وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2026-2027

مدرسة المادة
أ.د .شيماء عبد مطر التميمي

الشخصية

مفهوم الشخصية :

ان كلمة الشخصية مشتقه من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني (بان وظهر بعد ان كان غائبا) وعلى هذا الاساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا او داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيرة من الناس. **لذا نجد تعارف متعددة للشخصية منها :**

- الشخصية هي السلوك المميز للفرد .
- الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره .
- الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الاساليب السلوكية والادراكية المقعدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

وعلى الرغم من اختلاف التعاريف للشخصية الا ان هناك بعض الصفات التي تميز الشخصية وهي:

- **الفردية :** تعني ان لكل فرد شخصية تميزه عن الاخرين
- **التكامل :** هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام وبمحصلة غير المجموع البسيط للصفات.
- **الحركية :** تعني ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني ان الشخصية رغم تأثيرها بالمكونات الجسمية وراثيا فهي تتأثر بالبيئه.
- **الثبات النسبي:** كون الشخصية هي استعداد للسلوك في الموافق المتخلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف ....الخ.

فالشخصية مفهوم شائع الاستخدام في الاصطلاح اليومي، فيقال عادة أن فلاناً له شخصية .

وفلاناً ليس له شخصية، وقد يتصف شخص ما بالمراوغة أو الدهاء أو الطيبة، ويقصد بذلك فاعلية الشخص، ومدى قدرته على إحداث انطباع معين لدى الآخرين، وما يتميز به من سمات، وهناك تباين بين الاستخدام الاصطلاحي للشخصية لدى غير المختصين، وبين المختصين في مجال علم النفس.

اذن الشخصية هي عبارة عن مجموعة من الخصال والطباع المتنوعة التي توجد في كيان الشخص باستمرار، حيث إنّها تميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعله مع البيئة المحيطة به من أشخاص ومواقف

سواء أكان ذلك مرتبطاً بفهمه وإدراكه، أم في سلوكه ومشاعره وتصرفاته، أو حتى مظهره الخارجي بالإضافة إلى القيم، والرغبات، والميول، والأفكار، والمواهب.

****مكونات الشخصية :**

للشخصية مكونات كثيرة يمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسية تؤثر على الشخصية :

1- **الاخلاق:** اخلاق الشخص هي المرأة لمعتقدات وقناعاته واتجاهاته

2- **المزاج:** تمثل مجموعة من الانفعالات الفرد فهي من المكونات الثابتة نسبيا.

3- **الذكاء:** فذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية.

4- **العوامل الجسمية:** هنا تلعب دورا مهما في تكوين الشخصية .

5- **العوامل البيئية** والاجتماعية :لها تأثيرا كبيرا في تحديد شخصية الفرد من خلال تعاملها مع البيئية الجغرافية والمجتمع المحيط بها.

مظاهر الشخصية:

ان حديثنا عن مكونات الشخصية لابد ان يقودنا الى موضوع اخر ذي علاقة هو(مظاهر الشخصية) فهناك مظاهر عديدة للشخصية منها:

- المظهر السلوكي - المظهر الاجتماعي
- المظهر العقلي - المظهر العاطفي
- ومظهر الطبع - المظهر الجسمي

**** أنواع الشخصيات :**

- **الشخصية النرجسية:** هي الشخصية التي تعني الاهتمام المفرط، أو الاهتمام المثير لتقدير الذات، والتي تتميز بأنّها شخصية سطحية في تناول الأمور، كما تحرص دائماً على تجميل صورتها، وتحاول استغلال نقاط ضعف الآخرين، وتستفيد منها لتحقيق مصالحها، وتفتر هذه الشخصية إلى التعاطف مع الآخرين، وهي من أصعب الشخصيات التي يصعب التعامل معها وإرضائها.

- **الشخصية المنطوية :** هي الشخصية التي تفضل العزلة عن الآخرين، وتتميز ببرودة الأعصاب والمشاعر، كما لا تتأثر من الانتقادات التي توجه لها، ولا من التشجيع أو التوبيخ أو المدح والثناء، ولا تؤثر فيها النصائح والتوجيهات؛ لأنّها شخصية عنيدة ويتم التعامل معها من خلال محاولة دمجها في المجتمع المحيط بها، أو عن طريق استدراجها وإقناعها بالاختلاط بالمجتمع المحيط بها بإيجابية.

- **الشخصية العصبية:** الشخصية العصبية من أنواع الشخصيات التي يجب التعامل معها بحذر وروية، وقد يتمالك نفسه صاحب الشخصية العصبية في بعض الأمور، في حين هنالك بعض المواقف التي لا يتمالك فيها نفسه، بسبب تعرضه للضغط والصمت، ويتم التعامل مع هذه الشخصية بمناقشة صاحبها بشكلٍ مستمر حول الموضوع نفسه عندما يلاحظ أنّه بدأ يتأثر بالموضوع، ولا بد من معرفة الأسلوب الذي يمكن به مناقشة صاحب الشخصية العصبية، وعندما ينفعل لا يجب الانفعال معه؛ لأنّ ذلك يزيد الأمر سوءاً، ويجب اختيار الوقت المناسب لمناقشته.

- **الشخصية الاجتماعية:** تتميز الشخصية الاجتماعية بأنّها تتمتع بالصفات التي تجعلها مفضلة أو غير مرغوبة من قبل بعض الأشخاص الآخرين، وبالتالي تعد هذه الصفات من أهم الصفات المقبولة عند الآخرين بكونها صفة جميلة ومفضلة.

- **الشخصية الجذابة:** تتميز الشخصية الجذابة بالعديد من الصفات كالثقة بالنفس، وأنّها شخصية مرحة، وذات إيجابية في التعامل مع الآخرين، كما أنّها رقيقة وتحب الرومانسية، ولطيفة، وصاحبة صوت ناعم، وذات ابتسامة جميلة، وتتميز بهدوئها، وتصرفها على طبيعتها، وتفضل الصراحة التي تعدّ من أولى الصفات الموجودة فيها.

- **الشخصية الحساسة :** يتميز صاحب الشخصية الحساسة بأنّه يبالغ كثيراً في مشاعره عندما يتعامل مع الآخرين أو المواقف التي يمر بها، كما أنّها شخصية تغضب سريعاً، وتسيء ظنه بالآخرين ولا تفضل النقد وكثيرة الخصومات، وسريعة التأثر بالمواقف.

- البناء الوظيفي للشخصية :

يحتوي البناء الوظيفي للشخصية على مكونات متكاملة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الاستقرار والخلو من الاضطرابات، ويظهر الاعتلال والشذوذ في البناء العام للشخصية، في حال الاختلال في أحد المكونات أو العلاقة فيما بينها، ومن هذه المكونات:

1-المكونات الجسمية: وهي عبارة عن المظهر العام للفرد من الوزن والطول، والسلامة الجسمية العامة، ووجود حالات العجز الجسمي، ومستوى كفاءة المهارات الحركية، والنشاط الإجمالي للفرد في مختلف المواقف الحياتيّة، بالإضافة إلى وظائف الأعضاء، والأجهزة الداخليّة كالجهاز العصبيّ، والدوريّ، والهضمي وغيرها.

2-المكونات العقلية المعرفية: وتتضمن وظائف العقل والدماغ، كالذكاء العام، وكفاءة القدرات العقليّة، بالإضافة إلى القدرات والمهارات اللغويّة واللفظيّة، ومستوى الأداء للعمليّات العقليّة العليا، كالتحليل، والتركيب، والحفظ، والتذكّر وغيرها.

3-المكونات الانفعالية: وهي طرق الاستجابة التي يتميّز بها الفرد اتجاه المثيرات المختلفة، كالحب، أو الغضب، أو الفرح، أو الحزن وغيرها، بالإضافة إلى مستوى الاستقرار والثبات الانفعالي، ومدى انحصار هذه الانفعالات في دائرة العواطف والمشاعر.

4-المكونات الاجتماعية: هي المكونات التي ترتبط بشكل مباشر بأساليب التنشئة الأسريّة والاجتماعيّة في المنزل أو المدرسة أو محيط الأصدقاء، بالإضافة إلى القيم والاتجاهات، وأدوار الفرد في المجتمع.

- **نظريات الشخصية :**

ثمّة نظريّات مختلفة في علمِ النَّفس فسَّرت الشخصيَّة وحلَّلتها وبيَّنَت كيفيّة تشكيلها اعتمادًا على العوامل المحيطة بها، وكان أبرزُها ما يأتي.

1-نظرية التحليل النفسي للشخصية:

طوَّر العالِمُ سيجموند فرويد -مؤسّس علم النّفس الحديث- نظريّة التحليل النفسي (The Psychoanalytic Theory of Personality)، ويَرى فيها أنّ شخصيّة الفرد مكوّنة من ثلاثة عناصر، هي: الأنا والأنا العليا والهويّة، تتضافرُ هذه العناصر معًا لتشكّل انفعالاتنا وعواطفنا المختلفة،حيث تُسيطر الأنا على واقعيّة الأنا العليا والهويّة، وتنفرد الأنا العليا في تنمية الجانب الأخلاقيّ للفرد، ويخلُصُ أخيرًا إلى اعتقاد أنّ الغرائز الفطريّة وطبيعة التنشئة الأسريّة هما القوّتان اللتانِ تُشكّلان الشخصيّة وتُؤثّران بها بشكلٍ مباشر.

2-النظرية الإنسانية للشخصية:

طوَّرَ عالِما النَّفس أبراهام مارسلو وكارل روجرز النظريّة الإنسانيّة للشخصيّة (The Humanistic Theory of Personality)، وهي تنصّ على أنّ الشخصيَّة تتشكّل من دافعِ الفرد في تحقيقِ رغباتِه وإمكانيّاتِه، وتُولي اهتمامًا لإرادتِه الحرّة ووعيه الشخصيّ ونموّه النفسيّ والعاطفيّ،وقد وَضَعَ روجرز مجموعةً من القيم التي ينبغي أن تُوفّرها بيئة الفرد كي ينموَ بشكلٍ سليم، وهي: الصّدق والانفتاح، والاحترام والقَبول، والتَّعاطف والتفهُّم، حيث جعلَ هذه القيم محور العلاقات الإنسانيّة الصحيّة وأساس تطوّرها.

3-نظرية السمات:

طوّر عالِمُ النّفس الأمريكيّ ريموند كاتل نظريّة السّمات (Trait Theory)، ويرى فيها أنّ شخصيَّة الفرد تتكوّن من مجموعةٍ من السّمات المستقرّة في حياتِه عامَّةً، وهي محصورة في خمس سماتٍ أساسيّة تُسمّى "أبعاد الشخصيّة الخمس الكُبرى" وهي: الانبساط، الضّمير، التّوافق، الانفتاح، العُصابيّة، كما تؤمن أنّ المصطلحات التي تصف حالته المزاجيّة هي ما تُكوّن شخصيّته وتعبّر عنها، مثل وَصف: سعيد، حزين، غاضب، هادئ، حيث تجتمع صفات الفرد العامّة مشكِّلة هويّته وجوهره وطبيعته.

4-النظرية الاجتماعية المعرفية

طوَّر عالِم النّفس الكنديّ ألبرت باندورا النظريّة الاجتماعيّة المعرفيّة (Social Cognitive Theory)، وتنصّ على أنّ الشخصيّة تتطوّر عن طريق عامِلَيْن هما: (التعلّم الاجتماعيّ)، الذي يَشمل المشاهدة والملاحظة والكفاءة الذاتيّة والتّقليد والنّمذجة وتفاعل الفرد مع أفكاره ومحيطه، و(العمليّات المعرفيّة)التي تشمل: الإدراك والتّركيز والانتباه والتذكّر والتّحفيز، كلّ ذلك من شأنِه أن يتحكّم في في تكوينِ شخصيّاتنا وتوجيه سلوكنا، كما أكّدت النظريّة على تأثير أفكارنا الواعية ومعتقداتنا وكفاءتنا على قدراتنا الذاتيّة.

5-نظرية السلوك

أسَّس عالِم النّفس الأمريكيّ جون واطسون مبادئَ النظريّة السلوكيّة (Behaviorist Theory) التي تنصُّ على أنّ محيط الشّخص هو العامل الرّئيس الذي يُسهم في تكوين شخصيّته وتعزيزها وتطويرها وصيانتها، حيث تصف مدى التّأثير البيئيّ على سلوكِ الفرد وتوجيهه، وأنّه يُمكن تفسير هذا السّلوك عن طريق التعلُّم القائم على التّحفيز والاستجابة.

6-المنظور البيولوجي للشخصية

تعتمدُ النظريَّة البيولوجيّة (Biological Perspective on Personality) على علمِ الأحياء -تحديدًا علم الوراثة- في فهمِ الشخصيّة واستكشافها وتحليل العناصر المكوِّنة لها والمؤثّرة فيها، وتؤمن أنّ الشخصيّة قابلة للتّوريث وأن للجينات دورًا كبيرًا في التّأثير على السّمات الشخصيّة العامّة للفرد.

- **قياس الشخصية:**

لقد تعددت النظريات وتباين كل منها في إلقاء الضوء على مفهوم الشخصية، وقد ترتب على ذلك تباين وتعدد طرق وأساليب قياسيا. فقياس أو تقييم الشخصية يعد أسلوبا لجمع المعلومات عن فرد ما وللحصول على هذه المعلومات يجب محاولة فيم أثر مختلف مكونات الموقف الذي يواجهه الفرد ويستجيب لها بخصائصه الفيزيائية، وبالتعليمات التي تقدم لها، وبالمطب المحدد. ونظرا لاختلاف المتغيرات المرتبطة بعملية جمع البيانات الشخصية عن الفرد، فطبيعة كل من الموقف والمثير، والتعليمات المعطاة، والاستجابة المطلوبة، وكذلك كيفية تقدير الدرجات وتحليلها وتفسيرها، تعد خصائص لعملية قياس الشخصية، إذ يُستند إليها في عملية جمع البيانات وتسجيلها.

- **أهداف قياس الشخصية :**

1-التشخيص الاكلينيكي: وذلك لكي يقرر الأخصائي مدى وطبيعة الاضطراب في الشخصية وتحديد العلاج المناسب.

2-الإرشاد النفسي العلاج النفسي: الغرض من هذا القياس هو تقييم مدى التغير الذي ينتج عن أسلوب العلاج.

3-انتقاء الأفراد: من خلال مقاييس الشخصية يمكن تحديد السمات التي يتميز بها المتقدمون والتي يتطلبها العمل.

4-بحوث الشخصية: تستخدم بحوث الشخصية في المواقف العملية التي تتطلب، مثلا تقدير أثر برنامج تدريبي معين على الشخصية، أو في البحوث المخبرية، كما تستخدم بحوث قياس الشخصية في التحقق من كفاية طريقة القياس، وكذلك تستخدم بغرض الإسهام في تطوير النظريات المتعمقة بالوظائف النفسية. يتضح أن هناك هدفين أساسيين لقياس الشخصية؛ الأول تطوري، يتعمق بالإسهام في التعرف على متغيرات ومفاهيم نظرية للشخصية، ومن خلال القياس يمكن ربط هذه المفاهيم بأنماط السموك الملاحظ. أما الهدف العملي التطبيقي فإنو يتعمق باتخاذ قرارات وتنبؤات عن الأفراد في مواقف عملية.