



MOTÍVY A STRATÉGIE ZVLÁDANIA STRESU V PRÁCI PORADENSKÝCH DOBROVOĽNÍKOV

PhDr. Desanka Kanderová, PhD.

Mgr. Katarína Vincová

Fakulta psychológie, Paneurópska vysoká škola

Dobrovoľníctvo dnes

- Životné prostredie
- Kultúra
- Zahraničná politika
- Sociálne služby
- Poradenské služby

Dobrovoľníctvo ako profesná oblasť

- **Vzájomne prospešné** – pomoc sebe, príbuzným osobám, svojej komunite
- **Verejnoprospešné** – v prospech verejnosti (Mydlíková a kol., 2007)
- **Formálne** – realizované v rámci organizácie
- **Neformálne** – mimo kontext organizácie (Brozmanová Gregorová a kol., 2012)
- **Laické** – bez odbornej kvalifikácie
- **Profesionálne** – s odbornou podporou (Brozmanová Gregorová a kol., 2009)

Motivácia k práci dobrovoľníkov

- ❑ Pohlavie – rovnaké zastúpenie
- ❑ Vek najviac 50 – 59 roční a najmenej 15 – 19 roční
- ❑ Vzdelanie najviac VŠ a najmenej SŠ (Brozmanová Gregorová, 2012)

- ❑ Hodnota lásky, priateľstva a uznania druhých (51 %),
Hodnota pomoci (19 %),
Hodnota dôvery (12 %),
Hodnota sebaúcty (10%),
Hodnota prežitia plnohodnotného a kvalitného života
(Hatoková, 2006)

On-line poradenstvo

- Zmierňuje kultúrne, sociálne a geografické hranice krajiny (Mračková, 2007)
- Miera anonymity - ľahšie dostupná forma pomoci
- Brána k prezenčnej forme pomoci
- Aspekt okamžiku – klient vyjadruje svoje aktuálne pocity (Madro, 2015)

Výskum

Cieľ:

súvislosti medzi stratégiami zvládania stresu, motiváciou a aktuálne prežívanou mierou úzkosti

Participantí :

69 dobrovoľníkov (18 – 36 rokov)

Metódy :

- COPE Inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)
- Dotazník motivácie výkonu (Pardel, Maršálová, Hrabovská, 1992)
- The Volunteer Motivation Inventory (Esmond, Dunlop, 2004)
- The State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983).

Výsledky výskumu

Stratégie zvládania stresu a aktuálna miera prežívanej úzkosti

- Signifikantná pozitívna korelácia - stratégia popretie a aktuálna miera úzkosti ($r = 0,421$; $p = 0,006$)
- Signifikantná negatívne korelácia - stratégia náboženské zvládanie a aktuálna miera úzkosti ($r = - 0,508$; $p = 0,001$).

Výsledky výskumu

Aktuálna miera úzkosti a motivácia

Aktuálna miera úzkosti a motivácia k dobrovoľníctvu

- Signifikantná pozitívna korelácia medzi aktuálnou mierou úzkosti a motivačnou kategóriou k dobrovoľníctvu – vzájomnosť (reciprocita) ($r = 0,392$; $p = 0,011$).

Aktuálna miera úzkosti a motivácia k výkonu

- Signifikantná pozitívna korelácia medzi aktuálnou mierou úzkosti a úzkosťou brzdiacou výkon ($r = 0,319$; $p = 0,042$)

Výsledky výskumu

Najdôležitejšie motívy k dobrovoľníckej činnosti

1. **Porozumenie** (dozvedieť sa viac o sebe cez dobrovoľnícke skúsenosti)
2. **Hodnoty** (presvedčenie dôležitosti pomáhať iným)
3. **Sociálne interakcie** (budovať sociálne siete)

Výsledky výskumu

Súvislosti motivácie k práci dobrovoľníkov a stratégie zvládania stresu

1. Porozumenie – Aktívne zvládanie
2. Hodnoty – Aktívne zvládanie
3. Sociálne interakcie – Aktívne zvládanie

Aktívne zvládanie = stratégia zameraná na problém, úmyselne zvýšená koncentrácia alebo snaha dosiahnuť cieľ

Výsledky výskumu

Stratégie zvládania stresu a motivácia k výkonu

Signifikantný, pozitívny vzťah medzi úzkosťou brzdiacou výkon a stratégiou Inštrumentálna sociálna podpora (podpora inštitúcie, kolegov)

Diskusia

Stratégie zvládanie stresu podľa Carver (in Mičák, 2005)

1. Zamerané na problém (aktívne zvládanie, plánovanie..)
2. Zamerané na emócie (popretie, obrat k náboženstvu)
3. Dysfunkčné (mentálne odpútanie, behaviorálne odpútanie...)

Popretie = odmietanie veriť existenciu problému alebo jeho riešenie, zvyšuje aktuálne prežívanú mieru úzkosti, zlyhanie v roli poradcu

Obrat k náboženstvu = zdroj rastu, nové chápanie seba, nové stratégie zvládania stresu, znižuje aktuálne prežívanú mieru úzkosti (Park, Cohen, Murch, 1996).

Diskusie

Najdôležitejšie motívy k práci dobrovoľníkov podľa zahraničných výskumov

1. hodnoty (presvedčenie pomáhať druhým),
2. vzájomnosť (vlastné obohatenie z práce dobrovoľníka)
3. uznanie (spätná väzba na prácu dobrovoľníka) Clary, Snyder, Ridge (1992).

Stratégie k hodnotám v našom výskume :

1. Aktívne zvládanie (mobilizácia snahy dosiahnuť cieľ)
2. Popretie (odmietnutie veriť v existenciu problému alebo riešenia)
3. Emocionálna podpora (regulácia vlastného prežívania v záťažovej situácii)

Vnútorne motívy pre prácu dobrovoľníkov viac súvisia so stratégiami zameranými na emócie

Záver

- **Výber uchádzačov o dobrovoľnícku prácu – vnútorná verzus vonkajšia motivácia**
 - motivácia na sociálne vzťahy = zdieľanie svojich pocitov = udržuje motiváciu dobrovoľníkov
 - ochranné motívy – prehlbujú traumy dobrovoľníkov (in Jaffe at all., 2012)
 - Naši participanti – prevláda vnútorná motivácia celkove aj v poradí najviac vyskytujúcich motívov
 - Podmienky výberu, jasná vízia, ciele organizácie a permanentné vzdelávanie zabezpečujú trvalú motiváciu a spokojnosť v práci dobrovoľníkov

Odporúčania

○ **Psychohygienu**

- Jasne formulovaný postup práce
- Supervízia
- Spolupráca s bezpečnostnými a záchrannými zložkami (určiť kompetentnú osobu)
- Poznať svoje kompetencie – limity a obmedzenia (môžem/nemôžem)
- Zdieľanie skúseností navzájom, budovať dobré vzťahy medzi dobrovoľníkmi



Ďakujem za pozornosť