



KONFERENCJA SĘDZIOWSKA PZKOL
21-22.02.2026 R.

Psychologia decyzji i zarządzania emocjami w stresie

ANNA CIUCIAS-MAKOWSKA

PSYCHOLOŻKA, SEKSUOLOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA



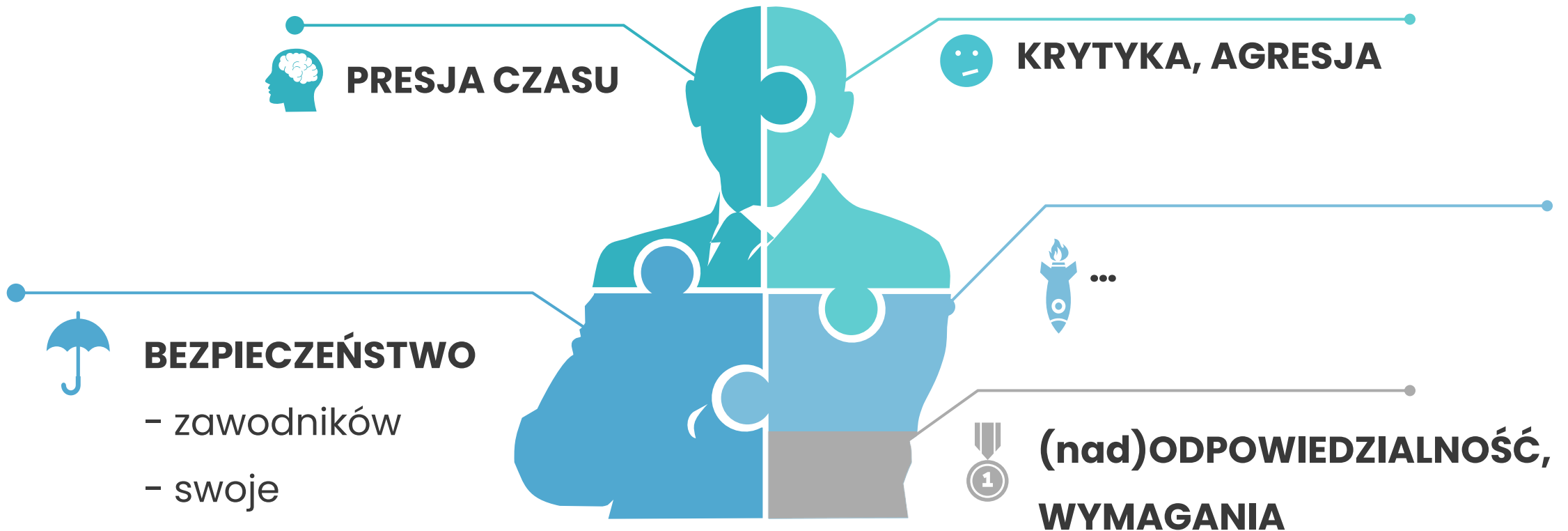
Czy wiedza psychologiczna
jest użyteczna
w zawodzie sędziów kolarskich?

Przypomnij sobie...

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, gdy było Ci trudno – moment, w którym poczułeś_aś falę silnych emocji.

- Kiedy to było?
- Co konkretnie się wydarzyło?
- Czy ktoś coś powiedział?
- Czy coś zobaczyłeś_aś?
- Czy ktoś coś zrobił lub nie zrobił?
- Co wtedy poczułeś_aś? Np. Lęk, złość, smutek, radość, wstręt
- Po czym poznałeś_aś przyływ emocji? Czy pojawiły się jakieś reakcje z Twojego ciała? Czy pojawiły się jakieś objawy stresu?

Czynniki stresogenne



Stres

Pojęcie stosowane w odniesieniu do:

- okoliczności zewnętrznych, wymagań, obciążeń, przykrych wydarzeń, trudnych sytuacji, którym musimy sprostać,
- przeżywanego napięcia, przykrych reakcji, nieprzyjemnych przeżyć emocjonalnych.

Stres

*„Nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu **„ŻĄDANIE”**.*

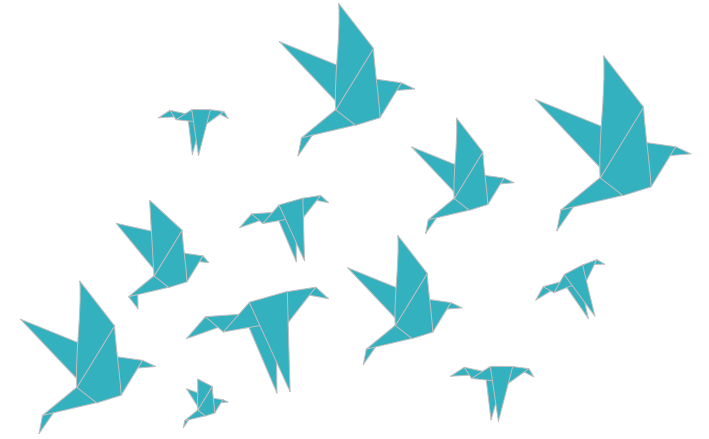
Seley H. (1984 r., s.74)

*„Stres to określona **relacja** między osobą a otoczeniem, która jest **OCENIANA** przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca dobrostanowi”.*

Lazarus, Folkman (1984, s.19)

*„Podstawowa przyczyna stresu polega na tym, że wymagania stojące przed człowiekiem są **na granicy jego możliwości**, albo nawet **są niemożliwe do spełnienia**.”*

Heszen I. (2013)

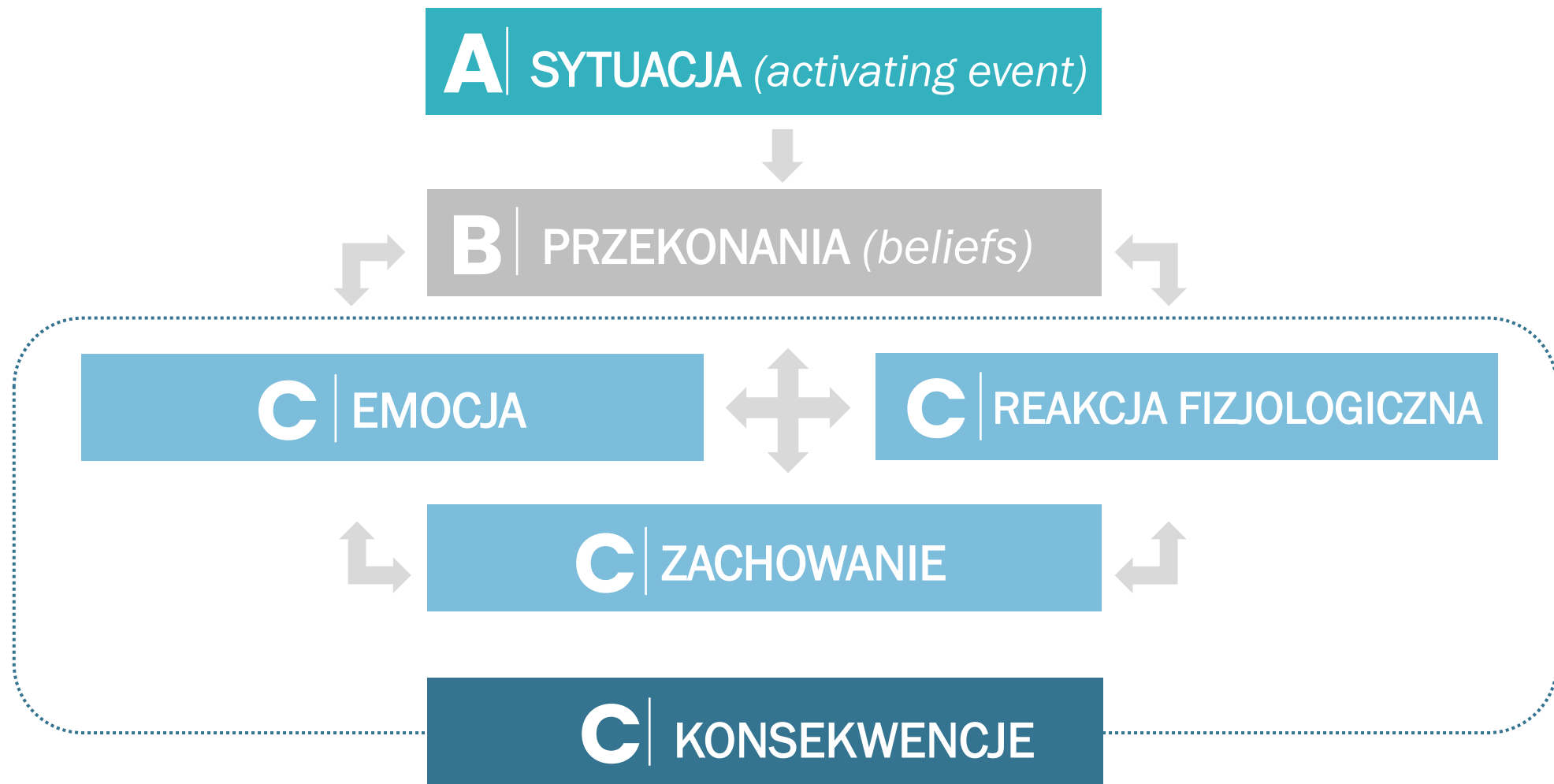


„Stres nie jest tym, co nam się przydarza.

Jest tym, jak na to reagujemy.”

H. Selye





$$\text{Siła stresu} = \frac{\text{postrzegane wymagania}}{\text{postrzegane możliwości poradzenia sobie} + \text{wsparcie}}$$

Rola **znaczenia**, jakie nadajemy

- Syndrom oszusta
- Wysokie standardy (perfekcjonizm), krytycyzm
- Niewystarczające kompetencje, wadliwość
- Samopoświęcanie się
- Poszukiwanie akceptacji
- Podporządkowywanie się
- Lęk społeczny



Skąd się biorą emocje
i po co są?

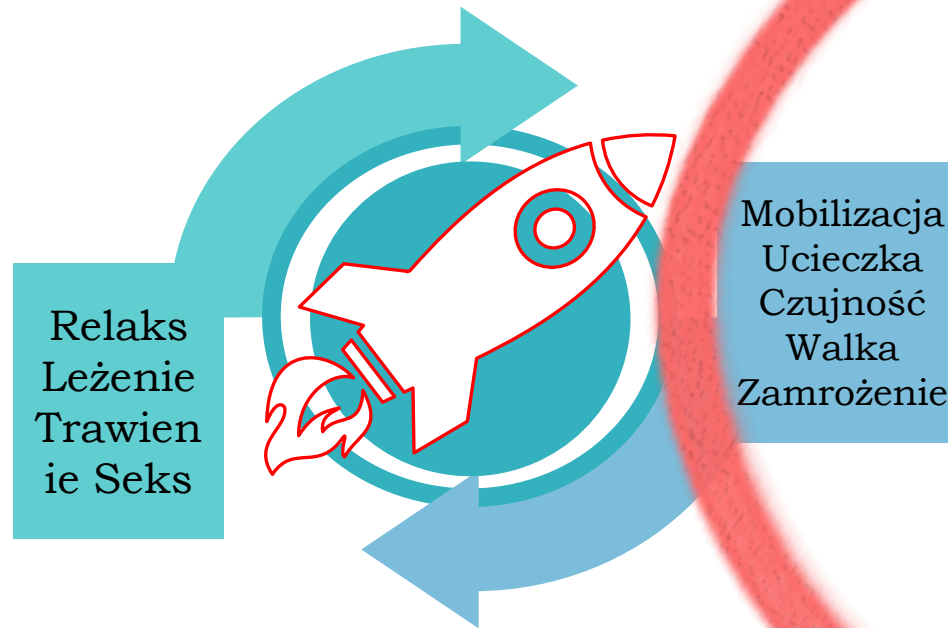


Fizjologia emocji

Autonomiczny układ nerwowy (AUN)

przywspółczulny

- zwalnianie bicia serca
- zwężenie źrenic
- zwalnia oddech
- stymulacja wydzielania śliny
- stymulacja trawienia i podniecenia seksualnego



współczulny

- przyspieszenie bicia serca
- rozszerzenie źrenic
- przyspieszony oddech
- wyrzut adrenaliny
- hamowanie wydzielania śliny (suchość w jamie ustnej)
- hamowanie trawienia

Radzenie sobie wg S. Miller:

- **STYL KONFRONTACYJNY**

- koncentracja uwagi na stresorze i/lub własnej reakcji

- (poszukiwanie, gromadzenie, przetwarzanie, wykorzystywanie informacji)

- **STYL UNIKOWY**

- odwracanie uwagi od stresora i/lub własnej reakcji

- (pomijanie, ignorowanie, odrzucanie, wypieranie, zaprzeczanie informacjom, dystrakcja)

Poczucie własnej skuteczności

- **WIARA** w to, że jestem w stanie sobie poradzić
- Rola **DOŚWIADCZEŃ**, obserwacji, wniosków
- **KONTROLA** nad tym, co myślimy, czujemy i robimy
- Skupienie na **PROCEDURACH**
- **KOMUNIKATY I WSPARCIE** innych
- Nie brać do siebie reakcji innej osoby, ale reagować taktownie –**PROBLEM SOLVING**



- ☑ Myślę
- ☑ Czuję
- ☑ Działam

Nie ponosisz odpowiedzialności za to, co się stało np. stan zdrowia osoby, reakcja osób trzecich, niepowodzenie, wypadek itp. – nie powinno więc wywoływać to poczucia winy (nie w adekwatnej reakcji).

Ocena sytuacji

- Co się **teraz** dzieje?
- Czy jestem bezpieczny_a?
- Co **teraz** jest konieczne?
- Co **teraz** mogę zrobić?
- Co może mi **teraz** pomóc?
- Jakie są **procedury** w takiej sytuacji?
- Co w przeszłości zadziało?

Koncentracja na:

- chwili bieżącej,
- zadaniu,
- rozwiązaniu,
- celu.

Radzenie sobie – zasada 5Z

Zatrzymaj się

Zwolnij

Zastanów się

Zaplanuj

Zadziałaj

Radzenie sobie – zasada 5Z



ZATRZYMAJ SIĘ (stop)

gdy tylko zauważysz zapowiedź stanu (wzbudzenia, emocji), który trudno będzie opanować



ZWOLNIJ

aby dać sobie czas na opracowanie planu



ZASTANÓW SIĘ I ZAPLANUJ

wykorzystaj to, co wiesz o rozwiązaniu problemów, aby się z nim zmierzyć, stwórz plan



ZADZIAŁAJ

Na tym etapie wdrażaj pomysł

Komunikacja - wskazówki

- Nie wchodzić w dyskusję
- Operuj faktami
- Odwołuj się do nauki/wiedzy/procedur
- Nie próbuj przekonywać

- Krótkie, zwięzłe, konkretne komunikaty/polecenia
- Stanowczo, łagodnie, bez lęku
- Opanowana postawa
- Mów głośno i wyraźnie

Odporność psychiczna (rezyliencja)



- Zdolność wrodzona i nabyta – można ją rozwijać
- Zdolność do:
 - zapobiegania zaburzeniom związanym ze stresem np. depresja, lęki.
 - szybszego i pełniejszego powrotu do równowagi – dochodzenia do siebie po doświadczeniu stresu i powiązanych z nim zaburzeń,
 - poprawy sprawności, dobrostanu i funkcjonowania.

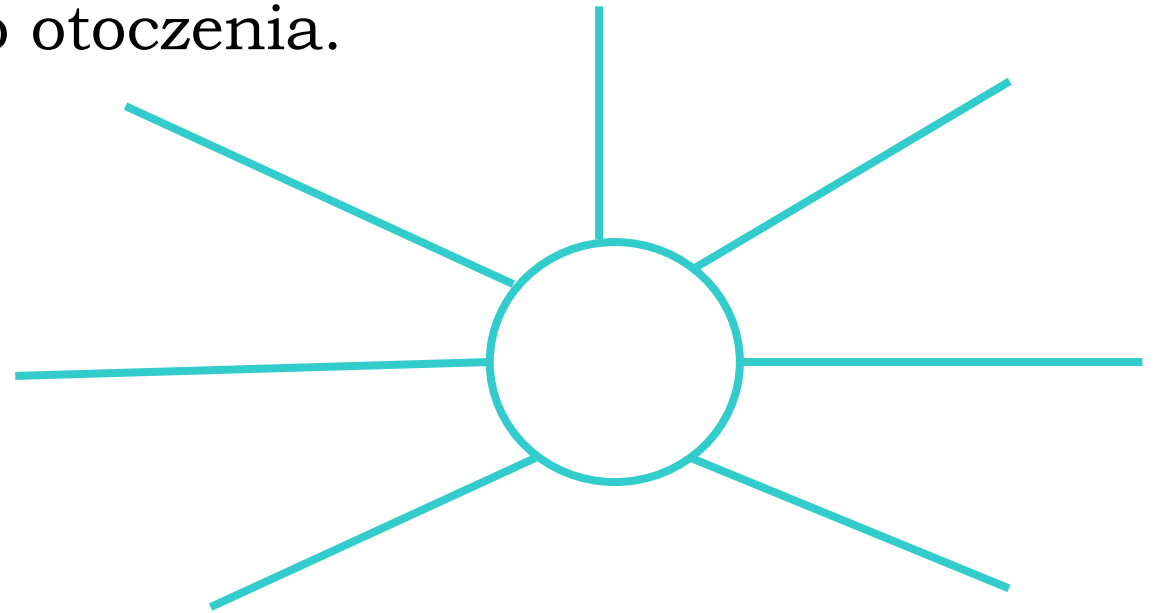
Rezyliencja – co ją wspiera?

- Autonomia, niezależność
- Poczucie spokoju
- Umiejętności regulowania emocji
- optymizm
- Ciekawość
- Poczucie sensu
- Sprawczość i wiara w swoje możliwości
- Poczucie humoru

- Racjonalne myślenie
- Gruntowanie – tu i teraz
- Testowanie rzeczywistości
– weryfikowanie czy to, co myślę jest faktami
- Względna równowaga
- Zdolność adaptacji
- Zdrowe nawyki
- Poczucie bycia ok, bycia ważnym, kompetentnym

Radzenie sobie

- Rozmawiaj z kolegami z zespołu, po fachu („odgadywanie się”, dzielenie się)
- Pamiętaj o osobach ze swojego otoczenia. Stwórz mapę wsparcia.



Radzenie sobie

- Popełniłeś błąd – **wyciągnij wnioski i doskonal umiejętności.**
- **Zrobiłeś tyle, ile mogłeś, ile byłeś w stanie**
– czego zatem wymagasz więcej?
- Zadbaj o swój **dobrostan**
- Pomyśl, co możesz **dla siebie** zrobić?
- **Poproś o pomoc**
– proszenie o pomoc jest oznaką siły i odwagi, nie słabości!

Zapytaj siebie...

Jakie są moje największe osiągnięcia? Co postrzegam jako swoje osiągnięcie?

Z czego jestem dumny/ zadowolony w swoim życiu?

Jakie największe zmiany wydarzyły się w moim życiu?

W jaki sposób to osiągnąłem? Jak to zrobiłam? Co pomogło mi to zrobić/zrealizować?

Jak sobie radzę? Co mi pomaga? Co do tej pory robiłam?

Co już mam w życiu, co może być mi pomocne? –cechy/ umiejętności/ bliskie osoby?

Co już wiem na swój temat, jako osoby, która samodzielnie może radzić sobie z życiowymi trudnościami?

W czym czuje się kompetentny?

Jak dotychczas radziłam sobie z trudnościami w życiu?

Co jest dla mnie ważne w życiu?

W jaki sposób to, co robię, jest zgodne z tym co jest dla mnie ważne w życiu?

Co inni ludzie we mnie cenią?

Gdybyśmy zapytali bliską mi osobę, jakie cechy we mnie ceni – co by to było?

Jakie potrzeby w moim życiu są już zaspokojone w wystarczającym stopniu?

A jakie są jeszcze niewystarczająco zaspokojone?

Czego potrzebuję?

Czego obecnie potrzebuję najbardziej?

Jakie rzeczy są mi najbardziej potrzebne? Z jakiego powodu? Po co?

Czego jestem najbardziej spragniony obecnie?

Na jakie swoje potrzeby powinnam zwrócić szczególną uwagę?

Co potrzebuję wiedzieć, żeby dobrze zrozumieć moją sytuację?



Relaksacja

Ćwiczenie 1

1. Nabierz powietrza w płuca
2. Podczas wydechu wypowiadaj, bądź pomyśl słowo „relaks”/”spokój” lub inne kojarzące się ze spokojem lub inne ważne dla Ciebie.
3. Odlicz w myślach: sto dwadzieścia jeden, sto dwadzieścia dwa, sto dwadzieścia trzy lub odejmuj od stu po siedem.
4. Powtórz ok. 10 min.

Relaksacja

Ćwiczenie 2

Świadomie i celowo napinaj bardzo mocno różne grupy mięśni mniej więcej przez pięć sekund, koncentrując się na uczuciu napięcia. Po pięciu sekundach rozluźnij mięśnie i przez minutę skupiaj się na wnikającym w nie uczuciu odprężenia.

Ćwiczenie 3

Wyobraź sobie scenę, z której emanuje uczucie odprężenia i spokoju (np. leżysz na plaży, siedzisz przy płynącym strumieniu, jesteś w lesie itp.), „Puść” wszelkie inne myśli i zanurz się w kojący wyobrażeniu, tak jakby wyobrażenie miało miejsce tu i teraz.

Relaksacja

Ćwiczenie 4

1. Weź wdech.
2. Zatrzymaj powietrze w płucach na 8 sekund. Licz w myślach do 8.
3. Wypuść powietrze ustami. Niech wydech trwa minimum 4 sekundy. Licz w myślach do 4.
4. Powtórz tę sekwencję 3 razy.

Korzyści z tej techniki:

- zatrzymanie oddechu powoduje jego uspokojenie i wyrównanie ilości dwutlenku węgla we krwi, a przez to pośrednie opanowanie pozostałych reakcji organizmu
- napełnienie pęcherzyków płucnych powietrzem uruchamia przywspółczulny układ nerwowy, czyli układ hamowania, który zaczyna uspokajać reakcję fizjologiczną organizmu
- odliczanie w myślach (do 8 i do 4) sprawia, że na chwilę w głowie pojawia się spokój – nie ma w niej miejsca na chaotyczne, przerażone, katastroficzne myśli, są tylko liczby
- długi wydech powoduje chwilowe rozluźnienie napiętych mięśni, co przynosi odczuwalną ulgę

Powodzenia



kontakt:

www.twojterapeuta.net

ania@twojterapeuta.net

500 170 460