



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

## **Program**

*konferencie*

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

Interdisciplinárna konferencia  
Košice, 12. jún 2019  
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

### **Negative Consequences of Practicing Helping Professions II** ***Psychological, social, and health aspects of practicing*** ***helping professions***

Interdisciplinary Conference  
Košice, 12 June 2019  
Pavol Jozef Šafárik University in Košice

#### **Hlavné tematické okruhy/Main topics**

- Starostlivosť o seba: psychologické, sociálne a zdravotné kontexty/ Self-care: psychological, social and health contexts.
- Psychologické, sociálne a zdravotné aspekty vykonávania pomáhajúcich profesií/ Psychological, social, and health aspects of the practicing the helping professions.
- Vyhorenie, stres, únava z pomáhania a negatívne dôsledky pomáhania/ Burnout, stress, compassion fatigue, and negative consequences of helping .
- Osobnostný rozvoj a pomáhajúca profesia/ Personal development and helping profession.



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

- Intervencie zamerané na rozvoj starostlivosti o seba a prevenciu negatívnych dôsledkov v pomáhajúcich profesiách/ Interventions aimed at developing self-care and preventing negative consequences in helping professions.

**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**

**Organizátor:** Katedra psychológie a Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

**Vedecký výbor** ♣ prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc. ♣ prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

♣ doc. PhDr. Soňa Lovašová, PhD. ♣ doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD.

**Organizačný výbor** ♣ Mgr. Monika Hricová, PhD. ♣ Mgr. Miroslava Kóverová, PhD.

♣ Mgr. Vladimír Lichner, PhD. ♣ Mgr. Jana Nezkusilová

**PROGRAM: 12.6.2019, budova Sokrates, AS2P3, 1. posch.**

**8,00-9,00 Registrácia**

**9,00-9,15 Otvorenie**

#### **I. BLOK Starostlivosť o seba**

**Moderátor: doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD.**

**9,15-9,45 Syndróm vyhorenia z pohľadu pracovného lekárstva**

Marek Varga, Klinika pracovného lekárstva a klinickej toxikológie UPJŠ LF a UNLP  
Daniela Pelclová, Klinika pracovného lekárství 1. LF UK Praha

**9,45-10,00 Starostlivosť o seba a negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií – sumarizácia skúmania u pomáhajúcich profesionálov**  
Margita Mesárošová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

**10,00-10,15 Starostlivosť o seba a vzťah k práci pri vykonávaní pomáhajúcich profesií**

Simona Ďurbisová, Ladislav Lovaš, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

**10,15-10,30 Diskusia**



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

10,30-11,00 *Prestávka (káva, občerstvenie)*

#### II. BLOK *Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií* Moderátor: doc. Mgr. Soňa Lovašová, PhD.

11,00-11,15 *Stres ako negatívny dôsledok pomáhania*  
Monika Hricová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

11,15-11,30 *Vyhorenie ako negatívny dôsledok pomáhania, spôsoby jeho merania a redukcie - prehľad výsledkov*  
Beáta Ráczová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

11,30-11,45 *Profesijná kvalita života: prehľad výskumných zistení*  
Miroslava Köverová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

11,45-12,00 *Starostlivosť o seba a klientske násilie*  
Soňa Lovašová, Jana Jančišinová, Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

12,00-12,15 *Psychobiologický model vzťahu úzkostlivosti, pripútania a starostlivosti o seba*  
Jana Nezkusilová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

12,15-12,30 *Diskusia*

12,30-13,00 *Prestávka (obed)*

#### III. BLOK *Možnosti ovplyvňovania starostlivosti o seba a redukcie negatívnych dôsledkov pomáhania* Moderátor: Mgr. Monika Hricová, PhD.

13,00-13,15 *Možnosti ovplyvňovania úrovne starostlivosti o seba u sociálnych pracovníkov ako prevencia pred syndrómom vyhorenia*  
Vladimír Lichner, Nikola Palečková, Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach

13,15-13,30 *Možnosti rozvoja všímavosti u ošetrovateliek v zariadeniach pre seniorov*  
Simona Weissová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

#### **13,30-13,45 *Subjektívne zdravie, stres a spiritualita v učiteľskej profesii***

Martina Janšová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

#### **13,45-14,30 *Panelová diskusia***

#### **14,30 *Záver konferencie***



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

**Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ**

**Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach**

## **Abstrakty**

***konferencie***

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

**Interdisciplinárna konferencia**

**Košice, 12. jún 2019**

**Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

#### ***Starostlivosť o seba a vzťah k práci pri vykonávaní pomáhajúcich profesií***

Simona Ďurbisová, Ladislav Lovaš, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

ladislav.lovas@upjs.sk

Cieľom bolo overiť súvis 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 práci. Výskum bol realizovaný na vzorke 106 pomáhajúcich profesionálov (89,6% žien, 10,4% mužov) zo Slovenska, s priemerným vekom 39,74 rokov ( $SD = 10,538$ ) a najväčším zastúpením psychológmi (42,5%). Jednotlivé premenné boli identifikované nasledovnými nástrojmi: záväznosť – škála KUT, angažovanosť v práci – UWES, starostlivosť o seba - tretia verzia Dotazníka vykonávanej starostlivosti o seba (VSS v. 3). Využitím faktorovej analýzy dotazníka VSS v. 3 po jeho rozdelením na dve škály (osobná a pracovná starostlivosť o seba) sme identifikovali po štyri faktory v každej škále. Korelačnou analýzou bol zistený štatisticky významný vzťah medzi starostlivosťou o seba v profesionálnej oblasti a oboma indikátormi vzťahu k práci. Preukázaná bola aj schopnosť starostlivosti o seba v profesionálnej oblasti vysvetliť určitú mieru variability oboch indikátorov vzťahu 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.

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



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

#### ***Stres ako negatívny dôsledok pomáhania***

Monika Hricová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
monika.hricova@upjs.sk

Cieľom príspevku je poskytnúť súhrn doterajších zistení v rámci realizovaného grantu APVV v súvislosti s teoretickým vymedzením stresu ako jedného z najčastejších negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcej práce a prehľad spôsobov zisťovania miery vnímaného stresu. Zároveň je úlohou prezentovať prehľad doterajších výskumných zistení týkajúcich sa vzťahov medzi stresom a starostlivosťou o seba ako možnosti redukcie stresu.

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

#### ***Subjektívne zdravie, stres a spiritualita v učiteľskej profesii***

Martina Janšová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
martina.jansova@student.upjs.sk

V súlade s teoretickými východiskami o subjektívnom zdraví (Šolcová & Kebza, 2006), prvá časť príspevku aplikuje doterajšie poznatky o strese, pracovnej záťažii a o pracovnom vyhorení tvoreným fyzickou, kognitívnou a emočnou dimenziou (Melamed et al., 1999, 2006; Shirom, 2003) na štúdium kvality života pedagogických pracovníkov. Druhá časť je orientovaná na integráciu doterajšieho výskumného poznania fenoménu spirituality a jej možného protektívneho pôsobenia proti psychologickému distresu. Hlavným cieľom štúdie je analyzovať prediktory subjektívnej pohody u učiteľov. Výskumnú vzorku tvorilo 95 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. Výsledky poukazujú na významné pozitívne súvislosti medzi pracovnou záťažou, vnímaným stresom a jednotlivými faktormi vyhorenia. Regresnou analýzou sa zistili ako významné negatívne prediktory subjektívnej pohody učiteľov, ktorými sú percipovaný stres a vyhorenie.

*Kľúčové slová:* subjektívne zdravie, stres, pracovná záťaž, vyhorenie, spiritualita

#### ***Profesijná kvalita života: prehľad výskumných zistení***

Miroslava Köverová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
miroslava.koverova@upjs.sk

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). Následne sumarizujeme vlastné zistenia o vzťahoch medzi zložkami profesijnej kvality života (zadosťučinením z pomáhania a únavou z pomáhania) s vykonávanou starostlivosťou o seba a vybranými emocionálnymi a osobnostnými charakteristikami. Podávame takisto prehľad o analyzovaných rozdieloch v



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

zadost'učinení z pomáhaní a únave z pomáhaní podľa vybraných demografických ukazovateľov.

*Kľúčové slová:* Škála profesijnej kvality života (ProQOL 5), zadost'učinenie z pomáhaní, únava z pomáhaní, starostlivosť o seba, osobnosť

#### ***Možnosti ovplyvňovania úrovne starostlivosti o seba u sociálnych pracovníkov ako prevencia pred syndrómom vyhorenia***

Vladimír Lichner, Nikola Palečková, Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach  
vladimir.lichner@upjs.sk

Príspevok sa orientuje na problematiku starostlivosti o seba u sociálnych pracovníkov v súvislosti s negatívnym javom na pracovisku - syndrómu vyhorenia u pracovníkov v oblasti výkonu inštitucionalizovanej sociálnej práce. Prvá časť príspevku sa orientuje na teoretické vymedzenie základných premenných - starostlivosti o seba a negatívnych javov na pracovisku, ktoré sú následne empiricky overované prostredníctvom ich vzájomných súvislostí.

*Kľúčové slová:* starostlivosť o seba, syndróm vyhorenia, sociálna práca

#### ***Starostlivosť o seba a klientske násilie***

Soňa Lovašová, Jana Jančišinová, Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach  
sona.lovasova@upjs.sk

Príspevok sa zaoberá súvislosťou medzi starostlivosťou o seba v jej jednotlivých zložkách a klientskym násilím. Venuje sa starostlivosťi o seba ako možnej eliminácii výskytu negatívnych javov. Mieru realizácie starostlivosti o seba skúmali v súvislosti s výskytom klientskeho násilia. Hoci výskyt klientskeho násilia nemôžu pracovníci ovplyvniť, v predošlých výskumoch sa ukázalo, že vyššiu mieru klientskeho násilia vykazovali pracovníci s určitými charakteristikami a teda určité faktory – rizikové faktory výskytu klientskeho násilia boli identifikované. Výskumu sa zúčastnilo 100 respondentov – zamestnancov ÚPSVaR a Centier pre deti a rodiny z KSK. Pre zber dát boli využité dotazníky Sebaregulácia v oblasti starostlivosti o seba a Dotazník klientskeho násilia (CVQ) časť JCM. Potvrdili sa súvislosti medzi mierou zažitého klientskeho násilia a jednotlivými zložkami starostlivosti o seba. Klientske násilie u pracovníkov sa vyskytovalo vo vyššej miere vo verbálnej Klientske násilie u pracovníkov sa vyskytovalo vo vyššej miere vo verbálnej forme ako vo fyzickej.

*Kľúčové slová:* starostlivosť o seba, sebaregulácia, klientske násilie, sociálni pracovníci



AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

#### ***Starostlivosť o seba a negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií – sumarizácia skúmania u pomáhajúcich profesionálov***

Margita Mesárošová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
margita.mesarosova@upjs.sk

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.

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

#### ***Psychobiologický model vzťahovej úzkostlivosti, pripútania a starostlivosti o seba***

Jana Nezkusilová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
jana.nezkusilova.student@upjs.sk

Príspevok preskúmava psychobiologický model prediktorov starostlivosti o seba, ktorý vychádzal z predpokladov, že stresory v priebehu života kombinované s biologickými faktormi spôsobujú epigenetické zmeny, ktoré menia reaktivitu organizmu na stres (McEwen, 2009; Lester et al., 2018). Na základe tohto modelu sú pripútanie a úzkostlivosť ako črta významne prepojené. Starostlivosť o seba je testovaná ako závislá premenná.

**Kľúčové slová:** vzťahová väzba, úzkostlivosť, starostlivosť o seba

#### ***Vyhorenie ako negatívny dôsledok pomáhania, spôsoby jeho merania a redukcie - prehľad výsledkov***

Beáta Ráčzová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach  
beata.raczova@upjs.sk

Cieľom príspevku je poskytnúť súhrn doterajších zistení v rámci realizovaného grantu APVV v súvislosti s teoretickým vymedzením vyhorenia ako jedného z najčastejších negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcej práce a prehľadu spôsobov zisťovania miery vyhorenia. Zároveň je úlohou prezentovať prehľad doterajších výskumných zistení týkajúcich sa vzťahov medzi vyhorením a starostlivosťou o seba ako možnosti redukcie vyhorenia.

**Kľúčové slová:** syndróm vyhorenia, pomáhajúce profesie, starostlivosť o seba





AGENTÚRA  
NA PODPORU  
VÝSKUMU A VÝVOJA

## Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ

### Katedra sociálnej práce Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

#### *Syndróm vyhorenia z pohľadu pracovného lekárstva*

Varga Marek, Klinika pracovného lekárstva a klinickej toxikológie UPJŠ LF a UNLP

Pelclová Daniela, Klinika pracovného lekárství 1. LF UK Praha

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.

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

#### *Možnosti rozvoja všímavosti u ošetrovateliek v zariadeniach pre seniorov*

Simona Weissová, Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach

simona.weissova@student.upjs.sk

Výskum konštruktu všímavosti v kontextoch psychológie zdravia posledné dve dekády prudko napredoval a poukázal na širokospektrálnu efektívnosť a aplikovateľnosť týchto techník v oblasti pomáhajúcich profesií. 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. Kľúčová premenná všímavosť bola posudzovaná bezprostredne pred a po realizácii intervencie Kognitívno-afektívnou škálou všímavosti Feldmana a kol. Výsledky analýz rozptylu poukázali na štatisticky významne zvýšenú celkovú mieru všímavosti ( $p=0,03$ ) u ošetrovateliek v experimentálnej skupine v porovnaní s kontrolnou skupinou, čo možno chápať ako dôkaz efektivity tohto typu intervencie. Štúdia poukazuje na širšie súvislosti podporené výskumom neurálnych mechanizmov v pozadí praktizovania všímavosti, ako prostriedku zlepšovania psychickej reziliencie, zdravia a starostlivosti o seba.

*Kľúčové slová:* všímavosť, pomáhajúce profesie, intervencia založená na všímavosti.