

ΔΙΕΓΕΡΣΗ - ΣΤΡΕΣ – ΑΓΧΟΣ

Μαρία Ψυχουντάκη
Καθηγήτρια Ψυχολογίας – Αθλητικής Ψυχολογίας
ΣΕΦΑΑ Παν/μιου Αθηνών

1

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε ότι ο άνθρωπος
απαρτίζεται από τρία συστατικά:

- > τη «Φύσι»
 - > το «Εθος»
 - > τον «Λόγο»
- Δηλαδή,
- > τη Γενετική
 - > το Περιβάλλον
 - > τη Λογική

Ενώ ο Πλούταρχος πίστευε ότι:

«κράπιστον δη προς αλυπίαν φάρμακον ο ΛΟΓΟΣ
και η διά τούτου παρασκευή προς πάσας του βίου
μεταβολάς».



2

Επομένως,

ο **Λόγος** (η λογική) -εδράζεται στον μετωπιαίο λοβό του
εγκεφάλου- **μαζί με:**

- τη βούληση
- τη ρύθμιση του συναισθήματος
- και άλλες επιτελικές και εκτελεστικές λειτουργίες ...

ΛΟΓΟΣ

είναι αυτός που μας ξεχωρίζει από
τα άλλα έμβια όντα της φύσης .

3

Στο θέμα του στρες

ο ΛΟΓΟΣ προτείνει δύο προφανείς λύσεις:

- την Εξουδετέρωση ή Αποφυγή του αγχογόνου
ερεθίσματος
... και αν αυτό δεν είναι εφικτό,
- τη διαχείρισή του με τον κατά το δυνατόν καλύτερο
τρόπο (coping)



... έτσι ώστε να εξασφαλισθεί η διατήρηση
της πνευματικής και σωματικής υγείας και
ευτυχίας του ατόμου.

Ευτυχία = Καλή τύχη → Για να εκφράσουμε το
παρατεταμένο καλό συναίσθημα ή ευχαρίστηση.

4

Βασικά σημεία



1. Νευροφυσιολογία της διέγερσης
2. Διάκριση μεταξύ των εννοιών διέγερση-στρες-άγχος
3. Διαδικασία στρες
4. Θεωρίες ερμηνείας διέγερσης-άγχους & απόδοσης
5. Ψυχική κατάσταση πριν από τον αγώνα
6. Παράγοντες άγχους
7. Επιδράσεις του άγχους στην απόδοση
8. Αξιολόγηση άγχους
9. Αντιμετώπιση άγχους

5

1. Νευροφυσιολογία της διέγερσης



Όταν βρισκόμαστε σε υψηλή ενεργοποίηση,

→ Είμαστε ικανοί για εκπληκτικά κατορθώματα

Αλλά η ακρίβεια των υπολογισμών ;

...

6

Φυσιολογική βάση του στρες

Walter Cannon

Πειράματα σε ζώα (γάτες – σκύλους)



7

Φυσιολογική βάση του στρες

Walter Cannon

Πειράματα σε ζώα (γάτες – σκύλους)



Το σώμα των ζώων αντιδρά μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο μπροστά σε κίνδυνο.



8

Υποθάλαμος

- Ελέγχει το ΑΝΣ (ακούσιες κινήσεις)
- Ενεργοποιεί την Υπόφυση (ορμονικό σύστημα)

Νευρικό σύστημα

Ορμόνες

ΑΛΛΗΛΟ-ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΙ στην παραγωγή ερεθισμάτων
ΑΛΛΗΛΟ-ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΙ, ώστε να υπάρχει ισορροπία

9

ΑΝΣ

Επηρεάζει την ένταση αρκετών μυών του σώματος:

- η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη
- η ΚΣ αυξάνεται
- τα αγγεία συστέλλονται
 - Αύξηση της πίεσης του αίματος
 - Κλείσιμο των επιφανειακών αγγείων
 - Σύσπαση των μυών του προσώπου
 - Διαταραχές στομάχου

10

Συμπαθητική αντίδραση συναγερμού

Προετοιμάζει το σώμα για μια έντονη φυσική αντίδραση έναντι της αντιλαμβανόμενης απειλής.

Οι αλλαγές που λαμβάνουν χώρα είναι:

1. Αυξημένη ροή αίματος στους σκελετικούς μύς
2. Αυξημένος ρυθμός κυτταρικού μεταβολισμού
3. Αυξημένη αρτηριακή πίεση
4. Αυξημένη ΚΣ και δύναμη συστολής
5. Αυξημένη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα
6. Διαστολή της κόρης του ματιού (μυδρίαση)
7. Αυξημένη διέγερση του μυελού των επινεφριδίων
8. Μειωμένη αιματική ροή σε όργανα και αδένες που δεν είναι ζωτικής σημασίας για την αντίδραση στην αντιλαμβανόμενη απειλή

11

Υπόφυση

Ελευθερώνει

Θυρεοτροφική ΤΤΗ

Διηγείρει τον

Αύξηση παραγόμενης ενέργειας

Αδρενοκορτικοτροφική ΑCΤΗ

Επινεφρίδια

30 Ορμόνες (έντονα «σημάδια» στρες)

Αδρεναλίνη
Νοραδρεναλίνη

12

ΚΑΤΕΧΟΛΑΜΙΝΕΣ φυσιολογική επίδραση:

- Επηρεάζουν την κυκλοφορία του αίματος
- Ενισχύουν τη δράση του ΑΝΣ
 - Σπλήνας → ελευθερώνει πολλά ερυθρά αιμοσφαίρια
 - Πηκτικότητα αίματος → πιο γρήγορη
 - Μυελός οστών → πιο πολλά λευκά αιμοσφαίρια ...

«Όλες οι δυνάμεις του απειλούμενου οργανισμού κινητοποιούνται για να οργανώσουν την αντίδραση 'μάχης ή φυγής'» (Spielberger, 1979; Tanner, 1976)

13



14

2. Διάκριση εννοιών

ΣΤΡΕΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΑΓΧΟΣ

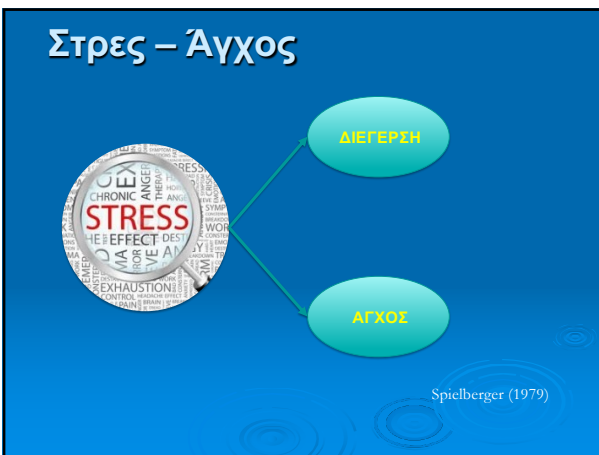
15

ΣΤΡΕΣ (stress)

Το **ΣΤΡΕΣ** είναι μια **ανισορροπία** μεταξύ των **απαιτήσεων** του περιβάλλοντος και της **αντιλαμβανόμενης ικανότητας** του ατόμου (McGrath, 1970)

ΣΤΡΕΣ: Μια μη συγκεκριμένη αντίδραση του σώματος σε οποιαδήποτε **απαίτηση** εγείρεται πάνω του (Selye, 1983) ...

16



17

ΔΙΕΓΕΡΣΗ (arousal)

- Κατάσταση εγρήγορσης - ενεργοποίησης του νευρικού συστήματος εξαιτίας κάποιου γεγονότος → «Ψυχική ενέργεια» (Martens, 1978)
- Η διέγερση είναι ένας συνδυασμός **σωματικής και ψυχολογικής ενεργοποίησης** ενός ατόμου αναφέρεται στην **ένταση** των διαστάσεων της **παρακίνησης** του ατόμου σε μια συγκεκριμένη στιγμή.

(Gould, Greenleaf, & Krane, 2002)

← Ένταση Διέγερσης →

Πολύ χαμηλή Διέγερση Πολύ υψηλή Διέγερση

18

Τα υψηλά επίπεδα ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ αφορούν στην ...

Ψυχο – Σωματική ενεργοποίηση και γίνονται αντιληπτά από ...

- τον υψηλό καρδιακό ρυθμό
- την αυξημένη αρτηριακή πίεση
- τη συχνότητα των εγκεφαλικών κυμάτων
- την αύξηση της συχνότητας των αναπνοών
- την αύξηση του μεταβολισμού κ.ά.

Επίσης, η Διέγερση δεν σχετίζεται αυτόματα με ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα .

(Weinberg & Gould, 2018)

19



ΑΓΧΟΣ (anxiety)

Τα συμπτώματα που το άτομο βιώνει κατά την αντιμετώπιση μιας αβέβαιης, υπαρξιακής απειλής (Lazarus, 2000)

ΑΓΧΟΣ = Αρνητική συναισθηματική κατάσταση.

- Χαρακτηρίζεται από νευρικότητα - ανησυχία και φόβο
- Σχετίζεται με την ενεργοποίηση ή τη διέγερση του σώματος.

Στον αθλητισμό

Άγχος = Δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση ως αντίδραση στο **αντιλαμβανόμενο στρες** σχετικά με την απόδοση σε ένα έργο υπό πίεση (Cheng, Hardy, & Markland, 2009)

Συστατικά άγχους ...

20

Συστατικά άγχους

☐ **Σωματικό Άγχος (Somatic Anxiety)**

Αποτελεί τη φυσιολογική και συναισθηματική διάσταση του άγχους που προκύπτει από την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος

☐ **Γνωστικό Άγχος (Cognitive Anxiety)**

Αποτελεί την πνευματική διάσταση του άγχους

Αναφέρεται στις ανησυχίες του ατόμου και Προκαλείται:

- ☐ Από τις αρνητικές προσδοκίες του ατόμου για απόδοση και επιτυχία
- ☐ Από αρνητική αυτοαξιολόγηση .

Martens, Vealey, & Burton (1990).

Διάκριση άγχους ...

21

Διάκριση άγχους

Spielberger (1983)

☐ **Άγχος Κατάστασης (State Anxiety)**

Αναφέρεται σε μια περιστασιακή συγκινησιακή αντίδραση, η οποία αποτελείται από υποκειμενικά αισθήματα έντασης, φόβου, νευρικότητας και ανησυχίας καθώς και αυξημένη ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος

22

☐ **Άγχος προδιάθεσης (Trait Anxiety)**

Αναφέρεται σε σχετικά σταθερές ατομικές διαφορές προδιάθεσης της προσωπικότητας του ατόμου.

Δεν εκδηλώνεται σε συμπεριφορά, αλλά συνάγεται από τη **συχνότητα** και την **ένταση** του **άγχους κατάστασης** .

23



24

3. Διαδικασία στρες

Περίπλοκη ψυχο-βιολογική διεργασία
ή/και βιο-ψυχο-κοινωνική διεργασία

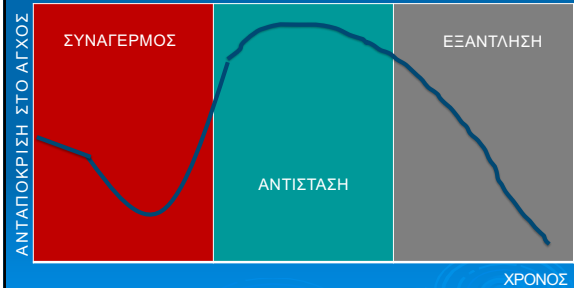
Το **ΣΤΡΕΣ** είναι μια **ανισορροπία** μεταξύ των απαιτήσεων του περιβάλλοντος και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας του ατόμου να ανταποκριθεί σ' αυτές

(McGrath, 1970)

25

Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (GAS)...

General Adaptation Syndrome ; Hans Selye, 1956



Το σύνολο των σωματικών μεταβολών, που εκδηλώνονται από το ερέθισμα μέχρι την αντίδραση του οργανισμού

26

1^ο στάδιο - Συναγερμός

- Το σώμα στέλνει **σήμα κινδύνου στον εγκέφαλο**
- Ο εγκέφαλος ανταποκρίνεται στέλνοντας **μήνυμα στο σώμα** απελευθερώνοντας ορμόνες που ονομάζονται γλυκοκορτικοειδή και αδρεναλίνη → **ορμόνες "μάχης ή φυγής"**
- Αντίδραση σώματος:
 - Αυξημένη αρτηριακή πίεση
 - Ο καρδιακός ρυθμός επιταχύνεται
 - Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται
 - Οι αισθήσεις αυξάνονται
 - Εξάψεις του δέρματος

27

2^ο στάδιο - Αντίσταση

- Σε αυτό το στάδιο, **το σώμα προσπαθεί απλώς να συνέλθει από το σοκ** του σταδίου αντίδρασης συναγερμού.
- το σώμα προσπαθεί να **αποτρέψει τις αλλαγές** που συνέβησαν κατά το στάδιο του συναγερμού (αντίδραση), χρησιμοποιώντας το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα.
- ... αρχίζει να μειώνει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Μειώνει επίσης την ποσότητα αδρεναλίνης και κορτιζόλης που παράγεται.
- **Ωστόσο**, ο σώμα παραμένει **σε εγρήγορση** σε αυτό το στάδιο και **μπορεί εύκολα να επιστρέψει στο στάδιο του συναγερμού** (αντίδραση) εάν ο στρεσογόνος παράγοντας επιμένει.
- Σε αυτό το στάδιο, το άτομο βιώνει:
 - Ευερεθιστότητα - Εκνευρισμό
 - Κακή συγκέντρωση

28

3^ο στάδιο - Εξάντληση

- Το στάδιο εξάντλησης εμφανίζεται **μετά από παρατεταμένο στρες**.
- **Σταματάει η προσαρμοστικότητα του οργανισμού**, τα συμπτώματα επανέρχονται και ο οργανισμός οδηγείται στην εξάντληση - Το σώμα είναι πολύ εξαντλημένο για να συνεχίσει να το καταπολεμά.
- Αυτό είναι **το πιο επικίνδυνο στάδιο** του συνδρόμου γενικής προσαρμογής, καθώς εδώ το άτομο είναι πιο επιρρεπές στην ανάπτυξη παθήσεων υγείας.
- **Συμπτώματα:**
 - Ανησυχία
 - Γνωστικές δυσκολίες
 - Κατάθλιψη
 - Κούραση
 - Αϋπνία

29

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΡΕΣ

(Weinberg & Gould, 2015)



30

Αντιλήψεις – Πεπιοθήσεις - Σκέψεις

Bruce Lipton (2023)

Σύγγραμμα: "The Biology of Belief" (Η Βιολογία των Πεπιοθήσεων), παρουσιάζει την ιδέα ότι **οι πεπιοθήσεις και οι σκέψεις** μπορούν να έχουν άμεσο αντίκτυπο στην **επιγενετική** ρύθμιση των κυττάρων.

Η **επιγενετική** είναι η μελέτη του τρόπου με τον οποίο το περιβάλλον και η συμπεριφορά μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη λειτουργία των γονιδίων.

Σε αντίθεση με τις γενετικές αλλαγές :

- μπορεί να είναι αναστρέψιμες και

- δεν αλλάζουν το DNA.

➔ **Ωστόσο**, μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα διαβάζει μια ακολουθία DNA.

31

4. Σχέση ΑΓΧΟΥΣ-ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ-ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Το άγχος στον αθλητισμό

.. μία **δυσάρεστη ψυχολογική κατάσταση** ως αντίδραση στο **αντιλαμβανόμενο στρες** που αφορά στην **απόδοση / αποτέλεσμα** ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας δεξιότητας **υπό πίεση ... π.χ. στον αγώνα.**

32

Θεωρητικά / Ερμηνευτικά μοντέλα

1. Ερμηνευτικό μοντέλο διέγερσης-απόδοσης
2. Θεωρία ανεστραμμένου U
3. Μοντέλο Καταστροφής
4. Ορθογώνιο μοντέλο διέγερσης-άγχους
5. Θεωρία ψυχολογικής ροής
6. Θεωρία ζώνης ωφέλιμης διέγερσης
7. Θεωρία αναστροφών
8. Διέγερση – ηδονικός τόνος
9. Πολυδιάστατη θεωρία άγχους
10. Μοντέλο διευκολυντικού-ανασταλτικού άγχους

33

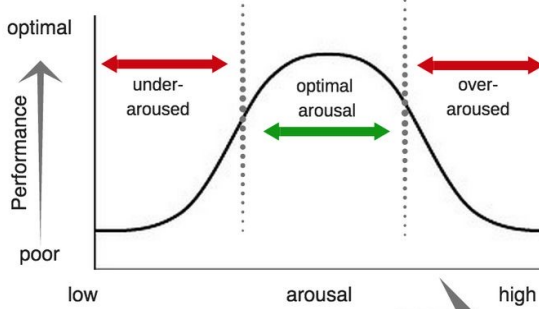
ΔΙΕΓΕΡΣΗ – ΑΠΟΔΟΣΗ: Ερμηνευτικό μοντέλο



34

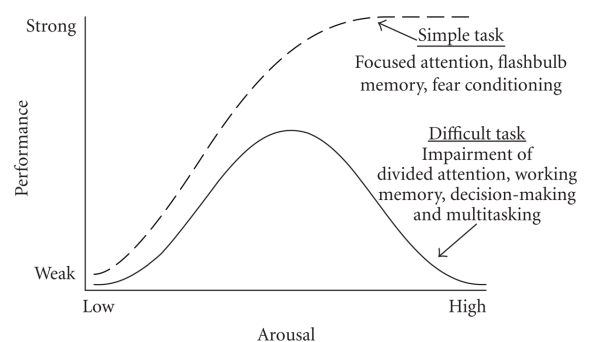
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ – ΑΠΟΔΟΣΗ: Θεωρία ανεστραμμένου U

(Yerkes – Dodson Law)

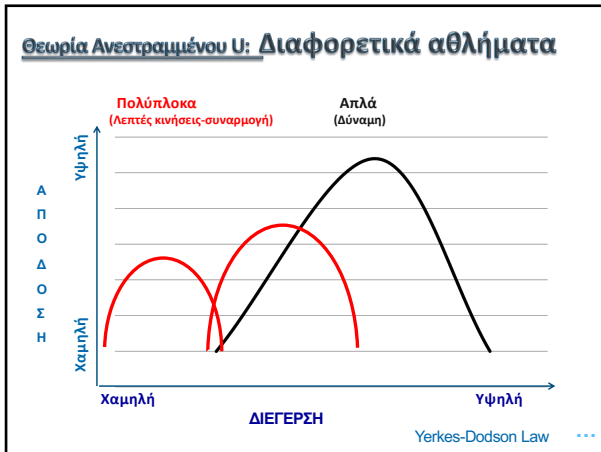


35

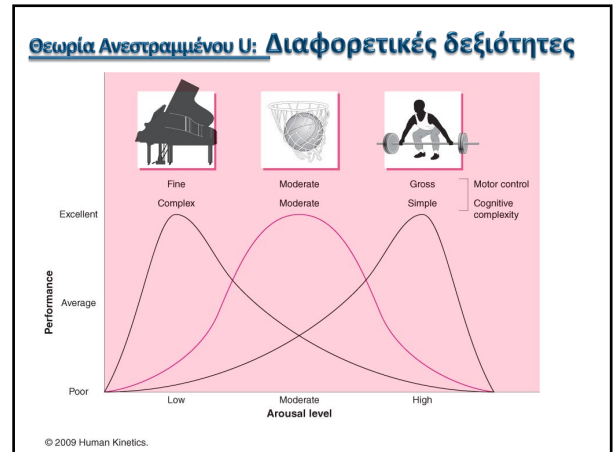
Επίπεδο έργου



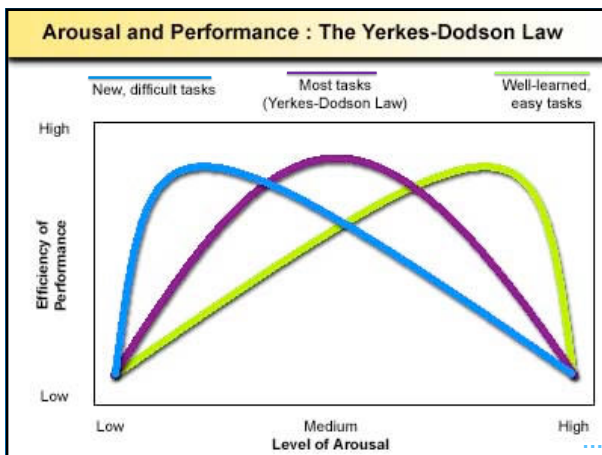
36



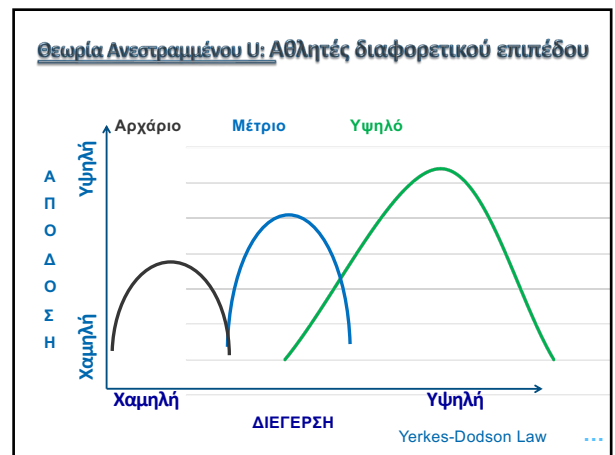
37



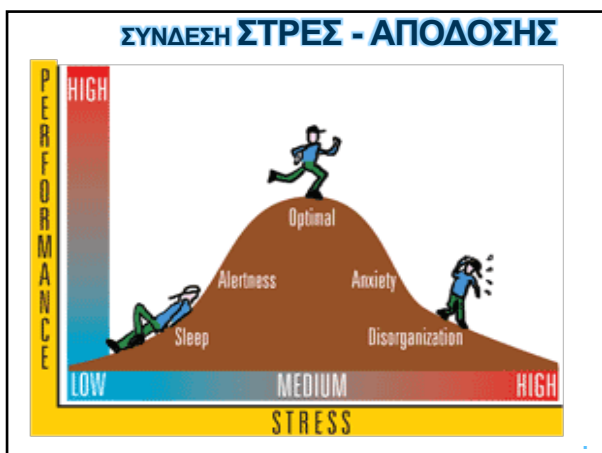
38



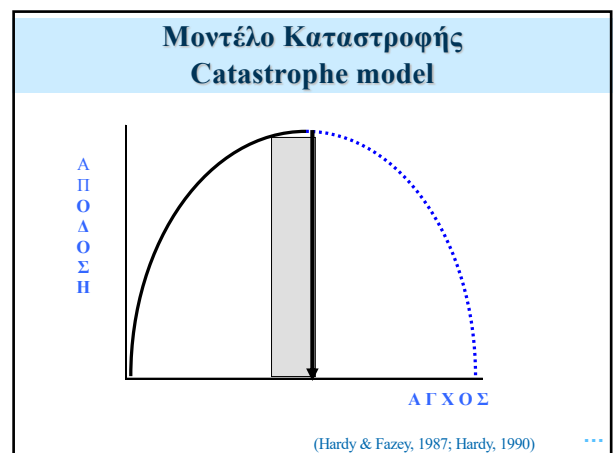
39



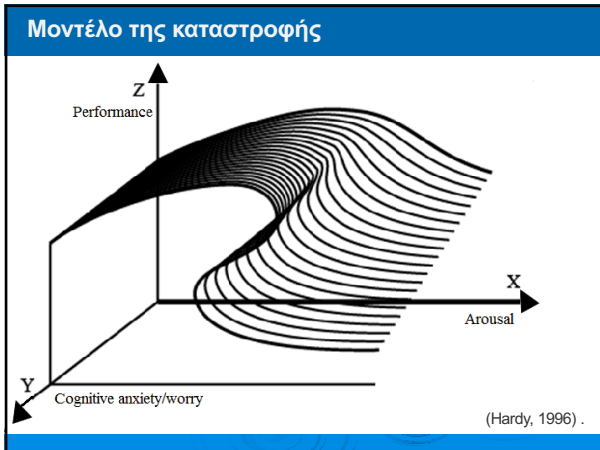
40



41



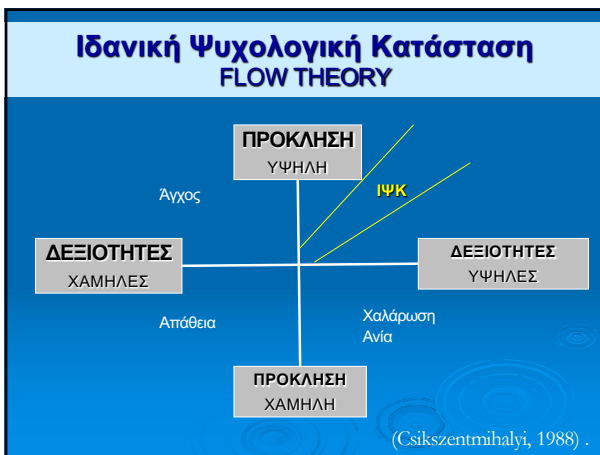
42



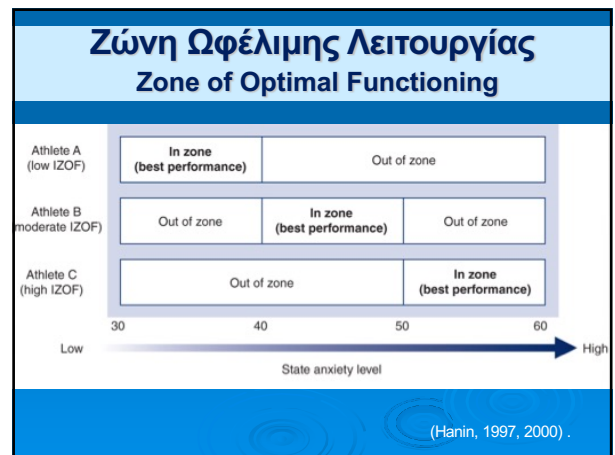
43



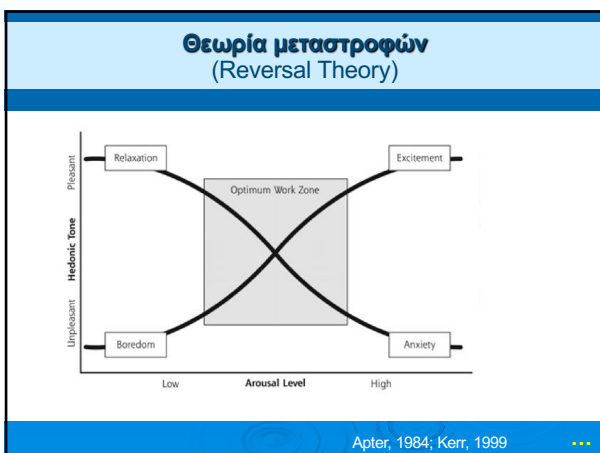
44



45



46



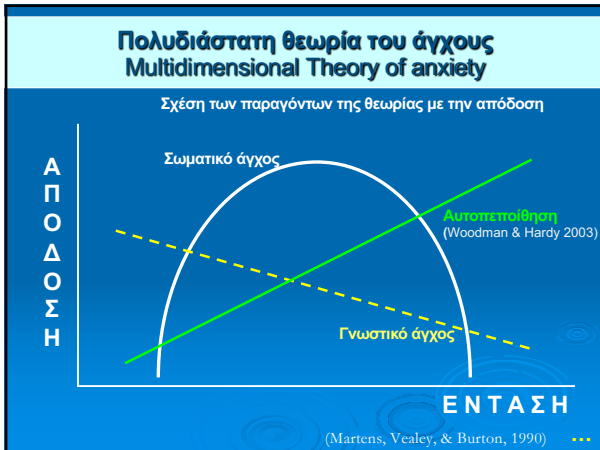
47

Θεωρία μεταστροφών (Reversal Theory)

Διάκριση των ατόμων σε "τελικά" και "παρτελικά"

<p>Εστιάζουν σε:</p> <p>"Τελικά Άτομα"</p> <p>έναν ΣΚΟΠΟ</p>	<p>Χαρακτηρίζονται από:</p> <ul style="list-style-type: none"> Σοβαρή σκέψη Προγραμματισμό Χαμηλή ένταση Αποφυγή διέγερσης Εστίαση στο γεγονός 	<p>π.χ.</p> <p>Τοξοβολία Γκολφ</p>
<p>"Παρτελικά Άτομα"</p> <p>στη ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Δράση για τη δράση Ευθυμία Αυθόρμητισμό Αναζήτηση εμπειρίας για άμεση ευχαρίστηση Υψηλή ένταση Μικρή σημασία τα γεγονότα 	<p>Σκι Ιστιοσανίδα</p>

48



49

Σωματικό άγχος somatic anxiety

Η φυσιολογική διάσταση του άγχους
Περιλαμβάνει συμπτώματα που εμφανίζονται από την ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος

- Αυξημένη ΚΣ
- Μυϊκή ένταση, τρέμουλο
- Εφίδρωση
- Στομαχικές διαταραχές
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Αύξηση σακχάρου στο αίμα
- Έκκριση κατεχολαμινών
- Αυξημένη ΕΕΘ δραστηριότητα
- Αϋπνία
- Συχνουουρία

50

Γνωστικό άγχος cognitive anxiety

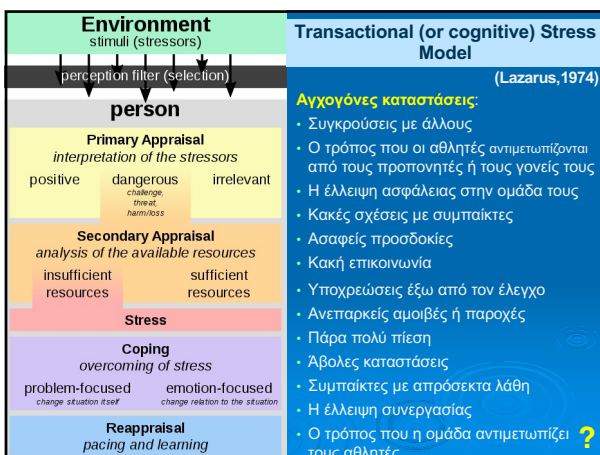
Η νοητική διάσταση του άγχους
Προκαλεί ανησυχία και επηρεάζει την προσοχή, την καθαρότητα της σκέψης, την αντίληψη, τις νοητικές παραστάσεις

- Μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης της προσοχής
- Λάθη
- Σύγχυση
- Αρνητικές σκέψεις
- Φόβος – ταραχή
- Πανικός – απώλεια ελέγχου

51



52



53

5. Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

- **Αγωνιστική ετοιμότητα**
- **«Πυρετός πριν τον αγώνα»**
- **Απάθεια**

54

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

Αγωνιστική ετοιμότητα

Ενδείξεις:

- ✓ Αγωνιώδης αναμονή της έναρξης του αγώνα
- ✓ Αυτοπεποίθηση – αισιοδοξία
- ✓ Αυτοέλεγχος (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά)
- ✓ Ρεαλιστική εκτίμηση των δυνατοτήτων του αντιπάλου
- ✓ Προσωπικό ενδιαφέρον του αθλητή
- ✓ Συγκέντρωση της προσοχής
- ✓ Ταχύτητα αντίληψης & σκέψης
- ✓ Σταθερότητα σε αντίξοες συνθήκες.

55

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

«Πυρετός πριν τον αγώνα»

Ενδείξεις:

- ✓ Γρήγορη ΚΣ
- ✓ Γρήγορες αναπνοές
- ✓ Εφίδρωση
- ✓ Αυξημένη πίεση
- ✓ Συχνουορία
- ✓ Αυξημένη ανησυχία, νευρικότητα
- ✓ Άστατη διάθεση
- ✓ Αφηρημάδα – Αδυναμίες μνήμης
- ✓ Διάσπαση προσοχής
- ✓ Μείωση ευστροφίας
- ✓ Αδυναμία αυτοελέγχου
- ✓ Αϋπνία
- ✓ Αισθήματα κόπωσης.

56

Ψυχική κατάσταση πριν τον αγώνα

Απάθεια

Ενδείξεις:

- ✓ Νωθρότητα
- ✓ Υπνηλία
- ✓ Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- ✓ Φόβος για τον αντίπαλο
- ✓ Έλλειψη ενδιαφέροντος για τον αγώνα
- ✓ Ελάττωση της προσοχής
- ✓ Ανικανότητα συγκέντρωσης στη διάρκεια του αγώνα.

57

6. Παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση

άγχους Κατάστασης (Κ-άγχους) στον αθλητισμό

▪ Οργανωτικοί

- συνθήκες περιβάλλοντος,
- θέματα οργάνωσης κτλ.

▪ Αγωνιστικοί

- έλλειψη βελτίωσης στον αγώνα,
- προβλήματα τεχνικής,
- προβλήματα εξοπλισμού,
- προβλήματα συνεργασίας κτλ.

▪ Προσωπικοί

- προσωπική ζωή,
- αντιλαμβανόμενη πίεση,
- προσδοκίες προσωπικές ή από τους σημαντικούς άλλους) →

58

Προσωπικοί παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση Κ-άγχους:

➢ Χαρακτηριστικά προδιάθεσης:

- Υψηλό άγχος προδιάθεσης
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Προσανατολισμός στόχων

➢ Τελειοθηρία

- Ανησυχία / αμφιβολία για το αποτέλεσμα
- Ανησυχία για αρνητική κοινωνική αξιολόγηση
- Ανησυχία για τραυματισμό
- Ελλιπής προετοιμασία
- Απρόοπτες καταστάσεις (αλλαγή ρουτίνας κτλ.) .

(Endler, 1983)

59

Συνήθεις Αγχогόνες καταστάσεις:

- ❑ Συγκρούσεις με άλλους
- ❑ Ο τρόπος που οι αθλητές αντιμετωπίζονται από τους προπονητές ή τους γονείς τους
- ❑ Η έλλειψη ασφάλειας στην ομάδα τους
- ❑ Κακές σχέσεις με συμπαίκτες
- ❑ Ασαφείς προσδοκίες
- ❑ Κακή επικοινωνία
- ❑ Υποχρεώσεις έξω από τον έλεγχο του ατόμου
- ❑ Ανεπαρκείς αμοιβές ή παροχές
- ❑ Πάρα πολύ πίεση
- ❑ Άβολες καταστάσεις
- ❑ Συμπαίκτες με απρόσεκτα λάθη
- ❑ Η έλλειψη συνεργασίας
- ❑ Ο τρόπος που η ομάδα αντιμετωπίζει τους αθλητές . (Lazarus, 1974) ?

60

7. Επιδράσεις του άγχους

9 λιγότερο γνωστές παρενέργειες του άγχους

1. Πονοκέφαλος / Πόνος στις σιαγόνες ή πονόδοντος
2. Θυμός / Οργή
3. Προδιάθεση σε ασθένειες
4. Υπερβολική εφίδρωση
5. Δυσκολία συγκέντρωσης
6. Μυϊκός πόνος
7. Στομαχικά προβλήματα
8. Κρύα χέρια και πόδια
9. Εξανθήματα

61

Επιδράσεις του άγχους

- A. Στο ανοσοποιητικό σύστημα
- B. Στην απόδοση

62

A Στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού

Το άγχος προκαλεί:

- Ψυχοσωματικά προβλήματα
- Ευαισθησία στις λοιμώξεις
- Έξαρση προϋπάρχουσας νόσου
- Μείωση της βακτηριοκτόνου κυτταρικής δραστηριότητας .

Ωστόσο, το στρες δεν έχει μόνο βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό

63

Ωστόσο, το στρες δεν έχει μόνο βλαβερές συνέπειες στον οργανισμό ... **ΣΕ Λογικά επίπεδα:**

Μπορεί να έχει και μια σειρά από **θετικά αποτελέσματα:**

➤ **Θέτει τον άνθρωπο σε εγρήγορση.**

«Το άγχος δεν είναι εχθρός μας, ίσα-ίσα μπορεί να γίνει εποικοδομητικό και να μας κάνει πιο ενεργητικούς και αποτελεσματικούς»

➤ **Βοηθά τη μνήμη** - Έρευνες σημειώνουν πως οι ορμόνες του στρες:

- σχετίζονται με την ικανότητα της μάθησης και διατήρησης των πληροφοριών.
- Είναι χρήσιμες στη συγκέντρωση και στην ολοκλήρωση εργασιών.

➤ Προφυλάσσει από αρρώστιες →

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας

64

➤ Προφυλάσσει από αρρώστιες ...

Αντίθετα με την κοινή αντίληψη ότι το στρες μόνο μας αρρωσταίνει, φαίνεται να συμβαίνει και το αντίθετο:

- ❑ Το άγχος φαίνεται ότι μας προσφέρει μια διευρυμένη περίοδο άμυνας έναντι της ίωσης (!)
- ❑ ... η ανησυχία που προκαλεί το άγχος, επιτρέπει στο ανοσοποιητικό σύστημα να καταλάβει ότι χρειαζόμαστε τη βοήθεια του → «ξυπνάει» το ανοσοποιητικό σύστημα!

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας

65

...

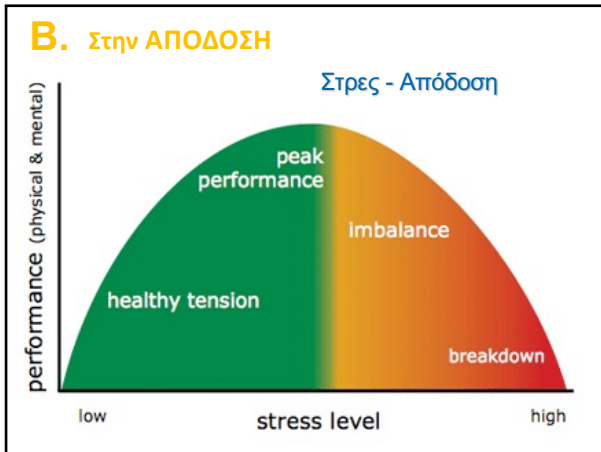
❑ Το άγχος σε **φυσιολογικά επίπεδα** μπορεί να μας κάνει πιο **δημιουργικούς** και **εφευρετικούς** → **Ευ στρες**

❑ Ορισμένα από τα ένστικτα με τα οποία γεννιόμαστε **εκδηλώνονται** κάτω από πίεση.

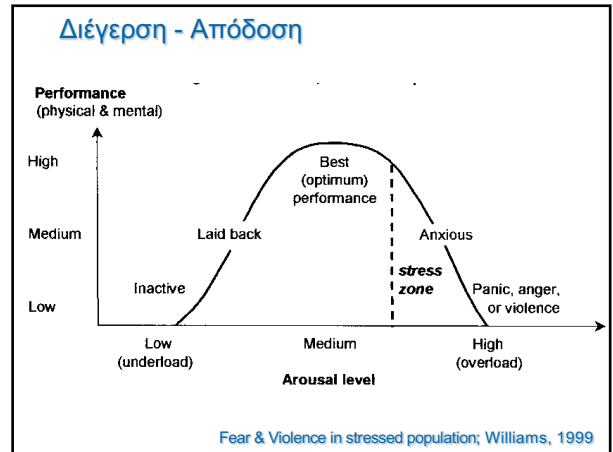
❑ **Εάν δούμε το άγχος με διαφορετικό τρόπο**, μπορούμε να αλλάξουμε την επίδραση που έχει επάνω μας .

Πανεπιστήμια: Οξφόρδης & Νέας Νότιας Ουαλίας ?

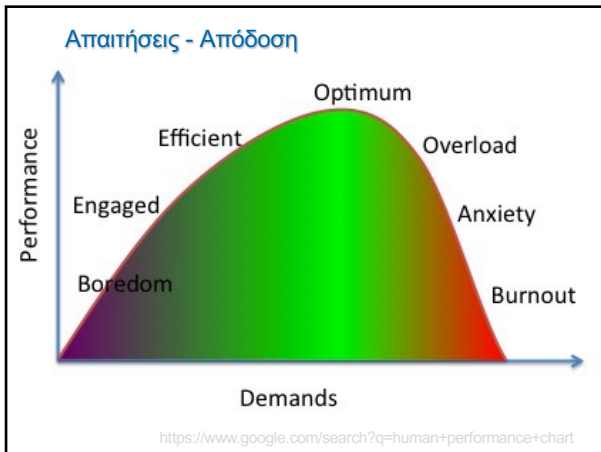
66



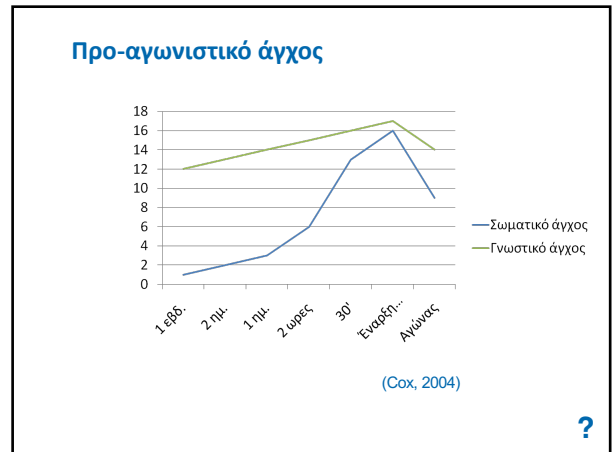
67



68



69



70

8. Αξιολόγηση του άγχους

- **Γενικά ερωτηματολόγια**
 - Άγχος προδιάθεσης / Κατάστασης (ενήλικες / παιδιά)
 - POMS (Profile Of Mood State)
- **Αθλητικά ερωτηματολόγια** (προδιάθεσης / Κατάστασης)
 - Αγωνιστικό άγχος προδιάθεσης
 - Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής κατάστασης

71

POMS – Profile of Mood States

Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης

McNair, Lorr, & Dorrpleman, 1971; Shacham, 1983; Ζέρβας, Εκκεκάκης, Ψυχουτσάκη, & Κάκκος, 1993

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ..... ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

Παρακαλώ ακολουθήστε με λίγα δευτερόλεπτα τον παρακάτω οδηγό. Παρακαλώ να διαβάσετε κάθε μια δήλωση προσεκτικά. Έπειτα, στις απαντήσεις που δίνονται στα δεξιά από κάθε δήλωση, σημειώστε τον κύκλο της απάντησης που περιγράφει καλύτερα το πως αισθάνεστε γενικά - συνήθως τον τελευταίο χρόνο.

Οι αριθμοί αναφέρονται στις παρακάτω εκτιμήσεις

⊖ = Καθόλου, ⊕ = Λίγο, ⊗ = Μέτρια, ⊙ = Αρκετά, ⊚ = Εξαιρετικά

1. Ενταση ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	14. Απελπισμένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	27. Άγχωμένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚
2. Θυμωμένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	15. Ανήσυχος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	28. Αρνητικός-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚
3. Εξασθενημένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	16. Γαργαλιμένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚	29. Αποκαταρτισμένος-η ⊖ ⊕ ⊗ ⊙ ⊚

72

STAI – State-Trait Anxiety Inventory
Άγχος Κατάστασης
 Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογικές αντιδράσεις), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ή στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή.

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ήρεμος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ασφαλής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Αισθάνομαι ένταση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Είμαι λυπημένος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Αισθάνομαι ήσυχος/η	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

73

STAI – State-Trait Anxiety Inventory
Άγχος Προδιάθεσης
 Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω θα βρεις μερικές προτάσεις (ψυχολογική αντίδραση), με τις οποίες μπορείς να περιγράψεις τον εαυτό σου. Διάβασε κάθε πρόταση και μετά σημείωσε ένα ή στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς νιώθεις γενικά. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση και δώσε την απάντηση που φαίνεται να εκφράζει καλύτερα το πώς νιώθεις γενικά, συνήθως.

	Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Αισθάνομαι ευχάριστα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Κουράζομαι γρήγορα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Μου 'ρχεται να βάλω τα κλάματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Θα 'θελα να είμαι τόσο ευτυχής, όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

74

SCAT – Sport Competitive Anxiety Test
Αγωνιστικό Άγχος Προδιάθεσης
 Martens, 1977

ΟΔΗΓΙΕΣ: Πιο κάτω, θα βρεις μερικές δηλώσεις για το πώς αισθάνονται οι αθλητές όταν αγωνίζονται σε διάφορα αθλήματα. Διάβασε κάθε δήλωση και αποφάσισε αν πολύ σπάνια, μερικές φορές ή συνήθως αισθάνεσαι κατ' αυτόν τον τρόπο, όταν αγωνίζεσαι. Σημείωσε ένα στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στην επιλογή σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε δήλωση και μην ξεχνάς ότι θα πρέπει να διαλέξεις αυτό που συνήθως νιώθεις όταν αγωνίζεσαι.

	Πολύ σπάνια	Μερικές φορές	Συνήθως
1. Πριν από τον αγώνα, αισθάνομαι ανήσυχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πριν από τον αγώνα ανησυχώ μήπως δεν αποδώσω καλά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Όταν αγωνίζομαι, ανησυχώ μήπως κάνω λάθος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Πριν από τον αγώνα, είμαι ήρεμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

75

CSAI-II –Competitive State Anxiety Inventory-II
Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης
 Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και σημείωσε με ένα στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τώρα - λίγο πριν από τον αγώνα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια σύμφωνα με το πώς αισθάνεσαι τόρα.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' αυτόν τον αγώνα όσο θα μπορούσα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ανησυχώ μήπως χάσω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76

Αγωνιστικό Άγχος Κατάστασης +
Κλίμακα Διευκόλυνσης -Παρεμπόδισης

Παρακάτω υπάρχουν μερικές προτάσεις με τις οποίες οι αθλητές περιγράφουν το πώς αισθάνονται στους αγώνες. Διάβασε κάθε πρόταση και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς αισθάνεσαι τόσο λίγο πριν τον αγώνα. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, απλώς απάντησε με ειλικρίνεια. Η **Κλίμακα Διευκόλυνσης** αναφέρεται στον βαθμό που εμφανίζεις:

- +3 - Παρεμπόδιζε πολύ την απόδοσή μου
- +2 - Παρεμπόδιζε μέτρια την απόδοσή μου
- +1 - Παρεμπόδιζε λίγο την απόδοσή μου
- 0 - Ουδέτερα
- 1 - Διευκόλυνε λίγο την απόδοσή μου
- 2 - Διευκόλυνε μέτρια την απόδοσή μου
- 3 - Διευκόλυνε πολύ την απόδοσή μου

Τώρα, λίγο πριν τον αγώνα ...	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πάρα πολύ	Παρεμπόδιζε Πολύ	Ουδέ τερα	Διευκόλυνε Πολύ
1. Ανησυχώ μήπως δεν τα καταφέρω τόσο καλά σ' τον αγώνα, όσο θα μπορούσα	1	2	3	4	-3	-2	+3
2. Αισθάνομαι ένταση στο σώμα μου	1	2	3	4	-3	-2	+3
3. Είμαι σίγουρος για τον εαυτό μου	1	2	3	4	-3	-2	+3

Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1983 Jones, 1995

77

9. Αντιμετώπιση του άγχους

Το άγχος είναι συυφασμένο με τον αθλητισμό αλλά και κάθε χώρο επίτευξης ... πηγαίνει **χέρι-χέρι με τη διεκδίκηση της επιτυχίας!**

Το πώς τελικά το στρες επηρεάζει τη ζωή του ατόμου ή του αθλητή εξαρτάται από το **πώς το χειρίζεται!**

78

Τρόποι διαχείρισης του στρες:

- **Αλλαγή του τρόπου ζωής** [Ιατρική του Τρόπου Ζωής (Life-style Medicine)]
 - Σωστή διατροφή
 - Μέτρια άσκηση (για μη αθλητές)
 - Επαρκής και καλός ύπνος

Εκ των ων ουκ άνευ ... αποτελούν την **κανονικότητα** της ημερήσιας δραστηριότητας

Έλλειψη κανονικότητας

Η **συχνή έλλειψη της κανονικότητας** → είναι ένα από τα **μείζονα στρεσογόνα ερεθίσματα** της δυτικής ζωής.

Συμβαίνει **Χρόσως, 2020**

Λόγω της **απο-σύζευξης** των δραστηριοτήτων του οργανισμού **από τον φυσικό ημερονύκτιο ρυθμό**

→ που επιτάσσεται από το βιολογικό ρολόι το οποίο είναι ενσωματωμένο σε όλα τα κύτταρα του οργανισμού.

79

Χρόνιο ψυχο-κοινωνικο-οικονομικό στρες:

→ είναι το κατεχοχίν πρόβλημα του σημερινού ανθρώπου,

- Προ-απαιτούμενα για την εξασφάλιση της **καθολικής υγείας**:
 - η σχετική ασφάλεια,
 - η κοινωνική ενσωμάτωση,
 - το αίσθημα ικανότητας (competence),
 - η αυθεντικότητα,
 - η αυτονομία,
 - καθώς και το ευνοϊκό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Χρόσως, 2020

Επιπλέον,

80

Επιπλέον, είναι:

- η **μάθηση**
Πλάτωνας: «επιστήμη ποιητική ευδαιμονίας»
Αριστοτέλης: «πάντες άνθρωποι τού ειδέναι ορέγονται φύσει» (Όλοι οι άνθρωποι έχουν από τη φύση τους έφεση για γνώση)
- η **απορρόφηση** από κάποια ασχολία [«ροή» (flow)].
- η **αυτοσυγκέντρωση** - χρήση συμπεριφορικών επαναληπτικών μεθόδων («νοο-παιδειών») → βοηθούν την προσωπική ανασυγκρότηση μέσω ημερήσιας **επαναληπτικής ολιγόχρονης πειθάρχησης** των λειτουργιών:
 - της προσοχής
 - του συναισθήματος
 - της γνώσης (π.χ. προσευχή, διαλογισμός, Πυθαγόρεια αυτογνωσία, βιο-ανάδραση κ.ά.).
- το σπουδαιότερο όλων ... η **ανεύρεση νοήματος ζωής** (θέτοντας τον εαυτό στην υπηρεσία κάποιου ανώτερου σκοπού)
- και η **υπέρβαση**, δηλ. η κατάσταση της ευδαιμονίας . Χρόσως, 2020.

Το παρατεταμένο, χρόνιο, μη ελεγχόμενο στρες βλάπτει, ενώ η σωστή διαχείρισή του ωφελεί .

81

5 ερωτήσεις του μυαλού που αυξάνουν το άγχος

? Ανασφάλεια / Άγχος ...	? Ηρεμία / Συγκέντρωση
1. Πώς θα πάνε τα πράγματα σήμερα;	1. Ποιος/α θέλω να είμαι σήμερα;
2. Τι γίνεται αν συμβεί ____;	2. Πώς θα αντιμετωπίσω το ____ αν συμβεί;
3. Θα συμβεί κάτι κακό αν πάρω αυτό το ρίσκο;	3. Αξίζει να το μάθω;
4. Τι μπορεί να πάει στραβά;	4. Τι μπορεί να πάει σωστά;
5. Θα είναι η ζωή με το μέρος μου;	5. Μπορώ να είμαι ανοικτός/η σε αυτό που φέρνει η ζωή;

Η **αλλαγή των ερωτήσεων** → ενδυναμώνει το άτομο και μειώνει το άγχος!
Με την **εξάσκηση** μπορούμε να εκπαιδευσουμε την αντίδραση του εγκεφάλου σε καταστάσεις αβεβαιότητας .

82

Πρακτικές εφαρμογές που εγείρονται από τη θεωρία:

Stress Διαχείριση της κατάστασης σε κάθε στάδιο, λαμβάνοντας υπόψη:

Στάδιο 1 ^ο	➤ Αναγνώριση απαιτήσεων / Τοποθέτηση κατάλληλων στόχων
Στάδιο 2 ^ο	➤ Επισήμανση των χαρακτηριστικών του ατόμου – του τρόπου σκέψης
Στάδιο 3 ^ο	➤ Αναγνώριση των αντιδράσεων – Καθορισμός των συμπτωμάτων
Στάδιο 4 ^ο	➤ Καταγραφή της επακόλουθης συμπεριφοράς – των επιπτώσεων στην απόδοση

... Κατανώντας τη διαδικασία του άγχους, → μπορούμε να καθορίσουμε τις παρεμβάσεις μας!

Εκπαίδευση – Τεχνικές ψυχ. παρέμβασης – Εξάσκηση .

83

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του αγωνιστικού άγχους

- **Βάλε τάξη στη σκέψη σου / στην ψυχική ακαταστασία !**
Δημιούργησε μια **λίστα ελέγχου** → ώστε να είσαι προετοιμασμένος την ημέρα του **αγώνα** (...τη σημαντική ημέρα)
→ Η εμπιστοσύνη στην προετοιμασία θα βοηθήσει τη συγκέντρωση στο εκάστοτε έργο
- **Έλεγε τη συγκέντρωσή σου**
Συχνά η έλλειψη συγκέντρωσης είναι αποτέλεσμα της πίεσης και, στη συνέχεια, με τη σειρά της **εντείνει το πρόβλημα**
Ιεράρχησε και συγκεντρώσου στο πιο σημαντικό έργο στο εκάστοτε Εδώ και Τώρα → π.χ. δημιουργία ρουτίνας
→ Χρειάζεται εξάσκηση πάνω στη ρουτίνα αυτή για να σε βοηθήσει να βρεθείς στη **δική σου Ζώνη Ωφέλιμης Απόδοσης**

84

Στρατηγικές ...

<p>➤ Αξιοποίησε τη δύναμη της φαντασίας</p>	<p>Ο οραματισμός είναι επίσης μια τεχνική που μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση.</p> <p>Το περιεχόμενο του οραματισμού ποικίλει ... π.χ.</p> <p>→ Σκέψου πώς θα χειριζόσουν την κατάσταση</p> <p>→ δημιουργεί αυτοπεποίθηση – Γίνεται τόσο στην προετοιμασία όσο και λίγο πριν τον αγώνα</p>
<p>➤ Χρησιμοποίησε την τεχνική της αναπνοής (τεχνική χαλάρωσης)</p>	<p>Σε κατάσταση στρες όλα αυξάνονται (σωματική και ψυχική ένταση) καθώς το νευρικό σύστημα αντιδρά (ανταποκρίνεται) στην απειλή.</p> <p>Με τη σωστή αναπνοή (4 χρόνους εισπνοή X 4 χρόνους εκπνοή, αργά, ρυθμικά, ελεύθερα, αβίαστα) δημιουργείται ηρεμία και μειώνονται τα επίπεδα του άγχους .</p>

85

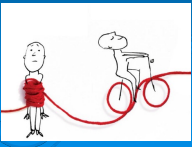
Στον αθλητισμό, λοιπόν,

Με την **προϋπόθεση** ότι το άγχος δεν προέρχεται από την έλλειψη προετοιμασίας ...

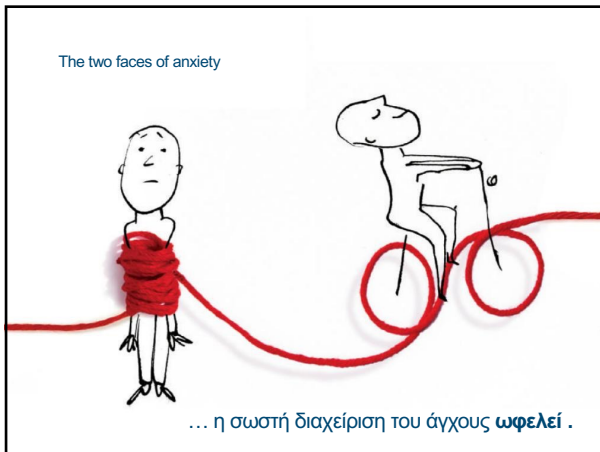
Παρεμβάσεις όπως:

- Αλλαγή της γνωστικής εκτίμησης για την κατάσταση!
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης
- Τεχνική νοητικής εξάσκησης

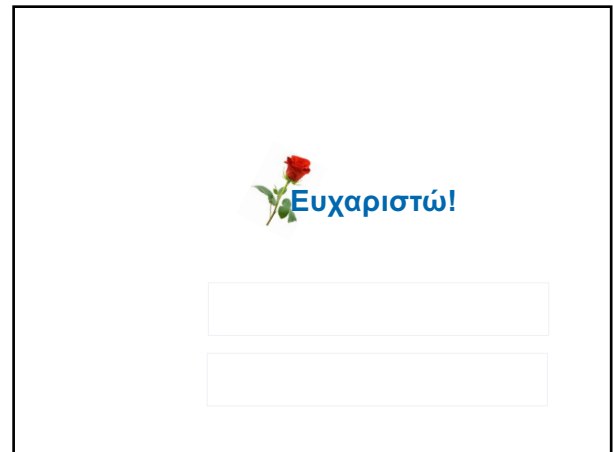
Μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του άγχους.



86



87



88