

A kiégés megelőzése és az egészség-gondozás lehetőségei a lelkipásztori szolgálat területén (első előadás abstractja)

Előadó: Dr. Bagdy Emőke egyetemi tanár/Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézete

A kiégés /burn out/ 1974-ben Freudenberger által leírt jelensége minden humán szolgálati területen, gyógyító, segítő-lelkipásztori hivatásban kialakulhat, mint betegség fokozódó teljesítőképtelen, örömtelen fásultsági állapot. Létrejöttének vannak prodróma /előrejelző/ tünetei és szoros kapcsolatot mutat a hivatást végző személyiség attitűdjével, viselkedésmódjával, a szakfeladatok művelésének mikéntjével. Schmidbauer írta le a „segítő szindrómát”, valamint tipizálta a hivatásnak a személyiségre gyakorolt „torzító és veszélyeztető hatásait”. Milyen hatással van (és lehet) a segítő személyiségre a foglalkozása? Schmidbauer nyomás ismertetjük a „károsodás tipológiáját”. Átgondoljuk, hivatásunknak milyen differenciáltsági fokán dolgozunk, vajon foglalkozás, szakma, mesterség vagy hivatás nívóján végezzük-e a szolgálatot. Az előadásban erősen gyakorlatorientált megközelítésben foglalkozunk a kiégésre veszélyeztető tényezőkkel, az egészségben maradás személyiségi faktoraival, a rezilienciával, rugalmassággal, a distresszekkel való megküzdés jellegzetes módjaival, a romboló és a fejlődést szolgáló copingokkal, a telitődés elkerülését lehetővé tevő önsegítő „gyógymódokkal”, a szelf menedzsment leghatékonyabb technikáival. Elemezzük az egészségglélektani kutatásokra alapozott önkarbantartó és közösségi, kölcsönösen egymást segítő módszereket, példákkal szolgálunk a hazai és erdélyi lelkipásztori gyakorlat területéről.

Ajánlott irodalom:

Bagdy E./2009/ :Pszichofitness. Animula Kiadó, Budapest.

Bagdy E./2008/: Vitalitás-generátorok .In Egészségpszichológia a gyakorlatban. Szerk.: Kállai J., Varga J., Oláh A./239-273. Medicina Kiadó. Budapest

Bagdy E., Eisler O./2005/: A probléma-alapu tanulás alkalmazási tapasztalatai a szupervizor képzésben. In: Szupervizió, egyén, csoport, szervezet. /Szerk.: Bagdy E., Wiesner E./, 305-321. PrintX Kiadó, Budapest.

Tomcsányi, T., Jelenits, I./1999/: Tanakodó. Hid, Budapest.

Hézsér G /1995/: A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve. Kálvin Kiadó, Budapest.