

أنماط الشخصية

محاوِر الجلسات

- أهمية دراسة الشخصية وأنماطها
- مفهوم الشخصية وتعريفها
- ثوابت ومتغيرات الشخصية
- نظريات فهم الشخصية
- مكونات الشخصية
- نظرية السمات في الشخصية
- كيف يحدث تكون الشخصية ؟
- خفايا وأسرار أنماط الشخصية الإنسانية
- مفاهيم عامة حول الشخصية
- الذات والنمط
- أمزجة الشخصية الإنسانية
- الشخصية من ناحية علمية
- أهم أنماط الشخصية

أهمية دراسة أنماط الشخصية

- فهم نفسك وذاتك بشكل أفضل
- معرفة دوافعك ومحفزاتك نحو الإنجاز والإبداع
- معرفة مواطن القوة والضعف في شخصيتك
- تقبل الاختلاف مع الآخرين

- تحسين التواصل مع نفسك ومع الآخرين
- تستطيع معرفة أهدافك وكيف تحققها بما يتناسب من نمطك
- التطوير الإداري والوظيفي
- بناء علاقات أفضل وأكثر تفاعلاً مع الآخرين
- فهم الاحتياجات والميول والتفضيلات للآخرين، مما يسهل التواصل والتفاعل الإيجابي
- بناء فرق العمل وتطويرها
- تنمية مهارات القيادة والإدارة
- إدارة الاختلاف وحل المشكلات
- تخفيف الخلافات الزوجية وسهولة حل مشكلاتها
- تُساعد في فهم شخصية الأبناء وتربيتهم
- زيادة سرعة التعلم

مفهوم وتعريف الشخصية

أولاً – مفهوم الشخصية

هي جملة من الصفات الجسدية والنفسية (موروثة أو مكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف، متفاعلة مع الآخرين من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية.

ثانياً – تعريفات اختصاصية:

- (برت) أن الشخصية هي النظام الكامل من الميول والاستعدادات على المستوى الجسمي والعقلي الثابت نسبياً، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة
- (مورتن برنس): الشخصية هي اجتماع لعدد من العناصر أو لعدد من المكونات الأساسية. فهي كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية الفطرية والموروثة، وهي كذلك كل الاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة
- (باودن) يقول إن الشخصية هي مجموع تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

■ (آيزنك) الشخصية: هي ذلك التنظيم الثابت المستمر نسبياً لخلق الشخص ومزاجه وعقله وجسده.

■ (البورت) الشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات الجسمية النفسية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة لديه مع البيئة.

بالعموم أغلب الناس أسوياء وأصحاب شخصيات سليمة، ولكن أحياناً قد تنقسم النفس الى الطيب والشرير (كما يصف كثير من الناس)
لذا يجب التأكيد على 3 نقاط هامة من التوازن:

1. التوازن بين الحاجات النفسية والجسدية والعقلية.
2. التوازن والاعتدال في السلوك والممارسات والمواقف.
3. التوازن بين الفرد والمجتمع.

وبنظرة شمولية لأنماط طباع الشخصية نجد أن:

الشخصية تتطبع بسمات خاصة تبعاً لمكتسبات الفرد من المحيط العائلي والاجتماعي والمعرفي والخصائص العامة لمنظومة الجسد ورواسبها الكامنة في الذات كما أنها تتأثر بالعوامل الوراثية والمرضية والنفسية التي تخل بالوظائف العامة لآليات الجسد

ومع مرور الزمن: ينحاز الفرد الصغير في اللاوعي إلى تقليد الأكبر منه سناً والأقرب منه في المحيط العائلي أو الاجتماعي

ويسعى إلى تقليد أدواره في السلوك والممارسة وطريقة الحديث والمشي والجلوس وبهذا يكتسب طباعه العامة بدافع رغبة ذاتية.

لكن حين يتعرض الفرد إلى العنف أو ضغط نفسي لإجباره على ممارسة سلوك ما من دون رغبة ذاتية، يمكن عد سلوكه مع الزمن نمطاً من طباع شخصيته التي يرتضيها المحيط المتسلط، ولربما يرفضها على نحو ذاتي لكنه يخشى مخالفتها فينصاع قسراً إليها.

تصنيفات عامة لأنماط الشخصية

يُميز علماء النفس عادة بين نموذجين من الشخصية:

1. النموذج الإنبساطي:

- وهو الذي تتجه اهتمامات الفرد فيه إلى ما هو خارج عن الذات بأكثر مما تتجه نحو الذات والخبرات الذاتية
- وتتميز الشخصية الانبساطية بالديناميكية المنتجة، وبالنزوع إلى الاختلاط بالناس والمشاركة بالنشاطات الاجتماعية.

2. النموذج الانطوائي:

- وهو النموذج الذي تتجه فيه اهتمامات الشخص نحو الذات والخبرات الذاتية بأكثر مما تتجه إلى ما هو خارج عن الذات.
- وتتميز الشخصية الانطوائية بالانكفاء على النفس، واجتناب التواصل مع الناس، والحذر من الغرباء، وعدم المشاركة في النشاطات الاجتماعية

وهناك تصنيف آخر يُميّز بين ثلاثة أنواع من الشخصية:

1. الشخصية المُفكرة صاحب هذه الشخصية ينزع إلى الإكثار من المطالعة والتأمل ويُعنى عادةً بالنظريات لا بتطبيقها.
2. الشخصية الوجدانية صاحب هذه الشخصية يستجيب للأحداث والمواقف، ولكل ما يحيط به واستجابته تظهر في انفعال وتأثر. وهو أقل قدرة على تقدير القيم الموضوعية للأشياء لأنه أكثر اهتماماً بمشاعره.
3. الشخصية العملية: وصاحب هذه الشخصية شخص يغلب عليه الاهتمام بكل ما هو عملي، فهو لا يكلف نفسه عناء التفكير في صحة نظرية ما مثلاً ولكن يهتم أن يعلم ما إذا كان بالإمكان تطبيق تلك النظرية تطبيقاً ينتهي إلى نتائج عملية سليمة أم لا

ثوابت ومتغيرات الشخصية

لجميع الشخصيات خاصيتان أساسيتان، يترتب نتائج على وجود كلٍ منهما في الشخصية:

- تظهر الأولى على شكل ثوابت في الشخصية
- وتظهر الثانية في التغير والتطور الذين ينالونها خلال تاريخ حياتها

أولاً – الثوابت في الشخصية

1. **الثبات في الأعمال:** وهذا النوع من الثبات يظهر في اتجاهاتنا المختلفة التي يعكسها سلوكنا في أشكاله المختلفة، وبخاصة ما كان منها متصلاً بطريقة تعاملنا مع الآخرين واحترامهم والتصرف بشؤونهم.

كما أننا نلاحظ هنا كيف يظهر أحدنا متجهاً نحو الغموض وعدم الصدق في التعامل مع الآخرين، كما يظهر الآخر معتمداً في أعماله قواعد من نوع احترام مصلحة الآخرين، وحقوقهم، والشعور تجاه الكلمة والحركة.

2. الثبات في الأسلوب:

ويعني ما يظهر عليه أي عمل مقصود نقوم به

فالطريقة التي تُتبع في الإمساك بالقلم يمكن أن تكون مثلاً واضحاً لما هو مقصود هنا من الأسلوب أو التعبير.

وقد كان من بين الدراسات الواسعة لهذه الظاهرة تلك التي قام بها إلبورت وفرنون (عام 1932)، حيث لاحظنا أن عدداً من الحركات التعبيرية يميل إلى الثبات لدى الفرد حين يمر بمناسبات مختلفة.

3. الثبات في البنية الداخلية:

وهي الأسس العميقة التي تقوم عليها الشخصية

ومن هنا نفهم أو نفسر تعريف (باودن) للشخصية حين يقول أنها تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

4. ثوابت في الشعور الداخلي:

ويُطلق عليه العلماء والباحثين تسميات عديدة، فقد أطلق عليه أحياناً اسم هوية الشخص، وأحياناً أخرى اسم وحدة الشخصية

وهو يظهر في شعور الفرد داخلياً وعبر حياته باستمرار وحدة شخصيته وهويتها وثباتها ضمن الظروف المتعددة التي تمر بها، كما يظهر بوضوح في وحدة الخبرة التي يمر بها في الحاضر واستمرار اتصالها مع الخبرة الماضية التي كان يمر بها.

ثانياً – المتغيرات في الشخصية

خلال الطفولة نمر جميعاً ونختبر أشكالاً مختلفة من النمو في نواح متعددة:

- فنحن نتغير ونتطور خلال هذا النمو
 - وننمو من حيث معارفنا ومن حيث قدراتنا ونوعيتها ومستواها
 - وننمو في أشكال خبراتنا ومواقفنا من المؤثرات التي تحيط بنا
- فنحن نتفاعل بشكل مستمر مع ما يحيط بنا، ويترك هذا التفاعل آثاره في مكونات شخصيتنا
- إذاً إن صفة التغير أساسية في شخصياتنا
 - وحين نصل إلى مرحلة الرشد التي نستطيع أن نقول عنها أن مظهر الثبات قد أصبح الغالب فيها، فإن التطور في الشخص يبقى مع ذلك مستمراً
 - وإلا لما أمكن فهم ما يصيب الفرد والمجتمع من تطور وتقدم، أو وما يصيب الشخصية الشاذة من تعديل وتصحيح بتأثير العلاج
 - إن هذا التغير في الشخصية ملاصق لثباتها النسبي وغير متعارض معه

أهم نظريات تفسير الشخصية

نبحث في أشهر أربع نظريات في أنماط الشخصية:

- أنماط الشخصية أبقراط (من حضارة اليونان)
- أنماط الشخصية عند يونغ 1922
- أنماط الشخصية عند بافلوف
- أنماط الشخصية عند شلدون 1942

أولاً - أنماط الشخصية عند أبقراط 400 ق.م

يرى أبقراط أن الأمزجة تعود إلى أربعة أنماط، وقد اعتمد في هذا التصنيف على العناصر التي يتكون منها الجسم الإنساني (الدم والصفراء والسواء والبلغم) والإختلاطات التي تتكون ضمنه وهذه الأنماط هي:

1. المزاج الدموي: ويظهر الشخص مع هذا المزاج نشطاً وسريعاً، وسهل الاستثارة من غير عمق أو طول مدة، وهو أميل إلى الضعف من ناحية المثابرة والدأب.
2. المزاج الصفراوي: يغلب عليه التسرع، وقلة السرور، وشدة الانفعال.
3. المزاج السوداوي: وصاحب هذا المزاج يغلب عليه الاكتئاب والحزن.
4. المزاج البلغمي: صاحب هذا المزاج متبلد وبطيء، وضعيف الانفعال وبعيد الاكتراث أحياناً

يُضيف أبقراط إلى ذلك فيقول:

" إن الإنسان السوي السليم هو الذي تمتزج عنده هذه الأمزجة الأربعة بنسب متفاوتة " وقد بقي هذا التصنيف مقبولاً في أوروبا خلال العصور الوسطى وترك آثاره في بعض الكتابات الأدبية.

ثانياً - أنماط الشخصية عند يونغ

ويطلق عليه يونغ اسم (الثنائي)، ويرى يونغ أن هناك نمطين رئيسيين للشخصية أحدهما المنطلق أو المنبسط والثاني المنطوي أو المنكمش

- ويكون الاتجاه الرئيس للأول نحو العالم الخارجي
- بينما يكون التمرکز الرئيس للثاني حول ذات الشخص وداخله.

| المنطوي (المنكمش) | المنطلق (المنبسط) | |
|--|--|---|
| يتميز بالانكماش والميل إلى العزلة، وقلة الحديث | يتميز بحب الاختلاط والمرح وكثرة الحديث | 1 |
| يتميز بالحساسية والعوز، والتأمل الذاتي | سهولة التعبير وحب الظهور | 2 |
| يتأثر المنطوي بعناصر أميل إلى أن تكون ذاتية تأملية | يعمل بتأثير وقائع موضوعية | 3 |
| يسير سلوكه على قواعد ومبادئ عامة | سلوكه يوجهه الشعور بالضرورة والحاجة | 4 |
| يعاني من التقصير من هذه الناحية | أقوى على التكيف ببسر | 5 |

| | | |
|---|--|---|
| 6 | العصاب الغالب في الأول هو الهستيريا | الغالب عليه القلق والوسواس المتسلط |
| 7 | الحكم العام يدعو إلى القول عن المنطلق انه رجل عمل وإجراء | الحكم العام: يقال عن المنطوي أنه رجل تأمل ومناقشة |

ثالثاً - أنماط الشخصية عند بافلوف 1949

انطلق بافلوف من ثلاثة منطلقات أساسية:

- **الأول: الجهاز العصبي** وأنه مركز الفعاليات النفسية
 - **الثاني: الإثارة والكف** وهما ظاهرتان أساسيتان في التكوين النفسي للإنسان والحيوان، وهما مترابطتان، وأن فعالية الإنسان والحيوان منطلقة منهما باستمرار
 - الإثارة:** تمثل نشاط الإنسان وإنتاجه
 - والكف** يمثل الكف النزوع الى الراحة واستعادة النشاط وحماية الخلايا من الإعياء والإفراط في صرف الطاقة.
 - **الثالث: قدرة الإنسان على التكيف**، وأنه في هذا التكيف يحمل:
 - الكثير من الأفعال المنعكسة الطبيعية التي تُرى ثابتة ومنتاسبة مع مؤثرها الأصلي
 - والكثير من الأفعال المنعكسة الشرطية التي تكون مكتسبة وقابلة للتعديل والتحويل
- من هذه المنطلقات يتحدث بافلوف عن أنماط المزاج عند الإنسان:
- هناك أولاً نمطان متطرفان يقابل أحدهما الإثارة وشدتها ويقابل الثاني الكف وهدوء..
 - وهناك ثانياً نمط متوسط معتدل عنده شيء من الطرفين ولذلك فهو متوازن
 - ولكن هذا الحال المتوسط يعود هو نفسه، إلى نمطين تبعاً لغلبة الإثارة أو الكف
 - فتكون الإثارة هي الغالبة في أحدهما، ويكون الكف هو الغالب في الثاني.
 - وهكذا تحصل على أنماط أربعة للأمزجة كما يقول بافلوف
 - ويقول بافلوف أن أبقراط قد اقترب من الحقيقة كثيراً بتصنيفه للأنماط الأربعة للمزاج
 - ولكنه ابتعد عما يقبله العلم الحديث في الأساس الذي اعتمده في ذلك التصنيف

أنماط الشخصية عند بافلوف

1. **المندفع** الذي يتميز بشدة الاستثارة، والاندفاع، والطيش وكثرة التسلط والعدوانية ويبدو ذلك واضحاً عند الحيوان الذي يميل إلى العدوان (ويقابله بالمزاج الصفراوي عند أبقراط)
2. **الخدول**: الذي يتميز بضعف النشاط، وتطرف الهدوء، والاكتئاب والسكينة والخضوع، والتخاذل (ويقابله بالمزاج السوداوي عند أبقراط)
3. **النشط المتزن** الذي يتميز بالاعتدال مع ظهور النشاط وكثرة الحركة والملل السريع حين لا يوجد ما يشغله، وهو فعال ومنتج (ويقابله بالمزاج الدموي عند أبقراط)
4. **الهادئ المتزن** الذي يتميز بالقبول والمحافظة والرزانة، وهو عامل جيد ومنظم (ويقابله بالمزاج البلغمي عند أبقراط)

يقول بافلوف - معرجاً على الاضطرابات النفسية-

- إن نسبة من يأتي إلى العيادة من النمطين الأولين المتطرفين، المندفع والخدول هي أعلى بكثير من نسبة من يأتي من النمطين المتزنين
- ولعل السبب تمكن الأخير من التكيف مع شروط الحياة ومواجهتها بما يجب دون تطرف هو أقوى من تمكن الأولين
- فإذا أخذنا ما يغلب من اضطراب في النمطين الأولين وجدنا الغلبة للوهن العصبي في حالة المندفع والهستيريا في حالة الخدول.

رابعاً - أنماط الشخصية عند شلدون 1942

- يعتبر شلدون أنّ كل نمط من أنماط الشخصية يقابل تركيباً جسياً معيناً
- ويعود في هذا التصنيف إلى تركيب الجسم وما يغلب عليه من حيث: (الوزن، ونمو العضلات والطول، وما يتصل بها)، ليقول في النهاية بوجود ثلاثة أشكال من التركيب
- ويرى شيلدون أن هذه الأشكال الثلاثة تتمايز بتأثير عوامل التعلم واحتياجات الجسم وإشباعها
- ثم ينتهي من بحثه إلى القول بوجود أنماط للشخصية تقابل أشكال تركيب الجسم الثلاثة

- ويشترك شيلدون أسماء الأنماط بناء على مقابلاتها في الجسم:

• فمن حاجات الطعام في التركيب الأول

• والحركة والنشاط في الثاني

• وعمل الدماغ في الثالث

هذه الأنماط الثلاثة هي كالاتي

1. **النمط الحشوي:** يغلب على هذا النمط الاسترسال في ممارسة ما يتصل بشؤون التغذية والشؤون العاطفية والاجتماعية، ويتصف صاحبه بما يلي:

- شخصٌ ينام بسهولة، ولا يستيقظ خلال الليل بسهولة

- يميل إلى الأكل ميلاً زائداً

- وينزع نحو البعد عن الحساسية والقلق وعدم الاطمئنان

- يتميز بسهولة التوافق الاجتماعي وبحسن الصداقة مع كل من يعرفه

- غالباً ما يكون بديناً، ووزنه العام أعظم من نسبة ما عنده من عضلات

- عنده ميله واضح إلى الراحة والاسترخاء

2. **النمط الجسمي:** يتميز صاحب هذا النمط بما يلي:

- تحمل الألم برضى وإرادة

- النزوع إلى السيطرة والعمل

- حين يتحدث إلى آخر ينظر إليه وإلى عينيه مباشرة

- عنده ميل صادق نحو التدريب الرياضي القاسي

- يحب الحمام البارد والسباحة والاشتراك في مغامرات تتطلب جهداً جسدياً شديداً

- عموماً يمثل المزاج الرياضي ويتميز بالتناسق الجسدي والحركة.

3. **النمط المُخي:** ويتميز صاحبه بما يلي:

- صاحب هذا النمط شخص لا يتحمل الألم برضى وإرادة

- يميل إلى الحساسية وسرعة الانفعال

- ولا يجد متعة بمجرد مصاحبة الآخرين، ولا يعتبر هذه الصحبة عنصراً هاماً
- يُفضل عدداً قليلاً من الأصدقاء على العدد الكبير، ولا يبدي الصداقة بسهولة
- لا يُفضل الاشتراك في مغامرات تتطلب جهداً جسماً شديداً، ولا يحب السباحة
- الغالب عنده أن يكون نحيلاً

مكونات الشخصية (النظرية النفسية عند فرويد)

في أعماق الشخصية هناك بناء ثلاثي التكوين، وكل جانب في هذا التكوين يتمتع بصفات وميزات خاصة، وأن الجوانب الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة و متماسكة هي الشخصية هذه الجهات أو الجوانب الثلاثة هي: (الهُوَ - الأنا - الأنا الأعلى)

أولاً – الهُوَ (The id)

- يعتبر (الهُوَ) القسم الأولي المبكر الذي يضم كل ما يحمله الطفل معه منذ الولادة من الأجيال السابقة
- يُعتبر (الهُوَ) أساس النظرية النفسية و ينشأ بعده و بتأثيره الأنا و الأنا العليا،
- يحمل وفق ما يسميه فرويد الغرائز و من بينها غرائز اللذة و الحياة و الموت
- وهو الجزء اللاشعوري في عقل الإنسان
- ويتمثل في كل الدوافع المكبوتة بداخلنا و كل الرغبات و يكون هو الدافع الداخلي الذي يوجهك لتحقيقها.

ويتضمن (الهُوَ) جزئين:

- جزء فطري: الغرائز الموروثة التي تمد الشخصية بالطاقة بما فيها (الأنا) و (الأنا الأعلى)
- جزء مكتسب: وهي العمليات العقلية المكبوتة التي منعها الأنا (الشعور) من الظهور.
- ويعمل الهُوَ وفق مبدأ اللذة و تجنب الألم
- ولا يراعي المنطق و الأخلاق و الواقع. وهو لا شعوري بالكليّة

ثانياً – الأنا (The ego)

- يعتبر الأساس في عمل التوازن المنطقي والسليم بين (الهُوَ) و (الأنا العليا) و بالتالي تكوين شخصية سليمة
- لأن الطفل لا يستطيع أن يشبع دوافع (الهُوَ) بالطريقة الابتدائية التي تخصها، ويكون عليه أن يواجه العالم الخارجي وأن يكتسب من بعض الصفات والمميزات
- فهو يعمل على تحقيق رغبات (الهُوَ)، و لكن بشكل يتناسب مع الواقع الخارجي و الظروف المجتمعية و أخلاقيات الأنا العليا.
- فـ (الأنا) من هذه الناحية يخضع لمبدأ الواقع، ويفكر تفكيراً واقعياً موضوعياً ومعقولاً يسعى فيه إلى أن يكون متماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المقبولة.
- وهكذا يقوم (الأنا) بعملين أساسيين في نفس الوقت:
 - أولهما حماية الشخصية من الأخطار التي تهددها في العالم الخارجي
 - وثانيهما توفير نشر التوتر الداخلي واستخدامه في سبيل إشباع الغرائز التي يحملها (الهُوَ)
- وفي سبيل تحقيق الغرض الأول يكون على (الأنا) أن يسيطر على الغرائز ويضبطها لأن إشباعها بالطريقة الابتدائية المرتبطة معها يمكن أن يؤدي إلى خطر على الشخص مثلاً....
- الاعتداء على الآخرين بتأثير التوتر الناشئ عن الغضب يمكن أن يؤدي إلى رد الآخرين رداً يمكن أن يكون خطراً على حياة المعتدي نفسه
- وهكذا يقرر الأنا (متى) و (أين) و(كيف) يمكن لدافع ما أن يحقق غرضه أي أن على (الأنا) أن يحتفظ بالتوتر حتى يجد الموضوع المناسب لنشره.
- وهكذا يعمل الأنا طبقاً لمبدأ (الواقع) مخضعاً مبدأ اللذة لحُكمِهِ مؤقتاً

ثالثاً – الأنا الأعلى (The Super ego)

- يُعتبر (الأنا الأعلى) حاضن القيم والمثل الاجتماعية والدينية التي رُبِّيَ الطفل عليها في بيته ومدرسته ومجتمعه.

- فهو – (الأنا الأعلى) - يُمثل الضمير المحاسب
- وهو يتجه نحو الكمال بدلاً من اللذة
- و (الأنا الأعلى) له مظهران:
 - الضمير، ويمثل الحاكم
 - و (الأنا المثالي) و يمثل الثاني القيم

تلخيص عمل المكونات الثلاث

- يلخص بعض العلماء البناء الثلاثي الداخلي للشخصية كما يلي: (هام)
- (الأنا) هو الذي يُوجّه و يُنظّم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة
 - كما يُنظّم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل
 - ويسعى جاهداً إلى الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع،
 - والمبدأ في كل ذلك هو الواقع.

