



نظريات الشخصية: من الحرية إلى الإنجاز

رحلة فكرية عميقة عبر أبرز نظريات علم النفس — من إريك فروم إلى سكينر، ومن باندورا إلى ماسلو — لفهم الإنسان ككائن نفسي واجتماعي يسعى إلى المعنى والنمو والتحقق.

دكتور اميرحسين مهرصفر

الفصول ٨-١٧



الفصل الثامن: نظرية إريك فروم

الشخصية بين الحرية والمجتمع

يمثل إريك فروم أحد أبرز المفكرين الذين حاولوا بناء جسر بين التحليل النفسي والفلسفة الاجتماعية. فإذا كان فرويد قد نظر إلى الإنسان بوصفه كائنًا تحكمه دوافع داخلية، فإن فروم ذهب أبعد من ذلك، حيث حاول فهم الإنسان في سياق حضاري شامل يربط بين البنية النفسية والنظام الاجتماعي.

الحرية كإشكالية نفسية

الحرية كعبء

في الوقت نفسه، قد تخلق الحرية شعورًا بالعزلة والضياع. فقدان مصادر الأمان التقليدية يولد توترًا نفسيًا عميقًا.



الإنسان يريد الحرية، لكنه يخاف من نتائجها — وهنا يظهر "الهروب من الحرية".

الحرية الإيجابية

تحرر من القيود التقليدية — الأسرة الممتدة، السلطة الدينية الصارمة، الأدوار الاجتماعية الثابتة. استقلالية أكبر وإمكانات أوسع.

آليات الهروب من الحرية

عندما تصبح الحرية مصدر قلق بدل أن تكون مصدر قوة، يبدأ الفرد في البحث عن طرق لتقليل هذا القلق — وهي أنماط شخصية مستقرة في الغالب.

السلطوية

الميل إلى الخضوع لقوة خارجية أو ممارسة السيطرة على الآخرين. إعادة إنتاج علاقات تعتمد على القوة بدل الاختيار الحر.

التدميرية

محاولة التخلص من العالم الذي يشعر الفرد أنه يهدده، بدل مواجهته أو التكيف معه.

التوافق الآلي

فقدان الإحساس بالذات والتحول إلى مجرد انعكاس لما يتوقعه المجتمع من الفرد.



هذه الأنماط لا تعني أن الفرد "ضعيف"، بل تعكس صعوبة التعامل مع حرية غير مدعومة بإحساس داخلي بالثبات والمعنى.



الحاجة إلى الانتماء والمعنى

يرى فروم أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش فقط ككائن مستقل، بل يحتاج أيضًا إلى الشعور بالانتماء. لكن هذا الانتماء لا يجب أن يكون على حساب الذات.

التوازن بين الذات والآخر

التحدي هو إيجاد توازن بين أن يكون الفرد نفسه، وأن يكون جزءًا من الآخرين — دون ذوبان أو انعزال.

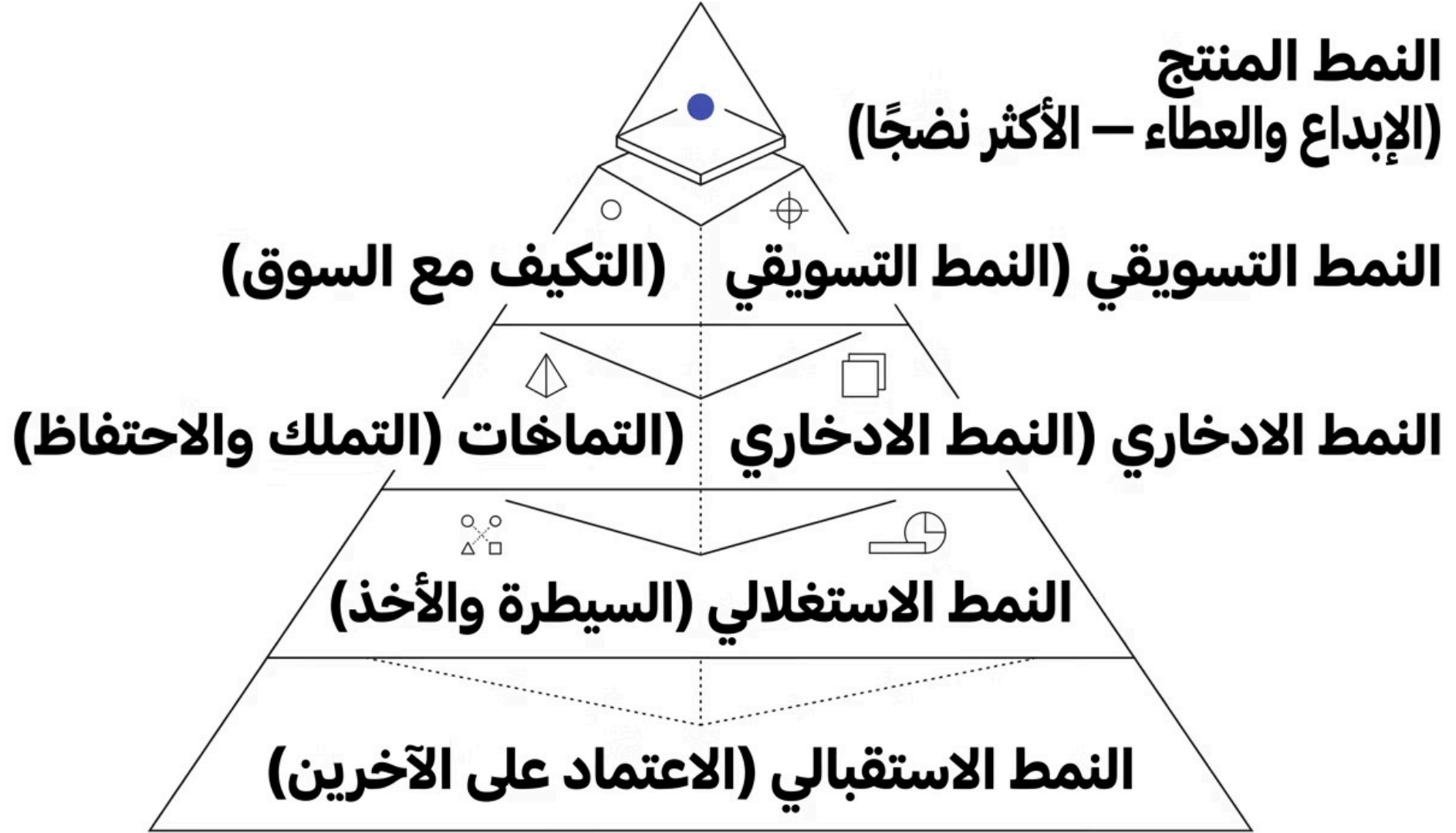
الحاجة إلى المعنى

الحياة التي تخلو من هدف أو اتجاه قد تولد شعورًا بالفراغ، يدفع الفرد إلى البحث عن بدائل سطحية أو التمسك بأنماط جاهزة.

الشخصية كاستجابة وجودية

تصبح الشخصية ليست فقط بنية نفسية، بل أيضًا استجابة لسؤال وجودي: كيف أعيش؟ ولماذا؟

أنماط التوجه الشخصي عند فروم



النمط الأكثر نضجًا عند فروم هو النمط المنتج، حيث لا يعتمد الفرد على الآخرين بشكل سلبي، ولا يسعى إلى السيطرة عليهم، بل يستخدم قدراته بشكل خلاق ويعيش علاقة متوازنة مع نفسه ومع العالم.

الحب كقوة بنائية

يحتل مفهوم الحب مكانة مركزية في فكر فروم، لكنه لا يفهمه بوصفه مجرد انفعال، بل كقدرة.

الرعاية



الاهتمام الفعلي بنمو الآخر ورعايته، وليس مجرد الشعور العاطفي.

المسؤولية



الاستعداد للاستجابة لاحتياجات الآخر والتفاعل معها بجدية.

الاحترام والمعرفة

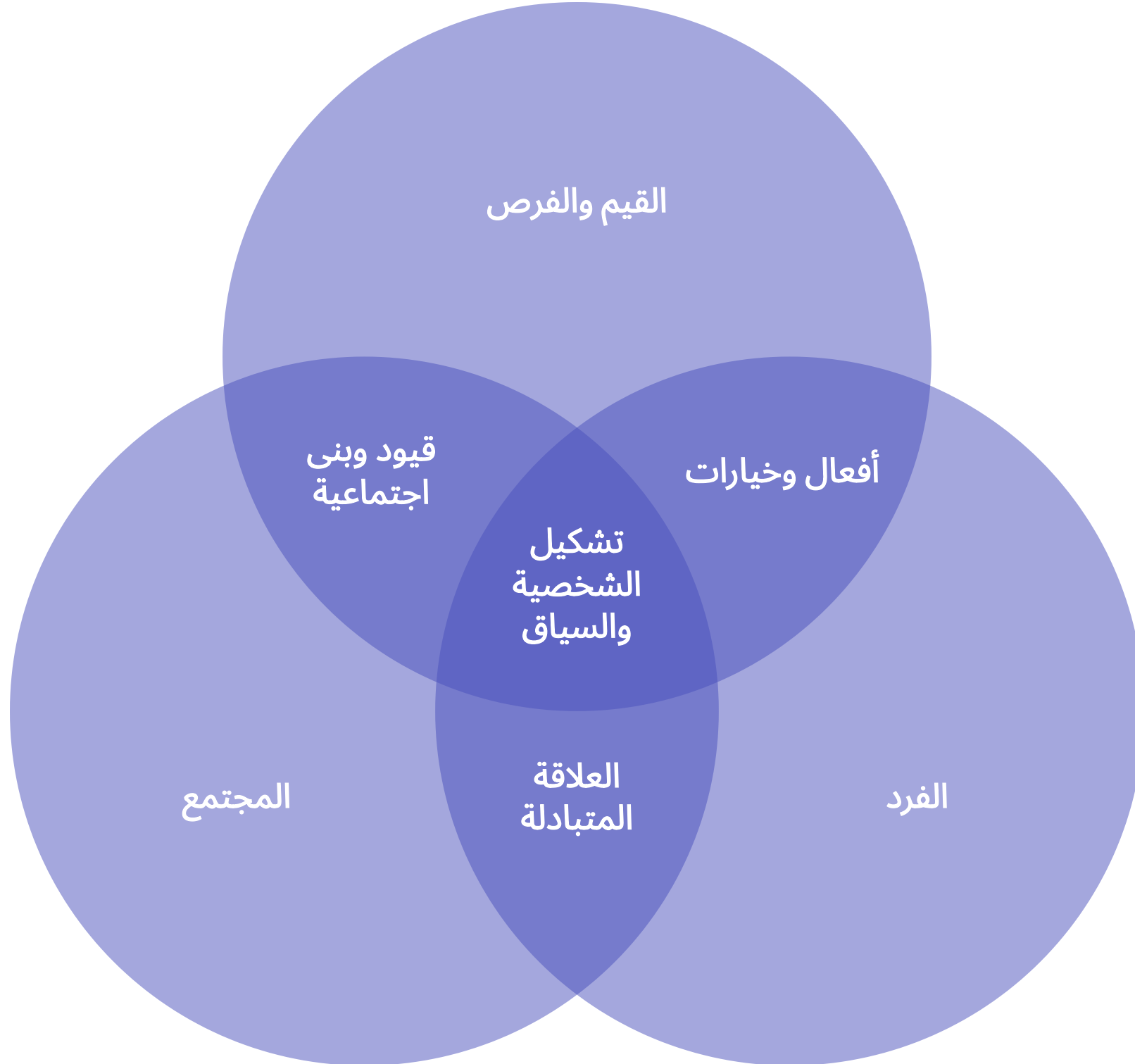


الاعتراف بالآخر ككائن مستقل، وفهمه كما هو لا كما نريده أن يكون.

الحب لا يعني الذوبان في الآخر، بل الاعتراف به ككائن مستقل — وهو تعبير عن صحة الشخصية، وليس مجرد حالة عاطفية.



الشخصية والمجتمع: علاقة متبادلة



من أهم إسهامات فروم أنه لم يفصل بين الفرد والمجتمع. فالشخصية لا تتشكل فقط داخل الفرد، بل داخل بنية اجتماعية تحدد القيم والفرص والقيود. وفهم الشخصية يتطلب فهم السياق الاجتماعي، والعكس صحيح.

خلاصة نظرية فروم

الحرية والأمان	الفرد والمجتمع	الاستقلال والانتماء
توتر دائم بين الرغبة في الاستقلال والحاجة إلى الأمان والانتماء.	الشخصية انعكاس للطريقة التي ينظم بها المجتمع علاقاته وقيمه وأشكال السلطة.	الشخصية طريقة للوجود في العالم، وطريقة لمواجهة الحرية، وطريقة لبناء علاقة مع الذات والآخرين.

الفصل التاسع: نظرية ألبرت باندورا

التعلم الاجتماعي وبناء الذات

مع الانتقال إلى أعمال **Albert Bandura**، ندخل مرحلة جديدة في فهم الشخصية، حيث لم يعد التفسير قائمًا فقط على الدوافع الداخلية أو العلاقات المبكرة، بل على التفاعل الديناميكي بين الفرد والبيئة والسلوك.



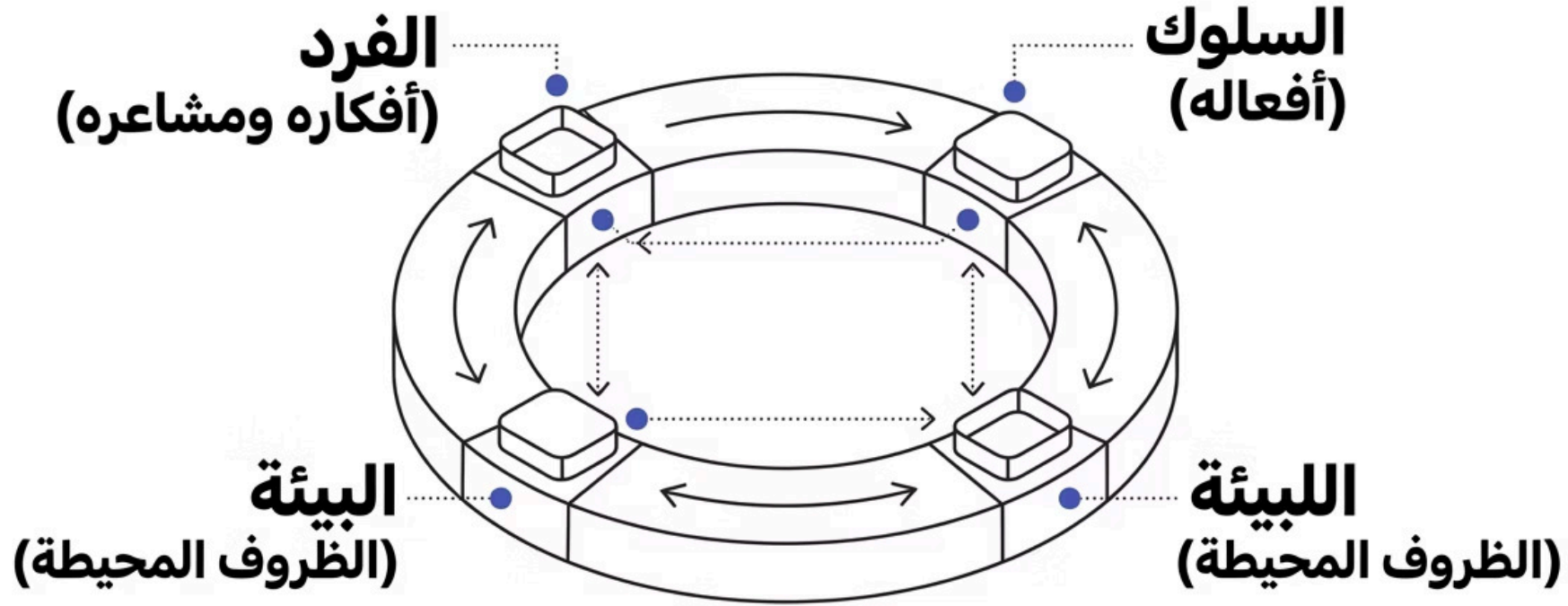
التعلم بالملاحظة

أحد أهم إسهامات باندورا هو إظهار أن الإنسان لا يحتاج دائمًا إلى التجربة المباشرة لكي يتعلم. فالكثير من السلوكيات تُكتسب من خلال ملاحظة الآخرين.



هذه العملية تظهر أن التعلم ليس مجرد استجابة للمثيرات، بل نشاط معرفي معقد. فإذا لاحظ الفرد أن سلوكًا معينًا يؤدي إلى مكافأة، فإنه يصبح أكثر احتمالًا لتقليده — وهذا ما يُسمى التعلم غير المباشر.

الحتمية التبادلية



نموذج الحتمية التبادلية عند باندورا: ثلاثة عناصر تتفاعل باستمرار — الفرد (أفكاره ومشاعره)، والسلوك (أفعاله)، والبيئة (الظروف المحيطة). كل عنصر يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم في دورة مستمرة

يرى باندورا أن السلوك لا يمكن تفسيره من خلال عامل واحد فقط. هذا التصور يجعل الشخصية نظامًا مفتوحًا، يتغير باستمرار، ويتشكل من خلال التفاعل، وليس من خلال عامل ثابت.

الكفاءة الذاتية: كيف يرى الإنسان قدرته على الفعل؟

من أكثر المفاهيم تأثيرًا في نظرية باندورا مفهوم "الكفاءة الذاتية" — اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز مهمة معينة.

كفاءة ذاتية مرتفعة

- أكثر استعدادًا للمحاولة
- أكثر صبرًا في مواجهة الصعوبات
- يواجه التحديات بثقة
- يستمر رغم الإخفاقات

كفاءة ذاتية منخفضة

- يتجنب التحديات
- يستسلم بسرعة
- يشك في قدراته رغم امتلاكها

مصادر الكفاءة الذاتية

- الخبرات السابقة الناجحة
- ملاحظة الآخرين
- التشجيع والنقد
- الحالة الانفعالية



التنظيم الذاتي والنماذج الاجتماعية

1 التنظيم الذاتي

الإنسان يضع أهدافاً، ويراقب نفسه، ويقيّم أدائه، ويعدل سلوكه بناءً على ذلك. هذه القدرة تجعله فاعلاً لا مجرد مستجيب.

2 دور النماذج الاجتماعية

الفرد يتعلم من الأشخاص الذين يراهم — الوالدين، الأصدقاء، الشخصيات العامة. تأثير النموذج يزداد كلما كان قريباً أو ناجحاً أو جذاباً.

3 الشخصية كعملية مستمرة

الشخصية ليست شيئاً ثابتاً، بل عملية مستمرة من التعلم والتفاعل. هذا يفتح المجال لفهم أعمق للتغيير في التعليم والعلاج.

الفصل العاشر: نظريات السمات

نحو فهم بنيوي للشخصية

مع الانتقال إلى نظريات السمات، ندخل مرحلة مختلفة في دراسة الشخصية، حيث لا يعود التركيز منصبًا على تفسير العمق اللاواعي أو الصراعات، بل على وصف البنية المستقرة نسبيًا للشخصية.



إذا كانت النظريات السابقة قد سألت: لماذا يتصرف الإنسان بهذه الطريقة؟ فإن نظريات السمات تسأل: ما الخصائص التي تميز هذا الإنسان بشكل ثابت عبر المواقف؟

مفهوم السمة: ما الذي يعنيه أن تكون الشخصية "مستقرة"؟

تعريف السمة

السمة ليست مجرد صفة عابرة، بل ميل عام يجعل الفرد يستجيب بطريقة معينة عبر الزمن والمواقف. هذه الاستجابة ليست حتمية، لكنها احتمالية. الشخص المنفتح ليس اجتماعيًا دائمًا، لكنه يميل إلى ذلك أكثر من غيره.

خصائص السمة

- تظهر عبر مواقف متعددة
- تتسم بالاستقرار النسبي
- قابلة للتعديل حسب الظروف
- تعمل ضمن شبكة من السمات المتفاعلة

❑ الشخصية ليست جامدة، لكنها أيضًا ليست فوضوية — هناك نمط عام يميز الفرد.

أولبورت وآيزنك: رؤيتان مختلفتان

الفرد كحالة فريدة: Gordon Allport

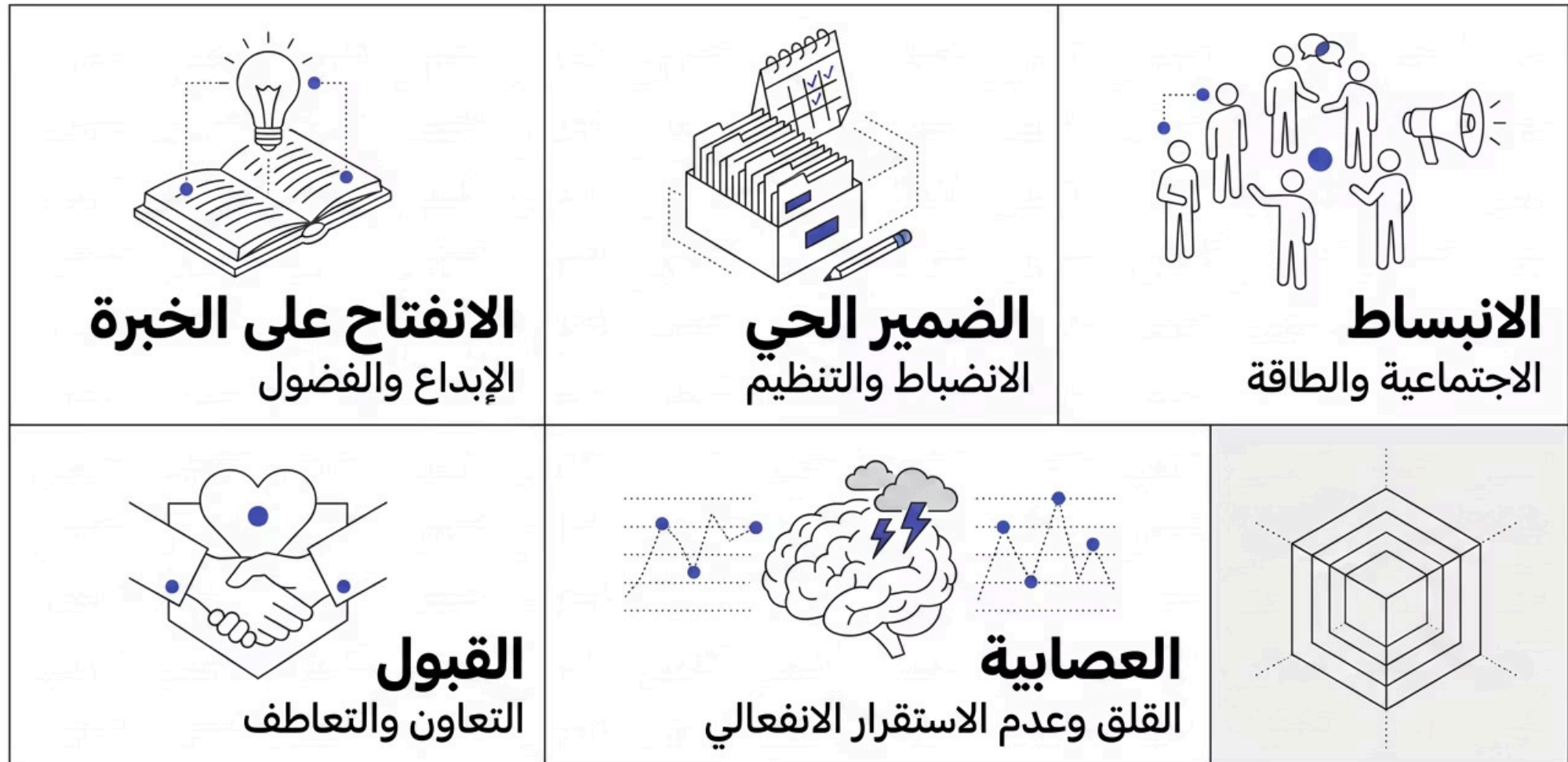
أكد على تفرد الفرد. كل شخص يمثل حالة فريدة، والسمات يجب أن تُفهم في سياق الشخص نفسه. أدخل فكرة أن السلوك يُفهم أيضًا من خلال أهداف الفرد الحالية، لا فقط ماضيه.

البنية البيولوجية: Hans Eysenck

حاول ربط السمات بالأساس البيولوجي ونشاط الجهاز العصبي. اقترح أبعادًا رئيسية: الانبساط مقابل الانطواء، والاستقرار مقابل العصابية — على متصل وليس فئات منفصلة.

نموذج العوامل الخمسة الكبرى

في العقود الأخيرة، تطور نموذج يُعرف بـ **العوامل الخمسة الكبرى (Big Five)**، وهو نتيجة تراكم دراسات كثيرة، ويُعد من أكثر النماذج قبولاً في علم النفس الحديث.



كل بُعد يمثل طيفاً وليس فئة

أهمية هذا النموذج لا تكمن فقط في بساطته، بل في قدرته على التكرار عبر ثقافات مختلفة.

حدود نظريات السمات والتكامل مع الاتجاهات الأخرى

التكامل المعاصر

في الوقت الحاضر، لم تعد نظريات السمات منفصلة عن غيرها، بل يتم دمجها مع الاتجاهات المعرفية والاجتماعية. الشخصية تُفهم الآن كنظام متعدد المستويات يشمل السمات والعمليات المعرفية والسياق الاجتماعي.

حدود النظرية

- تشرح كيف يتصرف الشخص عادة، لكنها لا تفسر دائمًا لماذا
- قد تقلل من أهمية السياق والموقف
- الفرد قد يتصرف بطرق مختلفة حسب الموقف



الوصف مع التفسير، والثبات مع التغير، والفرد مع السياق — هذا هو التكامل الحقيقي.

الفصل الحادي عشر: النظريات الإنسانية

نحو فهم الذات وتحقيق الإمكانيات

مع الانتقال إلى النظريات الإنسانية، نتحرك إلى أفق مختلف في فهم الشخصية، حيث لا يُنظر إلى الإنسان فقط من خلال صراعاته أو سماته أو تأثير البيئة عليه، بل بوصفه كائنًا يسعى إلى تحقيق ذاته، وبناء معنى لحياته، والعيش بصورة أصيلة.



الإنسان ككائن يسعى إلى النمو

→ الدافع الداخلي نحو النمو

ترى النظريات الإنسانية أن الإنسان يمتلك دافعًا داخليًا نحو النمو والتطور — وهو جزء من طبيعته، لا يحتاج إلى تفسير خارجي.

→ العوائق أمام النمو

هذا النمو ليس تلقائيًا دائمًا. قد تعيقه الظروف، أو الخبرات، أو الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع ذاته.

→ الإنسان ليس ضحية

هذا التصور يمنح الإنسان دورًا إيجابيًا — لا يُنظر إليه كضحية لقوى داخلية أو خارجية، بل ككائن قادر على التغيير.

كارل روجرز: الذات والخبرة

مفهوم الذات

في نظرية **Carl Rogers**، تُفهم الشخصية من خلال مفهوم "الذات" — الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه. هذه الذات تتشكل من خلال الخبرة الحية.

عدم التوافق

المشكلة تظهر عندما يكون هناك عدم توافق بين ما يعيشه الفرد فعليًا وبين الصورة التي يحملها عن نفسه. هذا التناقض يولد توترًا نفسيًا.

⚠ إذا كان الفرد يرى نفسه كشخص قوي، لكنه يشعر بالضعف، فإن هذا التناقض يؤثر في السلوك — وقد يحاول الفرد تقليله من خلال إنكار بعض الخبرات أو تشويهها.



القبول غير المشروط: شرط النمو

القبول المشروط

يتعلم الفرد أن قيمته تعتمد على تحقيق شروط معينة. يدفعه إلى بناء صورة عن نفسه لا تعكس حقيقته، بل تعكس ما يُتوقع منه.

القبول غير المشروط

يكون الفرد أكثر قدرة على تقبل نفسه، وعلى تطوير شخصية متكاملة. النمو النفسي مرتبط بقدرة الفرد على أن يكون نفسه.

النمو النفسي مرتبط بقدرة الفرد على أن يكون نفسه، لا مجرد استجابة لتوقعات الآخرين.

ماسلو: هرم الحاجات

قدم **Abraham Maslow** تصورًا شهيرًا للحاجات الإنسانية، حيث رأى أن الإنسان يسعى إلى إشباع مجموعة من الحاجات التي تتدرج من الأساسية إلى العليا.



تحقيق الذات: ما الذي يعنيه أن يصبح الإنسان نفسه؟

ما هو تحقيق الذات؟

لا يعني الوصول إلى حالة مثالية، بل أن يعيش الفرد بطريقة تعكس إمكانياته الحقيقية. الشخص الذي يحقق ذاته لا يكون خاليًا من الصراع، لكنه يكون أكثر انسجامًا مع نفسه.

خصائص الشخص المحقق لذاته

- قادر على تقبل ذاته
- أكثر واقعية في إدراكه
- يبني علاقات عميقة وصادقة
- أكثر إبداعًا وانفتاحًا على الخبرة
- يتعامل مع الصراع كجزء من النمو



الشخصية كعملية مستمرة — الفرد لا "يصل" إلى ذاته، بل يقترب منها باستمرار.

الفصل الثاني عشر: نظرية سكينر

السلوك بين التعزيز والتحكم البيئي

مع **B. F. Skinner**، ندخل إلى أحد أكثر التحولات جذرية في تاريخ علم النفس، حيث يتم التخلي إلى حد كبير عن التركيز على العالم الداخلي غير القابل للملاحظة، لصالح تحليل دقيق للسلوك الظاهر وعلاقته بالبيئة.



من السلوك الاستجابي إلى السلوك الإجرائي

السلوك الاستجابي

يحدث كرد فعل مباشر على مثير معين، كما في الانعكاسات البسيطة. مرتبط بما يسبق السلوك.

السلوك الإجرائي

محور اهتمام سكينر. لا يكون مرتبطًا بمثير محدد، بل يصدر عن الكائن ثم يتم تعديله من خلال نتائجه.



بدل أن نسأل: ما الذي سبب هذا السلوك؟ يسأل سكينر: ما النتائج التي جعلت هذا السلوك يستمر أو يتكرر؟

التعزيز: الآلية المركزية في تشكيل السلوك

تعريف التعزيز

التعزيز عند سكينر ليس مجرد مكافأة، بل هو أي نتيجة تزيد من احتمال تكرار السلوك. هذا التعريف الوظيفي يعتمد على أثر النتيجة في السلوك، لا على نية المعلم أو المربي.

أنواع التعزيز

- اجتماعي: القبول والانتباه
- مادي: المكافآت الملموسة
- داخلي: الشعور بالإنجاز

التشكيل (Shaping)

من خلال التحكم في التعزيز، يمكن تشكيل سلوك معقد تدريجيًا عبر تعزيز الخطوات الصغيرة التي تقرب الفرد من السلوك المطلوب.

جداول التعزيز والعقاب

العقاب وحدوده

قد يوقف السلوك مؤقتًا، لكنه لا يعلم الفرد سلوكًا بديلًا. له آثار جانبية: الخوف، تجنب الموقف، العدوان. الاعتماد عليه وحده لا يؤدي إلى تعلم مستقر.

التعزيز المتقطع

يجعل السلوك أكثر مقاومة للانطفاء. يفسر الإدمان والعادات المستمرة رغم غياب التعزيز الدائم.

التعزيز المنتظم

يُعلّم السلوك بسرعة، لكن السلوك قد يتوقف بسرعة أيضًا إذا انقطع التعزيز.

الشخصية من منظور سلوكي وتطبيقات النظرية

الشخصية كأنماط سلوكية

في نظرية سكينر، لا توجد "شخصية" بمعنى بنية داخلية ثابتة، بل توجد أنماط من السلوك تشكلت عبر التعلم. ما نسميه "شخصية" هو مجموعة من السلوكيات التي تم تعزيزها في مواقف مختلفة.



الشخصية قابلة للتغيير، لأن تغيير البيئة يؤدي إلى تغيير السلوك.

التطبيقات العملية

- تصميم بيئات تعليمية تعتمد على التعزيز
- العلاج السلوكي وتعديل السلوك
- برامج علاجية للأطفال
- إدارة السلوك في المؤسسات

الفصل الثالث عشر: نظرية أبراهام ماسلو

الدافعية وتحقيق الذات

مع **Abraham Maslow**، نصل إلى أحد أكثر التحولات إنسانية وعمقًا في فهم الشخصية. فإذا كانت النظريات السابقة قد ركزت على المرض أو الصراع أو السلوك الظاهر، فإن ماسلو اختار نقطة انطلاق مختلفة: الإنسان في أفضل حالاته.



الإنسان ككائن دافعي متدرج



الإنسان لا يسعى إلى كل شيء في وقت واحد، بل تتحرك حاجاته وفق أولويات. عندما لا تُلبى الحاجات الأساسية، فإنها تهيمن على السلوك بشكل كامل. ومع استمرار الإشباع، تظهر حاجات أكثر تعقيدًا.

تحقيق الذات: ما بعد الإشباع

الدوافع النمائية

لا تنتهي بالإشباع، بل تستمر في التوسع. الشخص الذي يسعى إلى الإبداع لا يتوقف عندما يحقق هدفًا معينًا، بل يستمر في البحث عن آفاق جديدة. العمل نفسه يصبح مصدر إشباع.

الدوافع النقصية

تظهر عندما يكون هناك غياب لشيء ضروري. تنتهي عندما يتم الإشباع. مرتبطة بالحاجات الأساسية.

الإنسان لا يعيش فقط لإزالة التوتر، بل أيضًا لخلق المعنى — وهذا هو جوهر الدوافع النمائية.

خصائص الشخصية المحققة لذاتها



الإبداع

يميلون إلى الإبداع ليس فقط في الفن، بل في طريقة التفكير والحياة.



الصراع كنمو

لا يخلون من الصراع، لكنهم يتعاملون معه بشكل مختلف — يرونه جزءًا من النمو.



تقبل الذات

أكثر قدرة على تقبل أنفسهم بما فيها نقاط الضعف، دون إنكار أو تشويه.



العلاقات الصادقة

قادرين على بناء علاقات عميقة وصادقة رغم استقلاليتهم.

القيمة المعاصرة لنظرية ماسلو وحدودها

التأثير المعاصر

ما زالت أفكار ماسلو مؤثرة في مجالات عديدة:

- التعليم وتصميم البيئات التعليمية
- التنمية البشرية والتدريب
- علم النفس الإيجابي
- إدارة الموارد البشرية

الانتقادات

- ترتيب الحاجات ليس دائمًا ثابتًا
- الأفراد قد يسعون إلى تحقيق الذات حتى في ظروف صعبة
- مفهوم تحقيق الذات صعب القياس الكمي
- طابع فلسفي أكثر من كونه علميًا بحثًا



تذكرنا بأن الإنسان ليس فقط كائنًا يتجنب الألم، بل كائن يسعى إلى المعنى وتحقيق إمكاناته.

الفصل الرابع عشر: نظرية كارل روجرز

الذات والخبرة ومسار التحقق

تمثل أعمال **Carl Rogers** نقطة تحول جوهريّة في فهم الشخصية، لأنها لا تبدأ من الصراع أو السلوك أو حتى من البنية، بل من الخبرة الذاتية كما يعيشها الفرد.



الخبرة كأساس للشخصية ومفهوم الذات

الخبرة المباشرة

الإنسان لا يعيش الواقع كما هو، بل كما يدركه ويختبره. الخبرة تشمل المعنى والانفعال والتفسير. شخصان قد يعيشان نفس الموقف لكن كل منهما يخرج بخبرة مختلفة.

مفهوم الذات

في قلب نظرية روجرز يوجد مفهوم "الذات" — تنظيم إدراكي يتكون من تصورات الفرد عن نفسه: من أنا، ماذا أستطيع، ماذا أستحق، وكيف أرى علاقتي بالآخرين.

عدم التوافق

يحدث عندما تكون هناك فجوة بين خبرة الفرد الفعلية وصورته عن نفسه. مع تراكم هذه العمليات، يزداد التباعد بين الذات والخبرة، ويظهر التوتر في شكل قلق أو اضطراب.

الميل نحو التحقق والشخصية السوية

الميل نحو التحقق

يرى روجرز أن الإنسان يمتلك ميلاً فطرياً نحو النمو يسميه "الميل نحو التحقق". هذا الميل يدفع الفرد إلى تطوير إمكاناته وتحقيق انسجام داخلي. لكنه قد يُعاق إذا كانت البيئة غير داعمة.

الشخصية السوية: العيش الأصيل

الشخص الذي يقترب من التحقق الذاتي:

- أكثر انفتاحاً على خبرته
- أكثر مرونة في تنظيم ذاته
- لا يخاف من مشاعره ولا يحتاج إلى إنكارها
- يعيش في الحاضر
- يتخذ قرارات تعكس ذاته الحقيقية

العلاج المتمركز حول الشخص

التعاطف

فهم عالم الفرد بتعاطف متعمق

القبول غير المشروط

تقبل الفرد دون أحكام أو شروط

الصدق والأصالة

حضور المعالج الحقيقي والصریح



في التطبيق العلاجي، يرى روجرز أن التغيير لا يحدث من خلال التفسير فقط، بل من خلال **العلاقة**. عندما يجد الفرد بيئة تتسم بالتعاطف والقبول والصدق، يصبح أكثر قدرة على استكشاف نفسه. وهكذا، يصبح العلاج عملية نمو، وليس فقط إزالة أعراض.

الفصل الخامس عشر: نظرية جورج كيلي

الإنسان كعالم يفسّر الواقع

تمثل أعمال **George Kelly** تحولاً نوعياً في فهم الشخصية، لأنها تنقلنا من النظر إلى الإنسان ككائن مدفوع أو متكيّف فقط، إلى النظر إليه كـ مفسّر نشط للواقع.



السُّلَمَات الثنائية: كيف ينظم الإنسان العالم

يقترح كيلى أن الإنسان يستخدم ما يسميه "السُّلَمَات" أو "البُنى التفسيرية" — أنماط ثنائية ينظم بها خبرته.

آمن / غير آمن	قوي / ضعيف	صادق / غير صادق
تصنيف المواقف والأشخاص وفق درجة الأمان التي يوفرونها.	تقييم الذات والآخرين من حيث القدرة والتأثير.	تصنيف العلاقات والتفاعلات وفق معيار الأصالة.



هذه السُّلَمَات ليست حقائق موضوعية، بل أدوات تفسير. قيمتها تُقاس بمدى قدرتها على التنبؤ وتنظيم الخبرة.

التوقع والتغيير في نظرية كيلي

التغيير كإعادة بناء المعنى

التغيير الحقيقي ليس مجرد تعديل للسلوك، بل إعادة بناء للنظام التفسيري. العلاج يساعد الفرد على استكشاف طرق بديلة لفهم نفسه والعالم — وهو عملية معرفية عميقة.

المستقبل كمحرّك للسلوك

على خلاف كثير من النظريات التي تركّز على الماضي، يرى كيلي أن السلوك موجّه نحو المستقبل. الفرد لا يتصرف فقط بسبب ما حدث، بل بسبب ما يتوقع أن يحدث.

الشخصية ليست مخزونًا من الصفات أو الصراعات، بل بنية من التفسيرات التي ينظم بها الفرد خبرته ويستبق بها ما سيحدث.

الفصل السادس عشر: نظرية جوليان راتر

التوقع والتحكم في السلوك

يُعد **Julian Rotter** أحد المفكرين الذين مهدوا لظهور الاتجاه المعرفي-الاجتماعي، حيث حاول الجمع بين التعلم والسلوك من جهة، والعمليات المعرفية من جهة أخرى.

مركز التحكم الخارجي

الفرد يرى أن النتائج تعتمد على الحظ أو الظروف أو الآخرين. قد يميل إلى الاستسلام أو التردد.

مركز التحكم الداخلي

الفرد يرى أن ما يحدث له نتيجة لجهوده وأفعاله. يكون أكثر مبادرة ومثابرة وإحساسًا بالمسؤولية.

السلوك كدالة للتوقع والقيمة

احتمال قيام الفرد بسلوك معين يعتمد على: توقعه لنتيجة هذا السلوك، وقيمة هذه النتيجة بالنسبة له. السلوك لا يتحدد فقط بما حدث في الماضي، بل بما يتوقعه الفرد في الحاضر.

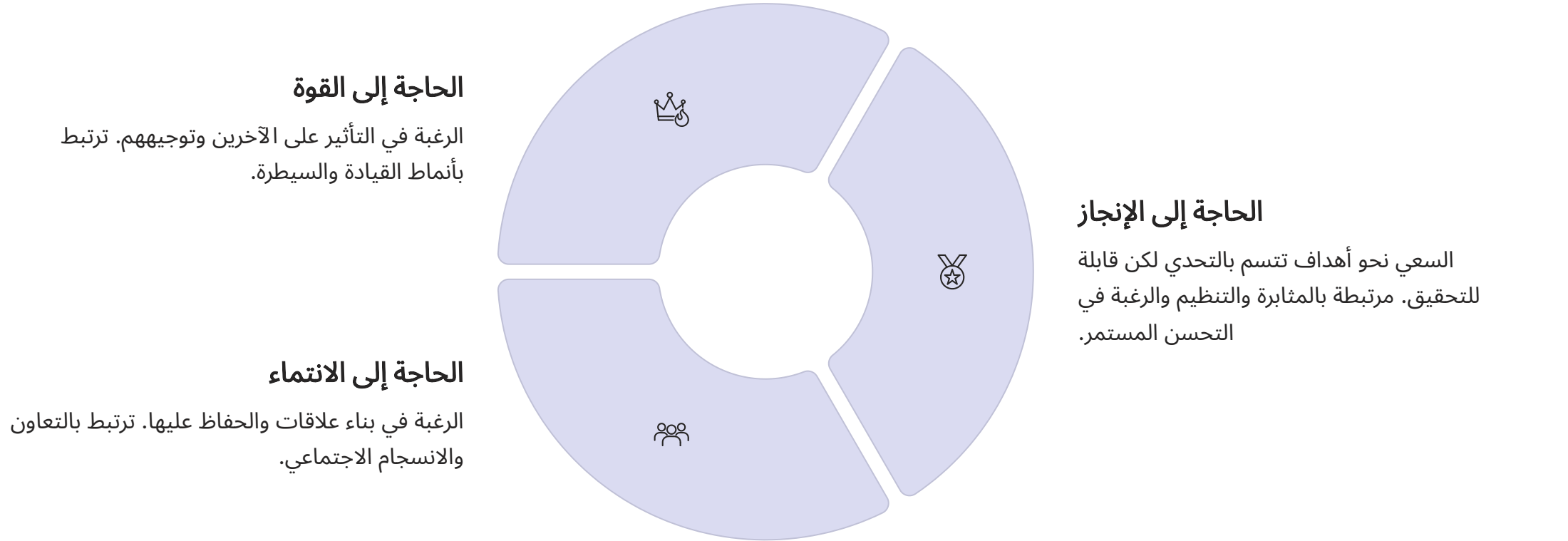
الفصل السابع عشر: نظرية ديفيد مكلياند

الدافعية والإنجاز في الشخصية

مع **David McClelland**، ننتقل إلى فهم الشخصية من خلال الدوافع المكتسبة، خاصة في سياقات الأداء والإنجاز. هذه النظرية ذات أهمية كبيرة في مجالات مثل التعليم والعمل والرياضة.



الدوافع الثلاثة عند مكيلاند



توازن هذه الدوافع يحدد نمط الشخصية. فبعض الأفراد يميلون إلى القيادة، وآخرون إلى التعاون، وآخرون إلى التميز الفردي.

Theory Comparison Chart

Provide the key concepts, strengths, and limitations of each developmental theory.

Development Theory	Key Concepts	Strengths	Limitations
Piaget	- Focuses on mental structures and processes to help create meaning out of experiences and adapt to changing environments (Wong et al, 2021) - Introduces four different constructs known as schema, assimilation, accommodation, and equilibration (Wong et al, 2021) - This theory has four stages of cognitive development. Sensorimotor (Birth-24 months), preoperational (2-7 years old), concrete operational (7-11 years old), and formal operational 11+ years old (Wong et al, 2021).	- Wong (2021) explains that Piaget discovered that thoughts also contribute to human development, not just experiences. - Provides a general guide to cognitive development (Wong et al, 2021). - Acknowledges that environmental factors can accelerate or delay progression through each stage (Wong et al, 2021). - Can be applied in the classroom because it can help teachers better understand their students thinking (Blake, 2008).	- Focus is on children and not the entire lifespan as a whole (Wong et al, 2021). - Overestimates the ability of adolescents and underestimates an infant's capacity (Babakr et al, 2019). - Fails to mention social and cultural interaction factors (Babakr et al, 2019). - Can be considered biased because he studied his own children (Banakr et al, 2019).

الفصل المقارن: تحليل النظريات الرئيسية

عند النظر إلى تاريخ نظريات الشخصية من منظور تحليلي شامل، يتضح أن الاختلاف بينها لا يقتصر على المفاهيم أو المصطلحات، بل يمتد إلى التصور الأساسي لطبيعة الإنسان نفسه.

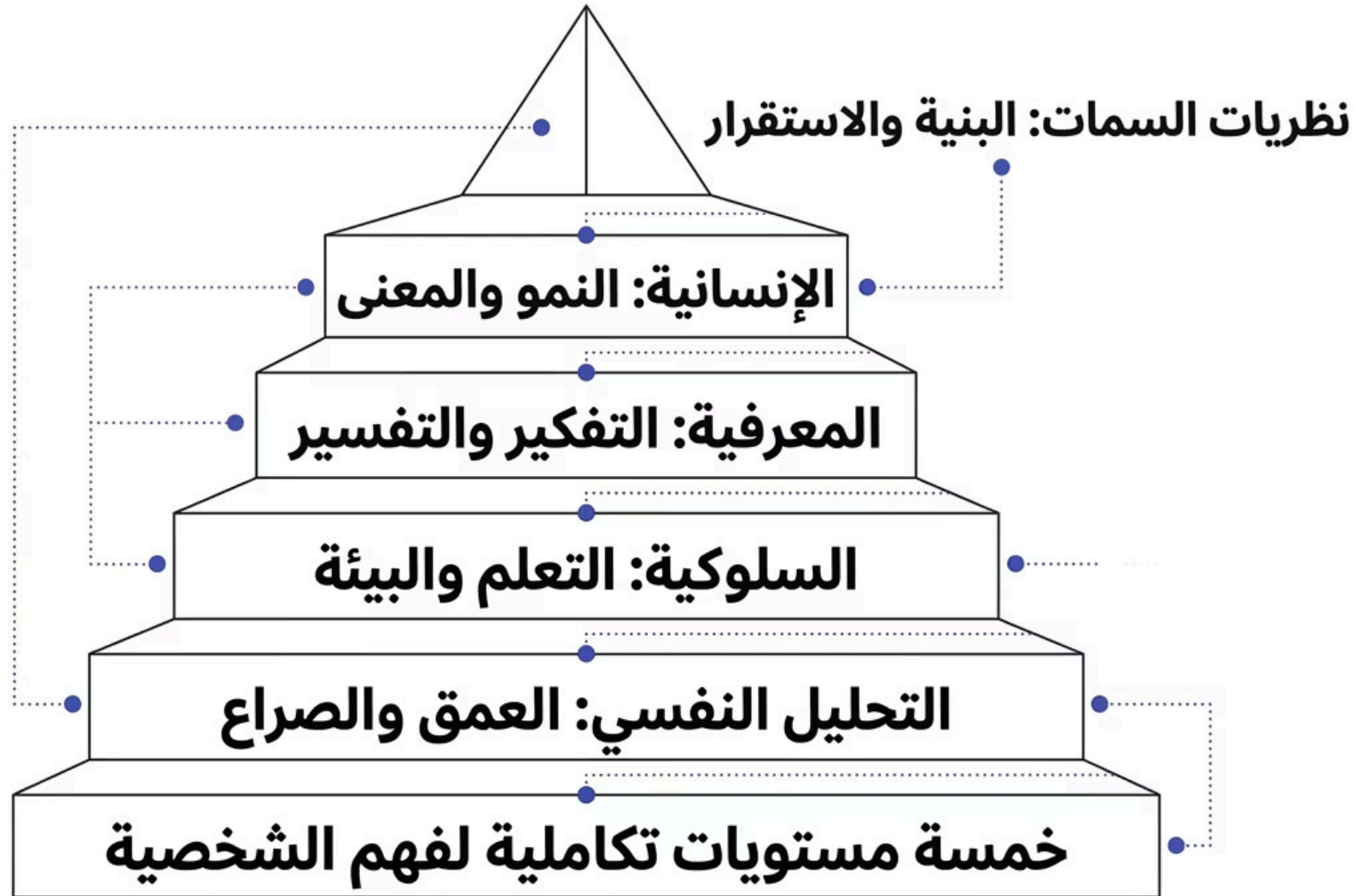


ما هو الإنسان؟ هل هو كائن تحكمه قوى لاواعية؟ أم نتاج بيئته؟ أم فاعل معرفي يفسر العالم؟ أم كائن يسعى إلى النمو وتحقيق ذاته؟

مقارنة النظريات: الإنسان في كل منظور

نقطة القوة	المفهوم المحوري	صورة الإنسان	النظرية
كشف العمق النفسي	الصراع اللاواعي	كائن منقسم	التحليل النفسي (فرويد)
البعد الاجتماعي والأخلاقي	الشعور بالنقص والسعي	كائن هادف	أدلر
تفسير الرموز والهوية العميقة	اللاوعي الجمعي	كائن رمزي	يونغ
الواقعية الاجتماعية	العلاقة والمجتمع	كائن علائقي	فروم/هورناي/إريكسون
الدقة التجريبية والتطبيق	التعزيز والسلوك	نتاج البيئة	سكينر
التوازن بين التعلم والتفكير	الكفاءة الذاتية والتوقع	فاعل معرفي	باندورا/راتر
القياس والوصف الدقيق	السمات الخمس الكبرى	بنية مستقرة	نظريات السمات
التركيز على الإمكان	تحقيق الذات	كائن يسعى للنمو	ماسلو/روجرز

خلاصة تحليلية: لا نظرية واحدة تكفي



✓ الفهم الحقيقي للشخصية لا يتحقق باختيار نظرية واحدة، بل من خلال التكامل بينها. فالإنسان ليس مجرد دافع، ولا مجرد سلوك، ولا مجرد فكرة، بل نظام معقد يجمع كل هذه الأبعاد.

الشخصية في المجال الرياضي

تحليل نظري وتطبيقي

يمثل المجال الرياضي بيئة فريدة لدراسة الشخصية، لأنه يجمع بين الضغط، والتنافس، واتخاذ القرار السريع، والعمل الجماعي، والإنجاز الفردي. لا يمكن فهم الأداء الرياضي فقط من خلال القدرات البدنية، بل يجب النظر إليه بوصفه نتيجة لتفاعل معقد بين العوامل النفسية والمعرفية والاجتماعية.



الشخصية كعامل حاسم في الأداء الرياضي

تحذير مهم

من الخطأ اختزال الأداء في سمات ثابتة فقط. الشخصية تعمل ضمن سياق، وتتفاعل مع نوع الرياضة وطبيعة المنافسة والخبرة السابقة.



لا يمكن القول إن "شخصية معينة" تضمن النجاح، بل إن التفاعل بين الشخصية والبيئة هو الذي يحدد النتيجة.

ما تحدده الشخصية

- كيف يتدرب الرياضي
- كيف يستجيب للضغط
- كيف يتعامل مع الفشل
- كيف يحافظ على الدافعية

تطبيق النظريات في الرياضة

1

التحليل النفسي

فهم الخوف من الفشل، التكرار غير الواعي للأخطاء، العلاقة المعقدة بين الثقة والقلق.

2

السلوكية (سكينر)

تصميم بيئات تدريبية تعتمد على التعزيز، تعزيز الأداء الصحيح، استخدام التكرار المنظم.

3

باندورا: الكفاءة الذاتية

الرياضي الذي يؤمن بقدرته أكثر جرأة في اتخاذ القرار، يتحمل الفشل بشكل أفضل، ويستمر في المحاولة.

4

مكيلاند: دافعية الإنجاز

الرياضي ذو الدافعية المرتفعة يختار تحديات متوسطة الصعوبة ويسعى إلى تحسين أدائه باستمرار.

راتر وماسلو وروجرز في الرياضة

راتر: مركز التحكم

الرياضي ذو مركز التحكم الداخلي يرى أن نجاحه نتيجة جهده، مما يعزز دافعيته ومثابرته.

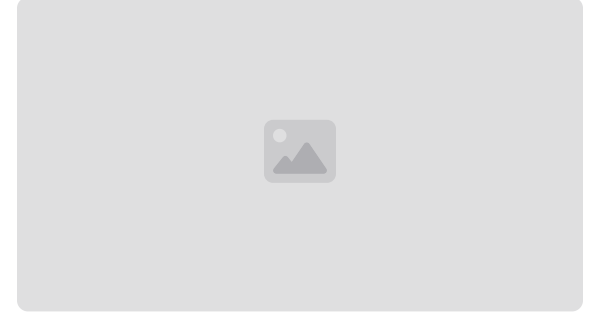
النظريات الإنسانية

الرياضة كوسيلة لتحقيق الذات — تطوير الإمكانيات، العيش بتجربة أصيلة، تحقيق التوازن النفسي. يفسر لماذا يستمر بعض الرياضيين رغم غياب المكافآت الخارجية.

الشخصية واتخاذ القرار

في المواقف التنافسية، تلعب الشخصية دورًا مباشرًا في سرعة القرار، تحمل المخاطرة، وإدارة الانتباه.

التكامل بين النظريات في التدريب الرياضي



لا يمكن الاعتماد على نظرية واحدة لفهم الرياضي. التدريب الفعال يجمع بين التعزيز والكفاءة الذاتية والدافعية والفهم العميق والنمو الشخصي — وهذا ما يجعل التدريب علمًا وفتًا في الوقت نفسه.



بنية الشخصية لدى الرياضيين

تحليل قائم على الأدلة والواقع الميداني

تُظهر البحوث في علم نفس الرياضة أن الرياضيين، على اختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم، لا يشتركون فقط في القدرات البدنية، بل يتميزون أيضًا بأنماط نفسية وشخصية خاصة.

هل توجد "شخصية رياضية" مميزة؟

ما تقوله الدراسات

تشير معظم الدراسات إلى وجود فروق، لكنها فروق احتمالية وليست حتمية. بعض السمات تظهر بدرجة أعلى لدى الرياضيين، لكنها لا تنطبق على الجميع.

الاتجاهات العامة

- درجات أعلى من الانضباط الذاتي
- قدرة أكبر على تحمل الضغط
- مستوى مرتفع من دافعية الإنجاز
- تركيز أعلى على الهدف



هذه السمات ناتجة عن الانتقاء (selection) والتدريب (training) معًا — وليست صفات فطرية حتمية.

نموذج السمات الخمسة في الرياضة

الانبطاح

أعلى في الألعاب الجماعية. يرتبط بالطاقة والتفاعل الاجتماعي والعمل ضمن فريق.

الضمير الحي

من أقوى المؤشرات على النجاح الرياضي. يرتبط بالالتزام والانضباط والاستمرار في التدريب طويل المدى.

العصابية

الرياضيون الناجحون غالبًا أقل في العصابية. لكن مستوى معتدل من القلق قد يكون مفيدًا لتحفيز الأداء.

القبول والانفتاح

القبول أكثر أهمية في الرياضات الجماعية. الانفتاح يرتبط بالقدرة على التعلم والتكيف مع استراتيجيات جديدة.

الفروق بين الرياضات والمستويات

النخبة مقابل المبتدئين

الرياضيون النخبة يتميزون بـ:

- كفاءة ذاتية عالية
- قدرة على التحكم في الانتباه
- مرونة نفسية في مواجهة الفشل
- دافعية داخلية قوية



هذه الخصائص تتطور عبر سنوات من التدريب والخبرة في المنافسة.

رياضات جماعية مقابل فردية

الفردية	الجماعية
استقلالية أعلى	انبساط أعلى
تركيز داخلي أكبر	مهارات تواصل أفضل
حساسية أعلى للضغط الفردي	اعتماد أكبر على الآخرين

المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي



الكفاءة الذاتية الواقعية

الثقة يجب أن تكون واقعية. الثقة الزائدة قد تؤدي إلى الإهمال، بينما نقصها يؤدي إلى التردد حتى عند توفر القدرة.



التنظيم الانفعالي

الرياضي الناجح لا يخلو من القلق، لكنه يستطيع إدارته. الأداء الأمثل يحدث عند مستوى متوسط من الإثارة، وليس عند غياب القلق تمامًا.



المرونة النفسية

الثبات تحت الضغط، القدرة على التعافي بعد الفشل، التركيز في الظروف الصعبة. من أهم الفروق بين الرياضيين الجيدين والنخبة.

تأثير الثقافة والبيئة على شخصية الرياضي

نوعان من البيئات التدريبية

بيئة الاستقلالية والثقة

تنتج رياضيين ذوي دافعية داخلية عالية وكفاءة ذاتية مرتفعة.

بيئة الضغط والسيطرة

قد تنتج أداءً قصير المدى لكنها تضعف الدافعية الداخلية على المدى البعيد.

البيئة تصنع الشخصية

لا يمكن فهم شخصية الرياضي بمعزل عن البيئة. الثقافة وأسلوب التدريب ونظام الدعم كلها تؤثر في تشكيل الشخصية.

خلاصة ختامية: الشخصية كنظام متكامل

تُظهر الأدلة أن شخصية الرياضي ليست ثابتة أو موحدة، بل بنية معقدة تتشكل من خلال التفاعل بين الفرد والرياضة والبيئة.

من باندورا إلى ماسلو

الإنسان فاعل معرفي يسعى إلى النمو —
الكفاءة الذاتية وتحقيق الذات قوتان
محركتان.

من فروم إلى سكينر

الشخصية بين الحرية والتعلم — كل نظرية
تكشف جانبًا من الحقيقة الإنسانية.

في الميدان الرياضي

الرياضي الناجح ليس فقط من يمتلك المهارة، بل من يستطيع تنظيم نفسه وفهم دوافعه
والاستمرار في النمو.

الشخصية أكثر من مجرد بنية داخلية — إنها طريقة للوجود في العالم، وطريقة لمواجهة الحرية،
وطريقة لبناء علاقة مع الذات والآخرين.

