

NEGATÍVNE DÔSLEDKY VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ II

PSYCHOLOGICKÉ, SOCIÁLNE A ZDRAVOTNÉ ASPEKTY VYKONÁVANIA
POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ

ZBORNÍK ROZŠÍRENÝCH ABSTRAKTOV Z INTERDISCIPLINÁRNEJ VEDECKEJ KONFERENCIE



KOŠICE, 2019

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



SLOVAK RESEARCH
AND DEVELOPMENT
AGENCY

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra psychológie



**NEGATÍVNE DÔSLEDKY VYKONÁVANIA
POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ II:
Psychologické, sociálne a zdravotné aspekty vykonávania
pomáhajúcich profesií**

ZBORNÍK ROZŠÍRENÝCH ABSTRAKTOV
Z INTERDISCIPLINÁRNEJ VEDECKEJ KONFERENCIE

Košice, 2019

Konferencia je organizovaná pod záštitou Filozofickej fakulty UPJŠ a čiastočne podporená Projektom APVV 14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií

**Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií II –
Psychologické, sociálne a zdravotné aspekty vykonávania
pomáhajúcich profesií**

Zborník rozšírených abstraktov z interdisciplinárnej vedeckej konferencie

Editori:

Jana Nezkusilová

Margita Mesárošová

Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

Recenzenti:

doc. Ing. Mgr. Jozef Bavoľár, PhD.

Mgr. Pavol Kačmár, PhD.

Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

Hlavný organizátor:

Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika
v Košiciach

Spoluorganizátori:

Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa
Šafárika v Košiciach

Všetky práva sú vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nie je možné reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani inak rozširovať bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Rukopis neprešiel jazykovou úpravou. Za odbornú a jazykovú stránku tohto zborníka zodpovedajú autori príspevkov.

Umiestnenie: www.unibook.upjs.sk

Dostupné od: 28.6.2019

ISBN 978-80-8152-751-7

Úvodom

Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach spolu s Katedrou sociálnej práce Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach vo svojich výskumných aktivitách spojila úsilie do spoločného projektu APVV 14-0921 s názvom „Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnania sa s negatívnymi dôsledkami pomáhajúcich profesií“, ktorý bol riešený v rokoch 2015 až 2019.

Ako jeden z výstupov projektu sumarizujúc najmä výskumné bádania týchto pracovísk bola zorganizovaná konferencia *NEGATÍVNE DÔSLEDKY VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ II: Psychologické, sociálne a zdravotné aspekty vykonávania pomáhajúcich profesií* konaná 12. júna 2019 v priestoroch Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach.

Hlavným cieľom konferencie bolo sumarizovať, zmapovať najdôležitejšie výsledky výskumu v teoretickej, empirickej a implementačnej rovine a zároveň identifikovať nepokryté oblasti bádania a smery ďalšieho skúmania.

Konferencia mala výsostne pracovný charakter, s účasťou výskumníkov, ale aj spolupracujúcich inštitúcií zo Slovenska a Čiech, ktoré prejavili významný záujem o aplikáciu výsledkov výskumu v podobe intervenčných programov pre praktikov – lekárov a zdravotných sestier z Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach a pracovníkov Centier pedagogickopsychologického poradenstva a prevencie v Košickom a Prešovskom kraji. Zúčastnilo sa jej vyše 35 účastníkov, z toho 15 aktívnych účastníkov prezentujúcich prednášky.

Konferencia samotná bola účastníkmi ohodnotená pozitívne a veríme, že ich obohatila o nové poznatky, priniesla podnetné diskusie na relevantné témy, cenné impulzy do novej práce a podnietila intenzívnejšiu komunikáciu a spoluprácu medzi výskumnými, pedagogickými a poradenskými inštitúciami.

Prezentovaný zborník obsahuje vybrané rozšírené abstrakty prednášok, ktoré odznali na konferencii. Očakávame, že budú slúžiť nielen ako syntéza istej poznatkovej základne o starostlivosti o seba a prekonávaní negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, ale aj ako inšpirácia pre všetkých záujemcov o túto oblasť. Príspevky plenárnej časti prešli recenzným konaním. Príspevky sú rozdelené do častí a uvedené abecedne podľa mena prvého autora.

prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

OBSAH

STAROSTLIVOSŤ O SEBA A NEGATÍVNE DÔSLEDKY VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ – HLAVNÉ VÝSLEDKY SKÚMANIA U POMÁHAJÚCICH PROFESIONÁLOV	
<i>Margita MESÁROŠOVÁ</i>	1
STAROSTLIVOSŤ O SEBA A VZŤAH K PRÁCI PRI VYKONÁVANÍ POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ	
<i>Simona ĎURBISOVÁ</i>	12
<i>Ladislav LOVAŠ</i>	12
STRES AKO NEGATÍVNY DÔSLEDOK POMÁHANIA, SPÔSOBY JEHO MERANIA A REDUKCIE	
<i>Monika HRICOVÁ</i>	14
SUBJEKTÍVNE ZDRAVIE, STRES A SPIRITUALITA V UČITELSKEJ PROFESII	
<i>Martina JANŠOVÁ</i>	18
PROFESIJNÁ KVALITA ŽIVOTA: PREHĽAD VÝSKUMNÝCH ZISTENÍ	
<i>Miroslava KÖVEROVÁ</i>	20
STAROSTLIVOSŤ O SEBA AKO FAKTOR PREDCHÁDZANIA SYNDRÓMU VYHORENIA	
<i>Vladimír LICHNER</i>	25
<i>Nikola PALEČKOVÁ</i>	25
STAROSTLIVOSŤ O SEBA A KLIENTSKE NÁSILIE	
<i>Soňa LOVAŠOVÁ</i>	29
<i>Jana JANČIŠINOVÁ</i>	29

PSYCHOBIOLOGICKÝ MODEL VZŤAHU
ÚZKOSTLIVOSTI, PRIPÚTANIA A STAROSTLIVOSTI O
SEBA

Jana NEZKUSILOVÁ 33

VYHORENIE AKO NEGATÍVNY DÔSLEDOK
POMÁHANIA, SPÔSOBY JEHO MERANIA A REDUKCIE -
PREHĽAD VÝSLEDKOV

Beáta RÁCZOVÁ 38

SYNDRÓM VYHORENIA Z POHĽADU PRACOVNÉHO
LEKÁRSTVA

Marek VARGA 41

Daniela PELCLOVÁ 41

MOŽNOSTI ZVYŠOVANIA VŠÍMAVOSTI
U OŠETROVATELIEK V DOMOVOCH PRE SENIOROV

Simona WEISSOVÁ 42

STAROSTLIVOSŤ O SEBA A NEGATÍVNE DÔSLIEDKY VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ – HLAVNÉ VÝSLEDKY SKÚMANIA U POMÁHAJÚCICH PROFESIONÁLOV

Margita MESÁROŠOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

margita.mesarosova@upjs.sk

KLúčové slová: *starostlivosť o seba, stres, vyhorenie, pracovná spokojnosť, intervencia, pomáhajúce profesie*

Abstrakt: V príspevku sú prezentované hlavné teoretické východiská a výsledky skúmania tak starostlivosti o seba, ako aj zvládania negatívnych dôsledkov pomáhania pomáhajúcimi profesionálmi v podmienkach inštitúcií v sociálnej sfére Slovenskej republiky. Výsledky empirického výskumu podstaty, úrovne a zložiek starostlivosti o seba, testovania modelu starostlivosti o seba, ako aj intervenčných programov orientovaných na zvýšenie úrovne starostlivosti o seba tvoria jadro príspevku. V závere sú uvedené zovšeobecňujúce závery, ako aj podnety pre budúci výskum.

Projekt APVV 14-0921 "Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií", riešený v rokoch 2015 až 2019, vznikol ako spoločná výskumná aktivita dvoch katedier Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, a to katedry psychológie a katedry sociálnej práce. Riešiteľský kolektív je v súčasnosti tvorený piatimi učiteľmi katedry psychológie (Ladislav Lovaš, Margita Mesárošová, Beáta Ráczová, Monika Hricová a Miroslava Köverová), troma pracovníkmi katedry sociálnej práce (Soňa Lovašová, Vladimír Lichner a Magdaléna Hovanová-Halachová). Na riešení projektových úloh sa podieľajú aj tri doktoranky katedry psychológie (Jana Nezkusilová, Danna Kaufman a Simona Weisssová). Riešiteľský tím pracuje pod vedením Margity Mesárošovej.

Problematika starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesií v ostatných troch dekádach získala v celosvetovom kontexte významné postavenie, čo sa odrazilo v publikáciách zdôrazňujúcich jej dôležitosť pre poskytovanie primeranej starostlivosti klientom. Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií/profesionálov je významným predpokladom účinnosti pomoci klientom, pretože je asociovaná s vyšším profesionálnym výkonom, pocitom sebaúčinnosti, vyšším stupňom pracovnej spokojnosti; predstavuje prevenciu proti profesionálnemu stresu, vyhoreniu, vzniku sekundárneho stresu, depresii apod. Nedostatočná starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií patrí medzi faktory zraniteľnosti voči týmto negatívnym javom.

Ako paradox sa javí to, že samotní pomáhajúci profesionáli nemajú dostatočne vypracované modely poznávania a nápravy negatívnych sprievodných javov svojej profesie, a to najmä v oblasti mentálneho zdravia, napriek tomu, že odporúčajú svojim klientom, ako dosahovať a udržať duševné zdravie, zvládať stres, riešiť psychické problémy. Význam starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov je opodstatnený vysokou mierou výskytu depresie a vyhorenia. Autori projektu odhalili významnú medzeru v poznatkovej báze a poukázali na to, že je nedostatok stratégií, metód, techník, v podobe programov preventívnej a intervenčnej povahy, ktoré by boli špecificky zamerané na pomáhajúcich profesionálov a boli vytvorené na základe dôkladného teoretického modelu a empirického výskumu.

Základným cieľom projektu bolo overiť predpoklad, že starostlivosť o seba je prediktorom prežívania negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií a preto je možné zmenou starostlivosti o seba ľudí vykonávajúcich pomáhajúce profesie eliminovať negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií. Súčasťou overovania hypotéz bolo zisťovanie aktuálneho stavu starostlivosti o seba v pomáhajúcich profesiách v zariadeniach sociálnej starostlivosti a súčasného výskytu negatívnych dôsledkov ich vykonávania, ako sú prežívanie stresu, vyhorenia, traumy v zastúpení, nespokojnosti s vykonávanou prácou. S týmto zámerom súvisel aj cieľ vytvoriť a overiť dotazníky na zisťovanie starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesií, overiť škály na posudzovanie stresu, vyhorenia, únavy z pomáhania a pracovnej spokojnosti. Kľúčovým cieľom projektu bolo na báze získanie

poznatkov pripraviť a overiť intervenčné programy na zmenu starostlivosti o seba a elimináciu negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií.

Projektové ciele a úlohy boli naplánované v rámci piatich hlavných etáp. V rámci prvej etapy riešenia projektu v roku 2015 bola uskutočnená teoreticko-metodologická analýza kľúčových pojmov na báze vlastných teoretických a výskumných bádanií o starostlivosti o seba, prežívaní stresu, pracovnej spokojnosti, negatívnych dôsledkoch vykonávania pomáhajúcich profesií, ktorá slúžila ako základ: a) na tvorbu vlastných dotazníkov starostlivosti o seba (3 verzie) so súčasným overením ich reliability a validity; b) na realizáciu prekladov a adaptáciu zahraničných dotazníkov posudzujúcich stres, vyhorenie, únavu z pomáhania, profesionálnu kvalitu života, pracovnú spokojnosť. Výsledky overovania boli prezentované vo vedeckej tlači a konferenciách, ako aj na tlačovej besede.

V druhej etape počas rokov 2015 a 2016, zacielenej na zisťovanie starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, bol vykonaný empirický výskum v zariadeniach sociálnej starostlivosti vybraných stratifikovaným náhodným výberom zo zoznamu štátnych a neštátnych zariadení sociálnej starostlivosti pôsobiacich na území Slovenskej republiky, a to v detských domovoch, domovoch sociálnych služieb, zariadeniach pre seniorov, ÚPSVaR-och, krízových centrách, resocializačných zariadeniach apod. Výsledky bádania v tejto etape naznačili isté tendencie: Pozitívne dôsledky pomáhania (zadosťučinenie z pomáhania, pracovná spokojnosť, pocit osobného výkonu, pozitívne emócie) boli prežívané vo vyššej miere negatívne dôsledky (vyhorenie a sekundárny traumatický stres, negatívne emócie). Výnimkou bol iba percipovaný stres, ktorého úroveň bola vyššia ako priemer. Pomáhajúci profesionáli referovali o relatívne vysokej úrovni starostlivosti o seba, s výnimkou telesnej starostlivosti. Potvrdili sa aj pozitívne vzťahy medzi starostlivosťou o seba pracovnou spokojnosťou, subjektívnou pohodou a prežívaným zadosťučinením z pomáhania, a zároveň negatívne asociácie medzi starostlivosťou o seba, vnímaným stresom, sekundárnym traumatickým stresom, emocionálnym vyčerpaním. Výsledky naznačili, že celkovo sociálni pracovníci vnímajú zvýšenú záťaž a stres. S narastajúcou praxou sú náchylnejší na sekundárny traumatický

stres, na druhej strane, s rastúcou praxou a vekom sa zvyšuje ich osobné uspokojenie z pomáhajúcej profesie, čo naznačuje možnú lepšiu odolnosť proti vzniku syndrómu vyhorenia. U študentov sociálnej práce a medicíny sa ako významný prediktor starostlivosti o sebarozvoj preukázala autonómna sebaregulácia učenia.

Počas tretej etapy v roku 2017 boli uskutočnené nové výskumné sondy v ďalších zariadeniach sociálnej starostlivosti na potvrdenie doteraz získaných výsledkov výskumu, ako aj finalizácia analýz, z ktorých vyplynulo, že prostredníctvom starostlivosti o seba je možné znižovať negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií a posilniť prežívanie pozitívnych dôsledkov práce s klientmi. Zároveň bol vytvorený model predikcie dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií (tak negatívnych, ako aj pozitívnych) ako východiska pre plánovanú tvorbu intervenčných programov. K hlavným výsledkom tretej etapy patria tieto zistenia:

Starostlivosť o seba, najmä jej zložky profesionálna a fyzická, signifikantne predikovali úroveň vyhorenia v zložkách emocionálne vyčerpanie a depersonalizácia a mali podiel na vysvetlení zadosťučinenia z pomáhania. Profesionálna starostlivosť o seba významne predikovala prežívanie primárneho vnímaného stresu, ktorý sa jej pôsobením znižuje, kým sebaregulácia starostlivosti o seba predpovedala významne prežívanie sekundárneho traumatického stresu a pracovnej spokojnosti. Medzi starostlivosťou o seba a angažovanosťou a pripútanosťou k práci v práci bol odhalený stredne silný pozitívny vzťah.

Hlavnou náplňou štvrtej etapy v roku 2018 bola príprava, kompletizácia realizácia a overovanie intervenčných programov zacielených na zmenu starostlivosti o seba, ktoré boli kreované na základe empirických zistení z predchádzajúcich etáp riešenia projektu, ako aj výber kritérií na ich overenie. Na podporu intervenčných programov riešitelia vytvorili manuál na vedenie programu pre lektorov a pre účastníkov. Výber pracovísk a súboru profesionálov, ktorí sa zúčastnili v intervenčných programoch, bol robený metódou náhodného a zámerného výberu, pričom účastníci sa zaradili do experimentálnych a kontrolných skupín podľa pracovných možností, resp. náhodným výberom. Bol realizovaný tiež výber poskytovateľov ubytovania a stravovania vyhovujúci podmienkam aplikácie intervenčných programov.

Implementácia a overovanie efektívnosti novodizajnovaných intervenčných programov v profesijných skupinách prebiehali v piatich experimentálnych a dvoch kontrolných skupinách zo zariadení sociálnej sféry. V skupinách od 9 do 16 účastníkov dominovali ženy, opatrovatelky a sociálni pracovníci. Skupiny pracovali v tréningových stretnutiach, v dvoch samostatných víkendových jednotkách s mesačným odstupom v celkovej dotácii 4 pracovných dní. Celkovo sa podarilo skontaktovať 15 zariadení sociálnych služieb, ktorých pracovníci sa zúčastnili pilotnej a realizačnej fázy overovania programu. Zároveň boli aplikované programy intervencie ďalších dvoch experimentálnych a dvoch kontrolných skupinách.

Posledná, piata etapa riešenia projektu v prvom polroku 2019, bola zameraná na analýzu výsledkov implementácie a overovania intervenčných programov, spracovanie učebnice a monografie, sumarizujúcich výsledky bádania, ako aj uskutočnenie záverečnej Medzinárodnej konferencie - Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií II. Súčasne bol realizovaný tréning v ďalšej experimentálnej skupine s kontrolnou skupinou.

Diseminácia výsledkov bádania autorského kolektívu sa realizovala priebežne, a to viacerými formami: 1) cestou tlačových besied, 2015 a 2016; rozhovorov pre elektronické médiá, pozvaním do diskusnej relácie TA3, 2016; 2) vystúpení na domácich a zahraničných konferenciách; 3) realizovaním dvoch medzinárodných konferencií (Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií I., 2017) a Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií II., 2019); spoluorganizovaním Medzinárodnej konferencie Psychológie práce a organizácie a Medzinárodnej konferencie Školská psychológia: História a perspektívy; 4) publikácií vo vedeckých, karentovaných a odborných časopisoch a zborníkoch; 5) tvorbou a publikovaním 2 monografií a 1 učebnice.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

Súčasná produkcia projektu APVV:

HALACHOVÁ, M. (2016). Self-care v sociálnej práci. *GRANT Journal*. 2. 13-15 s. ISSN 1805-0638.

HALACHOVÁ, M. A MICHALOVÁ, R. (2016). Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesionálov. In: *Medzinárodná Masarykova konferencia pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky*. Hradec Králové: Magnamitas. s. 1146-1151. ISBN 978-80-87952-17-7.

HALACHOVÁ, M., & L. LOVAŠ, 2015. Preparing a questionnaire of self-care in labour environment for assisting professions. Academic research of SSaH 2015. *International Academic Conference on Social Sciences and Humanities in Prague 2015*. Prague: Czech Institute of Academic Education z.s. p. 242-245. ISBN 978-80-905791-7-0.

HRICOVÁ, M., NEZKUSILOVÁ, J. A MESÁROŠOVÁ, M. Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcej profesie u sociálnych pracovníkov. *Prohuman*. Vedecko-odborný recenzovaný internetový časopis - sociálna práca, psychológia, pedagogika, sociálna politika, ošetrovateľstvo. <http://www.prohuman.sk/> 10. máj (2017), s. 1-7, online.

HRICOVÁ, M., LOVAŠOVÁ, S. (2018). Psychosociálne charakteristiky rizikových skupín pomáhajúcich pracovníkov. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie Psychológia práce a organizácie 23.-24.5.2018 v Košiciach*.

HRICOVÁ, M., LOVAŠOVÁ, L. (2018). Stress, secondary trauma and burnout – risk characteristics in helping professions. *AD ALTA: Journal of interdisciplinary research*, 8, 2, 161-165. online: <http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/0802/PDF/0802.pdf>

HRICOVÁ, M., RÁ CZOVÁ, B., MESÁROŠOVÁ, M., LOVAŠ, L., KÖVEROVÁ, M., LOVAŠOVÁ, L., LICHNER, V., HALACHOVÁ, M., JANA NEZKUSILOVÁ, J. (2018). Dopad pomáhajúcej práce a starostlivosť o seba - prehľad výsledkov. In: Marcel Dolobáč, Monika Seilerová (eds.) *Starostlivosť o zdravie zamestnancov*. Košice: UPJŠ v Košiciach, s. 39-51. Online: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/pravf/starostlivosť-o-zdravie-zamestnancovweb.pdf>

KÖVEROVÁ, M, & RÁ CZOVÁ, B. (2017). Selected psychological aspects of professional helping. *Človek a spoločnosť. Individual and society*. Roč. 20, č. 1 (2017), s. 22-35, online. - Spôsob prístupu:

<http://www.clovekaspolocnost.sk/UserFiles/article/files/149501351702-koverova-raczova.pdf>.

KÖVEROVÁ, M. (2016). Psychometric properties of the Slovak version of the professional quality of life scale: preliminary results. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 6(2), 88-96.

KÖVEROVÁ, M. (2018a). Konfirmačná faktorová analýza slovenskej verzie Škály profesijnej kvality života (ProQOL). *Československá psychologie*, 62(6), 565-578.

<http://cspsychy.psu.cas.cz/archiv.php?from=1037&to=1044&what=6/2018>

KÖVEROVÁ, M. (2018b). Vykonávaná starostlivosť o seba ako prediktor zadosťučinenia a únavy z pomáhania. In M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* (s. 46-53). Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>

KÖVEROVÁ, M. (2018c). Zát'az v práci, jej zdroje a spôsoby zvládania u pomáhajúcich profesionálov. In M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* (s. 135-145). Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>

KÖVEROVÁ, M. (2018d). Predictors of compassion satisfaction and compassion fatigue among helping professionals in Slovakia. *Psychological Applications and Trends 2018: Book of Proceedings*.

KÖVEROVÁ, M. (2018e). Compassion satisfaction, compassion fatigue and personality traits in Slovak helping professionals. In C. Pracana & M. Wang (Eds.), *Psychology Applications & Developments IV* (pp. 43-56). Lisboa, Portugal: InScience Press. 1,17 AH <http://press.insciencepress.org/index.php/press/catalog/book/11>

KÖVEROVÁ, M. (2018). Job satisfaction, compassion satisfaction and compassion fatigue in helping professionals in Slovakia In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie Psychológia práce a organizácie 23.-24.5.2018 v Košiciach*.

KÖVEROVÁ, M., & ĎURBISOVÁ, S. (2018). Percepcia pomáhajúcej profesie, zadosťučinenie a únava z pomáhania u zdravotných sestier. In M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* (s. 146-155). Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>

LICHNER, V. (2016). Profesionálna a osobná starostlivosť o seba v kontexte spôsobov zvládania pracovnej záťaže. In: *Podoby vnútorných i vonkajších faktorov zvládania záťaže z pohľadu teórie i praxe sociálnej práce*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s. 81-85. ISBN 978-80-8152-405-9

LICHNER, V. (2017). Performed Self-care in the Context of Resisting a Negative Workplace Consequences among Slovak Social Professionals. *Canadian International Journal of Social Science and Education*.

LICHNER, V. A LOVAŠ, L. (2016). Model of the Self-care Strategies Among Slovak Helping Professionals - Qualitative Analysis of Performed Self-care Activities. *Humanities and Social Sciences Review*, 5(1), 107-111. ISSN 2165-6258.

LICHNER, V., HALACHOVÁ, M., LOVAŠ, L. (2018). The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers. *Sociální práce / Sociální práce - Czech and Slovak Social Work*. 18(4), 62-75. ISSN 1213-6204. http://www.socialniproce.cz/soubory/sp4-2018_web-180831114230.pdf

LICHNER, V., HALACHOVÁ, M. (2018). Starostlivosť o seba u sociálnych pracovníkov v kontexte pracovného prostredia. In: M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. Košice: UPJŠ, s. 83-93. ISBN 978-80-8152-606-0.

<https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>.

LOVAŠ, L. (2016). Súčasný prístup k zisťovaniu vzťahu k práci - terminologické a metodologické peripetie. In: Sollárová, E., Sollár, T. (Eds.). *Psychológia práce a organizácie 2016*. Nitra, UKF Nitra, s. 117-119.

LOVAŠOVÁ, S. JUNGOVÁ, I. (2015). Boreout a Burnout syndróm v kontexte starostlivosti seba. *Evropské pedagogické fórum. Prínosy, výzvy a očakávania*. Hradec Králové, s. 393-402. ISBN 978-80-87952-11-5.

LOVAŠOVÁ, S. A KONKOLOVÁ, M. (2016). Syndróm vyhorenia a starostlivosť o seba u vysokoškolákov. In: *Medzinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky*. Hradec Králové: Magnamitas. s. 1106-1112. ISBN 978-80-87952-17-7.

LOVAŠOVÁ, S. A MAĽUČKÁ, D. (2016). Stres a syndróm vyhorenia u učiteľov základných škôl. In: *Medzinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky*. Hradec Králové: Magnamitas. s. 1113-1120. ISBN 978-80-87952-17-7.

- Lovašová, S. (2015). Coping with school failure, stress and social support in the context of social-care. In *Journal of Interdisciplinary Research*, 2015, 5:2, s. 38-43, ISSN 1804-7890.
- LOVAŠOVÁ, S. (2015). Zvládanie neúspechu v škole a sociálna opora u študentov sociálnej práce. *Mezinárodní Masarykova konference pro doktorandy a mladé vědecké pracovníky 2015*. Hradec Králové, 2015, s. 1366-1370, ISBN 978-80-87952-12-2.
- LOVAŠOVÁ, S. (2016). Koncept starostlivosti o seba z pohľadu sociálnej práce. *GRANT Journal*. 2. 36-39 s. ISSN 1805-0638.
- LOVAŠOVÁ, S., (2016). Starostlivosť o seba ako súčasť vzdelávania v sociálnej práci. *Podpora človeka v jeho prirodzenom prostredí. Mezinárodní vědecká konference XIII. Hradecké dny sociální práce*.
- MESÁROŠOVÁ, M. (2016). Psychometric properties of a Job Satisfaction Survey in Slovakia in helping professionals: Preliminary results. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 6(2016), doi:10.18844/gjpr.v6i4.562.
- MESÁROŠOVÁ, M. (2017). Care for Self-Development in Relation to the Self-Regulation in the Students of Helping Professions. *PEOPLE: International Journal of Social Science*. ISSN: 2454-5899, Volume 3 Issue 1, pp. 586 - 596.
- MESÁROŠOVÁ, M. (2017). *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií / Margita... [et al.] 1. vyd. - Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. - 150 s. ISBN 978-80-8152-571-1.*
- MESÁROŠOVÁ, M ... [ET AL.]. (2018) Starostlivosť o seba ako prediktor negatívnych a pozitívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií / In: *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X. - Roč. 62, č. 5 (2018), s. 447-461.
- MESÁROŠOVÁ, M. (2018a): Secondary trauma and burnout on relationship satisfaction in helping professions. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. - ISSN 2357-1330. - (2018), s. 46-55.
https://www.futureacademy.org.uk/files/images/upload/Contents_EPSBS_47_CPSYC_2018.pdf
- MESÁROŠOVÁ, M. (2018b). Model starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov v pomáhajúcich profesiách [elektronický zdroj] /; In: M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. - Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2018. - ISBN 978-80-8152-606-0. - S.

10-19, online. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>.

MESÁROŠOVÁ, M. (2018c). Psychická záťaž vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov [elektronický zdroj] / In: M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. - Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2018. - ISBN 978-80-8152-606-0. - S. 36-45, online. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>

MESÁROŠOVÁ a kol., 2019. Starostlivosť o seba pomáhajúcich profesií: Vysokoškolská učebnica. Košice: Šafárik Press. ISBN 978 80 8152 743 2.
NEZKUSILOVÁ, J. (2018). *Starostlivosť o seba v kontexte vzťahovej väzby*. In *Zborník príspevkov z 5. ročníka Jarnej internacionalizovanej školy doktorandov*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, s. 194-199. ISBN 978-80-8152-612-1,

https://www.researchgate.net/publication/327283042_Self-care_in_Context_Of_Attachment_Style/references

NEZKUSILOVÁ, J., MESÁROŠOVÁ, M. (2018a).: Positive and negative consequences of helping in context of job satisfaction [elektronický zdroj]. In: M. Köverová, & M. Mesárošová (Eds.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. - Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2018. ISBN 978-80-8152-606-0. s. 156-166, prístupné online. <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>.

NEZKUSILOVÁ, J., MESÁROŠOVÁ, M. (2018B). Pomáhajúce profesie: Na čo by sa vo výskume nemalo zabudnúť? In: *Zborník príspevkov z vedeckej konferencie Starostlivosť o zdravie zamestnanca*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, s. 96-108. ISBN 978-80-8152-664-0. https://www.researchgate.net/publication/330385172_Pomahajuce_profesie_Na_co_by_sa_ovo_vyskume_nemalo_zabudnut

RÁCZOVÁ, B (2018a). Starostlivosť o seba u žien v súvislosti s negatívnymi dôsledkami pomáhajúcej práce a preťažením v rámci rodiny. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie Psychológia práce a organizácie 23.-24.5.2018 v Košiciach*.

RÁCZOVÁ, B. (2018b). Syndróm vyhorenia a vnímaný stres vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov [elektronický zdroj]. In: *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*. Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, s.

20-28, ISBN 978-80-8152-606-0. online:
<https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/pomahajuce-profesie-web.pdf>
RÁCZOVÁ, B. (2018c). Perceived stress and burnout in relation to self-care activities in helping professionals In: *Psychology Applications & Developments IV.* - Lisabon : InScience Press, 2018. - ISBN 9789895431205. - S. 57-68. Online:
https://www.researchgate.net/publication/329775078_Perceived_stress_and_burnout_in_relation_to_self-care_activities_in_helping_professionals
RÁCZOVÁ, B. (2018d). Burnout syndrome in relation to self-care activities in helping professionals. In: *Psychological Applications and Trends 2018.* - Lisboa : InScience Press, 2018. - ISBN 978-989-99864-5-9. - S. 88-93. Online: <http://press.insciencypress.org/index.php/press/catalog/book/11>
RÁCZOVÁ, B. A LOVAŠOVÁ, S. (2017). Perceived Stress and the Level of Burnout in Students of Helping Professions [elektronický zdroj] / Beáta Ráčzová, Soňa Lovašová. In: *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Science.* - ISSN 2421-8030. - Vol. 4, no. 10 (2017), s. 1-8, online.: <http://sproc.org/ojs/index.php/pntsbs/article/view/1417/pdf>.
RÁCZOVÁ, B., HRICOVÁ, M., LOVAŠOVÁ, S. (2018). Overenie psychometrických vlastností slovenskej verzie dotazníka PSS-10 (Perceived Stress Scale) na súbore pomáhajúcich profesionálov. *Československá psychologie*, 62(6), 552-564. ISSN 0009-062X <http://cspsych.psu.cas.cz/archiv.php?from=1037&to=1044&what=6/2018>
TIRKOVÁ S. (2018). *Krátkodobý intervenčný program na redukcii stresu u pomáhajúcich profesií* [Diplomová práca]. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta, Katedra psychológie. Vedúci práce: doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc. Košice: Filozofická fakulta UPJŠ, 2018. 56 s.
Weissová, S., Mesárošová, M. (2018). Intervenčný program všímavosti ako prostriedok zvládania psychickej pracovnej záťaže v pomáhajúcich profesiách. In: *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie Psychológia práce a organizácie 23.-24.5.2018 v Košiciach.*

STAROSTLIVOSŤ O SEBA A VZŤAH K PRÁCI PRI VYKONÁVANÍ POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ

Simona ĎURBISOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

Ladislav LOVAŠ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

ladislav.lovas@upjs.sk

Kľúčové slová: *starostlivosť o seba, vzťah k práci*

Abstrakt: Cieľom tohto výskumu bolo overiť existenciu súvisu medzi starostlivosťou o seba a indikátormi vzťahu k práci, ktorými boli angažovanosť v práci a záväznosť vo vzťahu k práci. Súčasťou bolo aj zistenie potreby diferencovania všeobecne chápanej osobnej starostlivosti o seba a starostlivosti o seba v pracovnom kontexte. Výskum bol realizovaný na vzorke 106 pomáhajúcich profesionálov (89,6% žien, 10,4% mužov) z pätnástich slovenských miest, s priemerným vekom 39,74 rokov (SD = 10,538) a najväčším zastúpením psychológmi (42,5%), ďalej sociálnymi pracovníkmi (31,1%) a ošetrovateľmi (26,4%), pričom 76,4% respondentov pracovalo v zariadeniach. Jednotlivé premenné boli identifikované nasledovnými výskumnými nástrojmi: záväznosť/pripútanosť k práci – Škála KUT (Klein et al., Unidimensional, Target-free; Klein et al., 2014), angažovanosť v práci – Dotazník pohody v práci UWES (Utrechtská škála pracovnej angažovanosti; Schaufeli, Bakker, 2003), starostlivosť o seba – tretia verzia Dotazníka vykonávanej starostlivosti o seba, VSS v. 3. Dotazník VSS v. 3 je rozšírením verzie dotazníka VSS v.2 (Lichner, Halachová, Lovaš, 2018). Dotazník VSS v.3 bol rozdelený na dve škály (starostlivosť o seba v osobnej oblasti a starostlivosť o seba v pracovnej oblasti). Využitím faktorovej analýzy dotazníka VSS v. 3 sme po jeho rozdelení identifikovali po štyri faktory v každej škále. V oblasti starostlivosti o seba v osobnej sfére boli zistené

faktory: zachovanie pohody, kondícia, zdravie a vzťahy. V oblasti starostlivosti o seba v profesionálnej sfére boli zistené faktory: zvládanie nárokov práce, vzťahy, pracovný režim, presahovanie organizácie. Výsledky. Korelačnou analýzou bol zistený štatisticky významný pozitívny vzťah medzi starostlivosťou o seba v profesionálnej oblasti a oboma indikátormi vzťahu k práci. Ukázalo sa teda, že čím väčšmi je vykonávaná starostlivosť o seba v profesionálnej oblasti, tým vyššia miera angažovanosti v práci a pripútanosti k práci sa u jedinca vyskytuje. Preukázaná bola aj schopnosť starostlivosti o seba v profesionálnej oblasti vysvetliť určitú mieru variability oboch indikátorov vzťahu k práci v pozitívnom smere, a to takmer dvadsaťdva percent v prípade angažovanosti v práci, a šesťnásť percent v prípade pripútanosti k práci. Výsledky tejto práce poukázali na dôležitosť venovania pozornosti starostlivosti o seba v pracovnom kontexte, a jej súvisu s angažovanosťou v práci a pripútanosťou k práci ako indikátorov vzťahu k práci.

Literatúra

- KLEIN, H. J., COOPER, J. T., MOLLOY, J. C., & SWANSON, J. A. (2014). The assessment of commitment: Advantages of a unidimensional, target-free approach. *Journal of Applied Psychology*, 99 (2), 222-238.
- LICHNER, V., HALACHOVÁ, M., & LOVAŠ, L. (2018). The concept of self-care, work engagement, and burnout syndrome among slovak social workers. *Czech & Slovak social work/ Sociální práce/ Sociálna práca*, 18 (4), 62-75.
- SCHAUFELI, W., & BAKKER, A. (2003). UWES Utrecht work engagement scale. Preliminary manual. [Version 1, November 2003]. Utrecht University: Occupational health psychology unit.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

STRES AKO NEGATÍVNY DÔSLEDOK POMÁHANIA, SPÔSOBY JEHO MERANIA A REDUKCIE

Monika HRICOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

monika.hricova@upjs.sk

Kľúčové slová: *stres, pomáhajúce profesie, starostlivosť o seba*

Abstrakt: Cieľom príspevku je poskytnúť súhrn doterajších zistení v rámci realizovaného grantu APVV 14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnania sa s negatívnymi dôsledkami pomáhajúcich profesií, v súvislosti s teoretickým vymedzením stresu ako jedného z najčastejších negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcej práce a prehľadu spôsobov zisťovania miery vnímaného stresu. Zároveň je úlohou predstaviť možnosti psychologickú intervenciu na zmiernenie stresu.

Pojem stres sa veľmi rýchlo stal súčasťou každodenného slovníka a života, až vytvára dojem, že ho nie je potrebné vôbec špeciálne definovať a vysvetľovať. Potvrdzuje to aj Selye, ktorý už v roku 1976 upozornil na to, že: „pojem stres sa rýchlo etabloval do bežnej reči, až sme začali mať pocit, že nie je nutné sa s ním špecificky zaoberať, čo je ale zavádzajúce“ (Selye, 1976, s.20). Jeho korene vychádzajú z latinského slova „stringo, stringere, strinxí, strictum“, čo znamená utiahnuť, zovrieť (Křivohlavý, 1994). Pojem stres až do 50. rokov 20. storočia používali hlavne technické odbory na označenie vnútornej sily v telese, ktorá mala zabrániť jeho deformácii zvonku (Lazarus, 1993). Do psychologickéj pozornosti sa dostal hlavne v období 2. svetovej vojny, kedy ním označovali emocionálne zlyhanie vojaka v dôsledku stresujúceho boja a armáda chcela od psychológov spôsoby ako selektovať vojakov, ktorí sú voči nemu odolní (Lazarus, 1993).

Z historického hľadiska bol stres skúmaný v počiatkoch najmä z biologického hľadiska. Za autorov prvých teórií stresu sú považovaní Cannon a Selye (Evans et al. 2012). Cannon (Evans et al., 2012) je autorom fyziologickej teórie (postavená na princípe Sympathetic-Adrenal

Medullary (SAM) system), podľa ktorej stres vníma ako určitú poplachovú reakciu organizmu v zmysle útok-útek. Stres definoval ako „nešpecifickú reakciu organizmu na akúkoľvek požiadavku, kde stresor vystupuje ako činiteľ, ktorý vytvára napätie“ (Selye, 1976, str. 53). Môže byť vyprovokovaný najrôznejšími situáciami, ako je emočné vzrušenie, námaha, únava, bolesť, strach, sústredenosť, poníženie, strata krvi a aj nečakaný úspech (Selye, 1976). Selye vytvoril model objasňujúci fyziologické reakcie organizmu na dlhodobý pôsobiaci stres, ktorý nazval Všeobecný adaptačný syndróm (GAS – General Adaptation Syndrom), pozostávajúci z troch fáz a okrem toho rozlíšil stres na eustres a distres (Selye, 1976). Stres teda považoval za všeobecnú reakciu organizmu na požiadavky, ktorým je organizmus vystavený. Za stav, ktorý sa prejavuje špecifickým syndrómom na základe všetkých v organizme nešpecificky navodených zmien (Selye, 1978). Jeho prvé teórie vyvolali vo vedeckom svete veľký záujem a, samozrejme, aj rozporuplné názory.

Psychologické modely stresu sa vyvinuli nezávisle od biologických modelov a zamerali sa na vplyv psychologických faktorov na reakcie na stres. Najznámejším z týchto modelov je transakčný model vyvinutý Lazarusom a jeho kolegami (Lazarus, Folkman, 1987). Podľa tohto modelu je stres výsledkom interakcie medzi človekom a životným prostredím. Stres pritom nevzniká len z dôvodu výskytu nejakých udalostí, súvisí s kognitívnym hodnotením udalosti a stratégiou zvládania, ktorá je používaná na riešenie danej udalosti, a ktorá tiež ovplyvňuje úroveň prežívaného stresu (Evans et al., 2012).

V súčasnosti existuje mnoho rôznych definícií stresu. Carver, Connor-Smithová (2010, s. 684) definujú stres ako „stav, kedy jedinec pociťuje ohrozenie pri dosahovaní cieľa“. Na doplnenie, Mlčák (2004) uvádza, že stres vzniká ako dôsledok nerovnováhy medzi požiadavkami a nárokmi okolia a ako následok nedostatočných adaptačných schopnosťami jedinca. Zároveň dodáva, že dopad stresu na človeka závisí od kvality a povahy nerovnováhy. Oravcová (2004), po zhrnutí viacerých definícií, chápe stres ako interakciu medzi vonkajšími silami a schopnosťou jedinca vyrovnat' sa s nimi. Táto interakcia vyvoláva určitý stav ohrozenia, zároveň človek pociťuje neschopnosť brániť sa vonkajším vplyvom a ohrozeniam, čo u neho vyvoláva stav napätia. My chápeme stres ako formu špecifickej vystupňovanej záťaže, ktorá je jedincom

hodnotená ako extrémna a ohrozujúca jeho subjektívny pocit pohody, čo u neho vedie k napätiu.

Z doteraz uvedeného vyplýva, že psychický stres má v rámci výskumu významné postavenie, čo vedie k potrebe používania spoľahlivých nástrojov na jeho meranie. Za jeden z najpopulárnejších nástrojov je považovaná Škála vnímaného stresu (PSS). Dôvodov, pre ktoré je škála obľúbená, je viacero. Do zoznamu benefitov patrí napr. časovo nenáročná administrácia, pomerne všeobecné a zrozumiteľné znenie položiek či rýchle vyhodnocovanie. Za najčastejšie používanú verziu možno v súčasnosti považovať PSS 10, teda desaťpoložkovú verziu škály PSS. Preto sme v rámci riešenia APVV pripravili štúdiu, ktorá overuje psychometrické vlastnosti slovenskej verzie dotazníka PSS-10 (Ráčzová, Hricová, Lovašová, 2018).

Zámerom realizovaného projektu APVV 14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnania sa s negatívnymi dôsledkami pomáhajúcich profesií, bolo aj vytvorenie intervenčného programu zameraného na podporu starostlivosti o seba a následnú redukciu negatívnych dôsledkov z pomáhania. Na redukciu stresu boli do intervenčného programu zaradené tieto aktivity:

- *relaxácia a práca s dychom (telesná starostlivosť o seba),*
- *kontrolujem-ovplyvňujem-neovplyvňujem,*
- *tajomstvo,*
- *všímavosť,*
- *riešenie konfliktov.*

Ich detailný popis je uvedený v metodologickej príručke *Ako sa o seba starám* (Köveroá, Hricová, Lichner, Lovašová, 2019).

Literatúra

CARVER, C. S., & CONNOR-SMITH, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

- EVANS, G. W., BECKER, F. D., ZAHN, A., BILOTTA, E., & KEESEE, A. M. (2012). Capturing the ecology of workplace stress with cumulative risk assessment. *Environment and Behavior*, 44(1), 136-154.
- KÖVEROVÁ, M., HRICOVÁ, M., LICHNER, V., LOVAŠOVÁ, S. (2019). *Ako sa o seba starám*. Košice: FF UPJŠ.
- LAZARUS, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1 – 21.
- LAZARUS, R. S., & FOLKMAN, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- MLČÁK, Z. (2004). *Stres v profesii vychovávateľa*. *Psychologické dny: Svet žien a svet mužů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1-7.
- RÁCZOVÁ, B., HRICOVÁ, M., LOVAŠOVÁ, S. (2018). Overenie psychometrických vlastností slovenskej verzie dotazníka PSS-10 na súbore pomáhajúcich profesionálov. *Československá psychologie*, 6, 552-564.
- SELYE, H. (1978). *The Stress of Life: Rev Ed*. McGraw-Hill.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

SUBJEKTÍVNE ZDRAVIE, STRES A SPIRITUALITA V UČITELSKEJ PROFESII

Martina JANŠOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

tina.jansova@gmail.com

Kľúčové slová: *Subjektívne zdravie, stres, psychická pracovná záťaž, vyhorenie, spiritualita*

Abstrakt: V súlade s koncepciou osobnej pohody sa príspevok zaoberá skúmaním vnímaného zdravia a jeho vybranými psychologickými súvislosťami. Výskum sa dominantne zaoberá analýzou vzťahov medzi psychickou pracovnou záťažou, percipovaným stresom, pracovným vyhorením a jeho dimenziami (kognitívna, fyzická a emočná) a sebakposúdeným zdravím u vybranej skupiny pomáhajúcich profesionálov. Ďalším cieľom bola identifikácia miery spirituálneho prežívania, subjektívne vnímaného zdravia, percipovaného stresu a prevalencie vyhorenia skúmanej populácie. V empirickej časti štúdie sme ďalej overovali protektívnu úlohu spirituality na percipovaný stres a pracovné vyhorenie. Účastníkmi bolo 95 slovenských pedagógov vo veku od 20 do 68 rokov (AM = 42,21 rokov, SD = 11,19; 83,2 % žien), z toho 55,8 % pracujúcich na základných školách. Vnímanie aktuálneho zdravia bolo merané škálou WHO-5 (WHO, 1998). Na meranie spirituálneho prežívania bol použitý Index spirituálnej skúsenosti SEI-R (Genia, 1997), percipovaného stresu škála PSS-10 (Cohen et al., 1983), psychickej pracovnej záťaže Meisterov dotazník hodnotenia psychickej pracovnej záťaže. Pracovné vyhorenie bolo merané slovenskou verziou Shirom Melamedovou metódou vyhorenia SMBM. Výsledky deskriptívnej analýzy poukazujú na významné rozdiely vo vnímaní stresu a spirituálnej opory v závislosti od dĺžky učiteľskej praxe. Zistilo sa, že skúmaní učitelia prežívajú priemernú úroveň subjektívnej pohody a spirituálneho prežívania. V priemere vnímajú nízky až stredný stres, miera pracovného vyhorenia bola u 31,6 % respondentov na strednej úrovni. Korelačné

analýzy potvrdili významné pozitívne súvislosti medzi psychickou pracovnou záťažou, vnímaným stresom a jednotlivými faktormi vyhorenia. Výsledky regresnej analýzy preukázali, že percipovaný stres a vyhorenie sú významnými negatívnymi prediktormi subjektívnej pohody. Napriek identifikovaniu významného negatívneho vzťahu medzi spirituálnou otvorenosťou a monotóniou prežívanou v práci učiteľov, ako aj pozitívnych súvislostí medzi spirituálnym prežívaním, spirituálnou oporou a preťažením, nepotvrdil sa v tejto štúdií nárazníkový efekt spirituality proti stresu ani proti vyhoreniu. Výsledky môžu byť užitočné v ďalších štúdiách v oblasti kvality života a pracovného zdravia.

Literatúra

COHEN, S., KAMARCK, T., & MERMELSTEIN, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

GENIA, V. (1997). The spiritual experience index: Revision and reformulation. *Review of religious research*, 38, 344-361.

WHO. (1998). Wellbeing Measures in Primary Health Care/The Depcare Project. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen.

PROFESIJNÁ KVALITA ŽIVOTA: PREHĽAD VÝSKUMNÝCH ZISTENÍ

Miroslava KÖVEROVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

miroslava.koverova@upjs.sk

KLúčové slová: Škála profesijnej kvality života (ProQOL 5), zadosťučinenie z pomáhania, únava z pomáhania, starostlivosť o seba, osobnosť

Abstrakt: Príspevok prezentuje prehľad výsledkov výskumných štúdií v oblasti profesijnej kvality života, ktoré boli realizované v rámci projektu APVV 14-0921 "Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií" v období riešenia od 9/2015 do 6/2019. Popisujeme autorské štúdie, ktoré sa zamerali na proces adaptácie slovenskej verzie Škály profesijnej kvality života (ProQOL 5) a sumarizujeme vlastné zistenia v oblasti rozdielov v profesijnej kvalite života podľa demografických charakteristík a v oblasti jej vzťahov s osobnostnými črtami, pracovnou spokojnosťou a starostlivosťou o seba. Prezentujeme možnosti aplikácie našich výskumných zistení do praxe.

Analýzy psychometrických vlastností Škály profesijnej kvality života (ProQOL 5) v našich podmienkach ukázali, že ProQOL 5 v slovenskom preklade je reliabilný a validný nástroj vhodný na využitie vo výskume aj praxi (Köverová, 2016; Köverová, 2018). Na rozdiel od pôvodnej anglickej adaptácie ProQOL 5, ktorá umožňuje zistiť tri aspekty profesijnej kvality života (zadosťučinenie z pomáhania, sekundárny traumatický stres a vyhorenie), konfirmačná faktorová analýza slovenskej adaptácie ProQOL 5 podporila iba jej dvojfaktorovú štruktúru bez faktora vyhorenie (Köverová, 2018). Vo výskume preto odporúčame pracovať iba s faktormi zadosťučinenie z pomáhania a sekundárny traumatický stres (STS), vyhorenie je vhodné zisťovať inými dostupnými metódami.

Následne sme za zamerali na preskúmanie rozdielov v zadosťučeniní z pomáhania a STS podľa demografických charakteristík (rodu, veku, dĺžky praxe, typu profesie, vzdelania). Zistili sme, že najviac rozdielov existuje v prežívaní STS: ženy prežívali vyššiu mieru STS ako muži, starší a skúsenejší zamestnanci vypovedali o vyššej miere STS ako ich mladší a začínajúci kolegovia, zdravotníci (zdravotné sestry, ošetrovatelia, opatrovatelia) a vychovávatelia referovali o vyššej miere STS ako sociálni pracovníci a psychológovia a napokon zamestnanci so stredoškolským vzdelaním s maturitou prežívali vyššiu mieru STS ako ich vysokoškolsky vzdelaní kolegovia (Köverová, Ráczová, 2017; Mesárošová et al., 2017). V zadosťučeniní z pomáhania boli identifikované iba rozdiely podľa dĺžky praxe: začínajúci zamestnanci s 0-3 rokmi praxe vypovedali o vyššom zadosťučeniní z pomáhania ako ich kolegovia s viac ako 20-ročnou praxou (Mesárošová et al., 2017). Na základe týchto zistení sme mohli identifikovať rizikové skupiny pomáhajúcich pracovníkov, ktoré sú najviac ohrozené prežívaním sekundárneho traumatického stresu: ženy, starší a skúsenejší zamestnanci, zdravotníci a vychovávatelia a pracovníci s nižším vzdelaním.

Ďalší okruh nášho výskumného záujmu predstavovala analýza vzťahov medzi zadosťučeniním z pomáhania a osobnostnými charakteristikami. Zistili sme, že zadosťučenenie z pomáhania bolo predikované osobnostnými faktormi Big 5 (najmä extravertiou a svedomitosťou) a STS bol predikovaný dvoma interpersonálnymi črtami – podozrievavosťou a egocentrizmom (Köverová, 2018a). K prežívaniu vyššej miery zadosťučenenia z pomáhania mali tendenciu pomáhajúci pracovníci, ktorí boli extrovertnejší (sociabilní, komunikatívni, aktívni, asertívni, šťastní, energickí, optimistickí) a svedomitejší (spoľahliví, efektívni, organizovaní, systematickí, zameraní na cieľ). Náchylnosť k prežívaniu STS bola vyššia u pomáhajúcich pracovníkov s podozrievavou osobnosťou, pre ktorú je typická tendencia udržiavať si psychologický odstup od iných. Táto interpersonálna stratégia sa zdá byť u pomáhajúcich pracovníkov nevhodná, lebo práca s traumatizovanými klientmi si vyžaduje väčšie zaangažovanie a psychologickú blízkosť. Ak sú preto pomáhajúci pracovníci s touto črtou konfrontovaní s traumou klienta, ich STS sa môže zvyšovať (Köverová, 2018a). Naopak, egocentrickosť (vysoká miera zamerania na seba, vysoká sebaistota

a sebedomie), bola identifikovaná ako faktor, ktorý môže znížiť STS. Pomáhajúci pracovník s touto interpersonálnou stratégiou môže byť menej empatický, nebude sa príliš vžívať do problémov a pocitov svojich klientov, a preto bude zažívať nižšiu mieru STS (Köverová, 2018a). Významným prediktorom zadosťučinenia z pomáhania a STS bola aj emocionálna zložka subjektívnej pohody (Köverová, Ráczová, 2017a). Častejšie prežívanie pozitívnych emócií (radosti, šťastia, pôžitku) predikovalo zadosťučinenie z pomáhania, kým častejšie pociťovanie negatívnych emócií (hnevu, smútku, strachu, hanby, viny) predikovalo STS. Uvedené zistenia vyzdvihujú význam osobnostných a emocionálnych charakteristik pomáhajúcich pracovníkov, ktorým je potrebné venovať adekvátnu pozornosť v kontexte prežívania zadosťučinenia a STS.

Overovali sme aj vzťah pracovnej spokojnosti so zadosťučinením z pomáhania a STS. Zistili sme, že zadosťučinenie z pomáhania bolo predikované celkovou pracovnou spokojnosťou a spokojnosťou s náplňou práce, kým STS bol predikovaný nízkou celkovou pracovnou spokojnosťou a slabou spokojnosťou s náplňou a množstvom práce (Köverová, 2019). Pracovná spokojnosť je tak ďalší faktor, ktorý môže napomáhať podpore zadosťučinenia z pomáhania a redukcii STS u pomáhajúcich pracovníkov.

Poslednou oblasťou výskumu bola analýza vzťahov zadosťučinenia z pomáhania a STS s vykonávanou starostlivosťou o seba. Ako najdôležitejšia sa preukázala psychologická oblasť starostlivosti o seba (pozitívne myslenie, udržiavanie pozitívnych vzťahov s rodinou, kolegami, klientmi), ktorá predikovala vyššiu mieru zadosťučinenia z pomáhania a nižšiu mieru STS (Köverová, Ráczová, 2017a; Köverová, 2018b). Preukázali sme, že vykonávanie aktivít starostlivosti o seba má význam v podpore prežívania zadosťučinenia z pomáhania a redukcii pociťovania STS.

Prezentované zistenia sme využili ako východisko pri príprave praktického výstupu projektu APVV 14-0921: intervenčného programu na podporu starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie (Köverová et al., 2019). Intervenčný program bol primárne určený pre rizikové skupiny pomáhajúcich pracovníkov, ktoré sú najviac ohrozené negatívnymi dôsledkami pomáhania (sekundárnym traumatickým stresom, vyhorením). Jeho obsahom bola edukácia o starostlivosti o seba a nácvik techník

v oblasti psychologickej, telesnej a pracovnej oblasti starostlivosti o seba, čím sme mali za cieľ nielen podporiť vykonávanú starostlivosť o seba u pomáhajúcich pracovníkov, ale aj zvýšiť ich prežívanie zadosťučinenia z pomáhania a redukovať pociťovanie sekundárneho traumatického stresu a vyhorenia. Overovanie účinnosti intervenčného programu preukázalo jeho efekt v znížení pociťovaného vyhorenia, vyčerpania a stresu u účastníkov bezprostredne po ukončení intervenčného programu (Mesárošová, Köverová, Lovašová, v tlači).

Literatúra

KÖVEROVÁ, M. (2016). Psychometric properties of the Slovak version of the professional quality of life scale: preliminary results. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 6(2), 88-96.

KÖVEROVÁ, M. (2018). Konfirmačná faktorová analýza slovenskej verzie Škály profesijnej kvality života (ProQOL). *Československá psychologie*, 62(6), 565-578.

KÖVEROVÁ, M. (2018a). Compassion satisfaction, compassion fatigue and personality traits in Slovak helping professionals. In C. PRACANA & M. WANG (EDS.), *Psychology Applications & Developments IV* (pp. 43-56). Lisboa, Portugal: InScience Press.

KÖVEROVÁ, M. (2018b). Vykonávaná starostlivosť o seba ako prediktor zadosťučinenia a únavy z pomáhania. IN M. KÖVEROVÁ, & M. MESÁROŠOVÁ (EDS.), *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce* (pp. 46-53). Košice: Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach.

KÖVEROVÁ, M. (2019). Job satisfaction, compassion satisfaction and compassion fatigue in helping professionals in Slovakia. IN P. KAČMÁR, J. BAVOLÁR, & L. LOVAŠ (Eds.), *Psychológia práce a organizácie 2018 - Minulosť, prítomnosť a výzvy do budúcnosti* (pp. 231-243). Košice: ŠafárikPress.

KÖVEROVÁ, M., & RÁCZOVÁ, B. (2017). Negative consequences of helping and the length of work experience. In C. PRACANA & M. WANG (EDS.), *Psychology Applications & Developments III* (pp. 121-132). Lisboa, Portugal: InScience Press.

KÖVEROVÁ, M., & RÁCZOVÁ, B. (2017a). Selected Psychological Aspects of Helping Professionals. *Človek a spoločnosť*, 20(1), 22-35.

KÖVEROVÁ, M., HRICOVÁ, M., LICHNER, V., & LOVAŠOVÁ, S. (2019). *Ako sa o seba starám? Intervenčný program na podporu starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie*. Košice: ŠafárikPress.

MESÁROŠOVÁ, M., KÖVEROVÁ, M., & LOVAŠOVÁ, S. (v tlači). *Intervenčný program starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie*. Košice: ŠafárikPress.

MESÁROŠOVÁ, M., KÖVEROVÁ, M., RÁCZOVÁ, B., NEZKUSILOVÁ, J., LICHNER, V., LOVAŠ, L., LOVAŠOVÁ, S., & HRICOVÁ, M. (2017). *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

STAROSTLIVOSŤ O SEBA AKO FAKTOR PREDCHÁDZANIA SYNDRÓMU VYHORENIA

Vladimír LICHNER

Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

vladimir.lichner@gmail.com

Nikola PALEČKOVÁ

Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

nikapaleckova@gmail.com

Kľúčové slová: *Starostlivosť o seba, negatívne javy v pracovnom prostredí, syndróm vyhorenia*

Abstrakt: Samotný pojem starostlivosti o seba ako i jeho konkrétne napĺňanie sa v rôznych vedných disciplínach objavuje pomerne dlho. Už Rogers (1998) vnímal starostlivosť o seba („self-care“) ako vedomé správanie a konanie človeka, ktoré je v súlade a harmónii s jeho vnútorným prežívaním a pocitmi. Pôvodná koncepcia popisuje pojem v súvislosti so zdravím (Halmo, 2014; Mesárošová a kol. 2017; BMA, 2018). Pre účely príspevku však vychádzame z rozšírenej koncepcie starostlivosti o seba (Lovaš a kol. 2014), kde podstatou je napĺňanie konkrétnych cieľov v živote človeka, pričom ide o proces kontinuálneho celoživotného učenia sa. To umožňuje vnímať konkrétne zamerania starostlivosti o seba, pričom dôležitou je práve profesionálna oblasť, kde starostlivosť o seba významne vplyva na výkon pracovných činností, profesionálne kompetencie (Cox, Steiner, 2013; Kaufman, 2018). Typicky vychádzame v rámci tohto konceptu zo siedmich základných oblastí starostlivosti o seba: fyzickej, emocionálnej, kognitívnej, sociálnej, profesionálnej, spirituálnej, ekologickej, pričom za dôležité považujeme vymedziť základné vplyvy, ktoré dobrá starostlivosť o seba na jednotlivca má. Sú nimi sebavedomie, kvalita života, sociálne zručnosti, sociálne kontakty, oblasť správania sa jednotlivca, sebakontrola, motivácia

pre ďalšie aktivity a udržiavanie zdravšieho životného štýlu (ICAA 2018). Prenesene, do pracovného prostredia môžeme vnímať starostlivosť o seba ako preventívny faktor pred vznikom a rozvojom negatívnych dôsledkov, ktoré so sebou práca v pomáhajúcich profesiách prináša. Tu vnímame akési osobitné postavenie sociálnej práce ako aplikovanej disciplíny významne spojené so sociálnou praxou s klientmi. Prítomnosť negatívnych javov vyplývajúcich z povahy práce negatívne ovplyvňuje osobnosť sociálnych pracovníkov a následne vplýva na vykonávanie pracovných úloh, ako aj na zmenu úrovne profesijných kompetencií. To má značný súvis s efektivitou samotného výkonu profesie (Lovašová, 2016). Výkon sociálnej práce ako pomáhajúcej profesie je do značnej miery ovplyvnený aj povahou práce, ktorá sa mení nielen v súvislosti s rôznymi klientskymi skupinami, ale aj podľa typu organizácie, či organizačnej zložky inštitúcie, kde konkrétny pracovník pracuje. V tomto smere za špecifickú inštitúciu považujeme výkon práce v rámci Úradov práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVaR). Práve z tohto dôvodu sme sa orientovali i empiricky na túto cieľovú skupinu. Základným zámerom bola identifikácia syndrómu vyhorenia vo vzorke sociálnych pracovníkov pracujúcich v rámci ÚPSVaR, identifikácia úrovne starostlivosti o seba u týchto pracovníkov a existencie prípadných súvislostí a demografických špecifik medzi týmito premennými.

Materiál a metódy

Výskum v tejto téme bol realizovaný dotazníkovou metódou prostredníctvom zámerného výberu v mesiaci február 2019. Dotazník pozostával z troch častí: 1. VSSv.3 – 50-položková metodika zameraná na vykonávanú starostlivosť o seba prostredníctvom identifikácie osobnej oblasti starostlivosti o seba (pozostávajúcej z faktorov životná vyváženosť, $\alpha = 0,76$; psychologická zložka, $\alpha = 0,72$; zdravotná oblasť, $\alpha = 0,83$) a pracovnej oblasti starostlivosti o seba (pozostávajúcej z faktorov sociálna zložka, $\alpha = 0,76$; organizačná zložka, $\alpha = 0,75$; psychologická zložka, $\alpha = 0,70$). Dotazník je úpravou dotazníka VSSv2 (Lichner, Halachová, Lovaš 2018) 2. MBI – 22-položková metodika orientovaná na identifikovanie syndrómu vyhorenia (Maslach, Jackson, 1986) prostredníctvom troch subškál, a to emocionálne vyčerpanie ($\alpha = 0,88$), depersonalizácia ($\alpha = 0,80$), osobné uspokojenie ($\alpha = 0,74$). 3. Autorské

otázky zamerané na demografické charakteristiky respondentov. Výskum bol realizovaný u 141 sociálnych pracovníkov pracujúcich na ÚPSVaR Košice (n = 56; 39,7%), ÚPSVaR Rožňava (n = 54; 38,3%) a ÚPSVaR Revúca (n = 31; 22%). Z hľadiska vekového zloženia, najviac respondentov (24,8%) patrilo do kategórie 31-40 rokov.

Výsledky a diskusia

Z hľadiska výskytu syndrómu vyhorenia prostredníctvom jeho faktorov, vysoký stupeň osobného uspokojenia bol identifikovaný u 22% respondentov, stredný 40,4% a nízky 37,6%. Z hľadiska emocionálneho vyčerpania, nízku mieru uvádzalo 35,5%, strednú 23,4% a vysokú 41,4%. V rámci depersonalizácie, nízku mieru preukázalo 24,8% respondentov, strednú 40,4% a vysokú 34,8%. V rámci naplnenia cieľov boli pre účely príspevku identifikované štatisticky významné súvislosti medzi profesionálnou oblasťou starostlivosti o seba a pocitom osobného uspokojenia ($r = 0,33$, $p(\alpha) < 0,001$), rovnako medzi osobnou oblasťou starostlivosti o seba a pocitom osobného uspokojenia ($r = 0,35$, $p(\alpha) < 0,001$). V rámci syndrómu vyhorenia a prípadných rozdielov na základe demografických charakteristík boli identifikované rozdiely v úrovni depersonalizácie v skupinách s rozdielnym vekom (veková hranica 40 rokov - starší respondenti vykazovali nižšiu úroveň depersonalizácie než mladší, $p(\alpha) = 0,004$).

Výskumne preukázané úrovne syndrómu vyhorenia považujeme za vážne a na mieste je uvažovať o možnostiach ich redukcie. Podobnú úroveň potvrdzuje už skôr realizovaná výskumná štúdia (Béřešová 2006), podľa ktorej až 50% sociálnych pracovníkov je ohrozených, príp. trpí syndrómom vyhorenia. Starostlivosť o seba považujeme za dôležitý faktor pre redukciu negatívnych javov v pracovnom prostredí, ku ktorým syndróm vyhorenia jednoznačne patrí. Tento trend empiricky potvrdzuje aj výskum Lovašovej a Ráczovej (2014). Je preto potrebné zameriavať sa na túto tému už pri vzdelávaní budúcich sociálnych pracovníkov, ako aj iných pomáhajúcich profesionálov.

Literatúra

BÉREŠOVÁ, A. (2006). Výskyt syndrómu vyhorenia a depresie vo vybranej vzorke sociálnych pracovníkov. In M. ŠRÁMKA & A.

- BÉREŠOVÁ. *Komplexná starostlivosť o človeka v hraničných situáciách*. 25-29. Prešov: Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce bl. P.P. Godiča.
- COX, K. & STEINER S. (2013). *Self-care in Social Work. A Guide for Practitioners, Supervisors and Administrators*. Washington: NASW.
- HALMO, R. (2014). *Sebepéče v ošetrovateľskej praxi*. Praha: Grada Publishing.
- ICAA (2018) The seven dimensions of wellness.
- KAUFMANN, D. (2018). Mindfulness and self-care in helping professions. In M. KÖVEROVÁ & M. MESÁROŠOVÁ. *Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce*, 62-74. Košice: UPJŠ, FF
- LICHNER, V., HALACHOVÁ, M. & LOVAŠ, L. (2018). The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers. *ERIS Journal: Czech and Slovak Social Work*, 18(4), 62-75.
- LOVAŠ, L. A KOL. (2014). *Psychologické kontexty starostlivosti o seba*. Košice: UPJŠ, FF.
- LOVAŠOVÁ, S. (2016). Koncept starostlivosti o seba z pohľadu sociálnej práce: *GRANT journal*. Získané 4.10.2018 z: <http://www.grantjournal.com/issue/0502/PDF/0502lovasova.pdf> ISSN 1805-0638
- LOVAŠOVÁ, S. & RÁCZOVÁ B. (2014). Self-care and compassion fatigue in helping professions. *AdAlta*, 7(2), 129-133.
- MASLACH, CH. & JACKSON, S.E. (1986). *Maslach burnout inventory manual (2nd ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- ROGERS, C. (1998). *Způsob bytí*. Praha: Portál.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

STAROSTLIVOSŤ O SEBA A KLIENTSKE NÁSILIE

Soňa LOVAŠOVÁ

Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

sona.lovasova@upjs.sk

Jana JANČIŠINOVÁ

Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

Kľúčové slová: *starostlivosť o seba, klientske násilie, emocionálna kontrola, fyzická kontrola*

Abstrakt: Príspevok sa zaoberá súvislosťou medzi starostlivosťou o seba a klientskym násilím. V teoretických východiskách sa autorky opierajú o poznatok, že klientske násilie je negatívnym javom v práci. V porovnaní so stresom, či vyhovením, ide o jav, ktorý sa dá aktívne eliminovať len v určitej miere, a preto je dôležité zamerať sa na to, ako ho jedinec zvláda, a ako môže eliminovať negatívne zážitky vznikajúce v dôsledku vystavenia klientskemu násiliu. Jednou z možností ako zlepšiť zvládanie a riešenie týchto situácií, je využívanie aktivít v oblasti starostlivosti o seba. Výskumným zámerom autoriek bolo overenie súvislostí medzi mierou realizovaných aktivít starostlivosti o seba a mierou zažitého klientskeho násillia.

Starostlivosť o seba sa dostala do popredia v druhej polovici 20. storočia. Najčastejšie sa spájala so starostlivosťou o zdravie, keďže aj odborníci sa zameriavali najmä na jej fyzickú podobu - návšteva u lekára, užívanie liekov alebo správna životospráva (Lovaš a kol. 2014). Tento pojem bol vnímaný aj v súvislosti s diabetickými pacientmi, s pacientmi s kardiovaskulárnymi problémami alebo pacientmi s rôznymi druhmi rakoviny, kde sa starostlivosť o seba ukazovala ako veľmi účinná (Lovašová, 2016). Starostlivosť o seba sa primárne chápe ako súbor aktivít, ktoré vykonáva jedinec zámerne na základe vlastnej iniciatívy (Lovaš a kol. 2014).

Klientske násilie je termín, ktorý zastrešuje situácie, v ktorých je zamestnanec napadnutý človekom, ktorému poskytuje nejaké služby. Pôvodcom násilia môže byť aj cudzi človek prichádzajúci do organizácie zvonku, teda nie spolupracovník. To sú situácie, medzi ktoré patrí aj klientske násilie.

OSHA (Agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, USA) hovorí v rámci kategorizácie násilia v práci o štyroch typoch násilia.

I. Zamestnanec ako obeť kriminálneho činu.

II. Zamestnanec napadnutý klientom, klientske násilie. Druhý typ násilia zahŕňa incidenty, keď je obeťou násilia zamestnanec poskytujúci služby. Útočníkom pri tomto type násilia v práci je človek, ktorý je prijímateľom týchto služieb. Môže to byť napr. klient sociálneho pracovníka, alebo pacient v zdravotníckom zariadení. Podľa Newhillovej (2003) spadá násilie klientov voči sociálnym pracovníkom práve do tejto kategórie.

III. Zamestnanec ako obeť iného zamestnanca.

IV. Zamestnanec ako obeť človeka, s ktorým je v nejakom vzťahu. V zahraničnej literatúre sa pri násilí klientov voči sociálnym pracovníkom bežne využíva označenie II. typ násilia. Uvedená kategorizácia je najmä v USA uznávaná a často využívaná pri rozlišovaní jednotlivých druhov násilia v práci.

Cieľom výskumu bolo zistiť súvislosť medzi starostlivosťou o seba a klientskym násilím, s ktorým sa stretávajú pomáhajúci profesionáli pri ich práci. Štúdia bola vykonaná so zameraním na rodové rozdiely. Výskumu sa zúčastnilo 100 respondentov. 25 respondentov z Úradu práce sociálnych vecí a rodiny, a to na oddelení Sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately, 13 respondentov tvorili terénni sociálni pracovníci z oddelenia Sociálno-právnej ochrany detí a sociálnej kurately, z Posudkového oddelenia sa výskumu zúčastnilo 35 respondentov, poslednou skupinou boli sociálni pracovníci pracujúci v Centrách pre deti a rodiny v Košickej Novej Vsi - 27 respondentov. Výskum bol realizovaný prostredníctvom batérie dotazníkov: dotazník s názvom *Sebaregulácia v oblasti starostlivosti o seba* (Lovaš, Hricová, 2015), ktorý obsahoval 32 položiek a zisťoval sebareguláciu v oblasti komplexne chápanej starostlivosti o seba prostredníctvom päťbodovej škály s pólmi „Vôbec nie – 1“ a „Veľmi – 5“. Jednotlivé položky dotazníka boli rozdelené do

štyroch dimenzií, ktoré zachytávajú vykonávanú starostlivosť o seba v jednotlivých oblastiach starostlivosti o seba, a to v oblasti osobného rastu a rozvoja, v oblasti zdravého životného štýlu, v oblasti emocionálnej a fyzickej kontroly. *Dotazník Klientske násilie (CVQ)* - časť JCM od autorov Jayaratne, Croxton a Mattison (2004), ktorý overoval základné formy klientskeho násillia v 10 položkách.

Medzi najvýznamnejšie výsledky, ktoré sa potvrdili patrí to, že pomáhajúci pracovníci vo vyššej miere využívali psychickú zložku starostlivosti o seba ako fyzickú. Neboli zistené rodové rozdiely medzi respondentmi z pohľadu starostlivosti o seba ani z pohľadu klientskeho násillia. Najvýznamnejšou zložkou respondentov bola zložka starostlivosti o seba – *Osobný rast a rozvoj*, ktorá dosahovala najvyššie skóre 4,20. Odpovede respondentov v tejto zložke sa pohybovali najčastejšie medzi 4 až 5 na škále dotazníka, teda medzi často a veľmi často. Súvislosti medzi klientskym násillím a zložkami starostlivosti sa potvrdili, no medzi samotným klientskym násillím a celkovou starostlivosťou sa súvislosti nenašli. Klientske násillie neprevyšovalo skóre 2,5 na škále, teda respondenti sa s ním stretli iba niekedy. Verbálne násillie prevyšovalo nad fyzickým.

Na rozdiel od negatívnych javov v práci ako je vyhorenie alebo stres – klientske násillie predstavuje formu negatívneho javu, pri ktorom je dôležité okrem deeskalácie aj jeho zvládanie. Potvrdilo sa, že medzi emocionálnou a fyzickou kontrolou a klientskym násillím existujú súvislosti. Vynára sa teda otázka, či by aktívna realizácia techník starostlivosti o seba v týchto oblastiach mohla reálne pomôcť profesionálom pri zvládaní situácií klientskeho násillia.

Literatúra

JAYARATNE, S., CROXTON, T. A., & MATTISON, D. (2004). A national survey of violence in the practice of social work. *Families in Society*, 85(4), 445-453.

LOVAŠ, L. et. al., 2014. *Psychologické kontexty starostlivosti o seba*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. ISBN 978-80-8152-196-6.

LOVAŠ, L., & HRICOVÁ, M. (2015). Sebaregulácia a vykonávané aktivity v oblasti starostlivosti o seba. *Človek a spoločnosť*. 18(1), 26-32.

- LOVAŠOVÁ, S. (2016). Koncept starostlivosti o seba z pohľadu sociálnej práce. *GRANT Journal*. 2. 36-39 s. ISSN 1805-0638.
- NEWHILL, C. E. (2003). Client threats toward social workers: Nature, motives, and response. *Journal of Threat Assessment*, 2(2), 1-19.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

PSYCHOBIOLOGICKÝ MODEL VZŤAHU ÚZKOSTLIVOSTI, PRIPÚTANIA A STAROSTLIVOSTI O SEBA

Jana NEZKUSILOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach,

jana.nezkusilova@upjs.sk

Kľúčové slová: vzťahová väzba, úzkostlivosť, starostlivosť o seba

Abstrakt: Príspevok poskytuje nový psychobiologický náhľad na starostlivosť o seba. Uvádza možné teoretické vzťahy podporené sumarizovanými výsledkami z viacerých štúdií. Je známe, že na pomáhajúcich profesionálov sú kladené vysoké nároky v súvislosti s hľadaním riešení záťažových situácií svojich klientov, čo si vyžaduje schopnosť sebaregulácie, reziliencie a optimalizácie zdrojov pomoci, či podpory vo svojom okolí. Starostlivosť o seba u pomáhajúcich pracovníkov vyvstáva ako možná prevencia negatívnych javov u pomáhajúcich profesií - ako na strane pomáhajúceho, tak aj na strane klienta (Mesárošová a kol., 2019). Hoci APA už v roku 2010 zaradila vykonávanie aktivít starostlivosti o seba do etického kódexu, ukazuje sa, že pomáhajúci profesionáli sa často krát o seba nestarajú dostatočne, a to aj napriek vedomostiam o možných prínosoch pre zdravie a well-being (Norcross, & Vanden Bos, 2018). Súbor vykonaných výskumov sa snažil objasniť možné príčiny oslabenej starostlivosti o seba. Cieľovou skupinou boli pomáhajúci profesionáli, ktorí pracujú v zariadeniach poskytujúcich sociálne služby. V počiatočných štádiách výskumu sa overoval vzťah medzi pripútaním a starostlivosťou o seba, ktorý bol málo preskúmaný v neklinickej populácii. Teória vzťahovej väzby bola postulovaná Bowlbom, ktorý predpokladal, že ľudia sa rodia s psychobiologickým systémom, ktorý sa aktivuje v prípadoch bolesti, únavy či úľaku. V prípade aktivácie motivuje tento systém jedinca vyhľadať blízkosť opatrojúcej osoby. Jedinec s citlivým a reagujúcim opatrovateľom, a neskôr partnerom si vyvinie bezpečnú vzťahovú väzbu. V inom prípade

sa vyvíja neistá väzba. Vzťah pripútania a starostlivosti o seba sa najskôr preskúmal teoreticky (Nezkusilová, 2018).

V ďalšej fáze výskumu bolo zistené, že obe dimenzie vzťahovej väzby predikujú vnímaný stres (Nezkusilová, Mesárošová, 2017). Dôležitým poznatkom však je, že prípadný negatívny efekt dimenzií vzťahovej väzby na vnímanie stresu môže byť mediovaný reguláciou starostlivosti o seba. Ukázalo sa teda, že vzťahová väzba súvisí so starostlivosťou o seba, a navyše efekt starania sa o seba by mohol potenciálne tlmieť prežívanie stresu (Nezkusilová, Mesárošová, 2017).

V následnosti na získané poznatky bola aplikovaná teória Sociálnej základne (Beckes & Coan, 2011; Coan, 2010; Coan a kol., 2013; Coan a kol., 2017; Coan, Sbara, 2015; Coan, Schaefer, & Davidson, 2006) aj na oblasť starostlivosti o seba do podoby sociálnej regulácie starostlivosti o seba (Mesárošová a kol., 2017). Teória sociálnej základne predpokladá, že človek je sociálna bytosť a jeho miera prežívaného distresu sa navracia - znižuje do základných (bazálnych/baseline) hodnôt pri prítomnosti ďalších osôb, a to o to viac, ak sú tieto osoby vnímané ako blízke a podporné. Tento jav, ktorý je pozorovateľný a merateľný na neurobiologickej úrovni (Coan, Schaefer, & Davidson, 2006) vysvetľujú autori ako distribúciu rizika a zdrojov v sociálnej skupine.

V poslednej fáze výskumu na pomáhajúcich profesionáloch (N = 200), z ktorej uvádzame priebežné výsledky, bola do analýzy vzťahov pridaná aj úzkostlivosť ako črta. Sledovali sa obe dimenzie vzťahovej väzby, ako aj úzkostlivosť ako črta a ich potenciál predikovať starostlivosť o seba. Na základe doterajších výsledkov je možné povedať, že práve vyhýbavá dimenzia vzťahovej väzby je negatívnym prediktorom sebaregulácie osobnostného rastu a regulácie afektu, avšak nepredikuje ostatné oblasti starostlivosti o seba. Úzkostlivosť sa ukazuje ako významný a silný negatívny prediktor vykonávania starostlivosti o seba vo všetkých štyroch sledovaných oblastiach (osobnostný rast, starostlivosť o emócie, starostlivosť o zdravie a fyzická starostlivosť o seba). Podobné výsledky zistili aj Mikulincer a Shaver, ktorí skúmali v počiatkoch vzťah pripútania a regulácie emócií (1998), neskôr však aj regulácie osobnostného rastu, a nakoniec aj vzťah medzi pripútaním a celkovou schopnosťou starostlivosti o seba – svoje zdravie a well-being v priebehu života (Mikulincer, Shaver, 2016). Oproti ich záverom bolo v našej štúdií

zistené, že vyhýbavá dimenzia vzťahovej väzby predikuje len niektoré oblasti starostlivosti o seba, zatiaľ čo úzkostlivosť ako črta predikuje všetky merané oblasti starostlivosti o seba. Toto zistenie je v súlade s predpokladom, že úzkostlivosť súvisí s behaviorálnou inhibíciou (pri viacerých hlavne protichodných podnetoch; Avila, Parcet, 2001; Gomez & Cooper, 2008). Výsledok je však v rozpore s Modelom osobných presvedčení, ktorý po aplikovaní na starostlivosť o seba (Skinner, Hampson, & File-Schaw, 2002) predpokladá, že úzkostlivý jedinec má výraznejšie obavy o svoje psychické a fyzické zdravie, ale aj obavy sociálneho charakteru súvisiace so zahanbením. Naše výsledky naznačujú, že u neklinickej populácie obavy o zdravie a pohodu pravdepodobne nie sú dostatočné na to, aby súviseli so zvyšovaním starostlivosti o seba. Skúmaný model bol nazvaný psychobiologický na základe vzťahu medzi pripútaním a úzkostlivosťou. Výsledky poukazujú na to, že úzkostlivosť je významným negatívnym prediktorom starostlivosti o seba, avšak len u pomáhajúcich, ktorí majú neistú vzťahovú väzbu. Toto zistenie bolo prepojené aj s McEwenovým modelom alostatickej záťaže McEwen (1998, McEwen, & Wingfield, 2003), v ktorom výrazné a dlhodobé stresory postupne vytvárajú alostatickú záťaž a zapríčiňujú aj biologické zmeny v organizme, a to aj na úrovni epigenetických zmien DNA, čím potenciálne zvyšujú reaktivitu organizmu na stres (= úzkostlivosť). Navyše, McEwen vo svojej teórii popisuje dve skupiny stresorov. Jednak existenciálne, ktoré súvisia s prežitím, prácou či bývaním, a ktoré s väčšou pravdepodobnosťou aktivujú správanie a copingové mechanizmy. Druhý typ stresorov sú stresory sociálneho charakteru, ktoré súvisia skôr so zhoršovaním zdravia a pohody a rozvojom chorôb. Neistá vzťahová väzba je typom psychosociálneho stresoru, ktorý modifikuje (moderuje) úzkostlivosť organizmu (napr. Lester et al., 2018), čo sa potvrdilo aj v našej štúdii. Pomáhajúci profesionáli s neistou väzbou nielenže menej aktivujú vhodné stratégie požiadania o pomoc - neaktivujú vhodným spôsobom sociálne prostredie ako externý zdroj zvládania emócií, či osobnostného rastu, ale majú aj priemerne vyššiu mieru úzkostlivosti ($p < 0.001$; potenciálne aj kvôli epigenetickým zmenám), a nižšiu mieru vykonávanej starostlivosti o seba vo všetkých meraných oblastiach ($p < 0.001$), hoci vyvíjajú rovnakú snahu pri staraní sa o seba.

Literatúra

- AVILA, C., & PARCET, M. A. (2001). Personality and inhibitory deficits in the stop-signal task: The mediating role of Gray's anxiety and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 975-986.
- BECKES, L., & COAN, J. A. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 976-988.
- COAN, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 210-217.
- COAN, J. A., BECKES, L., GONZALEZ, M. Z., MARESH, E. L., BROWN, C. L., & HASSELMO, K. (2017). Relationship status and perceived support in the social regulation of neural responses to threat. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(10), 1574-1583.
- COAN, J. A., KASLE, S., JACKSON, A., SCHAEFER, H. S., & DAVIDSON, R. J. (2013). Mutuality and the social regulation of neural threat responding. *Attachment & human development*, 15(3), 303-315.
- COAN, J. A., & SBARRA, D. A. (2015). Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87-91.
- COAN, J. A., SCHAEFER, H. S., & DAVIDSON, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.
- GOMEZ, R., & COOPER, A. (2008). Reinforcement Sensitivity Theory and mood induction studies. In P. Corr (Ed.), *The Reinforcement Sensitivity Theory of personality* (pp. 291-316). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- LESTER, B. M., CONRADT, E., LAGASSE, L. L., TRONICK, E. Z., PADBURY, J. F., & MARSIT, C. J. (2018). Epigenetic programming by maternal behavior in the human infant. *Pediatrics*, 142(4), e20171890.
- MESÁROŠOVÁ, M., KÖVEROVÁ, M., RÁCZOVÁ, B., NEZKUSILOVÁ, J., LICHNER, V., LOVAŠ, L., LOVAŠOVÁ, S., & HRICOVÁ, M. (2017). Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- MCEWEN, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York academy of sciences*, 840(1), 33-44.
- MCEWEN, B. S., & WINGFIELD, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and behavior*, 43(1), 2-15.

- MESÁROŠOVÁ a kol., 2019. Starostlivosť o seba pomáhajúcich profesií: Vysokoškolská učebnica. Košice: Šafárik Press. ISBN 978 80 8152 743 2.
- MIKULINCER M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1998;74:513–524.
- MIKULINCER, M., & SHAVER, P. R. (2016). Adult attachment and emotion regulation. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 3, 507-533.
- NEZKUSILOVÁ, J. (2018). Starostlivosť o seba v kontexte vzťahovej väzby. In *Zborník príspevkov z 5. ročníka Jarnej internacionalizovanej školy doktorandov*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, s. 194-199.
- NEZKUSILOVÁ, J. MESÁROŠOVÁ, M. (2017). Potential predictors of perceived stress in helping profession. 3rd icH&Hpsy 2017: *International Conference on Health and Health Psychology*, 90-102.
- NORCROSS, J. C., & VANDENBOS, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Publications.
- SKINNER, T. C., HAMPSON, S. E., & FIFE-SCHAW, C. (2002). Personality, personal model beliefs, and self-care in adolescents and young adults with Type 1 diabetes. *Health Psychology*, 21(1), 61.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

VYHORENIE AKO NEGATÍVNY DÔSLEDOK POMÁHANIA, SPÔSOBY JEHO MERANIA A REDUKCIE - PREHĽAD VÝSLEDKOV

Beáta RÁCZOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

beata.raczova@upjs.sk

KLúčové slová: *Syndróm vyhorenia, pomáhajúce profesie, starostlivosť o seba*

Abstrakt: Cieľom príspevku bolo poskytnúť súhrn doterajších zistení v rámci realizovaného projektu APVV 14-0921 v súvislosti s teoretickým vymedzením vyhorenia ako jedného z najčastejších negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcej práce a prehľadu spôsobov zisťovania miery vyhorenia. Vo všeobecnosti je vyhorenie chápané ako reakcia na chronický pracovný stres psychosociálneho charakteru, ktorý sa objavuje najmä u ľudí pracujúcich v priamom kontakte s klientmi či pacientmi (Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001). Jedným z cieľov v rámci projektu bolo zistiť mieru výskytu negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, v tomto konkrétnom prípade vyhorenia a overiť jeho súvis so starostlivosťou o seba.

Výskumný súbor, na ktorom bol zber dát v rámci projektu APVV realizovaný bol reprezentatívny a pozostával zo 745 pomáhajúcich pracovníkov, ktorí pôsobili v štátnych aj neštátnych zariadeniach sociálnej starostlivosti na Slovensku. Pre zisťovanie vyhorenia bol využívaný Maslachovej Dotazník vyhorenia (MBI-HSS, Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey; Maslach, Jackson, & Leiter, 1996). Dotazník bol použitý so súhlasom autorov a pre účely prekladu anglickej verzie do slovenského jazyka a administrácie slovenskej verzie nástroja pre výskumné účely bola od spoločnosti Mind Garden, inc. zakúpená licencia s číslom TA-673. Dotazník bol adaptovaný na populáciu pomáhajúcich profesionálov (Ráčzová, Köverová, v recenznom konaní). Výsledky svedčia o strednej miere emocionálneho vyčerpania, nízkej miere depersonalizácie a nadpriemernej úrovne osobnej spokojnosti

s pracovným výkonom a kompetenciami. Z pohľadu zaradenia respondentov podľa stupňa, aký v jednotlivých zložkách vyhorenia dosiahli môžeme konštatovať, že pomáhajúci pracovníci sú najviac ohrozovaní emocionálnym vyčerpaním z pomáhania 27% (198 respondentov). Sú to najmä ošetrovatelia a zdravotnícky personál (N = 100), s praxou nad 10 rokov (N = 124) a priemerom hodín strávených s klientom za týždeň nad 28 (N = 123). Prejavy depersonalizácie sa objavili len u 8% oslovených. Boli to najmä vychovávatelia (N = 17) a sociálni pracovníci (N = 20), s praxou nad 10 rokov (N = 30) a v kontakte s klientom nad 28 hodín týždenne (N = 32). Ich priemerný vek bol nižší $M = 40,96$ ($SD = 10,11$) v porovnaní s priemerným vekom celej sledovanej populácie.

Zároveň bolo úlohou prezentovať prehľad doterajších výskumných zistení týkajúcich sa vzťahov medzi vyhorením a starostlivosťou o seba ako možnosti redukcie vyhorenia. Starostlivosť o seba ako celok vysvetľuje až 17% variability osobného uspokojenia z pracovnými kompetenciami a výkonom, ale iba 6 % variability emocionálneho vyčerpania a 4 % variability depersonalizácie, keďže vzájomné vzťahy sa ukázali síce významné, ale slabé. Môžeme však konštatovať, že nižšia úroveň emocionálneho vyčerpania sa dá najlepšie vysvetliť vyššou frekvenciou vykonávaných činností v rámci starostlivosti o seba v práci ($\beta = 0,122$; $p < 0,01$). Významnými negatívnymi prediktormi emocionálneho vyčerpania boli aj dve oblasti starostlivosti o seba: aktivity podporujúce zdravie ($\beta = -0,111$; $p < 0,01$) a psychologická starostlivosť o seba ($\beta = -0,051$; $p < 0,01$). Napokon v prípade fyzickej starostlivosti o seba sa vzťahy nepreukázali. Vysvetlenie môže plynúť aj zo skutočnosti, že veľkú časť súboru tvorili pracovníci, ktorí vykonávali mnoho fyzických aktivít v rámci práce – opatrovatelia, ošetrovatelia, fyzioterapeuti.

Celkovo možno konštatovať, že starostlivosť o seba v podobe vykonávania rôznych druhov aktivít môže byť vnímaná ako jeden zo spôsobov znižovania negatívnych dôsledkov pomáhania. V súvislosti s prežívaním príznakov vyhorenia, najmä emocionálneho vyčerpania sa ako účinná javí psychologická starostlivosť o seba a starostlivosť v oblasti práce a zdravia. Najmenej starostlivosť o telesnú stránku. Výsledky boli využité pri príprave a realizácii intervenčných programov pre pomáhajúcich pracovníkov.

V priebehu realizácie projektu bolo v súvislosti s vyhorením publikovaných 15 vedeckých prác (2 kapitoly v monografii, 2 práce v karentovaných časopisoch, 2 práce v časopisoch evidovaných v databázach WoS a Scopus). Dve práce sú momentálne v recenznom konaní.

Literatúra

MESÁROŠOVÁ, M. ... [ET AL.]. (2018). Starostlivosť o seba ako prediktor negatívnych a pozitívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. *Československá psychologie*, 62(5), 447-461.

MASLACH, C., SCHAUFELI, W. B., & LEITER, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.

RÁCZOVÁ, B. & KÖVEROVÁ, M. (v recenznom konaní). Konfirmačná faktorová analýza slovenskej verzie dotazníka MBI-HSS (Maslach Services Survey) pre pomáhajúce profesie.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

SYNDRÓM VYHORENIA Z POHĽADU PRACOVNÉHO LEKÁRSTVA

Marek VARGA

Klinika pracovného lekárstva a klinickej toxikológie UPJŠ LF a UNLP

marek.varga@upjs.sk

Daniela PELCLOVÁ

Klinika pracovného lékařství 1. LF UK Praha

Kľúčové slová: *syndróm vyhorenia, neuropsychická záťaž, pracovné lekárstvo*

Abstrakt: Riziko psychických porúch ovplyvňujúcich zdravie pracovníkov sa zvyšuje v súlade s rastúcimi požiadavkami na zamestnancov naprieč rôznymi profesiami. Cieľom štúdie bolo porovnať prístupy k syndrómu vyhorenia v európskych krajinách. Dotazník zameraný na choroby z povolania súvisiace so stresom bol rozoslaný národným expertom z 28 krajín Európskej únie. Celkovo odpovedalo 23 krajín. V 9 krajinách (Dánsko, Estónsko, Francúzsko, Maďarsko, Lotyšsko, Holandsko, Portugalsko, Slovensko a Švédsko) možno syndróm vyhorenia uznať ako chorobu z povolania. Lotyšsko má syndróm vyhorenia výslovne uvedený v zozname chorôb z povolania. Kompenzačné mechanizmy syndrómu vyhorenia ako choroby z povolania sú v Dánsku, Francúzsku, Lotyšsku, Portugalsku a Švédsku. Iba v 39% krajín existuje možnosť uznať syndróm vyhorenia ako chorobu z povolania, pričom väčšina kompenzovaných prípadov sa vyskytuje len v posledných rokoch. Súčasne sa vyvíjajú systémy zhromažďovania údajov o podozrivých prípadoch, ktoré odrážajú rastúce uznanie vplyvu neuropsychickej záťaže pracovného prostredia. V súlade s legislatívou EÚ majú všetky krajiny EÚ v národných akčných plánoch zahrnuté predchádzanie stresu na pracovisku.

MOŽNOSTI ZVYŠOVANIA VŠÍMAVOSTI U OŠETROVATELIEK V DOMOVOCH PRE SENIOROV

Simona WEISSOVÁ

Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

simona.weissova@student.upjs.sk

Kľúčové slová: *všímavosť, intervencia, pomáhajúce profesie*

Abstrakt: Pomáhanie predstavuje emocionálne náročnú činnosť, z čoho vyplýva potreba realizovať intervenčné programy pre prevenciu negatívnych dôsledkov pomáhania. Všímavosť je vnímaná ako charakteristika osobnosti rezilientnej voči vyhoreniu (Vilardaga a kol., 2011). Výskum konštruktu všímavosti v kontextoch psychológie zdravia posledné dve dekády prudko napredoval a poukázal na širokospektrálnu efektivitu a aplikovateľnosť techník všímavosti v oblasti pomáhajúcich profesií. V kontexte týchto fenoménov výsledky súčasných metaanalýz poukazujú na efektivitu intervencií založených na všímavosti (mindfulness based intervention). Aplikovateľnosť týchto programov je skutočne širokospektrálna a princípy všímavosti sa javia ako univerzálne nápomocné. Príspevok sa zaoberá účinnosťou intervencie založenej na všímavosti na mieru všímavosti u ošetrovateliek zo zariadenia pre seniorov (n=16, pričom 8 účastníčok bolo zaradených do kontrolnej, 8 do experimentálnej skupiny). Cieľom štúdie bolo teda zostavenie a experimentálne overenie efektivity krátkodobého intervenčného programu založeného na technikách všímavosti. Teoretickým východiskom realizácie sú programy ako Redukcia stresu založená na všímavosti (Kabat-Zinn, 1982) a Kognitívna terapia založená na všímavosti (Kabat-Zinn, Segal, Teasdale, Williams, 2007), ktorých prvky boli synkretizované do Intervencie založenej na všímavosti. Intervencia bola každý týždeň zameraná na iný tematický okruh, ktorý predstavoval hlavnú tému (1. Precitnutie, 2. Myslieť na telo, 3. Všímavosť v každodennom živote, 4. Myšlienky, 5. Pocity, 6. Láskovosť a všímavá komunikácia). Jednotlivým témam bola venovaná didaktická časť, kde

boli skupinovo diskutované a taktiež praktická časť, kde si účastníčky skúšali samotné techniky všímanosti príslušné k tematickému okruhu. V didaktických častiach jednotlivých sedení sa preberali témy ako napr. ako sa dostať do kontaktu s vlastným telom, rozdiely medzi očakávaniami a skutočnosťami, a ako sa od očakávaní oslobodiť, ako súcítne prijať vlastné problémy a pestovať láskavosť voči sebe a ostatným. Plnili tiež domáce úlohy- jednotlivé techniky všímanosti účastníci praktizovali denne. Priemerná dĺžka pracovnej praxe účastníčok v experimentálnej skupine bola 16 rokov ($SD = 5$), u kontrolnej skupiny 15 rokov ($SD = 4,8$). Priemerný počet hodín strávených v priamom kontakte s klientom bol 36 hodín u experimentálnej skupiny ($SD = 2$), u kontrolnej skupiny 37 hodín ($SD = 1,2$). Vzorka bola vybraná nenáhodným, príležitostným výberom (na základe časových možností a pracovných harmonogramov ošetrovateliek a subjektívnej potreby zúčastniť sa intervencie sa do experimentálnej skupiny účastníčky zaradili samé). Išlo o podobu kvázi-experimentálnej štúdie. Účastníčkam v kontrolnej skupine bola ponúknutá účasť na intervencii po ukončení programu s experimentálnou skupinou. Kľúčová premenná všímanosti bola posudzovaná bezprostredne pred a po realizácii intervencie Kognitívno-afektívnou škálou všímanosti Feldmana a kol. (2007). Metóda zachytáva celkovú mieru všímanosti, ako aj skóre v štyroch dimenziách: 1. Regulácia pozornosti (Attention regulation), 2. Orientácia na prítomnosť (Present focus). 3. Uvedomenie (Awareness) a 4. Akceptácia (Acceptance). Autori ju odporúčajú ako prostriedok merania efektu intervencie. Výsledky analýz rozptylu poukázali na ekvivalencie skupín v preteste, taktiež na štatisticky významne zvýšenú celkovú mieru všímanosti ($F = 5,98$, $p = 0,030$, $\eta^2 = 0,32$) u ošetrovateliek v experimentálnej skupine v porovnaní s kontrolnou skupinou v postteste (nenastali tu žiadne významné zmeny v miere všímanosti v porovnaní s pretestom), čo možno chápať ako dôkaz efektivity tohto typu intervencie. Tak isto bola zaznamenaná významne vyššie skóre vo faktore 1. Regulácia pozornosti ($F = 4,38$, $p = 0,056$, $\eta^2 = 0,25$) v postteste. Príspevok poukazuje na širšie súvislosti podporené výskumom neurálnych mechanizmov v pozadí praktizovania všímanosti, ako prostriedku zlepšovania psychickej reziliencie, zdravia a starostlivosti o seba. Zistenia štúdie sú v súlade so súčasným stavom poznania neurovedy a neurobiológie – zobrazovacie techniky mozgu

a metaanalytické zistenia objasňujú zmeny v kontrole pozornosti u osôb pravidelne praktizujúcich všímavosť (Tang, Hölzel, Posner, 2015), poukázali na zmeny v prednej cingulárnej kôre, ktorá predstavuje súčasť limbického systému. Ide o kôrové oblasti, ktoré sa podieľajú na sebaregulácii, emočnej regulácii, pozornosti a sebakontrole. Efekty praktizovania všímavosti na pozornosť tiež predstavujú zlepšenie exekutívnych funkcií ako monitorovanie konfliktov (conflict monitoring) a redukcie pozornostného kolísania (attentional blink) – ide o jav, kde dochádza k vynechaniu pozornosti pri prezentovaní rýchleho prúdu stimulov (Tang, Posner, 2015). Celkovo všímavosť prináša zmeny v štruktúre mozgu (nové spojenia, efekty na bielu a šedú hmotu mozgu čo sa týka objemu a hustoty, najmä v oblastiach frontálnej a prefrontálnej kôry, frontálnej cingulárna kôry, amygdaly, striata). Príspevok predstavuje predbežný dôkaz toho, že intervencia založená na mindfulness (MBI) môže byť efektívna ako prostriedok zvyšovania celkovej miery všímavosti, ako aj schopnosti regulovať pozornosť u ošetrovateliek v zariadeniach pre seniorov. Keďže bola kontrolná štúdia realizovaná na pomerne malej, hoci homogénnej výskumnej vzorke, replikácia výsledkov (aj možná modifikácia niektorých častí) tejto práce na väčšej výskumnej vzorke by bola vhodná a vítaná. Budúci výskum v kontexte skúmania efektov na emočnú reguláciu, sebauvedomenie a sebareguláciu starostlivosti o seba na základe súčasných neurovedných zistení.

Literatúra

- DUARTE, J., PINTO-GOUVEIA, J. (2016) Effectiveness of a mindfulness-based intervention on oncology nurses' burnout and compassion fatigue symptoms: A non-randomized study. In: *International Journal of Nursing Studies*, 64, 98-107.
- CARLSON, L., E., SHAPIRO, S., L. (2017) *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. ISBN 978-1433804656.
- FELDMAN, G., HAYES, A., KUMAR, S., GREESON, J., LAURENCEAU, J-P. (2007) Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective

- Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). In: *J Psychopatol Behav Assess*, 29, 177-190
- KABAT-ZINN, J. (2003) . Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and Future. In : *Clinical Psychology Science adn Practice*,10 (2), 144-156.
- KABAT-ZINN, J. 1982 . An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. In: *Elsevier*, 4(1), 1, 33-47.
- KABAT-ZINN, J., SEGAL, Z., TEASDALE, J., WILLIAMS, M. (2007). *The mindful way through depression*. New York: The Guilford Press. ISBN 159-38-5128-6.
- PENMAN, D., WILLIAMS, M. 2014. Všímavost- ako najít klid v uspěchaném světě. Praha : Anag. ISBN 978-80-7263-906-9.
- TANG, Y.-Y., HÖLZEL, B. K., & POSNER, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. In: *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- VILARDAGA, R., LUOMA, J., B., HAYES, S., C., PISTORELLO, J., LEVIN, M., E., HILDEBRANDT, M., J., KOHLENBERG, B., ROGET, N. (2011) Burnout among the addiction conseling workforce: The differential roles of mindfulness and values-based processes and work-site factors. In: *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(4), 323-335
- WEISSOVÁ, S., MESÁROŠOVÁ, M. (2018) Intervenčný program všímavosti ako prostriedok zvládania psychickej pracovnej záťaže v pomáhajúcich profesiách. in: *Psychológia práce a organizácie 2018 - minulosť, prítomnosť a výzvy do budúcnosti*. Košice: Katedra psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. 2018. ISBN 978-80-8152-713-5, 439-449.

Grantová podpora: Projekt bol podporený grantom APVV-14-0921

**Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií II –
Psychologické, sociálne a zdravotné aspekty vykonávania
pomáhajúcich profesií**

Zborník rozšírených abstraktov z interdisciplinárnej vedeckej konferencie

Vydavateľ: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Vydavateľstvo ŠafárikPress

Rok vydania: 2019

Počet strán: 47

Rozsah: 2,5 AH

Vydanie: prvé

ISBN 978-80-8152-751-7

