

NEGATÍVNE DÔSLEDKY VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ

PROGRAM A ZBORNÍK ABSTRAKTOV
MEDZINÁRODNEJ INTERDISCIPLINÁRNEJ KONFERENCIE

19. OKTÓBER 2017
KOŠICE, HISTORICKÁ AULA UPJŠ



Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



SLOVAK RESEARCH
AND DEVELOPMENT
AGENCY



APVV-14-0921

Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi
dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií



SLOVAK RESEARCH
AND DEVELOPMENT
AGENCY

Self-care as a factor of coping with the negative consequences of the
practicing the helping professions

Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií

Psychologické a sociálne aspekty vykonávania pomáhajúcich profesií

Medzinárodná interdisciplinárna konferencia

Organizátor: Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach

Košice, 19. október 2017

Historická aula, Rektorát Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Šrobárova 2

Vedecký výbor:

Prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc.
Doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.
Doc. PhDr. Soňa Lovašová, PhD.

Organizačný výbor:

Doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD.
Mgr. Miroslava Köverová, PhD.
Mgr. Vladimír Lichner, PhD.
Mgr. Jana Nezkusilová

Konferencia bola organizovaná s finančnou podporou Agentúry na podporu výskumu
a vývoja v rámci riešenia grantového projektu APVV-14-0921
Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania
pomáhajúcich profesií
Self-care as a factor of coping with the negative consequences of the practicing the helping
professions

PROGRAM

Štvrtok, 19.10.2017

8:00 – 10:00 Registrácia účastníkov

9:00 – 17:30 Hlavný program

9:00 - 9:30 Otvorenie konferencie

prof. PhDr. Oľga Orosová, CSc., dekanka FF UPJŠ v Košiciach

prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., vedúci Katedry psychológie FF UPJŠ v Košiciach

9:30 - 11:00 Sekcia I. Starostlivosť o seba a negatívne dôsledky v pomáhajúcich profesiách (Vedenie sekcie: Margita Mesárošová)

9:30 - 9:45 **Ladislav Lovaš:** Konceptualizácia starostlivosti o seba a jej zisťovanie

9:45 - 10:00 **Margita Mesárošová:** Model predikcie starostlivosti o seba v pomáhajúcich profesiách

10:00 - 10:15 **Ewa Wilczek-Rużyczka:** Effects of empathy and stress on job burnout in physicians

10:15 - 10:30 **Beáta Ráczová:** Syndróm vyhorenia a vnímaný stres vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov

10:30 - 10:40 **Monika Hricová:** Vnímanie stresu a starostlivosť o seba u psychológov

10:40 - 10:50 **Miroslava Köverová:** Vykonávaná starostlivosť o seba ako prediktor zadosťučinenia a únavy z pomáhania

10:50 - 11:00 **Beáta Balogová, J. Jay Miller, Zuzana Poklembová:** Starostlivosť o seba v sociálnej práci v podmienkach Slovenska – participácia na medzinárodnom výskume Univerzity Kentucky

11:00 - 11:30 Prestávka

11:30 - 12:10 Sekcia II. Negatívne dôsledky v pomáhajúcich profesiách: možnosti prevencie a intervencie (Vedenie sekcie: Beáta Ráczová)

11:30 - 11:40 **Monika Piliarová:** Umenie ako forma komunikácie - zážitkové stretnutie s arteterapeutickými technikami

11:40 - 11:50 **Ingrid Ferenčíková:** Osobnostný a profesionálny rozvoj - prevencia negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií v zariadení SUBSIDIUM

11:50 - 12:00 **Danna Kaufman:** Mindfulness and Self-Care of Helping Professionals

12:00 - 12:10 **Veronika Pastrnáková:** Únava z pomáhania a ako využiť pozitívnu spätnú väzbu na boj proti syndrómu vyhorenia

12:10 - 13:10 Obedňajšia prestávka

13:10 - 14:00 **Sekcia III. Starostlivosť o seba v oblasti sociálnej práce**
(Vedenie sekcie: Soňa Lovašová)

- 13:10 - 13:20 **Lucia Tóthová, Eva Žiaková:** Výber neefektívnych stratégií zvládania záťaže ako rizikový faktor v pomáhajúcich profesiách
- 13:20 - 13:30 **Soňa Lovašová, Ina Jungová:** Starostlivosť o seba u sociálnych pracovníkov a pracovníkov policajného zboru
- 13:30 - 13:40 **Vladimír Lichner:** Starostlivosť o seba u sociálnych pracovníkov v kontexte pracovného prostredia
- 13:40 - 13:50 **Lenka Lukáčová, Eva Žiaková:** Rizikové a preventívne faktory syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách
- 13:50 - 14:00 **Ida Želinská:** Odraz v temnom zrkadle
-

14:00 - 14:30 **Prestávka**

14:30 - 15:30 **Sekcia IV. Faktory pracovného prostredia a negatívne dôsledky v pomáhajúcich profesiách**
(Vedenie sekcie: Miroslava Köverová)

- 14:30 - 14:40 **Margita Mesárošová:** Psychická záťaž, pracovná spokojnosť vo vzťahu k starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov
- 14:40 - 14:50 **Miroslava Köverová:** Záťaž v práci, jej zdroje a spôsoby zvládania u pomáhajúcich profesionálov
- 14:50 - 15:00 **Jana Nezkusilová:** Pozitívne a negatívne dôsledky z pomáhania v kontexte pracovnej spokojnosti
- 15:00 - 15:10 **Juraj Martonyik:** Fluktuácia zamestnancov, jej možné príčiny a dopad na fungovanie detského domova – kazuistika
- 15:10 - 15:20 **Marcela Bobková, Ladislav Lovaš:** Starostlivosť o seba v kontexte cieľov, sebaregulácie a rodových rozdielov
- 15:20 - 15:30 **Miroslava Köverová, Simona Ďurbisová:** Percepcia pomáhajúcej profesie, zadosťučinenie a únava z pomáhania u zdravotných sestier
-

15:30 - 16:00 **Prestávka**

16:00 - 17:30 **Sekcia V. Workshopy**

Ewa Wilczek-Rużyczka: Balint group that improves contact and prevents burnout (**pre doktorandov UPJŠ**)

Monika Piliarová: Umenie ako forma komunikácie - intuitívne maľovanie v prevencii vyhorenia (**pre účastníkov konferencie**)

18:00 - 21:00 **SPOLOČENSKÝ VEČER**

ABSTRAKTY

Sekcia I.

KONCEPTUALIZÁCIA STAROSTLIVOSTI O SEBA A JEJ ZISŤOVANIE

Ladislav Lovaš

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Starostlivosť o seba sa definuje rôznym spôsobom a dáva sa do súvisu s rôznym kontextom. To vyvoláva potrebu odlíšiť niekoľko základných prístupov k chápaniu tohto pojmu. Od neho závisí určenie vzťahu starostlivosti o seba k príbuzným pojmom, resp. k pojmom, s ktorými sa môže prekrývať. Od zvoleného prístupu závisí tiež spôsob zisťovania starostlivosti o seba vo výskume. Na pozadí tejto situácie je prezentovaný prístup, ktorý chápe starostlivosť o seba ako starostlivosť o zdravie a celkovú fyzickú a psychickú pohodu na báze sebaregulácie. Jeho súčasťou je odlíšenie zámerov a vykonávaného správania a špecifikovanie starostlivosti o seba v rôznych oblastiach spoločenského života ako je práca, škola, domáce prostredie.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, sebaregulácia, subjektívna pohoda, zdravie

MODEL PREDIKCIE STAROSTLIVOSTI O SEBA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

Margita Mesárošová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesionálov predstavuje nevyhnutnú podmienku efektívneho vykonávania profesie. K negatívnym dôsledkom vykonávania pomáhajúcich profesií možno na základe výskumných zistení zaradiť prežívaný primárny a sekundárny stres, vyhorenie, pracovnú nespokojnosť, ako aj únavu z pomáhania a poskytovania súcitu. Model predikujúci negatívne a pozitívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií bol podporený modelovaním pomocou štrukturálnych rovníc, pričom ako významné prediktory boli potvrdené vykonávaná starostlivosť o seba a sebaregulácia starostlivosti o seba, ktoré predpovedajú úroveň pozitívnych a negatívnych dôsledkov výkonu pomáhajúcej profesie. Výsledky budú využité na tvorbu intervenčných programov prekonávania negatívnych dôsledkov pomáhajúcich profesií.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, stres, vyhorenie, únava z pomáhania

EFFECTS OF EMPATHY AND STRESS ON JOB BURNOUT IN PHYSICIANS

Ewa Wilczek-Rużyczka

Cracow University of A. F. Modrzewski, Faculty of Psychology and Humanities, Poland

In general terms, job burnout may be defined as a psychological reaction to chronic stress at a workplace. According to the model proposed by Christina Maslach, burnout is the sequence of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal accomplishment. It is assumed that empathy may protect against job burnout, reducing the level of stress. The aim of the study was to analyze the effects of empathy and stress on job burnout in physicians. The study included 46 physicians primary care in Cracow. The following research methods were used: Maslach Burnout Inventory (MBI), Perceived Stress Scale (PSS 10) by S. Cohen et al., Interpersonal Reactivity Index (IRI) by M. H. Davis, Sociodemographic Questionnaire. Analysis of regression confirmed that stress and some aspects of empathy exert significant effects on the analyzed dimensions of job burnout. The results of this study point to specific activities aimed at reduction of stress experienced at a workplace and development of empathic skills as the preventive measures of job burnout.

Key words: empathy, stress, burnout, physicians

SYNDRÓM VYHORENIA A VNÍMANÝ STRES VO VZŤAHU K STAROSTLIVOSTI O SEBA U POMÁHAJÚCICH PROFESIONÁLOV

Beáta Ráczová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Cieľom príspevku je prezentovať výsledky zisťovania miery vyhorenia a vnímaného stresu u pomáhajúcich profesionálov a vzťahov medzi skúmanými premennými a vykonávanou starostlivosťou o seba. Zároveň bolo cieľom objasniť aktuálne spôsoby starostlivosti o seba u vybraných respondentov. Výskumu sa zúčastnilo 110 respondentov ($M = 40,8$ r., $SD = 11,35$), z toho 67 žien a 43 mužov, s prevahou VŠ vzdelania. Pomáhajúce profesie reprezentoval zdravotnícky personál, sociálni pracovníci, psychológovia a pedagógovia. Na meranie syndrómu vyhorenia bol použitý dotazník MBI, na meranie vnímaného stresu škála PSS-10 a na meranie miery starostlivosti o seba dotazník VSS. Výsledky preukázali, že v rámci vybraného súboru prežíva tretí stupeň vyhorenia v podobe emocionálneho vyčerpania až 66%, v podobe depersonalizácie 36% a v podobe nízkej miery osobného uspokojenia 12% respondentov. Celkovo respondenti vykazujú priemernú úroveň vnímaného stresu. Analýzy potvrdili významné vzťahy medzi jednotlivými faktormi syndrómu vyhorenia a vnímaným stresom. V prípade starostlivosti o seba sa potvrdili slabé, ale významné negatívne vzťahy medzi emocionálnym vyčerpaním, depersonalizáciou a starostlivosťou v oblasti interpersonálnych vzťahov a slabý pozitívny vzťah k osobnému uspokojeniu. Ďalej sa ukázal slabý, ale významný vzťah medzi aktivitami týkajúcimi sa zdravia a emocionálnym vyčerpaním a naopak slabý pozitívny vzťah k osobnému uspokojeniu. Stredne silné a významné vzťahy sa preukázali medzi vnímaným stresom a starostlivosťou o zdravie a oblasťou interpersonálnych vzťahov. V prípade štruktúry starostlivosti o seba prevažuje psychická starostlivosť o seba nad fyzickou. Rodové rozdiely sa nepreukázali.

Kľúčové slová: vyhorenie, vnímaný stres, starostlivosť o seba

VNÍMANIE STRESU A STAROSTLIVOSŤ O SEBA U PSYCHOLÓGOV

Monika Hricová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Súčasný výskum sa venuje tematike starostlivosti o seba predovšetkým z pohľadu medicíny a fyzickej starostlivosti pacienta o svoje zdravie. Minimálna pozornosť sa venuje psychickej podobe starostlivosti o seba a jej spojitosti so stresom. V prípade, že výskum sleduje uvedenú problematiku, poväčšine sa zameriava len na štúdium starostlivosti o seba a stresu u študentov, ktorí sa pripravujú na výkon pomáhajúcej profesie. Preto je cieľom príspevku objasniť charakter starostlivosti o seba a mieru vnímaného stresu u psychológov a študentov psychológie. Ich vzájomné porovnanie a tiež vyvodenie intervenčných záverov.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, psychológ, fyzická starostlivosť o seba, psychická starostlivosť o seba

VYKONÁVANÁ STAROSTLIVOSŤ O SEBA AKO PREDIKTOR ZADOSTŤUČINENIA
A ÚNAVY Z POMÁHANIA

Miroslava Köverová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Prezentovaná štúdia mala za cieľ zistiť, či starostlivosť o seba dokáže vysvetliť prežívanie pozitívnych a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. Predpokladali sme, že frekvencia vykonávania aktivít starostlivosti o seba bude vysvetľovať zvýšenie prežívaného zadosťučinenia z pomáhania a zníženie pociťovanej únavy z pomáhania. Výskumu sa zúčastnilo 822 pracovníkov pomáhajúcich profesií, ktorí pôsobili v zariadeniach sociálnej a zdravotnej starostlivosti. Zastúpené boli pracoviská zo všetkých krajov na Slovensku. Priemerný vek pomáhajúcich pracovníkov bol 43,7 rokov; priemerná dĺžka praxe 13,7 rokov. Vyplnili škálu profesijnej kvality života (Stamm, 2010; slovenská adaptácia Köverová, 2016) a Dotazník vykonávanej starostlivosti o seba (Lovaš, 2014). Regresné analýzy ukázali, že miera prežívaného zadosťučinenia a únavy z pomáhania bola vysvetlená starostlivosťou o seba. Vykonávanie aktivít starostlivosti o seba v psychologickej, pracovnej a zdravotnej oblasti prispievalo k zvyšovaniu zadosťučinenia z pomáhania. Častejšie vykonávanie aktivít starostlivosti o seba v psychologickej a pracovnej oblasti umožnilo vysvetliť znižovanie prežívanej únavy z pomáhania. Zistenia budú využité pri príprave intervenčných programov so zameraním na podporu prežívania zadosťučinenia z pomáhania a redukciu pociťovanej únavy z pomáhania.

Kľúčové slová: vykonávaná starostlivosť o seba, zadosťučinenie z pomáhania, únava z pomáhania

STAROSTLIVOSŤ O SEBA V SOCIÁLNEJ PRÁCI V PODMIENKACH SLOVENSKA –
PARTICIPÁCIA NA MEDZINÁRODNOM VÝSKUME UNIVERZITY KENTUCKY

Beáta Balogová¹, J. Jay Miller², Zuzana Poklembová¹

¹Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove

²College of Social Work, University of Kentucky

Príspevok približuje možnosti starostlivosti o seba ako jedného z možných nástrojov prevencie negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. Zameriava sa na komparáciu prebiehajúceho medzinárodného výskumu *Starostlivosť o seba sociálnych pracovníkov a pracovníčok* a ďalších aktuálnych výskumov tejto problematiky na Slovensku. Súčasne predstavuje všímavosť ako jeden z možných nástrojov starostlivosti o seba v pomáhajúcich profesiách, vrátane možností jeho využitia a merateľnosti v empirickom výskume.

Grantová podpora: Vega č. 1/0134/17 Význam hodnotovej orientácie - očakávania a perspektívy mladej generácie z hľadiska jej uplatnenia na trhu práce

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, negatívne dôsledky, všímavosť, prevencia

Sekcia II.

UMENIE AKO FORMA KOMUNIKÁCIE - ZÁŽITKOVÉ STRETNUTIE S ARTETERAPEUTICKÝMI TECHNIKAMI

Monika Piliarová

Denné centrum duševného zdravia Facilitas n.o.

Spokojnosť a vyváženosť života úzko súvisí s rovnováhou medzi kreativitou a racionalitou. Komunikácia zameraná len na slovné pomenovanie vedie k myšlienkovým stereotypom, kognitívnym omylom a istej nepružnosti v názoroch. V komunikácii umením sa kladie hlavný dôraz na kreativitu a na liečebný potenciál tvorivej činnosti v znižovaní negatívneho premietania, vo zvyšovaní súcitu so sebou samým a posilňovaní odolnosti. Ak sú cvičenia zložité, väčšina z nás sa im vyhne a prestane, ak pociťujeme silu a podporu skupiny, v ktorej ich zažívame, máme tendenciu sa k naučenému a zažitému vracieť a uplatňovať v praktickom živote. Obsahom interaktívnych zážitkových stretnutí je rovnováha medzi informáciou a zážitkom, vedúcim k procesu osobnej zmeny. Tvorivosť je možné rozvíjať jednoduchými princípmi, od použitia metafor a ich znázornenia cez prácu s pomôckami až k realizácii vlastnej tvorby. Zážitková forma má trvácnejší charakter a viac ovplyvňuje sociálne vzťahy a väzby. Vnímame potenciál skupinových aktivít a pozitívny motivačný vplyv spoločenstva ako takého. Účastníci majú možnosť vnímať a zdieľať svoje problémy a skúsenosti, dochádza k posilňovaniu spôsobilostí, ktoré sú prenosné do bežného života. Čím skupina ako celok spolupracuje lepšie, tým sa aj jednotliví členovia skupiny cítia bezpečnejšie a odvážnejšie. Ponúknutý výtvarný materiál ovplyvňuje možnosti výtvarného sebaujadrnenia v skupine.

Kľúčové slová: pomáhajúce profesie, sebarozvoj, psychohygiena, arteterapia

OSOBNOSTNÝ A PROFESIONÁLNY ROZVOJ - PREVENCIA NEGATÍVNYCH DÔSLEDKOV
VYKONÁVANIA POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ V ZARIADENÍ SUBSIDIUM

Ingrid Ferencčíková

SUBSIDIUM

Špecializované zariadenie, zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb

Cieľom tohto príspevku je poukázať na dôležitosť osobnostného a profesionálneho rozvoja ako prevencie negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií v zariadení SUBSIDIUM. V úvode príspevku v krátkosti predstavíme zariadenie SUBSIDIUM, cieľovú skupinu a poskytované sociálne služby. Poukážeme na dôležitosť osobnostného rozvoja a možnosti profesionálneho rozvoja zamestnancov zariadenia, ktoré považujeme za prevenciu vykonávania pomáhajúcich profesií.

Kľúčové slová: osobnostný rozvoj, profesionálny rozvoj, negatívne dôsledky, prevencia

MINDFULNESS AND SELF-CARE OF HELPING PROFESSIONALS

Danna Kaufman

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

"Do not dwell in the past; do not dream of the future; concentrate the mind on the present moment" (Buddha)

One intriguing aspect of Psychology's evolution as a field is the integration of mindfulness into psychological theory and practice. It's defined as a significant way of awareness that arises out of intentionally attending in an honest and a non-judgmental way to everything which emerges at the present, both internally and externally. Mindfulness sources come from Buddhism meditation practices and has been adapted for use in Western mental health settings. Several of the most known mindfulness interventions are: acceptance and commitment therapy (ACT), dialectical behaviour therapy (DBT), mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), and mindfulness based stress reduction (MBSR). Mindfulness interventions are becoming more popular due to their perceived effectiveness on a variety of conditions in reducing symptoms and improving health-related quality of life. Due to the occupationally related psychological problems therapists are at risk for, mindfulness as a self-care strategy might be an essential supplement in addition to therapists standard training.

Key words: mindfulness, self-care, helping professionals

ÚNAVA Z POMÁHANIA A AKO VYUŽIŤ POZITÍVNU SPÄTNÚ VÄZBU NA BOJ PROTI SYNDRÓMU VYHORENIA

Veronika Pastrnáková

Spoločenskovedný ústav SAV, Košice

Cieľom predkladanej kazuistiky bolo poukávanie na pozitívne účinky spätnej väzby vzhľadom na únavu z pomáhanie u ľudí, ktorí vykonávajú pomáhajúce profesie. Prevencii, profylaxii a samotnému predchádzaniu syndrómu vyhorenia a spolusúvisiacich fenoménov sa vo svete venuje značná pozornosť, avšak na Slovensku a v Čechách (a centrálnej Európe všeobecne) nie je predchádzanie týmto problémom štandardným postupom u zamestnávateľov. V príspevku sú formou stručného prehľadu spolu s kazuistikou spomenuté základné koncepcie únavy z pomáhanie a spôsoby, ako využívať pozitívnu spätnú väzbu od pacientov a klientov. Autorka pôsobí na matematickom gymnáziu a vybrané príklady pozitívnej spätnej väzby pochádzajú práve z tohto prostredia. Na jednoduchých príkladoch ukazuje stratégie zvládania práve z pohľadu školského psychológa a pedagógov, ktorých cieľovou skupinou sú študenti vo veku od 10 do 20 rokov. Boli použité kazuistiky, pozorovanie a závery z diskusií s pedagógmi a nepedagogickými pracovníkmi gymnázia.

Kľúčové slová: únava z pomáhanie, vyhorenie, stres, sebaúčinnosť, zvládacie stratégie, študenti, učitelia, školský psychológ, prípadová štúdia, gymnázium

Sekcia III.

VÝBER NEEFEKTÍVNYCH STRATÉGIÍ ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE AKO RIZIKOVÝ FAKTOR V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

Lucia Tóthová, Eva Žiaková

Katedra sociálnej práce, FF UPJŠ v Košiciach

Príspevok vychádza z teoretických predpokladov Faleide, Lian a Faleide (2010, s. 171-172), ktorí definujú neefektívne stratégie zvládania, ktoré považujú za rizikové pri vzniku onkologickej choroby, označovaných ako C-systém zvládania. Výskyt zvýšenej záťaže je prítomný v pomáhajúcich profesiách, čím prináša mnohé úskalia. Príspevok pojednáva o výsledkoch výskumu, ktoré poukazujú na súvislosti medzi výberom neefektívnych stratégií zvládania a vznikom onkologickej choroby aj u pomáhajúcich pracovníkov. Výsledky výskumu vyúsťujú do odporúčaní pre prax v pomáhajúcich profesiách.

Kľúčové slová: C-systém zvládania, onkologická choroba, pomáhajúce profesie, záťaž

STAROSTLIVOSŤ O SEBA U SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV A PRACOVNÍKOV
POLICAJNÉHO ZBORU

Soňa Lovašová, Ina Jungová

Katedra sociálnej práce, FF UPJŠ v Košiciach

Príspevok sa zaoberá starostlivosťou o seba u pomáhajúcich profesií, v príspevku sú porovnávané sociálni pracovníci a pracovníci policajného zboru prostredníctvom dotazníkov Sebaregulácia v oblasti starostlivosti o seba a Únava zo súcitu (ProQOL). V rámci výskumu boli overované súvislosti s vybranými sociálno-demografickými faktormi a s negatívnym javom v zamestnaní - únavou zo súcitu. U oboch skupín sa potvrdila zvýšená miera starostlivosti o seba, výsledky pozitívne korelovali so škálou Únavy zo súcitu - so zvyšujúcou sa únavou zo súcitu rastie aj potreba starostlivosti o seba.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, sebaregulácia, pomáhajúce profesie

STAROSTLIVOSŤ O SEBA U SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV V KONTEXTE PRACOVNÉHO
PROSTREDIA

Vladimír Lichner

Katedra sociálnej práce, FF UPJŠ v Košiciach

Príspevok sa orientuje na poukázanie možností vykonávania starostlivosti o seba u sociálnych pracovníkov v kontexte ich pracovného prostredia. Prezentuje výsledky kvalitatívnej analýzy medzi pracovníkmi pracujúcimi v sociálnej oblasti vo verejných i neverejných inštitúciách na Slovensku. Orientuje sa i na prekážky vo vykonávaní starostlivosti o seba vnímané profesionálmi, kompetenčný a legislatívny rámec vykonávania ich profesií.

Kľúčové slová: pracovné prostredie, starostlivosť o seba, vykonávaná starostlivosť o seba

RIZIKOVÉ A PREVENTÍVNE FAKTORY SYNDRÓMU VYHORENIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

Lenka Lukáčová, Eva Žiaková

Katedra sociálnej práce, FF UPJŠ v Košiciach

Vzhľadom na fakt, že nároky na výkon pomáhajúcich profesií sa zvyšujú, predkladaný príspevok sa zameriava na definovanie pojmu syndróm vyhorenia, ktorý autorky pokladajú za rizikový najmä pri výkone pomáhajúcich profesií. Príčiny vzniku syndrómu vyhorenia v kontexte pomáhajúcich profesií môžu vznikáť na základe konfliktu rolí, nadmerného očakávania ako zo strany klienta, tak aj zo strany samotného pomáhajúceho. Nejasnosti v hierarchických štruktúrach, nadmernom množstve práce v krátkom časovom rozsahu považujú autorky za hlavné rizikové faktory. Príspevok ďalej ponúka preventívne techniky v rámci zvládania syndrómu vyhorenia, ku ktorým je možné zaradiť aj starostlivosť o seba.

Kľúčové slová: pomáhajúca profesia, prevencia, rizikové faktory, syndróm vyhorenia

ODRAZ V TEMNOM ZRKADLE

Ida Želinská

Iné ako čierno-biele riešenia, s.r.o.

Príspevok je reflexiou témy sekundárnych poškodení dieťaťa v sieti pomáhajúcich profesií z uhla pohľadu sociálneho pracovníka. Na prípadových štúdiách autorka ukazuje a analyzuje konkrétne odborné postupy, ich nedostatky a dopady. Pripomína dôležitosť toho, že jednotlivé odborné zásahy do osudu dieťaťa neprebiehajú v izolácii, ukazuje krok po kroku, aký význam majú ich vzájomné prepojenia. Pracuje s autentickými výpoveďami aktérov sociálnych procesov – klientov aj odborníkov.

Kľúčové slová: sekundárne poškodenie, detský klient, pomáhajúce profesie

Sekcia IV.

PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ, PRACOVNÁ SPOKOJNOSŤ VO VZŤAHU K STAROSTLIVOSTI O SEBA U POMÁHAJÚCICH PROFESIONÁLOV

Margita Mesárošová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Cieľom štúdie bolo preskúmať formy starostlivosti o seba vo vzťahu k vnímanej psychickej pracovnej záťaži a pracovnej spokojnosti u pracovníkov pomáhajúcich profesií v sociálnej sfére. Vo výskume na vzorke 237 pracovníkov (sociálnych pracovníkov, vychovávateľov, ošetrovateľov, špeciálnych pedagógov a psychologov) bol použitý Meisterov dotazník psychickej pracovnej záťaže, Dotazník vykonávanej starostlivosti o seba, Dotazník miery vykonávanej starostlivosti o seba, Spectorov Dotazník pracovnej spokojnosti. Výskum odhalil signifikantne nižší stupeň prežívanej psychickej záťaže (mieru preťaženia, monotónie a nešpecifickej stresovej odozvy) pomáhajúcich profesionálov v porovnaní s normou. So zvýšenou starostlivosťou o seba klesala miera prežívanej monotónie a preťaženia v zamestnaní. Úroveň prežívanej psychickej záťaže bola signifikantným prediktorom vykonávanej starostlivosti o seba. Pracovná spokojnosť bola v signifikantnom negatívnom vzťahu s psychickou pracovnou záťažou.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, psychická pracovná záťaž, pracovná spokojnosť, pomáhajúce profesie

ZÁŤAŽ V PRÁCI, JEJ ZDROJE A SPÔSOBY ZVLÁDANIA U POMÁHAJÚCICH PROFESIONÁLOV

Miroslava Köverová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Výskum bol zameraný na zmapovanie výskytu javov, ktoré súvisia s pracovnou záťažou u pomáhajúcich pracovníkov. Zaujímalo nás, či pomáhajúci pracovníci pociťujú zvýšenú mieru záťaže v dôsledku pomáhajúcej práce, aká je subjektívna miera tejto záťaže, ktoré aspekty práce vnímajú ako najviac zaťažujúce, aké stratégie zvládania využívajú na zníženie pracovnej záťaže a aké aktivity na redukcii záťaže vykonávajú v rámci pracoviska. Pre účely analýz sme pracovali s dátami, ktoré sme získali z celoslovenského zberu v zariadeniach sociálnej a zdravotnej starostlivosti. K dispozícii sme mali údaje od 135 pomáhajúcich pracovníkov, ktorí zodpovedali 3 otvorené otázky: 1. Pociťujete zvýšenú záťaž, stres v dôsledku Vašej pomáhajúcej práce? Ak áno, ktoré aspekty Vašej pomáhajúcej práce vnímate ako (najviac) stresujúce?; 2. Snažíte sa pracovný stres vyplývajúci z týchto aspektov eliminovať? Ak áno, aké stratégie zvládania používate na zníženie pracovnej záťaže?; 3. Využívate na pracovisku aktivity, ktoré majú za cieľ znížiť stres vyplývajúci z pomáhanie? Ak áno, aké? Ak nie, aké aktivity by boli pre Vás nápomocné? Pomáhajúci pracovníci vyplnili aj Škálu vnímaného stresu (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) a dotazník COPE (Carver, 2013). Zistili sme, že pomáhajúci pracovníci prežívajú priemernú mieru stresu. Ako zdroje záťaže uvádzali konfrontovanie s problémami klientov, zasahovanie práce do súkromia, časovú náročnosť, administratívnu záťaž, nedostatok podpory, nízke uznanie alebo nedostatok spätnej väzby. Najčastejšie využívanou stratégiou zvládania bola pozitívna reinterpretácia a rast. Výsledky štúdie sú aplikovateľné do praxe pre účely redukcii pracovnej záťaže a jej negatívnych dôsledkov u pomáhajúcich pracovníkov.

Kľúčové slová: pracovná záťaž, zdroje záťaže, spôsoby zvládania záťaže, pomáhajúce profesie

POZITÍVNE A NEGATÍVNE DÔSLEDKY Z POMÁHANIA V KONTEXTE PRACOVNEJ
SPOKOJNOSTI

Jana Nezkusilová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Cieľom príspevku je poukázať na vzťahy medzi pracovnou spokojnosťou, jej faktormi a pozitívnymi a negatívnymi javmi z pomáhania, konkrétne: vnímaným stresom, sekundárnym stresom a vyhorením - depersonalizáciou, exhausciou, osobným uspokojením. Metodiky: Vnímaný stres (Global Measure of Perceived stress; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), Maslachovej dotazník vyhorenia pre poskytovateľov služieb ľuďom (Maslach human services survey; Maslach, Jackson, & Leiter, 1996), sekundárny stres z dotazníka Profesionálna kvalita života, ProQOL (Stamm, 2009), Dotazník pracovnej spokojnosti (Spector, 1997). Výskumný súbor tvorilo 682 pomáhajúcich pracovníkov – sociálni pracovníci, psychológovia, špeciálni pedagógovia, ošetrovatelia, vychovávatelia. Vybrané faktory pracovnej spokojnosti sú vo vzťahu ku stresu (PSS), sekundárnemu stresu (ProQOL – STS), exhauscii (MBI - exhauscia), depersonalizácii (MBI – depersonalizácia) a osobnému uspokojeniu (MBI - osobné uspokojenie).

Kľúčové slová: stres, sekundárny stres, vyhorenie, pracovná spokojnosť

FLUKTUÁCIA ZAMESTNANCOV, JEJ MOŽNÉ PRÍČINY A DOPAD NA FUNGOVANIE DETSKÉHO DOMOVA - KAZUISTIKA

Juraj Martonyik

Spoločenskovedný ústav SAV, Košice

Práca v detskom domove je verejnosťou vnímaná ako služba deťom v ohrození, o ktoré sa z rôznych príčin nemá kto starať. Takáto definícia je však často v rozpore s interným fungovaním detských domovov, ktoré sa napriek úprimnej snahe svojich zamestnancov pomôcť deťom topia v administratívnych povinnostiach, ktoré majú málo spoločné so zabezpečením kvalitnej starostlivosti najmenším a najohrozenejším. Táto práca je často navonok prezentovaná ako záruka a kontrola kvality starostlivosti, ale v skutočnosti jej tvorí skôr prekážku, a predstavuje často zdroj frustrácie a nespokojnosti so zamestnaním. V konečnom dôsledku táto záťaž môže mať na svedomí vysokú fluktuáciu zamestnancov, ktorá následne pôsobí negatívnym spôsobom na samotné deti, ktoré na dôvažok k svojmu neľahkému osudu trpia neistotou aj v tejto oblasti, kde hrozí že po vytvorení hodnotného terapeutického alebo sociálneho vzťahu dôjde k tomu, že pracovník zmení svoje pôsobisko, a vo vnímaní dieťaťa sa z neho stane ďalšia osoba, ktorá ho opustila. V tomto príspevku budem vyššie spomenuté fenomény ilustrovať na dvoch kazuistikách, na jednej z pohľadu inštitucionalizovaného dieťaťa, trpiaceho ťažkou psychogénnou depresiou, a na druhej z pohľadu sociálnej pracovníčky, ktorá nastúpila do terénnej práce a po roku v danej pozícii sociálneho pracovníka sa rozhodla toto miesto opustiť pre množstvo administratívnych povinností, ktoré od nej boli očakávané. Všetky konkrétne údaje boli zmenené za účelom prezentácie tohto príspevku. Tento príspevok nebude obvinením konkrétnych osôb, žiadnej inštitúcie (na akejkoľvek úrovni), ani administrácie, ale bude sa snažiť poukázať na to, že z môjho pohľadu systém kontroly kvality starostlivosti, ktorý proklamuje ochranu detí, paradoxne môže pôsobiť proti tomuto cieľu, bez ohľadu na úprimné snahy jeho jednotlivých prvkov, t.j. sociálnych pracovníkov, psychologov, ako aj riadiacich pracovníkov. Preto by som bol rád keby bol tento príspevok vnímaný skôr ako poukázanie na možné zlyhávajúce súčasného nastavenia celého systému náhradnej rodinnej starostlivosti, jeho dopad na jednotlivca (či dieťa alebo pracovníka) ako po pracovnej, tak po psychologickú stránku a otvorenie možnosti posúdenia širších súvislostí práce v konkrétnych spomínaných pomáhajúcich profesiách.

Kľúčové slová: detský domov, pomáhajúce profesie, fluktuácia

STAROSTLIVOSŤ O SEBA V KONTEXTE CIEĽOV, SEBAREGULÁCIE A RODOVÝCH
ROZDIELOV

Marcela Bobková, Ladislav Lovaš

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Cieľom štúdie bolo popísať ciele a sebareguláciu v oblasti fyzickej a psychickej starostlivosti o seba a analyzovať ich z hľadiska rodových rozdielov. Participanti, vysokoškolskí študenti ($n = 156$), mali za úlohu vybrať si zo zoznamu cieľov fyzickej a psychickej starostlivosti o seba jeden, ktorý je pre nich dôležitý. Sebaregulácia bola meraná Dotazníkom sebaregulácie starostlivosti o seba (SCSR). V oblasti fyzickej starostlivosti o seba prevládal cieľ zlepšiť telesnú kondíciu (29,5 %), zdravo sa stravovať (18,6 %), nabrať svalovú hmotu (26 % mužov) a schudnúť (16,5 % žien). V oblasti psychickej starostlivosti o seba prevládal cieľ samostatnosť a nezávislosť (31,4 %), cieľ mať svoj osud pevne v rukách (16,7%) a cieľavedomosť, usilovnosť (12,8 %). Zistilo sa, že medzi ženami a mužmi existuje štatisticky významný rozdiel v sebaregulácii starostlivosti o seba ($t = 2.468$, $p = .015$). Výsledky ukazujú signifikantne vyššiu sebareguláciu v oblasti psychickej pohody ($t = 2.482$, $p = .014$) a fyzickej starostlivosti o seba ($t = 3.544$, $p = .001$) u žien. Existujú rodové rozdiely v type cieľov starostlivosti o seba vo fyzickej aj psychickej oblasti, a taktiež v sebaregulácii starostlivosti o seba.

Kľúčové slová: starostlivosť o seba, ciele, sebaregulácia, rodové rozdiely

PERCEPCIA POMÁHAJÚCEJ PROFESIE, ZADOSTŮČINENIE A ÚNAVA Z POMÁHANIA
U ZDRAVOTNÝCH SESTIER

Miroslava Köverová, Simona Ďurbisová

Katedra psychológie, FF UPJŠ v Košiciach

Príspevok sa venuje vnímanému charakteru pomáhajúcej profesie v kontexte zadosťučinenia a únavy z pomáhania u zdravotných sestier. Prvým cieľom výskumu bolo overiť vzájomné súvislosti medzi percepciou pomáhajúcej profesie, zadosťučinením a únavou z pomáhania u vybranej skupiny pomáhajúcich pracovníkov. Druhým cieľom štúdie bolo zistiť, či spôsob percepcie pomáhajúcej profesie dokáže predikovať mieru pociťovaných dôsledkov pomáhania – zadosťučinenia a únavy. Výskumu sa zúčastnilo 107 zdravotných sestier z nemocníc v Košickom a Prešovskom kraji (priemerný vek 39,22 rokov; priemerná dĺžka praxe 16,88 rokov), ktoré vyplnili Škálu profesijnej kvality života (Stamm, 2010; slovenská adaptácia Köverová, 2016) a autorský dotazník vnímania pomáhajúcej profesie (Ďurbisová, 2017). Pri spracovaní dát boli využité korelačné a regresné analýzy. Korelačné analýzy poukázali na prítomnosť štatisticky významných vzťahov medzi percepciou pomáhajúcej profesie, zadosťučinením a únavou z pomáhania. Ako relevantné vo vzťahu k sledovaným pozitívnym a negatívnym dôsledkom pomáhania sa ukázalo najmä vnímanie pomáhajúcej profesie ako uspokojujúcej, dôstojnej a príjemnej. Percepcie pomáhajúcej profesie boli zároveň významným prediktorom pociťovanej miery zadosťučinenia a únavy z pomáhania. Regresné analýzy (metóda forward) ukázali, že zadosťučinenie bolo predikované percepciou pomáhajúcej profesie ako uspokojujúcej, príjemnej a ocenennej. Únavu z pomáhania predikovalo vnímanie pomáhajúcej profesie ako málo dôstojnej, nepríjemnej, nestabilnej, málo naplňujúcej a nezvládnuteľnej. Zistenia podporujú predpoklad, že spôsob vnímania pomáhajúcej profesie súvisí s mierou prežívania pozitívnych a negatívnych dôsledkov pomáhania – zadosťučinenia a únavy.

Kľúčové slová: percepcia pomáhajúcej profesie, zadosťučinenie z pomáhania, únava z pomáhania, zdravotné sestry

Sekcia V.

WORKSHOP 1: BALINT GROUP THAT IMPROVES CONTACT AND PREVENTS BURNOUT

(pre doktorandov UPJŠ)

Ewa Wilczek-Rużyczka

WORKSHOP 2: UMENIE AKO FORMA KOMUNIKÁCIE – INTUITÍVNE MAĽOVANIE
V PREVENCII VYHORENIA

(pre účastníkov konferencie)

Monika Piliarová