

OBSAH

Úvod	5
1. Východiská tvorby a overovania intervenčného programu starostlivosti o seba pre pomáhajúce profesie	6
1.1. Intervenčné programy.....	6
1.1.1. Metódy práce v intervenčných programoch.....	8
1.1.2. Overovanie efektivity intervenčných programov	11
1.2. Teoretické východiská tvorby intervenčného programu.....	12
1.2.1. Starostlivosť o seba.....	13
1.2.2. Negatívne dôsledky pomáhania	17
1.2.3. Pozitívne dôsledky pomáhania.....	20
1.3. Empirické východiská tvorby intervenčného programu	21
1.3.1. Intervenčné programy zamerané na zvýšenie starostlivosti o seba a redukciu negatívnych dôsledkov pomáhania	22
1.3.2. Intervenčné programy zamerané na zvýšenie starostlivosti o seba a pozitívnych dôsledkov pomáhania.....	28
2. Intervenčný program „Ako sa o seba starám?“	30
2.1. Zameranie intervenčného programu	30
2.2. Popis intervenčného programu	30
2.2.1. Časový harmonogram intervenčného programu	31
2.2.2. Výcvikové aktivity.....	31
2.2.3. Požiadavky na lektorov a účastníkov	34
3. Overovanie účinnosti intervenčného programu	35
3.1. Ciele výskumu.....	35
3.2. Výskumné otázky a hypotézy.....	35
3.3. Metóda	36
3.3.1. Výskumný dizajn	36
3.3.2. Výskumný súbor	37
3.3.3. Výskumné nástroje	38
3.3.4. Štatistické analýzy	41
3.4. Výsledky overovania efektivity intervenčného programu	41
3.4.1. Analýza rozdielov v starostlivosti o seba.....	42

3.4.2. Analýza rozdielov v prežívaní negatívnych dôsledkov pomáhania....	45
3.4.3. Analýza rozdielov v prežívaní pozitívnych dôsledkov pomáhania	56
3.4.4. Analýza spätných väzieb na absolvovaný intervenčný program	66
3.5. Diskusia.....	74
Záver	82
Resumé.....	87
Literatúra	89