

Модуль III
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ПРОФІЛАКТИКИ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУДДІВ



Термін **«ВИГОРАННЯ»** (burn-out)
введений в психологію у 1974 р.
американським психіатром
Г. Фрейденбергом

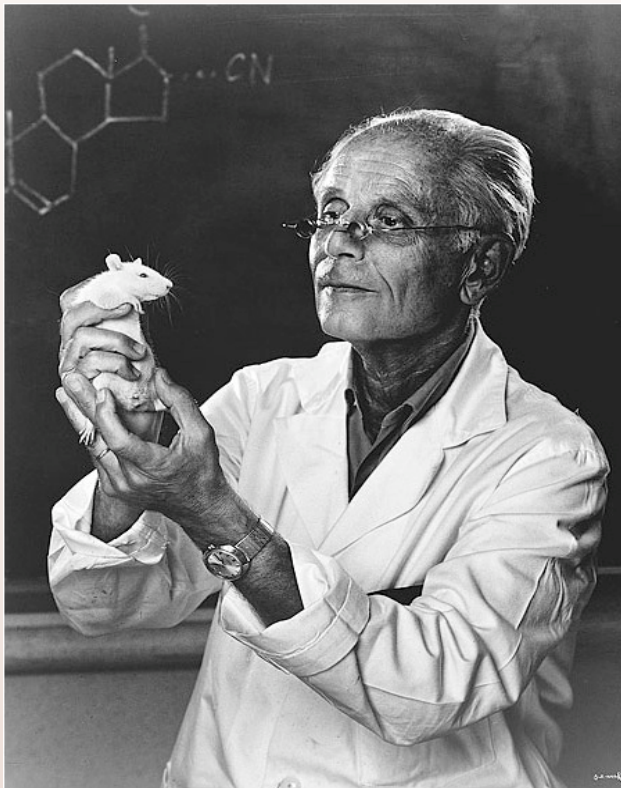
Іноді його перекладають як:
«Професійне вигорання», а деякі
дослідники використовують термін
«Емоційне вигорання»



**СИНДРОМ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»
ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВПЛИВОМ НЕКЕРОВАНОГО
ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ЩО ОБУМОВЛЕНИЙ
ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**



ЗАГАЛЬНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ



**«СТРЕС – неспецифічна
реакція організму на
будь-яку пред'явлену
йому вимогу»**

Ганс Сельє



МЕХАНІЗМ, ЩО РЯТУЄ ЖИТТЯ: “БИЙСЯ АБО БІЖИ”



▶ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ

- Різке збільшення рівню адреналіну в крові;
- Підвищення тиску;
- Розширення кровоносних судин;
- Підвищення інтенсивності діяльності мозку та м'язів;
- Притуплення відчуттів



ТРИ СТАДІЇ СТРЕСУ

**ТРИВОЖНОСТІ
ОПІРНОСТІ
ВИСНАЖЕННЯ**



НЕБЕЗПЕКА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

**СТРЕС СТАЄ НЕБЕЗПЕЧНИМ, КОЛИ
ВПЛИВ ФАКТОРІВ (ТИСК) НА НАС
ПЕРЕВИЩУЄ НАШУ ЗДАТНІСТЬ
ВПОРАТИСЯ З НИМ**



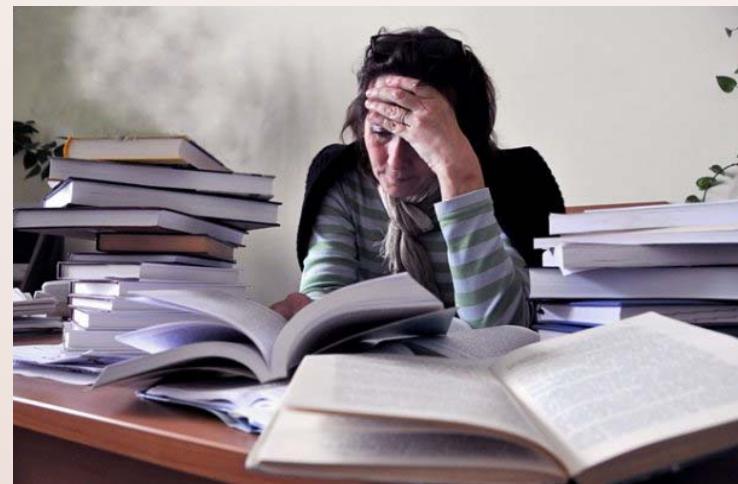
ТРИАДА, ЩО ВИЗНАЧАЄ “СПВ”:



1. Емоційна виснаженість

2. Деперсоналізація
(дегуманізація)

3. Редукція професійних
досягнень



▶ СКАРГИ НА ВІДЧУТТЯ

- Пригніченості, марності зусиль, непереборності обставин;
 - Енергетичної вичерпаності;
 - Незадоволеності;
 - Наростання цинізму та байдужості.
- Власного безсилля та розчарування у собі



▶ ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ “СПВ”

➤ Організаційний

➤ Особистісний



▶ **ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФАКТОРИ**

- **Високе робоче навантаження;**
- **Рольова конфліктність та невизначеність;**
- **Інтенсивна психоемоційна діяльність;**
- **Дестабілізуюча організація праці;**
- **Неблагополучна психологічна атмосфера**



▶ ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ

- Надмірно відповідальні та орієнтовані на результат;
- Націлені на успіх та власну вірцевість;
 - Розраховують лише на себе;
 - Прагнуть контролювати ситуацію;
 - Мають високі очікування



► ОСОБИСТІСНІ ФАКТОРИ

- **Оберіть найбільш відповідну картинку, яка відображає ваш стан у той момент, коли Ви думаєте про свою роботу**



- **Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою**
- **При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані**
- **На надуману проблему організм відреагує, як на справжню**



► «**СТРЕС** – це не те, що з вами трапилось, а те, як ви це сприймаєте»



► Ганс Сельє



ЯКОСТІ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ КЕРУВАТИ «СТРЕСОМ»

- Адекватна самооцінка, впевненість у собі;
- Здатність до конструктивних змін у напружених умовах (висока мобільність);
 - Відвертість, товариськість;
- Позитивні, оптимістичні настанови і цінності (до інших людей і життя взагалі);
- Самостійність, прагнення спиратися на власні сили;
- Вміння звернутися по допомогу та приймати допомогу



ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЮ СПВ

- Навчіться розпізнавати стрес
- Навчіться управляти своїм часом та планувати
- Визнайте і прийміть обмеження
 - Будьте позитивним
- Навчіться знімати емоційну напругу



ШЛЯХИ ГАРМОНІЗАЦІЇ

1. Вплив на фізичне тіло – фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану
2. Вплив на емоційний стан – емоційно-вольова регуляція психофізичного стану
3. Вплив на думки, зміна світогляду – ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану



ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РІВЕНЬ РЕГУЛЯЦІЇ

1. Достатньо тривалий і якісний сон;
2. Збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
3. Достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, танцями і т. ін.;
4. фітотерапія, гомеопатія;
5. Масаж, баня, водні процедури;
6. Ароматерапія та терапія кольором;
7. Дихальні вправи



ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ

1. Гумор;
2. Музика;
3. Спілкування з сім'єю, друзями;
4. Заняття улюбленою справою, хобі;
5. Спілкування з природою, тваринами;
6. Медитації, візуалізації;
7. Аутотренінги (самонавіювання)



ГОРМОНИ НЕЙТРАЛІЗАТОРИ СТРЕСУ:

ЕНДОРФІН або «внутрішній морфін»: блокує відчуття болю, по мірі збільшення його рівня в крові у людини нарастає відчуття задоволення собою і навколишнім світом.

ОКСИТОЦИН – гормон “любові та довіри”: пригнічує стрес і зменшує больовий поріг, знижує рівень тривожності і напруги, зменшує страх і схильність до стресу, стимулює вироблення ендорфінів (синтезується при близькому контакті, особливо при обіймах, при переживанні співчуття і любові до іншого)



СЕРОТОНІН або «гормон щастя»: підтримує увагу, відповідає за пізнавальну активність, допомагає м'язам залишатися в тонусі, дарує відчуття бадьорості та радості, визначає стресостійкість.

ДОФАМІН – це ще один з гормонів гарного настрою. Його рівень підвищується вже від однієї думки про майбутню насолоду, тому це ще й гормон приємного передчуття



ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ РІВЕНЬ

1. **Відкритість світосприйняття;**
2. **Збагачення “ціннісно-смиислового” простору життя;**
3. **Позитивне сприйняття та мислення;**
4. **Допомога психолога**

