**خصائص الشخصية السوية في علم النفس:ـ**

1. **الشخصية شعورية:** إن الصفة المشتركة في جميع الشخصيات هي الشعور، تلك القابلية الفردية التي نمتلكها وندرك بها ما يجري، وهنالك درجات للشعور، فخلال اللحظات التي تسبق تماماً النوم العميق يأخذ شعورنا بالضعف التدريجي وتبدأ درايتنا لبيئتنا تقل شيئاً فشيئاً.
2. **الشخصية تتوافق باستمرار مع بيئتها:** إن جميع نشاطات الفرد هي توافق أو رد فعل لبيئته وحياته الداخلية فالمقامر واللص والخارج عن القانون، فتصرفات كل من هؤلاء إنما هي سلسلة من التكيفات الشخصية الخاصة، ولخلفيته ولبيئته.
3. **الشخصية تسعى لتحقيق أهداف خاصة:** إن وجود الأهداف في حياة الإنسان هي الخاصية الثالثة المهمة للشخصية فحينما يجهد الفرد نفسه لضبط مادة دراسية فإنه يسعى إلى هدف، يفسر السلوك الإنساني عن طريق فهم تلك المقاصد والأهداف التي توجه تصرفاته.
4. **الشخصية تؤدي عملها من حيث هي ككل:** نحن لا نستطيع أن ندرك نشاط أي عضو من أعضاء جسم الإنسان بمفرده، وأن أعضاء أي كائن حي في خدمة الكائن كله.
5. **الفاعلية:** فالشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.
6. **الكفاءة:** الشخص السوي يستخدم طاقاته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من أن يعرف المحاولات غير الفعالة، والعقبات التي لا يمكن تخطيها والأهداف التي لا يمكن بلوغها، وهو في هذه الأحوال يتقبل الإحباط وضياع الأهداف ويعيد توجيه طاقاته.
7. **الملائمة:** الشخص السوي لديه أفكار ومشاعر ملائمة، فإدراكه متسق مع الواقع وأحكامه تقوم على أساس معلومات مناسبة... ويجب أن يكون السلوك ملائماً لعمره والمستوى الذي بلغه من النضج.
8. **المرونة:** تعد المرونة من أول مستلزمات الإنسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية، والعكس صحيح أي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التكيف.
9. **القدرة على الاستفادة من الخبرات:** يتميز الإنسان السوي بقدرته على التعلم من الخبرة والاستفادة من التجارب الماضية، وهو ما يفتقده الشخص العصابي أو المعادي للمجتمع.
10. **القدرة على التواصل الاجتماعي:** تقوم حياة الإنسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعياً يشارك في ذلك إلى أقصى حد، وتتميز علاقاته الاجتماعية وتفاعله بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته.
11. **تقديرات الذات:** الشخص السوي المتوافق يتصف بتقدير ذاته إيجابياً، ويدرك قيمتها من دون إفراط أو تفريط، ويشعر بالاطمئنان والأمن، ويعترف بجوانب ضعفه ويحاول علاجها أو تقويتها.
12. **القدرة على الاحتمال:** تحمل الأزمات والنقد والإحباط والفشل.
13. **التخلي عن أساليب السلوك الطفولية:** كالأنانية والغيرة وحب التملك، فالشخص الناضج انفعالياً غير أناني يحب لغيره ما يحب لنفسه.

**ـ أنواع الشخصية:ـ**

**للشخصية الإنسانية على أنواع عدة سأقتصر على بعض منها:ـ**

1. **الشخصية الانطوائية:ـ** وهي أحد قطبي التقسيم الذي جاء به ( يونغ ) إلى شخصية وانبساطية. ومع أن معظم الناس يتصفون بخصائص مشتركة من كل منهما ( ثنائية ) إلا أن هنالك نسبة من الناس يتجهون في تكوين شخصيتهم إلى ناحية الانطواء أو الانبساط، وفي بعض الحالات قد يكون هذا الاتجاه شديداً أو يقترب من الحدود المرضية.

إن أهم ما يتصف به الشخص الانطوائي هو تحاشيه للاتصال الاجتماعي ورغبته في الانعزال والوحدة، وهو يميل إلى التأمل ولتجنب التماس مع الواقع إلا بأقل قدر لازم، ويرى أن الواقع عقبة أمامه، ويحاول تجنبه بكل وسيلة ممكنة، وهو قليل الاهتمام بالنواحي المادية من المحيط ويفضل عليها الاعتبارات النظرية والمثالية، وهو حساس المزاج... .

الشخصية الانبساطية: وخصائصها على نقيض الخصائص التي يتصف بها الانطوائي، فالانبساطي اجتماعي الاتجاه، واقعي التفكير، يميل إلى المرح، ينظر إلى الأشياء لقيمتها المادية لا لأهميتها المثالية، وهو قليل التحسس للإثارات العاطفية.

1. **الشخصية الشيزيه:ـ** وخصائص هذه الشخصية تشبه إلى حد كبير خصائص الشخصية الانطوائية الشديدة، يضاف إليها بعض المظاهر العاطفية أو الجمود العاطفي. وتبدو الانفعالات العاطفية أحياناً وهي غير موافقة في طبيعتها ودرجتها للعوامل التي تثيرها. وصاحب هذه الشخصية حساس، عنيد، شكوك، وكتوم قليل الرغبة في إقامة الصلات الاجتماعية أو الصداقات، ولا يرغب في ممارسة الألعاب الجماعية، يفضل الكتاب على الناس، وكثيراً ما يوصف وهو طفل أو حدث بأنه ملاك.
2. **الشخصية الكئيبة**:ـ يميل صاحب هذه الشخصية إلى الانعزال، ويركن إلى التشاؤم، ولا يجد في حاضر الحياة متعة، ولا يرى في المستقبل آملاً يجذبه إليه. يشعر بعدم القدرة على العمل والإبداع، وأن شعر بذلك لم يجد في نفسه الدافع الكافي للسعي إليه وإدراكه.وهو إلى جانب ذلك عظيم التحسس بالمسؤولية يتمتع بضمير قوي، يحاسب نفسه على الخطأ، ويلوم نفسه لأقل الأسباب، ويحمل نفسه أكثر من حقها من المسؤولية عما يجري حوله.
3. **الشخصية المتقلبة**:ـ وتعتمد هذه التسمية على حالة المزاج الذي لا يستقر على صورة ثابتة. فصاحب هذهِ الشخصية يعرف بسرعة التقلب في الشعور والعاطفة من حالة إلى عكسها، ويتأرجح مزاجه في حدود واضحة الفروق من هدوء أو عصبية ومن فرح إلى غم.
4. **الشخصية القلقة**:ـ الصفة الغالبة في هذه الشخصية هي شعور الفرد بعدم الارتياح، وتوقع الخطر من مصدر ما غير واضح، وقد يكون المصدر واضحاً غير أن رد الفعل أكثر شدة وإقلاقاً للفرد بما يقتضيه الوضع للفرد المثير للقلق.لهذا نجد صاحب الشخصية القلقة في حالة استعداد وتحفز دائمة توقعاً للخطر وتأهباً لملاقاته وتجنباً له... .
5. **الشخصية التسلطية الإلزامية**:ـ وأظهر خصائص هذه الشخصية التقيد بالدقة، والالتزام بالنظام والترتيب ، والحرص على النظافة. ويبدو صاحب هذه الشخصية وكأنه في حالة تحفز دائم للشك في أن ما يعمله هو الصواب، فهو دائم الرجوع إلى نفسه ومحاسبتها، يسعى نحو الكمال في كل شيء، ويتفرغ بكليته لمسؤوليته، وأن كان يجد من الصعب عليه اتخاذ قرارات حاسمة فيها، وهو عنيد في الرأي وكأنه ملزم على هذا العناد، إذا خطرت له فكرة لم يستقر أو يهدأ حتى ينفذ ما أوحت له به.