

Együtt fejlődni

A vikariáló poszttraumás növekedés, mint a segítő erőforrása

Forrai Katalin Ágnes

Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórházának Szociális- és
Krizisintervenciós Osztálya

forrai.katalin@szentignac.hu

Kulcsszavak: vikariáló poszttraumás növekedés, kiégés megelőzés, forrásmegőrzés elmélet

A kiégés a segítő szakmák egyik legismertebb pszichés eredetű szindrómájává vált mára. Már sokan sokféleképpen próbálták megfogalmazni, egységes álláspont azonban továbbra sincsen abban, hogy mi biztosíthatja a segítő szakembert arról, hogy nem fog kiégni a munkájában. Hobfoll forrásmegőrzés elmélete (1989) az elmúlt 20 évben a stressz, kiégés és trauma egyik vezető elméletévé vált. Szerinte a kiégés esetében egy folyamatos forrásvesztés áll fenn, éppen ezért kiemelten fontos a forrásaink táplálása, megerősítése. Emellett tudjuk azt is, hogy a poszttraumás növekedés megélése is segít megelőzni a kiégés szindróma előfordulásának lehetőségét. A poszttraumás növekedés pedig lehet mind a saját traumánkból való építkezés, mind pedig a kliensünk által megélt poszttraumás növekedés megtapasztalása a segítő szakmákban, azaz a vikariáló poszttraumás növekedés. Kutatásom arra keresi a választ, hogy miképpen függhet össze a segítő szakmákban dolgozó szakemberek forrásainak változása és a vikariáló poszttraumás növekedés megélése továbbá, hogy lehet-e a kliensünk növekedése védőháló a kiégéssel szemben.

Growing together

Vicariate post-traumatic growth as a resource for helping

Key words: vicarious posttraumatic growth, burnout prevention, resource conservation theory.

Burnout has become one of the most well-known psychological syndromes in the helping professions. Many people have tried to formulate it in many different ways, but there is still no consensus on what can ensure that a helping professional does not burn out. Hobfoll's theory of resource retention (1989) has become one of the leading theories of stress, burnout and trauma over the last 20 years. According to this theory, burnout is a continuous loss of resources, which is why it is crucial to nourish and strengthen them. We also know that experiencing post-traumatic growth helps prevent the occurrence of burnout syndrome. Post-traumatic growth can be both building from our own trauma and it can come from experiencing post-traumatic growth experienced by a client, that is vicarious post-traumatic growth. In my talk My research seeks to answer the question of how changing resources for professionals in the supporting professions might be related to experiencing vicarious post-traumatic growth, and whether our client's growth might be a safety net against burnout