

الانماط المزاجية وعلاقتها بالمنافسات الرياضية

للأنماط المزاجية الدور والعلاقة البالغة في التأثير على أدراكات النجاح للاعبين وتنظيم حياتهم من خلال الظهور بسلوكيات تتلاءم مع مختلف المواقف والتحديات المختلفة اذ يعد النمط المزاجي المتزن مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي بالإضافة الى التكيف مع الآخرين ، إذ يحتاجها الفرد في حياته اليومية لأنها تلعب دوراً هاماً في تحقيق النتائج .

وتبرز اهمية دراسة المزاج باعتباره محور الصراع داخل شخصية الرياضي إذ هو القاطع الحقيقي لأي نشاط وسلوك ظاهري اذا ما تم تأهيله بتمرس واحتراف حتى يتجنب الانحراف وعدم الاتزان الانفعالي والعصبي ومن ثم انطفاء الكفاءة الرياضية كما ان تباين السلوكيات وظهور اللاعبين بنوع من المزاج قد لا يتناسب مع نوعية المواقف الرياضية التي تؤثر في ادراكه للنجاح وتحقيق الاهداف والظهور بنمط مزاجي يحقق المثالية لفرص النجاح .

فالمزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ، ويمكن ان تكون اشياء اقل وضوحا ولكن ليس اقل دلالة ومعنى مثل دافعية المعرفة اما العوامل الداخلية تعني مختلف عوامل تحقيق الذات والمعبرة عن الاحساس بالقدرة والإمكانية والتحكم الانفعالي والتوافق وهذا ما يحصل عليه الرياضي بالإثابة الرياضية الذاتية ، اما الحالة المزاجية تعني مفتاح التناغم مع المواقف الرياضية بما يمتلكه الرياضي من قدرات ومهارات وخبرة ومعرفة فهي ابواب الابداع الصحيح للعقل والتفائل والتوقعات الايجابية مع القليل من التواضع . يمتلك بعض من الكثير من الرياضيين قدرات عالية في قيادة الذات وصياغة القرارات وحسم المواقف وتوجيه السلوك بالاتجاه السليم والتركيز والكفاءة الانفعالية وتوظيف جميع القدرات من اجل تحقيق ادراكات النجاح وتحقيق الاهداف وهذا لا يتم الا من خلال امتلاكهم نمط مزاجيا خاصا يمكنهم التأثير بالمواقف الرياضية ومجرياتها نوع مميز من المزاج الرياضي المتوازن للسلوك لان الظهور بسلوك غير مرغوب فيه يعد حالة مرضية وآفة المزاج هو الايحاء السلبي وعلة الادراك هو القناعات القسرية التي لا يمكن التكيف معها من اجل الاستمرار في البيئة الرياضية والابتعاد عن الافكار السلبية الكفيلة بأن

تكون وراء الفشل والهزيمة والانسحاب ومن ثم التفرد عن الآخرين بالسلوك المغاير وغير المألوف ، فالمزاج يتكون من مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد الآخرين ، ويرى بعض العلماء ان المزاج يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية وبصفة خاصة على الجهاز العصبي والجهاز الغدي (الغدد) ويقرون انه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذي يتميز به الفرد ، ويؤكد بعض العلماء بأنه لا يوجد شخص يتميز بنمط مزاجي واحد فقط وتطبق عليه جميع الصفات التي يتميز بها هذا النمط ، إذ ان معظم الافراد هم خليط من انماط مزاجية متعددة ولكن قد يغلب على احدهم بعض الصفات المميزة للنمط للمفاوي أو بعض الصفات المميزة للنمط السوداوي أو الدموي أو الصفراوي مثلاً .

فان جذور الاهتمام بموضوع الانماط المزاجية للتحليل الشخصية يعود الى المحاولات الاولى التي قام بها (ابو قراط ٤٠٠ ق.م) الذي كان يرى ان الامزجه تعود الى اربعة انماط للشخصية هي:

١ . النمط الصفراوي

٢ . النمط السوداوي

٣ . النمط البلغمي

٤ . النمط الدموي

وقد تم الاعتماد على تلك الانماط الاربعة المكونة للجسم البشري عبر رؤيا فلسفية تتمحور مكونات الطبيعة وهي (الماء والهواء والتراب والنار) ومن ثم تبعه العالم (كريتشمير) لوضع انماط من خلال بنية الجسم والمظهر الخارجي وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد ، ومن ثم تبعه العالم (برمان) ايضاً الاثر لوضع الانماط اعتماداً على الخريطة الهرمونية التي تحوي كم ونوع الافرازات الهرمونية التي يشترك بها الافراد والتي يتميز بها البعض الاخر مثل (النمط الدرقي ، النمط الادرينالي ، النمط النخامي ، النمط التيموسي ، النمط الجنسي) .

بالإضافة الى تقسيم العالم الفسلجي (بافلوف) الانماط المزاجية طبقاً لأنواع الاجهزة العصبية المختلفة التي تميز انواع انماط الجهاز العصبي والمنعكسات الشرطية وهي (النمط القوي المتزن السوداوي ، النمط النشط البلغمي ، النمط

الطائش الدموي ، النمط الضعيف الصفراوي) . وتكاد تتفق خصائص هذه الانماط مع خصائص الجهاز العصبي التي ميزها بافلوف من خلال دراسته لأنواع الاجهزة العصبية المختلفة وكما في الجدول التالي .

الخصائص المميزة	تقسيم بافلوف	تقسيم هيبيوقراط
الهدوء والبطء والبرود عدم التقلب انفعالاته سطحية غير عميقة	النمط القوي المتوازن الهادئ	النمط اللمفاوي
المرح والأمل في الحياة الحركة والنشاط والاندفاع لا تستغرق انفعالاته فترة طويلة بصورة دائمة القدرة على تكيف انفعالاته بصورة دائمة	النمط القوي المتوازن النشط المتحرك	النمط الدموي
حده الطبع والمزاج والتقلب والانفعالات القوية العميقة سرعة ودوام الاستثارة عدم القدرة على التحكم بالانفعالات	النمط القوي غير المتوازن	النمط الصفراوي
الميل الى الحزن والتشاؤم بطء الاستثارة وعمقها سرعة الاستسلام لليأس	النمط الضعيف غي المتوازن	النمط السوداوي

وقد اثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي ان نمط المزاج أو نمط الجهاز العصبي السائد يؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي لدى الفرد لكون اغلب الانشطة الرياضية تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، كما يتفق علماء النفس ان هنالك انماط مزاجية وعصبية تتطلبها نوع فعاليات ورياضات خاصة لتحقيق افضل الانجازات الرياضية ،

مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على اساس صفاتهم المزاجية والانفعالية الى جانب قدراتهم وإمكانياتهم ورغباتهم كما ان ملاحظ اللاعب اثناء المنافسة تمكننا من اصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عملاً تربوياً اعمق . وبالرغم من الاصول الوراثة لأنماط المزاجية الا انه يمكن بالتأثير التربوي الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الايجابية وإخماد او الاقلال من الاثار السلبية .

تأثيرات وإعراض الانماط المزاجية :-

1. الدرجة التي يتأثر بها الفرد اثناء المواقف الانفعالية التي تثير انفعاله .
2. نوع الاستجابة الانفعالية او نوع رد الفعل الانفعالي .
3. نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد .
4. مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد .

ابعاد الانماط المزاجية

اولاً :- **قوة عمليات الاثارة :-** يعبر هذا البعد عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة او الاداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة .

ثانياً : **قوة عمليات الكف :-** يعبر هذا البعد عن القدرة على الامتناع عن اداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم اظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة الى الحالة الطبيعية عقب الاثارة .

ثالثاً :- **المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) :-** يعبر هذا البعد عن القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في اكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في اداء ما دون اي فترة تمهيدية للتفاهم مع الاخرين .

سيكولوجية المزاج

يعد المزاج احدى المكونات الرئيسية في الدماغ حيث يشترك مع الادراك في ادارة وبناء السكيما الدماغية ويتكون المزاج من محركات ونوافذ تشغيلية تتحكم في حركته وانبعائه ، فمحركات المزاج تتشكل من هرم تصاعدي يحتوي على مداخل شعورية تسمح بعبور دفعات عاطفية بنوعيتها (السعيد ، المحيط) تمررها الى النوافذ الداخلية التي تقوم بدور التوزيع والتصنيف فنجد ان العملية المزاجية تبدأ العمل بعد ما يخوض المزاج حراكه الذاتي ويفرز مدخلاته بعناية ، ويعمل المزاج باتجاهين :-

أ. الاتجاه المسؤول عن العمليات السعيدة والمفرحة (النشوة النفسية ، التجارب الناجحة ، الامتلاك الذاتي ، الثقة بالنفس ، الصرامة النفسية ، الكفاءة العاطفية).

ب.الاتجاه المسؤول عن العمليات الحزينة والضاغطة (الخوف من الفشل ، الاحباط النفسي ، التجارب الفاشلة ، ضحالة العمق الاجتماعي ، نقص الكفاءة العاطفية).

يخضع المزاج لحجم وكمية الدافعية الادراكية الموجه اليه من قبل التركيز المتجمع وسط الدماغ حيث يعمل المزاج على استحضار وتوقع الجوانب السلبية الى جانب التوقعات الايجابية سعياً منه الى تجنبها والتأكد من انها لم تعمل ضده من هنا نجد المزاج يصمت لحظات قبل ان يختار او يقرر او يشارك القيام بالفحص المستمر للمعلومات فإذا استمرت بسلام يبدأ بالانتعاش وتحريك المشاعر الايجابية ونراه يتصاعد شيئاً فشيئاً لذا يعتمد المزاج في اداءه وفاعليته على التصديرات الادراكية القادمة من الدماغ والمتأتية من المخزون الادراكي الفوقي والمستلمة من مدخلات الدماغ (الحواس ، البناء الذهني) .

المزاج يتولى في لحظة من اللحظات قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج اهتمام وعناية من الدماغ ومحتواه الادراكي فالمزاج يشبه الى حد ما الطفل الصغير الذي لا يستغنى عن الحماية والأمن والإحاطة وتوفير الدفء الحقيقي وكأنه يبحث عن الاعتراف بالذات واثبات الهوية .

ضبط الايقاع المزاجي

يعمل المزاج ضمن سيمفونية محكمة يستطيع الدماغ ان ينتج كل انواع

المشاعر بتتوعها لكن ضابط الايقاع هو الشخص نفسه المتمثل في :-

١. قوة الادراك والقادر على ضبط وبناء وربط المشاعر .

٢. والتوجيهات العاطفية .

٣. وتحديد الحجم والقوة والارتباط .

لذا يجب على الشخص ان يمرن دماغه على مهارات تحدد المشاعر واستحضار المعلومات عن تلك المهارة وهذا يحتاج الى مساحة كبيرة من التدريب والممارسة حتى يصل الى مرحلة ضبط الايقاع المزاجي باعتبار ان الشخص لا يستطيع ضبط الايقاع المزاجي ما لم يمتلك قاعدة من المشاعر والمعلومات التي يستطيع ان يبني عليها العمل القادم (المخرجات) ولا شك ان ملكة ضبط الايقاع المزاجي هي منظومة متكاملة تحتوي على باقة من التأسيسات الذهنية المنظمة والتوجيهات المزاجية المدركة فعمق الشعور بالانجاز واتساع الاتزان النفسي وفعالية دائرة الطموح تساعده على تخطي الكثير من الاخفاقات الادراكية والتناقضات الشعورية التي قد تكون سبباً وراء قوة الدماغ والمزاج معاً لذلك يؤكد علماء النفس على البناء الانفعالي في المراحل الاولى من حياة الانسان لما له من تأثير في بناء وتأسيس التوافقية للذات بشقيها (الادراكي ، الشعوري) .

الاضطرابات المزاجية

ان التعبير عن المزاج المضطرب يتنوع لدى الافراد طبقاً لأعمارهم وبشكل عام فان الاضطرابات المزاجية تقل كلما تقدم الانسان في العمر . اما اعراض

الاضطرابات المزاجية فهي :-

- ١ . الهلوسة المطابقة للحالة المزاجية .
- ٢ . الشكاوي الجسدية .
- ٣ . الانسحاب من المواجهة .
- ٤ . المظهر الحزين .
- ٥ . التقدير الضعيف للذات .
- ٦ . التأخر الحركي .
- ٧ . الاوهام .
- ٨ . فقدان الامل .
- ٩ . التخيلات الانتحارية .
- ١٠ . المزاج المكتسب او المتهيج .
- ١١ . الارق .
- ١٢ . تناقص القدرة على التركيز .

وغيرها من الاعراض الاضطرابية للمزاج . كما ان الاضطرابات المزاجية تظهر بشكل التراخي والكسل والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي والهروب او العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الامل والتشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية وتوهم الامراض والشعور بالعجز ومعاقبة الذات والتوقع الدائم للفشل مع تكراره ثم الشعور باليأس بدون بذل المزيد من الجهد .

اسباب الاضطرابات المزاجية

اولاً :- عوامل وراثية :-

١. ان صعوبة تحديد الدقة بين العامل الوراثي والاضطرابات المزاجية ، الا ان البحث في مجالات الاضطراب الثنائي القطبية اكثر نجاحا بسبب وضوح المعايير التشخيصية وتشير دراسات التوائم ان التركيب الوراثي يبدو انه يلعب دورا في نمو الاضطراب الاكتئابي ثنائي القطبي .
٢. احتمالية ظهور الاضطراب المزاجي لدى الاطفال (٢٥ %) اذا كان احد والديه مصاب باضطراب ازدواج القطبية من انواع الاول (٧٥-١٠٠%) اذا كان الوالدين مصابين بالمرض معاً .
٣. وجدت الدراسات الحديثة علاقة ما بين الوراثة (الخاصة بالكروموسومات) وبين الاصابة بامراض الاضطرابات المزاجية .

ثانياً :- العوامل الفسيولوجية :-

١. انخفاض تركيز الامينات الحيوية في المخ مثل (السيروتونين والنورادرينالين والدوبامين) وخاصة في الحالات الحادة .
٢. تغيير نسب مشتقات تمثيل الامينات الحيوية مثل حامض الهيدروكس اندول استيك (وهو مشتق من السيروتونين) وحامض (هومفاينسليك المشتق من الدوبامين) .
٣. اختلال الضبط في منظومة (الادرينالين والاستايل كولين) مع سيطرة المسارات الكولينية .

ثالثاً :- الاسباب النفسية والاجتماعية :-

١. التحليل ان الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد نتيجة فقدان احد والديه او التعرض لحدث ما او المرور بأزمة كلها تتفاعل داخل النفس البشرية ثم تحرك العوامل الكامنة والانفعالات المكبوتة والنتيجة ظهور الاضطرابات المختلفة .
٢. التحليل المعرفي يؤكد العالم (بيك) ان احداث الطفولة المؤلمة والضعف والاضطرابات كخبرات (فقدان الاهل والإهمال وعدم القبول) تكون افكاراً سلبية اتجاه الذات وانخفاض تقديره لها .
٣. التحليل المعرفي والاجتماعي تفسر الاضطراب المزاجي من خلال مزج وخلط مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية ويمكن تفسيره بأنه فقدان تحقيق هدف قيم او دور اجتماعي لدى الفرد الذي لديه مصادر اخرى قليلة لقيمة الذات .