

Supervízia ako preventívny nástroj dôsledkov nadmernej pracovnej psychickej záťaže u sociálnych pracovníkov

Supervision as a preventive tool for the consequences of excessive psychological workload in social workers

Janka Langová

Recenzent/Review: Mgr. Stanislava Bédiová

Psychiatrická nemocnica Veľké Zálužie

Submitted/Odoslané: 15. 11. 2022

Accepted/Prijaté: 07. 12. 2022

Abstrakt: Nadmerná psychická záťaž, ktorá môže smerovať až k syndrómu vyhorenia, je častým fenoménom najmä v pomáhajúcich profesiách. Práve v dobe pandémie sa ukázalo, ako veľmi dôležité je predchádzať syndrómu vyhorenia dostupnými nástrojmi. Jedným z nich je supervízia. V teoretickej časti sa príspevok zaoberá základnými pojmami a definíciami supervízie, prevencie, pracovnej záťaže a syndrómu vyhorenia. Nakoľko do sústavy špecializovaných odborov sociálnej práce patrí sociálna posudková činnosť, príspevok sa v prieskumnej časti venuje potrebnosti supervízie ako nástroja prevencie syndrómu vyhorenia u cieľovej skupiny sociálnych posudkových pracovníkov.

Kľúčové slová: Dotazník, prevencia, sociálna posudková činnosť, sociálny pracovník, supervízia, supervízor, syndróm vyhorenia.

Abstract: Excessive psychological stress, which can lead to burnout syndrome, is a frequent phenomenon, especially in helping professions. It was during the pandemic that it became clear how important it is to prevent burnout with available tools. One of them is supervision. In the theoretical part, the contribution deals with basic terms and definitions of supervision, prevention, workload and burnout syndrome. Since social assessment activities belong to the system of specialized branches of social work, the research part of the contribution is devoted

to the need for supervision as a tool to prevent burnout syndrome among the targeted group of social assessment workers.

Key words: Questionnaire, prevention, social assessment activity, social worker, supervision, supervisor, burnout syndrome.

Úvod

Téma nadmernej psychickej záťaže v pomáhajúcich profesiách je inšpiratívna v každej dobe. Toho času rezonuje v spoločnosti pod vplyvom snád' už končiacej pandémie a jej dôsledkami. Je zjavné, že ľudí, ktorí potrebujú pomoc (sociálnu, zdravotnú, psychologickú či vo forme poradenstva), neubúda. Tento „nápor požiadaviek“ sa však negatívne prejavuje aj na ľuďoch, ktorí túto pomoc poskytujú. Medzi nich patria aj sociálni pracovníci. Ľudia, ktorí sa v každodennom styku stretávajú s očakávaniami pomoci. V praxi sa často stretávame s dilemou: Pomáham a kto pomôže mne. Sociálni posudkoví pracovníci denne zdieľajú problémy iných, ich životné osudy, zdravotné postihnutia a sociálne dôsledky postihnutí a toto „zdieľanie“ nemôžu po skončení pracovnej doby zatvoriť do spisu. Každodenný kontakt, dávanie a neprijímanie pozitívnej spätnej väzby, pomáhanie, posudzovanie a vkladanie seba do pôsobenia na iných v snahe pomôcť môže vyvolávať nadmernú

pracovnú záťaž. Samozrejme, že nie je možné tento problém zovšeobecniť na všetkých sociálnych pracovníkov, nakoľko súvisí s mnohými ďalšími faktormi. Tiež ho však nemožno bagatelizovať. Preto je veľmi dôležité zamerať sa na predchádzanie a v čo najväčšej miere využívať preventívne nástroje dôsledkov nadmernej psychickej záťaže a syndrómu vyhorenia.

Supervízia

Supervízia v sociálnej práci vychádzala z potreby zvýšiť kvalitu profesionálnej činnosti.

V súčasnosti sa prostredníctvom ďalšieho vzdelávania sociálnych pracovníkov usiluje o prípravu kvalifikovaných supervízorov okrem iných aj Asociácia supervízorov a sociálnych poradcov, ktorá poskytuje okrem certifikovaného vzdelávania sociálnych pracovníkov aj poradenstvo a konzultácie, sociálno-psychologické výcviky a supervíziu sociálnym pracovníkom v praxi.

Asociácia supervízorov a sociálnych poradcov definuje na svojej webovej stránke supervíziu ako metódu kontinuálneho rozvoja profesionálnych spôsobilostí pomáhajúceho odborníka za pomoci kvalifikovaného supervízora. Vytvára organizovanú príležitosť k reflexii aktuálnych pracovných tém a je jednou z najefektívnejších metód profesionálneho

rastu. Supervízia je nástrojom pre optimalizovanie a verifikovanie správnosti postupov pri práci s klientom, pomáha rozširovať alternatívne postupy a slúži rovnako ako účinná prevencia syndrómu vyhorenia. Využíva postupy, pri ktorých jednotlivci, tímy, skupiny a organizácie pracujú na riešení problémov prítomných v profesionálnych situáciách.

Supervízia je vysoko odborná špecializovaná činnosť a je určená pre každého, kto chce pomáhať zodpovedne.

Supervízia je poradenskou metódou, ktorá sa využíva pre zabezpečenie a zvýšenie kvality profesijnej činnosti, resp. kompetencie sociálnych pracovníkov. Vytvára predpoklady a podmienky pre profesionálny rozvoj, vzdelávanie a odborný rast zamestnancov v pomáhajúcich profesiách, pričom zároveň slúži aj ako prostriedok spoznania v prospech skvalitnenia práce s ľuďmi. (Ručková a kol., 2021, s. 7-8).

Ručková a kol. ďalej uvádzajú, že supervízia môže byť veľmi odporúčaným nástrojom profesijného rastu odborníkov v pomáhajúcich profesiách, štandardom kvality sociálnych služieb, ba dokonca ja nariadením legislatívy, ale nikdy nebude uvedená do reálnej praxe bez osôb, organizácií, inštitúcií, či skupín, ktoré si budú vedomé jej významu pre seba a profesijnú činnosť, ktorú vykonávajú.

(Ručková a kol., 2021, s. 9). Aj toto tvrdenie nás viedlo k realizácii prieskumu medzi sociálnymi pracovníkmi, kde sme okrem iného zisťovali potrebnosť supervízie a preferencie sociálnych pracovníkov. Výsledky dotazníkového zisťovania sú uvedené v časti Prieskum.

Pre rozvoj, ale aj využívanie supervízie v sociálnej práci či praxi, bolo podstatné jej vymedzenie v legislatíve a to konkrétne:

- v zákone č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, kde v rámci vykonávania opatrení sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately v zariadení, kde podľa § 45, ods. 7 centrum pre deti a rodiny vypracováva a uskutočňuje program supervízie,
- v zákone č. 448/2008 Z.z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov, kde je v podmienkach kvality poskytovanej služby v kritériách podľa prílohy č. 2 zadefinovaná pravidelná supervízia na všetkých úrovniach (supervízia organizácie,

riadiaca supervízia pre manažment, individuálna a skupinová supervízia pre všetkých zamestnancov), ktorá má u poskytovateľa sociálnej služby stabilnú pozíciu a je vnímaná ako nástroj nachádzania možností učiacej sa organizácie. Zároveň v rámci štandardu má mať poskytovateľ sociálnej služby uvedenej v § 19, 21, § 24a až 24d, § 25 až 29, § 31, 32, § 33 až 41, § 52 až 55 a § 57 vyššie uvedeného zákona vypracovaný systém supervízie poskytovania sociálnej služby, ktorý aktívne realizuje a pravidelne hodnotí. Supervízia by mala byť podľa štandardu pravidelne poskytovaná na úrovni supervízie organizácie alebo riadiacej supervízie pre manažment a pre zamestnancov poskytovateľa sociálnej služby priameho kontaktu s prijímateľom sociálnej služby skupinovou formou alebo individuálnou formou.

Ak je sociálna práca vykonávaná ako samostatná prax, podmienkou na výkon je povolenie na výkon samostatnej praxe sociálneho pracovníka. Pri vydaní povolenia je okrem iného podmienkou, aby žiadateľ o povolenie mal zabezpečenú supervíziu na výkon samostatnej praxe

sociálneho pracovníka. Podľa § 7, ods. 5 zákona č. 219/2014 o sociálnej práci a o podmienkach na výkon niektorých odborných činností v oblasti sociálnych vecí a rodiny a o zmene a doplnení niektorých zákonov žiadateľ o povolenie môže supervíziu na výkon samostatnej praxe sociálneho pracovníka zabezpečiť len fyzickou osobou, ktorá skončila odbornú akreditovanú prípravu supervízora v oblasti sociálnej práce alebo poradenskej práce v rozsahu najmenej 240 hodín.

Keďže je supervízia vysoko odborná špecializovaná činnosť, vyššie uvedené legislatívne podmienky kladú nároky aj pre výkon supervízie supervízorom. Supervízor by mal byť vysoko profesionálny sociálny pracovník alebo psychológ, ktorý dosahuje patričné vzdelanie, absolvoval a úspešne ukončil akreditovaný kurz „Supervízia v pomáhajúcich profesiách“, má všetky predpoklady pre zvládanie svojej pracovnej pozície supervízora a mal by disponovať vysokou mierou empatie, úcty, pravdivosti, flexibility, záujmu, zaujatosti a otvorenosti. (Ručková a kol., 2021, s. 9).

Prevenencia

Slovník cudzích slov uvádza význam slova „prevencia“ ako vopred urobené opatrenie, predchádzajúce zaistenie, včasná

ochrana alebo obrana, predchádzanie niečomu.

Wikipédia definuje prevenciu ako medicínsky výraz. Je to predchádzanie chorobám a v širšom slova zmysle je preventívna starostlivosť súbor opatrení a činností na predchádzanie chorôb, chýb, zranení a ich následkov a udržanie optimálneho stavu zdravia, jeho posilňovania a rozvoja.

Nadmerná psychická záťaž sociálnych pracovníkov ovplyvňuje psycho-somatické procesy v organizme jedinca a jej dôsledkom môže byť až syndróm vyhorenia či iné zdravotné problémy. Preto je veľmi dôležité zamerať sa na predchádzanie vzniku týchto problémov, vedieť ich jasne pomenovať (tiež poznať symptómy), ale vedieť aj pomenovať (vyhľadať) nástroje, ktorými im môžeme včas predchádzať.

Psychická záťaž sociálnych pracovníkov a syndróm vyhorenia

Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 542/2007 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred fyzickou záťažou pri práci, psychickou záťažou pri práci, psychickou pracovnou záťažou a senzorickou záťažou pri práci vymedzuje v § 2 základné pojmy v oblasti psychickej pracovnej záťaže:

a) psychická pracovná záťaž je faktor, ktorý predstavuje súhrn všetkých hodnotiteľných vplyvov práce, pracovných podmienok a pracovného prostredia pôsobiacich na kognitívne, senzorické a emocionálne procesy človeka, ktoré ho ovplyvňujú a vyvolávajú stavy zvýšeného psychického napätia a zaťaženia psychofyziologických funkcií,

b) psychická záťaž je faktor pôsobiaci zaťažujúco na organizmus a vyžadujúci psychickú aktivitu, psychické spracovávanie a vyrovňovanie sa s požiadavkami a vplyvmi životného prostredia, pričom

1. prostredím sa rozumie všetko, čo človeka obklopuje, vrátane pracovného prostredia, spoločenských väzieb, udalostí a požiadaviek na správanie,

2. nároky prostredia aj práce sú väčšie ako psychická zdatnosť jednotlivca, jeho pracovná potencia,

3. rozlišujú sa tri formy psychickej záťaže: senzorická, mentálna a emocionálna,

Takisto charakterizuje subjektívnu odozvu zamestnanca na psychickú pracovnú záťaž: psychické

preťaženie, monotónia, nešpecifické

preťaženie a zníženie koncentrácie pozornosti.

V rôznych odborných publikáciách sa podobne vymedzujú termíny záťaž a stres. Definujú ich ako fyzický tlak prenášanej

hmotnosti, príťaž, nadmerný výkon od ľudského jedinca či organizácie.

V literatúre sa o syndróme vyhorenia v pomáhajúcich profesiách hovorí o sklamaných nádejach, vyprchanej nekonečnej obetavosti ľudí v sociálnych povolaniach, ktorých ideály a pripravenosť pomáhať ostatným sa premenila v odcudzenie či ľahostajnosť voči osudom klientov. V súčasnej dobe je syndróm vyhorenia vnímaný ako všeobecne známy fenomén a laikmi je označovaný ako choroba z pracovného preťaženia. Syndróm vyhorenia je psychologický a sociálny pojem a vyskytuje sa predovšetkým v pomáhajúcich profesiách, medzi ktoré zaraďujeme aj sociálnych pracovníkov či zamestnancov v zariadeniach sociálnych služieb. (Béřešová, 2018, s. 42).

Syndróm vyhorenia je známy od roku 1974. Bol opísaný nemeckým psychiatrom Herbertom Freudenbergerom ako duševný stav vyznačujúci sa celkovou únavou, emocionálnym, kognitívnym aj fyzickým vyčerpaním. Je dôsledkom pracovného

stresu prevažne v profesiách, ktoré zahŕňajú prácu s ľuďmi.

Aktuálne je evidovaný pod kategóriu zahŕňajúcou problémy súvisiace s ťažkosťami so zvládnutím života v MKCH – Medzinárodnej klasifikácii chorôb. MKCH je štandardný nástroj, ktorý je využívaný v zdravotníctve. MKCH-11 (v máji 2019 bola 11. revízia) obsahuje syndróm vyhorenia, ktorý patrí pod kód Z73.0. Tento jav však nie je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie koncipovaný ako zdravotný stav. Nie je to lekárska diagnóza, nie je to choroba, ale syndróm, ktorý vzniká ako dôsledok neúspešne zvládnutého chronického stresu na pracovisku. Ide o faktor, ktorý ovplyvňuje zdravotný stav človeka v negatívnom smere. Ak sú na sociálnych pracovníkov kladené vysoké nároky a nadmerné požiadavky, zvlášť ešte pod časovou tiesňou, môže sa začať rozvíjať syndróm vyhorenia alebo niektorý z jeho príznakov.

Tabuľka 1: Symptómy vyhorenia

Oblasť života	Symptómy vyhorenia
1. kognitívna	apatia, rigidita, nižšie sebahodnotenie, zaoberanie sa traumou, dezorientácia, nižšia koncentrácia
2. emocionálna	strach, úzkosť, pocity viny, depresia, beznádej, bezmocnosť, hnev
3. behaviorálna	netrpezlivosť, poruchy spánku, nočné mory, odstup, iritabilita, zmeny v chuti do jedla
4. somatická	ťažkosti s dýchaním, potenie, bolesť, tachykardia, šok
5. spirituálna	strata zmyslu, strata viery, nedostatok osobného uspokojenia, dopytovanie sa po zmysle života, spochybňovanie doterajšieho náboženského presvedčenia, skepsa ohľadom náboženstva
6. vzťahová	izolácia, nedôvera, netolerancia, osamelosť, zvýšenie konfliktov
7. pracovná	nižšia motivácia a pracovný výkon, konflikty s kolegami, vyhýbanie sa pracovným úlohám, apatia, negativita, absentérstvo

Zdroj: Mesárošová a kol., 2017, str. 69

Bérešová vo svojom príspevku Syndróm vyhorenia sociálnych pracovníkov - teória a empirické zistenia publikovanom v Zborníku z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej v Bratislave uvádza, že príznaky vyhorenia môžu byť mierne, čiastočné a dočasné a to v závislosti od fázy procesu, v ktorej sa postihnutý nachádza. Rovnako tu pôsobia aj vonkajšie činitele a súbeh príznakov. Vyhorený sociálny pracovník je vyčerpaný a frustrovaný, má pocit, že jeho práca nemá zmysel, že jeho pracovné vyťaženie je vysoké a pracovné prostredie nepodporujúce. Niektorí jedinci

reagujú len fyzicky, niektorí len emocionálne, u ďalších sa prejaví reakcia v oboch rovinách. (Bérešová, 2018, s. 45).

Všeobecne a najčastejšie sa nielen v odbornej literatúre, ale aj medzi laickou verejnosťou definujú tieto príznaky syndrómu vyhorenia: pocit vyčerpania, strata energie, strata radosti, depresia, úzkosť, tensia (napätie), poruchy pamäti, poruchy sústredenia, nespavosť, pesimizmus, znížené potešenie z práce aj zo života, znížená efektivita v práci, ktorá sa

prelína aj do každodenného života mimo pracoviska.

Všetci odborníci, zaoberajúci sa syndrómom vyhorenia, sa zhodujú na tom, že nadmerná pracovná záťaž, stres a syndróm vyhorenia negatívne vplyvajú na kvalitu profesionálneho a samozrejme aj na kvalitu osobného života sociálneho pracovníka. Zároveň syndróm vyhorenia je jeden z faktorov, ktorý negatívne ovplyvňuje aj fyzický zdravotný stav človeka (nielen psychický), preto je viac ako dôležité investovať čo najviac energie a času do preventívnych opatrení. Jedným z nich je práve supervízia.

Prieskum

Vzhľadom na svoju odbornú profiláciu sme sa v prieskume venovanom téme syndrómu vyhorenia a supervízie zamerali na sociálnych pracovníkov vykonávajúcich sociálnu posudkovú činnosť na účely sociálnych služieb a peňažných príspevkov na kompenzáciu.

Nariadením vlády Slovenskej republiky z 9. decembra 2015, ktorým sa vykonávajú niektoré ustanovenia zákona č. 219/2014 Z.z. o sociálnej práci a o podmienkach na výkon niektorých odborných činností v oblasti sociálnych vecí a rodiny a o zmene a doplnení niektorých zákonov, bola ustanovená sústava špecializovaných

odborov sociálnej práce, špecializačné vzdelávacie programy podľa špecializovaných odborov sociálnej práce (ďalej len „špecializačný vzdelávací program“), štandardy špecializačných vzdelávacích programov. Sústavu špecializovaných odborov sociálnej práce tvorí okrem sociálnej kurately aj sociálna posudková činnosť.

V štandardoch pre špecializačný vzdelávací program „Sociálna posudková činnosť“ sa definuje okrem iného celkový rozsah prípravy (200 hodín), pričom súčasťou celkového rozsahu je práca pod supervíziou v rozsahu najmenej 15 hodín v rámci týchto tém špecializačného vzdelávacieho programu: Posudzovanie individuálnych predpokladov fyzických osôb s ťažkým zdravotným postihnutím, Posudzovanie individuálnych predpokladov fyzických osôb odkázaných na sociálnu službu (5 hodín pod supervíziou) a Posudzovanie rodinného a širšieho sociálneho prostredia fyzických osôb (10 hodín pod supervíziou). Nakoľko sa od mája 2022 realizuje rezortné vzdelávanie v špecializačnom vzdelávacom programe Sociálna posudková činnosť v rámci národného projektu Podpora zvyšovania profesionality výkonu a rozvoj ľudských zdrojov v oblasti výkonu a služieb sociálnej inklúzie pre štátnu správu a samosprávu - II., pojem supervízia rezonuje medzi sociálnymi posudkovými

pracovníkmi o to viac. Ako lektorka vyššie uvedeného vzdelávacieho programu aj ako manažérka zodpovedná za výkon a vedenie sociálnych pracovníkov v samospráve a sociálnych službách sa čoraz viac stretávam s tým, že sociálni pracovníci pociťujú nadmernú pracovnú záťaž (aj vplyvom pandémie) a oceňujú nástroje prevencie, ak ich majú umožnené využiť.

Prieskum sme realizovali formou anonymného online dotazníka v októbri 2022. Cieľovou skupinou boli *sociálni pracovníci vykonávajúci sociálnu posudkovú činnosť*, aktuálne vzdelávaní v špecializačnom vzdelávacom programe, pracujúci v rôznych inštitúciách v rámci celého Slovenska (úrady práce, sociálnych vecí a rodiny, obce, mestá, vyššie územné

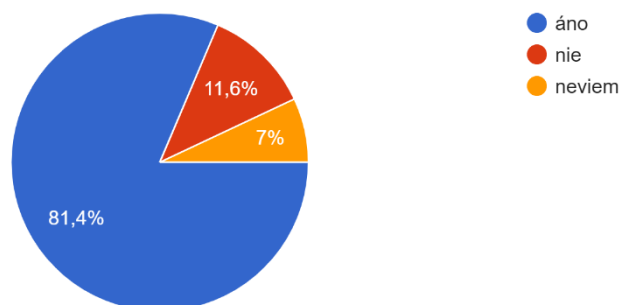
celky, zariadenia sociálnych služieb). Cieľom prieskumu bolo zistiť poznanie príznakov syndrómu vyhorenia, poznanie pojmu supervízia, skúsenosti so supervíziou, potrebnosť a preferencie v súvislosti so supervíziou u tejto cieľovej skupiny. V poslednej otázke sme zisťovali vlastné skúsenosti respondentov so syndrómom vyhorenia alebo so supervíziou.

Dotazník bol zaslaný 68 respondentom, odpovedalo 43 respondentov, čo je 63 % návratnosť vyplnených dotazníkov. Zo 43 odpovedí je 58,1 % od sociálnych pracovníkov vykonávajúcich sociálnu posudkovú činnosť na účely sociálnych služieb a 41,9 na účely kompenzácií.

Výsledky prieskumu

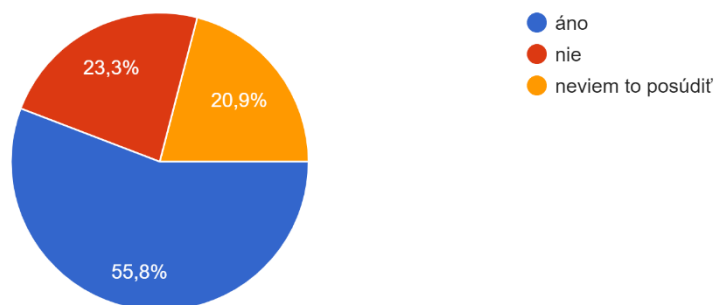
Poznáte príznaky syndrómu vyhorenia?

43 odpovedí



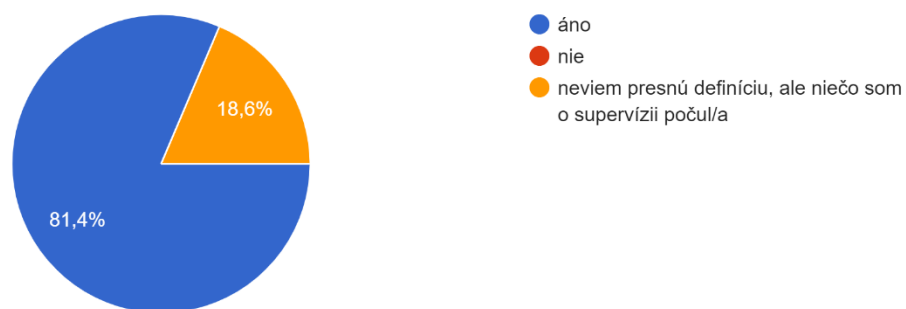
Pocítujete alebo ste v minulosti pociťovali niektorý z príznakov syndrómu vyhorenia?

43 odpovedí



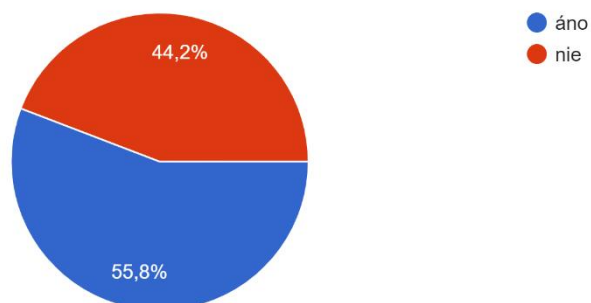
Vedeli by ste zdefinovať, čo je to supervízia?

43 odpovedí



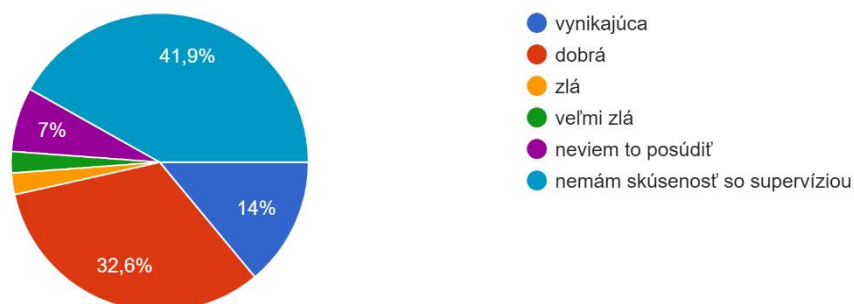
Absolvovali ste niekedy supervíziu?

43 odpovedí



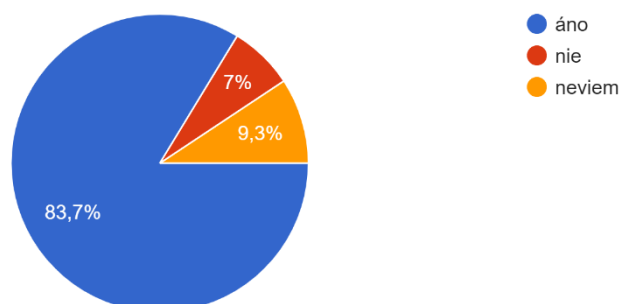
Ak áno, aká je Vaša skúsenosť?

43 odpovedí



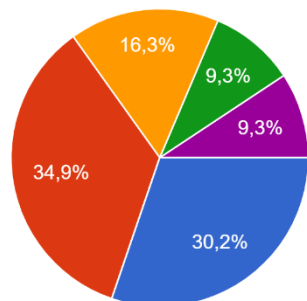
Je podľa Vás supervízia potrebná pre sociálnych posudkových pracovníkov?

43 odpovedí



Ako často by ste vy osobne potrebovali supervíziu?

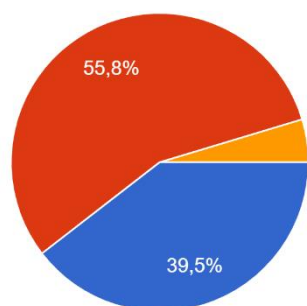
43 odpovedí



- 1 x ročne
- 2 x ročne
- 4 x ročne
- nepotrebujem supervíziu
- iné

Preferovali by ste supervíziu:

43 odpovedí



- individuálnu
- skupinovú
- žiadnu

Odpovede z otvorenej otázky: Napíšte vašu skúsenosť so syndrómom vyhorenia alebo so supervíziou:

- Od supervízie očakávam, že dokáže skvalitniť moju prácu.
- Pociťujem únavu a som demotivovaná v práci.
- Supervíziu sme mali skupinovú, no neboli tam len kolegyne s rovnakým zameraním v sociálnej oblasti, tak to pre mňa nebolo také prínosné, ako supervízia s kolegami z jednej oblasti, ktorí

viac rozumejú mojim problémom v práci.

- Supervízia je veľmi potrebná vec pre sociálnych pracovníkov. Pracovať s ľuďmi, najmä teda s ťažko zdravotne postihnutými ľuďmi je veľmi náročné.
- Pracujem ako posudkový pracovník, kde zamestnávateľ nepovažuje za potrebné predchádzať syndrómu vyhorenia pracovníkov. Preňho sú dôležité len termíny, štatistiky, čiže

podávanie čo najvyššieho výkonu, samozrejme s čo najmenším počtom pracovníkov a za minimálne mzdy. Teoretické školenia typu riešenie konfliktov skutočne nevedú k ničomu. Je to naozaj frustrujúce, demotivujúce a preto po ňy zvažujem odchod z tejto inštitúcie.

- Syndróm vyhorenia poznám, ale našťastie ešte nie z vlastnej skúsenosti :) ... supervíziu som zažila iba na VŠ, ale som veľmi naklonená tomu, aby bola v sociálnych službách pravidelne vykonávaná...
- So supervíziou mám veľmi dobre skúsenosti. Podľa môjho názoru je supervízia veľmi potrebná zvlášť pre sociálnych pracovníkov.
- Zaujala ma skúsenosť, že odbornému pracovníkovi, ktorý mal syndróm vyhorenia, bolo umožnené zmeniť na niekoľko mesiacov prácu (pracoval fyzicky - v lese) a neskôr bol schopný sa vrátiť do svojej pôvodnej profesie. Umožniť sociálnym pracovníkom zmenu pracovnej náplne/pracoviska, aby boli neskôr schopní naďalej vykonávať svoju prácu.

- Nevieť sa sústrediť, nedôverujem si, uzavriem sa sama do seba. Najviac ma demotivuje ohováranie zo strany kolegov.
- Supervíziu vnímam ako skvelý nástroj na podporu a verifikovanie postupov, hľadanie optimálnych možností v procese riešenia jednotlivých prípadov, čo úzko súvisí s prevenciou syndrómu vyhorenia.

Z výsledkov prieskumu vyplýva potrebnosť supervízie ako preventívneho nástroja pri nadmernej pracovnej psychickej záťaži sociálnych posudkových pracovníkov. Až 55,8 % respondentov pociťuje alebo v minulosti pociťovalo niektorý z príznakov syndrómu vyhorenia, náhodne to isté percento respondentov supervíziu niekedy absolvovalo, pričom 14 % z nich má vynikajúcu skúsenosť so supervíziou a 32,6 % dobrú. V prospech odbornosti supervízorov je fakt, že len 4,5 % respondentov má zlú a veľmi zlú skúsenosť. V potrebnosť supervízie svedčí fakt, že až 83,7 % respondentov ju považuje za potrebnú. Najviac je u respondentov preferovaná frekvencia supervízie 2 krát ročne (34,9 %), 55,8 % preferuje skupinovú supervíziu a 39,5 % respondentov individuálnu supervíziu.

Záver

Dlhotrvejúca nadmerná pracovná záťaž, stres a príznaky syndrómu vyhorenia môžu viesť sociálnych pracovníkov k rozhodnutiu zmeniť zamestnanie. Môžu mať nepriaznivý vplyv na vzťahy nielen v pracovnom kolektíve, vzťahy ku klientom, ale aj v rodinnom prostredí. Zotrváť v pomáhajúcej profesii je častokrát otázka vlastnej motivácie, zodpovednosti a empatie k ľuďom, nie otázka financií. Supervízia je preventívnym nástrojom, ktorým možno predchádzať syndrómu vyhorenia a v konečnom dôsledku môže znížiť fluktuáciu zamestnancov v pomáhajúcich profesiách, motivovať k lepším výkonom a zabrániť zníženiu výkonnosti a frustráciám. Potrebnosť supervízie potvrdil aj realizovaný prieskum. Zo všetkých odpovedí respondentov uvádzame: „Supervíziu vnímam ako skvelý nástroj na podporu a verifikovanie postupov, hľadanie optimálnych možností v procese riešenia jednotlivých prípadov, čo úzko súvisí s prevenciou syndrómu vyhorenia.“

Zoznam bibliografických odkazov

- [1] BÉREŠOVÁ, Anna. 2018. Syndróm vyhorenia sociálnych pracovníkov–teória a empirické zistenia. In SCHAVEL, M. – KUZYŠIN, B. – HYNADIOVÁ,

S. (eds.) 2018. *Podoby supervízie a prevencia syndrómu vyhorenia. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*. Bratislava: VŠZaSP sv. Alžbety. 2018. 247 s. ISBN 978-80-8132-193-1.

- [2] MESÁROŠOVÁ, M. – KÖVEROVÁ, M. – RÁCZOVÁ, B. – NEZKUSILOVÁ, J. – LICHNER, V. – LOVAŠ, L. – LOVAŠOVÁ, S. – HRICOVÁ, M. 2017. *Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií*. Vedecká monografia. Univerzita P. J. Šafárika, Filozofická fakulta, Košice, 2017. ISBN 978-80-8152-571-1.
- [3] RUČKOVÁ, Gabriela – OLÁH, Michal – KOTRADYOVÁ, Katarína – HORVÁTHOVÁ, Beáta. 2021. *Supervízia pre prax*. Bratislava: Akadémia humanitných a medzikulturálnych štúdií Edith Steinovej, n.o., 2021. 148 s. ISBN 978-80-973898-8-8.
- [4] NARIADENIE vlády č. 5/2016 Z. z., ktorým sa vykonávajú vybrané ustanovenia zákona č. 219/2014 Z. z.
- [5] ZÁKON č. 305/2005 Z.z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele o zmene a

doplnení niektorých zákonov v
znení neskorších predpisov

- [6] ZÁKON č. 448/2008 Z.z.
o sociálnych službách a o zmene a
doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o
živnostenskom podnikaní
(živnostenský zákon) v
znení neskorších predpisov

- [7] ZÁKON č. 219/2014 o sociálnej
práci a o podmienkach na výkon
niektorých odborných činností v
oblasti sociálnych vecí a rodiny a o
zmene a doplnení niektorých
zákonov

- [8] VYHLÁŠKA Ministerstva
zdravotníctva SR č. 542/2007 Z.z.
o podrobnostiach o ochrane zdravia
pred fyzickou záťažou pri práci,
psychickou záťažou pri práci,
psychickou pracovnou záťažou
a senzorickou záťažou pri práci

- [9] *Asociácia supervízorov a
sociálnych poradcov*. Dostupné na
internet: <https://assp.sk/supervizia/>

- [10] *Slovník.sk*. Dostupné na internete:
<https://slovník.aktuality.sk/slovník-cudzich-slov/?q=prevencia>

- [11] *Wikipédia*. Dostupné na:
[https://sk.wikipedia.org/wiki/Prevencia_\(medic%C3%ADna\)](https://sk.wikipedia.org/wiki/Prevencia_(medic%C3%ADna))

Mestská časť Bratislava-Staré Mesto

Vajanského nábrežie 3, 814 21 Bratislava 1

langova30@gmail.com

Odborný profil autorky

Janka Langová ukončila štúdium andragogiky na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v r. 1997. V rigoróznom konaní sa venovala téme sociálneho poradenstva pre ľudí s ťažkým zdravotným postihnutím. 16 rokov pôsobila na odbore sociálnych vecí Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v Bratislave, kde jej hlavným zameraním bolo riešenie problematiky posudkovej činnosti a peňažných príspevkov na kompenzáciu. T.č. je vedúcou oddelenia inklúzie a sociálnych vecí v mestskej časti Bratislava-Staré Mesto. Aktívne sa venuje lektorskej činnosti. Prednáša na Katedre posudkového lekárstva Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity a je súčasťou lektorského tímu špecializačného vzdelávacieho programu Sociálna posudková činnosť. Je spoluautorkou publikácií: *Kompenzačná pomoc* (2015). Dostupné on-line: <https://ivpr.gov.sk/ine-vyskumne-aktivity/narodny-projekt-profi-i/> a *Posudková lekárska a sociálna činnosť v podmienkach miest a obcí* (2020). Dostupné on-line:

https://www.ia.gov.sk/data/files/np_PKSD/

Kontakt na autora:

Janka Langová, PhDr.

Analyzy/ZMOS/NP_PKSD_ZMOS_Analy
za_Posud

kova_lekarska_a_socialna_cinnost_v_pod
mienkach_miest_a_obci.pdf

17 rokov sa aktívne venuje dobrovoľníckej
činnosti, najmä pre ľudí s mentálnym
znevýhodnením a ľudí s Downovým
syndrómom.