



## TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 15. december 2015

### Starostlivosť o seba pri vyrovnávaní sa s negatívnymi dôsledkami v pomáhajúcich profesiách

Katedra psychológie a Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach realizuje empirický výskum s cieľom overiť vzťah starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií a poukázať na konkrétne súvislosti s tejto oblasťou.

Vedúcou projektu APVV „Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií“ je doc. PhDr. Margita Mesárošová CSc., Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach. Medzi riešiteľov, okrem iných, patrí aj prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., vedúci Katedry psychológie FF UPJŠ v Košiciach, doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD., Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach a PhDr. Soňa Lovašová, PhD., Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach.

**„Výskum, ktorý sa už realizuje v tomto roku, by mal v prvej etape overiť platnosť a spoľahlivosť metód skúmania starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vysokej pracovnej záťaže u odborníkov pomáhajúcich iným ľuďom v sociálnej sfére. V ďalšej etape sa náš výskumný tím bude zameriavať na skúmanie vzťahov medzi úrovňou starostlivosti o seba a vznikom stresu, únavy zo súcitu a pomáhania, vyhorenia a pracovnej spokojnosti. Ústredným cieľom projektu je vytvoriť a overiť programy pre odborný personál v sociálnych zariadeniach zamerané na prekonávanie negatívnych javov spojených s pomáhaním iným ľuďom,“** zhodnotil prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., vedúci Katedry psychológie FF UPJŠ v Košiciach.

Mgr. Mária Hrehová, PhD., Tlačový referent a hovorca; Rektorát UPJŠ v Košiciach, Šrobárova 2, 041 80 Košice; Kontakt: Tel.: +421552341112; mobil: +421905385911; e-mail: maria.hrehova@upjs.sk; web: www.upjs.sk



## TLAČOVÁ SPRÁVA

Výskum sa zameriava na empirické zistenie, ktoré formy starostlivosti o seba podporujú adaptívne zvládanie nárokov týkajúcich sa vykonávania pomáhajúcich profesií. Zámerom projektu je empiricky zistiť, ktoré formy starostlivosti o seba pôsobia preventívne voči negatívnym dôsledkom vykonávania pomáhajúcich profesií, resp., ktoré formy negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií je možné eliminovať starostlivosťou o seba.

**„Profesie, ktorých cieľom je pomáhať iným, najmä v oblasti sociálnych služieb, kladú vysoké nároky na psychiku. Starostlivosť o seba je preto kľúčovou schopnosťou odborníka pomáhajúceho iným ľuďom prekonávať ich duševné problémy. Pomáha mu udržať si silu poskytovať pomoc, získavať uspokojenie z práce. Pri chýbaní starostlivosti o seba sa dostávajú negatívne dôsledky, z ktorých najzávažnejšie sú stres, pocit únavy zo súcitu s iným človekom alebo intenzívne prežívanie duševnej traumy klienta ako vlastnej, ako aj úplné vyhorenie a v konečnom dôsledku strata schopnosti pomáhať iným. Tieto javy nie sú vedecky skúmané v potrebnej miere, a preto sa náš výskumný tím venuje v projekte riešeniu uvedenej problematiky,“** konštatovala vedúca projektu doc. PhDr. Margita Mesárošová CSc.

V Slovenskej republike ani v Českej republike doteraz nie je k dispozícii nástroj na zisťovanie starostlivosti o seba ľudí vykonávajúcich pomáhajúce profesie. Táto problematika absentuje aj v širšom meradle, nevzťahuje sa len na vykonávanie pomáhajúcich profesií. Rovnako nie je k dispozícii ani nástroj na komplexné zisťovanie negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. Keďže doteraz nebol publikovaný postup zameraný na starostlivosť o seba s cieľom eliminovať negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií, ide o jedinečný typ výskumu, na ktorom sa podieľajú renomovaní odborníci z Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach.



## *TLAČOVÁ SPRÁVA*

Originalitou, ktorú daný projekt prináša, je, že sa vďaka nemu vytvoria intervenčné programy na podporu tých foriem starostlivosti o seba, ktoré tak umožnia adaptívne zvládanie nárokov súvisiacich s vykonávaním pomáhajúcich profesií. Ich konkrétna podoba sa bude opierať o výsledky empirického výskumu. Medzi najčastejšie negatívne následky, s ktorými sa musia pracovníci v týchto povolaniach vyrovnávať a na ktoré budú programy zamerané, patria stres, syndróm vyhorenia, únava zo súcitu a pomáhania alebo aj pracovná nespokojnosť.

Výskum by tak mohol podnietiť širší odborný diskurz a ďalšie skúmanie týkajúce sa jednak podmienok vykonávania pomáhajúcich profesií, jednak prípravy na vykonávanie psychicky náročných a rizikových profesií v širších súvislostiach.

**Poznámka:** Tlačovú správu nájdete archivovanú na [www.upjs.sk](http://www.upjs.sk) v časti Verejnosť a média <http://www.upjs.sk/verejnost-media/>.

Mgr. Mária Hrehová, PhD.

Tlačový referent a hovorca UPJŠ v Košiciach