

Behavioral and Ecological Approaches to Self-Care

Behaviorálne a ekologické prístupy k starostlivosti o seba

Veronika Béřešová, Soňa Lovašová

Abstract

The paper focuses on the analysis of self-care from the perspective of behavioral and ecological theory, linking theoretical foundations with findings from a recent survey conducted among university students. The starting point is the understanding of self-care as a dynamic process that includes conscious individual behavior aimed at maintaining physical, psychological, and academic well-being. The behavioral approach explains self-care as a set of learned habits shaped by stimuli and consequences within the social environment. The ecological theory highlights the importance of interactions between the individual and various environmental levels that influence both the opportunities and barriers to practicing self-care. The research part of the paper is based on a questionnaire survey among social work students and students of related fields. The aim was to identify differences in physical, psychological, and academic self-care with respect to the respondents' gender.manner.

Keywords: Self-care. Behavioral theory. Ecological theory.

1 Charakteristika starostlivosti o seba a jej jednotlivých druhov

Od počiatku ľudstva sa ľudia snažili chrániť svoj život a zdravie a rozvíjali stratégie, ako čeliť chorobám a iným zdravotným ťažkostiam (McCormack, 2003). V priebehu času vzniklo množstvo, často nepresných, definícií starostlivosti o seba, čo viedlo k rôznym opisom naprieč disciplínami. Koncept starostlivosti o seba sa spája so širšími pojmami autonómie, zodpovednosti a sebasmerovania (Wilkinson a kol., 2009). Preto je potrebná hlbšia analýza súčasných poznatkov o tomto koncepte.

McCormack (2003) zdôrazňuje, že starostlivosť o seba nie je novou myšlienkou. Skôr naopak, jej uplatňovanie bolo prítomné v komunitách ešte pred vznikom formálneho systému zdravotnej starostlivosti a v niektorých prípadoch sa ľudia spoliehali výlučne na ňu z dôvodu nedostupnosti zdravotnej starostlivosti (Narasimhan a kol. 2019). Pôvod konceptu starostlivosti o seba sa spájal s rôznymi spoločenskými hnutiami, vrátane ženského hnutia a hnutia za zdravý životný štýl. Tieto smery vytvorili spoločenský kontext, v ktorom

sa koncept začal rozvíjať. Navyše, intervencie zamerané na starostlivosť o seba vzbudili záujem aj v súvislosti so zvyšujúcim sa dôrazom na schopnosť starších ľudí zvládať chronické ochorenia (Narasimhan a kol., 2019). Starostlivosť o seba by mala byť podporným nástrojom, ktorý by bol súčasťou osobnostnej výbavy profesionálov, a to nie len v oblasti pomáhajúcich profesií. S jej vykonávaním sú spojené benefity, ako je zlepšenie kompetencií v osobnej, profesionálnej, či sociálnej oblasti. Pre jednotlivca predstavuje prínos, pretože podporuje jeho psychickú rezilienciu, posilňuje duševnú pohodu a zvyšuje pocit uspokojenia z pracovnej činnosti. (Lichner, Halachová, 2017)

Podľa Poklebovej (2020, s. 17) *„je aktívnym konaním jednotlivca s cieľom podpory, udržania a zlepšenia fyzickej a duševnej pohody. Zahŕňa teda cieľenú aktivitu človeka, vykonávanú z jeho vlastnej iniciatívy v prospech seba samého, čím v sebe jednoznačne nesie vysoko individuálny a individualizovaný charakter.“*

1.1 Zložky starostlivosti o seba

Starostlivosť o seba predstavuje vedomý a aktívny proces udržiavania zdravia, pohody a rovnováhy vo všetkých oblastiach života jednotlivca. Zahŕňa rôzne dimenzie, pričom každá z týchto oblastí zohráva špecifickú úlohu pri podpore duševného aj telesného zdravia a ich udržiavanie je kľúčové pre prevenciu stresu, vyhorenia a psychických ťažkostí.

Fyzická starostlivosť o seba zahŕňa správanie uspokojujúce fyziologické potreby, ako prístup k čistému vzduchu, hydratácia, zdravotná starostlivosť a prevencia zranení (Torres et al. 2021; Butler et al. 2019). Patria sem aj spánok, pohyb a vyvážená strava, ktoré pozitívne vplyvajú na duševné zdravie (Mandolesi et al. 2018). Psychologická starostlivosť o seba sa zameriava na porozumenie vnútorným procesom a stabilitu psychického prostredia. Pomáha predchádzať stresu, vyčerpaniu a vyhoreniu prostredníctvom kognitívne prospešných aktivít, ako je čítanie či hudba (Mcgarigle, Walsh 2011; Barnett et al. 2007). Spirituálna starostlivosť o seba súvisí s hľadaním zmyslu života a rozvojom duchovných hodnôt, náboženských aj nenáboženských. Podporuje pozitívny vzťah k sebe a druhým, pričom prispieva k zvládaniu stresu a znižovaniu depresie a úzkosti (Butler 2019, Yadav et al. 2017, Debnam et al. 2018). Vzťahová starostlivosť o seba znamená budovanie a udržiavanie sociálnych väzieb s blízkymi, čo poskytuje oporu v náročných časoch. Zahŕňa osobné aj online interakcie a prosociálne správanie (Rodriguez, Cantero 2020; Woodward et al. 2024). Emocionálna starostlivosť o seba sa zameriava na podporu pozitívneho citového prežívania a zvládanie negatívnych emócií. Zahŕňa otvorené vyjadrenie emócií, aktívne počúvanie, reguláciu stresu a návykového správania (Schuman et al. 2020).

1.2 Behaviorálny prístup k starostlivosti o seba

Behaviorálna teória poskytuje účinný rámec na pochopenie a podporu starostlivosti o seba, najmä u študentov pomáhajúcich profesií, ako je sociálna práca. Vychádza z predpokladu, že správanie jednotlivca je formované prostredím a opakovanými skúsenosťami, ktoré vedú k vytváraniu návykov. Z pohľadu behaviorizmu sa starostlivosť o seba nevníma ako vnútorný stav, ale ako súbor konkrétnych činností a reakcií, ktoré sú podmienené vonkajšími stimulmi a posilňovaním. (Mydlíková, 2019)

Behaviorálny prístup k starostlivosti o seba kladie dôraz na učenie prostredníctvom posilňovania – ak je želané správanie (napr. zvládanie stresu, psychohygiena) pozitívne posilnené odmenou, uznaním alebo spätnou väzbou, zvyšuje sa pravdepodobnosť, že sa dané správanie upevní a stane sa súčasťou každodennej praxe. (Akdeniz et al., 2016) Tieto princípy možno efektívne využiť pri navrhovaní self-care programov, ktoré nielen rozvíjajú zručnosti, ale aj podporujú systematické osvojovanie si zdravých návykov.

Positívne posilňovanie zohráva kľúčovú úlohu – napríklad formou uznania za zvládnutie záťažových situácií, spätnej väzby pri praktických cvičeniach, alebo symbolických odmien za dodržiavanie sebaregulačných techník. Tokenové systémy, ako uvádzajú Le Qi, Gao a Liang (2021), možno uplatniť aj vo vysokoškolskom prostredí, kde žetóny alebo body predstavujú hodnotenie pozitívneho autoregulačného správania – napríklad vedenie reflexívneho denníka či pravidelné cvičenie psychohygieny.

Behaviorálne nástroje, ako plánované odmeny, systematická spätná väzba, seba-posilňovanie alebo mechanizmy vyhasínania (pri negatívnom správaní) môžu podporiť vytváranie efektívnych self-care stratégií. (Kadau, 2022) Behaviorálny prístup umožňuje štruktúrované intervencie, ktoré cielene rozvíjajú kľúčové kompetencie, ako zvládanie stresu, sebareflexia, empatia, či odolnosť – teda základné prvky zdravého profesionálneho fungovania v pomáhajúcich profesiách. (Burhanuddin et al., 2021)

Mydlíková (2019) upozorňuje na štyri behaviorálne princípy, ktoré sú aplikovateľné pri podpore starostlivosti o seba:

- a) starostlivosť o seba je naučené správanie, preto je možné ju systematicky rozvíjať,
- b) maladaptívne stratégie (napr. vyhýbanie sa stresu) môžu byť nahradené adaptívnymi pomocou učenia,
- c) nevhodné správanie možno zmeniť alebo ho "odnaučiť" pomocou konkrétnych techník, ktoré vedú k uvedomeniu si vlastných potrieb,
- d) príčiny a udržiavacie faktory správania sa môžu líšiť, preto je potrebné presne definovať prekážky a ciele zmeny.

Tieto princípy vytvárajú pevný základ pre rozvoj behaviorálne orientovaných programov, ktoré vedú k zvyšovaniu kompetencií študentov v oblasti self-care. Behaviorálny prístup k starostlivosti o seba tak ponúka praktický,

dôkazmi podložený rámec, ktorý prepája učenie, návyky a posilňovanie žiaducich foriem správania. (Mukhtar, 2019; Mytra et al., 2022; Suardipa et al., 2021)

Vysokoškolské prostredie môže aktívne podporovať tieto prístupy pomocou nástrojov, ktoré umožňujú študentom sledovať svoj pokrok, motivovať sa a pravidelne reflektovať svoj osobný a profesionálny rozvoj v oblasti starostlivosti o seba. (Abidin, 2022; Murniyati & Suyadi, 2021)

1.3 Ekologický a ekosociálny prístup k starostlivosti o seba

Ekologický prístup k starostlivosti o seba vychádza z pohľadu na jednotlivca ako súčasť dynamického systému, ktorý je v neustálom vzťahu so svojím prostredím (Šlosár, Lichner a kol., 2017). Zdôrazňuje rovnováhu medzi osobnými potrebami a vonkajšími podmienkami a ukazuje, že pohodu jednotlivca ovplyvňujú rôzne prepojené úrovne – od zdravia, cez vzťahy a pracovné prostredie, až po kultúrne a sociálne faktory (Greene, Dubus, 2017). Udržateľná starostlivosť o seba by preto mala zohľadňovať špecifiká prostredia, kultúrne hodnoty a osobné zdroje jednotlivca (Newell, 2014). Rovnováha medzi prácou a súkromím je nevyhnutná, keďže ich narušenie môže viesť k vyčerpaniu a zníženiu profesijnej výkonnosti. V rámci prípravy študentov sociálnej práce je self-care nevyhnutnou súčasťou odbornej prípravy – pomáha zvládať stres, rozvíjať sebareflexiu a budovať odolnosť (Payne, 2014; Walsh, 2015). Ekologická perspektíva zároveň rozširuje chápanie profesijnej identity o schopnosť starať sa o vlastnú pohodu, reflektovať svoje prežívanie a rozvíjať zdravé vzťahy. Umožňuje tiež identifikovať faktory stresu, osobných kapacít a požiadaviek prostredia a cielene na ne reagovať (Levická a kol., 2012). Ekosociálny prístup ide ešte ďalej – integruje jednotlivca do širšieho rámca sociálnych, kultúrnych, ekonomických a environmentálnych štruktúr (Wendt, 2021). Vníma študenta ako súčasť prostredia, ktoré formuje jeho identitu, hodnoty a odolnosť, pričom škola sa stáva priestorom pre rozvoj kompetencií, vzťahov aj sebareflexie (Mattaini, 2008). Tento model podporuje osobný rast a zvládanie záťaže prostredníctvom nástrojov, ako empatia, reflexia či skupinová podpora (Gitterman, Germain, 2011). V ďalšej časti príspevku prezentujeme výsledky nášho predvýskumu zameraného na porovnanie jednotlivých druhov starostlivosti o seba podľa pohlavia, realizovaného pomocou dotazníka SCcs (Lovašová, 2024).

2 Metodika výskumu

Pre výskum starostlivosti o seba bol použitý dotazník SCcs ktorého autorkou je Lovašová (2024). Dotazník obsahuje 42 položiek, rozdelených do troch hlavných oblastí. Fyzická oblasť zisťuje návyky v oblasti spánku, výživy, pitného režimu, hygieny, fyzickej aktivity a preventívnej starostlivosti

o zdravie. Psychologická oblasť je zameraná na medziľudské vzťahy, zvládanie stresu, sebareflexiu, emocionálne prežívanie, motiváciu a voľnočasové aktivity. Akademická oblasť sa týka pracovných a študijných návykov, plánovania úloh, systému učenia a schopnosti respondenti z rôznych študijných odborov, konkrétne sociálna práca, psychológia a učiteľské študijné programy.

2.1 Cieľ výskumu

Cieľom nášho výskumu bolo identifikovať, aké sú rozdiely vo fyzickej, psychologickej a akademickej starostlivosti o seba vzhľadom k pohlaviu respondentov.

2.2 Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku tvorilo celkovo 202 respondentov, ktorí sú študentmi Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Do výberu boli zahrnutí študenti viacerých študijných odborov, konkrétne sociálnej práce, psychológie a učiteľstva s rôznym zameraním. Vzorka bola vytvorená príležitostným výberom. Dotazníky boli distribuované osobne počas výučby, čo umožnilo osloviť širšie spektrum študentov a zároveň zabezpečilo vysokú návratnosť dotazníkov.

2.3 Výskumné otázky

VO1: Aký je rozdiel vo fyzickej starostlivosti o seba vzhľadom k pohlaviu respondentov?

VO2: Aký je rozdiel v psychologickej starostlivosti o seba vzhľadom k pohlaviu respondentov?

VO3: Aký je rozdiel v akademickej starostlivosti o seba vzhľadom k pohlaviu respondentov?

2.4 Výsledky výskumu

Tab. 1: Fyzická starostlivosť o seba

Pohlavie	Priemer	Medián	Štandardná odchýlka
ženy	41,22727	41,5	5,811766
muži	40,66667	39,5	5,631176

Zdroj: vlastné spracovanie

Výsledky ukázali, že ženy dosiahli v oblasti fyzickej starostlivosti o seba priemernú hodnotu 41,23, pričom medián bol 41,5. To znamená, že polovica žien dosiahla výsledok nižší alebo rovný 41,5 a druhá polovica dosiahla vyšší výsledok. Hodnota štandardnej odchýlky 5,81 poukazuje na mierne rozptýlenie výsledkov okolo priemeru – väčšina odpovedí sa teda pohybovala v rozpätí približne 6 nad alebo pod priemerom. Muži dosiahli priemernú hodnotu 40,67 a medián 39,5, čo naznačuje, že polovica mužov dosahovala výsledky nižšie ako 39,5 a polovica vyššie. Štandardná odchýlka 5,63 je porovnateľná so ženami. Môžeme konštatovať, že ženy v priemere vykazovali mierne vyššiu úroveň fyzickej starostlivosti o seba ako muži. Rozdiel medzi skupinami je však relatívne malý, čo znamená, že v populácii respondentov je starostlivosť o seba v tejto oblasti pomerne vyrovnaná medzi pohlaviami.

Tab. 2: Psychologická starostlivosť o seba

Pohlavie	Priemer	Medián	Štandardná odchýlka
ženy	100,74	102	15,76
muži	97,83	100	11,68

Zdroj: vlastné spracovanie

Priemerná hodnota psychologickej starostlivosti o seba bola u žien 100,74, pričom medián dosiahol 102. To znamená, že väčšina žien dosahovala hodnoty blízke alebo mierne vyššie ako 100 bodov. Štandardná odchýlka 15,76 poukazuje na pomerne široké rozpätie odpovedí, teda niektoré respondentky mali výrazne nižšie alebo naopak vyššie skóre. U mužov bola priemerná hodnota mierne nižšia – 97,83 bodu – a medián bol 100. Rozptyl odpovedí bol u mužov menší (štandardná odchýlka 11,68), čo naznačuje, že ich odpovede boli koncentrovanejšie okolo priemeru. Porovnanie ukazuje, že ženy dosiahli o niečo vyššiu priemernú hodnotu psychologickej starostlivosti o seba. Muži však vykazovali menšiu variabilitu odpovedí.

Tab. 3: Akademická starostlivosť o seba

Pohlavie	Priemer	Medián	Štandardná odchýlka
ženy	48,06	50	9,05
muži	47,58	48	9,15

Zdroj: vlastné spracovanie

Priemerná hodnota akademickej starostlivosti o seba bola u žien 48,06 bodu, pričom medián dosiahol 50. Hodnota štandardnej odchýlky bola 9,05. U mužov bol priemer 47,58, medián 48, čo naznačuje mierne nižšiu úroveň akademickej starostlivosti v porovnaní so ženami. Štandardná odchýlka 9,15. Tieto výsledky ukazujú, že ženy v priemere venovali o niečo viac pozornosti akademickej starostlivosti o seba, rozdiel je však veľmi malý, a preto je potrebné ďalšie štatistické testovanie, aby sa zistilo, či je rozdiel štatisticky významný.

V rámci analýzy sme sledovali tri oblasti starostlivosti o seba – fyzickú, psychologickú a akademickú – a porovnávali sme ich podľa pohlavia respondentov. Vo všetkých troch oblastiach dosiahli ženy mierne vyššie priemerné hodnoty ako muži. Najvýraznejší rozdiel sa prejavil v psychologickej starostlivosti o seba, kde ženy uvádzali vyššie skóre, ale aj väčší rozptyl. V akademickej aj fyzickej starostlivosti boli rozdiely menšie. Celkové výsledky naznačujú, že starostlivosť o seba je v skúmanej vzorke pomerne vyrovnaná medzi pohlaviami, no ženy majú tendenciu venovať tejto oblasti o niečo viac pozornosti.

Záver

Príspevok poukazuje na význam behaviorálneho, ekologického a ekosociálneho prístupu k starostlivosti o seba. Behaviorálny prístup zdôrazňuje význam učenia a posilňovania pozitívnych návykov, pričom ekologický a ekosociálny prístup rozširujú pohľad na starostlivosť o seba o širší kontext prostredia, kultúry a sociálnych vzťahov, pričom podčiarkujú dôležitosť rovnováhy medzi individuálnymi potrebami a vonkajšími podmienkami. Výsledky dotazníkového zisťovania ukázali, že ženy dosiahli vo všetkých troch sledovaných oblastiach – fyzickej, psychologickej a akademickej – mierne vyššie priemerné hodnoty ako muži. Zistenia podporujú potrebu systematickej podpory starostlivosti o seba už počas vysokoškolského štúdia, a to najmä prostredníctvom programov, ktoré kombinujú behaviorálne techniky a ekologické prístupy. Takéto programy môžu napomôcť nielen k zlepšeniu zdravia a pohody študentov, ale aj k rozvoju ich profesijných kompetencií.

Bibliografia

- ABIDIN, A. M. Penerapan Teori Belajar Behaviorisme dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak). *An Nisa'*, 2022, roč. 15, č. 1, s. 1-8. Dostupné na: <https://doi.org/10.30863/an.v15i1.3315>
- AKDENIZ, C., BACANLI, H., BRYSEN, E. a kol. Behaviorist Approach. In: *Learning and Teaching: Theories, Approaches and Models*. 2016, s. 19-30.

- BARNETT, J. E., BAKER, E. K., ELMAN, N. S., SCHOENER, G. R. In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2007, roč. 38, č. 6, s. 603-612.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
- BURHANUDDIN, N. A. N., AHMAD, N. A., SAID, R. R., ASIMIRAN, S. Learning Theories: Views from Behaviourism Theory and Constructivism Theory. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 2021, roč. 10, č. 1, s. 85-98.
<https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i1/8590>
- BUTLER, L. D., CARELLO, J., MAGUIN, E. Trauma, stress, and self-care in clinical training: Predictors of burnout, decline in health status, secondary traumatic stress symptoms, and compassion satisfaction. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2017, roč. 9, č. 4, s. 416-424. <https://doi.org/10.1037/tra0000187>
- BUTLER, L. D., MERCER, K. A., MCCLAIN-MEEDER, K., HORNE, D. M., DUDLEY, M. Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 2019, roč. 29, č. 1, s. 107-124. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1482483>
- CORRAL, V., CASO, J., FRÍAS, M. (eds.). *Psicología del cambio climático. Mitigación y adaptación conductual ante el calentamiento global*. Mexico: Pearson, 2017.
- DEBNAM, K. J., MILAM, A. J., MULLEN, M. M., LACEY, K., BRADSHAW, C. P. The moderating role of spirituality in the association between stress and substance use among adolescents: Differences by gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 2018, roč. 47, č. 4, s. 818-828. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0687-3>
- GERMAIN, C. B., GITTERMAN, A. *Ecological Perspective*. [online]. 2011. [cit. 20. 6. 2025]. Dostupné na: http://www.uncp.edu/home/marson/348_ecological.html
- GREENE, R. R., DUBUS, N. *Resilience in Action: An Information and Practice Guide*. Washington, DC: NASW Press, 2017.
- LEVICKÁ, J., LEVICKÁ, K., HANZALÍKOVÁ, V., BÁNOVČÍNOVÁ, A. *Ekosociálne prístupy v sociálnej práci*. Trnava: Oliva, 2012. 238 s. ISBN 978-80-89332-14-4.
- LICHNER, V., HALACHOVÁ, M., LOVAŠ, L. The concept of self-care, work engagement, and burnout syndrome among Slovak social workers. *Czech and Slovak Social Work*, 2018, roč. 18, č. 4, s. 62-75. Dostupné na: <https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2020/11/2018-4.pdf#page=62>
- LOVAŠOVÁ, S. *Starostlivosť o seba (nielen) pre pomáhajúce profesie*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2024. 80 s. ISBN 978-80-574-0308-1.
- MANDOLESI, L., POLVERINO, A., MONTUORI, S. et al. Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and

- psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 2018, roč. 9, s. 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- MATTAINI, M. A. Ecosystems theory. In: THYER, B. A., SOWERS, K. M., DULMUS, C. M. (eds.). *Comprehensive Handbook of Social Work and Social Welfare, Human Behavior in the Social Environment*. Hoboken: Wiley, 2008, zv. 2, s. 355-377.
- MCGARRIGLE, T., WALSH, C. A. Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 2011, roč. 30, č. 3, s. 212-233. <https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>
- MCCORMACK, D. An examination of the self-care concept uncovers a new direction for healthcare reform. *Nursing Leadership*, 2003, roč. 16, č. 4, s. 48-62. <https://doi.org/10.12927/cjnl.2003.16342>
- MYDLÍKOVÁ, E. *Rodina a kognitívno-behaviorálny prístup*. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, 2019. ISBN 978-80-568-0374-5.
- NADIFA, M., LATIF, M. B. R. A., SOBR, A. Y., UBAIDILLAH, A. F. The importance of the spiritual dimension in improving the mental well-being of college students. *Studies in Learning and Teaching*, 2024, roč. 5, č. 2, s. 370-381. <https://doi.org/10.46627/silet.v5i2.382>
- NARASIMHAN, M., ALLOTEY, P., HARDON, A. Self care interventions to advance health and wellbeing: a conceptual framework to inform normative guidance. *The BMJ*, 2019, roč. 365, l688. <https://doi.org/10.1136/bmj.l688>
- NEWELL, J. M., NELSON-GARDELL, D. A competency-based approach to teaching professional self-care: an ethical consideration for social work educators. *Journal of Social Work Education*, 2014, roč. 50, č. 3, s. 427-439. <https://doi.org/10.1080/10437797.2014.917928>
- PAYNE, M. *Modern Social Work Theory*. 4. vyd. Chicago: Lyceum Press, 2014. ISBN 978-1-935871-06-4.
- POKLEMBOVÁ, Z., MILLER, J. J. *Starostlivosť o seba pre študentov a študentky sociálnej práce*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2020. 102 s. ISBN 978-80-555-2553-2.
- QI, L., GAO, T., LIANG, X. The Application of Behavior Theory in Classroom Instructional Reform. In: *Proceedings of the 6th Annual International Conference on Social Science and Contemporary Humanity Development (SSCHD 2020)*. Atlantis Press, 2021, s. 446-451. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210121.093>
- RICHARD, A. A., SHEA, K. Delineation of self-care and associated concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 2011, roč. 43, č. 3, s. 255-264. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2011.01404.x>
- ŠLOSÁR, D., LICHNER, V. a kol. *Teórie sociálnej práce a vybrané klientske skupiny*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2017. 272 s. ISBN 978-80-8152-542-6.

- TORRES, N., CORRAL, V., CORRAL, N., ROJAS, M. Diseño y validación de la “Escala de conductas de autocuidado”. *Psicología Conductual*, 2021, roč. 29, č. 3, s. 721-741. <https://doi.org/10.51668/bp.8321312s>
- WALSH, F. A family resilience framework. In: CORCORAN, K., ROBERTS, A. R. (eds.). *Social Workers' Desk Reference*. 3. vyd. New York: Oxford University Press, 2015, s. 427-433.
- WENDT, W. R. *Ecology of Common Care: The Ecosocial Approach as a Theory of Social Work and Human Service*. Cham: Springer, 2021. ISBN 978-3-030-65698-0. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-65699-7>
- WILKINSON, A., WHITEHEAD, L. Evolution of the concept of self-care and implications for nurses: a literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 2009, roč. 46, č. 8, s. 1143-1147. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.12.011>
- WOODWARD, M. J., CLAPP, J. D., COTNEY, S. E., BECK, J. G. Interacting with a friend after a trauma film reduces anxiety and intrusive memories. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2024, roč. 16, č. 5, s. 759-767. <https://doi.org/10.1037/tra0001381>
- YADAV, R., KHANNA, A., SINGH, D. Exploration of relationship between stress and spirituality characteristics of male and female engineering students: A comprehensive study. *Journal of Religion and Health*, 2017, roč. 56, č. 2, s. 388-399. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0174-7>

Mgr. Veronika Bérešová

Katedra sociálnej práce

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta

Moyzesova 9, 040 01 Košice

veronika.beresova@student.upjs.sk

Doc. Mgr. Soňa Lovašová, PhD., univerzitná profesorka

Katedra sociálnej práce

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Filozofická fakulta

Moyzesova 9, 040 01 Košice

sona.lovasova@upjs.sk