**الشخصيـــة**

**المبحث الأول: ماهية الشخصية personality concept**

يرجع أصل كلمة شخصية **(Personality)** إلى اللغة اللاتينية وهي مشتقة من لفظة **(Persona)** وتعني القناع وهذه الكلمة يعود تاريخ استعمالها إلى الزمن الذي كان فيه الممثل الاغريقي يضع القناع على وجهه في المسرح لإخفاء شخصيته الحقيقية والشخصية بمعناها الحديث استعملت لأول مرة سنة (1795م) وكانت تعني الفردية **( Individuality)** والخلق، فالمعنى الاول في النظر الى الشخصية كثيراً ما يشار اليه بالتعريف الظاهري لها فإنه مستمد من معنى الاصلي للفظ اللاتيني **(Persona)** والثاني يشار اليه بالتعريف الجوهري للشخصية ويقوم والفلسفة والتشريع والانسان، وقد اختلف الكثير من العلماء في تعريف الشخصية فمنهم من عرفها على اساس المظهر السلوكي الخارجي والبعض الاخر على اساس المكونات الداخلية ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية، فهي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره، كما تعرف بانها المفاهيم التي تصف الفرد من حيث الاساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية، وانها ايضا الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية وهي الصفة او الخلق وحقيقة وجود الانسان متميزاً عن الاشياء الاخرى، **ونرى ان التعريف الذي يحدد بدقة هذا المفهوم يتضمن ستة نقاط رئيسة**:

• **الفردية :** لكل فرد شخصيته تميزه عن الاخرين.

• **التكامل :** صفات الانسان وحدة متكاملة يتضمن التكامل والانسجام.

• **الثبات النسبي :** كون الشخصية استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وليست السلوك الظاهري.

• **الحركية :** انتاج التفاعل بين الشخص والبيئة والتي تتأثر بالمكونات الوراثية والجسمية.

• **المكون الافتراضي** : داخلي تستطيع من خلاله تفسير سلوك الانسان.

• **العامل الزمني** : لها ماضي - راهن - مستقبل.

لقد ذكر البعض ان ما نسميه بالشخصية هو في الواقع كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها، اذ تم الربط هنا بين الفرد وبيئته وان تأثير البيئة على الشخصية قوياً بحيث كونت علاقة السبب والنتيجة (البيئة والشخصية) وهذا الاستنتاج جاء نتيجة تأثر الفرد الرياضي بعوامل كثيرة ففي اثناء المشاركة في الانشطة الرياضية يتعرف الفرد على شخصيات كثيرة ومتنوعة تساعد في تكوين شخصيته وتؤثر فيها وهذا ما عزز ربط بيئة الفرد ببناء شخصيته.

ومن العلماء من اعطى للوراثة دورها المهم في تكوين شخصية الفرد اذ ذكر انها تتكون من تلك الخصائص التي تتمثل في سلوكه، وهذه الخصائص قد تكتسب عن طريق خبرات الشخص الفريدة أو بفعل الخبرات التي يشترك فيها مع الاخرين، وقد تكون الخصائص ايضاً نتاجاً لتأثير الوراثة او للتفاعل بين الوراثة والبيئة، وتؤكد البحوث التي اجراها العلماء بأن هناك صفات يمتلكها الرياضيون من غير الرياضيين، فقد ذكر **نيومان** (1975) بأن الرياضيون هم (اجتماعيون - عدائيون ويتصفون بالثقة بالنفس)، اما **سيبت** (1965) فيؤكد بأن الرياضيون هم انبساطيون، أما **فانك** فقد ذكر بان الرياضيون (انبساطيون ولديهم صفة التخيل)، وقد اختلف العلماء في تعريفهم لمفهوم الشخصية لأنه أكثر وأصعب المفاهيم تعريفاً وتحديداً لأنه يرتبط بمعرفة وسلوك الفرد والتي تبقى من الوسائل المعقدة التي يصعب فهمها بشكل دقيق وحقيقة الأمر هي النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبياً الجسمية والنفسية والتي تميز فرداً معيناً والتي تقرر الأساليب المميزة لتكليفه مع بيئته المادية والاجتماعية، ويعرفها ( **Gordon AL port**) أنها عبارة عن تنظيم ديناميكي للوظائف النفسية والفسلجية التي تقرر وتحدد مدى تكيف فرد معين للبيئة التي يعيش فيها، والمقصود بالتنظيم هي ان الشخصية متكونة من سمات عديدة متداخلة بعضها البعض، أما الوظائف النفسية والفسلجية هي العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات وكل الدوافع المكتسبة وهي تطور نتيجة التعلم وزيادة الخبرات، أما **قاموس اكسفورد ( Oxford )** فيعرفها أنها جميع الصفات أو الخصائص التي تجعل الفرد كما هو حالياً وتميزه عن غيره من الأفراد.

أن كل صفة تميز الفرد عن غيره من الناس تؤلف جانباً من شخصيته وأن الخصائص التي تجعل الشخص بالهيئة التي هو عليها مميزاً عن الأشخاص الآخرين، **ومن خلال التعاريف نستنتج بعض المؤشرات التي تحدد الشخصية وهي:-**

- أن الشخصية تتكون من عدة عوامل تتفاعل مع بعضها بشكل دينامي مستمر.

- الشخصية هي الأساليب المميزة والفريدة وتجعله يختلف عن الآخرين.

-الشخصية هي مجموعة أنماط ثابتة ودائمة من الانفعالات والدوافع والسلوك الذي يميز الفرد.

- تلعب العوامل البيئية والوراثية الأساس في بناء أي شخصية.

- أنها خصائص وقيم وعادات الفرد التي تنظم سلوكه.

**الشخصية الرياضية:-**

أن ممارسة الألعاب الرياضية تساعد في تنشيط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع تعزيز الثقة بالنفس والرضا عند الفوز وضبط النفس عند الخسارة مع التأكيد على التواضع لكي لا يفقد مشجعيه وتؤكد ممارسة الألعاب الرياضية أيضا على اخلاص الرياضي لمدربه وتنمية العلاقات الاجتماعية مع زملائه اللاعبين والاداريين ومع اسرته، وتجعل من الفرد رياضيا طموحا في تحقيق الافضل وتساعده على معرفة ذاته ويدرك المواقف ويتخذ القرارات وملما بالواجبات وبالمعارف الرياضية، وبذلك فان الشخصية الرياضية مميزة بالأداء الحركي والانفتاح الذهني والاجتماعي وعلى حسن التصرف وعلى الروح الرياضية التي يتميز فيها الرياضيين في ممارسة الألعاب الرياضية0

**نظريات التعلم learning**

نظريات التعلم تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية.

**نظرية لعب الأدوار role playing**

هي تعنى بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع، مثلاً دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، ودور الرجل الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

**النظريات التطورية developmental**

النظريات التطورية تعنى بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغوطها وصراعاتها، فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

**النظريات الديناميكية dynamic**

هذه النظريات ترى السلوك كمحصلة لعدد من العوامل المتشابكة والمتضاربة التي هي في حالة تصارع وحركة دائبة، ومن أهمها مدرسة التحليل النفسي التي تعتبر كنظرية تطورية وديناميكية في نفس الوقت، حيث أوجد فرويد مفاهيم ألهو، والانا، والانا الأعلى كجوانب مختلفة للشخصية من ناحية تطورية تتفاعل وتتصارع فيما بينها ولكنها تجنح للتوافق لكي لا يحدث اضطراب في سلوك أو مشاعر الفرد،

أما "ألهو" فهو الجانب البدائي الذي يسعى للإشباع العاجل للدوافع الأولية( الجنسية والعدوانية) إذا ما أثيرت، فألهو تظهر في المراحل الأولى للتطور ولكن سرعان ما تكون تحت سيطرة" الأنا" الذي يحاول تهذيبها وكبحها، أما "الأنا" فيولد لاحقا من ألهو، وهى تعتبر المحرك للسلوك الاجتماعي المقبول من الآخرين، الأنا تحاول دائما التحكم على ألهو، الذي يميل إلى الإشباع السريع للدوافع التي تبحث عن اللذة، وذلك بإشباع هذه الدوافع بطريقة مقبولة اجتماعياً، فهنالك صراع أزلي بين ألهو وهو يحاول إشباع الدوافع الأولية بدون أي قيد، و"الأنا" الذي يحاول السيطرة على" ألهو" ومحاولاته للإشباع السريع لهذه الدوافع، ففي حالة نجاح "الأنا" فقد يلجأ ألهو إلى إشباع هذه الرغبات عن طريق آخر، كأحلام النوم أو أحلام اليقظة عندما يكون الأنا في حالة استرخاء، "الأنا" تمثل حياتنا الاجتماعية، وتتمشى مع الواقع والمنطق، فإذا ما كانت ألهو في خدمة "مبدأ اللذة" الذي يعنى الإشباع الفوري للدوافع الأولية، فإن الأنا في خدمة "مبدأ الواقع" الذي يعني تأجيل الإشباع الفوري لهذه الدوافع بما تسمح الظروف الاجتماعية به، أما الجزء الثالث من الشخصية فهو" الأنا الأعلى" الذي يتولد من حصيلة الخبرات التي تمر بها الأنا نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي بما فيه من قيم ومعايير، وهو يمثل" الضمير" الإنساني التي يجعلنا نسلك وفقا للمعايير والأخلاقيات والقيم السائدة في المجتمع، فالانا الأعلى دائما يسعى إلى الكمال، ويحاول توجيه الفرد إلى السلوك المقبول اجتماعياً، لذلك عندما يحدث صراع بين ألهو والانا الأعلى يبدو الأمر صعباً على الأنا ليتخذ قراراً، وهذا يوضح ترددنا في اتخاذ القرار في كثير من الأحيان، عندما يواجه الأنا بصراع بين الأنا الأعلى ومثله الأخلاقية، وألهو برغباته البدائية، يلجأ الأنا إلى استعمال آليات دفاعه النفسية، فأن لم ينجح في ذلك يلجأ إلى الآليات الأخرى مثل التمثيل، والإزاحة، والإسقاط والتحويل في محاولة منه لتشويه أو إخفاء الحقيقة بطريقة غير واعية لحماية الشخص من الشعور بالقلق نتيجة الصراع وحتى إذا نجحت عملية الكبت تماماً في إخفاء أو السيطرة على هذه النزعات أو الرغبات البدائية، فإن الصراع بين رغبات ألهو ومحاولة سيطرة الأنا الأعلى مستمرة وقد يظهر ذلك في شكل أعراض نفسية أو أمراض نفس جسدية.

**بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعياً**

هذه المسميات للشخصية تتداول يومياً لتصف بعض الأشخاص تبعا لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علميا.

**شخصية انبساطية Extraver**

أقترحها كارل يونج، وهي تصف الشخص الاجتماعي الذي يجد متعة في الاختلاط بالآخرين، لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين، وهو يتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

**شخصية انطوائية Introvert**

جاء بها يونج كذلك، وهى تصف الشخص الانطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفرداً، أو بعيداً عن التعامل مع الجمهور، بعكس الانبساطي.

**شخصية انفعالية Emotionally labile**

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

**شخصية هستيرية Histrionic**

تهوى الاستمتاع بالحياة ولفت الأنظار، تبالغ في إبداء عواطفها، تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية، منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية، يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

**ملحوظة**:- يجب التفريق بين هذه **الشخصية** **والشخصية المضطربة**، اضطراب الشخصية الهستيرية"

**شخصية قهرية Compulsive**

تتصف بالسلوك النمطي أو الطقوسي. مثلاً الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

**شخصية تسلطية Authoritarian**

يتميز بسلوك محافظ، يميل إلى الشك والاستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

**شخصية عدوانية Aggressive**

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقاً، من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم إعطاء اعتبار لمشاعر

**شخصية السوية (غير المضطربة)**

يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر، ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة، (هلجارد) يضع ستة مرتكزات أساسية للسواء.

**1.** الإدراك الفعال للواقع.

**2.** معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.

**3.** احترام وتقبل الذات.

**4.** السيطرة على السلوك والمشاعر.

**5.** القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.

**6.** القدرة على الإنتاجية.

**شخصية المضطربة Disordered personality**

تعد الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألماً نفسياً أو تعوق تكيفه المهني والأسري والاجتماعي.

**الخصائص المميزة لاضطراب الشخصية:**

* يبدأ الاضطراب عادة في مدة المراهقة وبداية الرجولة.
* الاضطراب ملازم للشخص طيلة حياته.
* لا يشكو المصاب من أية أعراض، لأن دوافعه وأفكاره متقبلة من الأنا ومنسجمة مع مبادئها، لذا يغضبون إذا نصحوا بمقابلة معالج أو طبيب.
* تحملهم للضغوط متدني ولذلك يقلقون وينفعلون بسهولة.
* يجدون صعوبة في التكيف مع بيئتهم ومع من حولهم.
* قابليتهم كبيرة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي.

**الأسباب :-**

* الاستعداد الوراثي.
* تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.
* أسباب متعلقة بالدماغ.

توجد هناك عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطرباً الشخصية المعادية للمجتمع .

**الشخصية المعادية للمجتمع Anti-soci personality disorder**

السمة الرئيسة لهذا الاضطراب هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع، يبدأ هذا الاضطراب في المراهقة ويستمر إلى الكهولة، ومن أعراضه.

* الخرق المكرر للقوانين مما ينتج عنه مسائلات قانونية.
* لغش والخداع.
* التهور والاندفاعية بدون اعتبار للنتيجة أو للسلامة أو سلامة الآخرين.
* التعدي والقسوة الزائدة على الآخرين أو ممتلكاتهم.
* عدم تقدير المسؤولية مع الاستهتار الشديد.
* عدم إبداء أي اهتمام لمشاعر أو حقوق الآخرين.

هذه الشخصية تجدها في حوالي (5 % ) من الذكور الذين يفوقون الإناث في الإصابة به، وتكثر الإصابة بين الفئات الاجتماعية الدنيا، وكما ذكرت سابقا فأن المصابين" باضطراب سوء السلوك" و"اضطراب الحركة الزائدة مع قلة الانتباه" معرضون لهذا النوع من اضطراب الشخصية ، كما أن الاستعداد الوراثي واضطرابات الدماغ قد تكون من المسببات.

**المبحث الثاني: نظريات الشخصية Personality Theories**

أن معرفة سلوك الفرد ودراسته يتطلب معرفة سلوك الآخرين الذين يتعامل معهم، فالسلوك الذي يكون مرغوب فيه أو مسموح به في مجتمع ما ربما يكون ممنوع في مجتمع آخر لذلك ليس من السهولة التسليم بوجود نظرية واحدة تدرس الشخصية وتحيط بجوانبها لذلك قدم الباحثين والعلماء في مجال الشخصية نماذج من نظريات الشخصية منها:-

|  |  |
| --- | --- |
| **النظرية الدينامية النفسية** | **( Psychodynamic Theory )** |
| **نظرية الأنماط** | **( Type Theories )** |
| **نظرية السمات** | **( Traits Theory )** |
| **نظرية التعليم الاجتماعي** | **( Social Theory learning)** |
| **النظريات التطورية** | **( Developmental Theories )** |
| **نظرية لعب الأدوار** | **( Role Plying Theory )** |

**أولا" :- النظرية الدينامية النفسية ( Psychodynamic Theory )**

أن المنظور النفسي بهذه النظرية هي محاولة تفسير المشكلات النفسية الناتجة عن العوامل المتصارعة داخل الفرد، كذلك تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزة، ومن محتويات اللاشعور إلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة في تلك الدوافع الغريزية، ويعد **(سيكموند فرويد)** من مؤسسي هذه النظرية فقد أوجد ثلاثة مفاهيم وأنظمة ثلاثة (الهو ID، والانا Ego، والانا الأعلى Superego ) وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل أثر كل منها في سلوك الأنسان.

1.**الهو ( ID )**

هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعدوانية ) وكل ما هو موروث وتحريزي منذ الولادة وتحوي هذه الدوافع العمليات العقلية المكبوتة واللاشعورية وتظهر في مراحل الاولى للتطور ولكنها تتلاشى بالتدريج نتيجة ما يطرأ عليها من تهذيب وتعديل، طبقاً لما يشير اليه فرويد فإن (الهو) يعد أكثر اجراء الشخصية بدائية وتحريزيه وتعمل وفق مبدأ اللذة فضلاً عن رغبات يسعى إلى اشباعها بصرف النظر عن الاعراف والتقاليد والقوانين الاجتماعية ولا حتى الشرائع السماوية لأن الهو(الذات الدنيا) هي ميول خفيفة لا واعية للفرد وتوجه سلوكه بإخفاء مع بقائها لا واعية، يؤكد بعض العلماء بأنه( الهو) لا يتغير بمضي الزمن ولا بعض الخبرة أو التجربة لأنه يتصل بالعالم الخارجي ولكن مع ذلك يمكن السيطرة عليه من خلال السيطرة على العمليات الأولية.

**الهو ID**

**الأنا Ego**

**الأنا الاعلى Superego**

**الشكل يمثل نموذج فرويد للشخصية**

**2. الأنا ( Ego )**

هو الجهاز التنفسي السيكولوجي الذي يحقق رغبات الهو واشباعها واذا كان الهو يمثل الجانب العضوي من الشخص فإن ( الأنا) يمثل الجانب النفسي بها، ويستمتع الأنا بكل الارضاء الذي كان يرضى عنها الهو فضلاً عن اشباعها لحاجات ورغبات الهو مع تجنب معاناة التي تسببها جراء تجاوز القيم والأعراف والاخلاقية والاجتماعية في اشباع هذه الحاجات، ولأن الأنا تمثل الجانب الشعوري والمنطقي للشخصية، والانا يتصرف بمهارة في ضبط الشهوات واختيار المناسب لها ولذلك لتحقيق الاشباع ايضاً وتعويد دور الأنا هو (تحديد) أي قطبي الثنائية ينبغي ان تتجه اليه الشخصية.

**3. الأنا الأعلى ( Superego )**

فهو يمثل الضمير ويعمل على بلوغ الكمال وليس واقع اللذة وافترض فرويد ان الأنا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين (الهو) و ( الأنا) كما تسهم الأنا في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا الأعلى)،وعندما يتكرر الأنا الأعلى فإن شخصية الفرد تبلغ أقصى رقيها.

**ثانيا" نظرية الأنمــاط Trait Theories**

وهي تتشابه إلى حد كبير مع نظرية السمات أذ تضع الناس في فئات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات، ويعد العالم النفسي **(Eysenck)** من أهم علماء هذه النظرية وتسمى نظريته ( نظرية العوامل الثلاثية) وهي العوامل التي توصل اليها باستخدامه التحليل العاملي **analysis** **Factor**) في الدراسة الشخصية ومن خلال دراساته على عينة بلغت (700) شخص توصل إلى اعداد ما يسمى ( بقائمة ايزنك للشخصية ) والتي تتضمن مقياس لقياس نوعين من العوامل الانبساطية والانطوائية، ويشير هذا العالم البريطاني **( آيزنك)** لوجود ثلاثة أبعاد لشخصية الفرد وهذه الأبعاد هي:-

**1. النمط الدموي** :- ويكون متفائلاً ومرحاً **( Sanguiniker)**

**2.النمط السوداوي** :- يميل إلى الحزن والاكتئاب **( Mala Choliker)**

3.**النمط الصفراوي :-** يمتاز بالعصبية وتقلب المزاج **(Cheerier)**

4.**النمط البلغمي (اللمقادي) :-** ويتصف بالتلبد والهدوء **(Phlegmatic)**

ويرى العلماء أن الشخصية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

**أما مؤيدي الطرز الجسمية** ( كر تشمر ) الذي ذكر أن هناك ثلاثة أنماط مرتبطة بالملامح الجسمية الخارجية وهي:-

**1.النمط الرياضي :-** ويكون مكتنز العضلات ويتصف بالنشاط وتقلب الطبع.

**2.النمط الحشوي أو البدين :-** ويكون قصير القامة وبديناً ويتصف بالمرح والاجتماعية

**3.النمط النحيل :-** ويكون ذا جسم طويل وصدر ضيق ويتصف بالخجل والحساسية والتوتر ويهتم بالأعمال العلمية.

**أما شلدون فقد طور هذه الأفكار وقسم الناس إلى ثلاثا" أنماط أساسية هي:-**

**1.النمط البطني ( الحشوي) (Endomorph)**:- ويتميز هذا النمط بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي وهم عادة ذو أجسام مستديرة رضوة.

**2.النمط العضلي ( Mesomorph ):-** ويسود في هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

**3.النمط النحيل (الجسمي الجلوي) (Ectomorph):-** ويتميز أصحابه بالنحافة والنعومة.

**أما العالم النفسي ( برمان ) الذي صنف الشخصية** حسب النشاط الهرموني إلى عدة طرز هي (الدرقي، الأدرينالين، الجنسي، النخامي، التيموسي ) وهذا التصنيف فضل في ظهور العوامل الثقافية والاجتماعية في تميز الأفراد من بعضهم للبعض الآخر، أما الطراز النفسي ورائدها العالم النفسي (يونج) الذي قسم الناس إلى **نوعين** هما:-

**1.الانطوائي**:- الذي يميل إلى اعتزال الناس ويكون شديد القلق.

**2.الانبساطي:-** ويتميز بكثرة العلاقات الاجتماعية.

وقد استطاع (كاربوفنش) من التواصل إلى اثبات أن هناك علاقة معينة بين الأنماط الجسمانية – كما يراها شلدرن – وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضي ومن هذه النتائج:

**1. أصحاب النمط النحيل المتطرف:-** ويتميزون بسرعة الحركة، إجادة الخداع والدقة الحركية والتكيف لظروف اللعب ويبتعدون عن الأنشطة التي تتطلب الاحتكاك الجسمي والتي تتطلب استخدام القوة والعنف.

**2.أصحاب النمط المكتنز المتطرف:-** يفضلون البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم في ممارستها كما يتميزون بالبطء الحركي.

**3.أصحاب النمط العضلي المتطرف:-** يتميزون بالقوة العضلية ويغلب عليهم الاشتراك في الأنشطة الحركية العنيفة ويتفوقون فيها وعندهم الرغبة بالاحتكاك الجسمي.

ولقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أجسام الأبطال البارزين لها تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وهذا التكوين الجسماني يعزى غالباً إلى أصول وراثية يمكن عن طريق تدريب الرياضي وتطويره إلى حدود معينة، وبعض الدراسات توصلت إلى أن الرياضيين المتفوقين في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في أنماط أجسامهم، وبعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع بعض الألعاب الأخرى ويصعب التفريق بينهما مثل، لاعب كرة السلة والطائرة واليد كما يختلف الرياضيين عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وبالأخص الأنماط المتطرفة مثل النمط المكتنز والنمط النحيل المتطرف اذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يميز بمثل هذين النمطين.

**ثالثا" نظريات السمــات Type Theories**

السمة هي علاقة مميزة وفي علم النفس تعرف على أنها صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وعندما نتحدث عن نظرية السمات لابد أن نفرق بين مفهوم السمة والحالة، أن السمة **(Trait)** تعني ان الفرد يتصرف بالطريقة نفسها تقريباً عندما تكرر الحالة في حين تشير الحالة **(State)** إلى أنها طارئة أدناه مفهوم بعض العلماء للسمة.

**1. مفهوم نظرية ( جورن البورت):-** يؤكد أن السمات جميعها فردية وفرقيه لا وجود لشخصية لها السمة نفسها بالضبط وقسم السمات العظمى الرئيسية **(Cardinal)** والسمات المركزية**(Central)** والسمات الثانوية**( Secondary)**

**2. مفهوم كاتل** :- توصل هذا العالم إلى تحديد (16) سمة أساسية أسماها السمات المصدرية ( SourcTraits) وقسم السمات إلى ثلاثة أنواع هي **السمة المزاجية** **والسمة القدرة** **والسمة الدينامية**، وكذلك حدد نوعين من السمات هي السمات الأولية وهي **سمات المصدر** **وسمات سطحية.**

**3. مفهوم هانز آيزنك :-** أشار هذا العالم في نظريته للسمات بأن هناك ثلاثة أبعاد رئيسية للشخصية هي كالتالي:- **الانطواء** **( Introversion ) - الانبساط** **(Extraversion )**- **العصبية** **( Neuroticism** **)** - **اللاعصبية** **( Non – Neuroticism)**- **الذهانية** **( Psychoticism)** **- اللاذهانية** **( Non – Psychoticism)** وأشار إلى أن الثلاثة هي ثابتة لدى شخص وأنها تقاوم الانطفاء إلى حد كبير وان هذه الأبعاد تشمل الشخصية السوية وغير السوية.

**4. مفهوم جيلوفورد** :- قسم هذا العالم السمات إلى تصنيفات تمثل الميول والرغبات والحاجات والاتجاهات وفرق بين سمات السلوك والسمات المرتبطة بالنواحي الجسمية أو البدنية وأشار إلى ان الشخصية تتميز بالفرد أذ لا يمكن مقارنتها بين شخصية وأخرى.

**رابعا" نظرية التعليم الاجتماعي Learning Theories**

تلتقي نظريات التعلم مع نظريات التحليل النفسي للشخصية وتؤكد على أهمية خبرات الفرد في مراحل الطفولة المبكرة من حيث تأثيرها، وتحاول هذه النظريات ايجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير ما على تشكيل الشخصية وتشير هذه النظرية ان لكل فرد نمط خاص من نظام التعزيزات يستجيب له، فالتعزيز يعمل عمل مفتاح للفرد فلكل فرد مفاتيحه الخاصة به يفتح لها ويستجيب لها.

**خامسا" النظريات التطويرية Developmental Theories**

وتؤكد هذه النظرية على أهمية تاريخ تطور الشخصية ونموها ولا تنكر أهمية العوامل البيولوجية في تشكيل هذه الشخصية، وتؤكد هذه النظرية أنها في الوقت الذي لا تنكر فيه أثر هذه العوامل فأنها تنظر اليها كمحدودات للخطوط العامة التي تتشكل منها الشخصية بموجبها، وان النضج يحدد لنا مستوى ما يستطيع الفرد أن يقوم به والتعلم يشير إلى ما من شأنه تحسين ذلك المستوى ورفعه وتؤكد نظريات التطوير على صفة الاستمرارية في بناء الشخصية، فالواحد منا يستطيع ان ينشأ بسلوك فرد ما في موقف معين اذا كانت له معرفة نوعية بسلوك هذا الفرد في مواقف ماضية متشابهة.

**سادسا" نظرية لعب الأدوار ( Role Plying Theory )**

ان الفرد يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة وذلك من خلال خبراته في البيئة الثقافية من حوله وأنماط السلوك الخاصة بدور من الأدوار تحددها الواجبات والمسؤوليات التي يحددها المجتمع لصاحب الدور من جهة ومقدار الأهمية التي يعطيها ذلك المجتمع للدور نفسه من جهة أخرى.

**المبحث الثالث :- اختبارات الشخصية واهميتها في المجال الرياضي**

أن الأسس النظرية التي يتبناها الباحثين في معرفتهم للشخصية والتي تحدد وفقا" لاستخدام الاختبارات الشخصية المناسبة للأفراد الذين يتم دراسة بحثهم وطبيعة هدف الدراسة، أن تطبيقات اختبارات الشخصية في المجال الرياضي تعتمد على مجموعة من الأسس منها فلسفية ومنها تعتمد على التطبيقات العملية الطبيعية. ومن خلال الاختبارات الشخصية وجد ان هناك سمات نفسية تميز لاعبي الالعاب الفردية عن الفرقية وهناك سمات نفسية تميز لاعبي المستويات العليا عن ذوي المستوى المنخفض في كل لعبة سوآء فردية أم فرقية، ومن خلالها تتم ملاحظة السلوك الصادر عن الرياضي وهي احدى الوسائل للتعرف على بعض جوانب شخصيته ويتم ذلك عن طريق الحواس أو أجهزة التصوير أو عن طريق توزيع الاختبارات الورقية ويتم قياس الشخصية عن تحديد قيمة وصفة لسمة من السمات المطلوب تقديرها مثل سمة الشجاعة أو الضبط الانفعالي بوسيلة موازين التقدير. ومن هذه **الاختبارات والمقاييس** هي:-

**أولا" مقياس التفضيل الشخصي لـ ( ادوارز) :-**

ويقيس هذا الاختبار (15) سمة نفسية هي (الانجاز، الخضوع، النظام، الاستعراض، الاستقلال، الانتماء، التأمل الذاتي، المعاضدة، السيطرة، لوم الذات، العطف، التغييرات، التحمل، الجنسية الغيرية، العدوان ).

1. **اختبار كاتل لعوامل الشخصية :-**

**ويقيس (16) سمة نفسية ذات قطبين هي**:

(اجتماعي – منعزل)، (ذكاء عالي – ذكاء منخفض)،(ثبات انفعالي – عدم الاتزان الانفعالي)،(سيطرة – خضوع) ،(الاندفاع – توخي الحذر)،(قوة الضمير – قلة الضمير)،(قوة العزيمة – ضعف العزيمة)،(التقبل – الشك)،(عملي – عاطفي)، (الدهاء – السذاجة)...........

**هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين**

أظهرت البحوث أن هناك فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين أذ ظهر اختلاف بالسمات التالية:

1. **الثقة بالنفس.**
2. **المنافسة.**
3. **انخفاض القلق.**
4. **الانبساط.**
5. **الاستقرار الانفعالي.**

نرى ان هذه النتائج هي نتائج تكوينية من خلال ممارسة الالعاب الرياضية وطبيعة المواقف التي تمر على الفرد والتي تصنع نتيجة الظروف الخاصة التي يمر بها الرياضي، ان التسليم الجدي لهذه الفروق يمكن ان نجدها في بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلاً أن بعض الالعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر قليل جداً فإن الحكم الميداني لهذه الحالة هل هو العامل الوراثي ام الاسلوب التربوي الذي يمارسه القائم بالعمل على الشخصية في مثل هذا العمر، ففي مثل هذا الحال يكون للمدرب الأثر الكبير في تكوين هذه الشخصية الرياضية إضافة إلى تأثيرات المحيط، وهناك اتجاه حديث يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة، هذا لا يعني تأثير ميزة ممارسة للرياضة على السمات الشخصية ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للناشئ في مرحلة التكوين والنمو.

**السمات الشخصية وتأثيراتها النفسية على نوع اللعبة**

إن أغلب الدراسات التي أجريت على بعض الألعاب وأظهرت هذه الدراسات اختلافات نفسية بين لاعب الجمباز ولاعب القدم وأن بعض الألعاب أظهرت مثل التنس وسمات الانجاز والاستقلال والسيطرة.

وأن بعض الدراسات أظهرت بأن سمة القلق توجد أكثر في الألعاب الفردية منها في الجماعية وأن صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وأيضاً يوعز الباحثون إلى أن للموقع في الألعاب تأثير في شخصية الرياضي.

**إن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود إلى عاملين مهمين في هذه الفروق:**

**1.** أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس النظري والمنطقي.

**2.** أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي.

وتبعاً لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات وظهرت عدة تصنيفات وأن الاتفاق على أحد هذه التصنيفات ومنها ما يأتي :-

**1.**الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.

**2.**الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك الغير مباشر.

**3.**الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لأوقات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.

**هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟**

لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالأداء الرياضي مثل العالم **(كوي)** بأن (الانبساطية – السيطرة – الثقة بالنفس – المنافسة – انخفاض القلق – تحمل الألم)، تتأثر جراء الأداء الرياضي الجيد وغير الجيد، وأن العالم **(هاردمان)** توصل إلى أن ( انخفاض القلق – الاستقلالية – الانبساطية – الذكاء) أيضا تتأثر بالأداء الرياضي، وهنالك العديد من الدراسات العربية والأجنبية بهذا الخصوص ولكن لا وجود للاتفاق بسبب:

**1.**اختلاف البيئة.

**2.**اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها.

**3.**اختلاف أدوات القياس.

**4.**اختلاف أساليب المعالجة الاحصائية لكل دراسة.

**تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي**

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً إلى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في أي مكان أو أي نشاط اجتماعي ويدل واضح من خلال هذا التفاعل الاجتماعي، اضافة إلى ذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة ايضا يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيون الذين يمارسون الألعاب المختلفة، فإن أي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة إضافة إلى متطلبات الرياضة بشكل عام،لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة إلى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً على تميز السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة، أن السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والإيثار ونكران الذات، أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجذيف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي.وان الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع منه بعض السمات الايجابية منها:

**(قوياً وخفيف الحركة وجلدا" ومتواضعا" وعملياً ولطيفا" ومجاملا" واجتماعياً وطبيعياً وشجاعا" ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه).** ايضا هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في اللعبة نفسها ولكن بدولة أخرى.

**المبحث الرابع : أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية**

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وأن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لمدة طويلة يمكن أن نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي ستطلبها تلك الفعالية، علماً أن هناك فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية، حيث أن تركيز الرياضيين في المستويات العالية بكل الطاقة المتاحة للاعب والانتباه وأوقات الفراغ لهذه الفعالية، أما في درس التربية الرياضية فإن تعدد الأنشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد، فإن الانسان الذي نطمح اليه ليستطيع أن يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج إلى صحة نفسية ومزاج ايجابي، وبذلك نؤكد على السمات الآتية من خلال الدرس:

* النظام.
* النشاط.
* الشجاعة.
* احساس قوي لأداء الواجب.
* الثقة بالنفس.
* التكيف للمواقف المختلفة.
* تنمية روح الجماعة.
* تنمية روح التضحية وبذل الجهد من أجل الجماعة.

أن درس التربية الرياضية يجب أن يكون ملئ بالحيوية، والكسل مع التربية البدنية لا يتلاءمان فإن المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس، وأن ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي إلى الاحساس القوي لأداء.