

## **Prvé výsledky reprezentatívneho celoštátneho výskumu realizovaného v rámci projektu „Starostlivosť o seba pri vyrovnávaní sa s negatívnymi dôsledkami v pomáhajúcich profesiách“**

***Medzi najčastejšie negatívne následky, s ktorými sa musia vyrovnávať pracovníci v pomáhajúcich profesiách, patria stres, syndróm vyhorenia, únava z pomáhania a zo súcitu a pracovná nespokojnosť.***

▪ Košice 8. decembra 2016

Profesie, ktorých cieľom je pomáhať iným, najmä v oblasti sociálnych služieb, kladú vysoké nároky na psychiku. Starostlivosť o seba je preto kľúčovou schopnosťou odborníka pomáhajúceho iným ľuďom prekonávať ich duševné problémy – pomáha mu udržať si silu poskytovať pomoc, získavať uspokojenie z práce. Pri chýbajúcej starostlivosti o seba sa dostávajú negatívne dôsledky, z ktorých najzávažnejšie sú stres, pocit únavy zo súcitu s inými ľuďmi alebo intenzívne prežívanie duševnej traumy klienta ako vlastnej, či úplné vyhorenie a v konečnom dôsledku strata schopnosti pomáhať iným.

Oboznámiť širokú verejnosť s prvými dôležitými výsledkami reprezentatívneho celoštátneho výskumu realizovaného na KATEDRE PSYCHOLÓGIE a KATEDRE SOCIÁLNEJ PRÁCE FILOZOFICKEJ FAKULTY UPJŠ v rámci projektu APVV ***Starostlivosť o seba pri vyrovnávaní sa s negatívnymi dôsledkami v pomáhajúcich profesiách*** – to bol hlavný zámer tlačovej besedy, na ktorú prijali pozvanie zástupcovia regionálnych aj celoštátnych médií.

Do reprezentatívneho výskumu sa aktívne zapojilo takmer 800 pracovníkov v pomáhajúcich profesiách – sociálni pracovníci, ošetrovatelia, vychovávatelia, opatrovatelia, zdravotné sestry, špeciálni pedagógovia, psychológovia a predstavitelia ďalších profesií – z celého Slovenska.

*„Väčšina pracovníkov v inštitúciách sociálnej sféry, až 62 % prežíva ambivalentný vzťah k svojej práci, prejavujúci sa na jednej strane spokojnosťou s niektorými zložkami a vlastnosťami svojej práce – ako je napríklad samotná povaha práce, konanie nadriadených alebo vzťahy so spolupracovníkmi, avšak na druhej strane pocity nespokojnosti sa viažu na výšku platu, možnosti pracovného postupu a povýšenia, na využívané pracovné postupy a podmienky. Spokojných je iba 21 % a nespokojných 16 % pracovníkov. V porovnaní s ostatnými krajinami – napríklad ázijskými či severoamerickými – je celková pracovná spokojnosť významne nižšia,“* uvádza vedúca projektu doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc., z Katedry psychológie FF UPJŠ.

Vysokú spokojnosť s typom práce, ktorej podstatou je poskytovanie opory, vyjadrovanie súcitu a spolupodiel'ania sa na osude či sprevádzanie klienta na ceste riešenia jeho problémov a životnej situácie, prežíva 29 % opýtaných pomáhajúcich profesionálov, ale až 69,25 % svoju spokojnosť v tejto oblasti hodnotí ako priemernú a zvyšné 1,75 % ako nízku.

Vyhorenie spojené s prežívaním citov beznádeje a nízkej efektivity svojej práce, ktorá je spojená s vysokou pracovnou záťažou na základe veľkého množstva klientov, s ktorými zamestnanec pracuje, dosahuje u 59,5 % profesionálov priemernú úroveň.

*„Priaznivým zistením je skutočnosť, že o nízkej miere vyhorenia referuje 40,5 % respondentov a vysokú mieru vyhorenia sme v tejto skupine nezistili. Sekundárny traumatický stres uvádza 50 % na priemernej úrovni, o nízkej vypovedá 49,75 % opýtaných,“* spresňuje vedúca projektu a dodáva,

že aj keď sú hodnoty týkajúce sa vyhorenia a sekundárneho traumatického stresu priaznivejšie – v porovnaní s výskumami realizovanými vo viacerých krajinách vo svete, tzv. únavu z pomáhania, ktorá je ich kombináciou, prežíva ako strednú až 56,25 % pomáhajúcich profesionálov, pričom len 43,25 % vypovedá o nízkej únave z pomáhania.

„Prvá etapa výskumu priniesla súbor výsledkov týkajúci sa tvorby a overenia vhodných metód skúmania fenoménov starostlivosti o seba, prežívaných dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií. Tieto výstupy výskumu tvoria podklad pre ďalšie bádanie v tejto oblasti zamerané najmä na tvorbu intervenčných programov ako efektívnych ciest ich prekonávania,“ sumarizuje vedúca výskumného projektu doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc., a dodáva, že výskum orientovaný na tvorbu a overenie intervenčných programov sa bude realizovať v rokoch 2017 a 2018.

Výskumný projekt **Starostlivosť o seba pri vyrovnávaní sa s negatívnymi dôsledkami v pomáhajúcich profesiách** iniciovala a realizuje Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ a spolupodieľa sa na ňom Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach. Je plánovaný na obdobie rokov 2015 – 2019. Jeho základným cieľom je overiť vzťah starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, zistiť, ktoré formy starostlivosti a ako môžu napomôcť zvýšiť kvalitu vykonávania pomáhajúcich profesií, vytvoriť a overiť programy orientované na prekonávanie negatívnych dôsledkov pomáhania.

Vedúcou projektu je **doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.**, riešiteľmi sú **prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc.** (vedúci Katedry psychológie FF UPJŠ v Košiciach), **doc. PhDr. Beáta Ráčová, PhD.** (Katedra psychológie FF UPJŠ) a **PhDr. Soňa Lovašová, PhD.** (Katedra sociálnej práce FF UPJŠ). Tento tím skúsených výskumníkov dopĺňajú mladí riešitelia: **PhDr. Monika Hricová, PhD., PhDr. Miroslava Köverová, PhD., Mgr. Magdaléna Halachová, PhD., Mgr. Vladimír Lichner, PhD., a Mgr. Jana Nezkusilová.**

**Spracoval:** PhDr. Marián Gladiš, PhD.

**Fotografie:** Mgr. Jana Nezkusilová a TV Markíza