

Význam edukácie seniorov v období pandémie

The meaning of senior's education in the time of pandemic

Dana Lukačová, Miroslav Paľun

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Bratislava

Recenzent/Review: PhDr. Ernest Kováč

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce, sv. Alžbety Bratislava

Inštitút Dr. P. Blahu Skalica

e-mail: ernest.kovac@gmail.com

Submitted/Odoslané: 15. 07. 2021

Accepted/Prijaté: 03.08.2021

Abstrakt: Počet ľudí v seniorskom veku pribúda a na proces starnutia populácie treba hľadieť ako na prirodzený jav. Seniori sa dožívajú vyššieho veku a dlhšie sa aj podieľajú na živote v spoločnosti. Aby v nej dokázali plnohodnotne ďalej žiť a orientovať sa, často potrebujú pomoc v podobe edukácie. Vzdelávanie má pozitívny vplyv na kvalitu ich života, podporuje a udržuje ich kognitívne funkcie a pozitívne vplýva na ich plnohodnotné prežitie života a efektívne využitie voľného času.

Kľúčové slová: Edukácia seniorov. Význam edukácie. Senior a koronavírus. Senior a informačné technológie.

Abstract: The number of senior age people is increasing and the process of ageing should be seen as natural

occurrence. Seniors live up to higher age and are part of the society for longer time. In order to live full-valued life, orientate oneself, they often need help in form of an education. The education has positive effect on their quality of live, supports and maintain their cognitive functions and positively influence living their life full-valued and using their free time effectively.

Key words: Senior's education. The meaning of education. Senior and coronavirus. Senior and information technologies.

Úvod

Demografický vývoj populácie zreteľne dokazuje, že v členských štátoch Európskej únie rastie počet seniorov. Zvýšila sa priemerná dĺžka života a podľa predikcie

bude naďalej stúpať. Podľa údajov Eurostatu by sa mal do roku 2080 zdvojnásobiť počet ľudí starších ako 80 rokov, a tým pádom sa seniori stanú najrýchlejšie rastúcou vekovou skupinou obyvateľstva vôbec. A žiaľ, aj najohrozenejšou. Ukázala nám to viac ako rok trvajúca pandémia koronavírusu – COVID – 19. Prišla nečakane, bola neprebádaná a jej priame účinky seniorov zasiahli najvýraznejšie. Boli najviac vystavení samotným zdravotným a sociálnym vplyvom pandémie a jej najväčšími obeťami.

Seniori a Covid-19

Pobytové sociálne služby pre seniorov tvorili najkritickejší bod šírenia ochorenia z epidemiologického hľadiska. Koronavírus sa tu začal masovo šíriť. Zariadenia pre seniorov boli zatvorené medzi prvými, klienti izolovaní a bez možnosti návštev. Karanténa počas Covidu – 19 im nedovoľovala žiadne spoločné aktivity a ani sociálny kontakt s ich rodinami a priateľmi. Vyhlásenie karantény znamenalo pre nich okrem hygienických opatrení aj opatrenia sociálne: zdržiavať sa vo svojich izbách, nosiť rúška, nezhrmažďovať sa a tak obmedziť sociálny kontakt a komunikáciu s inými. Karanténne opatrenia znamenali radikálne zmeny ich životných okolností.

Seniori v rezidenčných podmienkach pociťovali strach, ale aj smútok a frustráciu z izolácie od svojich rodín a vonkajšieho sveta. Tak ako sociálne odlúčenie postihuje deti, rovnako ním trpia aj seniori, zvlášť žijúci v týchto zariadeniach. Bola to pre nich ťažká situácia, pretože boli odkázaní na to, že ich denný program a sociálne vzťahy sú závislé od organizácie druhými. Odborníci sa zhodujú, že sociálna izolácia, samota a osamelosť na nich negatívne vplývala. A hoci bola izolácia od ostatných ideálnym spôsobom pre zamedzenie šírenia koronavírusu, neprospievala celkovej pohode seniorov. Telekomunikačné prostriedky neboli pre nich podporné, lebo spochybňovali ich istoty. Nie všetci seniori vzhľadom na vek a intelekt porozumeli správne obsahu správ v televízii a v rozhlase. A práve v takejto, pre nich neľahkej situácii, sa ukázala potreba neustálej, primeranej a komplexnej edukácie v rezidenčných zariadeniach.

Edukácia seniorov

Pojem edukácia z angl. *education* znamená: 1. výchova, 2. vzdelanie. Pôvod slova edukácia siaha až do antiky, kde „*educatio*“ znamenalo výchovu v užšom zmysle charakterizovanú ako výchovu k disciplinovanosti, civilizovanosti a morálke, a slovo „*eruditio*“ predstavovalo vzdelanie, a to najmä

intelektuálnu kultúru človeka. V súčasnosti pedagogika volí obvykle postup, v ktorom je výchova súčasťou vzdelávania a celý výchovno-vzdelávací proces je označovaný slovom edukácia.

Podľa Šveca(2002) edukácia je latinského pôvodu. Slovo *educare* = vychovávam, pestujem a *educere* = sprevádzam niekoho niečím, vezmem so sebou, vodím iného či iných a pod. Edukácia ako výchova ľudí v širšom zmysle slova je pomenovaním pre vzdelávanie, vychovávanie, a zároveň psychomotorické vycvičovanie, teda celostná výchova človeka. Spája v sebe vzdelávacie činnosti, ktoré majú zúšľachtľujúci účinok v rozvíjaní poznania, správania a dorozumievania sa ako spoločensky žiadúceho uplatňovania sa každého jedinca. Ak sa jedná o výchovný aj vzdelávací proces, potom hovoríme o edukácií. Je to súbor aktivít smerujúcich k formovaniu osobnosti. Cieľom je rozvíjať poznatky, schopnosti, hodnotové, postoje, vôľové a citové kvality človeka potrebné pre spôsobilosť v budúcich rolách, ako aj v procese seberealizácie. Edukácia, chápaná ako zámerné rozvíjanie možnosti človeka, jeho kultivácia výchovnými prostriedkami, má nezastupiteľné miesto v historickom vývoji ľudstva.

Edukácia seniorov môže optimálnym spôsobom naplňovať ideu aktívneho

starnutia. V súčasnej dobe je stále viac požadovaná kvalita a dôstojnosť života vo vyššom veku. Práve edukácia môže prispieť k zlepšeniu existencie starších generácií. Vzdelávanie seniorov je proces, ktorý sa zameriava na intencionálnu, zámernú edukáciu v období staroby a výrazne kladie dôraz na edukačné stratégie pôsobenia na seniorskú populáciu. Tento proces v sebe zahŕňa výchovu a vzdelávanie seniorov, pričom rešpektuje špecifiká vývinového obdobia staroby a sénia. Aj napriek tomu, že edukácia nepatrí k základným potrebám človeka, radíme ju k vyšším potrebám, (ako potreba ocenenia a uznania, seberealizácie, poznania a porozumenia, spravodlivosti, krásy, poriadku úcty, sebaaktualizácie) svoj význam určite má. Seniorom môže priniesť mnoho nových podnetov do ďalších rokov v ich osobnom záujme a tak prispieť k celkovej životnej spokojnosti, uľahčiť im chápanie zmyslu ľudského života, úloh jednotlivých životných fáz a tým aj lepšiu adaptáciu na život v starobe. Ďalšou úlohou edukačných činností je umožniť seniorom nadväzovať, stimulovať a udržiavať vývojový potenciál, rozvíjať uspokojovanie vzdelávacích a záujmových potrieb, ovplyvňovať správanie, postoje a hodnoty človeka a tiež aj prostriedky na navodenie optimizmu a obohatenia seniorov.

K vedám, ktoré sa považujú za podstatné pri vzdelávaní seniorov zaraďujeme andragogiku a gerontogogiku. Andragogika je veda zaoberajúca sa vzdelávaním dospelých všeobecne a gerontogogika, ale aj geragogika alebo gerontopedagogika sa ako samostatná veda venuje edukácií seniorov už od polovice 20. Storočia a zahŕňa akékoľvek vzdelávacie a edukačné aktivity seniorov. Gerontogogika, podobne ako andragogika nie je zameraná len na výchovu a vzdelávanie, ale tiež sa zaoberá prípravou na starnutie a starobu, medzigeneračným porozumením a pod. Jej objektom je priamo senior.

Pre spoločnosť edukácia seniorov znamená možnosť spoločenskej podpory života v starobe, môže meniť názory ľudí na vyšší vek a zvyšovať medzigeneračnú solidaritu a úctu k starším jedincom. Cieľom a zmyslom seniorskej edukácie je predovšetkým kultivácia a obohacovanie života, pochopenie vývinových úloh seniorského veku a následné uľahčenie adaptácie na nový spôsob života, udržiavanie telesnej a duševnej aktivity, a v neposlednom rade pomoc pri orientácii v súčasnom premenlivom svete (Petřková , Čornaničová, 2004). A popri tom musíme brať do úvahy individualitu každého človeka. Nie každý senior bude edukačné programy vyhľadávať, či o ne prejavovať

záujem. Edukácia sa zatiaľ nestala obvyklou súčasťou života našich seniorov. V senu je podľa Čornaničovej (1998) dobrovoľnou a slobodnou voľbou. Základom všetkých edukačných aktivít u seniorov je vedomosť, že jedinec je schopný vzdelávať sa i v starobe, aj keď učenie je v tomto období veľmi špecifické. Nejde tu o zvyšovanie kvalifikácie a sociálnych istôt. Edukácie je tu nepovinná so slobodnou voľbou obsahového zamerania(Cubová,2009).

Význam edukácie pre seniora a jeho okolie

Možno ho vymedziť nasledovne: ako prevencia sociálnej segregácie starších ľudí/ seniorov, prevencia psychosomatických chorôb a nástroj eliminácie dôsledku chorôb v starobe, nástroj budovania spoločnosti založenej na vedomostiach, nástroj osobnostného rozvoja, resp. udržiavania osobnostného potenciálu starších ľudí/ seniorov, zmysel života seniorov, nástroj (pomoci) na riešenie reálnych alebo potenciálnych problémov seniorov, nástroj eliminácie procesov starnutia, formovanie nových vzorcov správania u seniorov v rámci intra – a intergeneračnej komunikácie, nástroj sociálnej mobility (pracujúcich) seniorov a nástroj zvyšovania kvality života seniorov (Határ, 2014,s.70-71).

U seniorov je edukácia už len vecou osobného záujmu a dostupných prostriedkov. Edukatívne aktivity v tomto životnom období majú niekoľko funkcií: získavanie nových poznatkov, nových kontaktov, nadväzovanie nových priateľstiev, prekonávanie pocitu osamelosti, nadobúdanie nových priateľstiev, zvyšovanie kvality života, zvyšovanie sociálnej aktivity a získanie životného zmyslu.

Seniori a informačné technológie

Seniori na Slovensku sa dostali do porevolučnej vlny ako generácia, ktorá na zmeny nebola pripravená a ktorá má doteraz odborné problémy. Vedecko-technická revolúcia priniesla prevratné zmeny, ktorým sa nie všetci dokázali prispôbiť. Presadzuje sa informačná spoločnosť. Znalosť potrebných informačných technológií sa stáva nevyhnutnosťou aj v bežnom živote. Počítače, internet, videohovory, elektronická pošta – to sú pre mnohých seniorov síce blízke pojmy, lebo ich počujú stále a všade, ale prakticky sú pre nich neznáme. Prieskumy a štatistiky ukazujú, že s rastúcim vekom percento obyvateľov danej vekovej kategórie, ktorí ovládajú informačné technológie klesá. Teda, čím staršia skupina obyvateľstva, tým je to s informačnou gramotnosťou horšie.

Seniorov môžu nové technológie stresovať a ich rýchly vývoj je pre nich veľkou neznámou. Môžu pochybovať o svojich schopnostiach naučiť sa ich ovládať. Neraz sa boja priznať, alebo nechcú zaťažovať okolie. Nastupuje strach z nepoznaného a nového. A tu je príležitosť pre sociálnych pracovníkov, aby seniorov v rezidenčných zariadeniach vzdelávali vo používaní sociálnych sietí, tabletov, počítačov, internetu a tak predchádzali osamelosti a sociálnej izolácii zachovaním sociálnych interakcií medzi seniormi a ich rodinami a priateľmi, hoci ani to úplne nenahradí vzácny kontakt s iným človekom. Rovnako seniori využívajúci informačné technológie tak potom môžu byť v tejto oblasti zdrojom pomoci a poznatkov pre ďalších seniorov. Generačná priepasť v používaní internetu sa znižuje, ale zároveň vznikajú väčšie rozdiely medzi jednotlivými seniormi. Je nevyhnutné túto priepasť znižovať, nakoľko seniori budú v budúcnosti odkázaní viac na online priestor. Pandémia koronavírusu nám to jasne ukázala a nikto nevie, či sa takáto situácia nezopakuje. Aj podľa WHO môžu mať sociálne siete pozitívny účinok na seniorov a zdôrazňuje, že kontakt s inou ľudskou bytosťou sa považuje vo svete za zdravotnú prioritu a dokonca aj biologickú potrebu. Preto WHO vyzýva ľudí, aby zostali v kontakte

aj za sťažených podmienok a odporúča tzv. socializáciu na diaľku napr. telefonicky alebo prostredníctvom online platforiem, sociálnych sietí, videohovorov, mailov a pod.

Seniori sú často závislí od podpory zo strany sociálnych pracovníkov, ošetrovateľov a zdravotníckeho personálu pri udržiavaní každodennej rutiny a aktívneho života v sociálnom zariadení. Najst' spôsob, ako zostať v kontakte so spoločnosťou a svojou rodinou je pre nich ešte dôležitejšie hlavne v čase izolovanosti v pandémie. Inštitucionalizovaným seniorom chýbali spoločenské posedenia, spoločné stretnutia so seniormi s iných zariadení, sociálny kontakt a sociálna komunikácia, ktorá je jeho súčasťou. Významnú úlohu v tejto fáze života hrajú rôzne pravidelné alebo príležitostné činnosti, na ktorých seniiori obligatórne alebo fakultatívne participujú (Homolová, 2018).

Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach

Má nielen svoj potenciál, ale aj určité limity:

1. Zdravotné obmedzenie seniorov (choroby),
2. ekonomické obmedzenia zariadenia (materiálne, priestorové,

hygienické, technické vybavenie na edukačné činnosti),

3. personálne obmedzenia zariadenia (nepomer/nedostatok zamestnancov na počet klientov),
4. reštriktívne opatrenia voči klientom (neodôvodnené použitie obmedzujúcich opatrení voči klientom),
5. legislatívna nezainteresovanosť (nedocenenie edukácie v právnych normách).

Nie všetky sociálne zariadenia majú dostatočné podmienky, alebo ich neutvárajú tak, aby mohli byť saturované vzdelávacie potreby seniorských klientov.

Vďaka vzdelávaniu sa seniiori socializujú a sociálne rozvíjajú. Účasťou vo vzdelávaní prehlbujú prostredníctvom interakcie s inými sociálne väzby, čo vedie k zlepšovaniu kvality života. Tým, že sa seniiori vzdelávajú, trávajú svoj čas efektívne a súčasne sa učia nové veci, ktoré odrážajú zmeny v spoločnosti, ktoré by možno sami ani nepostrehli. Edukácie ich tak udržiava v psychickej rovnováhe a v prežívaní pokojnej staroby.

V apríli 2021 sme na základe dostupného výberu uskutočnili výskum v dvoch zariadeniach pre seniorov, ktoré sú ich integrálnou súčasťou, v pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja. Ako výskumný nástroj sme použili dotazník

vlastnej konštrukcie. Klientom ho pomohli vyplniť sociálny a zdravotnícky pracovníci týchto zariadení. Dotazník obsahoval 26 položiek, z toho prvé tri boli na získanie základných údajov o respondentoch. Návratnosť dotazníkov bola 100%. Cieľom výskumu bolo zistiť, či majú oslovení seniori v sociálnych zariadeniach potrebu vzdelávať sa, či vidia význam vzdelávania, a v akej oblasti s dôrazom na súčasný stav. Pre potreby tohto článku vyberáme 2 demografické položky a 3 položky zamerané na edukáciu. Na analýzu odpovedí sme použili deskriptívnu a inferenčnú štatistiku.

Deskriptívnou štatistikou sme odpovede od respondentov usporiadali do prehľadných frekvenčných tabuliek za použitia relatívnych, absolútnych a kumulatívnych početnostiach. Na verifikáciu respektíve falzifikáciu hypotéz sme aplikovali inferenčnou štatistikou. Pre potrebu tohto článku uvádzame jednu z hypotéz, ktorá predpokladá, že existuje významný signifikantny rozdiel medzi pohlavím seniorov ubytovaných v zariadeniach pre seniorov a potrebou vzdelávania v dobe pandémie.

Deskriptívna štatistika

Tabuľka 1 Pohlavie

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
muž	87	41,2	41,2	41,2
Valid žena	124	58,8	58,8	100,0
Total	211	100,0	100,0	

Interpretácia: Celkový počet respondentov bol 211, z toho bolo 124 žien (59%) a 87 mužov(41%).

Tabuľka 2 Vek

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-69	91	43,1	43,1	43,1
70-79	82	38,9	38,9	82,0
80-89	28	13,3	13,3	95,3
90 a viac	10	4,7	4,7	100,0
Total	211	100,0	100,0	

Interpretácia: Vekové rozhranie tvorilo 173 respondentov do 79 rokov a 38 respondentov nad 80 rokov

Tabuľka 3 Potreba vzdelávania

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid áno	137	64,9	64,9	64,9
nie	74	35,1	35,1	100,0
Total	211	100,0	100,0	

Interpretácia: Z výsledkov vyplynulo, že 65% všetkých respondentov(137) má v súčasnosti potrebu vzdelávať sa a 35% túto potrebu nevykazovalo(74). Tento nezáujem vyplýval z ich zlého zdravotného stavu, čo je často indikátorom ovplyvňujúcim motiváciu vzdelávať sa a vysokým vekom v rozmedzí rokov 80-92.

Ďalšia položka smerovala k akej oblasti je smerovaný záujem o vzdelávanie.

Tabuľka 4 V akej oblasti edukácie sa máte záujem vzdelávať sa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid problematika zdravia (Pandémia)	171	81,0	81,0	81,0
záujmová činnosť	40	19,0	19,0	100,0
Total	211	100,0	100,0	

Interpretácia: 171 respondentov prejavilo záujem o edukáciu v oblasti zdravia s dôrazom na súčasnú situáciu pandémie, čo je 81% a 40 respondentov v oblasti záujmovej činnosti, čo je 19% .

Tretia položka v dotazníku sa týkala významu vzdelávania pre samotných seniorov v zariadení, ktorí sa ocitli zoči-voči nečakanej a pre mnohých z nich krutej realite ovplyvňujúcej ich záver života. Položka sa respondentov pýtala či súhlasia s výrokom, že edukácia o zdraví a najmä o súčasnej pandémii je potrebná pre zorientovanie sa v problematiku a vyhnutiu sa panike z neočakávaných dôsledkov, pretože situácia sa vyhrcovala do takej miery, že stratili respondenti kontakt s rodinnými príslušníkmi a taktiež z médií sa dozvedali o úmrtiach. Na výber odpovedi sme zvolili 5 stupňovú Likertovu škálu.

Tabuľka 5 Význam edukácie - prínos v dobe pandémie

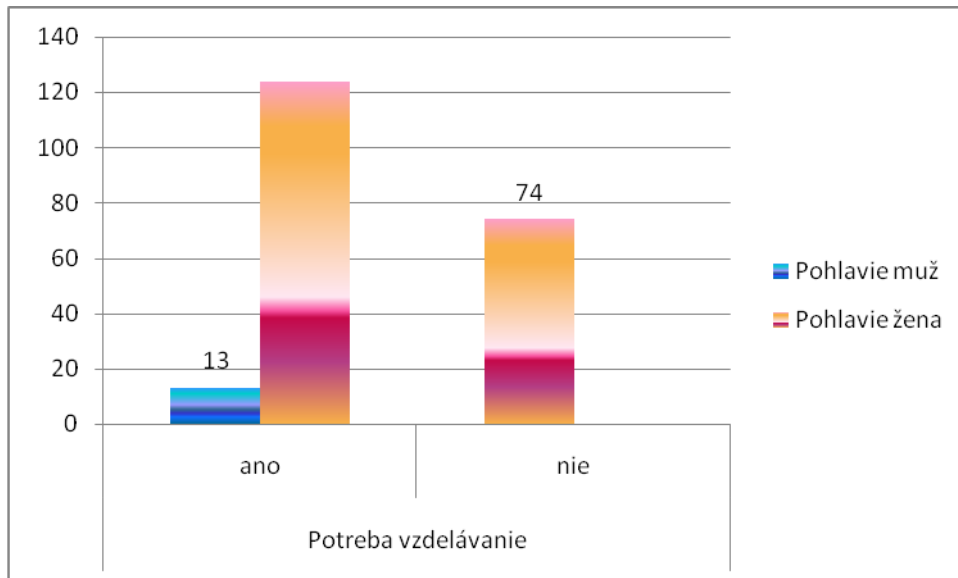
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nesúhlasím	22	10,4	10,4	10,4
neviem posúdiť	35	16,6	16,6	27,0
súhlasím	45	21,3	21,3	48,3
veľmi nesúhlasím	9	4,3	4,3	52,6
veľmi súhlasím	100	47,4	47,4	100,0
Total	211	100,0	100,0	

Interpretácia: Z výskumu nám je zrejmé, že vzhľadom na zdravotný stav sa pre edukáciu z oblasti zdravia vyjadrilo súhlas najviac respondentov, lebo tejto téme pripisujú aj najväčší význam. Zdravotný stav ovplyvňuje ich motiváciu k edukácií a má pre nich veľký význam.

Inferenčná štatistika

Tabuľka 6 Pohlavie * Potreba vzdelávanie Crosstabulation

		Potreba vzdelávanie		Total
		ano	nie	
Pohlavie	muž	13	74	87
	žena	124	0	124
Total		137	74	211



Graf 1 Pohlavie * Potreba vzdelávanie

Tabuľka 6 Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	162,441 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	158,727	1	,000		
Contingency Coefficient	,660	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
N of Valid Cases	211				

Interpretácia:

- Vypočítaná hodnota chi kvadrátu je 162,441, kritická hodnota v štatistických tabuľkách pri $df = 1$ na hladine významnosti 0,05 je 3,84.
- Vypočítaná hodnota je vyššia než kritická hodnota čo znamená, že existuje vzťah medzi pohlavím seniorov a potrebou vzdelávania, avšak nevieme aká je sila vzťahu
- Pre zistenie, aká je sila vzťahu sme zvolili koeficient kontingencie. Tento nadobudol hodnotu 0,660 čo interpelujeme ako silný vzťah
- Tretim ukazovateľom je signifikancia, ktorej hodnota je 0,000 čo znamená, že naše tvrdenie platí z 95% pravdepodobnosťou na hladine významnosti 0,05

Záver: Štatistické ukazovatele poukazujú na jednoznačnosť potreby vzdelávania s pohľadu žien s dorazom na obdobie pandémie.

Záver

Úlohou sociálnych pracovníkov v zariadení by mala byť väčšia snaha vzbudiť v nich záujem o komplexnejšiu edukáciu z rôznych oblastí napr. verejného a kultúrneho života, športu, ale aj medzigeneračnú edukáciu a to napr. účasťou na spoločných stretnutiach s deťmi zo susediacich základných a materských škôl a podobne. Vďaka takýmto aktivitám by nadobudli pocit spoločenskej a aj individuálnej užitočnosti. Vzdelávanie seniorov je potrebné vnímať ako formu socioedukatívnej intervencie, ako prostriedok na riešenie spoločenských problémov. Pretože, "človek sa učí, pokiaľ žije". Edukácia v seniorskom veku je proces, ktorý zmysluplne kultivuje čas ubiehajúcich dní, navodzuje optimizmus a obohacuje život (Benešová, 2014). Seniori by mali byť vo vzdelávaní podporovaní, nielen zo strany rodiny, ale aj sociálnych a zdravotníckych pracovníkov, pretože je to jednou z alternatív zmysluplného a aktívneho trávenia času.

Zoznam použitej literatúry:

CUBOVÁ, M. 2009. *Vzdelávanie seniorov v problematike zdravého starnutia.*

(retrieved from 12.05.2021-15.00.) Dostupné na internete: <https://www.pulib.sk/elpub2/FZ/Istonova2/pdf-doc/cubova.pdf>.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Bratislava. FF UK, 2007. 156 s. ISBN 978-80-223-2287-4.

HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. 2 vydanie. Praha: HBT, 2010. 368 s. ISBN 978-0-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, H. 2012. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

HATÁR, C. 2014. *Geragogika. Vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov*. Nitra: UKF, 2014. 111 s. ISBN 978-80-558-0211-7.

HATÁR, C. 2011. *Seniori v systéme rezidenčialnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Rozlet a Česká andragogická spoločnosť. 2011. 132 s. ISBN 978-80-904824-1-8.

HOMOLOVÁ, E. 2018. *Jazyková edukácia seniorov*. Banská Bystrica: Belianum. 2018. ISBN 978-80.557-1407-3.

KOVALČÍKOVÁ, I. 2007. *Úvod do pedagogiky (nielen pre asistentov učiteľa)*. Prešovská univerzita 2007. 173 s. ISBN 978-80-80638-70-2.

MUHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova

univerzita. 2004. 203s. ISBN 80-210-3345-2.

MUHLPACHR, P. 2009. *Gerontopedagogika*. In: Prúcha, J.(ed.). *Pedagogická encyklopédie*. Praha: Portál.2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. 2003. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2003. 92s. ISBN 978-80-244-0879-8.

ŠVEC, S. 2008. *Anglicko-slovenský lexikon pedagogiky a andragogiky*. Bratislava: Iris. 2008. ISBN 978-80-89256-21-1.

<https://solidcare.sk/samota-a-izolacia-seniorov/>

<https://uzitocna.pravda.sk/seniori/clanok/555709-ako-porazit-osamelost-v-tazkych-casoch/>

<https://itlib.cvtirs.sk/clanek1357/>

Kontakt na autora:

PhDr. Dana Lukačová, MBA

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce, Bratislava

prof. PaedDr. Ing. Miroslav Paľun, PhD., MHA., MBA., I_P IGIP.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce, Bratislava