

Module 5: Personality Psychology

شرح كامل لكورس علم النفس - مناسب للورد

أولاً: What is Personality?

ما هي الشخصية؟

Personality (الشخصية) هي مجموعة من الصفات والأنماط السلوكية والانفعالية والفكرية التي تميز كل إنسان عن غيره، وتظهر في طريقة تفكيره وتصرفه وتعامله مع الآخرين.

ببساطة: الشخصية هي "إنت مين وبتتصرف إزاي".

ثانياً: Personality Theories

نظريات الشخصية

نظريات الشخصية تحاول تفسير: - لماذا يختلف الناس عن بعضهم؟ - كيف تتكوّن الشخصية؟ - لماذا يتصرف الإنسان بطريقة معينة؟

Freud's Psychoanalytic Theory 1

نظرية فرويد التحليلية

المؤسس: Sigmund Freud

الفكرة الأساسية:

الشخصية تتكوّن من **صراعات نفسية لاواعية**، وغالبًا ترجع إلى الطفولة.

مستويات الوعي عند فرويد:

1. **Conscious (الوعي):** كل ما نفكر فيه حاليًا.
2. **Preconscious (ما قبل الوعي):** معلومات يمكن تذكّرها بسهولة.
3. **Unconscious (اللاوعي):** رغبات ومشاعر مكبوتة تؤثر على السلوك.

مكونات الشخصية (Id – Ego – Superego):

1. Id (الهو)

- غرائز ورغبات
- يسعى للمتعة
- لا يهتم بالأخلاق

2. Ego (الأنا)

- العقل والمنطق
- يوازن بين الهو والواقع

3. Superego (الأنا الأعلى)

- القيم والأخلاق
- الضمير

مثال:

رغبة في الغش بالامتحان: Id - اغش - Superego: الغش غلط - Ego: أذاكر أو أطلب مساعدة

Jung's Analytical Theory 2

نظرية يونج التحليلية

المؤسس: Carl Jung

الفكرة الأساسية:

الشخصية تتكوّن من الوعي واللاوعي، ويشترك البشر في **لاوعي جمعي**.

أنواع اللاوعي:

1. **Personal Unconscious**: خبرات شخصية مكبوتة.
2. **Collective Unconscious**: خبرات مشتركة بين البشر.

Archetypes (النماذج الأولية):

أنماط رمزية مشتركة مثل: - الأم - البطل - الظل

:Introversion & Extraversion

- **Introvert**: يميل للهدوء والتركيز الداخلي
 - **Extravert**: اجتماعي ويحب التفاعل
-

Big Five Personality Traits 3

نظرية العوامل الخمسة الكبرى

نظرية حديثة تصف الشخصية بخمس سمات أساسية:

1. Openness (الانفتاح)

- الخيال
- حب التجربة

2. Conscientiousness (الضمير الحي)

- التنظيم
- الالتزام

3. Extraversion (الانبساط)

- الاجتماعية
- النشاط

4. Agreeableness (القبول)

- التعاون
- التعاطف

5. Neuroticism (العصابية)

- القلق
 - القلب الانفعالي
-

ثالثاً: Personality Assessment

تقييم الشخصية

هو استخدام أدوات علمية لقياس سمات الشخصية.

طرق تقييم الشخصية:

1. Questionnaires (الاستبيانات): مثل اختبارات السمات.
2. Interviews (المقابلات): محادثة مباشرة.
3. Projective Tests (الاختبارات الإسقاطية): مثل اختبار رورشاخ.

رابعًا: Defense Mechanisms

الحيل الدفاعية

هي وسائل نفسية للواعية يستخدمها الإنسان لتقليل القلق.

أهم الحيل الدفاعية:

1. Repression (الكبت)

دفن المشاعر المؤلمة.

2. Denial (الإنكار)

رفض الاعتراف بالواقع.

3. Projection (الإسقاط)

نسب مشاعرنا للآخرين.

4. Rationalization (التبرير)

إعطاء أسباب منطقية لسلوك خاطئ.

5. Displacement (الإزاحة)

تفريغ الغضب في شخص آخر.

ملخص المحاضرة:

- الشخصية مجموعة صفات ثابتة نسبيًا
- فرويد ركّز على اللاوعي
- يونج أضاف اللاوعي الجمعي
- Big Five نظرية حديثة ومهمة

- تقييم الشخصية ضروري في العلاج
- الحيل الدفاعية تحمي النفس من القلق

المحاضرة مكتوبة بأسلوب واضح ومناسبة لكورس جامعي أو تدريبي وجاهزة للورد.