الجامعه المستنصرية/كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا/تخصص

 

**الشخصية المزاجية**

**مقدم من قبل الطالب**

**احمد خضير عباس**

**الى**

**أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم**

2025م

**:الشخصية المزاجية[[1]](#footnote-1)**

**مفهوم الشخصية :**لفظ ( الشخصية) من الالفاظ التي شاع استخدام فى لغتنة اليومية

لوصف الجوانب التى تجعل الشخص (جذاباً) او (غير جذاب) بالنسبة للاخرين .

فنحن نعجب بالفرد الذي يمتلك شخصية ونصفه أوصاف عدة كجذاب او قوي اولطيف حازم كما اننا لا نعجب او على الاقل لا نتجذب نحو الفرد الذي يفتقر انه ( عديم الشخصة) لانه بالنسبة النيا عالاقل متساهل او غير حازم او ضعيف.

**ومفهوم الشخصية** ليس بهذا القدر من البساطة فالشخصية ليست شياءً يمتلكة البعض ولا يمتلكة البعض الاخر ولا يمكىن القول بأن فلان له شخصيه واخر لا شخصية له وكذلك لا يمكن وصف شخصياً بأنه له شخصية قويه او ضعيفةاو مهزوزه او لاشخصية له فهذه كلها تعبيرات لا تنطوي على قدر كبير من الدقة العلمة.

**ويرجع اصل كلمه الشخصية** ) الى اللغة للاتينية وهي مشتقةمن لفظ person وتعني القناع

وهذه الكلمة يعود تاريخ استعمالها الى الزمن الذي كان فيه الممثل لا يعتني يصنع القناع على وجهة في المسرح لاخفاء شخصية الحقيقية .

**ان كلمة الشخصية مشتقة من الفعل** (شخص) وشخص الشيء يعني ( بان وظهر بعد أن كان غائبًا ) وعلى هذا الإساس فأن المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها داخليا ثم ظهر وكانة بمجوعها تميزه عن غيرة من الناس.

**وقد اختلف العلماء في تعريفهم لمفهوم الشخصية لانه اكثر واصعب المفاهيم تعريفا** وتحديد الا انه يرتبط بعرفة وسلوك الفرد والتي تبقى من الوسائل المعتمدة التي يصعب فهمها بشكل دقيق وتهله لمى **لذا تجد تعاريف متعددة للشخصية** نها :-

* **الشخصيةهي السلوك المميز للفرد.**
* **هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره .**
* **هي النظام العامل فى الزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية الي تميز فرداً معنينا والتي تقدر الاساليب المميرة لتعليمه مع بيية المادية والإجتماعيك**
* **هي جميع الصفات او الخصائص التي يجعل الفرد كما هو حالا وتميزه عن غيره من الافراد عن المظاهر التي يمكن أن تكون عليها الشخصية فالمظهر الجسمي والمظهر الاجتماعي تؤكده**

**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.

**اذن الشخصية** هي عبارة عن مجموعة من الخصال والطباع المتنوعة التي توجدفي كيان الشخص باستمرار، حيث إنّها تميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعلهمع البيئة المحيطة به من أشخاص ومواقف سواء أكان ذلك مرتبطاً بفهمهوإدراكه، أم في سلوكه ومشاعره وتصرفاته، أو حتى مظهره الخارجي بالإضافةإلى القيم، والرغبات، والميول، والأفكار، والمواهب،

**مكونات الشخصية:[[2]](#footnote-2)**

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.

**تتكون الشخصية من عدة مظاهرهى :-**

1-المظهرالسلوكي 2-المظهر العقلي 3-المظهر الجسمي 4- المظهر الاجتماعي 5-المظهر االعاطفي 7-ومظهر الطبع

**انواع الشخصية:**

1-النرجسية 2-المنطوية 3-العصبية 4- الاجتماعية 5- الجذابة 6- الحساسة

**تعريف الشخصية المزاجية[[3]](#footnote-3)**

الشخصية المزاجية هي نمط من أنماط الشخصية يتميز بتقلب مستمر وسريع في المزاج، ما بين حالات من الفرح، الغضب، الحزن أو اللامبالاة، دون أسباب واضحة أو موضوعية. وتظهر هذه التغيرات الانفعالية بشكل مفاجئ وقد تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد وتفاعله مع الآخرين.

تعمل على التقليل من التعب والشعور بالاكتئاب والتقليل من التوتر، فممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحفيز إنتاج هرمون الإندورفين وهو الهرمون المسؤول عن تحسين المزاج، وكذلك تقلل من مستويات الهرمونات التي تعمل على التوتر في الجسم؛ ممّا يقلل احتمالية الشعور بالاكتئاب أو التوتر، بالاضافة إلى أنّ هرمون الإندورفين يعطي الشعور بالراحة والاسترخاء بشكل كبير بعد أداء التمارين الرياضية.[[4]](#footnote-4)

**العوامل المؤثرة فى الشخصية :[[5]](#footnote-5)**

- **أساليب وطرق التنشئة الأسرية:** يظهر الأثر الواضح للأسرة في تكوينشخصية الفرد، حيث إنّها البيئة الأولى التي يحتكّ بها منذ ولادته، فيكتسبمنها الكثير من المهارات والخبرات والأنماط السلوكيّة التي من شأنها أن تؤثّرفي شخصية الفرد بشكل سلبي أو إيجابي، بالإضافة إلى أن الأسرة التيتتسم بالهدوء والاستقرار تمنح أفرادها الطمأنينة والثقة بالنفس.

**- العوامل البيئية الخارجية:** تؤثر جميع أنواع التنشئة الأسرية والاجتماعية فيالمنزل والمدرسة والمجتمع العام في البناء التكوينيّ للشخصيّة الإنسانيّة، وتظهرهذه العوامل بأشكال كثيرة كالأعراف والتقاليد والقيم والمعتقدات الدينيّة،فتختلف سمات الأفراد وشخصياتهم بالتفاعل المتبادل مع هذه البيئة.

**- العوامل الجسمية الداخلية:** وهي العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في تكوينشخصية الفرد، كالاضطرابات في إفرازات الغدد المختلفة، فإن انخفاض إفرازهرمونات الغدة الدرقية تجعل من الفرد خمولاً وغير قادر على التركيز للقيامبالمهام المختلفة، كذلك فإن الاختلال في إفرازات الغدة النخاميّة قد تؤثر فيعملية التوازن الحركي العام للجسم، بالإضافة إلى أنّ البنية العامة للجسم لهاالأثر الواضح في تكوين شخصيّة الفرد، فإن الشخص الذي يملك البنيةالجسديّة الضخمة والعضليّة يميل إلى حب السيطرة، وتولّي المواقع القياديّة فيمجتمعه، أما الفرد صاحب البنية الجسديّة الضعيفة والنحيلة فقد يكون أقلإقبالاً على الحياة الاجتماعيّة، ويميل إلى الابتعاد عن المواقف التنافسيّة

**نظريات الشخصية[[6]](#footnote-6)**

**\* نظرية الأنماط :**

نظرية الأنماط تصنف الناس إلى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو لجسمية أو النفسية وكما يأتي :-

ومن رواد هذه النظرية العالم هيبوقراط الذي قسّم البشر إلى أربعة أنماط مزاجية هي:

﻿﻿﻿**1-النمط الدموي :** صاحبه متفائل ، مرح ، نشط ، ممتلى الجسم ، سهل الاستثارة ، سريع الإستجابة.

﻿﻿﻿**2-النمط الصفراوي** : وصاحبه قوي الجسم ، طموح ، عنيد ، حاد الطبع ، متهور ، عدواني ، متقلب المزاج .

﻿﻿﻿**3**-**النمط السوداوي :** والفرد في هذا النمط متأمل وهادئ ، بطيء التفكير ، وفي لوقت نفسه شديد الانفعال ، متشائم ، قلق ، وجدّي .

﻿﻿﻿4**-النمط البلغمي أو اللمفاوي :** صاحبه خامل ، بليد ، بسيط الانفعال ، سلبي ، حذر ، وأحيانا مراوغ .

**أما كريتشمر وشيلدون فقد قسّما البشر حسب أنماطهم الجسمية إلى :**

1- النمط السمين

2- النمط العضلي

3- النمط النحيل

**ومن رواد النظرية أيضاً ( يونك )** الذي قسّم البشر حسب أنماطهم النفسية إلى :

1- الانطوائي

2- الانبساطي

**فالشخصية الانطوائية** يتمتع صاحبها بعلاقات محدودة وقليلة جداً مع الناس ، يفكر في نفسه فقط ولا يهمه الآخرين ، كثير الاهتمام بحالته الصحية ، بعيد كل البعد عن لناس ومشاكلهم ، ومن أبرز الإمراض التي تصيبه الوسواس . **بينما الشخصية الانبساطية** فيتمتع صاحبها بعلاقات واسعة ومحبوب من الجميع ، وقلما يفكر في نفسه لأنه (على الأكثر) يكون شغله الشاغل كيفية مساعدة الأصدقاء ، قليل الاهتمام بحالته لصحية ، قنوع بما يحصل عليه ، وأسوء الإمراض التي قد تصيبه الهستيريا .

وعموماً تم تأشير ضعف كبير في هذه النظرية يكمن في أنها عندما تضع الفرد في نمط معين قد تصفه بصفات وسمات لا تنطبق عليه ، كما أنها تتجاهل الفروق الفردية الموجودة بين الناس .

**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.

 **هل تختلف 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.

**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.

**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.

1. رمضان حسني ياسين "علم النفس الرياضي "عمان" دار اسامة " 2007 [↑](#footnote-ref-1)
2. هلال عبد الكريم "علم النفس الرياضي" بغداد الجادرية "2010 [↑](#footnote-ref-2)
3. الذكاء الاصطناعي [↑](#footnote-ref-3)
4. مقالة علمية بعنوان " تاثير الرياضة على شخصية الرياضى " للتدريسية في كلية التربية الرياضية ( م.د بسنت محمد ابوالفضل) [↑](#footnote-ref-4)
5. مصطفى حسين باهي " الصحة النفسية في المجال الرياضي نظريات وتطبيقات" اسم الناشر" مكتبة الانجلو المصرية [↑](#footnote-ref-5)
6. هناء عبد الوهاب حسنن " الصحة النفسية في المجال الريالضي " سنة 2002 [↑](#footnote-ref-6)