/archives/articles/touching-the-mystery-spiritually-gifted-children>.
  62. Neff, K. (2003a). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, (2), 223-250.
  63. Neff, K. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, (2), 85-102.
  64. Neff, K. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology Compass* (5), 1-12.
  65. Neff, K. (2015). *The Motivational Power of Self-Compassion*. Retrieved: [http://www.huffingtonpost.com/kristin-neff/self-compassion\\_b\\_865912.html](http://www.huffingtonpost.com/kristin-neff/self-compassion_b_865912.html)
  66. Neff, K., Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, (41), 908–916.
  67. Neff, K. & McGehee, P. (2009). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. Texas: University of Texas.
  68. Neff, K. & McGehee, P.(2010). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*.*Self and Identity*, (9), 225-240.
  69. Neff, K., Rude, S. & Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* (41), 908-916.
  70. Neff, K. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, (77), 23-50.
  71. Nisker, W. (1998). *Mindfulness: The opposable thumb of consciousness* (Chapter 3). In *Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos* (pp. 26-30). New York: Bantam Books.

72. Oakley, J. & Cocking, D. (2001). *Virtue ethics and professional Roles*. Cambridge: Cambridge University Press.
73. Oden, M. (2011). *An Experiment In Empathy and authenticity*. Counselor Education and Supervision, 9(4), 292–294.
74. Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
75. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
76. Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K., & Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, social context and wellbeing in the USA, England and Russia: A three country comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 719-737.
77. Rockcliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). *A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery*. *Clinical Neuropsychiatry*, 5 (3), 132–139.
78. Roeper, A. (2010). *The Annemarie Roeper method of qualitative assessment*. Retrieved from: <http://roeperconsultationservice.blogspot>
79. Tolan, S. (2007). *Spirituality and the highly gifted adolescent*. Retrieved from <http://www.stephanietolan.com/spirituality>.
80. Teasdale, W. (1999). *The mystic heart: Discovering a universal spirituality among the world's religions*. Novato, CA: New World Library
81. Scheff, T. (1981). *The distancing of emotion in psychotherapy*. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, (18), 46–53.
82. Schneider, D. & Turkat, D. (1975). Self-presentation following success or failure: Defensive self-esteem models. *Journal of Personality*, 43, 127–135.
83. Sisk, D. & Torrance, E.. (2001). *Spiritual Intelligence : Developing Higher Consciousness*. Buffalo, New York: Creative Education Foundation Press.
84. Shapira, L. & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, (5), 377-389.

85. Sheldon, K. M. (2004). *Integrity (honesty/authenticity)*. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues* (pp. 249–272). New York: Oxford University Press.
86. Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 473–490.
87. Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. A. (2011). *Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life*. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 37, 745–756.
88. Silverman, L.K. (2013). *Giftedness 101*. New York, NY: Springer Publishing Company.
89. Sirois, M. (2015). *A self-regulation resource model of self-compassion and health*. *Preventive Medicine Reports*, (2), 218–222.
90. Sirois, M., Kitner, R. & Hirsch, K. (2015). *Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors*. *Health Psychology*. 34(6), 661-669.
91. Stark, N. (2014). *Why Self-Compassion Is the Key to Being Our Authentic Selves*.
92. Swinton, J.(2001). *Spirituality in mental health care: rediscovering a forgotten dimension*. London: Jessica Kingsley.
93. Swinton, J. & S. Pattison, S. (2001). Come all With faithful. *Heading Services Journal*, (111), 24-25.
94. Tanaka, M., Werkerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). *The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents*. *Child Abuse and Neglect*, (35), 887–898.
95. Tangney, J., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, (pp. 143-158). New York: Routledge.
96. Tate, S., Spears, J. & Allen, R. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications

- of treating oneself kindly. *Journal of Personality and social psychology*, 92( 5), 887–904.
97. Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). *Self-compassionate reactions to health threats*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Why Self-Compassion Is the Key to Being Our Authentic Selves (39), 911-926.
98. Trilling, L. (1971). *Sincerity and Authenticity*. NY: Harcourt Brace Jovanovich.
99. Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, (42), 617-627.
100. Wallace, L. (2010). *Self-Compassion: A Practical guide*. Retrieved: <https://lyndawallace.com/making-progress-practicing-c-a-r-e/>.
101. Wei, M., Liao, K., Ku, T. & Shaffer, A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1). 191-221.
102. Wink, P. & Dillon, M. (2002). Findings From a Longitudinal Study Spiritual Development Across the Adult Life Course. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 79-94.
103. Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
104. Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, Vol(55), 385-399.
105. Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*, (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
106. Underwood, L. & Teresi, J. (2002). *The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and*



- preliminary Construct Validity Using Health -Related Data ,  
Annals of Behavioral Medicine Behavior Medicine, 24(1),  
22–33.
107. Vannini, P. & Franzese, A. (2008). *The Authenticity of Self: Conceptualization, Personal Experience, and Practice*. Issue ,  
Sociology Compass, 2 (5), 1621–1637.
108. Venn-Brown, A. (2013). *A life of unlearning: A spiritual journey to authenticity*. Retrieved:  
<http://www.sydneyunitarians.org/a-life-of-unlearning-a-spiritual-journey-to-authenticity/>
109. Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
110. Webb, J.T. (2013). *Searching for meaning: Idealism, bright minds, disillusionment, and hope*. Tucson, AZ: Great Potential Press.
111. Webb, J.T., Meckstroth, E.A., & Tolan, S.S. (1994). *Guiding the gifted child*. Scottsdale, AZ: Gifted Psychology Press.
112. Wilkes, P. (2012). *Tips for Parents: Nourishing the Mind, Heart, and Body of the Spiritually Sensitive Child*. Duluth, MN: Whole Person Associates.
113. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books
114. Yarnel, M. & Neff, K. (2013). *Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being*. Self and Identity, (12), 146–159.
115. Yu, K. (1987). *Spiritual oriented Person*. NY: Plenum Publishers.

**Authentic personality trait and its relationship to Self-compassion and Spiritual Orientation in life among higher education gifted students at Faculty of Education, Damamhur University**

**Abstract**

The present study aimed to detect the relationships between Authentic personality trait , Self- compassion and Spiritual Orientation in life among a sample of gifted students at Faculty of Education Damamhur University, and determine the predictive value of Self- compassion and Spiritual Orientation in life on Authentic personality trait, as well as Comparing between those with higher and lower scores on Authentic personality trait in Self- compassion and Spiritual Orientation in life, the study aimed also to reveal the differences in Authentic personality trait, Self- compassion and Spiritual Orientation in life according to gender (male/ female students).

The study sample consisted of 81 students from higher education gifted students at Faculty of Education, Damamhur University, aged (24-30 years), and a standard deviation of (2.4), (62) female students , and (19) male students.

The study used the following tools:

1. Authentic personality trait scale: prepared by, (Goldman & Kernis ,2006) and Arabized by researcher.
2. Self- compassion scale: prepared by ((Neff, 2003), and Arabized by researcher.
3. Spiritual Orientation in life scale: prepared by researcher.
4. Raven's Progressive Matrices test (translated and standardized by: Fouad Abdel Latif Abu Hatab, 1983).

The study relied on the analytical descriptive approach on a number of statistical methods such as path analysis, regression analysis , correlation coefficient, and (T. test), The results of the study showed positive significance correlations between Authentic personality trait, Self- compassion and Spiritual Orientation in life among higher education gifted students at Faculty of Education, Damamhur University, and the ability to predict with Authentic personality trait according to Self- compassion and Spiritual

Orientation in life variables, the study revealed also significance differences in Self- compassion and Spiritual Orientation in life among between those with higher scores and lower scores on Authenticit personality trait in Favor to those with higher scores, the study don't detect any significance differences in Authenticit personality trait ,Self- compassion and Spiritual Orientation according to gender (male/Female).

**Keywords:**

Authentic personality, Self- compassion, Spiritual Orientation in life, Academic Talented Students