

4- إن كلاً من القلق والخوف يصاحبه عدد غير قليل من التغيرات الفسيولوجية المتماثلة مثل الاضطرابات في التنفس والدورة الدموية والعصارات المعوية .

الفرق بين الخوف والقلق

تتمثل أوجه الاختلاف بين القلق والخوف بالآتي :-

1- أن يكون موضوع الخوف معروفاً من الشخص ومدركاً ، ولا يكون الأمر على هذا الشكل دائماً في حالة القلق فإذا أخذنا القلق الناجم عن إشارات ذاتية قلنا إنه يتميز عن الخوف تميزاً واضحاً .

2- الأصل في الخوف أن يكون موضوعه موجوداً في العالم الخارجي ، ولا يصدق ذلك في كل أشكال القلق ، فالمثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي ، لذلك فالشخص القلق يخاف من شيء مجهول لا يدرك كنهه ولا يعرف مصدره المعرفة الكافية.

3- إذا صادف وكان القلق من النوع الذي يكون مثيره موجوداً في العالم الخارجي ، فإن خطره يكون غامضاً ، بينما خطر المثير الخارجي في حالة الخوف يكون محدداً.

4- إن الخوف يكون متناسباً من حيث الشدة مع الموضوع الذي أثاره ، أما في القلق العصابي منه بشكل خاص ، فشدة أعظم من شدة إشارات الخطر أو موضوعه

5- في القلق يضيف الشخص من نفسه على المواقف أكثر مما يفعل في الخوف.

6- إن الخطر في القلق موجه إلى كيان الشخصية. بينما لا يكون الشعور بالتهديد في حالة الخوف يمثل هذه الشدة والتعميم.

7- يشعر الفرد في حالة القلق بالعجز تجاه المصدر المجهول، ومن هنا ينطلق في محاولة الدفاع، بينما لا يكون هذا الشعور بالعجز منطلقاً في حالة الخوف.

8- حالة الخوف تكون عابرة ومؤقتة، والقلق أكثر طولاً في بقائه.

9- تصاحب القلق والخوف تغيرات فسيولوجية متعددة ولكن الآثار التي يتركها القلق في الجسد أقوى عمقاً من الآثار التي يتركها الخوف وكثيراً ما تكون هذه الآثار خطيرة .

● التوتر والإستثارة في الرياضة

يحمل مفهوم التوتر ضمن إطار علم النفس معنيين مختلفين ، الأول كونه حالة ذهنية ، والأخرى كونه حالة عضلية ، لذا قد نجد شخصاً ما يشكو من التوتر الذي يكون منسجماً مع الخوف والقلق الذي يمر به في حين يصرّح آخر عن رغبته بالراحة والاسترخاء لأنه متوتر، ويعني الأول إنه متوتر ذهنياً في حين يعني الثاني إنه متوتر عضلياً . والحقائق تشير إلى إن التوتر الذهني والعضلي بينهما إرتباط كبير ، فكل إنفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فإنه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي .

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي تناولته من أوجه مختلفة ، فتارةً نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسولوجية وتارةً ناتجاً عن الشعور بالنقص ، وأخرى نتيجة التنشئة الاجتماعية وسلوكاً متعلماً من البيئة .

ضمن المصطلحات النفسية نجد التوتر يعني حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد البيولوجي أو النفسي يصحبه تأهب وإستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة . أو هو إحساس يسببه الصراع الداخلي أو الضغط الخارجي يصحبه إستعداد لتغيير السلوك لمواجهة عنصر تهديد في الموقف . أو هو ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين .

كذلك فالتوتر النفسي كما يراه أحد المتخصصين في ميدان علم نفس الرياضة هو عدم توازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ بالاعتبارات نتيجة هذا العمل تمثل أهميه لهذا الفرد .

ومن المهم ذكره هنا إن مصطلحات الضغط والقلق والتوتر مفاهيم استخدمت في بعض الأدبيات بشكل متقارب بعضها للبعض الآخر ، وتمت الإشارة إليها في بعض الأحيان كأنها مفاهيم متداخلة مع بعضها . ومن خلال المعنى الواضح لمفردة التوتر نستطيع أن نعطي تعريفاً دقيقاً له في الألعاب الرياضية عامة فهو (إستشعار أحد لاعبي

الفريق أو بعضهم ، وربما جميعهم لصعوبة ما مطلوب أداءه في الملعب من واجبات آخذين بنظر الاعتبار مدى المهمة المطلوبة منهم ومدى مفهومهم لذاتهم المهارية والنفسية في المنافسة) .

وبذا يكون التوتر إذن موجود حتماً عند كل لاعب يريد هدفاً غالباً لديه ولكن إن لهذا التوتر مستويات فعند أدائها يكون اللاعبون بصورة عامة إيجابيون في أداءهم لأنه سيكون بمثابة دافع لديهم للظهور بشكل جيد والتغلب على تلك الصعوبات التي تهددهم ، ولهذا غالباً ما يشار إلى إن من أهم خطوات التعلم الحركي أن يكون هناك توتر نفسي عند المتعلم لأن ذلك سيجعله حريصاً على الأداء بأفضل صورة لأهمية تعلم المهارة بالنسبة إليه شخصياً أو لأجل الحصول على إمتياز معين في الأداء . ولكن عند المستويات التي تؤثر بأنها أعلى من المستوى الضعيف هنا ستكون العلاقة عكسية بين التوتر والأداء ، حيث كلما إرتفعت درجات التوتر لدى اللاعبين كلما إنخفض مستوى الأداء وذلك لتأثيره السلبي على أدائهم بسبب ما يسببه من إضطرابات نفسية مؤثرة أو إضطرابات فسلجية واضحة .

ولو أردنا الحديث عن التوتر النفسي السلبي فقط (أي الذي ليس في المستويات الضعيفة) والذي يؤثر بدوره سلبياً على الأداء لوجدنا إن من يسببه إدراك لاعب كرة القدم للمثيرات البيئية الموجودة ، وعلى سبيل المثال الجماهير الكبيرة التي تحضر المباراة فهي مثيرات بيئية لكن بعض اللاعبين يعدونها مثيراً سلبياً لأن إدراكهم لهذه الجماهير سلبياً فهم يتخوفون من احتمالات فشلهم في الأداء أمام هذه الجماهير ومن ثم السمعة السيئة التي قد تكون لهم جراء ذلك ، بينما نجد لاعبين آخرين يعدون هذه الجماهير ناحية إيجابية لهم للبروز والظهور بشكل أفضل أمامها لتحسين السمعة الفنية لهم وهكذا نجد إن من يؤدي إلى التوتر والإستجابة السلوكية للاعبين هو مدى إدراكهم للمواقف والمثيرات البيئية التي يمرون بها .

والاستثارة لا بد أن ننظر لها كعملية نفس – فسيولوجية تختلف في الشدة والدرجة والمتطلب وفق أداء اللاعب للمهارات الحركية في التدريب والمنافسة ، ويعرفها (دوفي 1964 Duffy) على إنها " الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة جسم الكائن الحي والتي تبدو في صورة النشاط والإستجابة " ويشير (كوكس 1994 Cox) إلى ضرورة فهم الاستثارة ومعرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند إستثارة اللاعب ، ويصف الاستثارة بأنها درجة التنشيط

(Activation) للأعضاء . ويشير أحد العلماء إلى إن الاستثارة هي مدى الحث العصبي الممتد من حالة النوم العميق وحتى أقصى درجات الانفعال عند الإنسان .

أما عن علاقة الاستثارة مع التوتر فيمكن إيضاحها عن طريق صيغ التوتر المعروفة فهناك نمطان من التوتر إعتماًداً على أيهما يحدث أولاً هل الأفكار السلبية للاعب أم إستثارته وكما يأتي :

صيغة التوتر (1)
مثيرات البيئة ← الاستثارة ← الأفكار السلبية = التوتر

صيغة التوتر (2)
مثيرات البيئة ← الأفكار السلبية ← الاستثارة = التوتر

شكل (4) يوضح صيغتي التوتر المعروفة في الرياضة

وكمثالٍ على صيغة التوتر (1) عندما يذهب اللاعب إلى غرفة الملابس قبل المباراة فذلك سيمثل له المثيرات البيئية فيشعر حيالها بزيادة في التوتر العضلي ، وتبدأ راحتا يديه بالتعرق ومعدته بالاضطراب فضلاً عن إنشغاله بالأفكار المرتبطة بالأحداث السابقة (الاستثارة) . وزيادة الاستثارة في هذا المثال ليست نتيجة إن غرفة الملابس مثلاً تمثل تهديداً للاعب ولكن نتيجة الإرتباط الشرطي لسنوات طويلة بين تواجد اللاعب في هذا المكان وزيادة الاستثارة .

أما فيما يخص صيغة التوتر (2) وهي الأكثر حدوثاً للاعبين ومثلها خلال اللحظات التي تكون قبيل المباراة وتسبق بدايتها عندما يشاهد اللاعب (أو اللاعبون) لاعبي الفريق المنافس وهم يؤدون الاحماء بشكل جيد ومتطور مثلاً فسيمثل له (أي للاعب المعني بالتوتر أو اللاعبين) المثيرات البيئية ، ويبدأ حينها هذا اللاعب (أو اللاعبون) بأن يفكر إن من المستحيل هزيمة لاعبي الفريق المنافس ، ويتخيل كيف سيؤثر ذلك في تقديره لذاته أمام الجمهور (الأفكار السلبية) ، ثم يشعر بعد ذلك بتغيرات فسلجية وسلوكية كزيادة في نبضات القلب ، وإرتعاش في الركبتين ، وتوتر

في عضلات الرقبة وفي أعلى الظهر ، وتتباين الأفكار في إتجاهات مختلفة لمحاولة التحليل المركز للموقف والاستثارة .

وبذا نرى إن في الصيغة (1) أعراض الاستثارة تحدث أولاً ثم تتبعها الأفكار السلبية بينما في الصيغة (2) الأفكار السلبية تسبق أعراض الاستثارة ، وفي النهاية فإن النتيجة واحدة هي التوتر ، لأن التفاعل بين الاستثارة والأفكار السلبية سواء كان في صيغة التوتر (1) أو صيغة التوتر (2) فإن ذلك يؤدي غالباً إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبي .

مظاهر التوتر والأسباب المؤدية إليه

إتفقت الدراسات السيكولوجية التي بحثت في مظاهر التوتر النفسي أن هذه المظاهر تبدو في جوانب مختلفة ، منها الجوانب الفسيولوجية والانفعالية والعقلية وكما يأتي :-

1.المظاهر الفسيولوجية :- حيث أن الرياضي عندما يكون تحت ضغط التوتر النفسي بسبب إقتراب موعد المنافسة أمام جمهور كبير وفي ملعب مميز مثلاً ، فإنه سيشعر بزيادة في دقات القلب وإحمرار الوجه وشد العضلات . وآثار هذا التوتر تظهر على الوجه بشكل تجاعيد وتعبيرات متوترة ، مما يجعل بشرة الفرد غير صافية وتزيد من عمره الحقيقي . علماً إن إستمرار التوتر يجعل العضلات متشنجة ويجعل عمل الدماغ المؤدي إلى إستثارة القلق مستمراً ، ومن ثم يعمل على عكس النتيجة المطلوبة في حالة النشاط ، ويؤدي إلى شعور دائم بالتعب . وعند تكرار حالات عدم الارتياح والتشنج هذه التي تحدث للرياضي في المواقف الصعبة التي يمر بها (ولم يراعها المدرب أو إداريو الفريق) فستؤدي به إلى أنماط سلوكية يلجأ إليها كلما زاره التوتر لتصبح فيما بعد عادات سلوكية تدل على توتره وعلى سبيل المثال يفتح عينه ويغمضها بشكل سريع وغير مسيطر عليه أو نراه يرتعش أو ينقر بقدمه على الأرض وغير ذلك .

2. المظاهر الانفعالية :- للتوتر مظاهراً وآثاراً نفسية تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكنتاب أو الخجل أو لعق الشفاه بطرف اللسان ، ومص الإبهام وقضم الأظافر ، كما إن عدم الاطمئنان للناس وعدم الثقة بالأصدقاء والزملاء ، وعدم الارتياح ، والشعور بالتعب المزمن رغم عدم بذل جهد جسدي يفسر ذلك ،

وصعوبة الاسترخاء عند النوم تعد ضمن أهم الحالات الانفعالية التي تصاحب توتر اللاعبين ، مما يؤدي إلى ظهور آثار واضحة على شخصيته وسلوكه .

3. المظاهر العقلية :- وتتمثل في اضطراب ذهني ، وضعف في الذاكرة والنسيان وضعف التركيز وتشتت اللاعب وظهور أفكار سلبية يصعب السيطرة عليها ، فضلاً عن اضطراب الأداء وضعفه وتقليل مقاومة اللاعب على مواجهة مواقف المنافسة بكفاءة .

وقد ذكرت المراجع العلمية عدة تغييرات وأعراض شائعة للتوتر النفسي ، وكما في الجدول الآتي :-

جدول (1) التغييرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسلجية
❖ التحدث بسرعة.	❖ عدم السرور.	❖ زيادة نبضات القلب.
❖ قضم الأظافر.	❖ الشعور بالإرتباك.	❖ زيادة ضغط الدم.
❖ النقر بالقدم.	❖ عدم القدرة على إتخاذ القرار.	❖ زيادة إفراز العرق.
❖ إنتفاض العضلات.	❖ الشعور بالاضطراب.	❖ زيادة نشاط الموجات المخية.
❖ الحركات المفاجئة غير الارادية.	❖ عدم القدرة على التركيز.	❖ زيادة تمدد بؤبؤ العين.
❖ عبوس الوجه.	❖ عدم القدرة على توجيه الإنتباه.	❖ زيادة معدل التنفس.
❖ فتح العينين وإغماضها على نحو لاإرادي.	❖ عدم الشعور بالسيطرة والتحكم.	❖ زيادة إنسياب الدم في الجلد.
❖ التثاؤب.	❖ المشاعر غير المألوفة.	❖ زيادة التوتر العضلي.
❖ الارتجاف (الارتعاش).	❖ ضيق مجال الإنتباه.	❖ زيادة إستهلاك الأوكسجين .
		❖ زيادة سكر الدم.