

Záverečná karta projektu

Názov projektu Evidenčné číslo projektu **APVV-14-0921**

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

Zodpovedný riešiteľ **doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.**

Príjemca **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach - Filozofická fakulta**

Názov pracoviska, na ktorom bol projekt riešený

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Názov a štát zahraničného pracoviska, ktoré spolupracovalo pri riešení

V projekte nebol zahraničný spoluriešiteľ ani pracovisko.

Udelené patenty/podané patentové prihlášky, vynálezy alebo úžitkové vzory, ktoré sú výsledkami projektu

V rámci projektu neboli plánované ani vypracované patenty, vynálezy alebo úžitkové vzory.

Najvýznamnejšie publikácie (knihy, články, prednášky, správy a pod.) zhrňujúce výsledky projektu – uveďte aj publikácie prijaté do tlače

Monografie, učebnice, knižné publikácie

1. MESÁROŠOVÁ, M. et al (2017). Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií. 1. vyd. - Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. - 150 s. ISBN 978-80-8152-571-1.

2. MESÁROŠOVÁ, M., KÖVEROVÁ, M., M., LOVAŠOVÁ, S. (2019). Intervenčný program pre pomáhajúce profesie. Monografia. Košice, Šafárik Press. ISBN 978-80-8152-744-9 (tlačaná verzia), ISBN 978-80-8152-745-6 (online verzia).

3. MESÁROŠOVÁ, M. a kol. (2019). Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií: Vysokoškolská učebnica. Košice: Šafárik Press. ISBN 978-80-8152-743-2.

4. KÖVEROVÁ, M., M., MESÁROŠOVÁ, M., Eds (2018). Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a sociálnej práce [elektronický zdroj]. Košice : Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2018. ISBN 9788081526060

Články v karentovaných časopisoch a časopisoch registrovaných vo Web of Science a Scopus

1. HRICOVÁ, M., LOVAŠOVÁ, S. (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>

2. HRICOVÁ, M., LOVAŠ, L. (2018). Self-care self-regulation In: AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research. - ISSN 1804-7890. - Vol. 7, no. 2 (2017), s. 83-86.

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

4. LICHNER, V., HALACHOVÁ, M., LOVAŠ, L. (2018). The Concept of Self-Care, Work Engagement, and Burnout Syndrome among Slovak Social Workers. *Sociální práce / Sociálna práca - Czech and Slovak Social Work*. 18(4), 62-75. ISSN 1213-6204.
 5. LOVAŠOVÁ, S. (2015). Coping with school failure, stress and social support in the context of social care. In *AD Alta. Journal of Interdisciplinary Research*, 2015, 5:2, s. 38-43, ISSN 1804-7890.
 6. MESÁROŠOVÁ, M. (v tlači). Role of Self-Care in Reducing Negative Consequences of Being a Helping Professional In: *Social Behavior and Personality*. ISSN 0301-2212.
 7. MESÁROŠOVÁ, M. ... [et al.]. (2018) Starostlivosť o seba ako prediktor negatívnych a pozitívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X. - Roč. 62, č. 5 (2018), s. 447-461.
 8. 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
 9. RÁCZOVÁ, B.(2019). Self-care of women with dual role overload. In *Ad Alta Journal of Interdisciplinary Research*, 2019, vol. 9, no. 1, s. 234-238. ISSN 1804-78908.
 10. RÁCZOVÁ, B., KÖVEROVÁ, M. (v recenznom konaní). Konfirmačná faktorová analýza slovenskej verzie dotazníka MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey) pre pomáhajúce profesie. *Československá psychologie*
Vedecké práce v ostatných zahraničných časopisoch a recenzovaných publikáciách
 1. HALACHOVÁ, M. (2016). Self-care v sociálnej práci. *GRANT Journal*. 2. 13-15 s. ISSN 1805-0638.
 2. KÖVEROVÁ, M, & RÁCZOVÁ, B. (2017). Selected psychological aspects of professional helping. *Človek a spoločnosť. Individual and Society*. Roč. 20, č. 1 (2017), s. 22-35, online.
 3. 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.
 4. KÖVEROVÁ, M. (2018). 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.
 5. 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*.
 6. 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.
 7. LOVAŠOVÁ, S. (2016). Koncept starostlivosti o seba z pohľadu sociálnej práce. *GRANT Journal*. 2. 36-39 s. ISSN 1805-0638.
 8. 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.
 9. 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.
 10. MESÁROŠOVÁ, M. (2018): Secondary trauma and burnout on relationship satisfaction in helping professions. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. - ISSN 2357-1330. - (2018), s. 46-55.
 11. RÁCZOVÁ, B. (2018). 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
 12. RÁCZOVÁ, B. (2018). Perceived stress and burnout in relation to self-care activities in helping professionals. In: *Psychology Applications & Developments IV*. Lisbon: InScience Press, 2018. - ISBN 9789895431205. - S. 57-68.
 13. RÁCZOVÁ, B. a LOVAŠOVÁ, S. (2017). Perceived Stress and the Level of Burnout in Students of Helping Professions [elektronický zdroj]. In: *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Science*. - ISSN 2421-8030.
- Prednášky na medzinárodných kongresoch
1. KÖVEROVÁ, M., RÁCZOVÁ, B: Burnout, stress and compassion fatigue among helping

- professionals INPACT 2017: International psychological applications conference and trends 29 Apríl – 1 Máj 2017, Budapešť, Maďarsko
2. KÖVEROVÁ, M.: Predictors of compassion satisfaction and compassion fatigue among helping professionals in Slovakia. Psychological Applications and Trends 2018, Portugalsko, Porto, 4.-9.5.2018
 3. LICHNER, V.: Self-care importance of social workers in Slovakia through connection with international practice. Multiculturalism in Social Work 19.6.-23.6.2017, Selce – Chorvátsko
 4. LICHNER, V. Risk prevention possibilities in the work environment in social work Multiculturalism in Social Work, 19. - 23.06.2018, Selce, Chorvátsko
 5. LOVAŠ, L., BOBKOVÁ, M.: Goal attainment in self-care: The mediating role of commitment in the relationship between motivation and goal progress INPACT 2017: International psychological applications conference and trends 29 Apríl – 1 Máj 2017, Budapešť, Maďarsko
 6. LOVAŠ, L.: Starostlivosť o seba a vzťah k práci. Mezinárodní konference Psychologie práce a organizace: Zlín, 24. - 25. května 2017: Zlín, Česko
 7. LOVAŠOVÁ, S.: Self-care in the context of European countries. Multiculturalism in Social Work 19.6.-23.6.2017, Selce – Chorvátsko
 8. MESÁROŠOVÁ, M.: Care for Self-Development and Achievement Motivation in Students of Helping Professions. International Conference on Social Science, Humanities & Education, Berlin, Nemecko, 21.-23.12. 2018
 9. MESÁROŠOVÁ, M.: Psychická záťaž a jej koreláty u pracovníkov pomáhajúcich profesií 33. kongres pracovného lekárstva s medzinárodnou účasťou: Košice, 19.- 21.10.2017
 10. MESÁROŠOVÁ, M.: Secondary trauma and burnout on relationship satisfaction in helping professions. 6 th International Congress on Clinical and Counselling Psychology, Portugalsko, Viseu, 4.-6.7.2018
 11. MESÁROŠOVÁ, M.: Self-Care as a Predictor of Negative Consequences of Helping Clients 15th European Congress of Psychology, Amsterdam, Holandsko, 11.-15.7.2017
 12. MESÁROŠOVÁ, M.: Psychological Correlates of Burnout Sy. in Helping Professions. Modernet Meeting, Košice, 31.1.2019-1.2.2019.
 13. NEZKUSILOVÁ, J., MESÁROŠOVÁ, M.: Potential predictors of perceived stress in helping profession. International Conference on Health and Health Psychology : 5. – 7. Júl 2017, Porto, Portugalsko.
 14. RÁCZOVÁ, B.: Burnout syndrome in relation to self-care activities in helping professionals Psychological Applications and Trends 2018, Portugalsko, Porto, 4.-9.5.2018.

Uplatnenie výsledkov projektu

Výsledky projektu budú uplatnené vo viacerých formách:

1. Aplikácia vo vzdelávacom procese vysokoškolských študentov, v rámci viacerých predmetov v odbore psychológia a sociálna práca (poradenská psychológia, klinická psychológia, psychoterapia, sociálna práca s klientmi, týrané deti, poradenská psychológia pre dospelých a seniorov, poradenská psychológia pre deti a mládež, výcvik profesionálnych spôsobilostí ap.). K tomuto účelu budú využité učebnica (MESÁROŠOVÁ, M. a kol. [2019]. Starostlivosť o seba u pomáhajúcich profesií), monografie (MESÁROŠOVÁ, M. et al. [2017]. Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií; MESÁROŠOVÁ, M., KÖVEROVÁ, M., LOVAŠOVÁ, S. [2019]. Intervenčný program pre pomáhajúce profesie), ako aj metodika (KÖVEROVÁ, M. et al. (2019). Ako sa o seba starám? Intervenčný program na podporu starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie).
2. Aplikácia v podobe implementácie tréningových programov starostlivosti o seba zameraných aj na prekonávanie vyhorenia, stresu, únavy z pomáhanie u pracovníkov poradenských inštitúcií (centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie), pracovníkov sociálnej sféry (psychológov, pedagógov, sociálnych pracovníkov, ošetrovateliek a opatrovateliek), lekárov a zdravotných sestier v rámci ochrany pred psychickou záťažou v spolupráci s lekáorskými odborníkmi.
3. Aplikácia vytvorených a overených metód (Dotazníka vykonávanej starostlivosti o seba, Škály sebaregulácie starostlivosti o seba, Maslachovej dotazníka vyhorenia, Cohenovej Škály vnímaného stresu, Stammovej Škály profesionálnej kvality života, Spectorovho Dotazníka pracovnej spokojnosti) v praktickej diagnostickej činnosti v psychologickej starostlivosti o pomáhajúcich profesionálov v sociálnej sfére, zdravotníctve, školstve a pod.,

ako aj vo vedeckom výskume.

Súhrn výsledkov riešenia projektu a naplnenia cieľov projektu v slovenskom jazyku (max. 20 riadkov)

V oblasti teoretickej boli dosiahnuté tieto výsledky:

1. Vytvorenie teoretického modelu starostlivosti o seba.
2. Definovanie základných pojmov: starostlivosť o seba, stres, vyhorenie, únava z pomáhaní, pracovná spokojnosť, zadosťučinenie z pomáhaní).
3. Pojmová analýza štruktúry starostlivosti o seba (osobná a profesionálna starostlivosť o seba).

V oblasti metodologickej boli realizované tieto výstupy.

1. Vytvorenie a overenie 3 verzií dotazníka vykonávanej starostlivosti o seba, škály sebaregulácie starostlivosti o seba (validizácia a normy).
2. Odborné preklady Maslachovej dotazníka vyhorenia, Cohenovej Škály vnímaného stresu, Stammovej Škály profesionálnej kvality života, Spectorovho Dotazníka pracovnej spokojnosti.
3. Realizácia a publikovanie validizačných štúdií Maslachovej dotazníka vyhorenia, Cohenovej Škály vnímaného stresu, Stammovej Škály profesionálnej kvality života, Spectorovho Dotazníka pracovnej spokojnosti, poskytnuté v slovenskej verzii autorom a vlastníkom práv týchto metód.
4. Vytvorenie a overenie empirického modelu starostlivosti o seba a predikcie negatívnych a pozitívnych dôsledkov pomáhajúcich profesií.
5. Vytvorenie, overenie a implementácia Intervenčného programu starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie.

Výsledky oblasti publikačnej a diseminácie: 2 vedecké monografie, 1 učebnica, 10 vedeckých článkov WOS, Scopus; organizácia 2 samostatných vedeckých konferencií.

Súhrn výsledkov riešenia projektu a naplnenia cieľov projektu v anglickom jazyku (max. 20 riadkov)

In the theoretical field, the following results were achieved:

1. Creating a theoretical model of self-care.
2. Definition of basic terms: self-care, stress, burnout, compassion satisfaction and fatigue, job satisfaction.
3. Conceptual analysis of self-care structure (personal and professional self-care).

In the methodological area, these outputs were implemented:

1. Creation and verification of 3 versions of self-care questionnaire, self-regulating self-regulation scales (validation and standards).
2. Professional translation of Maslach's Burnout Questionnaire, Cohen's Scale of Perceived Stress, Stamm's Professional Quality of Life Scale, Spector's Job Satisfaction Survey.
3. Implementation and publication of validation studies of Maslach's Burnout Questionnaire, Cohen's Scale of Perceived Stress, Stamm's Professional Quality of Life Scale, Spector's Job Satisfaction Survey, the Slovak version of these scales was offered to authors and rights owners.
4. Creation and verification of empirical model of self-care and prediction of negative and positive effects of helping professions.
5. Creating, validating and implementing a Self Care Intervention Program for Professionals.

Results in publishing and dissemination of results: 2 scientific monographs, 1 textbook, 10 scientific articles in WOS, Scopus; organization of 2 scientific conferences.