



Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce  
Trnavskej univerzity v Trnave  
Katedra sociálnej práce  
Univerzitné námestie 1, 918 43 Trnava

## Posudok oponentky habilitačnej práce

**Habilitantka:** Mgr. Antónia Sabolová Fabiánová, PhD.

**Názov habilitačnej práce :** Posilnenie reziliencie programom SMART pri zvládaní stresu sociálneho pracovníka

**Oponentka habilitačnej práce:** prof. PhDr. Eva Mydlíková, PhD.

### Aktuálnosť zvolenej témy habilitačnej práce

Obdobie, kedy sa očakávalo od sociálneho pracovníka najmä vysoké emocionálne nasadenie a entuziazmus je už, dúfajme, dávno za nami. Napriek tomu, isté atavizmy z tohto obdobia ostali. A síce, že sociálny pracovník má mať síce vysokoškolské vzdelanie, ale nie mzdu univerzitného absolventa. Aj po tridsiatich rokoch od vzniku akademického odboru sociálna práca sa očakáva od jeho absolventa najmä vysoká miera pochopenia pre klienta, pre spoločnosť, pre potreby iných a to súčasne za veľmi skromných pracovných podmienok, v ktorých pracuje. Tu teda vyvstáva otázka, dokedy teda tí kompetentní a kvalifikovaní vydržia? Spoločnosť by sa mala konečne zaujímať nielen o potreby sociálnych klientov, ale aj o potreby tých, ktorí pre nich a v ich prospech (a teda v konečnom dôsledku pre celú spoločnosť) pracujú – sociálnych pracovníkov. Jedným zo spôsobov je pomáhať im optimálne zvládať stresové situácie a to rôznymi prostriedkami aj metódami. Habilitantka svojou prácou predstavuje jeden zo spôsobov – posilnením ich reziliencie pri zvládaní stresových situácií.

### Posúdenie spracovania témy

Zámerom habilitačnej práce bolo poukázať na opodstatnenie reziliencie v praxi sociálnej práce, prostredníctvom programu SMART (*Stress management and resilience training*). Autorka pri spracovaní témy vychádzala prirodzene z vymedzenia pojmu *stres*. Vo svojej práci historicky prechádzala procesom formovania sa teoretických konceptov stresu, pričom historicky vychádzala z poznatkov Waltera Cannona, ktorý ako prvý písal (1932) o reakciách človeka na tlak, prichádzajúci zvonka. Pri spracovávaní problematiky stresu sa žiadny autor nevyhne reflexii na koncept adaptačného syndrómu známeho autora Hansa Selyho (päťdesiate roky minulého storočia). Na kritických korekciách Selyho konceptu sa dopracovali novodobejší autori, napríklad Fink (2016) a Weisinger a Pawliw-Fry (2015), k rozlíšeniu pojmov *tlak* a *stres*, ale rozlíšili najmä stratégie ich spracovania jedincom. Toto „teoretické zázemie“ využila habilitantka v kontexte svojej habilitačnej práce na fokusovanie sa na stres v pracovnom prostredí, neskôr konkrétne na stres sociálneho pracovníka v jeho pracovnom prostredí.

Základným východiskovým konceptom k rozpracovaniu témy habilitačnej práce je Finkove (2016) poňatie stresu ako „ stavu , v ktorom je jedinec rozrušený a znepokojený nekontrolovateľnou averzívnu výzvou“ (viď s.14).

Vzhľadom na charakter sociálnej práce ako aplikovanej vednej disciplíny, ktorá intervenuje v celej šírke od jedinca až k širokej spoločnosti , a ktorá je postavená na multidisciplinárnych poznatkoch, je treba okrem už spomenutého základného vymedzenia pojmu stres brať do úvahy aj istú „komplikáciu“, ktorú predstavujú podľa autorky tri základné piliere sociálnej práce a síce: sociálna spravodlivosť , vplyv prostredia na človeka a výskum a prax , založených na dôkazoch.

Stresy na pracovisku sú vyvolané stresormi , ktoré autorka vníma optikou Britta a Jexa (2015) a vidí ju ako hocijakú podmienku, ktorá sa nachádza v pracovnom prostredí, a ktorá disponuje potenciálom vyvolať negatívnu reakciu zamestnancov. Autorka argumentuje výskumnými zisteniami a tvrdeniami renomovaných autorov, že v profesii sociálny pracovník sa na jednej strane v zvýšenej miere vyskytuje prítomnosť vyššej miery spokojnosti z práce, avšak na druhej strane aj vyššia miera pracovného stresu a vyhorenia a následne teda aj zvýšenej miery fluktuácie , než v iných profesiách (Rose 2008, Collins 2008, Calitz 2014). Tieto výsledky potvrdili aj výsledky pilotnej štúdie z roku 2018, ktorú habilitantka v spoluautorstve uskutočnila na Slovensku na výskumnej vzorke sociálnych pracovníkov, pracujúcich s migrantmi.

Vo svojej práci sa autorka stotožnila s rozdelením pracovných stresorov do štyroch základných kategórií podľa Kinga a kol (2020) a tieto rozpracovala na štyroch kategóriách pracovných požiadaviek (Quick a kol. 1997, ale tiež Britt a Jex, 2015). V súlade s nimi popisuje tri významné oblasti práce a pracoviska (podľa Robertosn, Ferguson a Cooper, 2015), ktoré vytvárajú zdroje záťaže a majú silný potenciál vyvolávať stres. Svoje tvrdenia habilitantka opiera o výsledky výskumu z roku 2015 (Anisman, Kagan), ale aj z posledného roku pandemickej situácie (GreenblattKimro). Napríklad Holmes a kol. (2021) tu uvádzajú, že sociálni pracovníci vykazujú signifikantne vyššie hodnoty postraumatickej stresovej poruchy, než je odhadovaný americký priemer.

So zvýšenou mierou záťaže a následným prežívaním permanentného stresu súvisí aj zvýšená miera fluktuácie sociálnych pracovníkov. Pravdepodobné dôvody vidí autorka habilitačnej práce v súlade s tvrdeniami Calitza a kol. (2014) v zlých pracovných podmienkach, nízkej odmene za prácu, nedostatku zdrojov a opory a na druhej strane eviduje zvýšený dopyt po službách sociálnych pracovníkov a všetko sa argumentuje prostredníctvom výsledkov už spomenutých realizovaných výskumov. Habilitantka spracovala prezentované teoretické východiská do prehľadnej schémy *Identifikovaných stresorov na pracovisku sociálneho pracovníka* (s.26).

Zaujímavým prvkom jej práce je upozornenie na syndróm naučenej bezmocnosti, ktorú typicky spájame skôr s našimi klientmi, než s profesionálom a je asi otázkou na diskusiu, či v skutočnosti naozaj nejde o syndróm vyhorenia .

Autorka ďalej pracuje s pojmami eustres a distres , a teda aj s následkami pôsobenia akútnej alebo chronickej stresovej situácie a dôsledkami na psychické aj fyzické zdravie človeka. Prehľadným spôsobom sumarizovala prezentované autorské (Mason a kol. 2019, Nelsonová a Simmons 2011) dôsledky pracovného stresu a aplikovala ich do prostredia sociálnej práce a to tak z hľadiska „kvality“ stresu, ako aj jeho trvania.

Po vymedzení základných pojmov habilitantka pristúpila k prezentácii rôznych alternatív stratégií zvládania stresu na pracovisku sociálneho pracovníka. Bližšie sa venuje dvom hlavným typom odpovedí človeka na zvládnutie požiadaviek prostredia podľa Lazarusa

a Folkmanovej (1984), teda na problém zamerané zvládanie a na emócie zamerané zvládanie. Konkrétnejšie sa zaoberá *Kognitívnym modelom zvládania stresu na pracovisku* (Beck, King, Carolan a kol) založeným na vzájomnom recipročnom ovplyvňovaní poznania a prežívania, *Celkovým modelom prosperovania v zamestnaní* podľa Britt a Jex (2015), ktoré súvisia s úrovňou a spôsobmi kontroly. Ďalšou stratégiou, ktorú uvádza je *Kognitívno aktivačná teória stresu* (Meuers a Perrewé 2011, Ursin a Eriksen 2004, Casper a Sonnentag 2020), ktoré priamo súvisia so starostlivosťou jedinca o seba v intenciách konceptu reziliencie (Massonová 2019).

*Teória kognitívneho zhodnotenia* (Weisinger a Pawliw-Fry 2015), v ktorej kognitívne zhodnotenie stresu jedincom speje k jeho rozhodnutiu, či daná situácia ne/súvisí s jeho blahom a uskutočňuje sa podľa Lazarusa a Folkmanovej (1984) v dvoch krokoch a Britt a Jex (2015) pridávajú tretí krok. Na základe týchto teoretických východísk autorka habilitačnej práce spracovala *Techniky znižovania stresu* formou prehľadnej schémy, ku ktorým priradila aj ciele, ktoré daná technika pri zvládaní stresu plní.

Myšlienkový sled autorky teda postupuje od stresu, k vyhodnoteniu stresorov a práce s nimi, teda k stratégii zvládania stresu, aby sa tak prirodzene dostala k individuálnemu prežívaniu stresu a touto cestou aj k faktorom, ovplyvňujúcim mieru vplyvu stresu na prežívanie. Prvým z významných faktorov, ktoré autorka spomína je sociálna opora, ktorá je prvoplánovo najviac využívanou stratégiou zmiernenia stresu. Autorka spomína však nielen pozitívne (Manning-Jones a kol, 2016, Grant a Kinman 2014, Kossek 2012), ale aj negatívne vplyvy sociálnej opory (Nahum-Shaki 2011) a podporuje vlastnými dedukciami v spoluautorstve, publikovanými v roku 2018. Pri charakterizovaní vplyvu na prežívanie človeka nemožno obísť dôležitosť osobnostných charakteristík (vytrvalosť, dispozičný optimizmus, proaktivita osobnosti), ťažisko kontroly a manažment stresu. Autorka vo svojej práci prezentuje dve prioritné možnosti zvládania stresu: aktívne a vyhýbacie stratégie zvládania, tiež zvládanie zamerané na problém a zvládanie zamerané na emócie – autorka spracovala aj prehľadnú schému *Identifikácie stratégií zvládania stresu sociálneho pracovníka na pracovisku* (s.50).

V poslednej kapitole svojej práce prepojila stres s témou svojej habilitačnej práce, teda s jeho zvládaním a posilnením reziliencie sociálneho pracovníka na jeho pracovisku. Rezilienciu autorka prezentuje (v súlade s (Bradley 2008; Donnellan a Jack 2010) ako multidimenzionálny proces, v ktorom je reziliencia podporovaná alebo znižovaná inými osobnými, profesionálnymi alebo organizačnými kontextami. Reziliencia významne ovplyvňuje adaptáciu na nepriaznivé podmienky a situácie. Hodnotenie tejto schopnosti popisuje vo svojej práci aj autorka habilitačnej práce v publikácii v roku 2020). Oporu pre svoje tvrdenia, ako aj volanie po urgentnej odbornej príprave pracovníkov na zvládanie stresových situácií autorka nachádza aj vo výsledkoch realizovaných výskumov (Robertson a kol 2015, Sadhnh a kol. 2018, Barker a Burrell 2021 a iní.). Jednou z možností sa ukazuje aj program SMART, postavený na teoretickej konceptualizácii Babaei a kol 2018, ktorí hovoria, že jeho cieľom je naučiť pracovníkov rozčleniť rôzne informácie a situácie podľa opodstatnenosti. Habilitantka rozpracovala a aplikovala program SMART, ako program posilnenia reziliencie sociálneho pracovníka, ktorého cieľom je minimalizovať výskyt stresorov najmä vzhľadom na ich kvalitu, a ktorú autorka prezentuje v prehľadnej schéme *Modelu programu SMART* na s.62. Autorka ho navrhuje implementovať na úrovni supervízie, vykonávanej v intenciách Zákona o sociálnych službách a Zákona o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele. Benefity z využívania efektívneho posilnenia reziliencie zvládnutia stresových situácií napríklad formou aplikácie programu SMART na záver svojej práce zhrnula autorka ako:

redukcia stresu, zbavenie sa tlaku, zažívanie úspechu. V konečnom dôsledku ide o ochranu fyzického a psychického zdravia sociálneho pracovníka, rozvoj siete opory doma aj v práci, udržanie si nadhľadu a udržanie rovnováhy medzi súkromným a pracovným životom.

### **Vedecký prínos pre odbor**

Autorka vo svojej habilitačnej práci spojila niekoľko teoretických konceptov, ktoré sú popisované na rozhraní niekoľkých vedných odborov (napríklad psychológia, manažment, sociológia a sociálna práca) a predstavila tak ucelený a aplikovateľný model *Posilnenia reziliencie programom SMART pri zvládaní stresu sociálneho pracovníka*. Pri jeho koncipovaní vychádzala z aktuálnych a renomovaných autorov, využila množstvo domácich, no najmä zahraničných zdrojov, ktoré súčasne podoprela výsledkami svojej kontinuálnej výskumnej a publikačnej praxe počas niekoľkých rokov pôsobenia na akademickej pôde.

### **Záver**

Na základe posúdenia habilitačnej práce, ako aj celkového pedagogicko-vedeckého pôsobenia habilitantky a po úspešnom vykonaní habilitačného konania si dovoľím odporúčať habilitačnej komisii udeliť Mgr. Antónie Sabolovej Fabiánovej, PhD titul docent v odbore sociálna práca.

V Trnave 6.7.2021