

تنش

نخستین بار در سال ۱۹۵۳ واژه تنش (فشار) را پزشکی کانادایی به نام هانس سلیه مطرح کرد. تغییر ناگهانی در عملکرد اندام های داخلی، سرایت باکتری یا صدای بلند و حتی رویدادی شگفت انگیز ممکن است دستگاه دفاعی بدن را تحریک کند. سلیه این واکنش غیر اختصاصی در برابر موقعیت طاقت فرسا را تنش و رویدادی که سبب ساز این تحریک و ایجاد واکنش می شود را تنش زا نامید. به هر حال هنگامی که تمایل فرد به سوی هدفی یا رفع نیاز غالب با مانع برخورد کند، تنش ایجاد می شود. بنابراین می توان تنش را تقاضایی سازشی دانست که بر سر راه فرد قرار می گیرد. حالت، نیرو یا عاملی که این تقاضا را ایجاد می کند، ممکن است داخلی یا خارجی باشد که به نام عامل فشار یا تنش خوانده می شود.

عامل فشار یا تنش

۱ - منابع خارجی: موانع محیطی اعم از جسمانی یا اجتماعی اشاره کرد. مثل حوادث طبیعی، مرگ عزیزان، محرومیت.

۲ - منابع داخلی: به وجود آورنده فشار روانی. مثل نقایص جسمی و ذهنی، خستگی و بیماری، تعارض های درونی.

نکات

از لحاظ شدت و میزان فشار باید گفت که هر چه تداوم تنش بیشتر باشد، یا تعداد تنش هایی که در یک زمان بر فرد وارد می شوند زیادتر باشند، طبعاً فشار روانی شدیدتر خواهد بود.

عامل مهم دیگر در تعیین شدت فشار ارزش و اهمیتی است که فرد برای ناراحتی قائل است. مثلاً دو نفر علت شکست در امری را ممکن است به دو طریق متفاوت ارزیابی کنند.

تنش در ورزشکاران و مربیان

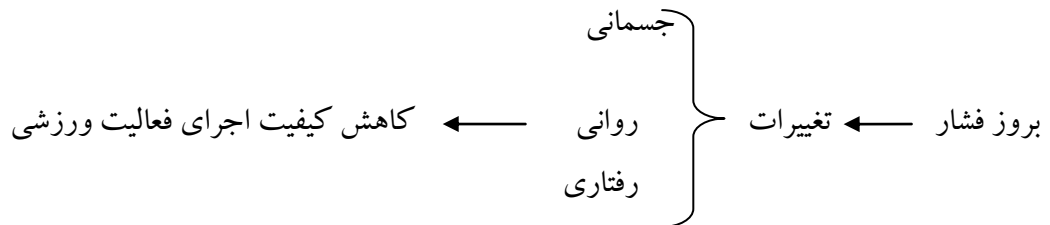
عواملی که با توجه به تنش مطرح می شود:

۱ - انتظارات محیط از فرد

۲- ادراکات فرد از توانایی های خود

۳- پاسخ فرد به انتظارات محیط

نکته: تصورات فرد از محیط است که موجب تنش می شود.



تغییرات رفتاری	تغییرات روانی	تغییرات جسمانی
۱- لرزش اندام	۱- نگرانی	۱- افزایش فشار خون
۲- تند شدن تکلم	۲- ناتوانی در تصمیم گیری	۲- افزایش ضربان قلب
۳- جویدن ناخن	۳- ناتوانی در تمرکز	۳- افزایش میزان طعریق
۴- افزایش پلک زدن	۴- دوگانگی احساس	۴- گشاد شدن مردمک چشم
۵- قدم زدن تند	۵- کاهش میزان انرژی روانی	۵- افزایش قند خون
۶- آشفتگی و بی قراری	۶- کاهش اعتماد به نفس	۶- افزایش آدرنالین و تکرار دفعات ادرار
	۷- از دست دادن انگیزه مطلوب	۷- افزایش تنش عضلانی
	۸- حسنگی روانی	۸- کاهش جریان خون به طرف پوست
		۹- افزایش فعالیت الکتریکی مغز
		۱۰- افزایش تعداد حرکات تنفسی

انواع تنش

از آنجائیکه تنش به علت تصورات و تفکرات منفی فرد و تغییرات ایجاد شده در جنبه های جسمانی، روانی، رفتاری و به ویژه تغییرات در فعالیت های مغزی به وجود می آید، بسته به وقوع تفکرات منفی و تغییرات قبل و بعد از آن دو نوع تنش ممکن است وجود داشته باشد.

تنش نوع اول: در این نوع تنش فرد با دیدن تحریکات محیطی تفکر منفی را آغاز می کند.

تحریکات محیطی ← انگیزختگی ← تفکرات منفی ← تنش

تنش نوع دوم: فرد تحریکات محیطی را دریافت و شروع به تفکرات منفی می کند. بر اثر این تفکرات منفی، تغییرات روانی و جسمانی وی ایجاد می شود و این تغییرات موجب ایجاد تنش می گردد.

تحریکات محیطی ← تفکرات منفی ← انگیزختگی ← تنش

نکته:

۱- تغییرات، در نوع اول تنش، از لحاظ مغزی قبل از تفکرات منفی و صرفاً بر اثر تحریکات محیطی به وجود می آید.

۲- اکثریت قریب به اتفاق تنش ها در ورزش از نوع دوم است. مثلاً بازیکنی در ورزشگاهی مملو از تماشاگر قرار گرفته است، تعداد زیاد تماشاگران همچون محرک محیطی، او را به سمت ایجاد تصور و تفکر منفی سوق می دهد. لذا تغییرات جسمانی، روانی و رفتاری بر اثر تغییرات ایجاد شده در مغز بروز می کند و در نهایت زمینه بروز تنش در بازیکن ایجاد شده و سطح عملکرد وی کاهش می یابد.

