

SOCIÁLNO-PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK AKO METÓDA PREVENIE SYNDRÓMU VYHORENIA V POMÁHAJÚCICH PROFESIÁCH

Zuzana Škodová, Ivana Paceková

Abstrakt

Pomáhajúce profesie sú vo zvýšenej miere vystavené riziku syndrómu vyhorenia, ktorý má negatívny dopad nielen na pracovnú oblasť, ale aj na celkovú kvalitu života. V tejto štúdiu sme u študentov pomáhajúcich profesií skúmali vplyv sociálno-psychologického výcviku na úroveň syndrómu vyhorenia a takisto na úroveň osobnostných faktorov, ktoré sa vo vzťahu k vyhoreniu považujú za protektívne (sebaúcta, zmysel pre integritu).

V štúdiu bol využitý kvázi experimentálny pre- test post- test výskumný dizajn, výskumu sa zúčastnilo 111 VŠ študentov psychológie a ošetrovateľstva rozdelených do experimentálnej a kontrolnej skupiny (priemerný vek 20,7; $\pm 2,8$; 86,1 % žien). Experimentálna skupina sa zúčastnila sociálno-psychologického tréningu v trvaní 6 mesiacov. Ako meracie nástroje boli použité štandardizované dotazníky SBI (School Burnout Inventory) pre hodnotenie úrovne vyhorenia, dotazník SOC (Sense of Coherence) merajúci zmysel pre integritu, a Rosenbergova škála sebaúcty (Rosenberg Self Esteem Scale). Na štatistické spracovanie sa aplikovala lineárna regresia a analýza rozptylu.

Výsledky ukázali, že sociálno-psychologický tréning mal pozitívny vplyv tak na úroveň vyhorenia, ako aj na úroveň osobnostných prediktorov syndrómu vyhorenia. Po absolvovaní tréningu sa úroveň vyhorenia v experimentálnej skupine významne znížila (95 % konfidenčný interval: 0,93, 9,25), zatiaľ čo v kontrolnej skupine nebola zaznamenaná zmena. Naopak zmysel pre integritu sa vo výskumnej skupine zvýšil (95 % konfidenčný interval: -9,11, -2,64). V prípade úrovne sebaúcty nebola zaznamenaná zmena ani vo výskumnej, ani v kontrolnej skupine.

Sociálno-psychologický výcvik sa ukázal ako účinná podporná metóda pozitívne ovplyvňujúca syndróm vyhorenia u študentov. Keďže mechanizmy zvládania záťaže využívané počas štúdia súvisia s copingovými stratégiami neskôr uplatňovanými v profesionálnej praxi, možno považovať túto metódu aj za účinný podporný nástroj prevencie vyhorenia pracovníkov pomáhajúcich profesií.

Kľúčové slová: syndróm vyhorenia, sebaúcta, zmysel pre integritu, študenti pomáhajúcich profesií, sociálno-psychologický výcvik, profesionálny rozvoj

PSYCHOSOCIAL TRAINING AS A METHOD TO PREVENTION BURNOUT IN THE HELPING PROFESSIONS

Abstract

Helping professions are at a higher risk of burnout which has a negative impact not only on their professional performance but also on the overall quality of their life. In this research study we examined the effect of psychosocial training on the level of the burnout syndrome and the levels of personality factors that are supposed to have a protective function with regard to burnout (self-esteem, sense of coherence) in students of helping professions.

A quasi-experimental pre-test post-test design was used in this study. A total of 111 university students divided into an experimental and a control group were included in the research (age 20.7, ± 2.8 ; 86.1 % females). The experimental group participated in a six-month psychosocial training program. Standardized questionnaires were used as measuring instruments, SBI (School Burnout Inventory) to assess the level of burnout, SOC questionnaire (Sense of Coherence) for measuring the sense of integrity and Rosenberg self-esteem scale. Linear regression and analysis of variance were applied to the statistical analysis of data.

The results show that psychosocial training had a positive impact on the level of burnout, as well as on personality predictors of burnout. After completing the training, the level of burnout in the experimental group decreased significantly (95 % confidence interval: 0.93, 9.25), while in the control group no significant change was observed. On the other hand, sense of coherence in the research group has increased (95 % confidence interval: -9.11, 2.64). No significant changes were found in the self-esteem levels in either group.

Psychosocial training proved to be an effective supportive method positively influencing burnout in students of helping professions. Since coping strategies used during the study tend to be associated significantly with the strategies applied later in professional practice, this method can be considered to be an effective supportive tool in the prevention of burnout in helping professions.

Keywords: *burnout, self-esteem, sense of coherence, students of helping professions, psychosocial training, professional development*

Došlo do redakcie: 10. 2. 2012

Schváleno k publikácii: 19. 6. 2012

Úvod a teoretické východiská

Pomáhajúce profesie sú vystavené významne vyššiemu riziku vzniku syndrómu vyhorenia, poukazujú na to opakovane výsledky mnohých výskumných štúdií. Vzhľadom na negatívny vplyv vyhorenia nielen na pracovný výkon a kvalitu poskytovanej starostlivosti, ale aj na celkovú kvalitu života a zdravotný stav samotných pracovníkov, predstavuje syndróm vyhorenia závažný problém (Kebza, Šolcová, 2008). Okrem typického príznaku syndrómu vyhorenia, ktorým je dlhodobý pocit psychického vyčerpania sprevádzaný zníženou kompetenciou zvládania nárokov práce a každodenného života, možno za hlavný komponent považovať emocionálnu únavu a prežívanie nedostatku pozitívnych pocitov a povzbudenia. Pocity depersonalizácie, strata idealizmu a negatívny prístup ku klientom spolu s cynizmom dotvárajú celkový obraz syndrómu (Maslach 2011). Syndróm vyhorenia takisto signifikantne zvyšuje riziko somatických zdravotných problémov, napríklad bol zistený súvis syndrómu vyhorenia so zvýšeným rizikom výskytu hypertenzie a ischemickej choroby srdca, metabolického syndrómu, porúch regulácie na hypothalamo-pituitárno-adrenálnej osi, porúch spánku, zápalových procesov, imunitných porúch, zrážanlivosti krvi a rizikového správania z hľadiska zdravia (Melamed et al., 2006).

Z hľadiska príčin vyhorenia je nutné poukázať na rizikové a protektívne faktory nielen na strane pracovného prostredia, ale tiež z hľadiska osobnostných charakteristík jedinca. Systematické pracovné preťaženie, nevhodné pracovné podmienky, nevyjasnené rozhodovacie kompetencie, nemožnosť zasiahnuť do rozhodovacích procesov, nedostatok podpory zo strany vedenia a nedostatok supervízie sa uvádzajú ako najčastejšie príčiny syndrómu vyhorenia z hľadiska pracovného prostredia (Baštecká, 2003, Maslach 2011). Naopak, za faktory pôsobiace protektívne vo vzťahu k syndrómu vyhorenia sa považujú okrem vhodného pracovného prostredia aj osobnostné faktory, najmä dobre zvládnuté copingové stratégie pozitívne sebahodnotenie a vyššia sebaúcta (Skaalvik, Skaalvik, 2007). Dôležitým osobnostným faktorom sa v tomto kontexte ukazuje zmysel pre integritu (sense of coherence), ktorý je typický tendenciou vnímať život ako zrozumiteľný, zvládnuteľný a zmysluplný, a je spájaný s lepšou schopnosťou zvládať stresové situácie. Výskumné štúdie ukázali, že vyšší zmysel pre integritu je bol spojený s nižšími hladinami syndrómu vyhorenia napríklad u sestier (Nordang, Hall-Lord, Farup, 2010).

Pozornosť sa v súčasnosti venuje výskytu a prevencii syndrómu vyhorenia, nielen u dospelých, ale tiež u študentov. Hoci príprava na štúdium nie je prácou v klasickom zmysle slova, takisto obsahuje pravidelnú účasť na štruktúrovaných činnostiach a nutnosť podávať výkon, odhliadnuc od faktu, že významné množstvo študentov popri štúdiu aj pracuje (Salmela-Aro et al. 2009). Je teda možné predpokladať, že stratégie zvládania študijnej záťaže budú súvisieť aj so stratégiami neskoršieho zvládania záťaže pracovnej, a tiež, že aktivity zamerané na rozvoj kompetencií zvládania stresu u študentov budú užitočné pri predchádzaní neskoršieho vývinu syndrómu vyhorenia v profesionálnom živote. Závažnosť problémov syndrómu vyhorenia medzi študentmi ilustrujú výsledky štúdie Dyrbye et al. (2008), kde autori dospeli k záveru, že približne 50 % študentov lekárskej fakulty uvádzalo skúsenosti s pocitmi vyhorenia, a tiež bolo zistené, že syndróm vyhorenia zvyšoval u študentov riziko výskytu depresívnych problémov a samovražedných myšlienok.

Cieľ práce

Táto výskumná štúdia nadväzuje na predchádzajúcu prácu autorov (Škodová, Bánovčinová, 2011) skúmajúcu vplyv osobnostných faktorov na hladinu vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií, kde sa na základe analýzy prierezových dát preukázala súvislosť vyššej sebaúcty a vyššej hladiny zmyslu pre integritu s významne

nižšími hodnotami syndrómu vyhorenia. Cieľom tejto štúdie je zodpovedanie otázky, či sociálno-psychologický výcvik, zameraný na zvýšenie interpersonálnych a komunikačných zručností, môže u študentov vysokých škôl pozitívne ovplyvniť úroveň vyhorenia a protektívne osobnostné charakteristiky ako je sebaúcta a zmysel pre integritu.

Charakteristika účastníkov výskumu a výskumné metódy

Na zodpovedanie výskumného cieľa bol využitý kvázi experimentálny pre- test post- test výskumný dizajn. Výskumu sa zúčastnilo 111 vysokoškolských študentov psychológie a ošetrovatelstva, 58 študentov bolo vo výskumnej skupine a 53 v kontrolnej skupine (priemerný vek v celom výskumnom súbore 20,7; $\pm 2,8$; 86,1 % žien). Výskumná skupina sa zúčastnila sociálno-psychologického tréningu v trvaní 6 mesiacov. Sociálno-psychologický výcvik bol súčasťou výučbového programu danej univerzity, z tohto dôvodu boli do výskumnej skupiny vybraní študenti, ktorí sa v danom školskom roku zúčastňovali výcviku, a do kontrolnej skupiny študenti z nižšieho ročníka, ktorí výcvik v danom školskom roku ešte neabsolvovali. Samotná účasť na výskume (čiže vyplnenie dotazníkov) bola pre študentov dobrovoľná. Účastníci z oboch skupín vyplnili dotazníky určené na zber údajov v tomto výskume pred začatím, ako aj po skončení sociálno-psychologického výcviku. Návratnosť dotazníkov po skončení výcviku bola 88,5 % v celom výskumnom súbore (89,6 % vo výskumnej skupine, 87,4 % v kontrolnej skupine). Všetkým účastníkom výskumu boli poskytnuté informácie o cieľoch a zameraní štúdie a výskumný projekt bol schválený etickou komisiou príslušnej vysokej školy.

Sociálno-psychologický výcvik bol zameraný na zlepšenie zručností, ktoré sú nevyhnutné pre efektívne zvládanie sociálnej interakcie a komunikácie. Pozitívna zmena postojov je v procese výcviku sprostredkovaná osobnou skúsenosťou pri účasti na skupinových aktivitách vedených profesionálnym lektorom (psychológom). Do programu výcviku boli zaradené nasledovné tematické okruhy: sebaobraz a osobná identita, neverbálna komunikácia, sociálne zručnosti (aktívne počúvanie, asertivita, riešenie konfliktov, zvládanie kritiky a agresivita v komunikácii), rozhodovanie v skupine, konformizmus, skupinová spolupráca, zvládanie stresu, vyhorenie a jeho prevencia, profesijná identita, relaxačné techniky. Výcvik trval celkovo 6 mesiacov, bol rozdelený do dvoch fáz, prvá fáza trvala 3 mesiace, bola nasledovaná 3 mesačnou pauzou, po ktorej sa realizovala druhá fáza v trvaní opäť 3 mesiacov. Stretnutia v každej fáze boli realizované každé tri týždne celodenným tréningovým blokom.

Na meranie úrovne vyhorenia bol použitý merací nástroj zostavený špecificky pre školské prostredie, a to Škála vyhorenia v škole (School Burnout Inventory, SBI) fínskych autorov Salmela-Aro et al. (2009). Tento krátky, 9-položkový dotazník sa zameriava na sebahodnotenie najčastejších príznakov vyhorenia u študentov, pričom vyššie skóre poukazuje na vyšší stupeň vyhorenia. Autori identifikovali tri faktory sýtiace jednotlivé položky dotazníka, ktoré tvoria jednotlivé subškály. Sú to únava zo školskej práce, cynizmus voči významu školskej práce, a pocit nedostatočnosti v škole. Autori dotazníka poukázali na vysokú štrukturálnu a položkovú konzistenciu, rovnako ako dobrú validitu nástroja (Salmela-Aro et al. 2009). Hodnota koeficientu Cronbach alfa v aktuálnom výskume bola 0,83.

13 položková verzia dotazníka SOC bola použitá na meranie "sense of coherence", čiže zmyslu pre integritu. Tento relatívne stabilný osobnostný rys vyjadruje schopnosť človeka vyrovnáť sa so stresovými situáciami v živote, pričom ľudia s vysokým zmyslom pre integritu majú tendenciu vnímať život ako zrozumiteľný, zvládnuteľný a zmysluplný. Vyššie skóre v dotazníku znamená vyšší zmysel pre integritu. Tento merací nástroj je široko výskumne využívaný a má dobré psychometrické vlastnosti. Odpovede sú zaznamenávané

na sedemstupňovej škále a výsledným ukazovateľom je celkové skóre s možným rozsahom 13 – 91 bodov (Antonovsky, 1993). Hodnota koeficientu Cronbach alfa v aktuálnom výskume bola 0,81.

Pre účely tejto výskumnej štúdie boli oba nástroje (SBI a SOC) preložené metódou spätného prekladu dvoma nezávislými odborníkmi z anglického originálu do slovenského jazyka.

Sebaúcta bola hodnotená pomocou slovenskej verzie Rosenbergovej škály sebaúcty, v origináli Rosenberg Self Esteem Scale, skratka RSE (Rosenberg, 1965). Desať položiek dotazníka obsahuje 5 pozitívne formulovaných a 5 negatívne formulovaných výrokov o postoji respondenta k nemu samému. Celkové skóre dotazníka sa pohybuje v rozmedzí od 10 do 30 (za použitia skórovania položiek 0 – 1– 2 – 3), pričom vyššie skóre značí vyššiu úroveň sebaúcty. V rámci validizačnej štúdie slovenskej verzie tejto škály boli zaznamenané jej dobré psychometrické vlastnosti (Sarková et al., 2006). Hodnota koeficientu Cronbach alfa v aktuálnom výskume bola 0,79.

Na štatistické spracovanie údajov boli využité postupy deskriptívnej štatistiky pri opise základných charakteristík účastníkov. Ďalej bol aplikovaný Studentov t- test na zhodnotenie rozdielov v priemeroch sledovaných premenných v jednotlivých skupinách študentov. Napokon bola použitá analýza rozptylu (ANOVA) pre hodnotenie vplyvu tréningu na hladinu vyčerpania, ako aj osobnostných prediktorov vyčerpania. Všetky štatistické analýzy boli realizované pomocou programu SPSS 16.0.1.

Výsledky

Demografické charakteristiky účastníkov výskumu sú uvedené v tabuľke 1. Priemerný vek bol 20,7 (\pm 2,8), väčšinu účastníkov tvorili ženy (86,1 %). Výskumu sa zúčastnili študenti ošetrovateľstva a pôrodnej asistencie (31,2 %) a psychológie (68,8 %).

Tab 1. Demografické charakteristiky výskumného súboru

	Experimentálna skupina n=58	Kontrolná skupina n=53	Celý súbor n=111
Rod			
Ženy	77,6 %	95,7 %	86,1 %
Muži	22,4 %	4,3 %	13,9 %
Vek			
Priemer (SD)	20,9 (\pm 3,18)	19,9 (\pm 0,34)	20,7 (\pm 2,8)
Študijný program			
Ošetrovateľstvo	27,6 %	32,2 %	30,2 %
Psychológia	72,4 %	67,8 %	69,8 %

Priemerné skóre v kľúčových premenných (vyhorenie, sebaúcta, zmysel pre integritu) zistené vo výskumnom súbore sú uvedené v tabuľke 2. Výsledky t- testu ukázali významné rozdiely v hladine vyhorenia medzi študentmi ošetrovateľstva a pôrodnej asistencie a študentmi psychológie; u študentov ošetrovateľstva a pôrodnej asistencie bolo skóre vyhorenia vyššie.

Tab 2. Priemerné skóre premenných v jednotlivých študijných odboroch

	Priemerné skóre			
	Ošetrovateľstvo	Psychológia	Spolu	t
Syndróm vyhorenia	32,9	25,7	27,8	8,457**
Sebaúcta	18,8	18,9	18,9	9,6
Zmysel pre integritu	57,8	67,0	59,9	9,1

Štatisticky významné rozdiely sú vyznačené tučne ($p \leq 0.01$)

Studentov t- test pre nezávislé výbery bol použitý na stanovenie štatistickej významnosti rozdielov medzi skupinami

Dáta získané z pre- post- merania boli analyzované s cieľom preskúmať vplyv sociálno-psychologického výcviku na úroveň syndrómu vyhorenia a osobnostných prediktorov vyhorenia (sebaúcta, zmysel pre integritu). Analýza rozptylu preukázala štatisticky významné zníženie úrovne syndrómu vyhorenia u študentov z experimentálnej skupiny po absolvovaní sociálno-psychologického výcviku (95 % konfidenčný interval: 0,93 ; 9,25). V kontrolnej skupine študentov neboli zaznamenané žiadne významné rozdiely v hladine vyhorenia (tabuľka 3). Podobne bolo u študentov z experimentálnej skupiny po absolvovaní sociálno-psychologického výcviku zistené významné zvýšenie hladiny zmyslu pre integritu (95 % konfidenčný interval: -9,11, -2,64), zatiaľ čo v kontrolnej skupine študentov nebol zaznamenaný žiadny rozdiel medzi meraniami pre- test a post- test. Hladina sebaúcty sa však významne nezmenila ani v experimentálnej ani v kontrolnej skupine študentov (tabuľka 3).

Tab 3. Rozdiely v pre- test a post- test meraniach premenných v experimentálnej a kontrolnej skupine

		Priemerné skóre	Priemerné skóre	95 % CI
		pre test	post test	
Vyhorenie	Experimentálna skupina	29,7	24,7	(0,93 ; 9,25)
	Kontrolná skupina	26,7	27,2	(-6,96 ; 1,94)
Sebaúcta	Experimentálna skupina	19,0	20,9	(-4,18 ; 0,30)
	Kontrolná skupina	18,7	19,3	(-2,30 ; 1,73)
Zmysel pre integritu	Experimentálna skupina	59,9	66,2	(-9,11 ; -2,64)
	Kontrolná skupina	59,8	58,2	(-4,51 ; 7,99)

Štatisticky významné rozdiely sú vyznačené tučne ($p \leq 0.01$)

ANOVA bola použitá na stanovenie štatistickej významnosti rozdielov medzi pre- test a post- test meraním

Diskusia

Výsledky tejto štúdie ukazujú, že absolvovanie sociálno-psychologického výcviku viedlo u študentov k významnému zlepšeniu úrovne syndrómu vyhorenia. Tieto zistenia sú nielen v súlade s výskumnými očakávaniami, ale aj s výsledkami niektorých zahraničných štúdií zameraných na prevenciu syndrómu vyhorenia u pracovníkov pomáhajúcich profesií pôsobiacich v praxi. Bol napríklad preukázaný pozitívny efekt psychosociálneho tréningu zameraného okrem iného na rozvoj copingových stratégií na celkové duševné zdravie a odolnosť voči stresu u sestier (Ewersová et al 2002). Tímový intervenčný program založený na podpore aktívneho prístupu k zvládaniu stresových situácií bol efektívny pri znižovaní kľúčových komponentov syndrómu vyhorenia, emočného vyčerpania a depersonalizácie u zdravotníckeho personálu onkologických oddelení (Le Blanc et al., 2007). Výskumné štúdie zameriavajúce sa na skúmanie účinnosti psychosociálnych intervencií na syndróm vyhorenia u študentov sú zriedkavejšie, bola však zistená účinnosť intervencie vychádzajúcej zo sociálno-kognitívneho prístupu na zníženie vyhorenia a zvýšenie seba-účinnosti u študentov vysokých škôl (Breso, Schaufeli, Salanova, 2011).

Podľa sociálno-kognitívnej teórie pozitívne zmeny v úrovni vyhorenia po absolvovaní výcviku pravdepodobne súvisia s osvojením si aktívnejšieho postoja k študijným nárokom a celkovým zlepšením sociálnych a komunikačných stratégií napomáhajúcich zvládaniu záťaže, rovnako ako posilnením profesionálnej identity. Tieto zmeny sú sprevádzané znížením prežívania pocitov frustrácie a beznádeje, ktoré prispievajú k stresu a vyčerpaniu. Významnou súčasťou je tiež prehĺbenie sebapoznania a reflexia vlastných možností zvládania. Pozitívne zmeny v hladine vyhorenia a zmyslu pre integritu môžu mať vplyv nielen na školský výkon a celkovú psychickú pohodu študentov, ale môže tiež pozitívne ovplyvniť ich budúcu profesionálnu prax. Je možné predpokladať, že stratégie zvládania študijných povinností budú súvisieť s copingovými stratégiami neskôr uplatňovanými v práci, a preto zvyšovanie sociálnych a interpersonálnych kompetencií napomáhajúcich zvládaniu záťaže je užitočné v prevencii syndrómu vyhorenia neskôr v odbornej praxi.

V predchádzajúcej štúdií (Škodová, Bánovčinová, 2011) bol zistený významný súvis medzi vyššou úrovňou zmyslu pre integritu a nižšími hladinami vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií. Fakt, že sociálno-psychologický tréning mal pozitívny vplyv nielen na hladinu vyhorenia, ale aj na zvýšenie zmyslu pre integritu podporuje hypotézu o vzájomnom prepojení týchto dvoch premenných. V ďalších podobne orientovaných výskumných štúdiách by bolo užitočné zamerať sa aj na preskúmanie vplyvu iných osobnostných faktorov na syndróm vyhorenia. Za perspektívne významné prediktory možno považovať napríklad hladinu empatie (Bánovčinová, Bubeníková, 2011) či typ- D osobnosti (Đurka, 2007).

Metodologické limitácie výskumnej štúdie zahŕňajú proces výberu a veľkosť výskumného súboru, generalizovateľnosť výsledkov tak môže byť obmedzená a platí predovšetkým pre referenčnú skupinu študentov. Na druhej strane prednosťou štúdie je predovšetkým fakt, že účinnosť sociálno-psychologického výcviku na úroveň vyhorenia a osobnostné prediktory je dosiaľ málo skúmanou témou.

Pri predchádzaní syndrómu vyhorenia sú nevyhnutné organizačné zmeny a zlepšenie pracovných podmienok, avšak nie všetky aspekty pracovnej záťaže je možné odstrániť. Preto intervenčné programy zamerané na rozvoj a zlepšenie stratégií zvládania môžu byť účinným podporným nástrojom pri riešení problému syndrómu vyhorenia. Výskumné poznatky o pozitívnom vplyve sociálno-psychologického tréningu na syndróm vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií môžu byť uplatnené v praxi prostredníctvom realizácie

intervenčných programov zameraných na zlepšenie sociálnych zručností a stratégií zvládania stresu v rámci školských vzdelávacích programov v odboroch pripravujúcich budúcich pracovníkov v pomáhajúcich profesiách.

Záver

Sociálno-psychologický výcvik sa v tejto štúdii ukázal ako účinná podporná metóda pozitívne ovplyvňujúca úroveň syndrómu vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií. Aktivity zamerané na rozvoj schopností vyrovnávania sa so stresom môžu byť užitočné v prevencii neskoršieho rozvoja syndrómu vyhorenia, keďže sa dá predpokladať, že zlepšovanie zručností na zvládanie stresu a rozvíjanie pozitívnych sociálnych zručností u študentov sa bude odrážať aj pri zvládaní neskoršej pracovnej záťaže. Metódu sociálno-psychologického výcviku tak možno vnímať ako podporný nástroj v prevencii syndrómu vyhorenia.

Literatúra

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36, 725–733.
- Bánovčinová, L., & Bubeníková, M. (2011). Empatia v ošetrovatelstve, *Ošetrovatelství a porodní asistence*, 2, 164–169.
- Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál.
- Breso, E., Schaufeli, W.B. & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61, 339–355.
- Đurka, R.: (2007). Osobnosť typu D u pedagógov. In Selko, D. (ed.), *Psychická odolnosť a psychológia zdravia*. Bratislava, Sekcia psychológie zdravia Slovenskej psychologickéj spoločnosti pri SAV, 106–114.
- Dyrbye, L.N. et al. (2008). Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Annals of Internal Medicine*, 149, 334–342.
- Ewers, P. et al. (2002). Does training in psychosocial interventions reduce burnout rates in forensic nurses? *Journal of Advanced Nursing*, 37, 470–76.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Syndrom vyhoření - rekapitulace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna. *Československá psychologie*, 52, 351–365.
- Le Blanc, P.M. et al. (2007). Take Care! The evaluation of a Team-Based Burnout Intervention Program for Oncology Care Providers. *Journal of Applied Psychology*, 92, 213–227.
- Maslach, C. (2011). Burnout and engagement in the workplace: new perspectives. *The European Health Psychologist*, 13, 44–47.
- Melamed, S., et al. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*, 132(3), 327–353.
- Nordang, K., Hall-Lord, M.L., & Farup P.G. (2010). Burnout in health-care professionals during reorganizations and downsizing. A cohort study in nurses. *BMC Nursing*, 9, 1–7.
- Rosenberg, M. (1965). *The measurement of self-esteem, Society and the Adolescent self image*, Princeton, New Jersey.

Sarkova, M., et al. (2006). Psychometric evaluation of the General Health Questionnaire-12 and Rosenberg Self-esteem Scale in Hungarian and Slovak early adolescents. *Studia Psychologica*, 48, 69–79.

Salmela-Aro, K. et al. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48–57.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611–25.

Škodová, Z., & Bánovčinová, L. (2011). Osobnostné prediktory syndrómu vyhorenia u študentov pomáhajúcich profesií. *Ošetrovatelství a porodní asistence*, 2, 288–294.

O autorkách:

Mgr. Zuzana Škodová, PhD. pracuje na Ústave nelekárskych študijných programov Jesseniovej lekárskej fakulty UK v Martine ako vysokoškolský pedagóg, výskumne sa zameriava predovšetkým na problematiku kvality života a psychosociálnych rizikových faktorov chronických ochorení, ako aj na tému syndrómu vyhorenia (burnout syndrome) a syndrómu vyčerpania (vital exhaustion). V pedagogickej praxi sa dlhodobo venuje vedeniu sociálno- psychologických a komunikačných výcvikov.

Kontaktní údaje:

Adresa: Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova Lekárska Fakulta v Martine, Ústav nelekárskych študijných programov, Malá Hora 5, Martin 036 01
E-mailová adresa: skodova@jfmed.uniba.sk

Mgr. Ivana Paceková pracuje v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v Martine, profesionálne sa venuje najmä individuálnej diagnostike porúch správania a učenia, ako aj skupinovej prevencii a zlepšovaniu sociálnych zručností u detí a mládeže.

Kontaktní údaje:

Adresa: CPPaP Martin, Kollárova 49, 036 01 Martin
E-mailová adresa: hrebenakova@gmail.com

Škodová, Z., Paceková, I. (2012). Sociálno-psychologický výcvik ako metóda prevencie syndrómu vyhorenia v pomáhajúcich profesiách. *E-psychologie* [online], 6 (2), 1-8 [cit. vložte dátum citovania]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/skodova-pacekova.pdf>>. ISSN 1802-8853.