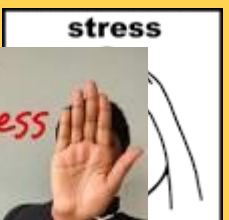
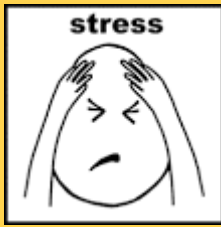


# «Διαχείριση άγχους, άγχους εξετάσεων & Θετική ψυχολογία»

Ημερίδα ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π. 12/12/2018

Ράνυ Χ.Καλούρη  
rkalouri@aspete.gr



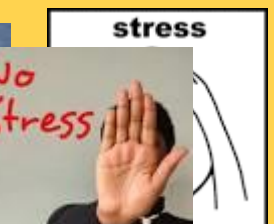


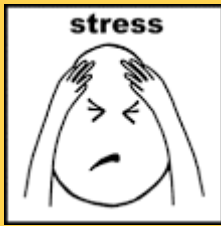
**Άγχος:** η ψυχολογική εκείνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ανησυχία, ένταση, φόβο ή και τρόμο και συνοδεύεται από διέγερση του συμπαθητικού συστήματος, εξαιτίας της αίσθησης του επερχόμενου κινδύνου που διακατέχει το άτομο και του οποίου η πηγή είναι κατά κύριο λόγο άγνωστη ή μπορεί και να παρουσιάζει ελάχιστο ή και κανένα κίνδυνο (Κλεφτάρας, 2000)



Ο φόβος από κάποιον απροσδιόριστο κίνδυνο που πλησιάζει

**Ασαφές, δυσάρεστο, ακαθόριστο συναίσθημα που προκαλείται από τη μη ικανοποίηση εσωτερικών και εξωτερικών επιθυμιών και πιέσεων**





## Προσαρμογή:

« Ο λογικός συμβιβασμός ανάμεσα στο Εγώ, στις πιέσεις των ορμών και στις κοινωνικές απαιτήσεις» Anna Freud

« η εξισορρόπηση των δράσεων του οργανισμού στο περιβάλλον και του περιβάλλοντος στον οργανισμό» Piaget

Βασικοί παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η προσαρμογή:

τα κίνητρα

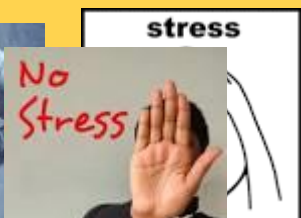
οι πνευματικές ικανότητες

οι πιέσεις και οι περιορισμοί

οι κοινωνικές απαιτήσεις

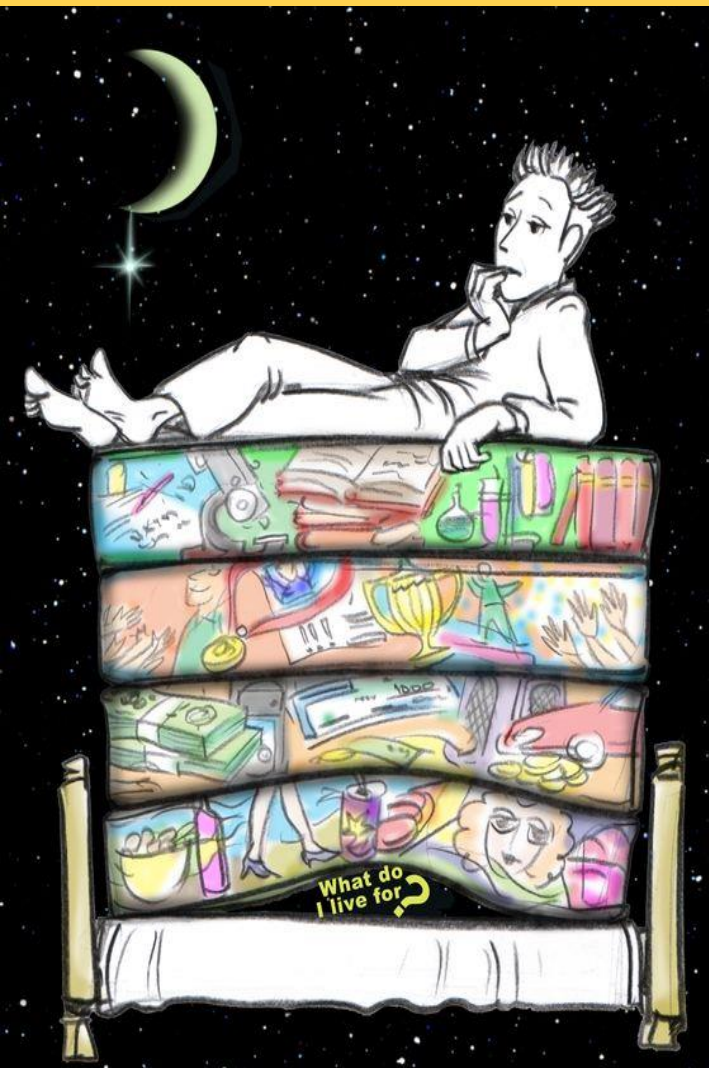
οι προσδοκίες του περιβάλλοντος

η διαπαιδαγώγηση που έχει δεχτεί το κάθε άτομο





## Αιτίες-παράγοντες που προκαλούν άγχος:



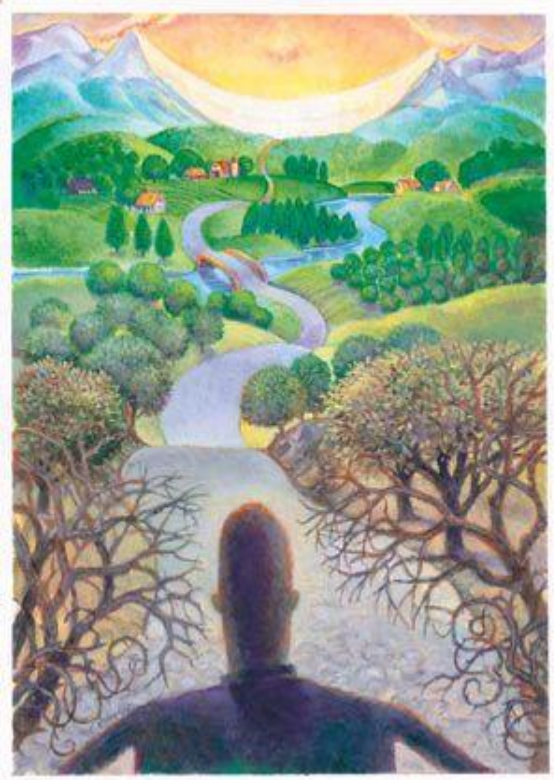
απρόοπτο-κάτι νέο  
χαμηλός αυτοέλεγχος  
εσωτερικές συγκρούσεις  
αβεβαιότητα για το μέλλον  
ανασφάλεια  
οργανικές αιτίες  
αίσθημα ανικανότητας/κατωτερότητας/  
αναποτελεσματικότητας  
έλλειψη εμπιστοσύνης  
εξαιρετικά υψηλοί στόχοι

φόβος εγκατάλειψης  
φόβος απώλειας ελέγχου  
τραυματικές συγκινησιακές εμπειρίες  
στην παιδική ηλικία  
ελλείψεις  
εμπόδια  
καταπιεστικές καταστάσεις  
νέες άγνωστες καταστάσεις  
απειλές

**απειλούμενο «Εγώ»**

## απειλούμενο «Εγώ»

προσωπικές φιλοδοξίες/επιδιώξεις # υποκειμενικές αξιολογήσεις σχετικά με την επίτευξη ή όχι των επιδιωκόμενων στόχων μας.



Αυτοεκτίμηση= επιτυχίες vs επιδιώξεις

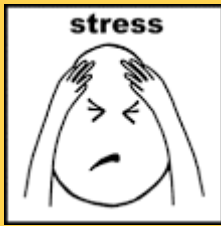
Διακρίνουμε άγχος:

προκαλούμενο από εξωτερικούς παράγοντες

προκαλούμενο από εσωτερικούς παράγοντες [οι σκέψεις μας «τροφοδοτούν» το άγχος μας: ανάμνηση αποτυχίας, αμφισβήτηση των ικανοτήτων μας... Φτιάχνουμε μόνοι μας, στο νου μας, «καταστροφικά» σενάρια ...]

οι συνέπειες είναι ίδιες!





## Συνέπειες-αντιδράσεις:

πονοκέφαλοι, μυϊκοί πόνοι, υπέρταση

καρδιαγγειακά προβλήματα, διαβήτης, προβλήματα  
γαστρεντερολογικού

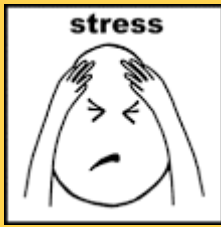
εξασθένηση ανοσοποιητικού

αλλαγή στις διατροφικές συμπεριφορές, διαταραχές ύπνου,  
δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις

Αλλά, το άγχος μπορεί να μην έχει μόνο αρνητική χροιά, μπορεί να είναι **θετικό!** Μπορεί να προσφέρει κίνητρα, ενδιαφέρον, δημιουργικότητα, ικανό βαθμό συγκέντρωσης, αύξηση μυϊκής δύναμης, βελτίωση φυσικών & νοητικών ικανοτήτων, να ενεργοποιήσει δηλ όλες τις δυνατότητές μας προκειμένου να ανταποκριθούμε σε κάποιο σημαντικό έργο







Το άγχος δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό...  
εξαρτάται από τη «διακύμανση»



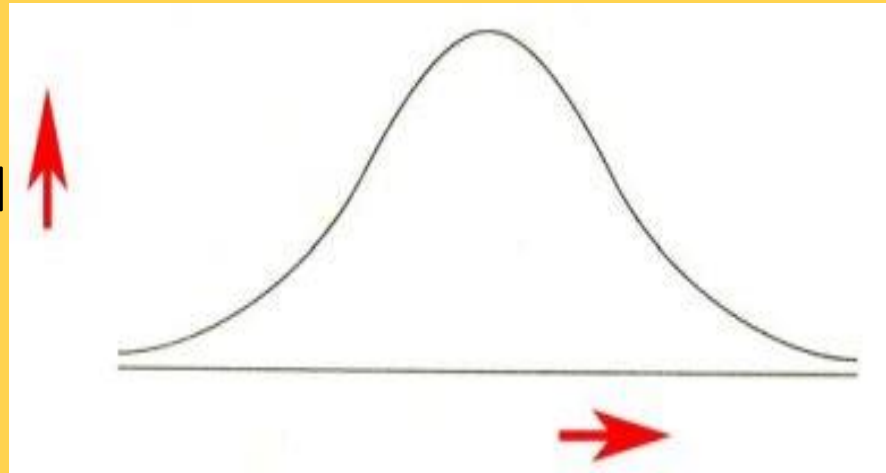
**Διέγερση [φυσιολογικό άγχος]**

δημιουργικότητα

λογικές λύσεις

υψηλός βαθμός συγκέντρωσης

*Επίδοση υψηλή*



**Υπο-διέγερση**

[χαμηλός βαθμός]

κούραση

πλήξη

ματαίωση

ανικανοποίηση

**Υπερ-διέγερση**

[υψηλός βαθμός άγχους]

ανικανότητα

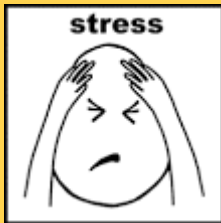
κενά μνήμης

αδυναμία συγκέντρωσης

μυϊκοί πόνοι

*χαμηλός [βαθμός άγχους] υψηλός*





Υψηλός βαθμός άγχους :

σημαίνει για το αγχώδες άτομο

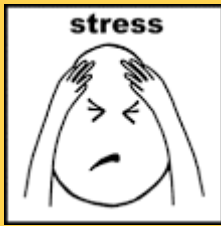
αποφυγή του «ρίσκου» της επιτυχίας

διαρκή αβεβαιότητα χωρίς διέξοδο!!

[απόσυρση]







## Άγχος εξετάσεων:

αντιδράσεις και συμπεριφορά που συνοδεύει την ανησυχία για μια πιθανή αποτυχία σε μια διαδικασία αξιολόγησης στο σχολικό και ακαδημαϊκό περιβάλλον.



## Αιτίες/παράγοντες:

φιλοδοξίες

προετοιμασία

προσδοκίες των σημαντικών άλλων

αντίληψη για τις σπουδές

αυτοπεποίθηση

αίσθηση απειλής από το σχολικό σύστημα

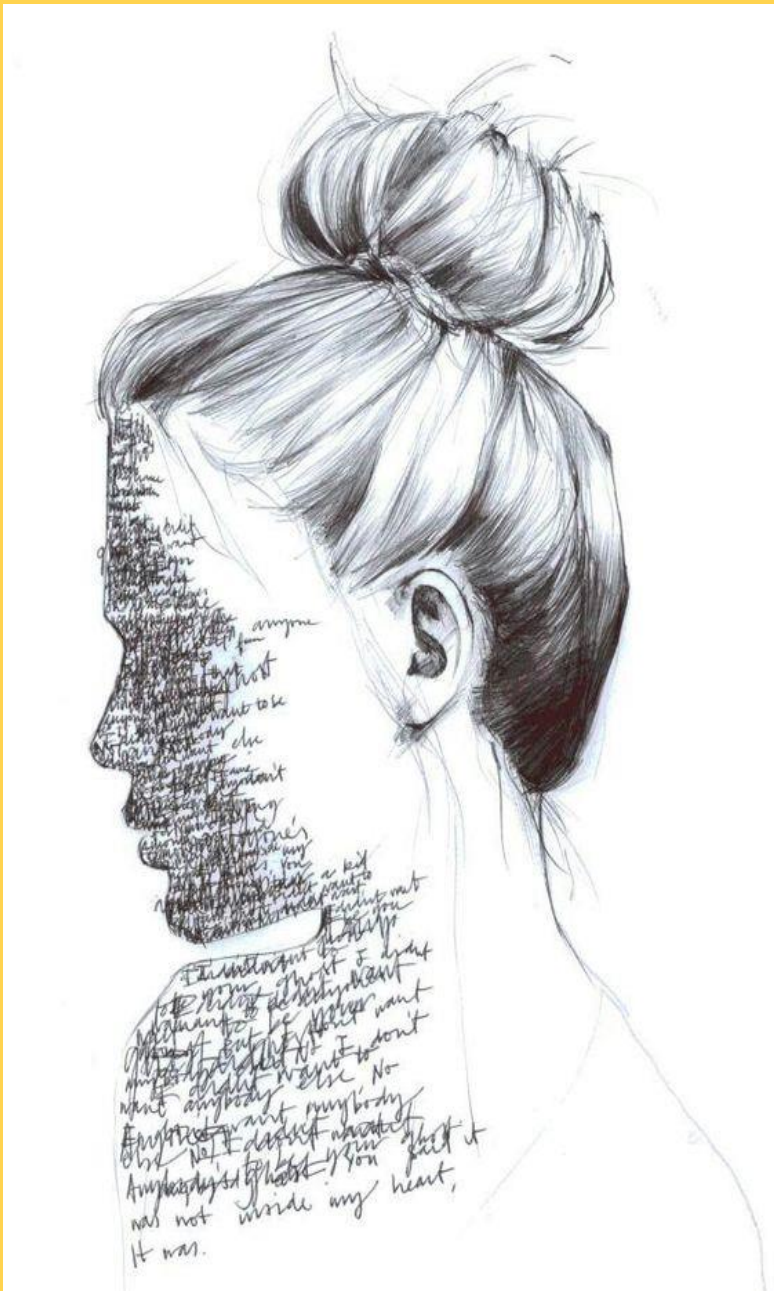
απαιτήσεις που συχνά ξεπερνούν τις δυνατότητές μας

φόβος της αποτυχίας

φόβος κριτικής

σύνδεση με σημαντικές αποφάσεις εκπαιδευτικής & επαγγελματικής επιλογής





## ***Να θυμόμαστε:***

Μικρός βαθμός άγχους λειτουργεί θετικά στη μάθηση.

Η συναισθηματική αδιαφορία ΔΕΝ την ευνοεί!

Υψηλός βαθμός άγχους λειτουργεί αρνητικά στη μάθηση.

**Εσωτερικές & Εξωτερικές πιέσεις οδηγούν σε αδυναμία προσαρμογής.**

## Εργασιακό άγχος [1 στους 4 εργαζόμενους]:

η βλαβερή σωματική και συναισθηματική αντίδραση, που παρατηρείται όταν οι εργασιακές απαιτήσεις δεν ταιριάζουν με τις ικανότητες, τους πόρους ή τις ανάγκες των εργαζομένων.

είναι μια αρνητική και δυσάρεστη κατάσταση, η οποία παρατηρείται όταν ένα άτομο αντιληφθεί ότι δεν μπορεί να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις ή τις πιέσεις που του έχουν επιβληθεί.

### Εξαρτάται από:

προσωπικότητα

αγχογόνα γεγονότα ζωής

συνθήκες εργασίας

βάρδιες -εβδομαδιαίος χρόνος εργασίας

εισαγωγή νέων τεχνολογιών

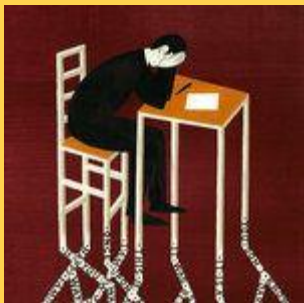
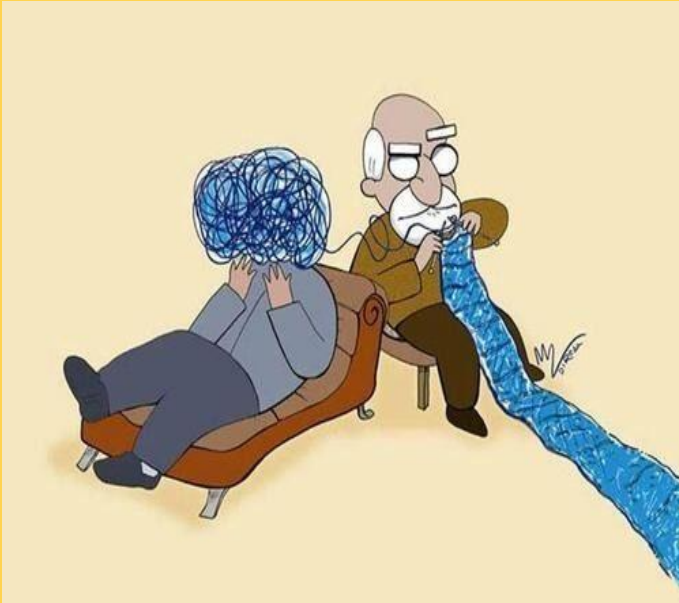
ασάφεια & σύγκρουση ρόλων

διαπροσωπικές σχέσεις στο χώρο εργασίας

φιλοδοξίες σταδιοδρομίας

διασύνδεση σπιτιού και εργασίας

απαιτήσεις επαγγέλματος -σχέσεις & λήψη αποφάσεων



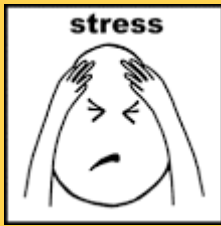




**Πως αντιμετωπίζουμε το άγχος; τεχνικές διαχείρισης**  
αναζήτηση οικογενειακής & κοινωνικής στήριξης  
αναθεώρηση – επανεκτίμηση των γεγονότων  
αλλαγή περιβαλλοντικών επιζήμιων συνθηκών  
διατήρηση θετικής αυτο-εικόνας  
ενδυνάμωση των ικανοτήτων μας  
καλές διαπροσωπικές σχέσεις  
ανατρέπουμε τα στοιχεία που δημιουργούν άγχος

**η αντιμετώπιση εξαρτάται από:**

θετικές πεποιθήσεις  
κοινωνικές δεξιότητες - κοινωνική στήριξη  
δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων



**Θα πρέπει να:**

εξετάσουμε εάν οι προσδοκίες μας συνάδουν με τις επιλογές μας

θέσουμε ρεαλιστικούς στόχους

προσφέρουμε στον εαυτό μας: υγιεινό τρόπο ζωής -επαρκή ύπνο - αέρας -περπάτημα-χρόνο ξεκούρασης-ευχαρίστηση χωρίς ενοχοποίηση



συχνά το άγχος προέρχεται από **έλλειψη οργάνωσης:**

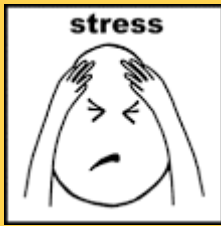
να υπάρξει οργάνωση του χρόνου εργασίας/μελέτης & συχνά διαλείμματα χαλάρωσης [5-10' κάθε ώρα]

να υπάρξει εκμάθηση στρατηγικών μελέτης: τεχνικές ή διαδικασίες που συνδέονται με την απόκτηση, διαμόρφωση και χρήση του υλικού

προγραμματισμός της ύλης τόσο από τον δάσκαλο όσο και από τον μαθητή

προτιμότερο το συνεχές καθημερινό διάβασμα, παρά το πολύ εντατικό διάβασμα για μια-δυό μέρες





### Μήπως να:

«φανταστούμε» το άγχος μας;

«φανταστούμε» την χειρότερη δυνατή κατάσταση;

«φανταστούμε» άλλα θέματα άσχετα με αυτό που μας αγχώνει;

«φανταστούμε» κάτι ευχάριστο;

«επαναξιολογήσουμε» τις αιτίες που μας αγχώνουν;

«εξασκηθούμε» στην έκφραση θετικών μηνυμάτων και συναισθημάτων;

### Μήπως να:

αναζητήσουμε / προσφέρουμε συναισθηματική στήριξη και κάλυψη;

αναζητήσουμε/ προσφέρουμε διαθεσιμότητα ενεργητικής ακρόασης;

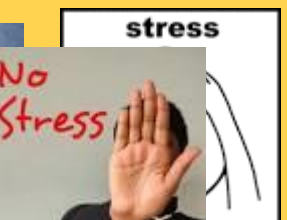
αναζητήσουμε/ προσφέρουμε συνεχή ενθάρρυνση στην προσπάθειά μας;

αναζητήσουμε/ προσφέρουμε συζήτηση και αποδοχή και στην περίπτωση αποτυχίας;

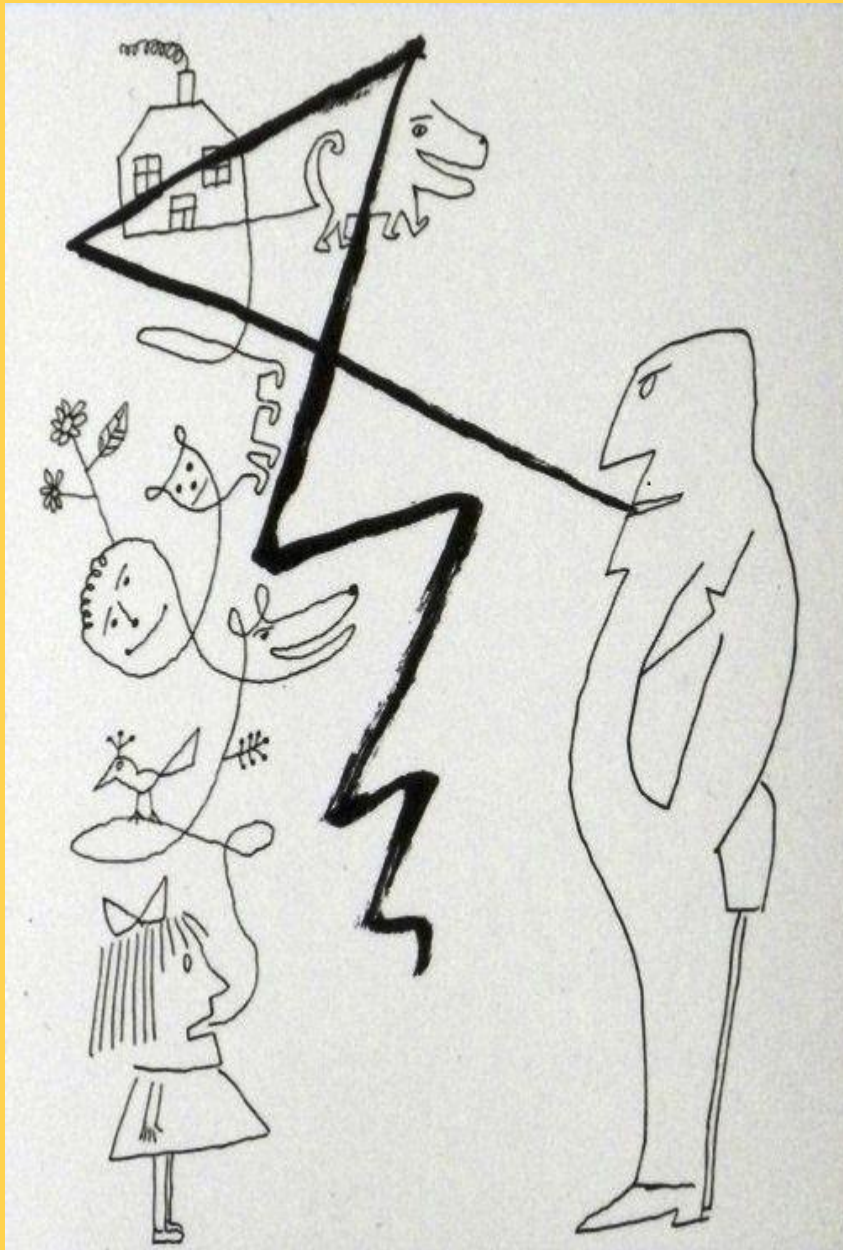
αναζητήσουμε/ προσφέρουμε κατανόηση & ενθάρρυνση για ξεκούραση και διασκέδαση;

αποφύγουμε να δημιουργήσουμε / αισθανθούμε ενοχές;

αποφύγουμε «μονομιάς» υπερβολικές προσδοκίες και στόχους;







## Μήπως να:

δώσουμε στον εαυτό μας το δικαίωμα του λάθους;

αποφύγουμε το «όλα ή τίποτα;»

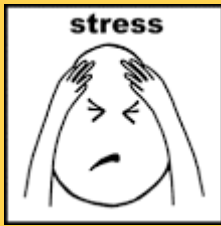
ορίσουμε τους στόχους μας με βάση τις ικανότητες, το στυλ μας και τις περιστάσεις;

αποφύγουμε τη σύγκριση με τους άλλους;

σκεφτούμε τι «πήγε καλά» και γιατί; [ώστε να το επαναλάβουμε]

σκεφτούμε τι «δεν πήγε καλά» και γιατί; [ώστε να το αποφύγουμε]

αποδώσουμε την ευθύνη σε όποιον του ανήκει και όχι σε μας;



**Μήπως να:**

**οργανώσουμε τους στόχους μας; ρεαλιστικούς, συγκεκριμένους, ελκυστικούς, μετρήσιμους, χρονικά προσδιορισμένους;**



**προσδιορίσουμε τους στόχους και τις επιδιώξεις μας σε σχέση με το «απόθεμα» πόρων που διαθέτουμε;**



### Στόχοι

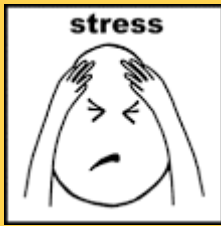
- 1.
- 2.
- 3.



### διαθέσιμοι πόροι

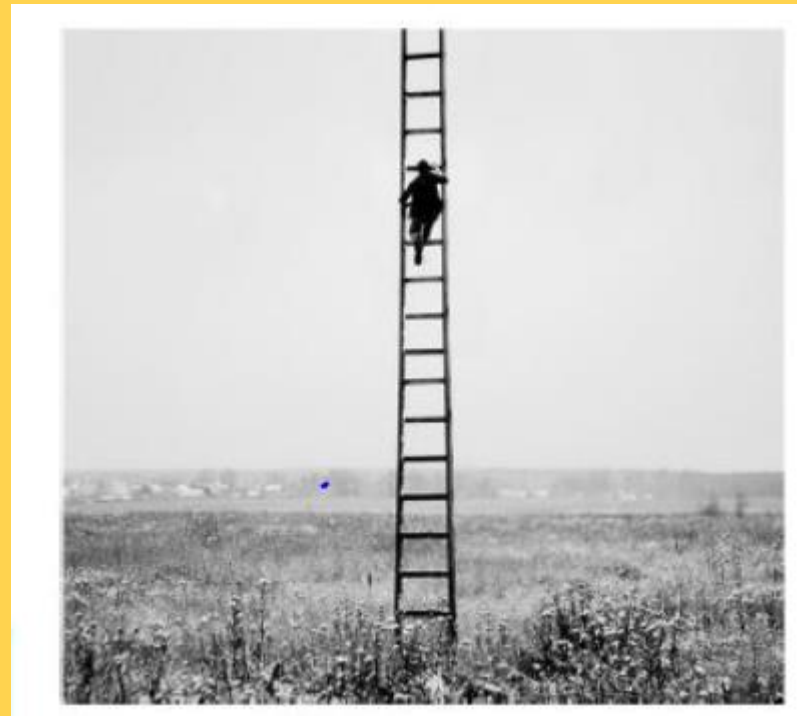
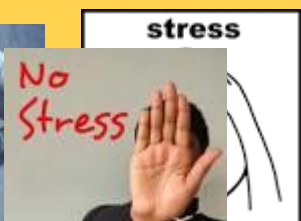
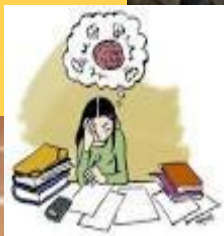
- 1.
- 2.
- 3.





Μήπως να:

θυμόμαστε ότι μπορούμε πάντα να φτάσουμε στα ύψη, αλλά ανεβαίνοντας ένα-ένα τα σκαλοπάτια;





stress

