

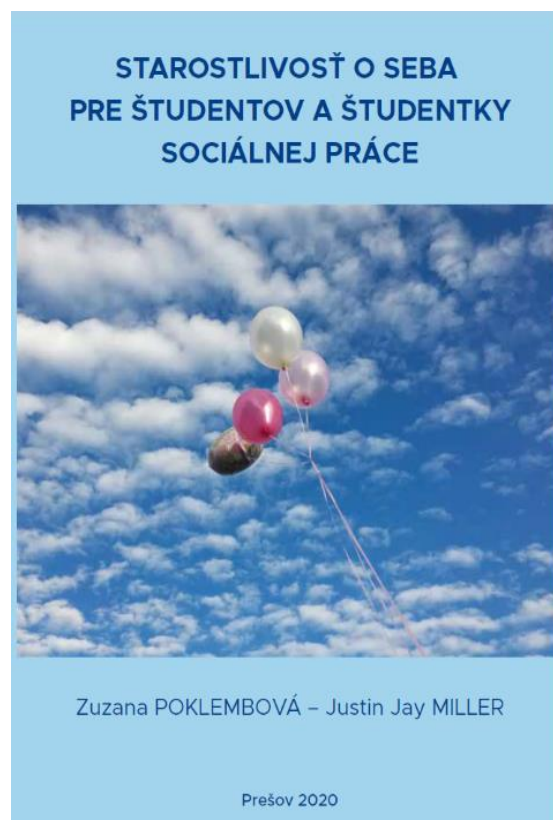
Zuzana Poklembová, Justin Jay Miller:

STAROSTLIVOSŤ O SEBA PRE ŠTUDENTOV A ŠTUDENTKY SOCIÁLNEJ PRÁCE

Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2020.

Antónia SABOLOVÁ FABIANOVÁ⁵

Starostlivosť o seba ako téma sa dáva pomyselne do popredia posledné roky reflektujúc aj náročnosť hypermodernej doby, ktorá na jednej strane prináša technologické pokroky, ktoré uľahčujú prácu, na strane druhej nás technológie postupne zahlcujú natoľko, že čas pre seba považujeme buď za plytvanie časom, alebo si jednoducho nevieme priestor vyhradiť. V tejto súvislosti autori v rozsahu dvoch kľúčových kapitol ukazujú na základné východiská pre rozvoj a opodstatnenie osobnej a profesionálnej starostlivosti o seba. Koncept publikácie v logickej nadväznosti špecifikuje starostlivosť o seba v kontexte sociálnej práce, zároveň aj so zameraním na cieľovú skupinu - obdobie adolescencie. Praktická časť publikácie ponúka komplexný plán na zostavenie individuálneho postupu pre každého čitateľa s ohľadom na SMART ciele, a s dôrazom na priebežnú reflexiu samotného plánu, kde autori vyzdvihujú koncept všímavosti v starostlivosti o seba. Všímavosť v tejto súvislosti je definovaná ako stav mysle, kde prakticky dochádza k vedomému zameraniu pozornosti a uvedomovaniu sú práve prebiehajúcich dejov a stavov a pod. Následne je tiež poukázané na dôležitosť priebežnej aktualizácie, udržateľnosti a prípadnej zmeny individuálneho plánu, kde autori rozvíjajú problematiku sebasúcity, ako vytvorenia a udržania si pozitívneho a starostlivého vzťahu k samému sebe, rovnako ako koncept všímavosti, ktorá je jednou z jeho parciálnych dimenzií. Jednotlivé podkapitoly sú zhrnuté aj



prostredníctvom podnetov na upevnenie získaných poznatkov, prípadne diskusiu alebo reflexiu. Publikácia teda prináša aktuálne poznatky, ktoré následne v odbornej rovine rozvíja. Napriek formálnemu štýlu, ktorý sa ale od tohto typu publikácie očakáva, ide o koncept, ktorý je pútavý, zrozumiteľný a jeho aplikačná časť predstavuje obohacujúci prvok pre čitateľa, ktorý má záujem pracovať viac na starostlivosti o seba či v osobnej alebo profesionálnej rovine, už počas štúdia na vysokej škole.

⁵ **Kontaktné údaje:** Mgr. Antónia Sabolová Fabianová, PhD., Inštitút edukológie a sociálnej práce, Filozofická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove, mail: sabolova.antonina@gmail.com