

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

Filozofická fakulta



**STAROSTLIVOSŤ**

**O SEBA**

**U POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ**



KOŠICE 2019

Margita Mesárošová a kol.

**UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH**  
**Filozofická fakulta**  
Katedra psychologie  
Katedra sociálnej práce



# **Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií**

**Margita Mesárošová a kol.**

Košice 2019

**Publikácia je súčasťou riešenia projektu APVV MŠ SR 14-0921  
„Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi  
dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií“**

### **Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií**

*Vysokoškolská učebnica*

© 2019 Mesárošová Margita a kol.

**Editoroky:** prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

Mgr. Monika Hricová, PhD.

doc. Mgr. Soňa Lovašová, PhD.

### **Spoluautori:**

Mgr. Magdaléna Hovanová, PhD., kap. 11

Mgr. Vladimír Lichner, PhD., kap. 1, kap. 11

doc. Mgr. Soňa Lovašová, PhD., kap. 3, kap. 9

*Pracovisko spoluautorov: Katedra sociálnej práce, Filozofická fakulta,  
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*

Mgr. Monika Hricová, PhD., kap. 4

Mgr. Miroslava Köverová, PhD., kap. 6

prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., kap. 3

prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc., kap. 7, kap. 10

Mgr. Jana Nezkusilová, kap. 2

doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD., kap. 5, kap. 8

Mgr. Simona Weisssová, kap. 12

*Pracovisko spoluautorov: Katedra psychológie, Filozofická fakulta,  
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*

### **Recenzenti:**

prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD.

*Pracovisko: Inštitút edukológie a sociálnej práce, Filozofická fakulta,  
Prešovská univerzita v Prešove*

doc. PhDr. Beáta Gajdošová, PhD.

*Pracovisko: Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia,  
Filozofická fakulta, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*

Všetky práva vyhradené. Toto dielo, ani žiadnu jeho súčasť nemožno reprodukovať, ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Za odbornú a jazykovú stránku učebnice zodpovedajú autori.  
Rukopis neprešiel redakčnou ani jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-8152-743-2



OBSAH	
ÚVOD.....	10
I. CHARAKTERISTIKY POMÁHAJÚCICH PROFESIÍ .....	11
<b>1. Pomoc a pomáhanie ako elementárna činnosť pomáhajúcich profesionálov</b> .....	11
Historický prehľad pomáhania ako základnej kategórie pre vznik pomáhajúcich profesií .....	12
Charakter a špecifiká pomáhajúcich profesií a ich rozdelenie .....	13
<b>2. Účinky a efekty pomáhania na klientov a pomáhajúcich profesionálov</b> .....	19
Aké sú pozitívne a negatívne efekty pomáhania .....	20
Zdroje pomáhania.....	22
Ako komunikovať s klientom pri pomáhaní.....	24
Čo je prenos a protiprenos pri pomáhaní.....	25
Existenciálne otázky pri výkone pomáhajúcej profesie.....	26
Aké sú nevhodné stratégie pomáhania .....	27
II. NEGATÍVNE DÔSLEDKY POMÁHANIA .....	35
<b>3. Stres a jeho zdroje</b> .....	35
Čo je stres.....	36
Stres v práci a okolnosti, ktoré ho vyvolávajú.....	37
Aké sú dôsledky stresu.....	38
Stres v pomáhajúcich profesiách.....	38
Zdroje stresu v pomáhajúcich profesiách .....	39
Etické dilemy a moc .....	42
<b>4 Zvládanie stresu</b> .....	45
Čo je to zvládanie.....	45
Ako sa odlišuje zvládanie a starostlivosť o seba .....	47
Čo sú to stratégie zvládania.....	50
Aké stratégie zvládania sú efektívne .....	53
Osobnostné činitele zvládania .....	54

<b>5</b>	<b>Vyhorenie ako dôsledok vykonávania pomáhajúcich profesií</b>	
	60	
	Čo je to vyhorenie.....	60
	Aké sú príznaky vyhorenia .....	61
	Aké sú fázy procesu vyhárania .....	64
	Ako súvisí vyhorenie so stresom a ako sa od stresu odlišuje.....	66
<b>6</b>	<b>Únava z pomáhania</b> .....	73
	Čo je to únava z pomáhania .....	73
	Aké sú príznaky únavy z pomáhania .....	74
	Aký je rozdiel medzi únavou z pomáhania a stresom.....	75
	Ako súvisí únava z pomáhania s vyhorením.....	76
	Aké sú rizikové faktory rozvoja únavy z pomáhania.....	79
	Aké sú protektívne faktory únavy z pomáhania.....	81
III.	<b>STAROSTLIVOSŤ O SEBA</b> .....	91
<b>7</b>	<b>Podstata starostlivosti o seba</b> .....	91
	Filozofické a sociálne korene starostlivosti o seba .....	93
	Starostlivosť o seba z pohľadu psychológie .....	94
	Funkcie starostlivosti o seba .....	95
	Starostlivosť o seba ako proces.....	95
	Vedomý a nevedomý aspekt starostlivosti o seba .....	96
	Aktívna a reaktívna starostlivosť o seba .....	96
	Zanedbávanie sa ako protipól starostlivosti o seba .....	97
	Vzťah sebapoznania, sebauvedomovania a starostlivosti o seba ....	98
	Etický rozmer starostlivosti o seba .....	98
	Súčasť starostlivosti o seba .....	99
<b>8</b>	<b>Vývin starostlivosti o seba</b> .....	111
	Starostlivosť o seba z vývinového hľadiska .....	111
	Aké faktory ovplyvňujú starostlivosť o seba v priebehu vývinu ..	112
	Aká je starostlivosť o seba v detstve.....	113

Aká je starostlivosť o seba v dospievaní .....	115
Aká je starostlivosť o seba v dospelosti .....	117
Aká je starostlivosť o seba v období starnutia.....	118
<b>9 Starostlivosť o seba z pohľadu organizácie.....</b>	<b>123</b>
Organizačná kultúra starostlivosti o seba .....	123
Čo je to koncept šiestich oblastí organizačnej podpory.....	124
Podniková starostlivosť o seba z pohľadu manažmentu.....	126
<b>10 Stratégie rozvíjania starostlivosti o seba .....</b>	<b>133</b>
Intervencia a intervenčná stratégia .....	133
Princípy starostlivosti o seba .....	134
Riadenie starostlivosti o seba .....	136
Stratégie na rozvoj profesionálnej a osobnej starostlivosti o seba.	138
Stratégie na podporu osobnostného rozvoja.....	142
<b>11 Posudzovanie starostlivosti o seba v pomáhajúcich profesiách.....</b>	<b>155</b>
Na čo sa zameriavať pri posudzovaní starostlivosti o seba .....	156
Sebaposudzovanie aktivít starostlivosti o seba v mimopracovnom - osobnom živote .....	158
Posudzovanie aktivít starostlivosti o seba v pracovnom živote.....	162
Sebaposudzovanie vykonávaných stratégií starostlivosti o seba...	165
<b>12 Intervenčné programy zamerané na redukciiu negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií.....</b>	<b>171</b>
Komplexné intervenčné programy pre pomáhajúce profesie so zameraním na všímavosť.....	173
Redukcia stresu založená na všímavosti.....	173
Kognitívna terapia založená na všímavosti .....	177
Intervencie založené na všímavosti .....	177
Kognitívno-behaviorálne intervenčné programy .....	179
Kognitívno-behaviorálne intervencie verus intervencie založené na všímavosti .....	179



ZÁVER .....	183
-------------	-----

# ÚVOD

Učebnica *Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií* vznikla ako súborné dielo autorského kolektívu tvoreného riešiteľmi projektu APVV-14-0921 „Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií“, ktorý je finančne podporený Agentúrou na podporu výskumu a vývoja Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR.

Dôvodom na vytvorenie tejto publikácie je nedostatok učebníc zaoberajúcich sa tým, čo je to pomáhajúca profesia, aké povolania sa medzi pomáhajúce zaraďujú, aké sú negatívne dôsledky pomáhania, a tiež, aké opatrenia môže pomáhajúci využiť na to, aby sa pred negatívnymi dôsledkami z pomáhania ochránil. Pracovníci v pomáhajúcich profesiách vstupujú do praxe s vnútorným presvedčením, že môžu svojou prácou prispieť k pozitívnej zmene života svojich klientov. Očakávajú, že ich táto práca naplní, a práve vtedy často nastáva problém. Náročnosť pomáhajúcej práce vyplýva z jej osobitej pozície vo vzťahu ku klientovi, kde súčasťou profesionálneho výkonu práce je participácia na riešení jeho problémov.

Prezentovaná učebnica zahŕňa tak teoretické, ako aj praktické skúsenosti autorov. Pozostáva z troch základných častí. Prvá časť s názvom *Charakter pomáhajúcich profesií* bližšie špecifikuje podstatu pomáhajúcej práce. Upresňuje, ktoré pomáhajúce profesie je možné zaradiť do tejto kategórie. Špecifikuje zdroje pomáhania, ale aj spôsoby komunikácie s klientom pri pomáhaní. Druhá časť s názvom *Negatívne dôsledky pomáhania* bližšie špecifikuje stres, únavu z pomáhania a vyhovenie ako vybrané dopady intenzívnej empatickej práce s klientom. Kapitola stres je doplnená aj o možnosti ako zvládať stres. Posledná časť učebnice a názvom *Starostlivosť o seba* sa zameriava na problematiku starostlivosti o seba. Opisuje a definuje podstatu starostlivosti o seba z rôznych uhlov pohľadu, špecifikuje oblasti starostlivosti o seba, charakterizuje vývin starostlivosti o seba. Následne navrhuje možné stratégie starostlivosti o seba a predstavuje intervenčný program všímavosti. Okrem toho si čitateľ, v záverečnej kapitole, môže prakticky posúdiť svoju starostlivosť o seba.