

VÝZNAM ZDRAVIA V KONCEPTE SELF CARE U UKRAJINSKÝCH ŠTUDENTOV

The meaning of health in the concept of self care among Ukrainian students

Stela RICHNAVSKÁ, Beáta BALOGOVÁ

ABSTRAKT

Štúdia reflektuje konceptualizáciu migrácie ukrajinských študentov, ktorá predstavuje fenomén formujúci súčasný i budúci obraz vývoja sveta v sociálnom, ekonomickom, demografickom, politickom i kultúrnom kontexte. Autorky štúdie poukazujú na komplexne zamerané riešenie integrácie migrujúcich študentov, ktorá predstavuje kľúčovú otázku migračnej a integračnej politiky. Prihliadajúc na integráciu migrujúcich študentov, štúdia zdôrazňuje hľadisko indikátorov zdravotnej a vzdelanostnej integrácie s nutnosťou potreby ovládania slovenského jazyka. Líniu dotahuje analýza špecifických prvkov integrácie, faktory ovplyvňujúce migráciu a význam vysokoškolského štúdia v živote ukrajinských študentov. V kontexte teoretických prístupov vo vzťahu k migrácii sa štúdia opiera o teóriu kumulatívnych príčin a teóriu sociálnych sietí. Optikou sociálnej práce možno uviesť ekologickú perspektívu ako fundamentálny teoretický koncept. Tieto atribúty smerujú k uvedomeniu si významu zdravia v koncepte self care u ukrajinských študentov. Z hľadiska platných sociálno-politických dokumentov sa štúdia orientuje na vymedzenie zdravia v medzinárodnom kontexte. Rezultujú možno uviesť, že dôležitým atribútom kreovania štúdie sú odporúčania pre teóriu a prax v kontexte realizácie self care a zlepšenia zdravia subjektívnej pohody u ukrajinských študentov.

Kľúčové slová: Migrácia. Integrácia. Zdravie. Self care. Sociálna práca. Teoretické prístupy.

ABSTRACT

The study reflects on the conceptualization of migration of Ukrainian students, which is a phenomenon that shapes the current and future picture of the world's development in social, economic, demographic, political and cultural contexts. The authors of the study point to a comprehensive solution to the integration of migrant students, which represents a key issue of migration and integration policy. Taking into account the integration of migrant students, the study highlights the aspect of health and educational integration indicators with the necessity of the need for proficiency in the Slovak language. The line is drawn by the analysis of specific elements of integration, factors influencing migration and the importance of higher education in the life of Ukrainian students. In the context of theoretical approaches in relation to migration, the study draws on cumulative cause theory and social network theory. Through the lens of social work, the ecological perspective can be mentioned as a fundamental theoretical concept. These attributes point towards an awareness of the importance of health in the concept of self-care among Ukrainian students. In terms of current socio-political documents, the study focuses on the definition of health in the international context. As a result, it can be stated that an important attribute of the creation of the study are recommendations for theory and practice in the context of the implementation of self care and improvement of health subjective well-being in Ukrainian students.

Key words: Migration. Integration. Health. Self care. Social work. Theoretical approaches.

ÚVOD

Predmetom záujmu je **zdravie**, ktoré Vitálošová (2017, [cit. 2024-06-19]) definuje ako stav rovnováhy, pohody a schopnosti žiť, prekonávať prekážky a dosahovať životné ciele. Zdravie je vo všeobecnosti významnou súčasťou života **migrujúcich jedincov, prípadne ukrajinských študentov a študentiek** a ich aktuálne prežívanej situácie. Vnímanie zdravia ako stavu rovnováhy a pohody je prelínané s aspektmi *self care*, ktorá v živote migrujúceho jedinca zastáva dôležité miesto. Ďalšie nazeranie na zdravie uvádza Stanek (2011, [cit. 2024-06-19]), ktorý ho objasňuje ako stav dokonalého, telesného, duševného i sociálneho uspokojenia potrieb. Zdravie je životný proces, ktorý sa podľa Tomeša (2011, [cit. 2024-06-19]) mení na základe podnetov z interného prostredia ľudského organizmu alebo externého prostredia jedinca.

V zmysle **etického nazerania na hodnoty a ich definičné vymedzenie** sa Balogová, Bilasová a Geremešová (2018, [cit. 2024-06-19]) opierajú o tvrdenie Pasternákovej a Krajčovej (2009, s. 27 [cit. 2024-06-19]), podľa ktorých hodnoty predstavujú „ideálny objekt alebo ideu, ku ktorému jedinec zastáva hodnotiaci postoj a pripisuje mu význam vo svojom živote a snaží sa dosiahnuť ho“. Hodnoty významne vplyvajú na konanie a postoje jedinca. Sú označované ako hybná sila formovania osobnosti jedinca, jeho správania i konania v rôznych situáciách. **Z pohľadu sociológie** môžeme hovoriť o **životných alebo kultúrnych hodnotách**. Prelínajúc na zameranie štúdie uvádzame, že **zdravie patrí medzi základné životné hodnoty**, ako aj blahobyt, uznanie alebo rodinné šťastie. Okrem uvedeného poukazujeme na príklady základných kultúrnych hodnôt, medzi ktoré Balogová, Bilasová a Geremešová (2018, [cit. 2024-06-19]) priradujú ekonomické, sociálno-politické, historické a duchovné hodnoty.

Významným prvkom spracovania štúdie je **konceptuálny rámec vymedzenia migrácie**. Opierame sa o definíciu *Európskeho parlamentu* (2020, [cit. 2024-06-18]), podľa ktorého migrácia znamená pohyb jedincov s cieľom usadiť sa na novom mieste. Z hľadiska jej formy je známe, že migrácia môže byť dobrovoľná alebo nedobrovoľná a dôvody

pre jej rozhodnutie môžu byť ekonomického, environmentálneho alebo sociálneho pôvodu. Poukazujeme na prieniky **migrácie a migračnej politiky**, ktoré podľa *Slovenskej debatnej asociácie* [cit. 2024-06-18] veľmi úzko súvisia s **integráciou migrujúcich jedincov**.

Migrácia je neoddeliteľne spojená s **dôvodmi a faktormi**, ktoré ovplyvňujú rozhodnutie ukrajinských študentov a študentiek. Medzi významné faktory migrácie Chrančoková (2015, [cit. 2024-06-18]) priraduje počet univerzít v krajine, vzdialenosť domáceho prostredia od hostiteľskej krajiny, úroveň nezamestnanosti a počet migrujúcich študentov a študentiek z domovskej krajiny. Vstúpiť na územie hostiteľskej krajiny môže pre migrujúcich študentov a študentky z *Ukrajiny* predstavovať novú kultúru, komunitu a spektrum študijných programov. V oblasti migrácie sa ďalej zameriavame na **potrebu ovládania slovenského jazyka**, ostatné dôvody a faktory vplyvajúce na migráciu, sebestačnosť migrujúceho jedinca, i ďalšie tézy domáceho i zahraničného nazerania na migráciu.

Zameranie štúdie pozostáva z reflexie východísk migrácie ukrajinských študentov a študentiek, analýzy prvkov migrácie a indikátorov integrácie. Sústreďujeme sa na konceptuálne vymedzenie významu zdravia a dôležitosti vysokoškolského štúdia v živote ukrajinských študentov a študentiek. Lineárne sa opierame o teoretické prístupy vo vzťahu k migrácii, konkrétne o **teóriu kumulatívnych príčin a teóriu sociálnych sietí**, čo dopĺňame praktickým nazeraním z oblasti **sociálnej práce**. V nadväznosti vychádzame z premisy **ekologickej perspektívy**, ktorú vnímame ako fundamentálny teoretický koncept v kontexte sociálnej práce.

Prienikom medzi teóriou a praxou je uplatnenie atribútu **life-modelu, komponentov self care a reflexívno-terapeutickej paradigmy**. Vychádzajúc z odbornej spisby v domácom i medzinárodnom meradle uvádzame, že zámerom štúdie je **vyzdvihnúť význam zdravia v koncepte self care u ukrajinských študentov a študentiek**, s prihliadnutím na optiku platných sociálno-politických dokumentov (napr. *Európska sociálna charta* 1996, *Charta základných práv Európske únie*

2016 a *World Health Organization*) v *Slovenskej republike* i odporúčanií kreovaných pre teóriu a prax v kontexte realizácie *self care* i zlepšenia zdravia jedincov.

1 Konceptualizácia migrácie ukrajinských študentov

Migráciu možno definovať ako neoddeliteľnú súčasť ľudstva, ktorá podľa Kinera (2020, [cit. 2024-06-18]) predstavuje fenomén formujúci súčasný a budúci vývoj sveta v ekonomickom, politickom, sociálnom, demografickom i kultúrnom kontexte. Podľa *Slovenskej debatnej asociácie* [cit. 2024-06-18]) (ďalej len SDA) uvádzame, že migrácia je jav prejavujúci sa rôznymi spôsobmi, ktorý obsahuje viaceré príčiny. V migrácii ide o presun jedinca z jedného geografického miesta na iné. Jediniec môže dočasne alebo trvalo opustiť krajinu, v ktorej sa narodil a následne sa usídliť v novej hostiteľskej krajine.

Pri charakterizovaní konkrétnych aspektov a porozumení dôvodov migrácie je dôležité uviesť **rozdiel medzi dobrovoľnou a nedobrovoľnou migráciou**. Vychádzame z poňatia SDA [cit. 2024-06-18]), podľa ktorej dobrovoľná migrácia zahŕňa dôvody ako štúdium, práca, podnikanie alebo odchod za blízkymi a príbuznými.²⁴ Naopak, nedobrovoľná migrácia môže byť súhrnom dôvodov ako vojna, prírodné katastrofy alebo prenasledovanie na základe rasy, etnicity, pohlavia a vierovyznania.

S migráciou súvisí aspekt **integrácie**, ktorú Nagyová (2023, [cit. 2024-06-18]) vníma ako postupný proces, počas ktorého sa jedinec usiluje o adaptáciu v novom kultúrnom prostredí. Vyzdvihujeme **integráciu migrujúceho jedinca**, ktorá podľa *Koncepcie integrácie cudzincov v Slovenskej republike*, vytvorenej pod záštitou *Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky*, (2009, [cit. 2024-06-18]) predstavuje kľúčovú otázku vo sfére **migračnej politiky Európskej únie**. Podľa uvedenej koncepcie prebiehajú diskusie týkajúce sa otázok vzá-

jomného pôsobenia migračnej politiky, integračnej politiky a vývoja celej *Európskej únie*.

Integračná politika predstavuje komplexné postupy štátu, ktoré sú v ponímaní Kinera (2020, [cit. 2024-06-18]) orientované na úspešnú adaptáciu a akomodáciu prisťahovalcov²⁵ na život v novom sociálnom prostredí. Integračná politika podľa SDA [cit. 2024-06-18]) obsahuje súbor nástrojov, ktoré majú potenciál byť nápomocné pre migrujúceho jedinca a jeho úspešné začlenenie sa v hostiteľskej krajine. Integrácia migrujúceho jedinca je procesom začleňovania sa do spoločnosti, ktorého výsledkom je dosiahnutie životných šancí a perspektív ako v prípade väčšinovej spoločnosti.

Úspešná integrácia migrujúceho jedinca je prelínaná vo vzťahu s **ovládaním jazyka novej kultúry**. Na príklad migrujúcich jedincov do *Slovenskej republiky* Nagyová (2023, [cit. 2024-06-18]) nazerá spôsobom, že ukrajinskí študenti prichádzajú do krajiny bez schopnosti ovládania slovenského jazyka. Jazykový posun sa u ukrajinských študentov prejaví až po určitom čase, najmä prostredníctvom jazykových kurzov a komunikácie s domácimi obyvateľmi. Migrujúci jedinci sú odkázaní na jazykovú pomoc, preto je opora pri učení nového jazyka žiaduca a garanciou plynulosti pri zabezpečovaní ich fundamentálnych potrieb po príchode do novej krajiny.

Ovládanie slovenského jazyka je podľa *Koncepcie integrácie cudzincov v Slovenskej republike* (2009, [cit. 2024-06-18]) elementárnou podmienkou úspešnej integrácie. Schopnosť ovládania jazyka je pre migrujúceho jedinca kľúčom k získaniu ďalších **informácií, vedomostí a vzdelávania**. Pozitívum spočíva v uvedomení si, že ovládanie jazyka je komunikačným prostriedkom vytvárajúceho vzťah medzi migrujúcim jedincom a jeho okolím. Výber krajiny je dôležitým faktorom pri rozhodnutí migrujúceho jedinca. Ukrajinskí študenti si krajinu vyberajú na základe viacerých kritérií. Jedným z nich je podľa Chrančokovej (2014, [cit. 2024-06-

²⁴ Migrácia vyznačujúca sa dobrovoľnosťou neznamená, že jedinec sa môže za každých okolností voľne presúvať medzi krajinami. Dobrovoľná migrácia je krajinami regulovaná, čo

podľa SDA znamená, že jedinec musí spĺňať podmienky pre usídlenie sa v hostiteľskej krajine.

²⁵ Akcentujeme, že v štúdiu rešpektujeme mužský a ženský rod rovnako, ale ďalej budeme používať len maskulínium.

18]) jazyk, ktorý sa migrujúci jedinci plánujú učiť a následne sa ním dorozumievať. Prelínavším sa dôvodom výberu krajiny je v ponímaní Baláža (2010, [cit. 2024-06-18]) pôvodná, resp. domovská krajina migrujúceho jedinca. V tomto duchu je jazyková pomoc vnímaná ako blízky kontakt migrujúceho jedinca, čo podľa Nagyovej (2023, [cit. 2024-06-18]) je významným prvkom pri udržiavaní subjektívnej pohody migrujúceho jedinca s dosiahnutím jeho integrácie.

U migrujúceho jedinca možno hovoriť o ďalších prvkoch integrácie, medzi ktoré možno zaradiť **primárne** (napr. ubytovanie, štúdium, práca a vnútorné prežívanie) a **sekundárne** (napr. zdravie, pocit bezpečia a prijatie). Pri vysokoškolskom štúdiu v zahraničí, ako primárnym prvku integrácie, vychádza z ponímania Bystrianskej (2018, [cit. 2024-06-18]), podľa ktorej ide o zachovanie medzigeneračnej výhody, a to v očakávaní, že prinesie výhody i priaznivé možnosti do budúcnosti pre migrujúceho jedinca ako študenta i jeho rodinu. Všetky tieto atribúty sú súčasťou všeobecného cieľa integrácie, ktorým podľa *Koncepcie integrácie cudzincov v Slovenskej republike* (2009, [cit. 2024-06-18]) je, aby migrujúci jedinec získal **sebestačnosť**, ktorá mu umožňuje viesť nezávislý život, mať bývanie, vzdelanie, zamestnanie, tvoriť sociálne siete, disponovať zdravotnou starostlivosťou, mať prístup k verejným inštitúciám, službám a participovať v zmysle aktívnej účasti na spoločenskom živote.²⁶

V uvedenom kontexte akcentujeme na **inkluzívne vzdelávanie**, ktoré podľa Letzela-Altovej a Pozasovej (2024, [cit. 2024-06-18]) vychádzajúcich z Hardyho et al. (2019, [cit. 2024-06-18]) je zamerané na dosiahnutie subjektívnej spokojnosti všetkých potrieb študentov. Tento typ vzdelávania sa sústreďuje na viaceré aspekty diverzity študentov, medzi ktoré patria napríklad komunikačné a jazykové kompetencie, rodný jazyk, zázemie, sociálno-ekonomické postavenie, skúsenosti s migráciou, vek alebo pohlavie.

Migrácia je spojená s vplyvom rôznych dôvodov a faktorov, medzi ktoré Popper, Bianchi, Lukšík a Szeghy (2006, [cit. 2024-06-18]) zaraďujú útek pred vojnou s cieľom hľadania možností prežitia, bezpečia a slobody životného štýlu, demokracie i platnej legislatívy, ako aj ekonomické dôvody, osobné dôvody (napr. výzva pre zmenu života, lepšie profesijné uplatnenie, možnosť sebarealizácie a rozšírenie sociálnej siete) alebo sociálno-vzťahové dôvody, v rámci ktorých migrujúci jedinec prichádza za iným blízkym jedincom.

Migrácia ukrajinského študenta je v tomto nazeraní posilnená vzájomnou oporou, pomocou a vedomím, že *Slovenská republika* je bezpečná krajina so slobodou životného štýlu pre mladých ľudí, ktorá obsahuje demokraciu a platnosť práva. K ďalším dôvodom migrujúcich jedincov *Európsky parlament* (2020, [cit. 2024-06-18]) uvádza sociálne a politické faktory (napr. spomínaná vojna, riziká a konflikty) alebo demografické a ekonomické príčiny (napr. lepšie príležitosti na vzdelávanie).

Obsah konceptuálneho rámca uzatvárame vyzdvihnutím prínosu *Slovenského korpusu ukrajinských študentov* (2017, [cit. 2024-06-18]), ktorý sa prezentuje ako nezisková, mládežnícka, vzdelávacia a dobrovoľnícka organizácia založená na iniciatíve ukrajinských študentov, ktorí sa vzdelávajú na území *Slovenskej republiky*. Dôvody jej vzniku súvisia s problémami, náročnosťou a nekorektnými sprostredkovateľskými agentúrami, s ktorými sa uchádzači o štúdium z *Ukrajiny* mohli stretnúť. Cieľom uvedenej organizácie je spojenie sa za účelom vzájomnej pomoci.

2 Teoretické prístupy vo vzťahu k migrácii

Na tému migrácie nazeráme očami **teórie kumulatívnych príčin**, ktorá podľa Kinera (2020, [cit. 2024-06-18]) je založená na evolučnom procese prispievajúcom k inštitucionálnym a sociálno-ekonomickým zmenám v krajine pôvodu, ako aj v cieľovej, hostiteľskej krajine. V tomto ponímaní má migrácia

²⁶ Zameraním sa na ukrajinských študentov možno uviesť príklady vybraných indikátorov integrácie. Ako príklad uvádzame zdravotnú integráciu zahrňujúcu prístup k zdravotnej

starostlivosti a zdravotnému poisteniu alebo vzdelanostnú integráciu obsahujúcu uznanie odbornej kvalifikácie z krajiny pôvodu (*Koncepcia integrácie cudzincov v Slovenskej republike* 2009, [cit. 2024-06-18]).

silný vplyv na dôsledky týkajúce sa migrujúceho jedinca i jeho prostredia, v ktorom pôsobí. Súčasne možno hovoriť o prvku spätnej väzby, ktorý existuje medzi pôvodnou a cieľovou krajinou, pôsobiacej ako stimulants ďalších migračných pohybov jedincov.

Komparatívne sa sústreďujeme na optiku **teórie sociálnych sietí**, v rámci ktorej Kiner (2020, [cit. 2024-06-18]) opisuje, že každý migrujúci jedinec je interpersonálne spojený so svojou rodinou, priateľmi a známymi. Intenzívne spojenie migrujúceho jedinca a jeho pevných sociálnych sietí vedie podľa Štefančíka (2010, [cit. 2024-06-18]) k vyššej pravdepodobnosti migrácie ďalších jedincov, čoho prívlastkom je aspekt reťazového charakteru. Koncept sociálnych sietí je rozpoznateľný vytvorením **migračnej sociálnej siete**, ktorá je vnímaná ako podporný mechanizmus (Šatara 2022, [cit. 2024-06-18]).

Sociálna sieť je obsahom zmesi medziľudských vzťahov, ktoré spája príbuzenstvo a priateľstvo, prostredníctvom ktorého sa poskytuje prístup k informáciám a rôznym formám i zdrojom pomoci. Migrujúci jedinci, ktorí sa usadia na novom mieste a sú zdrojom pomoci pre ostatných migrujúcich jedincov, môžu byť vnímaní ako **facilitátori**, čo je známym pojmom aj v oblasti sociálnej práce. Ich pomoc a opora je reflektovaná napríklad v poskytovaní potrebných informácií, pomoci pri cestovaní, ubytovaní a podpore pri adaptácii v novom prostredí (Arango 2010; Wickramasinghe a Wimalaratana 2016; Semenková 2022).

Kvalitné sociálne siete v ponímaní Kinera (2020, [cit. 2024-06-18]) vedú k zvyšujúcim sa prínosom migrácie pre jedincov. Spojenie medzi migrujúcimi jedincami zahŕňa pozitívne dôsledky týkajúce sa ďalších migrujúcich jedincov. Tie sú reflektované v **informovanosti, zázemí v cudzej krajine, sociálnej opore i uľahčenom adaptačnom procese**.²⁷ Šatara (2022, [cit. 2024-06-18]) rezultuje, že **migračná sieť** je definovaná ako nosný mechanizmus pri adaptačnom procese migrujúcich jedincov na životné podmienky v novom

sociálnom, demografickom a kultúrnom mieste.

V praxi sociálnej práce Baláž (2013, in: Matoušek et al. 2013) poukazuje, že **sieťová analýza** pomáha nazerať na problémovú životnú situáciu migrujúceho jedinca v jej komplexnosti. Uplatnenie teórie sociálnych sietí v rozsahu sociálnej práce môže byť prínosom pri návrhu a realizácii sociálnych intervencií.

3 Ekologická perspektíva ako fundamentálny teoretický koncept v kontexte sociálnej práce

Z pohľadu sociálnej práce sa **ekologická perspektíva** javí ako kvalitná a relevantná teoretická platforma. Jej významným atribútom je vymedzenie **človeka v prostredí**, ktoré podľa Skyba (2014, [cit. 2024-06-18]) zdôrazňuje interakciu medzi jedincom a jeho sociálnym prostredím. **Uplatnenie ekologickej perspektívy v živote migrujúcich jedincov** ponúka výhodu spočívajúcu v otvorenom priestore pre hľadanie, nájdenie a riešenie problémov, s ktorými sa migrujúci jedinec môže stretnúť. Ako príklad môžeme uviesť možnosti dosiahnutia sebarealizácie, adaptáciu na nové sociálne a kultúrne prostredie, ovládanie slovenského jazyka alebo dosiahnutie subjektívnej psycho-sociálnej pohody. Vychádzajúc z uvedených príkladov môžeme hovoriť o koloritnom priestore, v ktorom je možné aplikovať variabilné intervencie v prospech migrujúcich jedincov.

Vybraná perspektíva poskytuje optiku **life-modelu**, ktorý sa podľa Skyba (2014, [cit. 2024-06-18]) koncentruje na silné stránky jedinca i jeho potenciál udržiavať rovnováhu vo svojom prostredí s možnosťou optimalizovania vlastných nárokov, v rámci čoho môžeme vnímať úzke prieniky so **self care**. V línii ekologickej perspektívy je možné **rozvíjanie inovatívnych aktivít**, ktoré v ponímaní Apter (1982, in: Allen-Meares 2004) môžu byť zamerané na prospešné organizovanie voľného času migrujúceho jedinca, čoho súčasťou môžu byť prvky **self care**. Uplatniteľnou teoretickou oporou v uvažovaní o súvis-

²⁷ Kombináciou uvedenej teórie môže byť teória migračných systémov, ktorá sa podľa Kinera (2020, [cit. 2024-06-18]) odvíja od historických okolností vedúcich k rozhodnutiu pre

migráciu jedincov. Interpretáciou autora je, že pôvodná krajina a cieľová krajina migrujúceho jedinca je v určitom spojení, ktoré možno vnímať v sociálnych, historických, kultúrnych a ostatných väzbách.

lostiach so *self care* môže byť **reflexívno-terapeutická paradigma**, ktorá sa podľa Payna (2012, [cit. 2024-06-18]) orientuje na duševné zdravie a udržiavanie psycho-sociálnej subjektívnej pohody jedinca.

4 Zdravie v medzinárodnom rozmere platných sociálno-politických dokumentov

S fokusom na životnú situáciu na *Ukrajine* reflektujeme, že podľa Poppletona, Ougrian a Maksymetsovej (2022, [cit. 2024-06-18]) vojnový konflikt spôsobil problémy mnohým jedincom, z hľadiska ich prístupu k **zdravotnej starostlivosti**. Zariadenia zdravotníckej starostlivosti boli v dôsledku vojny poškodené, narušené, prípadne personál bol zranený alebo presunutý na iné miesta. Tieto dôvody patria k možným faktorom, ktoré ohrozujú zdravie jedincov. Dodávame, že migrujúcim študentom z *Ukrajiny* sú na *Slovensku* priznané všetky práva v oblasti zdravotnej starostlivosti.

Starostlivosť o fyzické a psychické zdravie je prvoradé, preto v nasledujúcich častiach štúdie akcentujeme na vybrané platné sociálno-politické dokumenty upravujúce články o zdraví jedinca. Opierajúc sa o *Európsku sociálnu chartu* (1996, [cit. 2024-06-18]) uvádzame, že „každý má právo používať opatrenia zamerané na dosiahnutie najlepšieho zdravotného stavu“. Tomeš (2011, s. 204 [cit. 2024-06-19]) vyzdvihuje *Listinu základných práv a slobôd*, z ktorej vyplýva, že „každý občan má na základe verejného poistenia právo na bezplatnú zdravotnícku starostlivosť“.

Prínosné informácie o ukotvení zdravia zdieľa *World Health Organization*, v ktorej odborníci vymedzili zdravie ako „celkový stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody“. Stručný prehľad o dôležitej terminológii a súvisiacich aspektoch zdravia sumarizujeme *Chartou základných práv Európskej únie* (2016, [cit. 2024-06-18]), konkrétne článkom 35 o *Zdravotnej starostlivosti*, ktorý upravuje, že „každý jedinec má právo na prístup k preventívnej zdravotnej starostlivosti a právo využívať lekársku starostlivosť“.

5 Odporúčania pre teóriu a prax v kontexte realizácie *self care* a zlepšenia zdravia i subjektívnej pohody u ukrajinských študentov

Existencia možností realizovania *self care* a intervencií zameraných na zlepšenie zdravia i subjektívnej pohody u ukrajinských študentov sú predmetom záujmu nasledujúcich odporúčaní pre teóriu a prax v oblasti profesie sociálnej práce. Na základe analýzy vhodných intervencií dostupných pre migrujúcich jedincov, uvádzame prínos skupinového modelu *Self-Help Plus*, ktorý je vyvinutý *World Health Organization* (2021, [cit. 2024-06-18]).²⁸ Model je dostupný v ukrajinskom jazyku, ktorý podľa *Finnish Institute for Health and Welfare* ([cit. 2024-06-18]) predchádza problémom duševného zdravia u migrujúcich jedincov.

Pre bližšie objasnenie poukazujeme, že skupinový model predstavuje riadenú svojpomocnú metódu, ktorej cieľom je **učiť zručnosti zvládania stresu pomocou sprievodcu, nahrávok a diskusie**. Okrem iného, model obsahuje informácie týkajúce sa **duševného zdravia populácie migrujúcich jedincov a spôsobov podpory duševného zdravia i dostupných služieb**. Špecifikum tohto modelu je, že sprístupňuje informácie o zdrojoch **chrániacich a posilňujúcich zdravie migrujúcich jedincov** (napr. zdravý životný štýl, sociálne vzťahy, kontakt s rodinou, náboženská viera, komunita a rovnosť) a faktoroch **ovplyvňujúcich ich duševné zdravie** (napr. diskriminácia, osamelosť, finančná neistota, nedostatočná inklúzia, jazykové a kultúrne výzvy alebo neistota z budúcnosti).

Odporúčanie v zmysle realizovania *self care* zastrešujeme prostredníctvom *Self Care Forum* (2020, [cit. 2024-06-18]), ktorého cieľom je **rozšíriť dosah *self care* s dôrazom na jej začlenenie do každodenného života jedincov**. Predstavené fórum je špecifické kooperáciou s akademickými a vedeckými inštitúciami, pedagógmi a dobrovoľníckymi organizáciami, ktorí sa prostredníctvom viacerých videí, webinárov a kampaní usilujú o zdieľanie informácií týkajúcich sa kľúčových aspektov *self care*, ktoré majú priaznivé

²⁸ *Self-Help Plus* je päťhodinový kurz pre veľké skupiny, do tridsiatich ľudí, ktorého cieľom je nadobudnutie zručností v oblasti zvládania stresu. Kurz je poskytovaný pod dohľadom

facilitátorov, ktorí absolvovali školiaci kurz a používajú vopred nahraný zvuk a ilustrovaného sprievodcu (*World Health organization* 2021, [cit. 2024-06-18]).

účinky pre život jedincov. Pre migrujúcich jedincov ďalej odporúčame spracovanie pracovného listu zameraného na *Núdzovú self care*, ktorého zámer podľa *University at Buffalo School of Social Work* [cit. 2024-06-18]) spočíva v kreovaní plánu *self care*, ak sa jedinci ocitnú v mimoriadne náročnej situácii, čo zmena života vplyvom migrácie, aktuálna situácia na *Ukrajine* a súčasné sociálno-ekonomické aspekty môžu predstavovať.

V zmysle tvorby relevantných odporúčaní pre ukrajinských študentov, ktoré zahŕňujú

self care a zložky podporujúce zdravie i subjektívnu pohodu, poukazujeme na používanie **digitálnych nástrojov** obsahujúce viaceré pozitívne výhody pre ich subjektívne vnímanie sveta. Predkladané digitálne nástroje *self care* sú orientované na viaceré kategórie ako duševné a fyzické zdravie, subjektívna pohoda, *wellbeing*, vďačnosť, meditácia, všímavosť, mapovanie nálady, cirkadiánne rytmy, spánok a iné. Súčasťou analýzy nástrojov *self care* dostupných v online priestore je vymedzenie obsahu jednotlivých aplikácií a ich zamerania, cieľa a prístupu.

Tab. č. 1: Inšpirácie digitálnych nástrojov *self care*

Digitálny nástroj <i>self care</i>	Obsah aplikácie	Zameranie a cieľ	Dostupnosť aplikácie
<i>Calm</i> ²⁹	Kurzy o koncepcii meditácie, dýchacích cvičení a všímavosti ³⁰ orientovaných pre začiatočníkov, ktorí chcú byť produktívnejší.	Aplikácia je určená pre študentov, ktorých cieľom je udržať zdravý spánok, dozvedieť sa o meditácii, bojovať proti stresu s cieľom byť produktívnejší.	Sedemdnňová bezplatná skúšobná verzia pre nových používateľov.
<i>Aura</i> ³¹	Vychádza z aplikácie algoritmu, ktorý pomocou kvízu navrhuje rôzny obsah, príbehy, rady alebo aktivity od terapeutov a koučov. Používatelia aplikácie získavajú prístup k študijným tipom, hudbe, <i>wellness</i> alebo modlitbám.	Zameraná na <i>self care</i> , od dych, meditáciu, spánok, subjektívnu pohodu a všímavosť.	K dispozícii je voľba príplatku, ktorý zahŕňa individuálne online stretnutia s terapeutmi.
<i>Headspace</i> ³²	Obsahuje úvodné kurzy meditácie zamerané na zdokonalenie meditačných schopností. Používatelia môžu sledovať svoj pokrok v kontexte plnenia (napr. denných, mesačných, školských a rodinných) cieľov v oblasti <i>self care</i> , nadviazať priateľstvá a absolvovať fyzické cvičenia. V aplikácii je dostupné spektrum článkov zameraných napríklad na <i>self care</i> , všímavosť, <i>coping</i> alebo meditáciu.	Ústrednou orientáciou je znižovanie stresu, napomáhanie k lepšiemu spánku, budovanie reziliencie. Jedným z cieľov aplikácie je poskytnúť návod k serióznej meditácii. Aplikácia sa zameriava na články o <i>self care</i> , všímavosti, vďačnosti, strese, komunikácii, rodine, smútku, zvykoch, cieľoch, duševnom zdraví a iné.	Ponúka možnosť študentského plánu, ktorý je z hľadiska cenovej relácie výhodnejší, avšak aplikácia ponúka možnosť bezplatne vyskúšať prémiovú verziu na sedem dní.
<i>Finch</i> ³³	Možnosť nastavenia vlastných cieľov na každý deň. Ako príklad možno uviesť návštevu knižnice alebo dokončenie domácich úloh. Obsahuje súbor cvičení zameraných na <i>self care</i> , ktorými sú napríklad prechádzka, cvičenie a zdravá strava.	Pomáha jedincovi prosperovať pomocou stanovovania osobných cieľov v oblasti <i>self care</i> s dôrazom na motiváciu a odosielanie povzbudzujúcich správ počas dňa.	Obsahuje bezplatnú štandardnú verziu a prémiovú verziu, ktorá sprístupňuje ďalšie ciele a aktivity. Pozitívum bezplatnej verzie je, že neobsahuje reklamy, preto nie je nutné investovať do prémiovej verzie.
<i>MyFitnessPal</i> ³⁴	Sleduje a zaznamenáva progres v oblasti silového tréningu a kardiovaskulárnych cvičení. V rámci uvedenej aplikácie sa odporúča podpora tretej strany, ako sú napríklad inteligentné hodinky.	Špecifikuje sa na zdravie, stravu, kalórie a kondíciu jedinca.	Aplikácia má k dispozícii bezplatnú verziu, pre náročnejších používateľov má v repertoári aj platenú verziu.

²⁹ *Calm* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.calm.com/mindfulness>

³⁰ Schopnosť jedinca sústrediť sa na prítomný okamih a rozvíjať pozorovanie na vlastné myšlienky, emócie, pocity a vnemy. Všímavosť umožňuje znižovať stres, úzkosť, zvyšovať sústredenie, koncentráciu a zlepšovať emocionálnu reguláciu i pocit celkovej subjektívnej pohody a spokojnosti jedinca.

³¹ *Aura* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.aurahealth.io/>

³² *Headspace* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.headspace.com/>

³³ *Finch* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://finchcare.com/>

³⁴ *MyFitnessPal* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.myfitnesspal.com/>

<i>Sleep Cycle</i> ³⁵	Obsahom je široká paleta článkov a štatistík orientovaných na tému spánku, cirkadiánnych rytmov, meditácie, návykov ovplyvňujúcich spánok, návrhy na zlepšenie spánku alebo prepojenia na relaxačné zvuky a iné.	Zámerom aplikácie je sledovať a analyzovať spánkový cyklus s cieľom podpory dosiahnuť lepšie zdravie jedinca.	Aplikáciu je možné používať bezplatne, s čiastočným prístupom, ale aj s poplatkom za prémiovú verziu.
<i>Happyfeed</i> ³⁶	Aplikácia ponúka zaznamenanie zoznamu vďačnosti alebo pozitívnych aspektov, ktoré jedinec počas dňa zažil. Pomocou uvedeného digitálneho denníka vďačnosti sa u jedinca podporuje zdravie, produktivita a sústredenie, znižuje stres a zlepšujú sociálne väzby.	Denník vďačnosti, ktorý pomáha pestovať radosť spôsobom, že jedinec uvažuje o dobrých veciach.	Obsahuje čiastočný bezplatný prístup a platenú verziu.
<i>Gratitude Journal: Affirmations</i> ³⁷	Obsahom je široká paleta článkov, videí, odporúčaní a návrhov zameralých na témy typu nočnej rutiny <i>self care</i> pre pokojný spánok, nápady na <i>self care</i> pomáhajúce jedincovi podporiť jeho subjektívnu pohodu alebo inšpirácie ako pozitívne začať deň a ďalšie.	Orientuje sa na stratégiu vďačnosti a všímavosti.	Možnosť čiastočného bezplatného prístupu so skúšobnou verziou, bez nutnosti registrácie, prípadne je dostupná prémiová verzia aplikácie.
<i>MindDoc</i> ³⁸	Náplňou aplikácie je napríklad vedenie denníka nálady, otázky zamerané na subjektívnu pohodu jedinca, všímavosť a iné.	Hlavným zámerom je subjektívna emocionálna pohoda, v rámci ktorej sú prístupné spôsoby, ako sa vyrovnáť s náročnými emóciami, zmierniť stres a trénovať komunikačné zručnosti.	Obsahuje bezplatný vstup, bez nutnosti registrácie, a prémiovú verziu.
<i>Insight Timer</i> ³⁹	Je určená rôznym cieľovým skupinám, do ktorej sa zaraďuje aj rodina alebo deti, ktorým sú venované články, zvukové záznamy a videá zamerané na <i>self care</i> , <i>wellbeing</i> , spánok, dýchanie, jogu, pokojnú hudbu, meditáciu a všímavosť.	Cieľom je, aby si jedinec vytvoril zdravé návyky a rutinu podporujúcu subjektívnu pohodu.	Aplikácia je dostupná pre všetkých používateľov bez nutnosti platby.
<i>Smiling Mind</i> ⁴⁰	Aplikácia ponúka programy pre mládež, dospelých a školské triedy. Programy sú fokusované napríklad na stres, spánok, koncentráciu, subjektívnu pohodu, školský výkon, rezilienciu, prosperitu študenta, sociálne väzby, šport alebo všímavosť. Programy sú založené na podpore rozvoja sociálnych a emocionálnych zručností u detí a celkového zdravia.	Zámerom aplikácie je byť sprievodcom pre jedinca v realizovaní jeho každodennej všímavosti, ktorý je vytvorený psychológmi a pedagógmi s cieľom podporiť duševné zdravie a subjektívnu pohodu detí.	Obsahuje bezplatné programy pre deti a dospelých.
<i>Sanvello</i> ⁴¹	Aplikácia poskytuje jedincovi možnosť sledovať svoju náladu, denné aktivity, spánok alebo cvičenie. Ponúka nástroje orientované na relaxáciu, zvládanie stresových situácií, prípadne používateľ má možnosť stanoviť si osobné ciele každý týždeň.	Cieľom je ponúknuť stratégie na zvládanie stresu a vybudovanie zručností v oblasti udržiavania zdravia, napríklad na základe meditácie všímavosti.	Používateľovi je umožnené bezplatné používanie aplikácie, ale je dostupná aj prémiová verzia.

Zdroj: vlastné spracovanie s inšpiráciou podľa University of the West of Scotland (2023, [cit. 2024-03-17]) a University of Maryland Baltimore [cit. 2024-03-20]

³⁵ *Sleep Cycle* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.sleepcycle.com/>

³⁶ *Happyfeed* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.happyfeed.co/>

³⁷ *Gratitude Journal: Affirmations* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://gratefulness.me/>

³⁸ *MindDoc* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://minddoc.com/us/en/>

³⁹ *Insight Timer* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://insighttimer.com/>

⁴⁰ *Smiling Mind* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.smilingmind.com.au/>

⁴¹ *Sanvello* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.sanvello.com/>

Prezentované digitálne nástroje v tabuľke obsahujú celý rad podpory *self care*, ako aj odporúčania na ďalšie články a videá. V rovine **edukačnej oblasti** možno uviesť, že jediniec má prístup k virtuálnym workshopom, seminárom, online konzultáciám a poradenstvu.

Prihliadajúc na čas strávený vo vysokoškolskom prostredí uvádzame, že pre ukrajinských študentov môže byť prínosom realizácia **informatívnych a podnetných prednášok o výhodách *self care*** s cieľom dosiahnutia ich subjektívnej pohody. Súčasne vnímame potenciál v tvorbe **newsletterov o potrebe a účinnosti *self care* v živote ukrajinských študentov** a **kreovaní posterov v oblasti *self care*** zdieľaných v priestoroch vysokých škôl.

ZÁVER

Reflexiu významu zdravia v koncepte *self care* u ukrajinských študentov dotahujeme líniou analýzy v kontexte uzatvárajúcich téz o vnímaní zdravia v živote migrujúcich jedincov. Vychádzajúc z predkladaných hľadísk, v kontexte domáceho a zahraničného nazierania, na migráciu môžeme konštatovať, že jej prvky obsahujú značné prieniky dotýkajúce sa zdravia, ktoré je dôležitou súčasťou života jedincov.

Dodávame, že **zdravie** je v ponímaní *World Health Organization* [cit. 2024-06-19]) stavom pohody, v ktorom si jedinec uvedomuje vlastné schopnosti a dokáže sa vyrovnávať so stresom, produktívne pracovať a prispievať k rozvoju komunity. Prihliadajúc na vybrané aspekty migrácie uvádzame, že zdravie je podmienené viacerými faktormi v sociálno-ekonomickom, biologickom i environmentálnom rozsahu. Vzhľadom na fundamentálne východiská štúdie uvádzame, že zdravie je potrebné vnímať ako atribút, ktorý je možné **posilniť a podporiť na úrovni jedinca, komunity i spoločnosti**.

S dôrazom na **cieľovú skupinu ukrajinských študentov** a možnosti online priestoru vnímame prínos v používaní digitálnych nástrojov *self care*, ktoré slúžia ako zdroj inšpirácie a pomoc pri **zvyšovaní produktivity, zvládání stresu a zlepšení zdravia i celkovej subjektívnej pohody**. Prezentované odporú-

čania pre teóriu a prax sú komplexným konceptom uplatniteľným v rovine praktizovania *self care* s cieľom udržania alebo zlepšenia zdravia migrujúcich jedincov.

V závere poukazujeme na niektoré **významné východiská, prípadne teórie týkajúce sa zdravia** podľa Seedhousea (1995, in: Křivohlavý 2001), v rámci ktorých vyzdvihujeme:

- vnímanie, že zdravie je **zdrojom fyzickej a psychickej sily**, ktorá pomáha prekonávať ťažkosti a prekážky v živote jedinca,
- uvedomenie si, že základnými zdrojmi zdravotnej sily sú zmysluplnosť, viera v zvládnuteľnosť úloh a schopnosť chápať dianie, v ktorom sa jedinec nachádza (**salutogenéza**),
- chápanie zdravia ako schopnosti **adaptácie**, ktorá sa prejavuje schopnosťou prispôbiť si prostredie podľa vlastných potrieb alebo prispôbiť sa požiadavkám prostredia.

Tieto vybrané teórie vychádzajú z premisy, že zdravie je dôležitým predpokladom plnenia životných cieľov a pohybujúcim sa dynamickým javom (Vitálošová 2017, s. 306 - 307 [cit. 2024-06-19]).

Súvislosti vychádzajúce z premisy teoretickej platformy vo vzťahu k migrácii, sociálnej práci, terminologickým vymedzeniam, vyzdvihnutiu zdravia ako hodnoty v etickom rozsahu, uplatneniu sociálno-politických dokumentov, analýze zdravia a kreovaniu odporúčaní pre teóriu a prax, ktoré boli prezentované v štúdii, podčiarkujú fakt, že význam zdravia v koncepte *self care* u ukrajinských študentov sme reflektovali v kontexte **teoretických téz i aplikačných rozmerov uplatniteľných v praxi sociálnej práce**.

Zoznam bibliografických odkazov

- Aura* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.aurahealth.io/>
- BALOGOVÁ, Beáta, 2015. Charakteristika sociálnej práce, vybrané teórie a metódy sociálnej práce. In: B. BALOGOVÁ, et al. *Kompendium sociálnej práce pre bakalársky stupeň štúdia*. Prešov: A-print. ISBN 978-80-89295-59-3
- BALOGOVÁ, Beáta, Viera BILASOVÁ a Gita GEREMEŠOVÁ, 2018. *Sociálne kontexty*

- hodnôt*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove. ISBN 978-80-555-2097-1.
- BALOGOVÁ, Beáta, 2021. Charakteristika sociálnej práce – Vybrané teórie a metódy sociálnej práce. In: B. BALOGOVÁ et al. *Kompendium sociálnej práce pre magisterský stupeň štúdia*. Prešov: A-print. ISBN 978-80-89721-55-9.
- BYSTRIANSKA, Mária, 2018. Tri konceptualizácie medzinárodnej migrácie študentov: Prípád Slovensko. In: *Working Papers in Sociology* [online]. Roč. 18, č. 1, s. 1-27 [cit. 2024-06-18]. ISSN 2453-6970. Dostupné z: <https://sociologia.sav.sk/static.php?id=2277>
- Calm* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.calm.com/mindfulness>
- Európska sociálna charta*, 1996 [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: https://www.gender.gov.sk/wp-content/uploads/2012/06/Eu_soccharta_revidovana1996.pdf
- EURÓPSKY PARLAMENT, 2020. *Aké sú najčastejšie dôvody migrácie* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.europarl.europa.eu/topics/sk/aticle/20200624STO81906/ake-su-najcastejsie-dovody-migracie>
- Finch* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://finchcare.com/>
- FINNISH INSTITUTE FOR HEALTH AND WELFARE, 2023. *Mental health of migrants* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://thl.fi/en/topics/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-migrants>
- FINNISH INSTITUTE FOR HEALTH AND WELFARE, 2024. *Supporting the health and well-being of refugees from Ukraine* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://thl.fi/en/topics/migration-and-cultural-diversity/>
- Gratitude Journal: Affirmations* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://gratefulness.me/>
- Happyfeed* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.happyfeed.co/>
- Headspace* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.headspace.com/>
- Charta základných práv Európskej únie*, 2016 [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/TXT/PDF/?uri=CELEX:12016P/TXT>
- CHRANČOKOVÁ, Martina, 2014. Geografická štruktúra zahraničných študentov v Európe. In: *Prognostické práce* [online]. Roč. 6, č. 2, s. 1-23 [cit. 2024-06-18]. ISSN 1338-3590. Dostupné z: <https://www.prog.sav.sk/geograficka-struktura-zahranicnych-studentov-v-europe/>
- CHRANČOKOVÁ, Martina, 2015. *Migrácia študentov za vzdelaním ako faktor budovania poznatkovej ekonomiky* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/292140023_Migracia_studentov_za_vzdelanim_ako_faktor_budovania_poznatkovej_ekonomiky
- Insight Timer* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://insighttimer.com/>
- LETZEL-ALT, Verena a Marcela, POZAS, 2024. Inclusive education for refugee students from Ukraine – An exploration of differentiated instruction in German schools. In: *Journal of Research in Special Educational Needs* [online]. [cit. 2024-06-18]. DOI <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12678>. Dostupné z: <https://nasen-journals.onlinelibrary.wiley.com/toc/14713802/0/0>
- MindDoc* [online]. [cit. 2024-06-18]. support-material/supporting-the-health-and-well-being-of-refugees-from-ukraine
- MINISTERSTVO PRÁCE, SOCIÁLNYCH VECÍ A RODINY SLOVENSKEJ REPUBLIKY, 2009. *Koncepcia integrácie cudzincov v Slovenskej republike* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/ministerstvo/integracia-cudzincov/dokumenty/koncepcia-integracie-cudzincov-v-slovenskej-republike.pdf>
- MyFitnessPal* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.myfitnesspal.com/>
- NAGYOVÁ, Simona, 2023. Skúmanie miery integrácie cudzincov na Slovensku a úloha komunitného tlmočníka v procese

- integrácie. In: *Jazyk a kultúra* [online]. Roč. 14, č. 56, s. 43-53 [cit. 2024-06-18]. ISSN 1338-1148. Dostupné z : <https://www.ff.unipo.sk/jak/cislo56.html>
- POPPER, Miroslav, Gabriel BIANCHI, Ivan LUKŠÍK, Ivan a Petra SZEGHY, 2006. *Potreby migrantov na Slovensku. Výskum zameraný na integráciu migrantov na trh práce a do spoločnosti* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: https://migrant-integration.ec.europa.eu/sites/default/files/201206/doc_28641_6515294_98.pdf
- POPPLETON, Aaron, Dennis OUGRIN a Yana MAKSYMETS, 2022. Providing responsive primary care for Ukrainian refugees. In: *British Journal of General Practice* [online]. Roč. 72, č. 719, s. 274-275 [cit. 2024-06-18]. ISSN 1478-5242. Dostupné z: <https://bjgp.org/content/72/719/274>
- Sanvello* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.sanvello.com/>
- Self Care Forum*, 2020. [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.selfcareforum.org/>
- SKYBA, Michaela, 2014. *Školská sociálna práca*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove. ISBN 978-80-555-1153-5.
- SLOVENSKÁ DEBATNÁ ASOCIÁCIA, *Rozumne o migrácii. Manuál pre organizátorov verejných podujatí* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: https://cvek.sk/wp-content/uploads/2016/02/Manua%CC%81l-Rozumne-o-migracii_finalna-verzia.pdf
- Sleep Cycle* [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.sleepcycle.com/>
- Slovenský korpus ukrajinských študentov*, 2017. [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://skkus.eastportal.sk/language/sk/o-nas-3/>
- Smiling Mind* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.smilingmind.com.au/>
- ŠATARA, Erik, 2022. Vplyv sociálnych sietí pri vzniku migračnej sociálnej siete (v segregovanom/marginalizovanom prostredí). In: *Pomáhajúce profesie* [online]. Roč. 5, č. 1, s. 20-33 [cit. 2024-06-18]. ISSN 2730-1214. Dostupné z: <http://www.pp.fsvaz.ukf.sk/2022/07/01/vplyv-socialnych-sieti-pri-vzniku-migracnej-socialnej-siete-v-segregovanom-marginalizovanom-prostredi/>
- ŠTEFANČÍK, Radoslav, 2010. Ekonomické a sociálne príčiny medzinárodnej migrácie v teoretickej reflexii. In: *Slovenská politologická revue* [online]. Roč. 10, č. 4, s. 51-72 [cit. 2024-06-18]. ISSN 1335-9096. Dostupné z: <https://sjps.fsvucm.sk/index.php/sjps/issue/archive?issue-sPage=2#issues>
- TVRDOŇ, Miroslav, 2017. Zdravotná politika. In: B. BALOGOVÁ a E. ŽIAKOVÁ, eds. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-8152-483-7.
- UNIVERSITY AT BUFFALO SCHOOL OF SOCIAL WORK. *Developing Your Self-Care Plan* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/developing-your-self-care-plan.html>
- VITÁLOŠOVÁ, Irena. Zdravie. In: B. BALOGOVÁ a E. ŽIAKOVÁ, eds. *Vademecum sociálnej práce. Terminologický slovník*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-8152-483-7.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Health and Well-Being* [online]. [cit. 2024-06-19]. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021. *Self-Help Plus (SH+). A Group-Based Stress Management Course For Adults* [online]. [cit. 2024-06-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>

Afiliácia

Príspevok vznikol s podporou projektov VEGA č. 1/ 0535/23 *Integrácia ukrajinských migrantov a posúdenie náročnej životnej situácie spojennej s krízou vyvolanou vojnovým konfliktom optikou sociálnej práce*, KEGA č. 027PU-4/2022 *Transfer digitálnych technológií do inovácie metodiky odbornej praxe v pregraduálnej príprave študentov sociálnej práce*.

Kontaktné údaje

Mgr. Stela RICHNAVSKÁ

prof. PhDr. Beáta BALOGOVÁ, PhD., MBA

Inštitút edukológie a sociálnej práce,

Filozofická fakulta

Prešovská univerzita v Prešove

Ul. 17. novembra č. 1, 080 01 Prešov

Email: stela.richnavska@smail.unipo.sk

beata.balogova@unipo.sk