



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice 8. december 2016

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

Výskumný projekt *Starostlivosť o seba pri vyrovnávaní sa s negatívnymi dôsledkami v pomáhajúcich profesiách* iniciovala a realizuje Katedra psychológie Filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach a spolupodiel'a sa na ňom Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach.

Projekt, podporovaný Agentúrou na podporu výskumu a vývoja SR (APVV), je plánovaný na obdobie rokov 2015 – 2019. Jeho základným cieľom je overiť vzťah starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, ako aj zistiť, ktoré formy starostlivosti a ako môžu napomôcť skvalitneniu vykonávania pomáhajúcich profesií, a na výskumne podložených dôkazoch vytvoriť a overiť programy orientované na prekonávanie negatívnych dôsledkov pomáhania.

Vedúcou projektu APVV *Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií* je doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc. Medzi riešiteľ'ov, okrem iných, patrí aj prof. PhDr. Ladislav Lovaš, CSc., vedúci Katedry psychológie FF UPJŠ v Košiciach, doc. PhDr. Beáta Ráczová, PhD. (Katedra psychológie FF UPJŠ v Košiciach) a PhDr. Soňa Lovašová, PhD. (Katedra sociálnej práce FF UPJŠ v Košiciach). 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.

„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 iným človekom alebo intenzívne prežívanie duševnej traumy klienta ako vlastnej, ako aj úplné vyhorenie a v konečnom dôsledku strata schopnosti pomáhať iným. Tieto javy nie sú vedecky skúmané v potrebnej miere, a preto sa náš výskumný tím venuje v projekte riešeniu uvedenej problematiky,“ zdôrazňuje doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

Výskum sa zameriava na empirické zistenie, ktoré formy starostlivosti o seba podporujú adaptívne zvládanie nárokov týkajúcich sa vykonávania pomáhajúcich profesií. Zámerom projektu je empiricky zistiť, ktoré formy starostlivosti o seba pôsobia preventívne voči negatívnym dôsledkom vykonávania pomáhajúcich profesií, resp. ktoré formy negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií je možné eliminovať starostlivosťou o seba.

Základné ciele projektu sú:

- Teoreticko-metodologická analýza výskumných zistení týkajúcich sa starostlivosti o seba u odborníkov vykonávajúcich pomáhajúce profesie a negatívnych javov pri ich vykonávaní, na ktorú nadväzuje adaptácia metód.



TLAČOVÁ SPRÁVA

- Zisťovanie starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií prostredníctvom empirického výskumu vo vybraných typoch zariadení sociálnej starostlivosti, ktorého analýza výsledkov má prispieť k poznaniu dôsledkov vykonávania týchto povolání.
- Zisťovanie vzťahu starostlivosti o seba a negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií, a to najmä zisťovanie predikčnej sily starostlivosti o seba vo vzťahu k negatívnym dôsledkom vykonávania pomáhajúcich profesií.
- Príprava a implementácia intervenčných programov zameraných na zmenu starostlivosti o seba orientovaná na výber aktivít pre intervenčné programy, ako aj výber kritérií na hodnotenie efektívnosti programov.

V Slovenskej republike ani v Českej republike doteraz nebol k dispozícii nástroj na zisťovanie starostlivosti o seba ľudí vykonávajúcich pomáhajúce profesie. Táto problematika absentuje aj v širšom meradle, nevzťahuje sa len na vykonávanie pomáhajúcich profesií.

„V prvej etape výskumu, v rokoch 2015 a 2016, boli vytvorené dva nástroje týkajúce sa vykonávanej starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov v sociálnej sfére, ktoré slúžia na zistenie toho, ako sa starajú o svoju telesnú a duševnú pohodu vo vzťahu k vykonávanej práci,“ uvádza doc. M. Mesárošová a dodáva, že rovnako nie je k dispozícii ani nástroj na komplexné zisťovanie negatívnych dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií.

„V tejto línii výskumu boli v prvej etape overené vhodné nástroje na zisťovanie stresu, profesionálnej kvality života, sekundárnej traumatizácie, vyhorenia, pracovnej spokojnosti, ako aj subjektívnej pohody, ktoré sa v určitej miere ukázali ako primerané pre cieľovú populáciu, na druhej strane je potrebné ich modifikovať pre cieľovú populáciu pomáhajúcich profesionálov, čo bude predmetom ďalšieho skúmania,“ spresňuje vedúca projektu.

Keďže doteraz nebol publikovaný postup zameraný na starostlivosť o seba s cieľom eliminovať negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií, ide o jedinečný typ výskumu.

„Originálnym výstupom projektu budú *intervenčné programy* zamerané na podporu takých foriem starostlivosti o seba, ktoré sa potvrdili ako efektívne na báze výsledkov empirického výskumu v roku 2016. Výskum orientovaný na tvorbu a overenie intervenčných programov sa bude realizovať v roku 2017 a 2018. Medzi najčastejšie negatívne následky, s ktorými sa musia pracovníci v týchto povolaniach vyrovnávať a na ktoré budú spomínané programy zamerané, patria stres, syndróm vyhorenia, únava zo súcitu a pomáhania alebo aj pracovná nespokojnosť,“ konkretizuje doc. M. Mesárošová.

O výsledkoch výskumu týkajúcich sa negatívnych dôsledkov pomáhania a o vytvorených intervenčných programoch bude výskumný tím informovať vedúcich pracovníkov sociálnych zariadení na Slovensku. Spomínané programy bude možné (po ich akreditácii) uplatniť nielen v týchto zariadeniach, ale aj pri vzdelávaní, pregraduálnej a postgraduálnej príprave budúcich odborníkov.

Prvé výsledky bádání pomohli vytvoriť *model vykonávanej starostlivosti*, ktorý ako dôležité komponenty obsahuje aktivity vykonávané jednotlivcom a organizáciou, ktoré ústia do



TLAČOVÁ SPRÁVA

aktivít na úrovni osobnej starostlivosti o seba. Výsledky výskumu v oblasti dôsledkov vykonávania pomáhajúcich profesií naznačujú isté trendy.

„Väčšina pracovníkov v inštitúciách sociálnej sféry (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 a 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 severoamerickými alebo ázijskými – je celková pracovná spokojnosť významne nižšia,“ prezrádza vedúca výskumného tímu doc. M. Mesárošová.

„Vysokú spokojnosť s takým druhom práce, ktorej podstatou je poskytovanie opory, vyjadrovanie súcitu a spolupodieľania sa na osude, ako aj 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 však 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,“ konkretizuje vedúca projektu. Dodáva, že aj keď sú hodnoty týkajúce sa vyhorenia a sekundárneho traumatického stresu priaznivejšie – v porovnaní s výskumami realizovanými vo viacerých krajinách vo svete, takzvanú *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 projektu *Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií* doc. PhDr. Margita Mesárošová, CSc.

Poznámka: Tlačovú správu nájdete archivovanú na www.upjs.sk v časti Vzťahy s verejnosťou <http://www.upjs.sk/verejnost-media/>.