

Pôvodná práca

Starostlivosť o seba u psychológov

Monika Hricová, Veronika Vargová

Psychologists' self-care

Súhrn

Pozadie problému: Súčasný výskum sa venuje problematike starostlivosti o seba predovšetkým z pohľadu medicíny a fyzickej starostlivosti pacienta o svoje zdravie. Minimálna pozornosť sa venuje psychickej podobe starostlivosti o seba. **Cieľ:** Autorky v príspevku objasňujú charakter starostlivosti o seba u psychológov s dôrazom tak na fyzickú, ako aj psychickú starostlivosť. Následne bližšie špecifikujú rozdiel medzi želanou a reálne vykonávanou starostlivosťou o seba. **Metódy:** Výskumný súbor tvorilo 59 psychológov z rôznych oblastí psychologickéj praxe (57 žien, 2 muži). Na zisťovanie starostlivosti o seba bol použitý vlastný Dotazník sebaregulácie v oblasti starostlivosti o seba, ktorý bol administrovaný dvakrát. Najskôr na zistenie reálnej starostlivosti o seba, následne na snímanie želanej starostlivosti. **Výsledky:** Výsledky ukázali, že psychológovia akceptujú fyzickú ako aj psychickú starostlivosť o seba. Dominantnejšia je však psychická starostlivosť o seba v podobe emocionálnej kontroly a osobného rozvoja. Zistenia naznačili, že respondenti by privítali zlepšenie najmä v oblasti starostlivosti o kondíciu a fyzické zdravie. **Záver:** Realizovaný výskum priniesol dôkaz o tom, že zameranie sa na psychickú starostlivosť o seba je dôležité. Realizácia psychickej starostlivosti o seba môže napomôcť nielen psychickej pohode, ale aj uspokojivej kvalite života. Veríme, že naše výsledky sa stanú podnetom pre zamyslenie sa psychológov a hlbšie skúmanie tejto problematiky.

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

Summary

The background of the problem: Current research is devoted to the theme of self-care from the perspective of medicine and physical care. The minimum attention is paid to the psychological form of self-care. **Aim:** The authors in this paper clarify the nature of self-care for psychologists with an emphasis on both physical and psychological care. Then the article specifies the difference between wants and real self-care. **Method:** The research group consisted of 59 psychologists from different areas of psychological practice (57 women, 2 men). To identify self-care was used our own Questionnaire of Self-regulation in self-care, which was administered twice. First for identification the real self-care, then for clarification wished care. **Results:** The results indicated that psychologists prefer physical and psychological self-care. Dominant is, however, psychological self-care in the form of emotional control and personal development. The findings also showed that respondents would welcome the improvement in the care of physical fitness and health. **Conclusion:** Realized research has brought evidence that focus on psychological self-care is important. Implementation of psychological self-care can help not only to psychological well-being, but also to a satisfactory quality of life. We believe that our results will become a stimulus for psychologists and deeper exploration of this issue.

Keywords: self-care, psychologist, physical self-care, psychological self-care.

Úvod

Psychológia patrí medzi pomáhajúce profesie. S využitím psychologických metód sa prakticky sústreďuje na pomoc, zmiernenie a odstránenie psychických ťažkostí klienta (Plháková, 2003). V súčasnosti sa kladie veľký dôraz na duševné zdravie, čím sa práca psychológa dostáva stále viac

do popredia. Psychológ je vo svojej každodennej praxi konfrontovaný s množstvom problémov iných, preto je nevyhnutné, aby si našiel čas aj pre seba. V tejto súvislosti Americká psychologická asociácia (APA, 2010) v etickom kódeuxe upozorňuje, že psychológovia by si mali byť vedomí dopadu svojho aktuálneho zdravotného stavu na ich schopnosť pomáhať tým, s ktorými pracujú. Americká asociácia poradcov (ACA, 2014) odporúča, aby sa venovali starostlivosti o seba, a tým si zachovali telesnú, emocionálnu a duševnú pohodu.

Starostlivosť o seba

Starostlivosť o seba ako multidimenzionálny koncept tvorí nevyhnutnú súčasť každodenného života. V odbornej literatúre sa ale stretávame s týmto termínom hlavne v štúdiách z oblasti zdravotníctva. Charakterizujú starostlivosť o seba ako súbor činností vykonávaných pacientom s cieľom posilniť zdravie, prevenciu a tým redukovat' ochorenie (Fries, 2013). Preto mapujú fyzické stratégie starostlivosti o seba, ako je napríklad užívanie liekov, cvičenie alebo úprava stravy (Cooper et al., 2010). Starostlivosť o seba sa však okrem snahy o udržanie zdravia a života, zameriava aj na dosiahnutie subjektívnej pohody (Oremová, 1995). Tým zahŕňa aj psychologickú stránku. Potvrďuje to aj Ellisová (2000) tým, že diferencuje starostlivosť o seba na fyzickú, psychickú a duchovnú oblasť. Campbell, Assanand a Di Paula (2003) dodávajú, že starostlivosť o seba charakterizuje hlavne každodenná zodpovednosť jedinca za subjektívnu pohodu a schopnosť vyhľadávať pomoc v prípade potreby. To vedie k zvýšeniu kontroly nad zdravím a k zníženiu využívania zdravotníckych služieb (Regins, 1995).

Na základe uvedeného môžeme konštatovať, že starostlivosť o seba zahŕňa tak fyzickú ako aj psychickú stránku. Fyzická oblasť je rozšírená hlavne v sfére starostlivosti o chorých, psychická je zasa náplňou práce psychológa. Psychickej starostlivosti o seba sa však doposiaľ v odbornej literatúre nevenovala dostatočná pozornosť. V tejto súvislosti Clarke (2010) dodáva, že práve psychická starostlivosť o seba býva najviac zanedbávaná.

Starostlivosť o seba v pomáhajúcich profesiách

V pomáhajúcich profesiách je hlavnou náplňou práce starostlivosť o druhých. Avšak ako sme už naznačili, je nesmierne dôležité starať sa rovnako aj o seba. Williams et al. (2010) zistili, že terapeuti síce učia svojich klientov spôsobom, ako sa o seba starať, ale oni sami ich v súkromí nepraktizujú. Napriek tomu sa výskumu starostlivosti o seba u ľudí, ktorí profesijne pomáhajú, venuje len okrajová pozornosť. Prevažne nachádzame štúdie snímajúce tento koncept u študentov psychológie, sociálnej práce alebo medicíny (napr. Schure et al., 2008).

Barnett a Cooper (2009) dodávajú, že pracovníci pomáhajúcich profesií sú veľmi často ohrozovaní syndrómom vyhorenia. Poskytujú pomoc druhým, aj keď ich vnútorné a vonkajšie zdroje sú dávno preťažené (Jones, 2006). Jedným z možných preventívnych opatrení môže byť pozitívna nálada a myslenie (Malinowski, 2013). Salutogénny vplyv sa preukázal aj pri pravidelnom cvičení (Schure et al., 2008)

alebo pri vlastnej terapii (Saunders et al., 2010). Okrem toho sa u cvičiacich zlepšili vzťahy, trpezlivosť, zvýšila sa seba-dôvera.

V práci psychológa je nevyhnutné neustále sa vzdelávať a profesionálne rásť, čo je tiež jedna z podôb psychickej starostlivosti o seba. Je však smutné, že len 20% psychológov potvrdilo účasť na kurze alebo tréningu za posledné dva roky (Burton et al., 2010). Študenti sociálnej práce uviedli, že ako psychickú starostlivosť o seba využívajú rozhovory s blízkymi, čas osamote alebo písanie denníka. Vo fyzickej oblasti preferovali zdravé stravovanie a športovú aktivitu (Moore et al., 2011). Na otázku, prečo odborníci nedodržiavajú zásady starostlivosti o seba, uvádzali nedostatok času, pracovnú záťaž (Burton et al., 2010) alebo aj nedôveru v udržaní tajomstva v prípade obrátenia sa na kolegu (Brimstone et al., 2007).

Z týchto dôvodov je hlavným cieľom predloženej práce objasniť charakter starostlivosti o seba u psychológov so zameraním sa na jej fyzickú, ale aj psychickú podobu. Súčasne sme sa sústredili aj na ich želanú (ideálnu) starostlivosť o seba.

Metodika

Výskumný súbor pozostával z 59 psychológov, ktorí aktívne vykonávajú psychologickú prax. Výskumu sa zúčastnilo 57 žien, kde priemerný vek bol 31 rokov a 2 muži s priemerným vekom 38 rokov. Z celkového počtu respondentov 9 pracuje v oblasti klinickej psychológie, 25 v poradenskej, 11 v pracovnej a 14 v školskej psychológii.

Starostlivosť o seba sme zisťovali pomocou Dotazníka sebaregulácie v oblasti starostlivosti o seba (Vavricová a Lovaš, 2013), ktorý zachytáva fyzickú (faktory: fyzická kontrola „*Dbám o to, aby som sa nezranil*“; zdravý životný štýl „*Snažím sa stravovať zdravo*“) a psychickú starostlivosť o seba (faktory: emocionálna kontrola „*Snažím sa byť pozitívne naladený*“; osobný rast „*Snažím sa rozvíjať svoj potenciál*“) prostredníctvom 36 položiek. Tento dotazník bol administrovaný dvakrát. Najprv na zistenie reálnej a realizovanej starostlivosti o seba. Respondenti mali pomocou päťbodovej škály (vôbec vs. veľmi) vyjadriť, ako sa o seba starajú. Následne sme snímali želanú starostlivosť o seba otázkou, ako by sa chceli o seba starať (opäť na päťbodovej škále a rovnakých položkách). V závere nás zaujímali dôvody, prečo sa o seba nestarajú, tak ako by chceli.

Na zistenie štatistických údajov sme na porovnanie reálnej a želanej starostlivosti o seba použili neparametrický test pre opakované merania, pre opis ostatných výsledkov deskriptívnu štatistiku.

Výsledky

Psychológovia realizujú tak psychickú ako aj fyzickú starostlivosť o seba. Najviac však bola preferovaná psychická starostlivosť o seba (tab. 1), a to v podobe snahy o osobný rast a emocionálnu kontrolu. Snaha o zdravý životný štýl bola prekvapivo preferovaná najmenej. Uvedené poradie sa potvrdilo, aj keď sme respondentov rozdelili podľa oblastí praxe, ktorú vykonávajú. Najviac sa na osobný

rast zameriavali oslovení školskí psychológovia ($M = 4,11$, $SD = 0,34$). Pri analýze konkrétnych podôb starostlivosti o seba (tab. 2) sa ako najviac preferovaná ukázala snaha respondentov o to, aby sa nezranili (položka 2), snaha o dobrú náladu (položka 17) a snaha o to, aby boli so sebou spokojní (položka 18). Naopak najmenej sa oslovení psychológovia usilovali o pravidelné sledovanie hmotnosti (položka 26) a tiež pravidelné cvičenie a športovanie (položka 34).

Tabuľka 1. Hodnoty reálnej a želanaj starostlivosti o seba v rámci faktorov.

Faktory SS	Zdravý životný štýl	Emocionálna kontrola	Osobný rast	Fyzická sebakontrola
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Reálna SS	3,16 (0,68)	3,77 (0,72)	4,02 (0,65)	3,63 (0,89)
Želaná SS	3,84 (0,51)	4,26 (0,17)	4,33 (0,23)	4,12 (0,16)

SS = starostlivosť o seba, M = priemer, SD = štandardná odchýlka

Tabuľka 2. Vybrané položky realizovanej starostlivosti o seba s najvyšším a najnižším priemerom preferencie.

Položky z najvyšším priemerom	M (SD)
2. Dávam si pozor, aby som sa nezranil.	4,37 (0,78)
17. Snažím sa mať dobrú náladu.	4,35 (0,62)
18. Snažím sa, aby som bol so sebou spokojný.	4,35 (0,68)
5. Snažím sa mať pod kontrolou svoje prostredie.	4,33 (0,70)
20. Snažím sa, aby som sám rozhodoval o svojom živote.	4,33 (0,86)
Položky z najnižším priemerom	M (SD)
26. Pravidelne sledujem svoju hmotnosť.	2,35 (0,59)
36. Starám sa o to, aby som mal dobrú postavu.	3,31 (0,59)
34. Snažím sa pravidelne cvičiť, športovať.	3,40 (0,65)
28. Snažím sa mať optimálnu hmotnosť.	3,44 (0,90)

M = priemer, SD = štandardná odchýlka

Následne sme sa pozreli na želanú starostlivosť o seba. V oblasti želanaj starostlivosti o seba (pozri tab. 1) opäť dominovala snaha o osobný rast a emocionálnu kontrolu. Najmenej by sa respondenti chceli o seba starať v oblasti zdravého životného štýlu. Ako vidíme v tabuľke 1, vo všetkých faktoroch želanaj starostlivosti o seba došlo k nárastu priemerných hodnôt, v porovnaní s reálnou starostlivosťou. To poukazuje na skutočnosť, že psychológovia by chceli signifikantne zlepšiť svoju starostlivosť o seba tak vo fyzickej ($Z = -7,840$, $\alpha = 0,01$) ako aj psychickej oblasti ($Z = -7,580$, $\alpha = 0,01$). Najvyšší nárast (o 0,68 bodu) bol pri faktore zdravý životný štýl. Pri pohľade na konkrétne podoby želanaj starostlivosti o seba sa ukázalo (tab. 3), že psychológovia by privítali zlepšenie (najväčší rozdiel medzi

priemerov v reálnej a želanaj starostlivosti o seba v prospech želanaj starostlivosti) najmä v oblasti starostlivosti o kondíciu (položka 34 a 25), snahy potláčať čierne myšlienky (položka 24) a mať dobrú náladu (položka 17). Naopak znížiť starostlivosť o seba by chceli v 2 položkách a to v oblasti kontroly prostredia (položka 5) a prekvapivo aj v porozumení druhým ľuďom (položka 12). Zníženie starostlivosti o seba bolo určené ako rozdiel medzi reálnou a želanou starostlivosťou v prospech reálnej.

Tabuľka 3. Priemerné skóre reálnej a želanaj starostlivosti o seba vo vybraných položkách.

	Realizovaná SS	Želaná SS	Rozdiel
Položky s rozdielom v prospech želanaj zväčšiť starostlivosť o seba	M (SD)	M (SD)	(R - Ž)
34. Pravidelne cvičiť, športovať.	2,85 (1,17)	4,00 (0,87)	-1,15
25. Staráť sa o svoju kondíciu.	2,92 (0,82)	4,07 (0,82)	-1,15
24. Potláčať čierne myšlienky.	3,35 (0,74)	4,35 (0,93)	-1,00
28. Mať optimálnu hmotnosť.	3,14 (0,77)	4,00 (0,87)	-0,86
35. Potláčať zlú náladu, pesimizmus.	3,42 (0,65)	4,21 (0,97)	-0,79
17. Mať dobrú náladu.	3,71 (0,61)	4,50 (0,65)	-0,79
	Realizovaná SS	Želaná SS	Rozdiel
Položky s rozdielom v prospech želanaj znížiť starostlivosť o seba	M (SD)	M (SD)	(R - Ž)
5. Snaha o kontrolu prostredia.	3,64 (0,74)	3,57 (0,93)	0,07
12. Porozumieť problémom iných ľudí.	4,28 (0,46)	3,78 (0,69)	0,5

M = priemer, SD = štandardná odchýlka, R = reálna starostlivosť o seba, Ž = želaná starostlivosť o seba, SS = starostlivosť o seba

Oslovení psychológovia v doplnujúcom rozhovore uviedli, že ich starostlivosť o seba je nedostatočná predovšetkým z dôvodu nedostatku času (27 respondentov), vyčerpanosti (15 respondentov), ale aj absencie motivácie (7 respondentov).

Diskusia

Naše výsledky ukazujú, že psychológovia najviac pozornosti venujú snahám o osobný rast a emocionálnu kontrolu, teda psychickej starostlivosti o seba. Potvrďuje to aj Human (2012), ktorý doplnia, že pre rozvíjanie sociálnych a odborných zručností sú osobný rast a získavanie nových skúseností potrebné. Okrem toho snaha o rozvíjanie vlast-

ného potenciálu tvorí nevyhnutný predpoklad úspešnej praxe (Badali a Habra, 2003). Snahy o pozitívne naladenie, spokojnosť so sebou samým a vlastné rozhodovanie o svojom živote sú konkrétne podoby starostlivosti o seba, ktoré psychológovia učia svojich klientov, ale ich aj sami realizujú. Ďurka (2012) dodáva, že psychológ potrebuje byť duševne zdravý, aby dokázal vykonávať svoju prácu naplno.

Naopak starostlivosť o zdravý životný štýl, najmä v podobe sledovania optimálnej hmotnosti a pravidelného cvičenia, bola psychológmi najmenej zvolená. V tejto súvislosti Kagel a Adams (2007), rovnako aj Hegyi a Šulcová (2006) upozorňujú, že fyzická aktivita znižuje úzkosť a preťaženie. Je preto na zváženie, do akej miery môže nezaujím o túto oblasť spôsobiť vážne problémy so zdravím v budúcnosti. Potešujúce však je, že oslovení psychológovia uviedli, že by privítali zlepšenie práve v oblasti fyzickej starostlivosti o kondíciu a chceli by viac športovať. Taktiež si uvedomujú medzery v oblasti emocionálnej kontroly, hlavne v snahe potláčať pesimizmus a čierne myšlienky. Gajdošová (2012) uvádza, že pre prácu psychológa je emocionálna kontrola nevyhnutná, nakoľko potrebuje pomáhať a objektívne posudzovať klienta.

Okrem toho sme zistili, že vo sfére starostlivosti o seba sú oblasti, o ktoré by sa chceli respondenti dokonca starať menej. Jednalo sa konkrétne o kontrolu prostredia a porozumenie druhým. Práve porozumenie druhým a empatia sú základné zručnosti psychológa, ktorým sa priuča už počas štúdia. Môžeme to vysvetliť istou preťaženosťou psychológov v tejto oblasti a potrebou nájsť si čas aj pre seba. Shapiro et al. (2007) a Moore et al. (2011) zistili, že čas venovaný vlastnej osobe sa pozitívne prejavil v efektívnejšom zvládaní stresu, zlepšení pracovných kompetencií a schopností.

V závere sme psychológom položili otázku na dôvody, prečo sa o seba nestarajú tak, ako by chceli. Uviedli najmä absenciu času a vyčerpanosť, čo je v zhode so závermi Williamsa a spol. (2011). Psychológovia sú denne vystavovaní náročným situáciám, často sú pod stresom a sú vo vysokom pracovnom nasadení (Gibb et al., 2010, Barnett a Cooper, 2009).

Záver

Psychológovia učia ľudí, ako by sa o seba mali starať, ale často na to sami zabúdajú. Výsledky nášho výskumu ukázali, že sa zameriavajú predovšetkým na psychickú starostlivosť o seba v podobe osobného rozvoja a kontroly emócií. Napriek tomu sú si vedomí rezerv v tejto oblasti, preto by chceli zlepšiť svoju starostlivosť o seba aj v oblasti fyzickej starostlivosti (kondícia a optimálna hmotnosť). Veľkosť výskumného súboru nám nedovoľuje zovšeobecňovať naše zistenia, avšak napriek tomu ich pokladáme za hodnotné. Veríme, že sa stanú podnetom nielen na zamyslenie, ale aj pre ďalší výskum. Každodenná starostlivosť o seba nevedie len k osobnému a profesionálnemu rastu, ale napomáha zlepšiť zvládanie stresu a zvyšuje kvalitu života.*

Literatúra

ACA: Code of ethics, American Counseling association, 2014, <http://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>, 1.9.2014.

APA: Ethical Principles of Psychologists, 2010, dostupné na <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx?item=4>, 1.9.2014.

Badali, M.A., Habra, M.E.: Self-care for psychology students: Strategies for staying healthy & avoiding burn out. Canada's Psychology Newspaper, 2003, 25 s.

Barnett, J.E., Cooper, N.: Creating a Culture of Self-Care. Clinical Psychology: Science and Practice, 2009, 16, s. 16-20.

Brimstone, R., Thistlethwaite, J.E., Quirk, F.: Behaviour of medical students in seeking mental and physical health care: exploration and comparison with psychology students. Medical education, 2007, 41, s. 74-83.

Burton, N.W., Pakenham, K.I., Brown, W.J.: Are psychologists willing and able to promote physical activity as part of psychological treatment? International journal of behavioral medicine, 2010, 17, s. 287-297.

Campbell, J.D., Assanand, S., Di Paula, A.: The structure of the self concept and its relation to psychological adjustment. Journal of personality, 2003, 71, s. 115-140.

Clarke, J.: Body and soul in mental health care. Mental Health, Religion and Culture, 2010, 13, s. 649-657.

Cooper, M.J., Collier, J., James, V., Hawkey, J.C.: Beliefs about personal control and self-management in 30-40 year olds living with Inflammatory Bowel Disease: A qualitative study. International Journal of Nursing Studies, 2009, 47, s. 1500-1509.

Ďurka, R.: Sociálna inhibícia, negatívna afektivita a iné osobnostné charakteristiky „budúcich“ psychológov. In: A. Heretik, E. Rošková (Eds.): Psychologica XLI. Bratislava: Univerzita Komenského, 2012, s. 133-144.

Ellis, L.L.: Have you and your staff signed self-care contracts? Nurs Manage, 2000, 31, s. 47-48.

Fries, CH.J.: Self-care and complementary and alternative medicine as care for the self: An embodied basis for distinction. Health Sociology Review, 2013, 2, s. 37-51.

Gajdošová, E.: Školský psychológ pre 21. storočie. In: A. Heretik, E. Rošková (Eds.): Psychologica XLI. Bratislava: Univerzita Komenského, 2012, s. 112-116.

Gibb, J., Hamilton, R., Murphy, E.: Mental health nurses and allied health professionals perceptions of the role of the occupational health service in the management of work-related stress: how do they self-care? Journal of psychiatric and mental health nursing, 2010, 17, s. 838-845.

Hegyi, L., Šulcová, M. a kol.: Odporúčania pre zachovanie zdravia, Bratislava: Charis, 2006.

Human, L.: Adventure-based experiences during Professional training in psychology: a follow-up study. South African journal of psychology, 2012, 42, s. 586-597.

Kagel, S., Adams, A.: 5 for feeling fully alive self care for life. Energy magazine, 2007, s. 9-12.

* Grantová podpora: VEGA 1/1258/12 (Psychologické kontexty starostlivosti o seba).

- Moore, S.E. et al.:** Social work students and self-care: A model assignment for teaching. *Journal of social work education*, 2011, 47, s. 545-553.
- Orem, D.E.:** *Nursing concepts of practice* (5th ed). St. Louis: Mosby Year Book, 1995.
- Plháčková, A.:** *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003.
- Ragins, A.I.:** Why self-care fails: Implementing policy at a low-income sickle cell clinic. *Qualitative sociology*, 1995, 18, s. 331-356.
- Saunders, P.A. et al.:** Promoting self-awareness and reflection through an experiential mind-body skills course for first year medical students. *Medical teacher*, 2007, 29, s. 778-784.
- Shapiro, S.L., Brown, K.W., Biegel, G.M.:** Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in Professional psychology*, 2007, 1, s. 105-115.
- Schure, M.B., Christopher, J., Christopher, S.:** Mind-body medicine and the art of self-care. Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and qigong. *Journal of counseling and development*, 2008, 86, s. 47-56.
- Vavricová, M., Lovaš, L.:** Self-regulation in the sphere of self-care. In: M. Kossowska (Ed.): *Motivation in Social Context*. Krakow: Jagiellonian University in Krakow. 2013, s. 32-33.
- Williams, I.D., Richardson, D.D., Gambel, L.E., Keeling, M.L.:** Perspectives on self-care. *Journal of creativity in mental health*, 2010, 5, s. 321-338.

Do redakcie došlo 20.9.2014.