

SEBAÚCTA A JEJ DETERMINANTY U ŽIEN PO ŠTYRIDSIATKE

MONIKA HRICOVÁ, NIKOLA BARTOŠOVÁ

Cieľom štúdie bolo preskúmať sebaúctu a identifikovať determinanty sebaúcty u žien po štyridsiatke. 119 respondentkám sme administrovali Rosenbergovu Škálu sebaúcty a dotazník Shape and Weight-Based Self-Esteem Inventory (SAWBS) Gellerovej a jej spolupracovníkov, ktorý sníma atribúty determinujúce sebaúctu. Výsledky ukázali, že ženy po štyridsiatke majú primerane vysokú sebaúctu. Avšak ženy, ktoré aspoň raz do týždňa športujú majú signifikantne vyššiu úroveň celkovej sebaúcty v porovnaní s nešportovkyňami ($U = 1444$, $p = 0,04$). Za najvýznamnejší determinant sebaúcty označili ženy po štyridsiatke vzťahy s príbuznými, nasledovali atribúty partnerské alebo intímne vzťahy, priateľské vzťahy a pracovná spôsobilosť.

Kľúčové slová: sebaúcta, determinanty, starostlivosť o seba, psychológia zdravia, Slovensko

Úvod

Sebaúcta predstavuje jednu z bazálnych charakteristík psychosociálnej zrelosti. Najvýstižnejšie by sme ju mohli charakterizovať ako súbor presvedčení jedinca o svojej vlastnej hodnote, spokojnosti so sebou samým, mieru sebaakceptácie. Zastrešuje prevažne emocionálny aspekt vzťahu k Ja (Koubeková, 2004; Macek, 1997), ktorý je výsledkom sebaocenenia a porovnávania sa s aktuálnou preferovanou normou (Smékal, 2002). Sebaúcta sa môže týkať len určitých obsahov, ale aj všeobecnejších charakteristík seba samého (Kohn, 1994). Najčastejšie sa však odborná literatúra (napr. Moshen, Samaneh, 2011; Sciangula, Morry, 2009; Sнопek et al., 2011) zameriava na zisťovanie celkovej úrovne sebaúcty na kontinuu vysoká a nízka. O to menej sa hovorí o tom, čo podmieňuje našu spokojnosť so sebou, teda o determinantoch sebaúcty. Marčič, Kopal Grum (2011) v tejto súvislosti upozorňujú, že práve ich odhalenie môže vysvetliť individuálne rozdiely vo vnímaní vlastnej hodnoty. Okrem toho dodávajú, že každý jedinec má v dospelosti relatívne stabilnú úroveň celkovej sebaúcty, ktorá však môže fluktuovať vplyvom špecifických situačných a vývinových determinantov.

Práve obdobie dovŕšenia a prekročenia štyridsiateho roku života sa spája s viacerými takými to premennými (Pudrovská, 2009; Vágnerová, 2007). Ide najmä o zmeny v oblasti rolí (Mott, 1998; Pudrovská, 2009), fyzickej stránky (Angelini et al., 2012) a na to priamo nadväzujúce obraty v psychickej a sociálnej oblasti (Hrdlička, 2006). Sú výrazné hlavne u žien. Žena po štyridsiatke je konfrontovaná s postupným ukončovaním reprodukčného

cyklu a s tým súvisiacimi hormonálnymi, zdravotnými, ale aj psychickými zmenami (Lippert, 1997), prípadne výraznejšou zmenou tvaru tela (Reel et al., 2008). V súvislosti s rodinným životom do popredia vystupuje odchod detí z domu, starostlivosť o vnúčatá alebo rodičov (Vágnerová, 2007). V prípade náhlej straty zamestnania je pre ženu, napriek jej praxi, náročnejšie sa opäť zamestnať. Tieto zmeny významným spôsobom vplývajú na sebaúctu (Gonzálen-Herero, García-Martín, 2012).

Na základe uvedeného je preto hlavným cieľom prezentovanej štúdie objasniť charakter a determinanty sebaúcty špecificky u žien, ktoré dosiahli alebo prekročili vek štyridsať rokov. Tiež si kladieme otázku, či existuje rozdiel v sebaúcte v závislosti od vykonávanej starostlivosti o seba (športovanie, stretávanie sa s priateľmi, starostlivosť o vzhľad).

Metóda

Výskumný súbor

Výskumu sa zúčastnilo 119 žien, ktoré dosiahli a prekročili vek štyridsať rokov. Priemerný vek respondentiek bol 49,11 (SD = 5,54) roka. Celkovo na výskume dobrovoľne participovalo sedemdesiat žien po štyridsiatke a štyridsaťdeväť žien, ktorých vek prekročil päťdesiat rokov. Výskumný súbor bol napĺňaný príležitostným výberom. Najmladšia respondentka mala 40 a najstaršia 59 rokov.

Vekové rozpätie oslovených žien predstavuje prierez dvoma vekovými obdobiami: stredná a staršia dospelosť (Vágnerová, 2007). Avšak pre obe vekové obdobia je charakteristické, že zastrešujú ľudí v produktívnom veku.

Pre doplnenie výsledkov sme zisťovali aj vybrané premenné mapujúce vykonávanú starostlivosť o seba. 64 žien z celého výskumného výberu uviedlo, že športuje aspoň raz do týždňa, 96 respondentiek sa stará o svoj vzhľad (pravidelná návšteva kaderničky, kozmetičky), 52 žien sa pravidelne aspoň 2krát v týždni stretáva s priateľmi, 67 nepravidelne.

Metódy získavania údajov

Self-Esteem Scale (SES) = Škála sebaúcty (Rosenberg, 1965)

Seboposudzovací dotazník zameraný na zisťovanie celkovej úrovne sebaúcty jedinca. Do slovenčiny preložili Halama, Bieščad (2006). Škála obsahuje 10 položiek, ku ktorým respondent vyjadruje mieru svojho súhlasu na štvorbodovej stupnici s krajnými bodmi „úplne nesúhlasím“ a „úplne súhlasím“. Nami nameraná vnútorná konzistencia položiek bola $\alpha = 0,81$.

Shape and Weight-Based Self-Esteem Inventory (SAWBS) (Geller, Johnson, Madsen, 1997)

Dotazník sa zameriava na mapovanie štruktúry sebaúcty, zachytáva determinanty ako sú partnerské/ intímne vzťahy, tvar tela a hmotnosť, pracovná spôsobilosť, osobnosť, priateľské vzťahy, tvár, osobný rozvoj, voľnočasové aktivity a vzťahy s príbuznými. Je tu zaradený aj faktor, kde môže respondent sám priamo napísať atribút, ktorý je dôležitý pre jeho sebaúctu a nie je zaradený v zozname. Úlohou je vybrať si z deviatich atribútov tie, ktoré sú dôležité pre jedincov celkový pocit hodnoty a následne ich zoradiť podľa významnosti. Tomu determinantu, ktorý označí ako najdôležitejší, sa pri skórovaní priradi najväčší počet bodov. V našom prípade sme atribútu, ktorý dal respondent na prvé miesto priradili deväť bodov a tomu, ktorý si vôbec nevybral, sme nedali žiaden bod.

Pôvodná anglická verzia dotazníka bola so súhlasom autorov preložená do slovenského jazyka dvoma nezávislými slovenskými prekladateľmi hovoriacimi plynule po anglicky. Diskrepancia alebo nejasnosť prekladu vybraných položiek bola následne prediskutovaná s rodeným Angličanom. Nezist'ovali sme reliabilitu, lebo tento dotazník nevyužíva Likertovu škálu, ale škálu zorad'ovania položiek.

Výsledky

Úroveň sebaúcty zisťovaná Rosenbergovou Škálou sebaúcty

Priemerná úroveň sebaúcty celého výskumného výberu bola 32,20 (SD = 4,70; min = 20, max = 40). Sebaúcta sedemdesiatich žien po štyridsiatke bola M = 31,97 (SD = 5,05, min = 20, max = 40) a u štyridsaťdeväť žien po päťdesiatke M = 32,63 (SD = 4,18, min = 23, max = 40). Výsledky t-testu ukázali, že neexistujú štatisticky významné rozdiely v úrovni sebaúcty u žien po štyridsiatke a po päťdesiatke ($t = -0,67$, $p = 0,51$).

Následne sme sa zamerali aj na existenciu možných rozdielov v sebaúcte u žien v závislosti od vykonávanej starostlivosti o seba (športovanie, stretávanie sa s priateľmi, starostlivosť o vzhľad). Ako vidíme v tab. 1, ženy, ktoré pravidelne aspoň raz do týždňa športujú, majú signifikantne vyššiu úroveň sebaúcty v porovnaní s nešportujúcimi ženami po štyridsiatke ($U = 1444$, $p = 0,04$).

Tabulka 1 Úroveň sebaúcty žien po štyridsiatke v závislosti od vybranej starostlivosti o seba

	Šport (N = 64)	Nešport (N = 55)	Vzhľad (N = 104)	Nevzhľad (N = 15)	PP (N = 52)	PN (N = 67)
Me (MR)	32,98 66,44	31,33 50,25	32,42 61,16	31,65 55,15	32,56 62,36	32,06 58,17
U	1444,5 ($p = 0,04$)		1010 ($p = 0,44$)		1619,5 ($p = 0,51$)	

Me = medián; MR = priemerné poradie; Šport = ženy, ktoré vykonávajú šport aspoň raz do týždňa; Nešport = ženy, ktoré nešportujú; Vzhľad = ženy, ktoré sa pravidelne starajú o svoj vzhľad; Nevzhľad = ženy, ktoré sa nepravidelne starajú o svoj vzhľad; PP = ženy, ktoré sa stretávajú s priateľmi aspoň 2krát do týždňa; PN = ženy, ktoré sa nepravidelne stretávajú s priateľmi

Determinanty sebaúcty zisťované dotazníkom SAWBS

Respondentky najčastejšie označovali 5 determinantov z možných 10. Urobilo tak 31 žien (26,1 %).

Ako môžeme vidieť v tab. 2, pre ženy po štyridsiatke sa ako najdôležitejší pre ich hodnotu ukázal determinant vzťahy s príbuznými. Tomuto atribútu priradilo prvé miesto až 49 (41,2 %) respondentiek. Nasledovali determinanty: partnerské alebo intímne vzťahy, priateľské vzťahy a na štvrtom mieste sa umiestnil atribút pracovná spôsobilosť. Naopak najmenej bol volený determinant voľnočasové aktivity alebo aj tvár. Len dve ženy využili možnosť samostatne uviesť akýkoľvek iný atribút vlastnej hodnoty. Konkrétne doplnili, že vnímanie ich vlastnej hodnoty determinuje aj materiálne zabezpečenie v podobe vlastného bývania a vzťahy na pracovisku.

Tabulka 2 *Prehľad a poradie determinantov sebaúcty v celom výskumnom súbore*

		M (SD)	Poradie
A	Partnerské alebo intímne vzťahy	6,34 (3,49)	2.
B	Tvar tela a hmotnosť	2,45 (2,86)	7.
C	Pracovná spôsobilosť	5,20 (2,81)	4.
D	Osobnosť	4,23 (3,43)	6.
E	Priateľské vzťahy	5,25 (2,55)	3.
F	Tvár	1,49 (2,47)	9.
G	Osobný rozvoj	4,56 (3,02)	5.
H	Voľnočasové aktivity	1,77 (2,37)	8.
I	Vzťahy s príbuznými	7,24 (2,61)	1.
J	Iné	0,09 (0,71)	10.

M = priemer; SD = štandardná odchýlka

Tabulka 3 *Prehľad a poradie determinantov v závislosti od vykonávania športovej aktivity*

		Šport M (SD)	Šport poradie	Nešport M (SD)	Nešport poradie
A	Partnerské alebo intímne vzťahy	6,15 (3,40)	2.	6,41 (3,65)	2.
B	Tvar tela a hmotnosť	2,06 (2,56)	8.	3,04 (3,11)	7.
C	Pracovná spôsobilosť	5,73 (2,45)	3.	4,47 (3,00)	5.
D	Osobnosť	4,43 (3,37)	5.	4,28 (3,55)	6.
E	Priateľské vzťahy	5,22 (2,59)	4.	5,35 (2,50)	3.
F	Tvár	1,16 (1,73)	9.	1,74 (2,96)	8.
G	Osobný rozvoj	4,39 (2,95)	6.	4,81 (3,19)	4.
H	Voľnočasové aktivity	2,07 (2,33)	7.	1,43 (2,40)	9.
I	Vzťahy s príbuznými	7,36 (2,38)	1.	7,09 (2,85)	1.
J	Iné	0,89 (0,73)	10.	0,09 (0,68)	10.

M = priemer; SD = štandardná odchýlka; Šport = ženy, ktoré vykonávajú šport aspoň raz do týždňa; Nešport = ženy, ktoré nešportujú

Následne sme analyzovali aj charakter poradia determinantov sebaúcty samostatne pre ženy po štyridsiatke a ženy po päťdesiatom roku života. Pre lepšiu čitateľnosť výsledkov uvádzame hodnoty priemerov a nie priemerného poradia. Ukázalo sa, že sa tieto dve skupiny odlišovali v preferencii determinantov osobný rozvoj a pracovná spôsobilosť. Konkrétne ženy po štyridsiatke dávali atribút pracovná spôsobilosť priemerne na tretie miesto (M = 5,31, SD = 2,62) a ženy po päťdesiatke až na piate miesto (M = 4,94, SD = 3,15).

Tento rozdiel preferencie však nebol signifikantný ($p > 0,05$). Determinantu osobný rozvoj prideliť ženy po štyridsiatke piate ($M = 4,10$, $SD = 2,97$) a päťdesiatničky štvrté miesto preferencie ($M = 5,14$, $SD = 3,01$). Tento rozdiel už bol štatisticky významný ($U = 1363,0$, $p = 0,041$).

Pre doplnenie našich zistení sme sa pozreli aj na poradie preferencie atribútov sebaúcty v závislosti od starostlivosti o seba. Pretože sa nám preukázal štatisticky významný rozdiel v úrovni sebaúcty medzi športujúcimi a nešportujúcimi, analyzovali sme poradie determinantov práve u týchto dvoch skupín. Ako môžeme vidieť v tab. 3, odlišnosť sa preukázala skoro vo všetkých atribútoch okrem determinantu partnerské alebo intímne vzťahy, vzťahy s príbuznými a iné. Najväčší a aj signifikantný rozdiel ($U = 13070,5$, $p = 0,024$) sme zaznamenali v determinante pracovná spôsobilosť, ktorý u športujúcich žien zastával tretiu a u nešportujúcich až piatu pozíciu.

Diskusia

Zistili sme, že celková úroveň sebaúcty u žien po štyridsiatom roku života dosahuje uspokojivé priemerné hodnoty. K podobným záverom dospeli aj González-Herero, García-Martín (2012), ktorí snímali priemernú úroveň sebaúcty u žien po päťdesiatke. V tejto súvislosti Freund a Ritter (2009) upozorňujú, že práve primeraná úroveň sebaúcty v strednom veku odporuje pohľadu na stredný vek ako na obdobie krízy. Hrdlička (2006) objasňuje, že sa ukazuje, že krízu stredného veku prežíva v skutočnosti len malé percento populácie. Mohli by sme to vysvetliť aj tým, že po búrlivom období mladosti, kedy sú ženy vystavované zmenám v rodinnom, pracovnom, či spoločenskom živote, sa zvýšila ich odolnosť. Výsledky tiež naznačili, že ženy ktoré pravidelne športovali mali signifikantne vyššiu úroveň sebaúcty v porovnaní s nešportovkyňami. Dokonca, pravidelne športujúce ženy signifikantne viac zdôrazňovali potrebu po osobnom rozvoji. Môžeme tu preto uvažovať o úlohe športu ako salutogénneho faktora zdravia a subjektívnej pohody.

Ženy najčastejšie označovali päť najvýznamnejších determinantov sebaúcty z možných desať. Dominovali atribúty akcentujúce dôležitosť sociálnych vzťahov. Na prvé miesto dávali vzťahy s príbuznými, ako druhý najvýznamnejší sa ukázal atribút partnerské a intímne vzťahy, nasledoval faktor priateľské vzťahy. Zdôrazňujú to aj Erikson (1999) a Hrdlička (2006), ktorí vysvetľujú, že pre toto vývinové obdobie je charakteristická práve potreba po uspokojivých osobných a rodinných vzťahoch.

Determinanty pracovná spôsobilosť a osobný rozvoj sa tiež ukázali ako dôležité. Potreba po pracovnej spôsobilosti dominovala hlavne u štyridsiatničok, naopak osobný rozvoj, ako nadstavba pracovnej spôsobilosti, bol signifikantne významnejší pre ženy po päťdesiatke. Uvedené výsledky sú v súlade so zisteniami Baumeistera a jeho spolupracovníkov (2003), ktorí vyzdvihujú pozitívnu úlohu a dôležitosť práce a kariéry práve v strednom veku. Pre porovnanie, Erikson (1999) v teórii generativity hovorí o narastajúcej potrebe po činnosti a zlepšovaní spoločnosti po prekročení štyridsiateho roku života.

Dotazník SAWBS sa primárne zameriava na vplyv atribútu tvar tela a hmotnosť na celkovú sebaúctu. Výsledky však ukázali, že tento faktor bol oslovenými ženami pomerne málo preferovaný, celkovo sa umiestnil až na siedmom mieste významnosti. Môžeme to objasniť práve tvrdením Hrdličku (2006), že zameranie sa na telesné zmeny je vo veku po štyridsiatke síce prítomné, avšak nepotláča význam sociálnych vzťahov a práce.

Výsledky, ku ktorým sme dospeli v realizovanom výskume, majú svoje limitácie. Za jeden z nedostatkov výskumu považujeme veľkosť súboru a spôsob jeho výberu, ktorý nebol náhodný, ale tvorený dobrovoľníkmi vyberanými príležitostným výberom. V budúcnosti by bolo určite zaujímavé zamerať sa aj na genderové rozdiely v determinantoch sebaúcty v populácii po štyridsiatke, prípadne porovnať výsledky s mladými dospelými ženami.

Záver

Cieľom prezentovaného výskumu bolo objasniť charakter a determinanty sebaúcty u žien, ktoré dosiahli alebo prekročili vek štyridsať rokov. Predovšetkým problematike možných determinantov sebaúcty u žien v strednom veku sa doposiaľ v odbornej literatúre venuje len okrajová pozornosť. Preto sme chceli realizovaným výskumom prispieť k obohateniu tejto oblasti poznania. Ukázalo sa, že sebaúcta u žien po štyridsiatom roku života dosahuje uspokojivé priemerné hodnoty, pričom je determinovaná predovšetkým sociálnymi vzťahmi a pracovnou spôsobilosťou. Objasnenie determinantov sebaúcty napomáha k lepšiemu pochopeniu priorit ženy po štyridsiatke, čo môže byť aplikované do psychologickej praxe aj terapie.

LITERATÚRA

- Angelini, V. Cavapozzi, D., Corazzini, L., Paccagnella, O. (2012). Age, Health and Life Satisfaction Among Older Europeans. *Social Indicator Research*, (1), 293–308.
- Baueister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in public interest*, (1), 1–44.
- Erikson, E. H. (1999). *Životný cyklus rozšírený a dokončený*. Brno: Nakladatelství Livodé noviny.
- Freund, A. M., Ritter, J. O. (2009). Midlife Crisis: A Debate. *Gerontology*, (1), 582–591.
- Geller, J., Johnson, Ch., Madsen, K. (1997). The Role of Shape and Weight in Self-Concept: The Shape and Weight Based Self-Esteem. *Cognitive Therapy and Research*, (1), 5–24.
- González-Herero, V., García-Martín, M. Á. (2012). Personality, Activities, and Well-Being: A Study Based on Women in Late Adulthood. *Journal of Women and Aging*, (1), 152–168.
- Halama, P., Bieščad, M. (2006). Psychometrická analýza Rosenbergovej škály sebahodnotenia s použitím metód klasickej teórie testov (CTT) a teórie odpovede na položku (IRT). *Československá psychologie*, (6), 569–583.
- Hrdlička, M. (2006). Období kdy se osobní růst mění ve stárnutí. In M. Hrdlička, J. Kuric, M. Blatný (Eds.), *Krize středního věku*. Praha: Portál.
- Kohn, A. (1994). The Truth About Self-Esteem. *Phi Delta Kappan*, (4), 272–283.
- Koubeková, E. (2004). Sebaúcta – zdroj efektívneho zvládania záťaže adolescentmi. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, (1), 3–11.
- Lippert, L. (1997). Women at Midlife: Implications for Theories of Women's Adult Development. *Journal of Counseling and Development*, (1), 16–22.
- Macek, P. (2008). Sebesystém, vzťah k vlastnému já. In J. Výrost, I. Slaměnik (Eds.), *Sociální psychologie* (81–207). Praha: Grada Publishing.
- Marčič, R., Kobal Grum, D. (2011). Gender differences in self-concept and self-esteem components. *Studia Psychologica*, (4), 373–384.
- Moshen, J., Samaneh, A. (2011). Big Five Personality Traits and Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students. *Journal of Happiness Studies*, (1), 105–113.

- Mott, V. W. (1998). Women's Career Development in Midlife and Beyond. *New directions for Adult and Continuing Education*, (1), 25–33.
- Pudrovská, T. (2009). Parenthood, Stress, and Mental Health in Late Midlife and Early Old Age. *Aging and Human Development*, (2), 127–147.
- Reel, J. J., SooHoo, S., Summerhays, J., Gill, D. (2008). Age before beauty: an exploration of body image in African American and Caucasian adult women. *Journal of Gender Studies*, (4), 321–333.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scianguła, A., Morry, M. M. (2009). Self-esteem and Perceived Regard: How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction. *Journal of Social Psychology*, (2), 143–158
- Směkal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal.
- Snopek, M., Hublová, V., Blatný, M., Jelínek, M. (2011). Osobnostní koreláty životní spokojenosti a sebehodnocení u adolescentů: rodové rozdíly. *Československá psychologie*, (6), 521–533.
- Vágenerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.

SELF-ESTEEM AND ITS DETERMINANT AMONG WOMEN AGED 40+

M. HRICOVÁ, N. BARTOŠOVÁ

ABSTRACT

The aim of the study was to survey self-esteem and its determinants among women after the age of forty. 119 respondents were assessed by Rosenberg's Self-Esteem Scale and Geller et al.'s Shape and Weight-Based Self-Esteem Inventory (SAWBS), which observes attributes determining self-esteem. The results showed an appropriate level of self-esteem in the target group. However, women who do some sports at least once a week have significantly higher self-esteem compared to non-sportswomen ($U = 1444$, $p = 0.04$). The most significant determinants of self-esteem included relations with relatives (the strongest one), followed by partner and intimate relationships, friendships, and work achievements.

Keywords: self-esteem, determinants, self-care, psychology of health, Slovakia

SELBSTACHTUNG UND DEREN DETERMINANTEN BEI FRAUEN NACH VIERZIG

MONIKA HRICOVÁ, NIKOLA BARTOŠOVÁ

ABSTRAKT

Ziel der Studie war es, die Determinanten der Selbstachtung und des Selbstwertgefühles bei Frauen nach vierzig zu identifizieren. Wir haben 119 Frauen folgende Fragebögen ausfüllen lassen: Fragebogen zum Selbstwertgefühl (Rosenberg SES) und Shape and Weight-Based Self-Esteem Inventory (SAWBS) von Geller und ihre Kollegen, wobei Attribute des Selbstwertgefühles erfasst werden. Die Ergebnisse zeigten, dass Frauen über vierzig ein relativ hohes Selbstwertgefühl haben. Doch Frauen, die mindestens einmal pro Woche Sport betreiben, haben deutlich höheres Gesamtselfwertgefühl im Vergleich mit Frauen, die keinen Sport betreiben ($U = 1444$, $p = 0,04$). Der wichtigste Faktor für das Selbstwertgefühl sind bei Frauen in ihren Vierzigern Beziehungen mit Angehörigen, gefolgt von Partnerschaft oder intimen Beziehungen, Freundschaften und Arbeitsfähigkeit.

Schlüsselwörter: Selbstwert, Selbstachtung, Gesundheitspsychologie, Slowakei

Mgr. Monika Hricová, PhD., pôsobí na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Výskumne sa dlhodobo zaoberá problematikou Self, zvládania a psychológiou zdravia, e-mail: mon.hricova@gmail.com; Bc. Nikola Bartošová je študentkou na Katedre psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Výskumne sa zameriava na oblasť Self a starostlivosti o seba, e-mail: nikola.bartosov@gmail.com.

Grantová podpora: VEGA 1/1258/12 (Psychologické kontexty starostlivosti o seba)