

## MIERA STAROSTLIVOSTI O SEBA, VNÍMANÉHO STRESU A CELKOVEJ PRACOVNEJ SPOKOJNOSTI, AKO AJ VZŤAHY MEDZI NIMI U POMÁHAJÚCICH PRACOVNÍKOV POSKYTUJÚCICH SOCIÁLNE SLUŽBY

JANA NEZKUSILOVÁ, MONIKA HRICOVÁ, MARGITA MESÁROŠOVÁ

**Abstrakt:** Vykonávanie pomáhajúcej profesie sa spája aj s vysokým prežívaním stresu. Cieľom tejto štúdie je porovnať reprezentatívnu vzorku slovenských pomáhajúcich profesionálov poskytujúcich sociálne služby (N = 729) s americkými normami v porovnateľných skupinách. Slovenská a americká vzorka sa významne nelíšili v miere prežívaného stresu, ktorá bola posudzovaná Škálou vnímaného stresu (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), avšak celková sumarizovaná pracovná spokojnosť ktorá bola posudzovaná Dotazníkom pracovnej spokojnosti (Spector, 1985) bola priemerne nižšia v slovenskej populácii (Hedgesovo  $g = 0,21$ ). U pomáhajúcich profesionálov sa merala aj miera vykonávaných aktivít starostlivosti o seba (dotazník VSS2, Lichner, Halachová, Lovaš, 2018). Výsledky ukazujú, že celková vyššia starostlivosť o seba sa spája s vyššou mierou pracovnej spokojnosti a s nižšou mierou prežívaného stresu. Štúdia rozoberá aj možné moderačné účinky vykonávanej starostlivosti o seba pri rozvoji stresu.

**Kľúčové slová:** pomáhajúce profesie; stres; pracovná spokojnosť; starostlivosť o seba

### Level of self-care, perceived stress and overall job satisfaction and relationships between them in helping social services workers

**Abstract:** Performing helping profession has been connected to higher perceived stress. The aim of this study is to describe and compare representative selected sample of Slovak social service professionals (N = 729) with US norms. Slovak and American sample did not differ significantly in the average level of stress assessed by Perceived stress scale (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983). However, the average level of summarized job satisfaction assessed by Job satisfaction scale (Spector, 1985) was significantly lower in Slovak population of social service professionals (Hedges'  $g = 0.21$ ). In addition, the level of performed self-care activities was measured by Questionnaire of performed self-care in the helping professions (VSS2, Lichner, Halachová, Lovaš, 2018). Results suggest that higher performed self-care is related to lower perceived stress and higher job satisfaction. The moderation analysis suggests that performing self-care may protect from development of stress.

**Keywords:** helping profession; stress; job satisfaction; self-care  
<https://doi.org/10.14712/23366486.2020.1>

## Úvod

Odborníci v pomáhajúcich profesiách vstupujú do praxe s vnútorným presvedčením, že môžu svojou prácou prispieť k pozitívnej zmene života svojich klientov. Figley (2002) objasňuje, že pomáhajúci pracovníci majú tendenciu prehliadať svoje vlastné potreby, pretože sa zameriavajú na potreby klientov. Podstata pomáhajúcej práce je spojená

s pravidelným intenzívnym kontaktom s klientom, pričom pomáhajúci pracovníci sú angažovaní v náročných pracovných činnostiach s vysokou pracovnou záťažou a mierou zodpovednosti. Viaceré štúdie dokumentujú zvýšenú prevalenciu stresu, depresie či úzkosti u pomáhajúcich pracovníkov (Pope, Tabachnick, 1994; Figley, 2002; Adams, Boscarino, Figley, 2006). Whitaker a kolektív (2006) identifikovali niekoľko zdrojov stresu pomáhajúcich profesionálov, ktorými sú najmä pracovné podmienky: množstvo času stráveného s klientmi, nedostatok zdrojov, nízke finančné ohodnotenie, časová tieseň, profesionálne náročné prípady, pokles pocitu bezpečia pri agresívnom klientovi, či pretrvávajúce problémové situácie. Pomáhajúci pracovníci sa významne emočne a osobne angažujú, avšak často vnímajú nízku návratnosť týchto investícií (Honzák, 2009; Köverová, Ráczová, 2017). Nadmerné množstvo požiadaviek kladených na týchto pracovníkov je považované za jeden z hlavných dôvodov vnímania rastúceho psychosociálneho stresu. Ak je tento stav dlhodobý, stres sa stáva chronickým a môže dôjsť až k rozvoju syndrómu vyhorenia (Havrdová, Šolcová, 2012). V tejto súvislosti Teória konzervácie zdrojov (Conservation of Resources Theory) (Hobfoll, 1989, 2018; Hobfoll, Shirom, 2001) predpokladá, že práve zníženie zdrojov – spokojnosti v práci sa môže spájať s následne zvýšeným vnímaním stresu. Naopak, spokojnosť so zdrojmi z práce môže redukovať stres (Hakanen, Schaufeli, Ahola, 2008). Starostlivosť o seba u pomáhajúcich pracovníkov sa však ukazuje ako možná prevencia negatívnych javov plynúcich z povolania (Figley, 2002; Skovholt, Trotter-Mathison, 2014; Malinowski, 2014). Americká asociácia poradcov (ACA, 2014) odporúča, aby sa poradcovia venovali starostlivosti o seba, a tým si zachovali telesnú, emocionálnu a duševnú pohodu. Z psychologického hľadiska je potrebné starostlivosť o seba vnímať komplexne, pričom sa vyzdvihuje sebaregulačný rámec starostlivosti o seba (Lovaš, 2014; Lichner, Lovaš, 2016), v ktorom sa starostlivosť o seba popisuje ako multidimenzionálny proces cieľavedomého využívania stratégií, ktoré podporujú zdravé psychické aj fyzické fungovanie, sebarozvoj a zvyšujú subjektívnu pohodu (Dorociak et al., 2017; Lovaš, 2014). Podstatou je udržanie, zlepšenie alebo prinavrátenie optimálnej úrovne fungovania vo všetkých aspektoch, a to z vlastnej iniciatívy.

Narastajúci význam starostlivosti o seba sa už odzrkadľuje aj v praxi, napríklad zapracovaním nutnosti starostlivosti o seba do etických kódexov u vybraných pomáhajúcich profesií, napríklad „APA’s Ethics Code“ – kódexu Americkej psychologickéj asociácie. Možno to považovať za dôkaz toho, že sa psychológovia snažia uvedomovať si možný vplyv svojho fyzického a mentálneho zdravia na schopnosť pomáhať tým, s ktorými pracujú (APA, 2010). Hoci títo pracovníci majú aj vďaka svojmu vzdelaniu a pravidelným supervíziám dostatočné vedomosti o dôležitosti starostlivosti o seba ako novej prevencii stresu a ďalších negatívnych javov plynúcich z pomáhaní iným, často sa sami o seba nestarajú primerane (Norcross, Guy, 2007; Williams et al., 2010).

Doterajšie výskumy aj na slovenskej populácii poukazujú na zvýšený vnímaný stres (Hricová, Nezkusilová, Mesárošová, 2017), a zároveň na vzťah medzi starostlivosťou o seba a prežívaním zadosťučinenia z pomáhaní, ale aj vzťah medzi stresom a redukciou únavy z pomáhaní u profesionálov, ktorí sa každodenne stretávajú s náročnými životnými situáciami a traumatickými zážitkami svojich klientov (Köverová, Ráczová, 2017a,b; 2018; Mesárošová et al. 2017). Starostlivosť o seba môže fungovať ako faktor eliminujúci negatívne dopady dôsledkov pomáhajúcich profesií, ev. negatívnych javov v práci ako takých. V tejto štúdií sa zameriavame na vybrané aspekty národného výskumu pomáhajúcich pracovníkov zo sociálnej oblasti, ktoré by mohli byť zaujímavé pre prax.

Cieľom výskumu je porovnanie miery celkovej pracovnej spokojnosti a prežívaného stresu slovenskej reprezentatívnej vzorky pomáhajúcich profesionálov zo sociálnej oblasti s populáciou z USA. V druhom rade štúdia uvádza mieru starostlivosti o seba u pomáhajúcich pracovníkov z oblasti sociálnych služieb. Ďalším cieľom tohto výskumu je preskúmanie moderačného efektu starostlivosti o seba: vykonávanie aktivít z oblasti starostlivosti o seba by potenciálne mohlo moderovať (tmiť) vzťah medzi celkovou znižujúcou sa pracovnou spokojnosťou a celkovým vnímaným stresom.

## Metódy

Do výskumu boli zaradené zariadenia sociálnych služieb prostredníctvom náhodného výberu zo zoznamu na internetovej stránke Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, aby sa dosiahla reprezentatívnosť výskumného súboru Slovenska. Zariadeniam, ktoré boli schopné zaistiť anonymitu respondentov, boli po osobnom či telefonickom rozhovore s vedením zaslané výskumné dotazníky poštou. Spomedzi zaslaných dotazníkov sa vrátilo 83,5 %. Výskum bol anonymný a dobrovoľný.

*Výskumná vzorka* pozostávala z 729 pomáhajúcich profesionálov (644 žien, 97 mužov; 6 neuviedlo rod) pracujúcich v štátnych aj neštátnych zariadeniach, ktoré poskytujú sociálne služby. Pomáhajúce profesie boli po konzultácii s odborníkmi v sociálnych službách rozdelené na základe obsahu svojej práce do 5 pracovných oblastí: sociálni pracovníci (N = 194), psychológovia, ergoterapeuti, špeciálni pedagógovia (N = 97), vychovávatelia (N = 190), poskytovatelia fyzickej starostlivosti (N = 235), vedúce pozície (N = 13). Priemerný vek respondentov bol 43,89 (SD = 10,32).

Pomáhajúcim pracovníkom boli dané nasledujúce dotazníky.

*Škála vnímaného stresu* (PSS–10, Perceived Stress Scale, Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983) je zameraná na zhodnotenie miery vnímaného stresu respondentom v priebehu posledného mesiaca na 5-bodovej škále Likertovho typu s verbálnymi kotvami od 0 – nikdy až do 4 – veľmi často. Pozostáva z desiatich všeobecne formulovaných položiek týkajúcich sa frekvencie výskytu pocitov a myšlienok týkajúcich sa stresu. Výška celkového skóre predstavuje mieru vnímaného stresu. Slovenská verzia bola vytvorená spätným prekladom a adaptovaná na naše podmienky autorkami Ráčzová, Hricová, Lovašová (2018). Reliabilita škály PSS v našej vzorke bola 0,79 (McDonaldova  $\Omega$ ).

*Škála pracovnej spokojnosti* (JSS – Job Satisfaction Scale, Spector, 1985) je 36-položkový multidimenzionálny dotazník sledujúci pracovnú spokojnosť v 9 oblastiach: plat, pracovný postup, spokojnosť s nadriadeným, finančné a nefinančné výhody, ocenenie a uznanie za odvedenú prácu, organizácia práce, spolupracovníci, povaha práce, informovanosť a komunikácia v práci, jasnosť stanovených cieľov. Respondent odpovedá na 6-bodovej škále (od 1 = rozhodne nesúhlasím až po 6 = rozhodne súhlasím). Reliabilita celej škály bola 0,84 (McDonaldova  $\Omega$ ). V analýzach sme pracovali s celkovým sumárnym skóre pracovnej spokojnosti, nie s jednotlivými faktormi.

*Dotazník vykonávanej starostlivosti o seba* (VSS v.2, Lichner, Halachová, Lovaš, 2018). Dotazníkom bola zisťovaná miera starostlivosti o seba v štyroch sledovaných

oblastiach: psychologickéj (14 položiek – snaha o vytváranie pozitívnych sociálnych vzťahov a atmosféry s blízkymi a v pracovnom prostredí, pozitívne myslenie); pracovnej (6 položiek – aktivity zamerané na zvládanie pracovnej záťaže, napr. príprava, supervízia, osobný rast, striedanie pracovných aktivít); zdravotnej (7 položiek – dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu, psychohygieny, návšteva lekára v prípade problémov, preventívne prehliadky) a fyzickej (4 položky – cvičenie, udržiavanie si telesnej váhy). Je tvorená 31 položkami a respondenti svoju odpoveď zaznamenávajú na 5-bodovej škále (od 1 – nikdy, až do 5 – vždy). Reliabilita dotazníka bola 0,89 (McDonaldova  $\Omega$ ). V analýzach sme pracovali s celkovým sumárnym skóre starostlivosti o seba, pričom v druhej časti analýz sme na základe mediánu rozdelili respondentov na skupinu pracovníkov s nižšou celkovou starostlivosťou o seba a pomáhajúcich s vyššou starostlivosťou o seba.

## Výsledky

V prvej časti výsledkov uvádzame deskriptívne ukazovatele priemerných hodnôt starostlivosti o seba, prežívaného stresu a celkovej miery starostlivosti o seba u pomáhajúcich pracovníkov v sociálnej oblasti na Slovensku. Priemerné hodnoty u populácie pomáhajúcich pracovníkov v sociálnej oblasti sú pre vnímaný stres  $M = 15,84$  ( $SD = 4,92$ ), pracovnú spokojnosť  $M = 133$  ( $SD = 22,54$ ) a celkovú priemernú mieru vykonávanej starostlivosti o seba  $M = 119,77$  ( $SD = 14,73$ ).

Tabuľka 1 Priemerné hodnoty vnímaného stresu, pracovnej spokojnosti a starostlivosti o seba u pomáhajúcich pracovníkov v sociálnej sfére na Slovensku a v Spojených štátoch amerických

	N	Vykonávaná starostlivosť seba		Vnímaný stres		Pracovná spokojnosť	
		M	SD	M	SD	M	SD
<i>Slovenská populácia</i>							
Pomáhajúci v soc. oblasti	729	119,77	14,73	15,84	4,92	133,14	22,54
<i>Americká populácia</i>							
Cohen, Janicki-Deverts (2012) <sup>+</sup> dáta z roku 1983	1227	–	–	12,38	5,84	–	–
Cohen, Janicki-Deverts (2012) <sup>+</sup> dáta z roku 2009	1037	–	–	16,23	7,31	–	–
Spector (2011)	8242	–	–	–	–	142,3	44,6

Poznámka: M – aritmetický priemer, SD – štandardná odchýlka, N – veľkosť vzorky

+Cohen, Janicki-Devertsová (2012) uvedené dáta pochádzajú z národného výskumu v USA u zamestnancov na plný pracovný úväzok

Priemerné hodnoty vnímaného stresu slovenskej vzorky ( $N = 729$ ) sme porovnali s údajmi, ktoré uvádzajú Cohen a Janicki-Devertsová (2012) vo svojej štúdií, ktorá popisuje mieru stresu v reprezentatívnej populácii Spojených štátov amerických z rokov 1983, 2006 a 2009. Cohen a Janicki-Devertsová však vo svojej štúdií nediferencovali typy povolání, ale len vekové skupiny, skupiny podľa rasy či typu pracovného úväzku. V tabuľke udávame vnímaný stres u skupiny pracujúcich na plný pracovný úväzok z roku 1983, ako

aj z roku 2009 (Cohen, Janicki-Deverts, 2012). Hodnoty priemerného stresu z roku 1983 sú výrazne nižšie ako hodnoty vnímaného stresu v roku 2009. Autori predpokladajú, že v spoločnosti dochádza k nárastu vnímaného stresu (Cohen, Janicki-Deverts, 2012). Pri posudzovaní vnímaného stresu slovenskej vzorky pomáhajúcich profesionálov môžeme vidieť, že ich hodnoty sa výrazne neodlišujú od hodnôt v Americkej populácii v roku 2009, ktoré publikovali Cohen a Janicki-Devertsová (2012),  $t_{(1764)} = 1,26$ ;  $p = 0,21$ .

V druhom kroku sme sumarizovanú pracovnú spokojnosť pracovníkov vybraných náhodným výberom zo sociálnej sféry na Slovensku porovnali s priemernými hodnotami populácie profesionálov z oblasti sociálnych služieb v Spojených štátoch amerických, ktoré boli získané z internetovej stránky tvorca dotazníka Pracovnej spokojnosti (Spector, 2011),  $M_{US\ social\ service} = 142,3$ . Priemerná sumarizovaná pracovná spokojnosť v sociálnej sfére v USA dosahuje štatisticky významne vyššie hodnoty ako pracovná spokojnosť u pomáhajúcich na Slovensku,  $t_{(726)} = -9,457$ ;  $p < 0,0001$ . Veľkosť efektu rozdielov je však pomerne slabá (Ellis, 2009), Hedgesove  $g = 0,21$  (Glassova delta = 0,41, Cohenovo  $d = 0,26$ ; Hedgesovo  $g$  sa používa ako alternatíva Cohenovho  $d$  pri rozdielnej veľkosti porovnávaných skupín, Glassova delta sa používa ako alternatíva Cohenovho  $d$  pri rozdielnych veľkostiach štandardnej odchýlky).

V ďalšej analýze sme rozdelili pomáhajúcich profesionálov na skupinu s nižšou ( $N = 363$ ) a skupinu s vyššou mierou starostlivosti o seba ( $N = 366$ ) na základe mediánu starostlivosti o seba ( $Me = 120$ ). Tabuľka č. 2 popisuje základné deskriptívne údaje týchto dvoch skupín. Rozdiely v miere pracovnej spokojnosti ( $t_{(724)} = -4,18$ ;  $p < 0,001$ ), ako aj v miere vnímaného stresu ( $t_{(727)} = 7,56$ ;  $p < 0,001$ ) boli štatisticky významné medzi týmito skupinami. Skupina s nízkou vykonávanou starostlivosťou o seba prežívala nižšiu mieru stresu, a zároveň vyššiu mieru pracovnej spokojnosti v porovnaní so skupinou s vyššou mierou vykonávanej starostlivosti o seba.

Tabuľka 2 Deskriptívna štatistika skupiny s vyššou a skupiny s nižšou mierou vykonávanej starostlivosti o seba pomáhajúcich pracovníkov v sociálnej sfére

	Vykonávaná starostlivosť o seba (VSS)		Vnímaný stres		Sumarizovaná pracovná spokojnosť	
	Nízka VSS	Vysoká VSS	Nízka VSS	Vysoká VSS	Nízka VSS	Vysoká VSS
<i>N</i>	363	366	363	363	363	366
<i>M</i>	108 314	131 348	17 168	14 510	129 680	136 577
<i>SD</i>	10 263	7 915	4 665	4 804	21 343	23 193
<i>Minimum</i>	60	121	2	1	61	72
<i>Maximum</i>	120	155	34	26	202	200

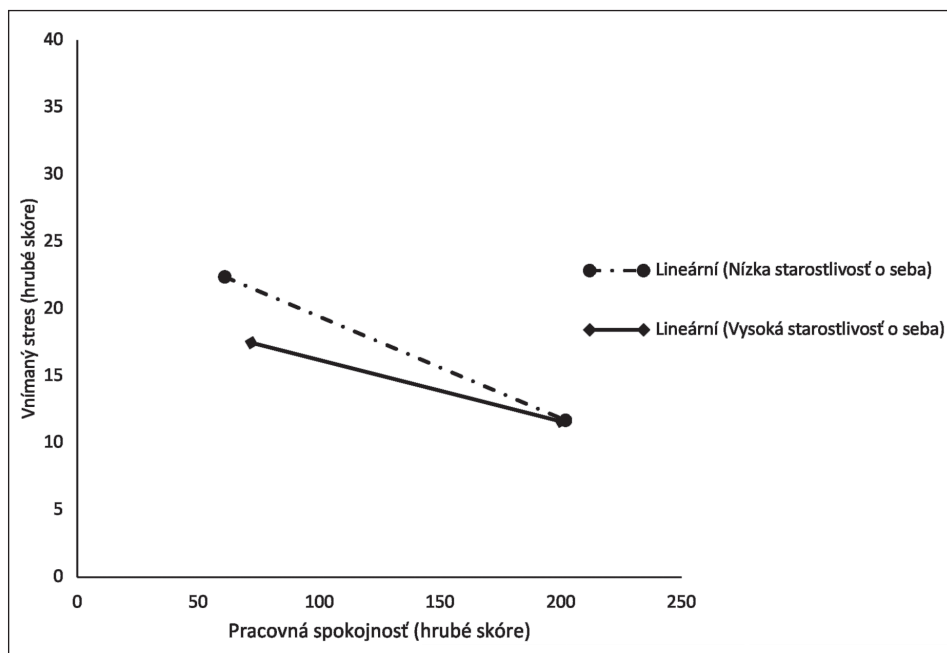
Poznámka: *N* – veľkosť vzorky, *M* – aritmetický priemer, *SD* – štandardná odchýlka

Skúmali sme aj tesnosť vzťahu (graf č. 1) medzi celkovou pracovnou spokojnosťou a stresom u týchto dvoch skupín. Z výsledkov v tabuľke č. 3 a z grafického zobrazenia na grafe č. 1 vyplýva, že u pomáhajúcich s nízkou starostlivosťou o seba je vzťah medzi vnímaným stresom a pracovnou spokojnosťou stredne silný ( $r_x = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Čím väčší stres pracovníci s nízkou starostlivosťou o seba vnímajú, tým nižšia je ich celková pracovná spokojnosť. Naopak, u jedincov s vysokou starostlivosťou o seba je tesnosť vzťahu medzi pracovnou spokojnosťou a stresom slabá ( $r_x = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ). U pomáhajúcich,

ktorí majú vyššiu mieru starostlivosti o seba sa pri znižujúcej pracovnej spokojnosti menej výrazne zvyšuje stres. Nasledovná moderačná analýza ukázala, že starostlivosť o seba by mohla zohrávať úlohu moderátora vzťahu medzi pracovnou spokojnosťou a stresom. Moderačný model bol signifikantný ( $b = 0,03$ ;  $SE = 0,02$ ;  $95\%$ ;  $p = 0,04$ ;  $95\%$   $CI [0,002; 0,06]$ ). Moderačný efekt celkovej starostlivosti o seba na vzťah pracovnej spokojnosti a stresu je síce štatisticky významný, avšak slabý ( $R^2 \text{ change} = 0,005$ ), teda jedinec ho na seba nemusí spozorovať.

Tabuľka 3 Pearsonova korelácia medzi pracovnou spokojnosťou a vnímaným stresom u skupiny s nízkou a skupiny s vysokou starostlivosťou o seba

	Skupina	Pracovná spokojnosť
Vnímaný stres	Nízka starostlivosť o seba	-0,35 ***
	Vysoká starostlivosť o seba	-0,22 ***



Graf 1 Tesnosť vzťahu medzi celkovou sumarizovanou pracovnou spokojnosťou a vnímaným stresom u pomáhajúcich s vysokou a nízkou mierou starostlivosti o seba

## Diskusia

Prvým cieľom príspevku bolo priblížiť všeobecné priemerné hodnoty vykonávanej starostlivosti o seba, ako aj miery stresu a pracovnej spokojnosti slovenských pomáhajúcich pracovníkov v sociálnej oblasti a porovnať vybrané ukazovatele s hodnotami v americkej populácii. Zistili sme, že pomáhajúci profesionáli na Slovensku v porovnaní so vzorkou

zo Spojených štátov amerických (povolania v oblasti sociálnych služieb) majú nižšiu celkovú sumarizovanú pracovnú spokojnosť, efekt tohto rozdielu je však slabý ( $g = 0,21$ ).

Slovenskí pomáhajúci pracovníci neprežívali významne odlišnú mieru stresu v porovnaní s údajmi zo Spojených štátov amerických zo štúdie vykonanej v roku 2009 u zamestnancov na plný pracovný úväzok. Hoci porovnanie stresu bolo skôr orientačné, nie je možné povedať, že pomáhajúci sa výrazne vymykajú z hodnôt nameraných v národnom výskume roku 2009 v USA u jedincov zamestnaných na plný úväzok. Tu je však potrebné zdôrazniť, že Cohen a Janicki-Devertsová (2012) poukázali na nárast vnímaného stresu globálne v Americkej populácii prostredníctvom vykonania národných štúdií v rokoch 1983, 2006 a 2009. Celkový vnímaný stres v USA sa od roku 1983 podľa autorov zvyšuje. Normy v pôvodnom dotazníku Vnímaného stresu vydavateľstva Mindgarden (1994) sa však stále opierajú o výskumy z roku 1983, a keďže pravdepodobne dochádza k posunom v miere vnímaného stresu, je potrebné využívať aktuálne dáta. Dáta z USA z roku 2009 popisujú podobnú mieru stresu, aká bola zistená v slovenskej populácii pomáhajúcich profesionálov z oblasti sociálnych služieb – a táto miera stresu už je pomerne vysoká.

Za znepokojivé považujeme celkový nárast vnímaného stresu v priebehu rokov od roku 1983 naprieč povolaniami, vekovými skupinami, vzdelanostnými úrovňami či rodom (Cohena, Janicki-Devertsa, 2012). Ako mimoriadne prínosný ďalší výskum preto navrhujeme nielen štúdie smerujúce k porovnávaniu miery stresu naprieč povolaniami, ale aj sledovanie stresu v longitudinálnych štúdiách a možnosti jeho prevencie. Škála Vnímaného stresu používaná už od roku 1983 (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983) sa ukázala ako validná metódika, ktorá by mohla zachytiť zmeny v miere vnímaného stresu v longitudinálnych štúdiách.

V ďalšej analýze sme sa zamerali na slovenských pomáhajúcich profesionálov z oblasti sociálnych služieb a ich starostlivosť o seba. Sledovali sme dve skupiny pomáhajúcich s rozdielnou mierou starostlivosti o seba, aby sme mohli porozumieť možnému významu vykonávania aktivít starostlivosti o seba. Skupina pomáhajúcich, ktorá sa o seba priemerne viac stará, dosahovala nižšie hodnoty prežívaného stresu a vyššie hodnoty pracovnej spokojnosti.

V poslednej časti výsledkov analyzujeme tesnosť vzťahu medzi stresom a celkovou sumarizovanou pracovnou spokojnosťou u dvoch skupín pomáhajúcich: s vysokou a nízkou starostlivosťou o seba. Z teórie konzervácie zdrojov (Hobfoll, 1989; 2018) môžeme usudzovať, že pri znížení pracovnej spokojnosti dochádza k zvýšenému vnímaniu stresu, čo naznačili aj výsledky korelačných vzťahov v našom výskume. Moderačné analýzy navyše ukázali aj to, že celková vyššia starostlivosť o seba by mohla tlmieť rozvoj stresu pri znižujúcej sa pracovnej spokojnosti u pomáhajúcich profesionálov. Ak sa pomáhajúci o seba viac starali, tak aj v prípade znižujúcej sa pracovnej spokojnosti ich vnímanie stresu nenarastalo tak prudko, ako je tomu u ľudí, ktorí sa o seba starajú menej. Na druhú stranu, jedinci, ktorí sa o seba menej starajú, môžu prežívať intenzívnejší stres pri znižujúcej sa pracovnej spokojnosti. Tento moderačný efekt starostlivosti o seba bol však slabý, a tak ho jedinec nemusí pozorovať.

Za limity výskumu môžeme považovať korelačno-komparatívny charakter štúdie, ktorý nám neumožňuje priamo preukázať, ktorá premenná je príčinou a ktorá dôsledkom. Prebieha diskusia, či zníženie pracovnej spokojnosti môže negatívne vplyvať na starostlivosť o seba, alebo či prežívaný stres následne znižuje spokojnosť v práci a starostlivosť o seba (Mesárošová et al., 2017). Vzťahy medzi týmito premennými sú pravdepodobne

komplexné. Smerovosť vzťahu medzi zdrojmi (osobné a pracovné zdroje) a stresom môže byť aj obojsmerná – teda zvyšujúci sa stres môže následne znižovať osobné či pracovné zdroje energie jedinca, a takéto znižovanie zdrojov následne zvyšuje vnímaný stres, ako to usudzuje aj Hobfoll (2018).

Čiastočnú odpoveď na objasnenie kauzality týchto vzťahov by mohli priniesť aj v súčasnosti prebiehajú intervenčné programy zamerané na rozvoj starostlivosti o seba a sledovanie prípadných zmien negatívnych javov z pomáhania (stres, vyhorenie), ktoré v súčasnosti realizuje náš výskumný tím. Budúce smerovanie výskumu vidíme aj v sledovaní súvislostí s celkovým finančným príjmom rodiny a existenciou alebo naopak neexistenciou partnera, a to najmä z pohľadu behaviorálnej ekológie, keďže je možné, že starostlivosť o seba je u niektorých jedincov vnímaná ako investícia, ktorú si môžu alebo nemôžu dovoliť na základe svojich súčasných zdrojov.

## Záver

Doterajšie výskumy naznačujú, že starostlivosť o seba by mohla zmierňovať vyhorenie a únavu z pomáhania, ale aj udržiavať prežívaný pocit zadosťučinenia z pomáhania (Figley, 2002; Köverová, Ráczová, 2017a,b; Mesárošová et al., 2017).

Cieľom práce bolo jednak posúdiť mieru starostlivosti o seba, vnímaného stresu a pracovnej spokojnosti u slovenských pomáhajúcich profesionálov z oblasti poskytovania sociálnych služieb. Zároveň sme však porovnali mieru stresu a pracovnej spokojnosti v tejto skupine s ukazovateľmi v americkej populácii.

Táto štúdia ponúkla náhľad na potenciálny význam celkovej miery starostlivosti o seba u pomáhajúcich profesionálov, ktorá by mohla udržiavať nízku hladinu stresu aj pri zhoršených pracovných podmienkach. Veríme, že naše výsledky zvýšia záujem o vykonávanie aktivít starostlivosti o seba. Udržiavanie sa v dobrej psychickej a fyzickej kondícii môže byť obzvlášť dôležité v kontexte zistení priemerne nižšej pracovnej spokojnosti u slovenských pomáhajúcich pracovníkov v porovnaní s americkou populáciou.

---

## LITERATÚRA

- ACA (2014). *Code of ethics*, American Counseling association. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <http://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>]
- Adams, R. E., Boscarino, J. A., Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103–108.
- APA (2010). *Ethical Principles of Psychologists*. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx?item=4>]
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *Journal of applied social psychology*, 42(6), 1320–1334.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Dorociak, K. E., Rupert, P. A., Bryant, F. B., Zahniser, E. (2017). Development of the Professional Self-Care Scale. *Journal of counseling psychology*, 64(3), 325–334.
- Ellis, P. D. (2009). Thresholds for interpreting effect sizes. [Vyhľadáno 3. 11. 2018 na [http://www.polyu.edu.hk/mm/effectsizefaqs/thresholds\\_for\\_interpreting\\_effect\\_sizes2.html](http://www.polyu.edu.hk/mm/effectsizefaqs/thresholds_for_interpreting_effect_sizes2.html)]



- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433–1441.
- Havrdová, Z., Šolcová, I. (2012). The Relationship between Workplace Civility Level and the Experience of Burnout Syndrome among Helping Professionals. In: V. Olisah (Ed.). *Essential Notes in Psychiatry*. InTechOpen.
- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E., Shirom, A. (2001). Conservation of resources theory: Applications to stress and management in the workplace. In: R. T. Golembiewski (Ed.). *Handbook of organizational behavior* (57–80). New York: Marcel Dekker.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128.
- Honzák, R. (2009). Burnout u personálu psychiatrické léčebny Horní Bečkovice. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, 16(3), 134–142.
- Hricová, M., Nezkusilová, J., Mesárošová, M. (2017). Negatívne dôsledky vykonávania pomáhajúcej profesie u sociálnych pracovníkov. *Prohuman*, 9. 5. 2017. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <https://www.prohuman.sk/socialna-praca/negativne-dosledky-vykonavania-pomahajucej-profesie-u-socialnych-pracovnikov>]
- Köberová, M., Ráčzová, B. (2017a). Burnout, stress and compassion fatigue among helping professionals. *INPACT: International psychological applications conference and trends: Book of Proceedings 2017*, 58–62.
- Köberová, M., Ráčzová, B. (2017b) Selected Psychological Aspects of Helping Professionals. *Individual & Society / Človek A Spoločnosť*, 20(1), 22–35.
- Köberová, M., Ráčzová, B. (2018). Negative consequences of helping and the length of work experience. In: C. Pracana, M. Wang (Eds.). *Psychology Applications & Developments III* (121–132). InScience Press.
- Lichner, V., Halachová, M., Lovaš, L. (2018). The concept of self-care, work engagement, and burnout syndrome among slovak social workers. *Czech and Slovak Social Work*, 18(4), 62–75.
- Lichner, V., Lovaš, L. (2016). Model of the Self-Care Strategies Among Slovak Helping Professionals – Qualitative Analysis of Performed Self-Care Activities. *Humanities and Social Sciences*, 5(1), 107–112.
- Lovaš, L. (2014). Starostlivosť a jej psychologické kontexty. In: L. Lovaš et al. (Eds.). *Psychologické kontexty starostlivosti o seba*. Košice: UPJŠ Košice.
- Malinowski, A. J. (2014). *Self-care for the mental health practitioner: The theory, research, and practice of preventing and addressing the occupational hazards of the profession*. Jessica Kingsley Publishers.
- Mesárošová, M., Köberová, M., Ráčzová, B., Nezkusilová, J., Lichner, V., Lovaš, L., Lovašová, S., Hricová, M. (2017). *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.
- Mindgarden* (1994). *Perceived stress scale*. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf>]
- Norcross, J. C., Guy, J. D., Jr. (2007). *Leaving It at the Office: A Guide to Psychotherapist Self-Care*. New York: Guilford Press.
- Pope, K. S., Tabachnick, B. G. (1994). Therapists as patients: A national survey of psychologists' experiences, problems, and beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 25(3), 247.
- Ráčzová, B., Hricová, M., Lovašová, S. (2018). Overenie psychometrických vlastností slovenskej verzie dotazníka PSS-10 (Perceived Stress Scale) na súbore pomáhajúcich profesionálov. *Československá psychologie*, 62(6), 552–564.
- Skovholt, T. M., Trotter-Mathison, M. (2014). *The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. Routledge.
- Spector, P. E. (1985). Measurement of human service staff satisfaction: Development of the Job Satisfaction Survey. *American Journal of Community Psychology*, 13(6), 693–713.
- Spector, P. E. (2011). Job Satisfaction Survey Norms for Social services. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <http://shell.cas.usf.edu/~pspector/scales/jssnormssocialserv.doc>]
- Whitaker, T., Weismiller, T., Clark, E. J. (2006). Assuring the sufficiency of a frontline work force: A national study of licensed social workers special report. *National Association of Social Workers Center for Workforce Studies*. [Vyhľadáno 8. 8. 2019 na <http://workforce.socialworkers.org/studies/health/health.pdf>]

Williams, I. D., Richardson, T. A., Moore, D. D., Gambrel, L. E., Keeling, M. L. (2010). Perspectives on Self-Care. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(3), 320–338.

Grantová podpora: APVV-14-0921 Starostlivosť o seba ako faktor vyrovnávania sa s negatívnymi dôsledkami vykonávania pomáhajúcich profesií.

*Mgr. Jana Nezkusilová, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Filozofická fakulta, Katedra psychológie. E-mail: Jana.nezkusilova@upjs.sk*

*prof. PhDr. Margita Mesárošová, CSc, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Filozofická fakulta, Katedra psychológie. E-mail: Margita.mesarosova@upjs.sk.*

*Mgr. Monika Hricová, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Filozofická fakulta, Katedra psychológie. E-mail: Monika.hricova@upjs.sk*

## **OSOBNOSTNÍ TYPOLOGIE STUDENTŮ**