

**SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI:
POHĽAD(Y) CEZ UMENIE, ZDRAVIE
A SOCIÁLNE VÝZVY**

Publikácia je výstupom KEGA č. 001KU-4/2023 s názvom Stelesnená
skúsenosť s využitím art action II. - proti stagnácii v dospelosti
a seniorskom veku (hlavný riešiteľ: doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD.)

Barbora Kováčová,
Viera Rássu Nagy (Eds.)

**SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI:
POHĽAD(Y) CEZ UMENIE, ZDRAVIE
A SOCIÁLNE VÝZVY**



Editori:

© doc. PaedDr. **Barbora Kováčová**, PhD.

© PaedDr. **Viera Rassu Nagy**, PhD.

© VERBUM – vydavateľstvo KU

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť v tlačenej alebo elektronickej podobe nemožno reprodukovat', ukladať do informačných systémov alebo inak rozširovať bez súhlasu majiteľov práv.

Recenzenti:

doc. PaedDr. **Zuzana Chanasová**, PhD.

dramaturgička, moderátorka TV LUX

prof. PhDr. **Stanislav Benčíč**, PhD.

Fakulta verejnej politiky a verejnej správy, Vysoká škola Danubius

Návrh a tvorba obálky:

Mgr. **Milan Pudiš**, PhD.

Za obsahovú a jazykovú stránku zodpovedajú autori jednotlivých príspevkov

Vydavateľstvo:

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok

Rok vydania: 2025

Publikačná forma: online

ISBN 978-80-561-1223-6

OBSAH

ÚVOD.....	7
-----------	---

I. SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI: POHEAD(Y) CEZ UMENIE

ARTETERAPIA AKO NÁSTROJ NA ZLEPŠENIE KVALITY ŽIVOTA SENIOROV SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM	10
Zuzana Brčiaková	

TVORÍME SO SENIORMI.....	17
Marcela Čarnická	

HUDBA, POHYB A MYSEĽ V PODPORE ĽUDÍ V SENIORSKOM VEKU	26
Zuzana Fábry Lucká, Zuzana Ťulák Krčmáriková	

ZLOMOVÉ SITUÁCIE V OBDOBÍ SÉNIA S DÔRAZOM NA AKČNÉ UMENIE	34
Barbora Kováčová, Daniela Valachová	

PIGMENT V AKČNOM UMENÍ V TVORBE SENIORA.....	46
Martin Ševčovič, Barbora Kováčová	

AKČNÉ UMENIE VO VÝTVARNEJ TVORBE SENIOROV.....	55
Daniela Valachová, Hana Juhász Muchová	

II. SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI: ZDRAVIE a SOCIÁLNE VÝZVY

PRÍSTUP ZAMERANÝ NA ČLOVEKA V KONTEXTE STAROSTLIVOSTI O SENIORA.....	66
Ľubica Ďurajdová	

SENIORI AKO OBETE NÁSILIA A ĎALŠÍCH TRESTNÝCH ČINOV A MOŽNOSTI PREVENČIE	74
Ingrid Emmerová	

PSYCHOLOGICKÝ KONTEXT ADAPTÁCIE SENIOROV NA INVOLUČNÉ ZMENY V STAROBE A POMÁHAJÚCE AKTIVITY VYUŽÍVAJÚCE PRVKY REMINISCENČNEJ TERAPIE.....	83
Miroslav Gejdoš, Dominika Pažitková	
QUESTING AKO NÁSTROJ RECIPROČNÉHO PRENOSU KOMPETENCIÍ A SPÁJANIA GENERÁCIÍ V OUTDOOROVOM PROSTREDÍ	98
Monika Homolová	
VZDELÁVANIE SENIOROV NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU AKO SÚČASŤ KONCEPTU CELOŽIVOTNÉHO UČENIA Viera Rassy Nagy	108
DÔSTOJNOSŤ A POROZUMENIE V ŠPECIFICKÝCH KOMUNIKAČNÝCH STRATÉGIACH V INTERAKCII SO SENIORMI.....	124
Katarína Tišťanová	
ZÁVER.....	132
REGISTER AUTOROV	133
KONTAKTY NA AUTOROV PRÍSPEVKOV	137

ÚVOD

Starnutie populácie predstavuje jednu z najzásadnejších demografických a sociálnych výziev súčasnosti, ktorá má výrazné implikácie pre zdravotníctvo, sociálnu politiku, kultúrny život i vzdelávacie systémy. Fenomén sénia je spojený so zmenami v oblasti telesného zdravia, kognitívnych funkcií, sociálnych rolí a identity, čo vyžaduje komplexné, multidisciplinárne prístupy. Zborník vedeckých štúdií s názvom *Seniori v súčasnej spoločnosti: pohľad(y) cez umenie, zdravie a sociálne výzvy* reflektuje tieto potreby prostredníctvom integrácie umeleckých, terapeutických, psychologických a sociálnych intervencií, ktoré podporujú kvalitu života seniorov a ich inklúziu do spoločenského diania.

Obsah vedeckého nekonferenčného zborníka je koncipovaný do dvoch tematických okruhov: Podpora cez umenie a Zdravotné a sociálne výzvy. Prvý okruh príspevkov sa zameriava na význam tvorivých a umeleckých aktivít ako nástroja aktivizácie, sebaujedenia a psychosociálnej adaptácie seniorov. Zuzana Brčiaková prezentuje arteterapiu ako efektívny prostriedok na zlepšenie kognitívnych, emocionálnych a motorických schopností seniorov so zdravotným znevýhodnením. Marcela Čarnická zdôrazňuje, že kreatívne činnosti a umelecké dielne majú zásadný vplyv na duševné zdravie, socializáciu a sebarealizáciu seniorov. Barbora Kováčová a Daniela Valachová analyzujú využitie akčného umenia v zlomových životných situáciách, ktoré sú charakteristické pre obdobie sénia, pričom poukazujú na jeho potenciál pri spracovaní existenciálnych tém. Martin Ševčovič a Barbora Kováčová skúmajú význam pigmentu v akčnom umení ako média, ktoré prepája telesný pohyb s kreatívnym procesom a podporuje senzorickú reflexiu. Daniela Valachová a Hana Juhász Muchová sa zameriavajú na možnosti sebarealizácie seniorov prostredníctvom art akčných modelov vo výtvarnej tvorbe, pričom zdôrazňujú špecifiká tejto skupiny v kontexte facilitácie tvorivého procesu.

Druhý tematický okruh Zdravotné a sociálne výzvy akcentuje potrebu rešpektovania dôstojnosti, autonómie a bezpečnosti seniorov v kontexte

súčasnej spoločnosti. Ľubica Ďurajdová predstavuje prístup Person-Centred Care, vychádzajúci z humanistických princípov Carla Rogersa, ktorý sa ukazuje ako efektívny model zlepšovania kvality života seniorov. Ingrid Emmerová upozorňuje na riziko viktimizácie seniorov, najmä v súvislosti s majetkovou trestnou činnosťou a domácim násilím, pričom zdôrazňuje význam preventívnych stratégií a medzigeneračného učenia. Miroslav Gejdoš a Dominika Pažítková rozoberajú psychologické aspekty adaptácie na involučné zmeny a význam reminiscenčnej terapie ako nástroja posilňovania identity a ego integrity. Monika Homolová predstavuje koncept Questingu ako inovatívny nástroj medzigeneračného učenia, ktorý prepája tradičné a technologické zručnosti a posilňuje sociálnu súdržnosť. Zuzana Fábry Lucká a Zuzana Ľulák Krčmáriková prezentujú empirické dôkazy o účinnosti programov zameraných na zlepšenie fyzických a kognitívnych funkcií seniorov, redukciu depresívnych symptómov a rizika pádov. Autori príspevku o univerzitách tretieho veku analyzujú ich význam v procese celoživotného vzdelávania, pričom poukazujú na bariéry a perspektívy rozvoja v kontexte digitalizácie a intergeneračného učenia. Viera Rássu Nagy analyzuje význam univerzít tretieho veku v procese celoživotného vzdelávania a sociálnej inklúzie seniorov. Katarína Tišťanová analyzuje špecifické komunikačné stratégie, ktoré podporujú zachovanie dôstojnosti seniorov a zlepšujú ich psychosociálnu pohodu.

Vedecký nekonferenčný zborník je určený odborníkom z oblasti špeciálnej pedagogiky, psychológie, sociálnej práce, arteterapie, ako aj všetkým, ktorí sa zaujímajú o podporu aktívneho starnutia a inkluzívnych prístupov k človeku v období sénia. Ďakujeme recenzentom za konštruktívne pripomienky, ktoré prispeli ku kvalite spracovania predmetného zborníka.

I. SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI: POHĽAD(Y) CEZ UMENIE

ARTETERAPIA AKO NÁSTROJ NA ZLEPŠENIE KVALITY ŽIVOTA SENIOROV SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

ART THERAPY AS A TOOL FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF SENIORS WITH HEALTH DISABILITIES

Zuzana Brčiaková

Abstrakt

Arteterapia predstavuje efektívny nástroj na zlepšenie kvality života seniorov so zdravotným znevýhodnením. Článok sa zameriava na využitie arteterapie na podporu kognitívnych, emocionálnych a motorických schopností seniorov. Tvorivé techniky umožňujú seniorom vyjadriť svoje pocity, zlepšiť jemnú motoriku a koncentráciu, zvýšiť sebavedomie a znižovať stres. Arteterapia sa nezameriava len na tvorbu umeleckých diel, ale aj na proces sebarealizácie, zlepšenie psychickej pohody a posilnenie sociálnych väzieb. Týmto spôsobom prispieva k zlepšeniu kvality života seniorov so zdravotným znevýhodnením a ich lepšiemu začleneniu do spoločnosti.

Kľúčové slová

Arteterapia. Kvalita života. Seniori. Zdravotne znevýhodnenie.

Abstract

Art therapy represents an effective tool for improving the quality of life of seniors with health disabilities. The article focuses on the use of art therapy to support the cognitive, emotional, and motor skills of seniors. Creative techniques allow seniors to express their feelings, improve fine motor skills and concentration, increase self-esteem, and reduce stress. Art therapy is not only focused on creating artworks but also on the process of self-realization, enhancing mental well-being, and strengthening social connections. In this way, it contributes to improving the quality of life of seniors with health disabilities and their better integration into society.

Key words

Art Therapy. Quality of Life. Seniors. Health Disabilities.

Úvod

Starnutie je nevyhnutný proces, ktorý zahŕňa postupné fyzické, psychické a sociálne zmeny. Tento proces nasleduje po dospelosti a vedie k zníženiu fyzickej a mentálnej pružnosti, čím sa zvyšuje riziko zdravotných problémov a oslabuje celková kvalita života (Malíková, 2020). Podľa Ptáčkovej & Ptáčka et al. (2021) starnutie je komplexným procesom, ktorý si vyžaduje adaptáciu na nové podmienky. Adaptácia na starnutie nie je len fyzickým, ale aj psychologickým a sociálnym procesom, ktorý vyžaduje flexibilitu a schopnosť prijať zmeny a hľadať nové spôsoby, ako udržať kvalitu života.

Pre seniorov je veľmi dôležité, aby tento vek bol naplnený **prínosnými činnosťami**, ktoré im pomáhajú udržať jasnú víziu do budúcnosti a zároveň naplniť ich potreby, čím sa zvyšuje ich **spokojnosť a pohoda**. Hudecová & Kováčová (2021) zdôrazňujú, že je dôležité rešpektovať obmedzenia seniorov a prispôbiť aktivity ich fyzickým a duševným možnostiam. Aktivita môže aj cez tieto limity prispieť k udržaniu ich fyzickej a duševnej pohody.

Zmysluplné trávenie voľného času je dôležitým aspektom kvality života seniorov. Voľný čas, ktorý seniori často začínajú už ráno, je potrebné naplniť aktivitami, ktoré sú nielen zábavné, ale aj fyzicky a duševne prospešné. Nuda a absencia zmysluplnej činnosti môžu viesť k frustrácii a depresívnym stavom. Preto je nevyhnutné, aby každý deň obsahoval aktivity, ktoré podporujú kognitívny a fyzický rozvoj, a zároveň poskytujú príležitosti na sociálne interakcie (Hangoni, Cehelská & Šíp, 2015).

Arteterapia ako podpora seniorov so zdravotným znevýhodnením

Arteterapia môže byť chápaná v užšom zmysle ako liečba výtvarným umením a v širšom ponímaní ako liečba prostredníctvom umenia, ktoré zahŕňa aj hudbu (muzikoterapia), poéziu a prózu (biblioterapia), divadlo (terapia hrou) a tanec (Šicková-Fabricsi, 2008). Každý jednotlivec, bez ohľadu na to, či je umelecky vzdelaný, alebo nie, má schopnosť prejsť svoje vnútorné prežívanie a vyjadriť ho do vizuálnych tvarov (Šicková-Fabricsi, 2016).

Zapojenie sa do kreatívnych aktivít môže podľa Bolwerka et al. (2014) pomôcť seniorom odvrátiť pozornosť od fyzického nepohodlia alebo bolesti, ktorú môžu zažívať. Ponorenie sa do umeleckého procesu, ktorý úplne pohlcuje účastníka, môže znížiť vnímanie bolesti.

Arteterapia podporuje uvoľnenie a vyjadrovanie seba samého pomocou symbolov a neverbálnej komunikácie. Pri umeleckej činnosti sa ľudia odklňajú od negatívnych myšlienok a dosahujú pozitívny prístup k životu. V rámci arteterapie sa využíva výtvarné umenie ako prostriedok na osobné sebaujavenie, pričom výsledný produkt sa nehodnotí z pohľadu estetiky (Dvořáčková & Holczerová, 2013). Podľa Slavíka je arteterapia psychoterapeutickou a psychodiagnostickou disciplínou, ktorá kladie dôraz na tvorbu a reflexiu orientovanú na samotný tvorivý proces. Nie je hlavným cieľom vytvorenie umeleckého diela, ale podstata spočíva v rozvíjaní vlastnej kreativity, schopnosti vyjadriť svoje pocity a prostredníctvom spracovania osobných tém zmierniť zdravotné ťažkosti človeka (Šicková-Fabrice, 2008). V prípade arteterapie realizovanej so staršími ľuďmi môžeme hovoriť o širokej skupine, ktorej skúsenosti a zdravotný stav sa líšia – od starších a chorých ľudí až po aktívnych jedincov krátko po odchode do dôchodku. Zaujať seniorov môže byť náročné, preto je dôležité zaradiť výtvarnú činnosť do širšieho kontextu a použiť rôzne materiály – rodinné fotografie, spomienkové predmety, obrázky, pohľadnice, potraviny či určité vône. Skupinová tvorba by mala seniorom poskytnúť okrem citových zážitkov aj pocit uznania a dostatočný priestor na vlastné spomienky (Campbellová, 2000).

Arteterapia sa zameriava na zlepšenie komunikácie u ľudí vo vyššom veku, ktorí môžu mať problémy s vyjadrovaním kvôli rôznym chorobám. Taktiež sa sústreďuje na zlepšenie nálady, elimináciu zlých myšlienok a frustrácie. Senior si prostredníctvom arteterapie uvedomuje svoje postavenie a dôstojnosť. Je dôležité, aby senior pri arteterapii relaxoval a zabudol na každodenné ťažkosti (Lhotová & Perout, 2018). V prípadoch, keď seniori trpia zlou náladou, sú dezorientovaní alebo nechcu komunikovať, arteterapia poskytuje vhodnú alternatívu na neverbálne vyjadrenie myšlienok a pocitov.

Arteterapia zahŕňa tvorivé procesy, ktoré podporujú kognitívne, motorické a emocionálne zručnosti. Funguje ako neverbálny expresívny prostriedok, ktorý poskytuje náhľad do vnútorného sveta seniora (Desmukh, Holmes & Cardano, 2018). Týmto spôsobom podporuje u seniorov pocit zmysluplnosti a spolupatričnosti. Tento pocit môže byť kľúčovým aspektom ich celkovej pohody, pretože zapájanie sa do umeleckých aktivít umožňuje seniorom vytvárať hmatateľné výtvary, ktoré majú osobný význam. Pri arteterapii si seniori stanovujú kreatívne

ciele, ako je dokončenie konkrétneho projektu, a zažívajú pocit zmysluplnosti, keď pracujú na týchto cieľoch a vidia pokrok v priebehu času (Malchiodi, 2012). Podľa Liebmann (2005) má arteterapia za cieľ aktivovať zvyšky vitality, flexibility a stimulovať kreativitu u seniorov. V arteterapii je dôležitá tvorba a proces vzniku výtvarného vyjadrenia, ktorý seniorom prináša obohatenie života.

Arteterapia tiež umožňuje seniorom zažiť radosť z tvorby nových vecí, čo má pozitívny vplyv na ich osobnosť prostredníctvom výtvarného umenia, vizuálnej kultúry a vlastnej tvorivej činnosti.

Využívanie rôznych techník arteterapie u seniorov so zdravotným znevýhodnením

Pre seniorov so zdravotným znevýhodnením, ktorí čelia problémom s pohyblivosťou alebo bolesťami, je vhodné zvoliť techniky, ktoré nevyžadujú veľkú fyzickú námahu, ako je tvorba koláží alebo **otlačanie na textil** je veľmi vhodná pre tých, ktorí sa vyrovnávajú s bolesťami alebo majú problém s jemnou motorikou. Okrem toho **maľovanie na papier, textil, porcelán** alebo iné jednoduché materiály umožňuje seniorom s obmedzenou pohyblivosťou vyjadriť svoju kreativitu bez zbytočného stresu alebo bolesti.

Medzi najviac vyhľadávané techniky seniormi patrí maľovanie na rôznych materiáloch, ako sú papier, hodváb, trička, kamene, porcelán alebo kvetináče. Okrem toho je obľúbená aj technika servítkovania, ktorá sa využíva pri tvorbe sviečok a kvetináčov, ako aj otláčovanie na textil, výroba ručného papiera, koláže a vystrihovanie. Seniori sa tiež venujú práci s prírodnými materiálmi, ako sú šišky, listy, kvety, či pleteniu košíkov, vyšívaniu, háčkovaniu a tvorbe z hliny (Holmerová et al., 2007). Arteterapia, ktorá je úzko prepojená s ergoterapiou, využíva rôzne materiály a techniky, ako sú drevo, gaštany, listy a ďalšie prírodné prvky. Kreatívne aktivity sú často spojené s ročnými obdobiami a sviatkami, pričom sa zameriavajú na tvorbu, ktorá podporuje emocionálnu pohodu a rozvoj zručností seniorov (Ondrušová & Krahulcová et al., 2019). V rámci arteterapie sa najčastejšie uplatňujú techniky, ako sú kresba, maľba štetcom, ručná maľba, modelovanie z hliny, strihanie, lepenie a zdobenie rôznymi materiálmi (Malíková, 2020). Arteterapia ponúka aj mnoho výhod, ako je zlepšenie kvality života, zvýšenie motivácie, znižovanie osamelosti a podporovanie pocitu spolupatričnosti

a autonómie (Fakoya, McCorry & Donnelly, 2020). Pomáha tiež pri zmierňovaní sprievodných javov ochorení, ako sú depresia či smútok, a umožňuje seniorom vyjadriť svoje pocity a myšlienky prostredníctvom neverbálnych prostriedkov. Tvorba znižuje psychické bloky, udržuje a zlepšuje motoriku a je atraktívnym spôsobom trávenia voľného času (Šrobárová, 2011). Zapojenie sa do umeleckých aktivít, ako je maľovanie, kreslenie alebo sochárstvo, pomáha seniorom udržiavať alebo zlepšovať jemné motorické zručnosti, čo je obzvlášť dôležité pre tých, ktorí trpia ochoreniami, ako je artritída alebo Parkinsonova choroba, ktoré ovplyvňujú motoriku (Kaimal, Ray & Muniz, 2016). Arteterapia zároveň podporuje aj tréning pamäti a vyvolávanie spomienok (Ondrušová & Krahulcová et al., 2019).

Činnosti ako maľovanie alebo práca s hlinou si vyžadujú koordináciu ruka-oko, čo sa s vekom môže zhoršovať. Arteterapeutické cvičenia pomáhajú seniorom túto koordináciu udržať a zlepšiť, čím prispievajú k ich celkovej fyzickej obratnosti (Malchiodi, 2012). Stejskalová (2020) uvádza, že výstavy malieb a výtvorov seniorov vzniknutých pri skupinovej arteterapii napomáhajú rozvoju sebadôvery, pričom seniorom poskytujú pocit uznania a ocenenia ich činnosti. Podľa Liebmann (2005) koláže stimulujú zrak a hmat, čím zlepšujú jemnú motoriku u seniorov.

Mandaly, podľa Stejskalovej (2012), sú ďalšou efektívnou terapeutickou technikou. Opakovaný motorický pohyb pri ich vyfarbovaní vedie k upokojeniu dýchania, zníženiu napätia a odpútaniu sa od bolestivých myšlienok a pocitov. Práca s mandalou podporuje sebadomie, pomáha pri zvládaní stresu, obáv a strachu a uľahčuje pochopenie vlastných pocitov. Okrem toho prispieva k emocionálnej stabilite a zlepšuje schopnosť zvládať náročné životné situácie a psychosomatické ochorenia. Všetky tieto techniky v arteterapii poskytujú seniorom so zdravotným znevýhodnením príležitosť na sebarealizáciu a zlepšenie ich kvality života. Umelecké činnosti im pomáhajú nielen lepšie pochopiť a prekonať svoje zdravotné obmedzenia, ale aj podporujú ich začlenenie do spoločnosti, čo je hlavný cieľ arteterapie.

Záver

Umelecká činnosť poskytuje seniorom jedinečnú príležitosť objaviť, čo všetko ešte dokážu, a vyskúšať činnosti, ktoré možno nikdy predtým nerobili alebo ich z rôznych dôvodov nemohli vykonávať. Zamerali sa

na tvorbu pre radosť, nehodnotí sa výsledok, ale sústreďuje sa na samotný proces. Tvorba sa tak stáva oslobodzujúcou, liečivou a uvoľňujúcou skúsenosťou. Arteterapia ponúka priestor, v ktorom sa stretáva vonkajší svet s vnútorným, čím poskytuje možnosť emocionálnej očisty a sebauvoľnenia. Ako liečebná metóda dokáže arteterapia nielen zlepšiť psychickú pohodu, ale aj liečiť prostredníctvom kresby či iného umeleckého prejavu, ktorý je produktom vlastnej tvorby.

Každý senior je jedinečný a vyžaduje individuálny prístup, ktorý zohľadňuje jeho fyzické, emocionálne a kognitívne potreby. Arteterapia ponúka širokú škálu prispôsobiteľných techník, čo umožňuje zapojiť sa do terapeutického procesu aj tým, ktorí majú zdravotné obmedzenia. Pre seniorov so zdravotným znevýhodnením je kľúčové zvoliť techniky, ktoré im umožnia vyjadriť sa a zlepšiť svoju pohodu. Arteterapia je prispôbovavý a bohatý prístup, ktorý podporuje seberealizáciu, udržiavanie kognitívnych, motorických a emocionálnych schopností, čím zvyšuje kvalitu života a posilňuje zmysel pre spolupatričnosť.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. Antalovská, D. (2016). *Antistresové aktivity pro seniory 2 v I*. Bratislava: Fortuna Libri.
2. Bolwerk, A., et al. (2014). How Art Changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PloS One*, 9(7), e101035.
3. Campeellová, J. (2000). *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické*. Praha: Portál.
4. Deshmukh, S. R., Holmes, J., & Cardano, A. (2018). Art therapy for people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9 (9). <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011073.pub2/full>
5. Dvořáčková, D., & Holczerová, V. (2013). *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing.
6. Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health*, 20, 1-14. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8251-6>
7. Hangoni, T., Cehelská, D., & Šíp, M. (2015). *Sociálne poradenstvo pre seniorov*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

8. Holmerová, I., Jarolímová, E., & Suchá, J. et al. (2007). *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha: EV Public relations.
9. Hudecová, A., & Kovačová, B. (2021). *Akčnosť vo vzdelávaní – výzva pre každého človeka 7. Obdobie seniorského veku*. Ružomberok: Verbum.
10. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.
11. Lhotová, M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.
12. Liebmann, M. (2005). *Skupinová arteterapie. Nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál.
13. Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
14. Malíková, E. (2020). *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada Publishing.
15. Ondrušová, J., & Krahulcová, B. et al. (2019). *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova.
16. Ptáčková, H., & Ptáček, R. et al. (2021). *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada Publishing.
17. Stejskalová, M. (2012). *Psychoterapie uměním*. Praha: Pressto Publishing.
18. Stejskalová, M. (2020). *Psychoterapie uměním*. Praha: Institut psychoterapie uměním.
19. Šicková-Fabrice, J. (2008). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
20. Šicková-Fabrice, J. (2016). *Základy arteterapie*. Praha: Portál.
21. Šrobárová, S. (2011). *Intervencia, resocializácia a terapia v sociálnej práci*. Ružomberok: Verbum.

Kontaktné údaje:

Ing. Zuzana Brčiaková, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta,
Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok
E-mail: zuzana.brciakova@ku.sk

TVORÍME SO SENIORMI

WE CREATE WITH SENIORS

Marcela Čarnická

Abstrakt

Byť seniorom neznamena cítiť sa osamelo či nepotrebné. Umelecké a kreatívne aktivity umožňujú seniorom tráviť čas zmysluplne, zároveň majú podstatný vplyv na duševné, emocionálne a fyzické zdravie seniorov so zdravotným znevýhodnením. Príspevok ponúka námety na tvorivé aktivity seniorov. Kreatívna činnosť, tvorivé dielne ponúkajú seniorom priestor na komunikáciu, socializáciu a sebarealizáciu.

Kľúčové slová

Senior. Tvorenie. Aktivity.

Abstract

Being a senior does not mean feeling lonely or unnecessary. Artistic and creative activities allow seniors to spend their time meaningfully, while also having a significant impact on the mental, emotional and physical health of seniors with health disabilities. The article offers ideas for creative activities for seniors. Creative activities and workshops offer seniors a space for communication, socialization and self-realization.

Keywords

The Senior. Creation. Activities.

Senior so zdravotným znevýhodnením si so sebou nesie skúsenosti dlhého života, ale aj isté obmedzenia, ktoré ovplyvňujú jeho každodenné fungovanie. Obdobie seniorského veku začína po 60. roku života. Toto obdobie sa delí na tri etapy. Prvá etapa je ohraničená rokmi 60 – 74, druhá etapa sa vymedzuje od 75 do 89 rokov, tretia etapa nastáva po 90. roku. Názvy jednotlivých etáp sa odlišujú (v závislosti od autorov) – starší vek, staroba, dlhovekosť (Határ, 2011), ranná, pokročila, krajná (Končeková, 2005).

Senior na prvý pohľad pôsobí krehkejšie – jeho chôdza je pomalá a opatrná, neraz si pomáha paličkou alebo invalidným vozíkom. Fyzická výkonnosť klesá, postupne sa znižujú funkcie všetkých systémov a oslabuje sa imunitný systém (Končeková, 2005). Objavujú sa ťažkosti so zrakom, problémy so sluchom. Stopy veku či ťažkostí vyplývajúce z jeho znevýhodnenia môžeme vidieť na seniorovi v jeho tvári. Oči môžu byť unavenejšie a viečka sú ovisnuté, no stále v nich zostáva pokoj a jemnosť. V jeho pohyboch cítiť opatrnosť, niekedy aj bolesť, čo je spôsobené poklesom rýchlosti a pružnosti pohybov. Komunikácia s ním býva tichšia a pokojná, občas prerušovaná pauzami, keď potrebuje nabráť dych alebo si utriediť myšlienky. Spomalenie psychických procesov nemusíme vidieť na prvý pohľad. Pamäť sa zhoršuje, dlhodobá pamäť je lepšia, so zapamätaním nových informácií majú seniori problém. Jednoduchšie si zapamätajú to, čo má logickú súvislosť. U niektorých seniorov dochádza k patologickej strate pamäti (Končeková, 2005).

U každého seniora je proces starnutia individuálny, pretože rozdiely vyplývajú z jeho aktuálneho zdravotného a psychického stavu jednotlivca, jeho vlastného sebauvedňovania, hodnotového systému, rodinného zázemia a rodinných vzťahov (Hudecová & Kováčová, 2021). Teší ho jednoduchý rozhovor, chvíľa s rodinou či krátka prechádzka. Veľmi si váži pomoc druhých, zároveň sa snaží robiť to, čo zvládne sám, pretože mu to dáva pocit nezávislosti. Hudecová s Kováčovou (2021) upozorňujú aj na sociálne zmeny v živote seniorov - osamostatnenie detí, umiestnenie v zariadení pre seniorov, zmena ich sociálnej roly a získaný status seniora odkázaného na dôchodok. Končeková (2005) píše, že záujmy sa môžu zužovať a seniori opúšťajú jednu činnosť za druhou. Môžu sa uzatvárať do seba, sú zraniteľnejší, citovo labilnejší a vyskytujú sa depresie. Úbytok fyzických a psychických síl, horšia finančná situácia, strata partnera alebo priateľov môže negatívne vplyvať na to, ako vníma senior svoju situáciu.

K prijatiu starnutia a postojom voči starobe prispieva najmä vlastná osobnosť, jej črty, temperament a miera adaptability daného jedinca (Hrozinská, 2008, s. 19). Adaptácia na dôchodok má štyri fázy. Prvou fázou je príprava na dôchodok, kedy ľudia vopred uvažujú, čo budú robiť. Druhou fázou je bezprostredná reakcia na zmenu a pocit vyhorenia a strata zafixovaných istôt. V tretej fáze – fáza dezilúzie a postupného prispôbovaniu sa novej životnej situácii – seniori pociťujú nudu, hoci sa tešili na odpočinok a hľadajú nejaké činnosti. V poslednej fáze sa senior adaptuje na životný štýl dôchodcu a stabilizuje sa nový stereotyp (Končeková, 2000).

Adaptácia na dôchodok i postoj k starnutiu závisí od toho, ako tento proces vníma samotný senior. S vyšším vekom existuje riziko prepuknutia syndrómu demencie, ktorý je spojený s postupným oslabovaním kognitívnych schopností ako pamäť, myslenie, orientácia, reč, poznávanie alebo praktické činnosti. K nekognitívnym prejavom demencie patria poruchy nálady, poruchy spánku, agresia, apatia, depresia a spoločensky neprijateľné správanie. Medzi telesné prejavy patrí inkontinencia, úbytok hmotnosti a svalovej hmoty, motorické symptómy. Jednotlivé prejavy majú za následok aj funkčné obmedzenia ako napríklad ťažkosti s komplexnými činnosťami, s domácimi prácami, so sebaobsluhou v základných činnostiach, s komunikáciou či s pohybom (Králová, 2017). Senior s demenciou môže byť apatický a strácať záujem o svoje zvyčajné aktivity, stráca záujem o spoločnosť, nakoľko spoločenské situácie sú pre neho náročné. K ďalším prejavom patrí strata empatie, halucinácie či klamstvo.

Pre seniorov so zdravotným znevýhodnením môže byť každodenný život náročný. Zdravotné ťažkosti môžu viesť k izolácii, zníženiu sebavedomia a celkovej únave. Avšak práve v tejto fáze života môže byť umenie a kreativita nástrojom na zlepšenie kvality života. Kreatívna činnosť môže mať pozitívny vplyv na emocionálny stav seniorov. Ponúka im priestor na vyjadrenie pocitov a myšlienok, ktoré môžu byť ťažko vyjadriteľné slovami. Tvorivé dielne ponúkajú seniorom príležitosť, aby sa stretávali s ostatnými. Spoločné tvorenie vytvára prostredie, kde sa seniori môžu navzájom podporovať a zdieľať svoje zážitky a myšlienky. Okrem toho kreatívne aktivity im dávajú možnosť dosiahnuť niečo vlastnými rukami, čo môže výrazne zlepšiť ich pocit sebaúcty. Napríklad, keď seniori dokončia svoje dielo, môžu sa cítiť hrdí na svoju prácu a schopnosti. To

má obrovský vplyv na ich celkový pohľad na seba a svoj život. Prostredníctvom umelecko-kreatívnych aktivít si posilňujú aj kognitívne schopnosti ako pamäť, koncentrácia a schopnosť riešiť problémy. Pri tvorení a sústreďujú na detaily, či má za následok stimuláciu mozgových funkcií. Zároveň sa podporuje jemná motorika, pozornosť, sústredenie. Kreativita sa nestráca vekom, len sa mení spôsob jej prejavu a posilňovať sa dá aj v seniorskom veku. Aj podľa Hudecovej & Kováčovej (2021) má byť toto obdobie naplnené zmysluplným programom a hodnotnou činnosťou, ktorá rešpektuje možnosti a limity seniora. Autorky dodávajú, že *„každý človek je kreatívny a dokáže realizovať, samozrejme na rôznej úrovni tvorivé činnosti, ktoré pomáhajú k jeho sebarealizácii“* (Hudecová & Kováčová, 2021, s. 28). Kreativitu u seniorov môžeme rozvíjať cez výtvarné činnosti ako maľovanie akvarelom, pastelmi, maľovaním podľa predlohy alebo spomienok, tvorbou jednoduchých koláží či pohľadníc a dekorácií. Stimulovať motoriku môžeme pomocou pletenia, háčkovania, tvorbou z hliny, modelovacej hmoty alebo plastelíny či vytváraním jednoduchých DIY projektov. Trénovať pamäť, rozvíjať komunikáciu a jazyk môžeme u seniorov prostredníctvom aktivít ako sú spomienkové rozhovor, písanie krátkych príbehov či básní, tvorbou rodinnej kroniky alebo tvorivým prepisovaním (senior prepíše rozprávku podľa seba – napr. nový koniec rozprávky). Podpora dobrej nálady, rovnováhy je možná cez tanečno-pohybové činnosti (samozrejme s ohľadom na individuálne možnosti seniorov), jednoduchými scénkami alebo strečingom s prvkami improvizácie. *„Vďaka mentálnej a fyzickej aktivite sa senior udrží v lepšom zdraví a v lepšej duševnej pohode“* (Kováčová & Benčíč, 2023, s. 46). V neposlednom rade je potrebné posilňovať aj sociálne vzťahy, čo je možné cez tvorivé dielne či cez tvorbu spoločných projektov. *„Tvorivosť je pretavená energia v pozitívnom zmysle“*, uvádza Verbovanec (2015, s. 18), ktorý ešte dopĺňa, že tvorivosť taktiež pomáha odstrániť vnútorné napätie, ktoré môže byť u seniorov vyvolané napr. samotou či pocitom nepotrebného človeka.

Pri aktivitách podnecujúcich tvorivosť seniorov môžeme využívať rozličný materiál. Prácou s prírodným materiálom (konáriky, listy, kamienky, semiačka, zrná kávy,...) rozvíjame jemnú motoriku, koordináciu ruky a oka, ale aj myslenie a tvorivosť. Pri kreatívnej pracovnej činnosti s prírodným materiálom je nutné zabezpečiť také opatrenia, aby sa pri činnosti nikto nezranil, aby nedošlo k úrazu

a aby nebolo ohrozené nikoho zdravie (Hončíková, 2015). Ak chceme u seniorov podporovať tvorivosť, musíme im na to poskytnúť vhodné tvorivé prostredie a podnecovať ich k tomu, aby mysleli tvorivo. Tvorivosť môžeme charakterizovať ako „*psychickú alebo fyzickú činnosť, ktorej cieľom je niečo vymyslieť, nájsť nové a vhodné riešenie, vytvoriť, objaviť*“ (Valachová & Bruteničová, 2011, s.5). Okrem prírodného materiálu môžeme použiť kartóny, textil, papier, drôtky, gombíky, korálky, flitre, stužky a iný materiál.

Pre seniorov s demenciou môžeme pripraviť rôznorodé aktivity. Prostredníctvom *maľovania* môžu seniori tvoriť dialóg. Činnosť so štetcom stimuluje mozog, podporuje predstavivosť. Iným typom aktivity je *spomienková aktivita*, ktoré zahŕňajú prácu s pamäťovými schránkami alebo prácu s príbehom. Tu je dôležité prejsť skutočný záujem o to čo nám senior hovorí, aby cítil náš skutočný záujem. Vhodnými (aj skupinovými) aktivitami sú triedenie vecí (farebné domino, farebné plastové poháre či ponožky), skladanie puzzle, ktoré stimuluje pravú stranu mozgu (zodpovedá za intuitívne myslenie a kreativitu) a ľavú stranu mozgu (logika).

Umelecké aktivity sú zároveň spôsobom ako cez spoločnú prácu, tvorbu projektu môžeme seniorov s demenciou socializovať. V prípade ťažkostí s verbálnym vyjadrovaním sú aktivity spôsobom, ako môžu vyjadriť svoje emócie a dať najavo ich pocity. Tvorenie pôsobí upokojujúco a pomáha znížiť úzkosť a stres. Umelecké aktivity je vhodné zaradiť do každodenného režimu seniora s demenciou. Pri voľbe aktivity musíme rešpektovať individualitu daného seniora, jeho záujmy, kognitívnu úroveň a pohybové možnosti. Potvrďuje to aj Fábry Lucká (2025, s. 114), podľa ktorej je dôležité „*zachovanie a podpora identity a dôstojnosti za každých okolností, rešpektujúc biografický prístup a jedinečnú životnú situáciu človeka v seniorskom veku*“.

Námet č. 1: Vianoce

Námet: Vianočný stromček – ozdoba

Pomôcky: Tavná pištoľ, tenšie konáriky, zelená priadza, farebné gombíky, korálky, hviezda s plste

Postup: Konáriky si zložíme do tvaru stromčeka, ktoré spojíme tavnou pištoľou. Po uschnutí omotávame konáriky zelenou priadzou. Na priadzu

pomocou tavnej pištole nalepíme malé gombíky, koráliky, ktoré predstavujú výzdobu stromčeka. Na vrch prilepíme z plste vystrihnutú hviezdičku. Hotový stromček si môžeme zavesiť do okna alebo na dvere izby. Aktivitou si seniiori napr. v domove dôchodcov vytvoria sviatočné dekorácie, stimulujú si myseľ a vnášajú ducha daného obdobia.

Hotový výrobok:



Námet č. 2: Vianoce

Námet: Vianočná pohľadnica

Pomôcky: výkres, farebné papiere, pravítko, ceruza, farebné ceruzy, lepidlo, písacie potreby, vianočné vinše

Postup: Na biely výkres vo formáte A5 si s pravítkom narysujeme predlohu vianočného stromčeka/hviezdy/. Celú plochu papiera potom si rozdelíme jemnými čiarami. Vzniknuté útvary vyfarbíme podľa vlastnej predstavy. Vianočný stromček/hviezda bude farebne odlíšená, aby vynikla v tzv. mozaike farieb. Hotový stromček nalepíme na farebný papier, napíšeme vianočné pranie/vinš a venujeme. Výroba vianočnej

pohľadnice je pre seniora krásnou aktivitou a zároveň spôsobom, ako ukázať blízkeму, ako mu na ňom záleží.

Hotový výrobok:



Námet č. 3: Jeseň

Námet: Zvieratá okolo nás

Pomôcky: kartón, predloha zvierat (slimák, kuriatko, vták), ceruza, nožnice, lepidlo, prírodný materiál – listy, šošovica, kukurica, fazuľa, ryža,...

Postup: Na kartón obkreslíme zviera a vystrihneme. Nalepovaním prírodného materiálu senior vytvára zviera podľa vlastnej fantázie.

Hotový výrobok:



Záver

Umelecké a kreatívne aktivity nie sú len zábavnou formou trávenia voľného času, ale majú aj hlboký vplyv na duševné, emocionálne a fyzické zdravie seniorov so zdravotným znevýhodnením. Poskytujú im príležitosť na sebarealizáciu, podporujú komunikáciu, pôsobia na rozvoj motorických zručností a najmä prinášajú pocit naplnenia a radosti. Umelecké aktivity môžu byť kľúčom k lepšej kvalite života seniorov a k ich aktívnejšiemu a šťastnejšiemu starnutiu.

Zoznam bibliografických odkazov

1. Fábry Lucká, Z. (2025). *Expresivita ako nástroj pri zachovávaní dôstojnosti a identity v procese starnutia. Expresivita vo výchove VII.* Ružomberok: Verbum.
2. Határ, C. (2011). *Seniori v systéme rezidenčialnej sociálno-edukačnej starostlivosti.* Praha: Rozlet.
3. Honzíková, J. (2015). *Pracovní výchova s didaktikou.* 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha.
4. Hrozenká, M. a kol. (2008). *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko-praktické východiská.* Martin: Osveta.
5. Hudecová, A. – Kováčová, B. (2021). *Akčnosť vo vzdelávaní. Výzva pre každého človeka* 7. Ružomberok: Verbum, 2021. 78 s.

6. Kane, E. C. (2020). *20 Christmas Activities For Seniors With Dementia Or Alzheimer's*, dostupné na <https://seniorsafetyadvice.com/christmas-activities-for-seniors-with-dementia/>.
7. Končeková, L. (2005). *Vývinová psychológia*. Prešov: Lana.
8. Kováčová, B., Benčíč, S. (2023). *Aktivizácia seniora s využitím vizuálnych ilúzií ako súčasť akčného umenia* In *Expresivita v (art)terapii IV*. Ružomberok: Verbum.
9. Kráľová, M. (2017). *Demencie*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Demencie_Kralova_Maria.pdf.
10. Krivec, R. (2024). *10 Group Activities for Dementia Patients*, dostupné na <https://readementia.com/group-activities-for-dementia-patients/>.
11. Valachová, D., Bruteničová, E. (2011). *Krátkodobý program rozvoja tvorivosti detí predškolského veku*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum.
12. Verbovanec, L. (2015). *Rozvíjanie tvorivosti učiteľa*. Bratislava: MPC.

Kontaktné údaje:

Mgr. Marcela Čarnická PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta,
Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok,
E-mail: marcela.carnicka@ku.sk

HUDBA, POHYB A MYSEĽ V PODPORE ĽUDÍ V SENIORSKOM VEKU

MUSIC, MOVEMENT AND MIND IN SUPPORTING PEOPLE IN OLDER AGE

Zuzana Fábry Lucká, Zuzana Ľulák Krčmáriková

Abstrakt

Starnutie populácie a rastúca prevalencia kognitívnych porúch, depresívnych symptómov a motorických ťažkostí v neskoršom veku vytvárajú potrebu komplexných a efektívnych intervenčných programov. Výskumy z posledných rokov dokazujú, že prepojenie hudby, pohybu a kognitívnej stimulácie prináša synergiu účinku v podpore neuroplasticity, mobility, ale aj exekutívnych funkcií a psychickej pohody seniorov. Cieľom príspevku je predstaviť teoretické východiská, aktuálne dôkazy o účinnosti týchto prístupov a ich využitie v komunitnej praxi. Štúdie a metaanalýzy poukazujú na zlepšenie chôdze, rovnováhy, pracovnej pamäte, pozornosti, ako aj na redukciu depresívnych symptómov a rizika pádov. Zároveň predstavujú modely programov, prispôbené rôznorodým skupinám ľudí v seniorskom veku.

Kľúčové slová

Seniorský vek. Hudba. Pohyb. Kognitívna stimulácia.

Abstract

Population aging and the increasing prevalence of cognitive disorders, depressive symptoms, and motor difficulties in later life create a need for comprehensive, effective, and low-cost intervention programs. Recent research demonstrates that the integration of music, movement, and cognitive stimulation provides synergistic effects by supporting neuroplasticity, mobility, as well as executive functions and psychological well-being in older adults. The aim of this contribution is to present the theoretical foundations, current evidence on the effectiveness of these approaches, and their applications in community practice. Studies and meta-analyses point to improvements in gait, balance, working memory, attention, and reductions in depressive symptoms and fall risk. The paper also introduces models of programs adapted to diverse groups of people in older adulthood.

Key words

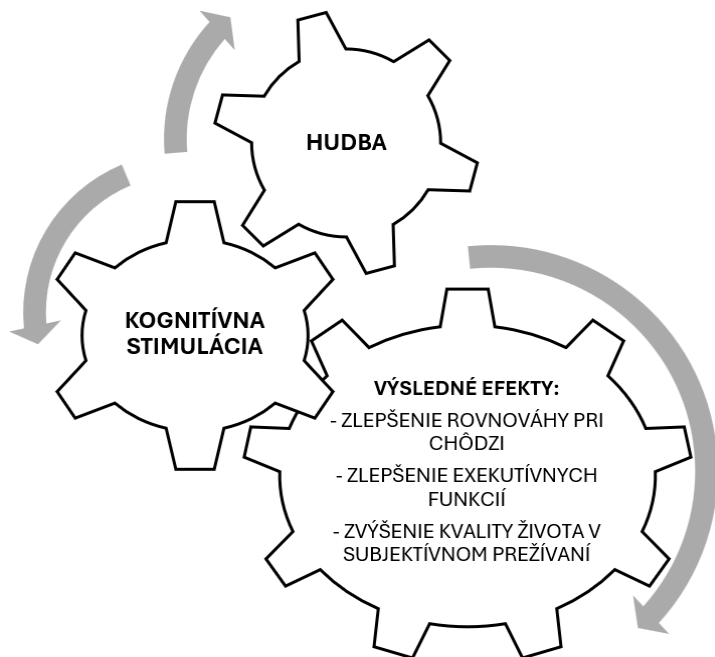
Older adulthood. Music. Movement. Cognitive stimulation.

Úvod

Starnutie populácie predstavuje jednu z najvýznamnejších výziev súčasnej spoločnosti. U ľudí v prirodzenom procese starnutia prichádza riziko kognitívneho poklesu, depresívnych symptómov, porúch mobility či pádov, ktoré môžu spôsobiť ďalšie, sekundárne ťažkosti (WHO, 2021). Tradičná forma riešenia takýchto situácií je prevažne farmakologická. Čoraz častejšie sa však do popredia dostáva tematika nefarmakologickej liečby, ktorá sa aj v našich podmienkach dostáva do legislatívne záväzných opatrení či štandardných postupov. Toto smerovanie vychádza nielen z vlastných výskumov na národnej úrovni, ale aj z informácií pochádzajúcich zo zahraničných výskumných štúdií (napr. Gavelin et al., 2021), kde je nefarmakologická liečba už štandardne zavádzaná v klinickej praxi.

Hudba, pohyb a kognitívna stimulácia predstavujú tri na seba nadväzujúce komponenty, ktorých integrácia má preukázaný synergický efekt na fyzické, mentálne aj psychosociálne zdravie ľudí v seniorskom veku. Výskumné závery (napr. Park & Bischof, 2013; Herholz & Zatorre, 2012) poukazujú na to, že napriek prirodzenému úbytku niektorých kognitívnych funkcií je mozog aj v neskoršom veku schopný plastických zmien, pokiaľ je vystavený dostatočne intenzívnym a rôznorodým senzorickým podnetom. Práve kombinácia viacerých druhov podnetov aktivuje súčasne viaceré mozgové oblasti – od prefrontálnych oblastí, zodpovedných za exekutívne funkcie, cez motorické a premotorické okruhy, až po limbický systém, ktorý je centrom emočného prežívania. Napr. hudba zohráva v tomto procese viacnásobnú úlohu, jej využitie v terapii vedie napríklad ku podpore motorického plánovania, stabilite chôdze u ľudí s neurodegeneratívnymi ochoreniami (Thaut et al., 2015). Hudba aktivuje motorické aj emočné mozgové okruhy, pohyb podporuje fyzickú zdatnosť a kognitívne funkcie, a úlohy vyžadujúce pozornosť či plánovanie posilňujú exekutívne funkcie. Ich integrácia vytvára základ pre synergické pôsobenie, ktoré dokáže podporovať neuroplasticitu aj v starobe (Herholz & Zatorre, 2012).

Schéma 1: Synergické pôsobenie hudby, pohybu a kognitívnej stimulácie u seniorov



Zdroj: vlastné spracovanie

Napríklad rytmická auditívna stimulácia môže u ľudí s Parkinsonovou chorobou viesť ku zlepšeniu schopnosti iniciácie pohybu a rýchlosti chôdze (Wang et al., 2022; Calabrò et al., 2019). V tomto prípade ide o pilier, ktorý sa nachádza aj v štandardných postupov pre postupy v zdravotníctve, kde je rytmická stimulácia uvedená ako odporúčaný nefarmakologický postup napríklad v štandarde pre Parkinsonovu chorobu (Ukropcová et al., 2021).

Ďalším komponentom je **pohyb**. V seniorskom veku je nevyhnutný pre zachovanie svalovej sily, rovnováhy či mobility, ale má výrazný vplyv aj na kognitívne funkcie. Pravidelná fyzická aktivita aktivuje neurotrofické faktory a podporuje neuroplasticitu v oblastiach hipokampu a prefrontálnej kôry, čo vedie k zlepšeniu pamäti, rýchlosti spracovania

informácií a zameraniu pozornosti (Kirk-Sanchez & McCough, 2014). Prepojenie pohybu s kognitívnou aktivitou sa javí ako najvhodnejšia forma, nakoľko takáto kombinácia posilňuje exekutívne funkcie a zároveň pripravuje človeka na bežné každodenné situácie, v ktorých sa motorické a kognitívne procesy prelínajú (Plummer & Eskes, 2015). Uvedené informácie ilustrujeme v Tab. 1.

Tabuľka 1: Prehľad jednotlivých komponentov

KOMPONENT	MECHANIZMUS ÚČINKU	VÝSKUMNÉ DŮKAZY
Hudba	Rytmická synchronizácia, aktivácia limbického systému	Zlepšenie stability, iniciácie pohybu a rytmizácie chôdze (Thaut et al., 2019, Wang et al., 2022)
Pohyb	Stimulácia hipokampu a prefrontálnej kôry	Zlepšenie pracovnej pamäte a rýchlosti spracovania informácií (Kirk-Sanchez & McCough, 2014)
Kognitívny tréning	Posilnenie kognitívnej flexibility a pracovnej pamäte	Zlepšenie exekutívnych funkcií, pracovnej pamäte a rýchlosti spracovania informácií (Gavelin et al., 2021)
Integrovaný (kombinovaný) prístup	Kombinácie metód a techník	Signifikantné zlepšenie v kognitívnej aj motorickej oblasti, účinnejšie než samostatné intervencie (Rieker et al., 2022)

Zdroj: vlastné spracovanie

Tabuľka sumarizuje hlavné mechanizmy a účinky jednotlivých intervenčných modalít. Okrem toho prepojenie pohybu s rytmickou hudbou výrazne zvyšuje motiváciu zapojenia sa do činnosti, čo sa v seniorskom veku často javí ako problém.

Tretím komponentom je kognitívna stimulácia, ktorá v zmysle integrovaného prístupu zohráva zásadnú úlohu najmä v podpore pracovnej pamäte, kognitívnej flexibility a pozornosti. Zahraničné výskumy (Gavelin et al., 2021; Rieker et al., 2022) poukazujú na fakt, že kombinované pohybovo-kognitívne programy prinášajú významnejšie benefity v zlepšovaní kognitívnej funkčnosti ako izolované intervenčné formy. Významnejšie benefity sa preukazujú u ľudí s miernym kognitívnym deficitom (MCI), kde zahraničné štúdie (Chen et al., 2022; Muñoz-Perete et al., 2025) potvrdzujú, že kombinácia pohybu, hudby a kognitívnych cvičení zlepšuje nielen kognitívne skóre, ale aj redukuje riziko ďalšieho zhoršovania.

Okrem pozitívneho vplyvu na kognitívne funkcie a motoriku je spojenie týchto komponentov v intervencii účinné aj vo vzťahu ku duševnému zdraviu. V slovenskom prostredí sa v odporúčaniach Národného programu duševného zdravia (MZ SR, 2023) uvádza, že využitie hudby, reminiscenčných aktivít a pohybových programov má významný vplyv na zlepšovanie psychickej pohody človeka.

Vzhľadom na prirodzené procesy, ktoré sprevádzajú starnutie, ako je napríklad strata pracovného uplatnenia, či zmena sociálnej role v spoločnosti, je subjektívne vnímanie vlastnej kvality života dôležitou premennou. Okrem vyššie uvedených zahraničných výskumných štúdií to dokladajú aj skúsenosti zo slovenského prostredia (Tokovská, 2014; Ukropcová et al., 2021). Súlad medzi zahraničnými dôkazmi a domácimi skúsenosťami potvrdzuje, že tieto prístupy majú vysokú mieru prenositeľnosti do našich podmienok.

Z pohľadu klinickej praxe je dôležité, že multifaktoriálne, nefarmakologické intervencie sú súčasťou viacerých štandardných postupov Ministerstva zdravotníctva SR, najmä pri demencii a Parkinsonovej chorobe. Tieto dokumenty odporúčajú pravidelnú pohybovú aktivitu, kognitívny tréning, reminiscenčné a hudobné aktivity ako integrálnu súčasť starostlivosti, čo dáva týmto prístupom jasnú odbornú aj legislatívnu oporu.

Predložené poznatky potvrdzujú, že integrácia hudby, pohybu a kognitívnej stimulácie predstavuje efektívnu a vedecky podloženú možnosť podpory zdravia seniorov. Spoločným menovateľom všetkých analyzovaných intervencií je aktivácia viacerých neurálnych systémov súčasne, čo zvyšuje potenciál pre neuroplastické zmeny aj vo vyššom

veku. Výsledky uvedených štúdií ukazujú, že kombinované programy sú účinnejšie než izolované formy terapie, najmä v oblasti exekutívnych funkcií, rýchlosti spracovania a pamäti. Silnou stránkou tejto kombinácie v intervenciách je ich flexibilita – je možné ich prispôbiť kognitívnym a pohybovým možnostiam, ale aj zdravotným či fyzickým obmedzeniam. Výzvou ostáva implementácia v praxi, najmä zabezpečenie vyškoleného personálu a dlhodobej motivácie seniorov, čo potvrdzujú aj zahraničné longitudinálne štúdie (napr. Hars et al., 2014).

Dôležitým aspektom je aj psychosociálny rozmer – hudba a skupinový pohyb podporujú sociálnu interakciu, znižujú depresívne symptómy a zvyšujú motiváciu k pravidelnej aktivite. Skúsenosti zo slovenského prostredia (napr. Tokovská, 2014) ukazujú, že takéto programy sú realizovateľné aj pri limitovaných zdrojoch a možno ich adaptovať pre rôzne skupiny seniorov.

Záver

Hudba, pohyb a kognitívna stimulácia tvoria synergický celok, ktorý má významný potenciál podporiť kognitívne, motorické aj psychosociálne zdravie seniorov. Dostupné vedecké dôkazy aj klinická prax potvrdzujú, že takto koncipované multimodálne programy vedú k zlepšeniu chôdze, rovnováhy, exekutívnych funkcií, pracovnej pamäte a psychickej pohody. V kontexte starnúcej populácie a potreby efektívnych intervencií predstavuje integrácia týchto prvkov vhodný a odporúčaný prístup v komunitnej aj klinickej praxi. Slovenské štandardy postupov v zdravotníctve navyše poskytujú týmto programom jasnú odbornú a legislatívnu oporu.

Zoznam bibliografických odkazov

1. Calabrò, R. S., Naro, A., Filoni, S., Pullia, M., Billeri, L., Tomasello, P., Portaro, S., Di Lorenzo, G., Tomaino, C., & Bramanti, P. (2019). Walking to your right music: a randomized controlled trial on the novel use of treadmill plus music in Parkinson's disease. *Journal of neuroengineering and rehabilitation*, 16(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12984-019-0533-9>
2. Chen, Y.-X., Liang, N., Li, X.-L., Yang, S.-H., Wang, Y.-P., & Shi, N.-N. (2021). Diagnosis and Treatment for Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review of Clinical Practice Guidelines and Consensus Statements. *Frontiers in Neurology*, 12, 719849. <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.719849>

3. Gavelin, H. M., Dong, C., Minkov, R., Bahar-Fuchs, A., Ellis, K. A., Lautenschlager, N. T., Mellow, M. L., Wade, A. T., Smith, A. E., Finke, C., Krohn, S., & Lampit, A. (2021). Combined physical and cognitive training for older adults with and without cognitive impairment: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing research reviews*, 66, 101232. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101232>
4. Hars, M., Herrmann, F. R., Fielding, R. A., Reid, K. F., Rizzoli, R., & Trombetti, A. (2014). Long-term exercise in older adults: 4-year outcomes of music-based multitask training. *Calcified tissue international*, 95(5), 393–404. <https://doi.org/10.1007/s00223-014-9907-y>
5. Herholz, S. C., & Zatorre, R. J. (2012). Musical training as a framework for brain plasticity: behavior, function, and structure. *Neuron*, 76(3), 486–502. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.011>
6. Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. *Clinical interventions in aging*, 9, 51–62. <https://doi.org/10.2147/CIA.S39506>
7. Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. (2024). Národný program duševného zdravia. [Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky](https://www.mz.gov.sk/ministerstvo-zdravotnictva-slovenskej-republiky)
8. Muñoz-Perete, J. M., Carcelén-Fraile, M. D. C., Cano-Sánchez, J., Aibar-Almazán, A., Castellote-Caballero, Y., Mesas-Aróstegui, M. A., García-Gutiérrez, A., & Hita-Contreras, F. (2025). Combined Physical-Cognitive Therapies for the Health of Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(6), 591. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060591>
9. Park, D. C., & Bischof, G. N. (2013). The aging mind: neuroplasticity in response to cognitive training. *Dialogues in clinical neuroscience*, 15(1), 109–119. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.1/dpark>
10. Plummer, P., & Eskes, G. (2015). Measuring treatment effects on dual-task performance: a framework for research and clinical practice. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 225. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00225>
11. Rieker, J. A., Reales, J. M., Muiños, M., & Ballesteros, S. (2022). The Effects of Combined Cognitive-Physical Interventions on Cognitive Functioning in Healthy Older Adults: A Systematic Review and Multilevel Meta-Analysis. *Frontiers in human neuroscience*, 16, 838968. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.838968>

12. Thaut, M. H., Rice, R. R., Braun Janzen, T., Hurt-Thaut, C. P., & McIntosh, G. C. (2019). Rhythmic auditory stimulation for reduction of falls in Parkinson's disease: a randomized controlled study. *Clinical rehabilitation*, 33(1), 34–43. <https://doi.org/10.1177/0269215518788615>
13. Thaut, M. H., McIntosh, G. C., & Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and the motor system. *Frontiers in psychology*, 5, 1185. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01185>
14. Tokovská, M. (2014). Kognitívny tréning ako determinant aktívneho starnutia. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*, 4(2), 110-128. <https://doi.org/10.11118/lifele20140402110>
15. Ukropcová, B., Straka, I., Ukropec, J., Kováčsová, E., Durániková, O., Kulcsárová, K., Gombošová, L., Forišek-Paulová, P., Sedliak, M., & Škorvánek, M. (2021). *Nefarmakologická prevencia a liečba neurodegeneratívnych ochorení: Pohybové, kognitívne a nutričné intervencie v prevencii progresie Parkinsonovej choroby* (Štandardný postup č. 016). Ministerstvo zdravotníctva SR.
16. Wang, L., Peng, J. L., Ou-Yang, J. B., Gan, L., Zeng, S., Wang, H. Y., Zuo, G. C., & Qiu, L. (2022). Effects of Rhythmic Auditory Stimulation on Gait and Motor Function in Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Randomized Controlled Studies. *Frontiers in neurology*, 13, 818559. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.818559>

Afiliácia

Príspevok je parciálnym výstupom projektu VEGA č. 1/0433/23 Liečebnopedagogická intervencia prostredníctvom muzikoterapie pri podpore reči u ľudí s Parkinsonovou chorobou.

Kontaktné údaje:

doc. Mgr. Zuzana Fábry Lucká, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, Bratislava

E-mail: lucka@fedu.uniba.sk

Mgr. Zuzana Ťulák Krčmáriková, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, Bratislava

E-mail: tulak@fedu.uniba.sk

ZLOMOVÉ SITUÁCIE V OBDOBÍ SÉNIA S DÔRAZOM NA AKČNÉ UMENIE

TURNING POINTS IN SENIOR ADULTHOOD WITH AN EMPHASIS ON MARTIAL ARTS

Barbora Kováčová, Daniela Valachová

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na možné využitie akčného umenia v zlomových situáciách človeka v seniorskom veku, ktoré predstavujú významné vývinové, psychosociálne a existenciálne výzvy. Obdobie sénia je charakteristické zmenami v oblasti sociálnych rolí, stratou blízkych osôb, zmenou zdravotného stavu, adaptáciou na odchod do dôchodku či hľadaním nového zmyslu života. Tieto situácie môžu výrazne ovplyvniť kvalitu prežívania seniorov a vyžadujú adekvátne podporné prístupy. Akčné umenie sa v kontexte aktivizácie a podpory seniorov ukazuje ako efektívny prostriedok umožňujúci expresiu emócií, reflexiu osobnej skúsenosti a spracovanie náročných životných tém prostredníctvom tvorivej performatívnej činnosti. Príspevok prezentuje výsledky z terénnej tvorby dvoch skupín seniorov, v ktorej bola aplikovaná metóda akčného umenia s dôrazom na verbálne sprevádzanie, facilitáciu dialógu a zdieľanie osobných príbehov. Analýza ukazuje, že participatívna tvorba a následná reflexia podporujú sociálnu interakciu, pocit spolupatričnosti a posilňovanie zdrojov osobnej odolnosti. Výstupy poukazujú na potenciál akčného umenia ako dostupnej a zmysluplnej intervencie podporujúcej aktívne starnutie, sebavyjadrenie a prekonávanie zlomových životných situácií v seniorskom veku.

Kľúčové slová

Akčné umenie. Seniorský vek. Zlomové situácie. Participatívna tvorba. Sebavyjadrenie.

Abstract

The paper focuses on the potential use of action art in turning-point situations in the lives of older adults, which represent significant developmental, psychosocial and existential challenges. The period of senior adulthood is characterized by changes in social roles, the loss of close relationships, health limitations, adaptation to retirement and the search for new meaning in life. These situations can strongly influence the quality of life and emotional wellbeing of seniors and therefore require adequate forms of support. Action art, in the context of

activation and empowerment of older adults, proves to be an effective tool that enables emotional expression, reflection of personal experience and processing of demanding life topics through creative performative activity. The paper presents findings from field-based creative work with two groups of seniors in which action art methodology was applied, with emphasis on verbal facilitation, guided dialogue and sharing of personal narratives. The analysis indicates that participatory artistic creation and subsequent reflection support social interaction, a sense of belonging and the strengthening of personal resilience. The outcomes highlight the potential of action art as an accessible and meaningful intervention that promotes active ageing, self-expression and the ability to cope with turning-point situations in senior adulthood.

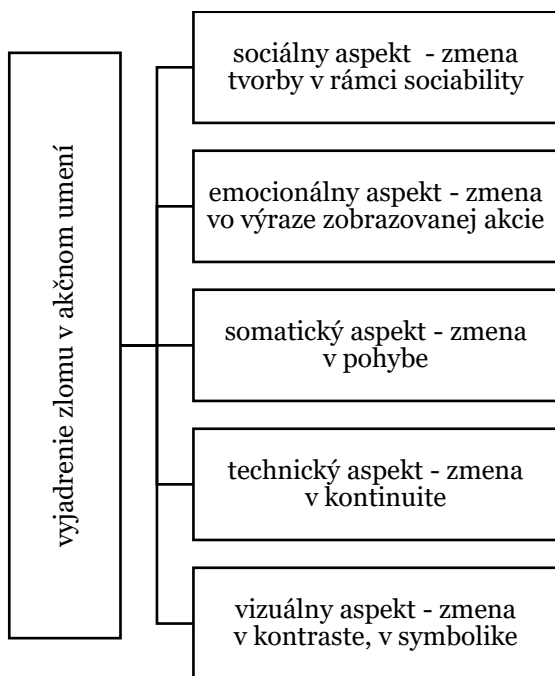
Keywords

Action art. Senior adulthood. Turning-point situations. Participatory creation. Self-expression.

Úvod

Prekonanie životnej situácie, ktorá je identifikovaná ako zlomová je možné pomôcť aj využitím akčného umenia. Je niekoľko spôsobov, ktoré pri použití rôzneho média a kontextu sú reálne použiteľné pri práci so seniorom (Kováčová et al., 2023). Mnohí seniori vyrozprávajú svoj životný príbeh, v ktorom popíšu zlomy, bariéry, či zmeny, ale menšia skupina je aj takých, ktorí pristúpia k tomu, aby využili možnosť katarzie a vyjadrili sa prostredníctvom média (Valachová, 2021; Bergerová, 2022, Biarincová, 2023). Takéto akcie môžu byť naplánované v zmysle prostredia, v ktorom existujú, alebo sú spontánnymi, kedy stačí okamih ponuky a prebieha akcia, ktorou senior zobrazí zlom v svojom živote. Ak využijeme vybrané aspekty, ktorými sme vonkajší a vnútorný zlom charakterizovali, tak je možné (a aj reálne) načrtnúť možnosti zobrazenia zlomu v akcii, v samotnom akčnom umení s načrtnutím ilustratívneho zlomu v akcii. Ako tvrdí Rassa Nagy (2025) od poetických zásahov do priestorov či materiálov cez konceptualizáciu farebných a pigmentových techník, až po ekologické a participatívne prístupy – seniori vo svojej tvorbe posúvajú hranice medzi vlastným vnútorným svetom a okolitou prírodou či spoločnosťou. Takto otvárajú nové pohľady na umenie ako prostriedok sebavyjadrenia, reflexie životných skúseností a ekologickej či sociálnej výpovede, ktorý zároveň podporuje aktivizáciu, kreativitu a prepojenie s prostredím.

Schéma 1: Zlomové situácie v období staroby



Zdroj: vlastné spracovanie

Zlomové situácie sú popisované z viacerých aspektov a v nasledujúcom texte uvedieme niekoľko charakteristík (Kováčová, 2024). **Sociálny aspekt zlomu** umožňuje aktérovi vstúpiť do akcie a prezentovať vnímanie zlomu v rámci svojho prežívania. Vzniká tak možnosť zobrazit' zlom z pohľadu dvoch životov, z pohľadu dvoch prežívaní, z pohľadu tvorby v páre. **Emocionálny aspekt** zlomu je charakteristický tým, že je možné dosiahnutie zmeny vo výraze zobrazovanej akcie. Ide o prechod z jedného emocionálneho prežívania do druhého. K tomu sú nápomocné farby, symboly, či zmena dominancie motívu. Môže ísť o zmenu (zlom) z radosti do smútku; z hnevu do zmierenia; z depresie do manického stavu. Sociálny aspekt zlomu je charakteristický dosiahnutím zmeny, napr. zastavením sa v pohybe, akoby ustrnutím v pohybe prejave (v tanci, v chôdzi, celkovo v performancii). Prerúšením očakávanej plynulosti

akcie vznikne moment s nábojom dramatickosti. Môže ísť o zmenu (zlom) z rýchleho na pomalé pohyby, z malého priestoru do priestoru, ktorý človeka často presahuje. **Technický aspekt** zlomu je špecifický v tom, že je možné dosiahnutie zmeny s použitím techniky a stratégií v prerušení kontinuity. Môže to byť zmena použitím glitch efektov alebo náhlým prerušovaním animácií. Napriek tomu, že v charakteristike zlomu nebol zadefinovaný aspekt vizuality, je vhodné ho zadefinovať, lebo sa jednoznačne spája s akčným umením. **Vizuálny aspekt zlomu je možné tým, že sú použité zmeny** s použitím výrazných kontrastov, symbolov, či zmien v zobrazení. Môže to byť zmena v zobrazení fragmentu ako symbolu nestálosti, v zobrazení kontrastu medzi obrazom výtvarene spracovaným a obrazom, ktorý „nadväzuje“ a zároveň je výrazným kontrastom voči pôvodnému. Príkladom môže byť zmena vo výzore človeka, ktorý prešiel zlomovou situáciou je možná a zároveň súvisí aj so somatickým aspektom (Kováčová, 2024).

Pri práci so seniormi je nevyhnutné, aby odborníci (špeciálni a liečební pedagógovia, terapeuti, a iní pomáhajúci profesionáli, bližšie Magová, 2022) danú kreatívnu možnosť katarzie implementovali do celostnej podpory ich kvality života. Senior v tomto období už bilancuje život, ktorý prežil a je presvedčený, že získal nadhľad nad ním. Samotná bilancia mu otvára priestor, pre akoby nachádzanie a vyrovnanie sa s tým, čo životných príbehoch je označované za zlom, zlomovú udalosť. A práve akčné umenie má priestor a možnosti vyjadrenia sa v akcii a otvára človeku v seniorskom veku k vyrovnaniu sa, k nadobudnutiu homeostázy v prežívaní.

Téma krajiny v akčnej tvorbe

Téma krajiny rezonuje u každého človeka v seniorskom veku, nakoľko otvára tému s mnohými možnosťami jej spracovania. Krajina predstavuje priestor osobnej histórie, spomienok a identít, ktoré sa v priebehu života formovali a pretvárali. Pre mnohých seniorov môže byť krajina symbolickým návratom do detstva, mládeže alebo dôležitých životných udalostí, ktoré sú hlboko emocionálne zakorenené. Práve preto môže byť práca s motívom krajiny silným podnetom na aktivizáciu autobiografickej pamäte, na rozvíjanie schopnosti rozprávať vlastný príbeh a na zdieľanie spomienok, ktoré sú významným základom medzigeneračného dialógu.

Téma krajiny zároveň poskytuje bezpečný a nenásilný priestor pre kreatívne vyjadrenie, kde je možné pracovať s rôznymi úrovňami abstrakcie – od realistických vyobrazení až po symbolické a poetické interpretácie. V seniorskom veku môže byť krajina aj metaforou životnej cesty, bilancovania, vnútorného pokoja a prijatia. Vďaka tomu sa stáva univerzálnou témou, s ktorou sa môže identifikovať každý bez ohľadu na individuálnu životnú skúsenosť.

Chanasová (2021) tvrdí, že v akčnom umení je len málo akcií, ktoré aspoň trochu nesúvisia s prírodnými (alebo krajinnými) elementmi. V našom stredoeurópskom prostredí land-art je označovaný v širokom slova zmysle ako akákoľvek akcia, či inštalácia pracujúca s prírodnými elementmi, alebo realizovaná v prírodnom prostredí. Takto chápaný land-art, v ktorom je prítomný akčný prvok zaraďujeme do kontextu akčného umenia (Morganová, 1999).

Krajinou v ponímaní človeka v seniorskom veku je oblasť v ktorej žije, alebo krajina, v ktorej žil a musel odísť a pod. Celkovo je to téma, ktorá je veľmi dobre variabilnou a zároveň prináša mnoho ukážok zlomov týkajúcich sa života seniora.

Východisko k akčnej tvorbe

Michal Ranný – Krajina (1970)



Obráz vytvorený na papieri technikou akvarelu. Michal Ranný vo svojej výtvarnej tvorbe často nepracoval s konkrétnymi miestami či reálnymi krajinárskymi motívmi. Jeho cieľom nebolo realistické zobrazenie konkrétnej lokality, ale skôr snaha vystihnúť podstatu krajiny v abstraktnejšom, takmer filozofickom zmysle. V jeho dielach sa krajina mení na priestor meditácie, premýšľania a hľadania základných princípov prírody. Namiesto detailného realistického zachytenia fyzickej podoby krajiny sa usiloval o interpretáciu atmosféry, nálad a vnútorných prežitkov.

Z tohto dôvodu obraz „Krajina“ (1970) pravdepodobne nereprezentuje konkrétnu geografickú lokalitu. Je skôr výsledkom umeleckej snahy o abstrahovanie prírodných tvarov a foriem, o ich zjednodušenie do základných línií a farebných plôch. V tomto diele sa prírodné motívy premieňajú na geometrizované a abstraktné tvary, čím vzniká harmonická a pokojná kompozícia. Tlmené farebné tóny, čistota a vyrovnanosť výtvarného prejavu podporujú dojem kontemplácie a ponoru do vnútorného sveta krajiny. Výber tohto umeleckého diela do práce so seniormi nebol náhodný. Počas prípravy aktivít účastníci verbalizovali svoje preferencie týkajúce sa podnetového materiálu. Často zdôrazňovali požiadavku na zrozumiteľnosť vizuálneho obsahu a odmietanie príliš modernej, výrazne abstraktnej alebo provokatívnej tvorby: „*Aby bol obraz zrozumiteľný a taký nie veľmi moderný. Aby som vedel, na čo sa pozerám, lebo sa tomu modernému umeniu nerozumiem*“ (1–M–1960).

Z uvedeného dôvodu je výber diel pre prácu v seniorskom veku prirodzene viac konzervatívny, tradičný a zrozumiteľne uchopiteľný. Počas rozhovorov sa opakovane objavovala aj potreba vyhnúť sa témam, ktoré seniiori vnímajú ako nevhodné alebo rušivé: „*O žiadne porno, či nahotiny*

nemáme záujem“ (3–M–1958), „Ja chcem niečo pokojné, pri ktorom si môžem oddýchnuť, zabaviť sa a spoločne sa porozprávať“ (2–Ž–1953).

Z daného vyplýva, že výtvarné diela s dôrazom na pokoj, čitateľnosť a harmonický výraz sú pre prácu v seniorskom veku nielen prijateľnejšie, ale aj efektívnejšie v zmysle podpory relaxácie, socializácie a pozitívnej emocionálnej aktivity.

Realizácia akčnej tvorby

Krajina je tvorená z rozličných častí, ktoré v danom priestore existujú a interagujú. Primárne je to človek, rastlinstvo, živočíchy, predmety ...

Pri aktivite sa aktéri seniori dohodli, že rastlinstvo je typickým nositeľom pre krajinu. Každý z nich chodí domov cestou, ktorú lemujú stromy. *V minulosti sme si dokázali nazbierať toľko orechov, že nám postačili na dva roky. A teraz ideme po ceste a samá čiernota, zdravé sa zmenili na choré, nepoužiteľné. Zlom je v tomto kontexte vnímaný ako zmena v krajine*, ktorá sa udiala a je pre celé spoločenstvo prírody zlomom. Zároveň pre človeka, kto zbieral orechy zisťuje, že starne, že mladosť je už dávno preč (mladé stromy zdravé, staré stromy choré a nepoužiteľné). A vlašské orechy sa stávajú vzácnosťou, tak ako sa stáva vzácnosťou zdravý senior.

- *Ak je strom napadnutý parazitmi, je nepoužiteľný a liečba možno zastaví, ale nevylieč. A toto je ten zlom, ktorý vidím aj na sebe, žiadne lieky nevyliečia, len zastavia a vy žijete podľa toho, ako ste sa o svoje telo starali.*
- *Viete, dlho rozmýšľam nad tým, čo to môže byť? Už niekoľko rokov sú choré. Keď otvoríte orech zistíte, že jeho vnútro je nepoužiteľné, napadnuté. Darmo hľadám, veď to jadro pripomínalo mozog. A je to presne aj s človekom ... keď má chorý mozog už je nepoužiteľný a čaká na smrť.*

Spálenie, alebo spílenie samotného stromu je síce riešením, ale ten strom môže byť zároveň spomienkou nielen na mladosť, ale aj na toho, kto ho zasadil, ... A krajina sa tým mení a často ten strom zostáva už len spomienkou ... *a my sa chodíme prechádzať orechovou alejou, ktorá už minulú jeseň bola bez orechov ... uvedomujem si, že ako sa mení krajina, mení sa aj spôsob života, ... mení sa správanie, mení sa aj trpezlivosť na starého človeka, mení sa všetko.*

Bilancia života, udalostí v živote

Pri bilancii života seniorom prostredníctvom akčného umenia by mala byť orientovaná na vytváranie priestoru pre vyjadrenie ich osobných životných skúseností, emócií a spomienok prostredníctvom kreatívnych aktivít, ktoré by im umožnili reflektovať na svoj život a zapojiť sa do umeleckého procesu.

Zo všeobecného pohľadu by mohlo ísť o:

- **Interaktívne performancie:** Seniori sa stávajú aktívnymi účastníkmi, ktorí prostredníctvom pohybu, gest a jednoduchých akcií zobrazujú rôzne fázy svojho života, dôležité okamihy či zlomové body. Môžu byť použité aj symbolické pohyby, ktoré zachytávajú ich životné cesty.
- **Spomienkové stretnutia:** Akčné umenie by mohlo byť použité na zobrazenie dôležitých spomienok. Výber konkrétnej udalosti alebo emócie, ktorá sa na dajú udalosť viaže, s kolektívnym vyjadrením živého obrazu, alebo s použitím iného druhu performancie.
- **Spoločné tvorivé procesy:** Seniori by mohli spolupracovať s mladšími účastníkmi, čo by podporilo dialóg medzi generáciami. Tento prístup by pomohol nielen bilancovať ich život, ale aj prepojiť ich skúsenosti s perspektívami mladých ľudí.
- **Symbolická vizualizácia:** Prostredníctvom vizuálnych prvkov – farieb, tvarov či rekvizít – senior má podnetový priestor k tvorbe diela, ktoré vyjadrujú ich vnútorný svet, hodnoty alebo odkazy pre budúce generácie. Toto by bolo viac o tichom, introspektívnom akčnom umení, kde fyzická aktivita nie je prioritou, ale skôr výrazová symbolika.

Akčné umenie môže sa stať pre seniorov mostom k sebaujadraniu, ktorý im dáva možnosť pomenovať svoje skúsenosti a zároveň sa aktívne zapojiť do tvorivého procesu.

Východisko k akčnej tvorbe
Edita Spannerová – Život (1974)



Obraz Edity Spannerovej je citlivým katalyzátorom pri zamyslení sa nad vlastným životom, pretože vizuálne dielo často vyvoláva silné emocionálne a myšlienkové reakcie.

Aktér v seniorskom veku môže jednotlivé etapy svojho života analyzovať cez prizmu diela. Kombinovať performatívny rozhovor s vstupom do prírody ako prostredia pre samotnú akciu.

Seniori v pozícii aktéra, ale aj diváka, či náhodného účastníka môžu bilanciu života premeniť do jednoduchého performatívneho aktu, napríklad pohybom, gestami alebo rozprávaním o dôležitých momentoch v živote, pričom inšpiráciou by bol samotný obraz. *Ktoré obdobie bolo zlomové a v čom? Ktoré momenty v živote boli tými bolestivými? Ktoré*

momenty v živote boli tými, kde ste si povedal, že áno toto ma veľmi potešilo?

Samotné bilancovanie v skupine je často viac odľahčené a pre samotného aktéra aj také katarzné. A o tom je akčné umenie v seniorskom veku, o možnosti bilancovať v prostredí, ktoré je bezpečné a chápujúce, v prostredí, ktoré svojou atmosférou dodáva samotnému prežívaniu iný rozmer, akýsi nadhľad nad vecou, životnú múdrosť.

Strom (obdobne ako bol inšpiratívny strom na maľbe) bol inšpiráciou aj pre samotné bilancovanie. Seniori si vybrali strom, ktorý bol poznačený časom. Rany – v podobe zlomenej haluze, vytešenej miazgy, poškodenia kôry – vnímali ako cestu života. Tá nie je nikdy ľahká, ale človek je tvor, ktorému je dané do vienka žiť, existovať a pomáhať. Samotná trilógia stromu vznikala postupne a je zachytená na základe samotnej akcie. Strom s prasknutým kôry a prítomnej miazgy evokuje zrod života, narodenie dieťaťa, vnúčaťa, či zrod života v podobe svadby potomkov. Strom s tečúcou miazgou je zobrazením námahy, ktorá sa nikdy nezaobíde bez slz, potu a krvi. Posledný strom znázorňuje kolobeh života, narodenie, smrť; zdravie a chorobu; radosť a smútok; ľudskosť a brutalitu. Fotodokumentácia bola zachytená tak, aby aj samotný formát zodpovedal podnetu, ktorý bol seniormi vnímaný ako inšpiratívny a obohacujúcim pre samotnú bilanciu ich života.

Súčasťou akčnej tvorby môže byť aj tvorivé písanie. To vzniklo počas túlania sa prírodou a zachytením života v podobe trilógie stromu.

Záver

V akčnom umení realizovanom s aktérom v seniorskom veku môže byť samotná umelecká akcia doplnená o verbálne objasnenie prezentovanej činnosti, procesu či zámeru autora. Tento prvok vysvetlenia zohráva dôležitú úlohu najmä v kontexte práce so seniorskou populáciou, ktorá môže mať zvýšenú potrebu porozumenia symbolike, významovej roviny alebo kultúrnym súvislostiam predkladaného umeleckého diania. Jasná interpretácia alebo facilitované sprevádzanie aktivity umožňuje účastníkom aktívne vstupovať do tvorivého procesu, reflektovať vlastné prežívanie a pozície, a tým nadviazať hlbší vzťah k umeleckému zážitku. Takto koncipovaná umelecká akcia môže prirodzene viesť k rozhovorom *par excellence*, ktoré presahujú rámec bežnej diskusie o diele a rozvíjajú sa v podobe otvorených dialógov, osobných výpovedí a autentického

zdieľania životných skúseností. Verbálna reflexia sa tak stáva rovnako hodnotnou súčasťou umeleckého aktu ako samotná performatívna činnosť. Rozhovor môže nadobudnúť charakter terapeutickej komunikácie, kde dochádza k vedomej integrácii minulosti, prítomnosti i budúcnosti, k sebaidentifikácii a k posilňovaniu pocitu zmysluplnosti. Vďaka tomu sa akčné umenie v seniorskom veku stáva nielen prostriedkom estetického prežívania, ale aj priestorom pre podporu aktívneho starnutia, sociálnej interakcie a rozvoja kognitívnych i emocionálnych kapacít. Účastníci nie sú pasívnymi pozorovateľmi, ale aktívnymi spolutvorcami umeleckého a komunikačného procesu.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. Bergerová, X. (2022). Kreativita v kontextoch (s. 10-16). *CREA-AE 2022*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
2. Biarincová, P. (2023). Médium telo v action art (s. 44-54). *Homeostáza v akčnom umení v kreovaní tvorby človeka*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
3. Hudcová, A., Kováčová, B. (2021). *Akčnosť vo vzdelávaní – výzva pre každého človeka 7. Obdobie seniorského veku*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.
4. Chanasová, Z. Zimné variácie akčných modelov (s.63-71). *Horizonty umenia 8: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej webovej konferencie*. Banská Bystrica: Akadémia umení v Banskej Bystrici. Fakulta múzických umení.
5. Kováčová, B. (2024). Zlom v životnom príbehu človeka. *Disputationes scientificae. Universitatis Catholicae in Ružomberok*, 2024, 24 (4).
6. Magová, M. (2022). Kompetencie špeciálneho pedagóga vo výchovno-vzdelávacom procese. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae 2022*, 21(3), 59–67.
7. Morganová, P. (1999). Olomouc: Votobia, nakladateľství a vydavatelství, spol. s r.o, 1999.
8. Ranný, M. (1970). *Krajina* (umelecké dielo). <https://www.webumenia.sk/dielo/CZE%3A4RG.K1173>
9. Rassu Nagy, V. (2025). Enviromentálne a vzdelávacie aspekty talianskeho umenia v priestore akcie. *Disputationes scientificae Universitatis Catholicae in Ružomberok*, 2025, 25(4), 30-38.
10. Spannerová, E. (1974). *Život* (umelecké dielo). https://www.webumenia.sk/dielo/SVK:GNZ.M_516

Afiliácia

Príspevok je výstupom z projektu KEGA č. 001KU-4/2023 Stelesnená skúsenosť s využitím art action II. - proti stagnácii v dospelosti a seniorskom veku.

Kontaktné údaje:

doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD., Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1A, Ružomberok

E-mail: barbora.kovacova@ku.sk

prof. PaedDr. Daniela Valachová, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava

E-mail: valachova1@uniba.sk

PIGMENT V AKČNOM UMENÍ V TVORBE SENIORA

PIGMENT IN ACTION ART IN THE CREATIVE WORK OF OLDER ADULTS

Martin Ševčovič, Barbora Kováčová

Abstrakt

Príspevok skúma význam pigmentu v akčnom umení v kontexte terénnej tvorby seniorov. Pigmenty – vo forme práškových farieb, akvarelových médií alebo past – umožňujú seniorom prepojiť telesný pohyb s kreatívnym procesom, čím vzniká priestor pre sebavyjadrenie, experimentovanie a senzorickú reflexiu. Manipulácia s pigmentom, jeho nanášanie, miešanie s rôznymi médiami alebo tvorba stôp na papieri či textílii stimuluje motoriku, senzorické vnímanie a koncentráciu na prítomný okamih. Analýza výstupov terénnej tvorby ukazuje, že pigment funguje nielen ako vizuálny materiál, ale aj ako prostriedok pre participáciu, kreatívnu slobodu a expresiu osobných skúseností seniorov. Akčné experimentovanie s pigmentom môže byť efektívnym nástrojom aktivizácie kognitívnych, pohybových a emocionálnych schopností seniorov a prispieva k podpore aktívneho a zmysluplného starnutia.

Kľúčové slová

Pigment. Akčné umenie. Terénna tvorba. Seniori. Senzorická aktivizácia. Kreatívny proces.

Abstract

This paper examines the role of pigment in action art within the context of field-based creative work with older adults. Pigments – in the form of powder colors, watercolors, or pastes – enable participants to connect bodily movement with the creative process, creating a space for self-expression, experimentation, and sensory reflection. Manipulation of pigment, its application, mixing with various media, or the creation of traces on paper or textiles stimulates motor skills, sensory perception, and focused attention on the present moment. Analysis of outputs from field-based creative sessions indicates that pigment functions not only as a visual material but also as a medium for participation, creative freedom, and the expression of personal experiences. Field-based work with pigment supports self-expression, reflection on life experiences, and psychosocial interaction among participants. The findings suggest that action-based experimentation with pigment can be an effective tool for activating cognitive,

motor, and emotional capacities in older adults, contributing to the promotion of active and meaningful aging.

Key words

Pigment. Action art. Field-based creative work. Older adults. Sensory activation. Creative process.

Pigment a jeho využitie v seniorskom veku

Použitie pigmentu v akčnom umení predstavuje významný prostriedok pre vyjadrenie emócií, prežitkov a osobných príbehov seniorov. Pigment, či už vo forme akvarelových farieb, práškových pigmentov alebo farebných past, umožňuje aktívnu manipuláciu s materiálom, podporuje kreativitu a spontánnosť a stimuluje zmyslové vnímanie. Pre seniorov, ktorí sa často stretávajú so zmenami fyzických a kognitívnych schopností, predstavuje práca s pigmentom dostupnú a flexibilnú metódu, ktorá im umožňuje bezpečne experimentovať, objavovať a zároveň sa vyjadrovať vlastným tempom.

V akčnom umení pigment slúži nielen ako **vizuálny prostriedok**, ale aj ako nástroj pre participáciu a interakciu – senior môže aktívne reagovať na vlastné pohyby, dotyk a tlak, pričom dochádza k prepojeniu fyzickej činnosti s kreatívnym procesom. Takáto práca podporuje sebavyjadrenie, reflexiu osobnej histórie a posilňuje sebavedomie účastníka. Navyše umožňuje vytvárať kolektívne výstupy, kde pigment slúži ako médium pre spoločnú tvorbu a zdieľanie zážitkov.

Pigment v akčnom umení

Reakcia človeka na farbu, jej odtieň je flexibilnou a dynamickou kategóriou, samozrejme od závislosti s akou asociáciou sú spájané vo vnímaní u človeka. Strauss et al. (2013) tvrdia, že asociácie sú obzvlášť aktívne v ľudskom myslení a práve preferencie pre konkrétne farby môžu byť spojené s pozitívnymi objektmi, ktoré človek pozná, alebo má uchovanú príjemnú spomienku. Autori (ibidem) tvrdia, že ak človeku ukážeme obrázok zrelej jahody, kvitnúcich ruží alebo iných pozitívnych objektov červenej farby zvýši sa u neho preferencia červenej farby. K týmto zmenám dochádza bez toho, aby si človek uvedomil, že bol realizovaný experiment s cieľom ovplyvniť farebnú preferenciu v prospech červenej. Existujú aj ďalšie dôkazy o dynamike farebných

preferencií, ktoré sa spájajú s politickou príslušnosťou a farebnými preferenciami voličov (Schloss & Palmer, 2014).

Démuth (2005) tvrdí, že pigment sa často používa aj pre interpretáciu farby v biologickom či biologicky fundovanom prístupe. Pigmenty autor považuje za *zvláštne látky, ktoré sú vďaka svojej skladbe schopné reagovať na špecifické vlastnosti svetla tak, akoby ich boli schopné „čítať“* (ibidem, s. 29). Pigment môže byť použitý priamo na zdôraznenie emócií, na vytváranie textúr, či dokonca ako prostriedok prepojenia aktéra s materiálom, kde jeho spontánna aplikácia odráža vnútorné impulzy a pohyb. Väčšina pigmentov využívaných pri výrobe a vo výtvarnom umení sú suché farbivá, zvyčajne upravené do formy jemného prášku. Do takýchto práškových farieb sa potom pridávajú nosiče, ktorými bývajú relatívne neutrálne látky, ktoré umožnia pigment naniesť na farbený predmet, dávajú farbe potrebnú príľnavosť a tým ju umožnia fixovať na jeho povrchu.

Pre umeleckú tvorbu vyhovujú len stále pigmenty, ktoré nemenia odtieň, neblednú, nečernajú a ktoré majú vhodnú štruktúru, nutnú farbiacu výdatnosť a kryciu mohutnosť, taktiež aj potrebnú absorpciu prepojení (Slánský, 1976). Pigment prináša možnosť vyjadrenia nespútanej energie a fyzickej prítomnosti farby v pohybe.

Pigment ako téma v akčnom vzdelávaní

Napriek tomu, že pigment sa môže zdať ako osobitá téma v akčnom umení, je potrebné si uvedomiť, že so samotným pigmentom sa človek stretáva denne, bez toho, aby si to uvedomoval. Zobrať do úvahy pigment ako podnet k akcii je zaujímavou témou, hlavne v kontexte akčného vzdelávania. Práve farba môže slúžiť nielen ako materiál, ale aj ako nástroj pre expresiu a zážitkové učenie sa. Pri práci s aktérom v období staroby je možné rozvinúť vnímanie a prácu s pigmentom v rámci niekoľkých tém.

Konkrétnymi témami môžu byť: pigment a spontánny výraz, využívanie pigmentu v priestore, alebo pigment a jeho možnosti v realizovaní pohybu.

a) Pigment a spontánny výraz: Samotná akcia s pigmentom (napríklad prachové pigmenty, práškové farby alebo tekuté akvarelové farby) umožňuje seniorom zažiť spontánnosť, slobodu výrazu a radosť z tvorivého procesu, ktorá je často spojená s uvoľnením

a sebareflexiou. Ak sa k pigmentu pridá akčný pohyb – liatie, kvapkanie, rozfukovanie alebo nanášanie prostredníctvom prstov – vzniká priestor pre prepojenie telesného pohybu s akčným procesom, čím seniiori môžu znova objaviť vzťah medzi telom a kreatívnym vyjadrením. Táto **forma experimentovania s pigmentom** funguje ako vstupná aktivita, ktorá podporuje emocionálne prežívanie, zmyslovú aktivitu a koncentráciu na prítomný okamih. Seniiori tak môžu pigment nielen vidieť, ale aj vnímať hmatom, čuchom či pohybom, čo otvára priestor pre silný senzorický zážitok. Manipulácia s pigmentom poskytuje možnosť interaktívneho a hravého objavovania farby, jej textúry a vlastností, čo prispieva k rozvoju kreativity, sebavyjadrenia a pocitu kontroly nad vlastnou aktivitou. V kontexte obdobia sénia sa **akčné experimentovanie s pigmentom** stáva nástrojom pre stimuláciu kognitívnych schopností, podporu motoriky, zmyslového vnímania a psychickej pohody. Umožňuje seniorom zažiť tvorivý proces ako príjemný, bezpečný a zmysluplný priestor, kde sa prepájajú pohyb, farba a osobná reflexia, čím sa umenie stáva prostriedkom sebavyjadrenia, relaxácie a psychosociálnej aktivizácie.

- b) Pigment a priestor:** Využívanie pigmentov priamo v priestore môže byť pre seniorov zaujímavým a podnetným začiatkom akcie, ktorá otvára priestor pre experimentovanie a tvorivú slobodu. Pigment sa „stretáva“ s rôznymi povrchmi – papierom, textilom, stenami, kameňom alebo látkou – prostredníctvom sypania, nanášania či rozfukovania, čo umožňuje seniorom vnímať farbu nielen vizuálne, ale aj hmatom a pohybom. Takýto prístup podporuje zmyslovú stimuláciu, motorickú aktivitu a súčasne poskytuje bezpečný priestor na prejavenie kreativity, hravosti a experimentovania. Ďalšou možnosťou je **miešanie pigmentu s rôznymi materiálmi**, ako sú voda, olej alebo piesok, čím sa menia vlastnosti farby a vznikajú nové vizuálne a textúrne efekty. Pre seniorov to znamená objavovanie a skúmanie, ktoré je zároveň aktívnym cvičením pozornosti, koncentrácie a koordinácie pohybov. Manipulácia s pigmentom a jeho kombinovanie s rôznymi médiami umožňuje participatívnu, hmatovo-zážitkovú formu tvorby, ktorá podporuje sebavyjadrenie, kreativitu a pocit kontroly nad procesom. V kontexte obdobia sénia tieto aktivity prinášajú nielen estetický zážitok, ale aj psychosociálne benefity – stimulujú myslenie, podporujú komunikáciu medzi účastníkmi

a poskytujú priestor na reflexiu vlastných prežitkov, spomienok a emócií. Pigment sa tak stáva prostriedkom pre prepojenie tela, zmyslov a tvorivej reflexie, čo podporuje aktívne a zmysluplné starnutie.

- c) **Pigment a pohyb:** Využívanie pigmentu na vytváranie stôp umožňuje seniorom zachytiť a vizualizovať akčný pohyb, čím sa spája telesná aktivita s kreatívnym vyjadrením. Zaujímavou a podnetnou aktivitou je nanášanie pigmentu na ruky, ktoré následne otláčajú alebo ťahajú stopy na papier, textil či iné povrchy. Tento proces môže byť interpretovaný ako „hľadanie cesty“, symbolizujúci pohyb, energiu alebo smer životnej cesty seniora. Tvorba stôp s použitím pigmentu podporuje vnímanie vlastného tela v priestore, koordináciu pohybov a zmyslovú aktivitu, pričom umožňuje seniorom experimentovať a slobodne sa prejavovať. Stopy zachytávajú dynamiku pohybu, rytmus a intenzitu aktivity, čím seniori môžu reflektovať vlastné emócie, nálady a prežívanie daného momentu. Okrem estetického a tvorivého aspektu má táto činnosť aj psychosociálny rozmer – podporuje sebvýjadrenie, zdieľanie zážitkov s ostatnými účastníkmi a posilňuje pocit kontroly nad procesom tvorby. V seniorskom veku sa tak pigment stáva nielen materiálom pre vizuálne prejavenie, ale aj nástrojom pre stimuláciu kreativity, pohybu, reflexie a zmysluplnej aktivizácie, ktorý umožňuje prepojenie tela, zmyslov a osobných príbehov.

Aktivizácia seniora prostredníctvom aktivít s pigmentom

Aktivity s pigmentom predstavujú efektívny nástroj aktivizácie seniorov, pretože spájajú kreatívny proces s pohybovou, senzorickou a emocionálnou stimuláciou. Používanie pigmentov – či už vo forme práškových farieb, akvarelových farieb, pastelov alebo tekutých médií – umožňuje seniorom zažiť slobodu prejavu, experimentovanie a priame zapojenie zmyslov, čo má významný vplyv na pohodu a kvalitu života v seniorskom veku.

Práca s pigmentom podporuje **motorické schopnosti** – pri nanášaní farby rukami, štetcom alebo inými nástrojmi dochádza k aktivizácii jemnej aj hrubej motoriky. Súčasne pigment stimuluje **zmyslové vnímanie** – seniori môžu pigment vidieť, cítiť hmatom, pozorovať jeho textúru, miešať ho s rôznymi médiami (voda, olej, piesok) a sledovať, ako sa menia vlastnosti

farby. Tento hmatovo-zážitkový prístup podporuje koncentráciu, prítomnosť v okamihu a vedomé prežívanie procesu.

Okrem fyzickej a senzorickej aktivizácie má práca s pigmentom významný **psychosociálny rozmer**. Seniori prostredníctvom tvorby pigmentových obrazov a stôp vyjadrujú svoje emócie, spomienky či životné skúsenosti. Aktivita podporuje sebavyjadrenie, zdieľanie zážitkov a vytváranie sociálnych väzieb medzi účastníkmi. Spoločné aktivity s pigmentom môžu viesť k dialógu, reflexii osobných príbehov a posilneniu pocitu kontroly nad vlastnou tvorbou a prostredím.

V kontexte aktivizácie seniorov pigment predstavuje **bezpečné a flexibilné médium**, ktoré umožňuje experimentovať bez strachu z „nesprávneho“ výsledku. Tvorivá manipulácia s farbou a jej kombinovanie s pohybom alebo priestorovými intervenciami vytvára podnetný a hravý proces, ktorý podporuje **kognitívne, emocionálne a sociálne schopnosti** seniorov a prispieva k ich aktívnemu a zmysluplnému starnutiu.

Stopa prostredníctvom pigmentu

Aktéri danej akcie môžu vytvárať nielen umelecké dielo, ale aj zažiť svoje telo ako „nástroj“ tvorby. Pre ilustráciu uvádzame akčnú tvorbu, ktorá vychádzala z art-plenériu orientovaného na akčné umenie v prírodnom prostredí.

Fotografia 1: Zlatý dážď



Zdroj: Ševčovič (2023)

Ide o gestickú kresbu realizovanú pohybom ruky s držaním rastliny namočenej v zlatej farbe. Erbertová (2023), ktorá vstupovala do akcie v pozícii aktéra, popisuje proces akcie nasledovne: *Mala som u seba zlatú farbu, ktorá bola rozmiešaná v oleji. Pôvodný plán a to nafarbiť ňou listy mi práve z dôvodu toho, aká bola farba masťná, vôbec nevyšiel a tak som sa ukrátila k náhlemu rozhodnutiu listami jednoducho popraskať výkres. Výsledok je jednoduchý a prezentuje dážď zlata, zlatého pigmentu na bielej ploche.* Súčasťou tejto akcie vznikol aj iný akčný obraz, ktorý prezentuje v nasledovnom texte. Obraz bol nazvaný zlatá žila. *Obraz vznikol nedopatrením, zlatý pigment vytvoril na kameni nachádzajúcom sa vedľa mňa – zlatú žilu.* Samotný akčný pohyb, ktorý nemal hranice bol tak voľný, že v určitom okamihu akcie bol vytvorený vytvoril obraz zlatej žily. *Ako som sa oháňala na papier zlatým špagátom a halúzkami, nafarbila som aj kus prírody* (In Ševčovič, 2023).

Fotografia 1: Kameň zo zlata



Zdroj: Ševčovič (2023)

Záver

Analýza terénnych výstupov ukazuje, že využitie pigmentu v akčnom umení u seniorov podporuje nielen estetické prežívanie, ale aj psychosociálne aspekty starnutia – aktivizuje zmysly, podporuje komunikáciu, posilňuje sociálne väzby a poskytuje priestor pre spracovanie zlomových životných situácií. Pigment tak nie je len materiálom, ale stáva sa prostriedkom sebaujadia, participácie a terapie v rámci kreatívneho procesu seniorov.

Zoznam použitých biblioterapeutických odkazov

1. Démuth, A. (2005). *Čo je to farba? Alebo historicko-psychologicko-filozofická expozícia problematiky vnímania farieb*. Bratislava: Iris.
2. Fitzhugh, E. W. (1997). Artists' Pigments (p. 23-45). *A Handbook of Their History and Characteristics*, 1997, 3.
3. Kováčová, B. et al. (2024). *Krátky slovník akčného umenia: od dospelosti k starobe*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.

4. Palmer, S. E.; Schloss, K. B. (2010). An ecological valence theory of human color preference. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2010, 107(19), 8877-8882.
5. Schloss, K. B.; Palmer, S. E. (2013). The politics of color: Preference for Republican-red vs. Democratic-blue. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2013.
6. Schloss, K. B., Poggesi, R. M.; Palmer, S. E. (2011). Effects of university affiliation and "school spirit" on color preferences: Berkeley versus Stanford. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2011, 8, 498-504.
7. Slánský, B. (1976). *Technika v malířské tvorbě*. Praha: Polytechnická knižnice.
8. Strauss, E. D., Schloss, K. B.; Palmer, S. E. (2013). Color preferences change after experience with liked/disliked colored objects. *Psychonomic Bulletin & Review*, 2013, 20(5), 935-943.
9. Ševčovič, M. (2023). *Akčná kresba z pohľadu homeostázy*. Univerzita Komenského v Bratislave.

Afiliácia

Príspevok je výstupom z projektu KEGA č. 001KU-4/2023 Stelesnená skúsenosť s využitím art action II. - proti stagnácii v dospelosti a seniorskom veku.

Kontaktné údaje:

Mgr. art. Martin Ševčovič, ArtD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava

E-mail: martinsevcovic@gmail.com

doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD., Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1A, Ružomberok

E-mail: barbora.kovacova@ku.sk

AKČNÉ UMENIE VO VÝTVARNEJ TVORBE SENIOROV

ACTION ART IN THE ARTISTIC CREATION OF SENIORS

Daniela Valachová, Hana Juhász Muchová

Abstrakt

Text prezentuje výskumný projekt v širšie koncipovanom výskume. Cieľom bolo skúmať možnosti sebarealizácie aktérov – seniorov v art akčných modeloch. Zamerali sme sa sprostredkovanie rôznorodého využitia art akčných modelov vo výtvarenej tvorbe prostredníctvom inšpirácie v umení. V rámci výskumu boli využité metódy priamej realizácie a metóda obsahovej analýzy v skupine respondentov v seniorskom veku. Výskum preukázal, že prvky akčného umenia je možné zakomponovať aj do výtvarenej tvorby seniorov v procese ich sebarealizácie. Uvedené typy art akčných modelov sa v skupine seniorov ukázali ako vhodné. Preukázala sa špecifickosť skupiny v zmysle väčšej podpory počas tvorby a podrobnejšiemu vysvetlenie zámeru a obsahu.

Kľúčové slová

Akčné umenie. Výtvarná tvorba. Sebarealizácia. Seniori. Obsahová analýza.

Abstract

The text presents a research project within a broader research concept. The aim was to examine the possibilities for self-realization of actors – seniors in art action models. We focused on mediating the diverse use of art action models in visual art through inspiration in art. The research used methods of direct implementation and content analysis in a group of senior respondents. The research showed that elements of action art can also be incorporated into the visual art of seniors in the process of their self-realization. The above-mentioned types of action art models proved to be suitable for the group of seniors. The specificity of the group was demonstrated in terms of greater support during creation and a more detailed explanation of the intention and content.

Key words

Action art. Visual arts. Self-realization. Seniors. Content analysis.

Úvod

Starnutie obyvateľstva predstavuje jednu z najvýznamnejších demografických výziev, ktorým čelí moderná spoločnosť. Slovensko nie je výnimkou. Podľa údajov Štatistického úradu SR počet obyvateľov vo veku 65+ neustále rastie. V reakcii na túto skutočnosť sa v súčasnosti čoraz viac kladie dôraz na koncept aktívneho starnutia, ktorý je podporovaný aj na úrovni národných politík a stratégií. Svetová zdravotnícka organizácia definuje aktívne starnutie ako proces optimalizácie príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť s cieľom zlepšiť kvalitu života ľudí počas ich starnutia (WHO, 2022).

Seniori a vzdelávanie

Vzdelávanie seniorov prináša prínosy nielen pre jednotlivcov, ale aj pre celú spoločnosť, keďže podporuje ich psychickú, fyzickú aj sociálnu pohodu (Duffková, Urban & Dubský, 2018). Obsah vzdelávania by mal byť flexibilný a reflektovať aktuálne spoločenské a prírodné zmeny (Krystoň, 2011). Úspešné vzdelávanie si vyžaduje poznanie potrieb starších dospelých, keďže ide o dobrovoľnú činnosť prispievajúcu ku kvalite života (Holcerová & Dvořáčková, 2014).

Vzdelávacie programy musia rešpektovať špecifiká staršieho veku – vrátane kognitívnych a fyzických zmien – a zároveň podporovať tvorivosť a emocionálnu starších dospelých ako súčasť aktívneho starnutia v osvetových strediskách. Záujmové vzdelávanie seniorov je súčasťou aktivít univerzít tretieho veku a predstavuje dôležitú formu neformálneho vzdelávania v staršom veku. Podľa Šeráka (2009) ide o rôzne aktivity, ktoré umožňujú jednotlivcom rozvíjať sa kreatívne vo voľnom čase, pričom zohľadňujú ich osobné záujmy. Záujmové vzdelávanie napomáha sebarealizácii, posilňuje pocit zmysluplnosti a subjektívnej spokojnosti (Kupcová, 2014).

Starnutie a staroba je neodvratiteľný biologický proces, ktorý trvá od počatia až do smrti jednotlivca. Medzi hlavné charakteristiky staroby a procesu starnutia patria do veľkej miery individuálne rozdiely týkajúce sa aktuálneho zdravotného a psychického stavu jednotlivca, jeho vlastného seba poňatia, hodnotového a postojoyového vybavenia, rodinného zázemia a v neposlednom rade aj jeho dlhodobých rodinných vzťahov.

Vnímanie staroby ako určitej životnej etapy je teda aj na základe týchto tvrdení individuálne. Každý človek starne už od narodenia, ale každý

starne inak, iným spôsobom (Hudecová & Kováčová, 2021). Proces starnutia je diskontinuítnym procesom. To znamená, že v niektorých obdobiach života človek starne rýchlejšie a v iných obdobiach starne pomalšie (Haškovcová, 2010). Vyplýva to z toho, že človek je individuálnou osobnosťou, je to však jav, ktorý má nielen individuálny ale aj spoločenský rozmer a podmieňuje ho viacero faktorov.

Pri charakteristike seniorského veku je možné súhlasiť s autormi Sak & Kolesárová (2012), že ide o etapu života človeka ohraničenú dvoma časovými úsekmi. Hornú hranicu vymedzuje smrť človeka. Spodnú hranicu vyznačuje variabilita, ktorá je špecifická. Prejavuje sa tým, že pre každého človeka je to individuálny proces. Špecifickosť a individualitu seniora ovplyvňujú nielen genetické predispozície, ale aj jeho životná história, životný štýl, spoločenské a kultúrne faktory. Práve tieto faktory sa podieľajú na tom ako človek, v tomto prípade senior, rieši určité životné situácie a ako sa dokáže vysporiadať s náročnými životnými situáciami. Je teda evidentné, že osobnosť staršieho človeka je utváraná jeho predchádzajúcim vývojom. Práve individuálnosť a odlišnosť sú prvky, ktoré by sme mali rešpektovať a vnímať ich v osobnosti seniora. Balogová (2005) uvádza, že starší ľudia majú spoločné jediné, a to počet rokov. Prevládajú u nich individuálne črty a každý človek starne inak, aj v individuálnom tempe. Predstava, že všetci starší ľudia sú rovnakí a majú rovnaké potreby, je mylná a nesprávna. A tejto skutočnosti je potrebné sa pridržať aj pri vytváraní obsahového zamerania situačno-art-akčných modulov (Kováčová, 2011).

Akčné umenie

Akčné umenie patrí medzi abstraktné formy umenia. Prezентuje rôzne formy intermediálneho umenia. Kladie dôraz na priamy kontakt s divákom v rástane možností bezprostrednej spolupráce. Akčné umenie patrí medzi abstraktné formy umenia (Benčíč & Kováčová, 2022). Vychádza z akčnej maľby – nefiguratívnej dynamickej maľby výrazne expresívneho charakteru.

„Ide o umenie, ktoré nestojí na výrobe hmotného artefaktu, ale na procese, hre, dianí, udalosti v priestore a čase, má efemérnu povahu a býva komunikovaný obyčajne len druhotným zápisom (textom, filmom, fotografiou...), no samotný nie je umeleckým dielom“ (Geržová, 1998).

Akčné umenie pracuje so živým predvádzaním reálneho deja vo vymedzenom časovom úseku a priestore, a spolupracuje s divákom. Rieši otázky sociálneho či politického charakteru. Umelec sa v akčnej tvorbe prezentuje ako hlavný aktér a umelecké médium.

Akčné umenie umožňuje každému, kto je v danom priestore (či už v pozícii diváka alebo aktéra) využiť rôzne formy umenia, kde aktér/aktéri zúžitkujú živé predvádzanie/prehrávanie/stváranie konkrétnej situácie (udalosti, problému, zážitku) s integráciou do prostredia v konkrétnom čase a na konkrétnom mieste (Chanasová, 2019, Valachová, 2020). V súvislosti s umením Bergerová (2020) tvrdí, že skúsenosti obohacované vnemami rôznorodej povahy prebúdajú zmysel a potrebu zaznamenávania toho čo vnímame a prežívame s možným postupom do procesu interpretácie. Pre človeka v seniorskom veku, ktorý sa nachádza v priestore umenia tak vznikajú špecificky orientované situácie. Priestor nemusí byť interiérom, je možné akceptovať v rámci akčnej tvorby aj exteriér (napr. chodník, záhrada, arborétum, alebo amfiteáter) (Biarincová, 2018).

Jednou z možností ako naplniť predstavu kvality života aj v seniorskom veku je teda vlastná aktivita. Koncept aktívneho starnutia môžeme definovať aj ako schopnosť viesť aktívny život, participovať na živote spoločnosti, dokázať robiť pružné rozhodnutia, ktoré sa dotýkajú aj toho akým spôsobom trávimе svoj voľný čas. V tomto zmysle možno aktívne starnutie považovať za životnú stratégiu ochrany fyzického aj psychického zdravia v závislosti na starnutí jednotlivca (Hudecová & Kováčová, 2021).

Analýza výskumného zámeru

Hlavným cieľom výskumu bolo sledovať možnosti sebarealizácie aktérov – seniorov v art akčných modeloch.

Ďalším cieľom bolo sprostredkovať rôznorodé využitie art akčných modelov vo výtvarnej tvorbe prostredníctvom inšpirácie v umení a tým poskytnúť priestor pre sebaujadrnenie aktérov v seniorskom veku.

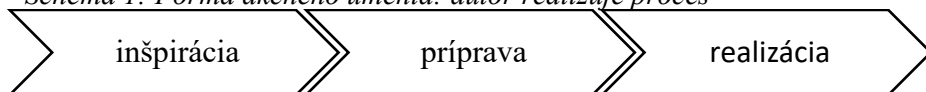
V rámci výskumu boli využité metódy priamej realizácie a metóda obsahovej analýzy. Cieľom obsahovej analýzy je získať kvantitatívny opis vybranej vzorky komunikátov. V priebehu času, od svojho vzniku v päťdesiatych rokoch minulého storočia prešla obsahová analýza

žánrovým a tematickým obohatením vplyvom kvalitatívnej metodologickej stratégie (Berelson, 1952, cit. podľa Krippendorffa, 2004, s. 18). Ako vhodný komunikát môže byť v našom výskume, seba realizačný proces výtvarnej tvorby podnecovaný akčným umením. Vzhľadom k vymedzenému priestoru sa budeme venovať len jednej časti výskumu.

Výsledky a interpretácia

V priebehu výskumu (2023-2025) bolo zrealizovaných viacero tematicky motivovaných akcií vo vekovej štruktúre aktérov v seniorskom veku. Tematická štruktúra obsahových komponentov bola zostavovaná z oblasti akčného umenia. Po realizácii boli podrobené procedúre obsahovej analýzy. Výskum jednoznačne preukázal vhodnosť realizácie takto komponovaných podnetov. V rámci uvedeného textu budeme prezentovať dve ukážky podmetových komponentov. V rámci výskumu sme postupovali podľa overenie schémy z iných, už realizovaných výskumov.

Schéma 1: Forma akčného umenia: autor realizuje proces



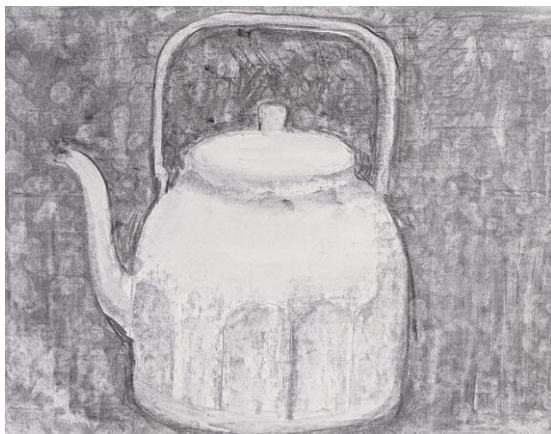
Zdroj: Valachová (2024)

Komponent 1 – kresli očami

V rámci prvého výskumného komponentu bolo cieľom kresba uhlíkom s tým, že respondenti pozorovali zobrazovaný predmet bez vizuálnej kontroly svojej ruky. Respondenti kreslili „očami“. Uvedená forma kresby je zameraná na tréning pravej hemisféry, čo je veľmi vhodné práve pre skupinu seniorov.



Obr. č. 1. Mlynček (žena)
Zdroj: archív autoriek



Obr. č. 2. Kanvica na vodu (žena)
Zdroj: archív autoriek

Na obrázku č. 1 je zobrazený mlynček, na obrázku č. 2 je zobrazená kanvica na vodu. Počas realizácie bolo zjavené prekvapenie seniorov zo zadania. Nevedeli si predstaviť, ako budú takto tvoriť, avšak po podrobnejšom vysvetlení sa počas tvorby cítili príjemne a svoju tvorbu si užívali a komunikovali verbálne uspokojenie.

Z výtvarného prevedenia sú zjavné nedostatky, avšak cieľom nebolo úplne presné vizuálne zobrazenie predmetov ale skôr sústredenie sa na vizuálne skúmanie predmetov a mimovoľné kreslenie rukou, ktorá nie je pod vizuálnou kontrolou.

Zistenia z obsahovej analýzy:

- vizuálne sledovanie predmetov bolo pre seniorov náročné,
- bolo potrebné začať s predmetmi jednoduchých tvarov,
- zobrazované predmety niesli kresbové nedostatky,
- všetky kresby boli dokončené,
- po ukončení seniori vyjadrovali uspokojenie z tvorby.

Komponent 2 – škvrnové prevedenie

V rámci druhého výskumného komponentu bolo cieľom zobrazenie busty prostredníctvom pozorovania svetla a tieňa, v škvrnovom prevedení. Kresba bola realizovaná uhlíkom so zameraním negatívne pozadie.



Obr. č. 3 Busta (muž)

Zdroj: archív autoriek



Obr. č. 4 Busta (žena)

Zdroj: archív autoriek

Obrázok 3 a 4 zobrazujú busty, ktoré sú výtvarne realizované prostredníctvom škvrnového zobrazenia.

Výsledky obsahovej analýzy:

- pozorovanie svetla a tieňa bolo pre seniorov novinkou,
- bolo potrebné sa viac krát vrátiť k podstate zadania,
- samotné výsledné produkty nesú známky výtvarnej nedokonalosti,
- vo výsledných produktoch sú známky umenia art brut.

Na základe realizovaného výskumu je možné konštatovať, že prvky akčného umenia je možné zakomponovať aj do výtvarnej tvorby seniorov v procese ich sebarealizácie. Uvedené typy art akčných modelov sa v skupine seniorov ukázali ako vhodné. Preukázala sa špecifickosť skupiny v zmysle väčšej podpory počas tvorby a podrobnejšiemu vysvetleniu zámeru a obsahu.

Záver

Aktívne starnutie prostredníctvom výtvarnej tvorby predstavuje moderný a inkluzívny prístup k problematike starnutia, ktorý zdôrazňuje dôležitosť zdravého životného štýlu, celoživotného vzdelávania a spoločenskej angažovanosti starších ľudí. Tieto iniciatívy nielen prispievajú k osobnostnému rozvoju a psychickej pohode jednotlivcov, ale zároveň posilňujú solidaritu medzi generáciami a znižujú riziko sociálnej izolácie. Umenie tak predstavuje most k seniorom ale aj od seniorov smerom k spoločnosti. Podpora aktívneho starnutia je preto nielen otázkou individuálnej kvality života, ale aj dôležitým prvkom udržateľného rozvoja celej spoločnosti.

Zoznam bibliografických odkazov

1. Balogová, B. (2005). *Seniori*. Prešov: Akcent Print.
2. Benčíč, S., Kováčová, B. (2021). Human Action in the Space of Action Art Menschliches Handeln im Raum der Aktionskunst Akčnosť človeka v priestore akčného umenia. *Disputationes scientificae universitatis catholicae in ružomberok*, 2022, 22(3).
3. Bergerová, X. (2020). V znamení výrazu (s. 9-17). *Expresivita vo výchove III*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
4. Biarincová, P. (2018). Atelier natury ÷ fotografia w edukacji wizualnej na przykładzie studenckich działań plenerowych (s. 135-146). *Photographia Academica*. Czestochowa: Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Czestochowie.
5. Duffková, J., Urban, L., Dubský, J. (2018). Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
6. Geržová, J., Hrubaničová, I. (1998). *Kľúčové termíny výtvarného umenia druhej polovice 20. storočia: gramatická a sémantická charakteristika*. Bratislava: Profil.
7. Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stárí*. Praha: Havlíček Brain Team.
8. Holcerová, V., Dvořáčková, D. (2014). *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada.
9. Hudecová, A., Kováčová, B. (2021). AKČNOSTĚ VO VZDELÁVÁNÍ – VÝZVA PRE KAŽDÉHO ČLOVEKA 7. Obdobie seniorského veku. VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.
10. Chanasová, Z. (2019). Ab esse ad posse: action art prostredníctvom narácie (s. 129-138). *Horizonty umenia 6*. Banská Bystrica: Akadémia umení.

11. Kováčová, B. (2011). Umelecko-edukačné modely, podpora inklúzie v pozitívnom vnímaní znevýhodnených skupín v prostredí škôl (s. 1-11). *Inkluzívne trendy v hudobnej pedagogike-expressívno-terapeutické prístupy*. Ružomberok: Katolícka univerzita.
12. Krippendorff, K. (2004). *Content analysis. An introduction to its methodology*. Thousand Oaks: SAGE publications.
13. Krystoň M. (2011). Obsahové a procesuálne aspekty záujmového vzdelávania. *Záujmové vzdelávanie teória, metodika, prax*. Národné osvetové centrum v spolupráci s Katedrou andragogiky PF UMB v Banskej Bystrici.
14. Kupcová, V. (2014). Záujmové vzdelávanie dospelých z aspektu kvality. Belanium. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta, 2014. 146 s. ISBN 978-80-557-0744-0.
15. Sak, P., Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a senioru*. Praha: Grada Publishing.
16. Šerák, M. (2009). Záujmové vzdelávaní dospelých. Praha: Portál.
17. Valachová, D. (2020). Od akcie k reakcii – akčné umenie v procese. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*. 2020, 19(4), 77-81.
18. Valachová, D. (2024). Mesto ako miesto zlomu v akčnej tvorbe mladých dospelých. CREA-AE 2024, zborník z elektronickej vedeckej konferencie s medzinárodnou Univerzita Komenského v Bratislave.
19. WHO. 2022. Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization. [online]. 2025 [cit. 25.010.2025]. Dostupné na internete: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO>

Afiliácia

Príspevok je výstupom z projektu KEGA č. 001KU-4/2023 Stelesnená skúsenosť s využitím art action II. - proti stagnácii v dospelosti a seniorskom veku.

Seniori v súčasnej spoločnosti: pohľad(y) cez umenie, zdravie a sociálne výzvy

Kontaktné údaje:

prof. PaedDr. Daniela Valachová, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava

E-mail: valachoval@uniba.sk

Mgr. Hana Juhász Muchová, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava

E-mail: muchova@fedu.uniba.sk

II. SENIORI V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI: ZDRAVIE A SOCIÁLNE VÝZVY

PRÍSTUP ZAMERANÝ NA ČLOVEKA V KONTEXTE STAROSTLIVOSTI O SENIORA

PERSON CENTRED APPROACH IN THE CONTEXT OF CARE FOR OLDER ADULT

Lubica Ďurajdová

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na využitie prístupu zameraného na človeka (Person-Centred Approach, PCA / Person-Centred Care, PCC) v starostlivosti o seniorov, pričom vychádza z humanistických princípov Carla Rogersa. Cieľom je poukázať na význam rešpektu, dôstojnosti a autonómie seniorov v kontexte zlepšovania ich kvality života a psychickej pohody (well-being). Predstavili sme aktuálne vedecké poznatky o efektívnosti modelu PCC pri práci so seniormi. Súčasťou príspevku sú aj vybrané zistenia z výskumu Ďurajdovej (2018), ktorý analyzoval kvalitu života seniorov v zariadeniach sociálnych služieb prostredníctvom dotazníkov WHOQOL-BREF a WHOQOL-OLD. Výsledky poukazujú na súvislosť medzi fyzickým zdravím, sociálnymi vzťahmi a celkovou kvalitou života seniorov. Príspevok je doplnený o súčasné empirické štúdie, ktoré preukazujú, že prístup zameraný na človeka prispieva k vyššej spokojnosti, autonómii a psychickej pohode seniorov a zároveň znižuje mieru depresívnych symptómov.

Kľúčové slová

Senior. Prístup zameraný na človeka. Na človeka zameraná starostlivosť. Kvalita života.

Abstract

The paper focuses on the application of the person-centred approach (PCA) or person-centred care (PCC) in elderly care, based on the humanistic principles of Carl Rogers. The aim is to highlight the importance of respect, dignity, and autonomy of older adults in the context of improving their quality of life and psychological well-being. The paper presents current scientific findings on the effectiveness of the PCC model in working with older people. It also includes selected findings from Ďurajdová's (2018) research, which analysed the quality of life of seniors in social care facilities using the WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD questionnaires. The results indicate a relationship between physical health, social relationships, and the overall quality of life of older adults. The paper is complemented by recent empirical studies demonstrating that the

person-centred approach contributes to greater satisfaction, autonomy, and psychological well-being among seniors, while also reducing the incidence of depressive symptoms.

Key words

Older Adult. Person centred approach. Person centred care. Quality of Life.

Úvod

Príspevok sa zameriava na využitie prístupu zameraného na človeka (Person-Centred Approach, PCA) v starostlivosti o seniorov. Ide o známy humanistický prístup, ktorého zakladateľom je Carl Rogers. Podľa Rogersa (2020) je prístup zameraný na človeka postavený na troch základných princípoch: empatia, kongruencia (autenticita) a bezpodmienečné pozitívne prijatie druhého človeka. V súčasnej spoločnosti možno pozorovať znižujúcu sa mieru medzigeneračného kontaktu, v dôsledku čoho mladí ľudia často strácajú prirodzený vzťah k vlastným rodičom a starým rodičom, a ešte viac k seniorom mimo svojej rodiny. Cieľom príspevku je poukázať na hodnotu a význam záujmu o seniorov a na vďačnosť, ktorú prejavujú, keď im je venovaná pozornosť a rešpekt. Seniori predstavujú osobnosti s bohatými životnými skúsenosťami, ktoré si zaslúžia uznanie, úctu a náš čas. Prístup zameraný na človeka je univerzálny koncept, ktorý možno aplikovať v rôznych oblastiach života – v psychológii, psychoterapii, manažmente či vzdelávaní. Jeho podstatou je podpora autentických, rešpektujúcich a empatických medziľudských vzťahov, ktoré prispievajú k vyššej kvalite života a pocitu zmyslu a spolupatričnosti. V kontexte starostlivosti o seniorov je nevyhnutné klásť dôraz na zachovanie dôstojnosti človeka. Dôstojnosť úzko súvisí s identitou a jej udržanie si vyžaduje rešpektovanie autonómie seniora (Roos, Swall, Marmstål Hammar, Boström & Skytt, 2023).

Výber z výskumu zameraného na kvalitu života seniorov

V roku 2018 bol realizovaný výskum zameraný na zistenie kvality života seniorov žijúcich v domovoch sociálnych služieb. Na tento účel bol použitý štandardizovaný dotazník WHOQOL-BREF, ktorý bol vzhľadom na cieľovú skupinu administratívne upravený do skrátenej verzie obsahujúcej 26 položiek. Dotazník hodnotí kvalitu života v štyroch oblastiach: fyzickej, psychologickkej, sociálnej a environmentálnej. Pre

účely tohto príspevku sa zameriavame na výsledky v oblasti fyzického zdravia, ktorá zahŕňa položky ako bolesť a nepríjemné pocity, závislosť od lekárskej starostlivosti, energia a spánok, pohyblivosť, každodenné činnosti a pracovná výkonnosť. Okrem dotazníka WHOQOL-BREF bol použitý aj dotazník WHOQOL-OLD, ktorý je určený špecificky pre populáciu seniorov a pozostáva zo šiestich domén: fungovanie zmyslov, nezávislosť, naplnenie, sociálne zapojenie, blízke vzťahy a postoj k smrti. V rámci tohto príspevku sa sústreďujeme na doménu fungovania zmyslov, ktorá zahŕňa štyri položky: vplyv na každodenný život, vplyv na činnosti, vplyv na komunikáciu a hodnotenie zmyslových funkcií. Z uvedeného výskumu boli pre potreby analýzy vybrané nasledovné hypotézy:

1. Predpokladáme, že respondenti s vyšším skóre v doméne fungovania zmyslov dosahujú aj vyššie celkové skóre kvality života.
2. Predpokladáme, že respondenti s vyšším skóre v doméne fyzického zdravia majú zároveň vyššie celkové skóre kvality života.

Tabuľka 1: Korelačná analýza domény fungovanie zmyslov a celkovej kvality života

Correlations				
			celková kvalita života	fungovanie zmyslov
Spearman's rho	celková kvalita života	Correlation Coefficient	1,000	0,016
		Sig. (2-tailed)	.	0,871
		N	108	108
	fungovanie zmyslov	Correlation Coefficient	0,016	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,871	.
		N	108	108

Zdroj: Ďurajdová (2018)

Hypotéza „Predpokladáme, že respondenti s vyšším skóre v doméne fungovania zmyslov majú vyššie skóre v celkovej kvalite života“ nebola potvrdená. Hodnota signifikancie ($p > 0,05$) naznačuje, že medzi týmito premennými nebol zistený štatisticky významný vzťah. Na základe získaných údajov možno konštatovať, že pre seniorov nie je rozhodujúce, či majú zachované zmyslové funkcie (sluch, zrak) bez potreby zdravotných pomôcok. Výsledky naznačujú, že obmedzené fungovanie

zmyslov nemá priamy vplyv na subjektívne vnímanie kvality života a životného komfortu u seniorov.

Tabuľka 2: Korelačná analýza domény fyzické zdravie a celkovej kvality života

Correlations				
			celková kvalita života	fyzické zdravie
Spearman's rho	celková kvalita života	Correlation Coefficient	1,000	0,285**
		Sig. (2-tailed)	.	0,003
		N	108	108
	fyzické zdravie	Correlation Coefficient	0,285**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,003	.
		N	108	108

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: Ďurajdová (2018)

Z uvedenej tabuľky vyplýva, že hypotéza „Predpokladáme, že respondenti s vyšším skóre v doméne fyzického zdravia majú vyššie skóre v celkovej kvalite života“ bola potvrdená. Na základe výsledkov možno konštatovať, že senior, ktorý sa cíti fyzicky v poriadku, zároveň vníma vyššiu úroveň kvality svojho života. Takýto jednotlivec sa môže aktívne zapájať do rôznych spoločenských či voľnočasových podujatí, nie je závislý od pomoci iných a nevyžaduje časté lekárske kontroly. V kontexte Rogersovho prístupu zameraného na človeka (Person-Centred Approach) sme sa ďalej rozhodli analyzovať výsledky hypotézy: „Predpokladáme, že respondenti s vyšším skóre v doméne sociálnych vzťahov majú vyššie skóre aj v celkovej kvalite života.“

Tabuľka 3: Korelačná analýza domény sociálne vzťahy a celkovou kvalitou života

Correlations				
			celková kvalita života	sociálne vzťahy
Spearman's rho	celková kvalita života	Correlation Coefficient	1,000	0,380**
		Sig. (2-tailed)	.	0,000
		N	108	108
	sociálne vzťahy	Correlation Coefficient	0,380**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,000	.
		N	108	108

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zdroj: Ďurajdová (2018)

Uvedená hypotéza bola potvrdená, čo poukazuje na skutočnosť, že sociálne vzťahy zohrávajú v živote seniorov kľúčovú úlohu. V doméne sociálne vzťahy boli zahrnuté položky ako osobné vzťahy, sexuálny život a podpora zo strany priateľov. Na základe výsledkov výskumu možno konštatovať, že seniori majú potrebu sociálnej integrácie a blízkosti iných osôb. Pre zachovanie ich psychickej pohody a vnímanej kvality života je dôležité, aby mali pocit, že sú súčasťou spoločnosti, že ich niekto vníma a že majú priateľov, ktorým na nich záleží.

Starostlivosť zameraná na človeka (person centred care – PCC)

V kontexte starostlivosti o seniorov je potrebné osobitne zdôrazniť prístup zameraný na človeka (Person-Centred Approach, PCA) alebo na človeka zameranú starostlivosť (Person-Centred Care, PCC). Ako uvádzajú Liao, Feng, You, Chen, Guan & Liu (2023), model PCA/PCC sa v starostlivosti o seniorov ukazuje ako efektívny a prínosný. Podľa týchto autorov jeho implementácia vedie k lepším zdravotným výsledkom, vyššej spokojnosti seniorov a zlepšeniu ich celkovej kvality života. Mnohí seniori trpia viacerými chronickými ochoreniami a často potrebujú komplexnú a individualizovanú starostlivosť. Z tohto dôvodu predstavujú ideálnu cieľovú skupinu, ktorá môže z prístupu zameraného na človeka najviac profitovať. Uvedení autori (Liao et al., 2023) odkazujú aj na stanovisko Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), ktorá v súvislosti s konceptom Person-Centred Care (PCC) zdôrazňuje, že starostlivosť by

nemala vnímať jednotlivca len ako pacienta, ale ako celostnú osobnosť so všetkými potrebami, cieľmi a hodnotami. Podľa Americkej geriatrickej spoločnosti je model PCC vhodný najmä preto, že podporuje seniorov v schopnosti a motivácii vyjadriť svoje hodnoty a preferencie, pričom tieto majú byť reálne zohľadnené v procese ich starostlivosti.

Ako dopĺňa Eklund (in Nieuwenhuis, Nijs, & Maes, 2025), model PCC zahŕňa kľúčové prvky ako:

- empatia, rešpekt a záväzok,
- prítomnosť a autentický vzťah,
- efektívna komunikácia,
- spoločné rozhodovanie,
- celostný a individualizovaný prístup,
- koordinácia starostlivosti.

Hlavným cieľom PCC je odmietnuť dehumanizujúce prístupy a vnímať človeka ako sociálnu bytosť s vlastnými hodnotami a potrebami. Tento model sa zameriava na to, aby osoba, ktorej je starostlivosť poskytovaná, mohla viesť zmysluplný a dôstojný život.

Efektívnosť uplatňovania person-centred care (PCC) u seniorov potvrdzujú aj Betegón, Rodríguez-Medina, González-Sanguino & Iurtia (2025), ktorí vo svojej štúdii opisujú projekt Rural Care, realizovaný v Španielsku. Cieľom tohto projektu bolo podporovať prístup zameraný na človeka v rámci starostlivosti o seniorov, posilňovať aktívne starnutie a zlepšovať kvalitu života starších ľudí a ich opatrovateľov. Program *Rural Care* zahŕňal viaceré intervencie, ako napríklad domáce návštevy, podporu sociálnej integrácie a tréning sebestačnosti. Významnou súčasťou programu bolo aj spolurozhodovanie, v rámci ktorého sa seniori aktívne podieľali na stanovovaní cieľov, ktoré chceli dosiahnuť v procese starostlivosti. Na zber a vyhodnotenie údajov boli použité štandardizované nástroje:

- *EQ-5D-5L* – hodnotenie kvality života v piatich dimenziách (mobilita, sebestačnosť, bolesť/diskomfort, úzkosť/depresia, bežné denné aktivity),
- *Barthel Index* – posúdenie schopnosti vykonávať každodenné činnosti,
- *GDS-15* – hodnotenie depresívnych symptómov,
- *Lubben Social Network Scale* – meranie úrovne sociálnej podpory a rizika sociálnej izolácie,

- *Health Survey* – subjektívne hodnotenie zdravia a psychickej pohody.

Do programu boli zapojení seniori s chronickými ochoreniami, pričom najčastejšie išlo o kardiovaskulárne ochorenia a ochorenia pohybového aparátu. Výsledky štúdie po 12 mesiacoch realizácie programu Rural Care preukázali významné zlepšenie v oblastiach mobility, vykonávania bežných denných aktivít a úzkosti/depresie. Seniori dokázali samostatnejšie zvládať osobnú hygienu, obliekanie, mobilitu a stravovanie, čím sa stali autonómnejšími a sebavedomejšími osobnosťami. Nie je postačujúce zameriavať sa výlučne na fyzické zdravie seniorov – rovnako dôležité je venovať pozornosť aj ich psychickému zdraviu a emocionálnemu prežívaniu. Model Person-Centred Care (PCC) predstavuje vhodný rámec aj pre podporu duševného zdravia a psychickej pohody seniorov. Podľa Ryffu (in Lorber, Mlinar Reljič, McCormack & Kmetec, 2025) možno psychické zdravie chápať ako pozitívny stav duševnej rovnováhy, ktorý zahŕňa emocionálnu stabilitu, spokojnosť so životom, zmysel existencie a odolnosť voči stresu a depresii. Títo autori zároveň uvádzajú, že prístup PCC má pozitívny vplyv na psychickú pohodu seniorov a znižuje riziko vzniku duševných porúch. Ako upozorňuje Benjan (2017), medzi časté psychické prejavy v seniorskom veku patrí depresia, ktorá býva sprevádzaná abúliou (strata vôle) a adynamiou (pocit slabosti a vyčerpania).

V praxi sa často stretávame s chybou, keď sa seniorom v depresii vnucujú aktivity alebo formy zábavy s cieľom „zlepšiť im náladu“. Takýto prístup však môže mať kontraproduktívny účinok – senior naň často nereaguje, cíti sa nepríjemne alebo pod tlakom, prípadne protestuje, čím sa situácia ešte viac zhoršuje. Nie je preto vhodné nútiť seniora do aktivít, o ktoré v danom okamihu nemá záujem, pretože by musel vynaložiť značnú psychickú aj fyzickú energiu len preto, aby vyhovel očakávaniam iných. Prístup PCC v tomto kontexte ponúka citlivú a rešpektujúcu alternatívu – niekedy môže byť jednoduché spolubytie a rozhovor so seniorom omnoho hodnotnejšie než snaha „zabaviť ho“ prostredníctvom rôznych aktivít.

Záver

V závere nášho príspevku by sme chceli zdôrazniť spoločenský dopad prístupu zameraného na človeka alebo na človeka zameranej starostlivosti

v kontexte starostlivosti o seniorov. Je možné konštatovať, že populácia starne, a preto je na mieste, aby sa naša pozornosť upriamovala aj na nich. V príspevku sme sa nezamerali na seniorov s konkrétnym zdravotným znevýhodnením, ale práve na prístup, ktorý je využiteľný pri starostlivosti o seniora vo všeobecnosti. Jeho cieľom je začleniť seniora do spoločenského života tak, aby vedel nájsť zmysel svojho života aj vo vyššom veku.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. Benjan, M. B. (2017). *Starnutie a staroba*. DALI-BB.
2. Ďurajdová, Ľ. (2018). Edukácia seniorov v kontexte kvality života. Dizertačná práca. Katolícka univerzita v Ružomberku.
3. Hauke, M. (2014). *Zvládání problémových situací se seniory – nejen v pečovatelských službách*. Grada Publishing.
4. Rogers, C. (2020). *Teorie a terapie osobnosti a další práce z let 1942 – 1987*. Portál.
5. Nieuwenhuis, S., Nijs, S., Maes, B. (2025). Person-Centred Care for People with Profound Intellectual and Multiple Disabilities: A Rapid Review. *Journal of Long-Term Care*, 2025, 110–126.
6. Lorber, M., Mlinar Reljić N., McCormack, B., Kmetec, S. (2025). Person-Centred Care in Association with Psychological Well-Being of Older Adults. *Healthcare*, 2025, 13(12), 1379.
7. Betegón, E., Rodríguez-Medina, J., González-Sanguino, C., Irurtia, M. J. (2025). Long-term care based on person-centered care for the older adults in rural Spain: the rural care project. *Public Health Research Journal*, 2025, 13, 1601427.
8. Roos, C., Swall, A., Marmstål Hammar, L., Boström, A., Skytt, B. (2023). Podpora aspektov dôstojnosti a blahobytu zameraného na osobu: učenie sa zo starších ľudí s pobytom v zariadeniach rezidenčnej starostlivosti. *Práca so staršími ľuďmi*, 2023, 27(3), 219–229,

Kontaktné údaje:

PaedDr. Ľubica Ďurajdová, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta,
Centrum celoživotného vzdelávania PF
Hrabovská cesta 1, Ružomberok
E-mail: lubica.durajdova@ku.sk

SENIORI AKO OBETE NÁSILIA A ĎALŠÍCH TRESTNÝCH ČINOV A MOŽNOSTI PREVENCIE

SENIORS AS VICTIMS OF VIOLENCE AND OTHER CRIMES AND PREVENTION OPTIONS

Ingrid Emmerová

Abstrakt

Seniori, osobitne seniori so zdravotným znevýhodnením, sa často stávajú obeťou trestných činov a vo vzťahu ku kriminalite sa označujú ako riziková skupina. Páchatelia prevažne majetkovej trestnej činnosti zneužívajú ich dôverčivosť a bezbranosť. Vo vzťahu k starším ľuďom však dochádza aj k domácejmu násiliu, kedy sú páchateľmi ich najbližší. Je nevyhnutné venovať prevencii u seniorov adekvátnu pozornosť. Okrem prevencie viktimácie využívať možnosti umenia, ako aj medzigeneračné učenie.

Kľúčové slová

Seniori ako obeť trestných činov. Domáce násilie. Seniori ako objekt prevencie. Prevencia viktimácie. Umenie v prevencii. Medzigeneračné učenie.

Abstract

Seniors, especially those with health disabilities, often become victims of crime and are considered a high-risk group in relation to crime. Perpetrators of mainly property crimes take advantage of their trustfulness and defencelessness. However, older people are also victims of domestic violence, perpetrated by their closest relatives. It is essential to pay adequate attention to prevention among seniors. In addition to preventing victimization, the possibilities offered by art and intergenerational learning should be exploited.

Key words

Seniors as victims of crime. Domestic violence. Seniors as targets of prevention. Victimization prevention. Art in prevention. Intergenerational learning.

Úvod

V súčasnosti je v mnohých krajinách typické starnutie populácie. Okrem diskriminácie seniorov a ich vylúčenia zo spoločnosti sa stáva aktuálnym problémom trestná činnosť páchaná na senioroch, ako aj ich týranie, zneužívanie a zanedbávanie zo strany ich najbližšej rodiny, ale aj

inštitúcií. Podrobnejšiu pozornosť budeme venovať seniorom ako obetiam trestných činov, ako aj domácejmu násiliu na senioroch a možnostiam prevencie.

Na problematiku seniorov a ich ohrozenia trestnými činmi upozorňuje aj *Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030*, ktorý vymedzuje strategický cieľ „bezpečnosť starších ľudí prostredníctvom zvyšovania povedomia a informovanosti o kriminalite páchanej na starších ľuďoch a možnostiach účinnej ochrany“.

Seniori ako obeť trestných činov

Delikvencia a kriminalita patria k najzávažnejším celosvetovým problémom, zaradíme ich k sociálnopatologickým deviantným formám správania. Ako uvádza Ondrejko (2000), významná je viktimizácia seniorov. V priemere sa udáva asi 19% z celkového počtu vražd, spáchaných na starých ľuďoch, 16% dokonaných lúpeží, pokusy o lúpež starých ľudí tvoria dokonca okolo 20% z celkového počtu takýchto pokusov. Frekventované sú aj delikty ťažkého ublíženia na zdraví.

Osoby nad 65 rokov sa stávajú obeťou v oblasti mravnostnej kriminality, seniori nad 60 rokov sú druhou najfrekventovanejšou skupinou v oblasti majetkovej kriminality a aj medzi obeťami násilnej kriminality sú osoby nad 65 rokov zastúpené (Dobrovodský, 2016; Smolík, 2019).

V prípade seniorov sa pokladá za hlavnú príčinu ich viktimizácie sociálna izolácia rôzneho stupňa a druhu a tzv. bezbrannosť gerontov (Ondrejko, 2000).

Starí ľudia sú podľa Heretika (2004) vysokorizikovou skupinou ako obeť veľmi pestrého repertoáru trestnej činnosti od podvodov až po sexuálne vraždy. Pre svoju osamelosť a bezbrannosť bývajú preferovaným objektom lúpežnej činnosti anetických psychopatických jedincov.

Seniori sa často stávajú obeťou rôznych trestných činov, najmä majetkovej, násilnej i mravnostnej kriminality. Napriek istej latentnosti trestných činov možno seniorov označiť za rizikovú skupinu obetí trestných činov.

Seniori sú jednou zo skupín **obetí domáceho násillia**. Rodina by mala predstavovať bezpečné prostredie, seniori sa však stávajú objektom zlého zaobchádzania a týrania aj v domácom prostredí. Okrem fyzického, sexuálneho a psychického násillia môže dochádzať aj k emocionálnemu zneužívaniu a zanedbávaniu alebo k finančnému a materiálnemu

vykorisťovaníu. Páchateľom býva u obetí seniorov najmä mladší rodinný príslušník (najmä dospelé dieťa), ale aj v období staroby sa vyskytuje partnerské násilie. Tieto prejavy môžu naplňať skutkovú podstatu trestného činu podľa aktuálne platného Trestného zákona.

Agresorom, ale aj obeťou môže byť podľa Krausa (2015) ktokoľvek z členov rodiny. Nezávisí to na veku, profesii, vzdelaní, náboženskom vyznaní, národnosti.

Ako uvádza Sokola (2013), prvýkrát sa pojem „bitie starých mám“ (granny beating) použil vo Veľkej Británii v roku 1975. Podľa Határa (2011) sa často používaným pojmom stal skrátenejší termín EAN (Elder Abuse nad Neglect), podľa vzoru syndrómu CAN, aj keď sa v praxi udomácnil o viac ako desať rokov neskôr. Týranie, zneužívanie a zanedbávanie ako asymetrická forma agresie sa môže vo všeobecnosti dotýkať všetkých jednotlivcov, nielen detí a seniorov. Vždy však ide o úmyselný a dlhotrvajúci akt zo strany zneužívateľa resp. páchatela.

Najrizikovejšími skupinami vo vyššom veku, ktoré sa môžu stať obeťami domáceho násillia sú: ženy a vdovy vo veku 70 – 80 rokov, ženy s nižším ako stredoškolským vzdelaním, dôchodcovia na hranici chudoby, starí ľudia bývajúci v spoločnej domácnosti s príbuznými, bezbranné a zraniteľné osoby s fyzickým a mentálnym postihnutím. (Sokola, 2013). Násilie ohrozujúce člena rodiny v seniorskom veku je často náročné identifikovať, častá je tendencia zahmlievať pravdu a fakty o tom, čo sa v rodine deje buď zo strany páchatela alebo aj obeť. Obete v staršom veku nie sú schopné sa brániť či už kvôli závislosti na starajúcich sa členoch alebo pre stratu sebestačnosti.

Prevenencia zameraná na seniorov

Seniori sú rizikovou skupinou vo vzťahu ku kriminalite a ako obeť kriminality vyžadujú cieľenú ochranu.

Zameranie preventívnych aktivít sa z hľadiska obsahového člení na aktivity sociálnej, situačnej a viktimačnej prevencie kriminality. **Sociálna prevencia kriminality** je všeobecnou prevenciou všetkých prejavov kriminality a iných protispoločenských činov. Aktivity ovplyvňujú proces socializácie a sociálnej interakcie a sú zamerané na zmenu nepriaznivých spoločenských a ekonomických podmienok, ktoré sú považované za kľúčové príčiny páchania trestnej činnosti. Aktivity sociálnej prevencie kriminality sú realizované vo vzťahu k verejnosti, vekovým, sociálnym

a marginalizovaným skupinám, rodine, deťom a mladistvým, osobám v penitenciárnej a postpenitenciárnej starostlivosti. **Situačná prevencia kriminality** je špecificky orientovaná na riešenie kriminality, ochranu verejného poriadku, zdravia, života a majetku objektov prevencie. Aktivita vychádza z predpokladu, že určité druhy kriminality sa objavujú v určitej dobe, na určitých miestach a za určitých okolností. Prostredníctvom opatrení režimovej, fyzickej a technickej ochrany sa snažia kriminogénne podmienky minimalizovať. Najefektívnejšie pôsobia pri obmedzovaní majetkovej trestnej činnosti. **Viktimačná prevencia kriminality** vychádza z konceptu bezpečného správania, diferencovaného s ohľadom na rôzne kriminálne situácie a psychickú pripravenosť ohrozených osôb. Ide o skupinové a individuálne zdravotné, psychologické a právne poradenstvo, tréning v obranných technikách a propagácii technických možností ochrany pred trestnou činnosťou.

Z hľadiska okruhu adresátov preventívnych aktivít sa prevencia kriminality realizuje ako primárna, sekundárna a terciárna. **Primárna prevencia kriminality** zahŕňa predovšetkým výchovné, vzdelávacie, voľnočasové, osvetové a poradenské aktivity zamerané na najširšiu verejnosť. Zapojenie občanov do aktívneho spôsobu zvyšovania vlastnej bezpečnosti a bezpečnosti svojho okolia. **Sekundárna prevencia kriminality** sa zaoberá rizikovými jedincami, skupinami osôb, u ktorých je zvýšená pravdepodobnosť, že sa stanú páchatelmi alebo obeťami trestnej činnosti, inej protispoločenskej činnosti a príčinami kriminogénnych situácií. **Terciárna prevencia kriminality** sa uskutočňuje resocializáciou osôb narušených kriminalitou a inou protispoločenskou činnosťou, t. j. pôsobením na osoby, ktoré už spáchali alebo na ktorých už bol spáchaný trestný alebo protispoločenský čin.

Pri realizácii primárnej, sekundárnej a/alebo terciárnej sociálno-andragogickej prevencie by sa realizátor prevencie mal podľa Határa (2011) pridržať nasledovných princípov:

- *princíp ústavnosti a zákonnosti prevencie* – všetky preventívne opatrenia a programy musia byť v súlade s platnými právnymi nariadeniami, resp. zákonmi;
- *princíp aktuálnosti a objektívnosti prevencie* – preventívne opatrenia a programy implementujeme do terénnej, ambulantnej a/alebo inštitucionálnej praxe včas, na základe jej aktuálnych požiadaviek a potrieb;

- *princíp koordinácie prevencie* – jednotlivé preventívne programy a opatrenia musia byť koordinované, resp. zastrešované konkrétnym rezortom na celoštátnej úrovni (napr. MPSVaR SR, MZ SR, MŠVVaM SR, MV SR a i.) a konkrétnym zariadením, organizáciou alebo inštitúciou na regionálnej úrovni, ktorým v predmetnej koordinácii prináleží príslušná právomoc;
- *princíp inštitucionálneho, personálneho, finančného a informačného zabezpečenia prevencie* – podstata predmetného princípu spočíva v tom, že efektívnosť sociálno-andragogickej prevencie závisí tiež od odborných inštitúcií, v ktorých sa bude realizovať, resp. ktoré prevezmú nad ňou záštitu, ako aj od kvalifikovaných realizátorov prevencie, dostatočnej informovanosti a v neposlednom rade aj od finančného pokrytia nákladov, vynaložených na realizáciu preventívnych programov a opatrení;
- *princíp širokej účasti občanov na prevencii* – na realizácii preventívnych opatrení by sa okrem relevantných orgánov či inštitúcií a zariadení mala dobrovoľnícky v rámci osvetu spolupodieľať aj široká laická verejnosť;
- *princíp komplexnosti a vedeckosti prevencie* – jednotlivé preventívne opatrenia či programy musia byť dôsledne prepracované, vedecky podložené a holisticky poňaté, aby pokryli celú šírku a hĺbku potenciálneho a/alebo reálneho problému;
- *princíp plánovitosti a cieľavedomosti prevencie* – je priam nevyhnutné, aby bola prevencia a všetky jej zložky dôsledne naplánovaná, čím vzniká väčší predpoklad, že budú vytýčené ciele naplnené;
- *princíp sústavnosti prevencie* – preventívne programy a opatrenia sa musia realizovať nepretržite, nie sporadicky, pretože minú svoj cieľ.

Umenie plní rôzne funkcie, tvorivé a umelecké aktivity zlepšujú kvalitu života seniorov, vrátane seniorov so zdravotným znevýhodnením. Umenie možno využiť aj **v rámci prevencie**. Ako uvádza Biarincová (2023), komunikácia prostredníctvom umenia vstupuje v súčasnej dobe vo veľkej miere do života každého jednotlivca, či ako spôsob vyjadrenia názorov, myšlienok, postojov, vlastnej filozofie alebo ako prostriedok regenerácie duševných síl, ako prostriedok relaxácie, psychohygieny či prostriedok sebapoznávania. Umenie má v sebe obsiahnuté komponenty, ktoré cez

pôsobenie umenia na jedinca umožnia a podporia prinavrátenie človeka do stavu harmónie so sebou samým, so svojím okolím a ostatnými ľuďmi. Odborníci približujú prínosy umenia pre seniorov (Kováčová & Benčíč, 2023), vrátane seniorov so zdravotným znevýhodnením (Kováčová & Hudecová, 2023). Osobitne efektívne je v tomto smere akčné umenie, ktoré umožňuje dosiahnuť súlad a harmóniu fyzického a psychického rozvoja, saturovať potreby seniorov a rozvíjať ich kreativitu a podporovať seberealizáciu. Podľa Kováčovej (2025) sa v živote človeka objavuje umelecká akcia ako dynamická a často experimentálna formy tvorby, ktorá otvára priestor pre ľudí v seniorskom veku. Akčná tvorba predstavuje podľa nej spôsob, ako seniori môžu vyjadriť svoje vnútorné pocity a podnety bez nutnosti komplexných technických zručností. Použitie materiálov, ako je papier a textília, poskytuje seniorom jednoduchý a flexibilný spôsob zapojenia sa do umeleckého procesu. Práca s takýmito materiálmi môže mať terapeutický charakter (napr. s obeťou násilia v seniorskom veku), ale aj edukačný potenciál (čo možno využiť v prevencii). Pozitívne možno hodnotiť aktivitu *Jeseň je dar*, ktorá obsahuje prvky muzikoterapie a dramatoterapie. Seniori sa venujú vyhľadávaniu vhodných textov a piesní, dbajú o to, aby mali výpovednú hodnotu i umeleckú úroveň (Bartusová, 2016).

Kriminalita sa neustále vyvíja, rovnako aj kriminalita páchaná na senioroch. Aktuálnou výzvou je bezpečné používanie **digitálnych technológií** seniormi. Janouchová (2025) upozorňuje, že digitálne kompetencie sa stávajú nevyhnutnosťou tak pre mladšie generácie, ako aj seniorov. V zhode s Mračkom (2024) konštatujeme, že vzhľadom na tento trend, rastúcu popularitu online médií v porovnaní s tradičnými médiami či rozvoj nástrojov vrátane umelej inteligencie a ich možné zneužitie na manipuláciu s mediálnym obsahom je zrejmé, že aspoň základná úroveň mediálnej gramotnosti je pre seniorov nevyhnutnou výbavou.

Digitálne zručnosti ľudí sa stávajú prostriedkom plnohodnotného zhodnocovania a využívania ich vzdelanostného, pracovného a občianskeho potenciálu v perspektíve životného cyklu jednotlivcov a medzigeneračnej výmeny (*Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030*).

Účinným preventívnym nástrojom je aj **medzigeneračné učenie**, v kontexte digitálnej gramotnosti, ale aj ďalších rizík. Na pozitíva medzigeneračného učenia poukazujú Dědová & Jedličková (2025), Határ,

Jedličková & Müller de Moraes (2017), Jedličková (2019), Zanovitová et al. (2015). Medzigeneračné učenie má množstvo pozitívnych aspektov, možno ho využiť aj v rámci prevencie.

Prevencia viktimácie

Aby sa seniiori nestali obeťou trestných činov, narastá potreba prevencie viktimácie, čiže špecificky orientovanej prevencie kriminality, ktorej cieľom je, aby sa človek nestal obeťou trestného činu.

Pozitívne možno hodnotiť vypracovanie a realizáciu preventívneho projektu pre seniorov pod názvom „Bezpečná jeseň života“ Policajným zborom Slovenskej republiky. Hlavným cieľom programu je pomáhať ohrozenej skupine seniorov, ktorá si vyžaduje špeciálny prístup a dohliadať na jej bezpečnosť, ale tiež osobám osamelu žijúcim, handicapovaným a osobám bez potrebných sociálnych väzieb. V rámci programu sú rozpracované témy a problémy ako napr. komunikácia s políciou, zabezpečenie obydľia a čo robiť pri krádeži vlámaním, komunikácia s cudzími ľuďmi, ako nenaletieť podvodníkom, ako zvýšiť svoju bezpečnosť na ulici (rizikové miesta a situácie, vreckové krádeže), ako sa nestáť obeťou lúpežného prepadnutia a pod. Ponúka seniorom a osamelu žijúcim osobám cesty k základným návykom bezpečného správania sa s cieľom napomôcť pri zvýšení ich vlastnej bezpečnosti. V rámci projektu sa distribuujú aj materiály pre seniorov (brožúrka, samolepka).

Príkladom efektívnej prevencie zameranej na prevenciu viktimácie seniorov je spolupráca Policajného zboru SR so Slovenskou poštou.

V rámci prevencie viktimácie je vhodné informovať o spôsoboch či trikoch podvodníkov a zlodějov, ktoré títo samozrejme inovujú a „vylepšujú“, môžeme uviesť niekoľko príkladov: požičanie peňazí údajnému príbuznému na základe telefonátu, vrátenie preplatku pracovníkmi plynární, elektrární, vodární, sociálnych úradov a pod., požičanie peňazí na operáciu či liečbu ťažko zranenej osoby, výmena alebo kontrola „falošných“ peňazí, odovzdanie výhry a pod.

Regionálne kultúrne centrá v spolupráci s Policajným zborom SR organizujú preventívne aktivity, ktoré sa zameriavajú na prevenciu kriminality. Bartusová (2016) uvádza témy preventívnych akcií, ktoré sa realizovali: *Ako sa nestáť obeťou podvodníka (podvodníci v oblekoch*

verzus podvodníci v teplákoch) alebo Význam nahlásenia páchania trestného činu na políciu.

Záver

Seniori bývajú častou obeťou trestných činov a neraz aj obeťou domáceho násilia zo strany najbližších. Je nevyhnutné venovať tejto problematike adekvátnu pozornosť, predovšetkým z preventívneho hľadiska. Prínosné je realizovať osvetu medzi seniormi o technikách páchatel'ov, oboznamovať ich s možnosťami ochrany vlastného zdravia a majetku a pod. V oblasti domáceho násilia informovať seniorov o ich právach, možnostiach riešenia situácie i pomáhajúcich profesiách a inštitúciách, ktoré by mohli využiť.

Pri plánovaní preventívnej aktivity je nutné premyslieť výber metód a foriem pôsobenia. Je vhodné aplikovať aktivizujúce metódy, ktoré zvyšujú angažovanosť seniora. Jednou z možností je využitie umeleckého diela v prevencii, filmu, literárneho diela, obrazu, piesne a pod., ako aj vlastnej tvorby seniora.

Pri realizovaní prevencie je vždy potrebné zohľadňovať vekové špecifiká, osobitne dôležité je to pri zdravotne znevýhodnených senioroch. Prevencia s ľuďmi v seniorskom veku má svoje špecifiká pri individuálnych i skupinových aktivitách, na čo sa musí realizátor prevencie adekvátne pripraviť.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. Bartusová, M. (2016). Prevencia určená seniorom. *Sociálna prevencia*, 11(2), 13.
2. Biarincová, P. (2023). Výtvarné médiá v arteterapii realizované v prostredí akcie. *Expresivita v (art)terapii IV* (s. 48-61). Ružomberok: Verbum.
3. Dědová, K. & Jedličková, P. (2025). Medzigeneračné učenie ako účinný faktor prevencie agresívneho správania (s. 103-113). *Family dynamics in a changing world*. Wydawnictwo Naukowe Akademii WSB.
4. Dobrovodský, R. (2016). Násilie páchané na senioroch. *Sociálna prevencia*, 11(2), 8-13.
5. Határ, C. (2011). Seniori, ako obeť zlého zaobchádzania, v centre profesijného záujmu sociálneho andragóga (s. 27-34). *Socialia 2011*. Pedagogická fakulta UMB.
6. Határ, C., Jedličková, P. & Müller de Morias, M. (2017). Foreign language education to seniors through intergenerational programmes. *Journal of Language and Cultural Education*, 2017, 5(1), 103-117.

7. Heretik, A. (2004). *Forenzná psychológia pre psychologov, právnikov, lekárov a iné pomáhajúce profesie*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
8. Janouchová, E. (2025). Role rodiny při rozvoji digitálních kompetencí seniorů a zvládání výzev digitálního světa (s. 201-209). *Family dynamics in a changing world*. Wydawnictwo Naukowe Akademii WSB.
9. Jedličková, P. (2019). Medzigeneračné učenie ako forma prevencie agresívneho správania. [online] Dostupné na: www.prohuman.sk
10. Kováčová, B. (2025). Senior sapiens ako tvorca akcie (s. 93-106). Dudek, M. & Kováčová, B. (Eds.). *Quo vadis Homo sapiens v súčasnosti*. Ružomberok: Verbum.
11. Kováčová, B. & Benčíč, S. (2023). Aktivizácia seniora s využitím vizuálnych ilúzií ako súčasť akčného umenia (s. 37-47). *Expresivita v (art)terapii IV*. Ružomberok: Verbum.
12. Kováčová, B. & Hudecová, A. (2023). Akčné umenie ako stratégia podpory seniora so zdravotným znevýhodnením. *Disputationes scientificae*. 23(1), 101-110.
13. Kraus, B. (2015). *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Gaudeamus.
14. Mračka, M. (2024). Mediálne vzdelávanie seniorov a informačný chaos. *Sociálna prevencia*, 2024, 19(1), 31-32.
15. *Národný program aktívneho starnutia na roky 2021-2030*. [online] Dostupné na: www.mpsvr.sk
16. Ondrejko, P. (2000). Kriminológia, diverzia a viktimológia (s. 146-149). *Sociálna patológia*. Bratislava: Veda.
17. Smolík, J. (2019). Seniori a kriminalita. *Sociálna prevencia*, 2019, 14(1), 14-16.
18. Sokola, I. (2013). Výskyt a formy domáceho násillia na senioroch v evanjelických rodinách na Slovensku – vízia relevantnej odpovede cirkvi na súčasný stav (s. 166-176). *Prevenca sociálnych deviací – prání, naděje a realita*. MČSS.
19. Zanolitová, M. et al. (2015). *Vybrané aspekty starostlivosti o zdravie seniorov*. Martin: Jesseniova lekárska fakulta.

Kontaktné údaje:

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok

E-mail: ingrid.emmerova@ku.sk

PSYCHOLOGICKÝ KONTEXT ADAPTÁCIE SENIOROV NA INVOLUČNÉ ZMENY V STAROBE A POMÁHAJÚCE AKTIVITY VYUŽÍVAJÚCE PRVKY REMINSČENČNEJ TERAPIE

THE PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF SENIORS' ADAPTATION TO INVOLUTIONAL CHANGES IN OLD AGE AND HELPING ACTIVITIES USING ELEMENTS OF REMINISCENCE THERAPY

Miroslav Gejdoš, Dominika Pažítková

Abstrakt

Tento príspevok sa zameriava na psychologické aspekty adaptácie seniorov na involučné zmeny spojené so starobou, pričom zdôrazňuje význam aktívneho starnutia, udržiavania sociálnych väzieb a dosiahnutia ego integrity podľa Erika Eriksona. Skúma sa reminiscenčná terapia ako kľúčová adaptačná stratégia, ktorá využíva dlhodobú pamäť seniorov na bilancovanie života, posilnenie identity a zmiernenie ťažkostí, najmä u osôb s demenciou. Príspevok analyzuje kompatibilitu reminiscenčných aktivít s princípmi humanistickej psychológie a prístupom zameraným na človeka podľa Carla Rogersa, pričom poukazuje na nevyhnutnosť bezpodmienečného prijatia, empatického porozumenia a kongruencie facilitátora. V tejto súvislosti sa venujeme aj špecifickým požiadavkám na profesionálne kompetencie pracovníkov v kontexte starostlivosti a edukácie seniorov so zdravotným znevýhodnením. Predstavuje praktické adaptačné aktivity („Tváre môjho života“, „Môj Odkaz“) a zároveň kriticky analyzuje možné riziká a limity aktivizačných programov, najmä s ohľadom na nevhodné zloženie a predimenzovanie skupín. Záverom sa zdôrazňuje, že uplatňovanie prístupu zameraného na človeka je kľúčové pre zachovanie dôstojnosti, zmyslu a hodnoty seniorov.

Kľúčové slová

Adaptácia seniorov. Reminiscenčná terapia. Ego integrita. Prístup zameraný na človeka. Aktívne starnutie. Carl Rogers. Riziká aktivizácie.

Abstract

This paper focuses on the psychological aspects of seniors' adaptation to involutional changes associated with old age, emphasizing the importance of active aging, maintaining social ties, and achieving ego integrity according to Erik Erikson. Reminiscence therapy is examined as a key adaptive strategy that

utilizes seniors' long-term memory for life review, identity reinforcement, and alleviation of difficulties, particularly in individuals with dementia. The paper analyzes the compatibility of reminiscence activities with the principles of humanistic psychology and Carl Rogers' person-centered approach, pointing out the necessity of unconditional positive regard, empathic understanding, and facilitator congruence. In this context, the specific demands on the professional competencies of caregivers and educators working with seniors with disabilities are addressed. It introduces practical adaptation activities ("Faces of my life," "My Legacy") while critically analyzing the potential risks and limits of activation programs, particularly concerning inappropriate group composition and excessive size. In conclusion, it is emphasized that applying the person-centered approach is crucial for preserving the dignity, sense of meaning, and worth of seniors.

Key words

Seniors' adaptation. Reminiscence therapy. Ego integrity. Person-centered approach. Active aging. Carl Rogers. Activation risks.

Úvod

Vývinové obdobie staroby predstavuje finálnu a komplexnú fázu ľudského ontogenetického vývinu, ktorá je charakterizovaná involučnými zmenami v biologickej, psychologickkej a sociálnej sfére. Rastúca dĺžka života, ktorá je jedným z najvýznamnejších demografických trendov 21. storočia, kladie na spoločnosť i na samotného seniora vysoké nároky na úspešnú adaptáciu a udržanie kvality života. Psychologický kontext starnutia už nie je vnímaný len cez prizmu deficitov a strát, ale predovšetkým ako fáza potenciálu pre aktívne starnutie, sebarealizáciu a syntézu životných skúseností.

Úspešná adaptácia na odchod do dôchodku, zhoršenie zdravotného stavu a sociálne straty (napr. úmrtie blízkych) vyžaduje efektívne psychologické stratégie využívané profesionálnymi pracovníkmi pri prístupe k seniorom. V koncepte psychosociálneho vývinu podľa Erika Eriksona (Oravcová, 2006) je táto etapa kľúčová pre dosiahnutie ego integrity – stavu vnútornej vyrovnanosti, múdrosti a prijatia vlastnej minulosti. Neúspešné bilancovanie vedie naopak seniora k zúfalstvu a strate zmyslu, čo zdôrazňuje potrebu cielených podporných intervencií.

Medzi esenciálne stratégie, ktoré priamo podporujú proces bilancovania a posilňovania identity, patrí reminiscenčná terapia. Táto metóda využíva dlhodobú pamäť seniorov ako zdroj posilnenia sebahodnoty, naratívnej koherencie a sociálnej interakcie (Thorová, 2015).

Cieľom tohto príspevku je analyzovať psychologické aspekty adaptácie seniorov na involučné zmeny s dôrazom na možnosti využitia reminiscenčnej terapie. Naša hlavná téza spočíva v tom, že účinnosť reminiscencie je priamo závislá od kvality vzťahu a prístupu facilitátora, pričom za najvhodnejší rámec považujeme Prístup zameraný na človeka (PCC) Carla Rogersa. Preto bude príspevok venovaný Rogersovým kľúčovým podmienkam, ktorými sú bezpodmienečné prijatie, empatia a kongruencia v kontexte vedenia konkrétnych aktivít so seniormi. Príspevok tiež poukáže na špecifické nároky na profesionálne kompetencie pracovníkov a kriticky zhodnotí organizačné a psychologické riziká spojené s vedením aktivizačných programov, čím poskytne komplexný pohľad na túto oblasť starostlivosti a edukácie seniorov.

Úspešné starnutie a faktory podieľajúce sa na dĺžke života seniorov

Atchley (1976) uvádza, že prvú fázu dôchodku v rámci adaptácie často sprevádza nadšenie, následne však prichádza obdobie realistickej adaptácie na novú životnú situáciu, ktoré môže byť sprevádzané neistotou a poklesom sebahodnotenia. Väčšina ľudí sa však s odchodom do dôchodku vyrovnáva dobre, najmä ak majú vytvorený systém činností, stabilné sociálne vzťahy a dostatok finančných prostriedkov.

Dobrá adaptácia súvisí so sebaúctou, pozitívnym prístupom k životu a zmysluplným využitím voľného času. Naopak, nedostatočná adaptácia môže viesť k nespokojnosti a zhoršeniu celkovej pohody. Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí boli spokojní a dobre adaptovaní na pracovný život, sa lepšie adaptujú aj na dôchodkové obdobie (Reitzes & Mutran, 2004).

Napriek zhoršujúcemu sa zdraviu a rastúcemu počtu ťažkostí môže starnutie patriť medzi najpokojnejšie etapy života. Starší ľudia často uvádzajú menej starostí a viac času venujú činnostiam, ktoré im prinášajú radosť a zmysel. Výskumy potvrdzujú, že frekvencia každodenných starostí po 55. roku života klesá a najvýraznejší pokles nastáva okolo 65. roku. V pokročilom veku, najmä medzi 80. a 90. rokom života, sa znižuje stres i obavy, pričom rastie potreba pokoja, rovnováhy a sociálnej blízkosti (Newport & Pelham, 2009).

Úspešné starnutie je teda možné chápať ako schopnosť prispôbiť sa zmenám, zachovať si zmysluplné sociálne väzby, pestovať duševnú aktivitu a udržiavať si optimistický prístup k životu.

Kontakty s rodinou, priateľmi a komunitou predstavujú dôležitý pilier spokojného života v starobe. Udržiavanie vzťahov s vnúčatami a pravnúčatami pomáha starším ľuďom cítiť sa potrební, milovaní a menej osamelí. Významný vplyv majú aj priateľstvá a spoločensky prospešné aktivity – dobrovoľníctvo, záujmové združenia či kultúrne činnosti, ktoré podporujú pocit užitočnosti a posilňujú psychickú pohodu. Rôzni autori poukazujú na to, že adaptácia na starobu je veľmi individuálna. Aktívni ľudia zvyknutí na pohyb, prácu a spoločenské dianie si svoj životný štýl často zachovávajú aj v starobe, čím predchádzajú izolácii a pocitom bezmocnosti. Naopak, pasívnejšie typy osobností sa ťažšie vyrovnávajú so stratou spoločenskej role, čo môže viesť k zvýšenej psychickej i fyzickej zraniteľnosti (Thorová, 2015).

Genetická výbava seniora vytvára predpoklady pre dlhý život, no reálnu dĺžku života vo veľkej miere ovplyvňujú vonkajšie faktory – životný štýl, psychické nastavenie a sociálne prostredie. Medzi najvýznamnejšie faktory patria vyvážená strava, primeraná fyzická aktivita, udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti a duševná pohoda. Zdravý životný štýl znižuje riziko civilizačných chorôb, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka či rakovina, a tým predlžuje aktívne obdobie života (AICR, 2003).

Gerontológ Robert Butler (2002) vo svojich výskumoch potvrdil, že optimizmus, dobrá nálada a sociálne angažovanie sa výrazne zvyšujú pravdepodobnosť dlhšieho života. Podobne Friedman & Maruta (2002) poukázali na rozdiel medzi optimistami a pesimistami – pesimizmus vedie k pasívnemu postoju k životu, zhoršenej imunite a kratšej životnosti. Optimisti majú nižšiu úroveň stresu, lepšie sa zotavujú po chorobách a dokážu efektívnejšie zvládať náročné životné situácie.

Z osobnostných črt sa ako najvýznamnejšia preukázala svedomitosť, ktorá zahŕňa predvídavosť, dôslednosť, sebaovládanie a zodpovednosť. Svedomití ľudia si vytvárajú zdravé návyky, lepšie plánujú a vďaka sebadisciplíne majú tendenciu žiť dlhšie a kvalitnejšie (Friedman & Martin, 2011).

Pozitívny, hoci menej výrazný vplyv má aj sociabilita v ponímaní schopnosti seniora nadväzovať a udržiavať vzťahy, byť súčasťou

komunity a zdieľať radosť i starosti s inými. Osoby, ktoré si uchovávajú sociálne väzby a záujem o dianie okolo seba, sa dožívajú vyššieho veku než izolovaní jednotlivci.

Výskumy potvrdzujú, že šťastné manželstvo koreluje s dĺžkou života, najmä u mužov. V starobe sa partnerské puto často prehĺbuje – manželia trávajú viac času spolu, vzájomne si pomáhajú a prežívajú spoločné uspokojenie z drobných radostí. Partnerský život poskytuje starším ľuďom nielen spoločnosť, ale aj emocionálnu stabilitu a dôvod k aktivite. Starnutie je prirodzenou súčasťou ľudského života a jeho kvalita závisí od komplexnej kombinácie biologických, psychologických a sociálnych faktorov. Úspešné starnutie nie je len o predĺžení života, ale predovšetkým o jeho kvalite – o schopnosti prijať zmeny, udržať si optimizmus, pestovať vzťahy a zachovať zmysel pre vlastnú hodnotu.

Na základe výskumov možno konštatovať, že dĺžku života nepredurčuje len genetika, ale aj životný štýl, osobnostné nastavenie, miera sociálnej integrácie a celková spokojnosť so životom. Súhlasíme s Thorovou (2015), že cieľom spoločnosti by preto malo byť vytváranie podmienok, ktoré starším ľuďom umožnia zostať aktívnymi, začlenenými a spokojnými členmi komunity.

Úspešná adaptácia na obdobie starnutia si vyžaduje schopnosť prijímať zmeny, pestovať optimizmus a udržiavať sociálne väzby prostredníctvom aktívneho zapájania sa do spoločenského diania. V súlade s týmto chápaním sa v odborných kruhoch čoraz viac zdôrazňuje význam psychosociálnej podpory seniorov, ktorá pomáha zachovať ich integritu, autonómiu a pocit zmyslu. Psychologický kontext adaptácie seniorov na zmeny spojené so starnutím a starobou je preto úzko spätý s využívaním aktivít, ktoré podporujú reminiscenciu, sociálnu interakciu a prežívanie pozitívnych emócií. Reminiscenčné aktivity, vychádzajúce z princípov humanistickej psychológie a naratívneho prístupu, umožňujú seniorom reflektovať vlastný život, posilňujú ich identitu a uľahčujú proces prijatia životnej bilancie (Havighurst, 1961; Butler, 1963).

Tieto prístupy korešpondujú aj s aktuálnymi cieľmi sociálnych služieb na Slovensku, ktoré podľa zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách kladú dôraz na podporu sociálnej inklúzie, zachovanie dôstojnosti a aktívne zapojenie prijímateľov služieb do spoločenského života. Uplatňovanie reminiscenčných a iných aktivizujúcich metód v praxi je preto v súlade nielen s princípmi pozitívnej

psychológie, ale aj s legislatívnym rámcom starostlivosti o seniorov, ktorý zdôrazňuje individuálny prístup a podporu duševného zdravia v procese adaptácie na starnutie.

Psychologický kontext adaptácie seniorov na involučné zmeny v starobe a pomáhajúce aktivity využívajúce prvky reminiscenčnej terapie

Seniori sa na obdobie starnutia adaptujú rôznymi spôsobmi a spôsob zvládania tejto životnej etapy závisí od osobnostných črt, životného štýlu a subjektívneho hodnotenia prežitých skúseností. Aktívne typy seniorov zvyknú pokračovať v činnostiach, ktoré im prinášajú radosť, pocit užitočnosti a spoločenské začlenenie, zatiaľ čo pasívnejšie typy sa môžu viac uzatvárať, čo zvyšuje riziko osamelosti a psychického úpadku (Wolf et al., 2003). Výskumy poukazujú na to, že udržiavanie sociálnych vzťahov, kontakt s vnúčatami, spoločensky prospešná činnosť a primeraná aktivita patria medzi kľúčové faktory úspešného starnutia (Gubrium, 1975). Takéto formy prežívania podporujú pocit zmysluplnosti, identity a kontinuity života, čo je zároveň výrazom ego integrity podľa Eriksona, ktorú nazýva životnou múdrosťou. Erik Erikson predstavuje obdobie staroby ako posledné štádium psychosociálneho vývinu a ako konflikt, krízu medzi ego integritou a zúfalstvom. Ide o fázu, v ktorej človek reflektuje svoj život, hodnotí ho ako celok a snaží sa nájsť zmysel svojich skúseností. Ak dokáže prijať svoj život so všetkými úspechmi aj zlyhaniami, dosahuje ego integritu – stav vnútornej vyrovnanosti, múdrosti a pokoja. Ak však prevládne pocit ľúlosti, nespokojnosti a strachu zo smrti, dochádza k zúfalstvu. Cieľom tohto obdobia je podľa Oravcovej (2006) prijať vlastnú minulosť a nájsť rovnováhu medzi spokojnosťou a ľútosťou. Prístup zameraný na človeka podporuje tento proces tým, že seniora vníma ako jedinečnú bytosť, ktorá má hodnotu bez ohľadu na vek či zdravotný stav. Prirodzenou súčasťou integrovanej osobnosti je aj prítomnosť určitej miery neistoty, či človek nemal niektoré veci v živote urobiť lepšie, ktorá je podľa Eriksona v poriadku. Naopak, sociálna izolácia, strata spoločenských väzieb a nedostatok podnetov môžu viesť k zúfalstvu, apatii a strate vôle žiť. Osamelosť nie je iba psychologickým, ale aj zdravotným rizikom (Thorová, 2015). Z hľadiska prístupu zameraného na človeka je preto dôležité, aby starostlivosť o seniorov zahŕňala podporu sociálnej participácie seniorov,

medzigeneračných kontaktov a možností seberealizácie, ktoré sú prediktorom k ochote a schopnosti seniorov zapájať sa do vzdelávacích aktivít. Edukácia podporuje ich pocit integrity, kompetentnosti a zmysluplnosti života aj napriek zdravotným limitom, či sociálnym stratám. V tejto súvislosti sa dostáva do popredia náročná, ale kľúčová úloha pracovníkov, ktorí pracujú so seniormi, najmä so seniormi so zdravotným znevýhodnením.

Podľa Opatřilovej (2005) pri vzdelávaní seniorov so zdravotným znevýhodnením sa kladú vysoké nároky a požiadavky na pedagógov, respektívne na všetkých pracovníkov, ktorí vstupujú do výchovno-vzdelávacieho procesu seniorov. Pracovník musí byť profesionálne zdatný a vybavený teoretickými vedomosťami a znalosťami, trpezlivý, emocionálne vyrovnaný, aby neprenášal svoje problémy na pracovisko a neprejavoval neprimerané reakcie voči ľuďom so znevýhodnením, tolerantný nielen ku klientom, ale aj k svojim spolupracovníkom v profesionálnej báze, odborník, ktorý sa nevzdáva pri ťažkostiach, ale hľadá alternatívne riešenia, kreatívny, aby sa v edukačnom procese nachádzal flexibilné riešenia, ktoré sú nové, správne, priateľské, zábavné a najmä prínosné pre klientov, humanisticky orientovaný a primerane empatický, aby dokázal vnímať pocity svojich klientov, zvedavý so schopnosťou ihneď porozumieť, komunikačný hlas vo vzťahu ku klientovi, k rodine klienta a ku kolegom.

Reminiscenčná terapia ako pomáhajúca adaptačná stratégia

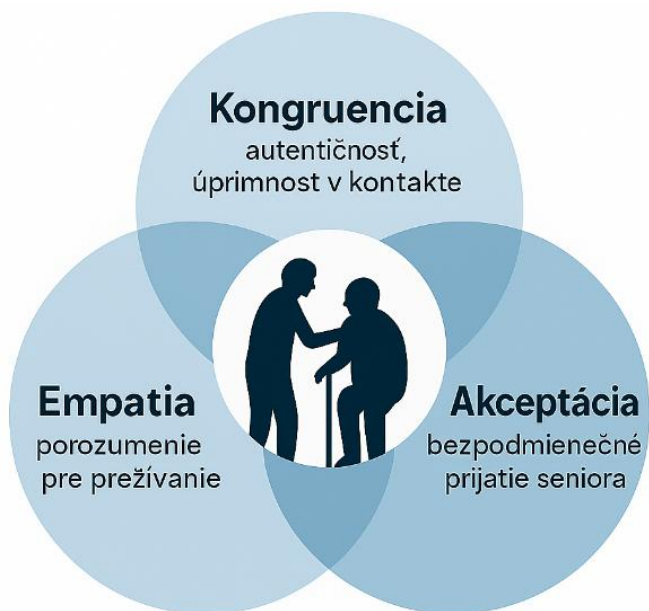
Z hľadiska psychológie starnutia, vnímaného Carlom Gustavom Jungom (1971) ako fázu určenú k harmonizácii vedomých a nevedomých zložiek osobnosti a vytváraniu hodnôt, predstavuje spomínanie, bilancovanie a revíziu zmyslu života ako kľúčovú adaptačnú stratégiu pre úspešné zvládanie výziev neskorej dospelosti. Starnúci človek môže nachádzať potešenie napríklad v prehliadaní si fotografií, čítaní starej korešpondencie, v cestovaní do miest, na ktoré sa mu viažu osobné spomienky. Dôležité pre staršie osoby je aj zdieľanie vlastných spomienok s ostatnými. Súčasťou starostlivosti o seniorov tak býva tzv. **reminiscenčná terapia**, ktorá podľa Thorovej (2015) predstavuje rozmanité aktivačné metódy, ktoré využívajú dlhodobú pamäť seniorov na bilancovanie života a posilnenie ich identity. Reminiscencia bola rozvinutá vo Veľkej Británii a zahrňuje široké spektrum interaktívnych

aktivít, ktorých základom je záujem o minulé životné skúsenosti seniorov (Bolomská & Špatenková, 2011). Metódy tejto terapie, ktoré uvádza Holmerová (2005, s. 176) ako sú rozprávanie starých príbehov, predvádzanie pôvodných činností, spievanie, recitovanie, alebo vytváranie tzv. memory box a memory room, pomáhajú človeku vytvárať most s jeho minulosťou a uľahčujú tiež komunikáciu s ostatnými ľuďmi – s príbuznými a s personálom, ktorý sa o seniorov stará. Táto terapia je podľa Mačkinovej (2009) vhodná pre osoby s rôznymi druhmi demencie a jej cieľom je zlepšenie mentálneho stavu, komunikácie a zmiernenie ich ťažkostí.

Aplikácia aktivít reminiscenčnej terapie s uplatnením Rogersovho prístupu zameraného na človeka

Aplikácia aktivít reminiscenčnej terapie pri zhodnocovaní životného príbehu seniora je prirodzene kompatibilná s kľúčovými princípmi humanistickej psychológie a Rogersovho prístupu zameraného na človeka. Ich účinnosť spočíva nielen v samotnom aktivovaní spomienok, ale predovšetkým v kvalite vzťahu, ktorý je vystavaný na Rogersových nevyhnutných a zároveň postačujúcich podmienkach vzťahovej zmeny, a to bezpodmienečnom prijatí, empatickom porozumení a kongruencii (Rogers, 1957; Rogers, 1959).

Obrázok 1: Kongruencia, akceptácia a empatia ako základné dimenzie pomáhajúceho vzťahu so seniorom



Zdroj: spracované podľa Rogers (1961)

Pri vedení konkrétnej aktivity s prvkami reminiscenčnej terapie facilitátor v bezpodmienečnom prijatí akceptuje a potvrdzuje osobnú históriu seniora a prežívané emócie bez akéhokoľvek hodnotenia či moralizovania, čím seniorovi poskytuje pocit sebahodnoty (Kubalíková, 2012). V rámci empatického porozumenia sa facilitátor aktívne snaží vcítiť do vnútorného referenčného rámca seniora a prostredníctvom parafrázovania a reflexie pocitov dáva seniorovi najavo, že jeho prežívanie je pochopené a rešpektované. To posilňuje pocit validácie, čo je obzvlášť dôležité u seniorov s demenciou (Thorová, 2015). Kongruencia (autentickosť) znamená úprimné vstúpenie do vzťahu so seniorom s otvorenosťou a prirodzenosťou. Táto ľudská skutočnosť zo strany facilitátora vytvára bezpečné prostredie pre seniora, čím ho motivuje k väčšiemu sebaopoznaniu a aktivuje jeho aktualizáciu tendenciu (Rogers, 1959). Nasledujúca aktivita s názvom „Tváre môjho života“ sa zameriava na spomínanie, na dôležité vzťahy a osobné hodnoty, ktoré formovali

seniorov život. Cieľom aktivity je posilnenie sociálnej identity seniora prostredníctvom reflexie na úspešné životné obdobia a hodnotné vzťahy. Sekundárne ciele zahŕňajú stimuláciu epizodickej pamäte seniora, zlepšenie naratívnej koherencie (ucelenosti životného príbehu) a podporu sociálnej interakcie v skupine (Kubalíková, 2012). Aktivita sa realizuje napr. prostredníctvom reminiscenčného kufríka, ktorý obsahuje multisenzorické spúšťače pamäte:

- **Vizuálne:** staré rodinné fotografie, listy, pohľadnice symbolizujúce hodnotu pre seniora.
- **Hmatové:** symbolický darček (napr. hodinky) od milovanej osoby, ručne pletená šatka.
- **Čuchové/Sluchové:** typická vôňa (napr. bylinky) alebo nahrávka piesne z obdobia mladosti.

Profesionálny pracovník vedie seniorov k tomu, aby si vybrali predmet, ktorý symbolizuje ich dôležitý vzťah alebo hodnotu. Otvorené otázky (napr. „Ktorá osoba vo vašom živote vás naučila najdôležitejšiu hodnotu? Ktorá pieseň vám najviac pripomína vašu mladosť? Aký bol podľa vás najhodnotnejší darček, ktorý ste niekomu darovali, a prečo?“) stimulujú zdieľanie príbehu. Facilitátor aktívne počúva, neopravuje fakty (najmä u seniorov s demenciou) a potvrdzuje dôležitosť seniorovho naratívu. V závere facilitátor zhrnie spoločné hodnoty a vzťahy, čím posilní pocit sociálnej väzby a sebaakceptácie. Na túto aktivitu je možné priamo nadviazať pokračujúcou adaptačnou aktivitou: *Môj Odkaz*. Aktivita spája reminiscenčnú terapiu s princípmi prístupu zameraného na človeka, ktorej cieľom je posilnenie ego integrity a autonómie seniorov prostredníctvom tvorby hmatateľného symbolu ich životnej múdrosti. Po zdieľaní požiada facilitátor seniorov, aby si vybrali jedno až tri najdôležitejšie slová, hodnoty, múdrosti (napr. *Vďačnosť*, *Sila*, *Láska k práci*), ktoré definujú ich život a ktoré by chceli odovzdať ďalej. Pri tvorbe okazu seniori napíšu tieto hodnoty na malé, pevné kartičky (môže byť zlatou, alebo pre nich farebne významnou fixkou pre symboliku trvalej cennosti) a zviažu ich stuhou alebo pripnú na malú vetvičku, čím vzniká *Môj Odkaz*. Pracovník v zmysle Rogersovsho prístupu potvrdí, že tento odkaz je ich osobný dôkaz ich integrity a múdrosti. Seniori sa sami rozhodnú, či si odkaz nechajú ako symbol svojej múdrosti, alebo ho niekomu venujú čím je seniorovi vyjadrená podpora jeho autonómie. Zhrnutie aktivuje pocit

sociálnej väzby, zdôrazňujúc, že hodnoty sú to, čo spája skupinu a prekonáva involučné zmeny.

Ďalšia aktivita pre seniorov *Cesta do minulosti* sa zameriava na senzorickú a emocionálnu stimuláciu prostredníctvom série otázok a podnetov, ktoré evokujú spomienky. Aktivita môže slúžiť ako príjemný úvod do rozhovoru a umožňuje vytvorenie dôverného zážitku, napríklad v skupine seniorov. Na realizáciu aktivity potrebujeme hraciu kocku a súbor kategorizovaných otázok priradených k číslam na kocke, napr. Škola a detstvo, Moje detstvo, Voľný čas a hry a podobne. V priebehu aktivity hráči hádzu kockou a vyberajú otázky z priradenej kategórie. Pracovník dáva seniorovi dostatok času, aby prediskutoval spomienku, pričom je kľúčové bezpodmienečné prijatie a umožnenie voľného zdieľania aj mimo poradia zúčastnených hráčov.

Aktivita s názvom „*Spomienka na moju prácu*“ ponúka interaktívny spôsob, ako vyvolať dlhodobé spomienky spojené s rôznymi profesiami. Stimuluje kognitívne schopnosti seniora a nabáda k zmysluplnému dialógu o minulých skúsenostiach a záujmoch. Prostredníctvom tejto aktivity môže senior nájsť nový zmysel a oživiť pozitívne spomienky na svoj pracovný život alebo ciele. Na aktivitu potrebujeme hrubú veľkú kartu (napr. výkres/kartón), Karty alebo obrázky. Spomienkové predmety zhromaždené od osoby, jej priateľov a rodiny. Aktivita začína rozhovorom s osobou o jej práci. Zbieraním spomienok môžeme stráviť niekoľko týždňov, vyhradíme si čas na šálku čaju a občerstvenie. Zhromaždíme fotografie pracoviska seniora, mapu pracoviska a archívne obrázky (napr. niekto obsluhuje v kaviarni alebo pracuje v kancelárii) atď. Fotografiu pracoviska a mapu nalepíme do stredu hrubej bielej karty a umiestnime okolo nich ďalšie obrázky, čím vytvoríme koláž. Na prázdne časti karty napíšeme niektoré spomienky, mená kolegov, veci, ktoré mala osoba rada alebo nemala rada atď. Hotovú kartu môžeme so suhlasom jej autora napr. zavesiť v jeho izbe, kde ju bude môcť dobre vidieť. Zorganizujeme ďalšie stretnutie, na ktorom sa všetci zhromaždíme so svojimi spomienkovými kolážami a budeme o nich diskutovať.

Uplatňovanie prístupu zameraného na človeka v reminiscenčných aktivitách so seniormi so zdravotným znevýhodnením znamená aktívne počúvanie, vnímanie potrieb a podporu autonómie. Personál by mal byť vedený k empatii, rešpektu a k pochopeniu individuálnych rozdielov, aby seniori, bez ohľadu na mieru odkázanosti na pomoc, mohli zachovať svoj

pocit dôstojnosti, zmyslu a hodnoty a aby sa personál mohol vyhnúť možným prekážkam v ich realizácii.

Možné riziká a limity reminiscenčných aktivít pri práci so seniormi so zdravotným znevýhodnením

Napriek nespochybniteľným benefitom reminiscenčných aktivít existujú riziká, ktoré môžu narušiť ich priebeh a znížiť efektívnosť, najmä u seniorov s nízkou sebadôverou alebo kognitívnym znevýhodnením. Tieto riziká je nutné starostlivo monitorovať a eliminovať. Rizikom je napríklad ukázanie sa slabých stránok klienta, čo môže viesť k demotivácii, najmä u seniorov s nižším sebavedomím alebo kognitívnym znevýhodnením. Rovnako môže nastať frustrácia rýchlejších klientov, ak tempo skupiny nie je primerané ich schopnostiam. Ďalším úskalím je nechcené vyvolanie nepríjemných spomienok, ktoré senior nedokáže emocionálne spracovať. Preto sa odporúča postupovať citlivo, umožniť individuálny prístup a ukončiť aktivitu pozitívnym zážitkom alebo symbolickým uzavretím témy. Z hľadiska organizácie je nevyhnutné dbať na primeranú veľkosť skupiny a homogenosť jej zloženia. Ak sú v jednej skupine seniiori s ťažšou formou demencie spolu s mentálne vitálnymi účastníkmi, môže dôjsť k frustrácii oboch strán – jedni sa cítia preťažení, druhí zahanbení. Predimenzovaná skupina znemožňuje individuálnu pozornosť a znižuje kvalitu interakcie. Dôležitým psychohygienickým faktorom je aj prostredie – malo by byť pokojné, známe a bezpečné. Nadmerné množstvo podnetov (hluk, prudké svetlo, časté vyrušenie) môže u niektorých seniorov, najmä pri neurodegeneratívnych ochoreniach, vyvolať zmätok, dezorientáciu či dokonca epileptické záchvaty (Dučaiová et al., 2005). Kľúčovým predpokladom úspechu reminiscenčných programov je preto kvalifikovaný personál, ktorý rozumie psychologickým aspektom starnutia a ovláda princípy prístupu zameraného na človeka. Empatia, akceptácia a schopnosť pracovať s emóciami sú rovnako dôležité ako metodické zručnosti.

Reminiscenčná terapia predstavuje významný prostriedok psychologickej podpory seniorov v procese adaptácie na involučné zmeny. V kontexte Rogersovho prístupu možno povedať, že jeho účinnosť spočíva nie len v technike, ale najmä v kvalite vzťahu. Senior, ktorý je prijatý bezpodmienečne, počúvaný s empatiou a sprevádzaný autentickým

pracovníkom, prirodzene smeruje k vyrovnanosti, integrite a smysluplnému prežívaniu. V starostlivosti o seniorov vrátane tých so zdravotníckym znevýhodnením je preto nevyhnutné uplatňovať prístup, ktorý rešpektuje individualitu, podporuje autonómiu a zachováva dôstojnosť človeka. Rogersova koncepcia ponúka rámec, v ktorom je každý človek vnímaný ako jedinečný subjekt, nie ako objekt starostlivosti. Reminiscenčné aktivity ako „Tváre mého života“, „Môj odkaz“, „Cesta do minulosti“ či „Spomienka na moju prácu“ predstavujú konkrétne nástroje, ako tento prístup preniesť do práce so seniormi so zdravotným znevýhodnením. Ich cieľom nie je len ich aktivizácia, ale aj pozitívna transformácia seniora ako premena pasívneho spomínania si na proces osobného rastu, zdieľania a zmysluplného bytia.

Záver

Úspešné starnutie nie je len biologický, ale predovšetkým komplexný psychosociálny proces, ktorý si vyžaduje aktívnu adaptáciu, udržiavanie sociálnych väzieb a nájdenie zmyslu v bilancovaní života. Kľúčovým psychologickým cieľom tohto obdobia je dosiahnutie ego integrity podľa Erika Eriksona, teda stavu vnútornej vyrovnanosti a prijatia vlastnej životnej cesty. V tomto procese sa javí ako mimoriadne efektívna reminiscenčná terapia, ktorá využíva bohatstvo dlhodobej pamäte seniorov na posilnenie ich identity a pocitu kontinuity. Kľúč k úspechu však nespočíva len v technike spomínania, ale najmä v kvalite vzťahu medzi seniorom a facilitátorom. Z tohto dôvodu príspevok zdôraznil nevyhnutnú kompatibilitu reminiscenčných aktivít s princípmi Prístupu zameraného na človeka Carla Rogersa: bezpodmienečné prijatie, empatické porozumenie a kongruencia. Len v takomto bezpečnom prostredí môže reminiscencia prebiehať ako autentický proces osobného rastu. Zároveň však platí, že aplikácia aktivizačných programov, vrátane reminiscencie, je spojená s celým radom organizačných a psychologických rizík. Tieto riziká sa týkajú najmä demotivácie klientov, nevhodného zloženia skupiny (napríklad pri pokročilej demencii) a rizika vyvolania nepríjemných spomienok. Preto je nevyhnutné, aby pracovníci boli nielen metodicky zdatní, ale aby spĺňali aj vysoké požiadavky na osobnostné a profesionálne kompetencie (trpezlivosť, emočná stabilita a humanistická orientácia), a boli schopní riziká eliminovať. Celkovo možno konštatovať, že podpora adaptácie

seniorov na involučné zmeny je spoločenskou zodpovednosťou. Uplatňovanie princípov Rogersovho prístupu a cielenej reminiscencie v starostlivosti o seniorov, vrátane tých so zdravotným znevýhodnením, je základom pre zachovanie ich autonómie, dôstojnosti a zmysluplného bytia v poslednej fáze života. Reminiscenčné aktivity, ako ukázali príklady „Tváre môjho života“ alebo „Môj Odkaz“, predstavujú konkrétne nástroje, ako premeniť pasívne spomínanie na aktívny proces integrácie a odovzdávania životnej múdrosti.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. AICR. (2003). *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective*. American Institute for Cancer Research.
2. Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. John Wiley & Sons.
3. Bolomská, T., & Špatenková, E. (2011). Vliv reminiscenční terapie na úzkostné stavy u seniorů. *Geriatric a gerontologie*, 2011, 5(2), 70–75.
4. Butler, R. N. (2002). *The longevity revolution: The benefits and challenges of living a long life*. PublicAffairs.
5. Dučaiová, J., a kol. (2018). *Aktivizácia seniorov – telesné a duševné aktivizačné programy vrátane pracovných listov*. Praha: Verlag Dashöfer.
6. Fein, D. (2006). *Aging, adaptation and the environment*. Springer.
7. Friedman, H. S., & Martin, L. R. (2011). *The longevity project: Surprising discoveries for health and long life from the landmark eight-decade study*. Hudson Street Press.
8. Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65(1), 176–185.
9. Gubrium, J. F. (1975). *Living and dying at Murray Manor*. St. Martin's Press.
10. Holmerová I., Janečková H. (2005). Nefarmakologické prístupy v terapii Alzheimerovy demencie a praktické aspekty péče o postihované. *Psychiatria pre prax*, 2005, (4), 175–178.
11. Jung, C. G. (1971). *The Portable Jung*. Penguin Books.
12. Kubalíková, J. (2012). *Aktivizační techniky a metody v práci se seniory*. Grada Publishing.
13. Mačkinová, P. (2009). Reminiscenční terapie u osob s demencí. *Ošetřovatelství a porodní asistence*, 2009, 2(1), 32–35.

14. Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2002). Optimism-pessimism assessed in the 1960 s. and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 2002, 77(8), 748–753.
15. Národná rada Slovenskej republiky. (2008). *Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. O živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov*. Zbierka zákonov Slovenskej republiky.
16. Newport, F., & Pelham, B. (2009). *Aging well: Psychological aspects of successful aging*. American Psychological Association.
17. Opatřilová, D., & Vítková, M. (Eds.). (2012). *Tvorba úspěchu ve vztahu k inkluzivnímu vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*. Masarykova univerzita.
18. Oravcová, J. (2006). *Vývinová psychológia*. PF UMB.
19. Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *The International Journal of Aging and Human Development*, 2004, 59(1), 63–84.
20. Rogers, C. R. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 1957, 21(2), 95–103.
21. Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw Hill.
22. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

Kontaktné údaje:

doc. PhDr. PaedDr. Miroslav Gejdoš, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok

E-mail: miroslav.gejdos@ku.sk

PaedDr. Dominika Pažitková, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Centrum celoživotného vzdelávania, Hrabovská cesta 1, Ružomberok

E-mail: dominika.pazitkova@ku.sk

QUESTING AKO NÁSTROJ RECIPROČNÉHO PRENOSU KOMPETENCIÍ A SPÁJANIA GENERÁCIÍ V OUTDOOROVOM PROSTREDÍ

QUESTING AS A TOOL FOR RECIPROCAL TRANSFER OF SKILLS AND CONNECTING GENERATIONS IN AN OUTDOOR ENVIRONMENT

Monika Homolová

Abstrakt

Príspevok prezentuje teoretické základy recipročného prenosu kompetencií (RPK) v kontexte medzigeneračných outdoorových aktivít. Predstavuje Questing ako nástroj, ktorý vďaka mechanizmu funkčnej závislosti efektívne spája tradičné a technologické zručnosti generácií. Implementácia Questingu posilňuje sociálnu súdržnosť, vzájomný rešpekt a prináša psychosociálne benefity pre seniorov aj juniorov.

Kľúčové slová

Questing. Recipročný prenos kompetencií. Seniori. Deti. Adolescenti. Outdoorové aktivity.

Abstract

The article presents the theoretical foundations of reciprocal competence transfer (RCT) in the context of intergenerational outdoor activities. It introduces Questing as a tool that effectively combines the traditional and technological skills of generations through a mechanism of functional dependence. The implementation of Questing strengthens social cohesion and mutual respect and brings psychosocial benefits for both seniors and juniors.

Key words

Questing. Reciprocal transfer of competencies. Seniors. Children. Adolescents. outdoor activities.

Teoretické východiská reciprocitu a medzigeneračného prenosu

Zámerné organizované medzigeneračné intervencie sú založené na princípe **reciprocitu** – vzájomnosti vo vzťahoch (Ugargol & Bailey, 2018). Sociologicky je reciprocita definovaná normou, kedy poskytnutá podpora alebo služba v jednej fáze života (napr. rodičovská podpora deťom) vytvára očakávanie jej vrátenia v neskoršej fáze (Gouldner, 1960; Silverstein et al., 2002, 2012).

Rodinné výmeny sú však **dynamické a nečasovo obmedzené**, pričom zahŕňajú rôzne typy reciprocitu:

- **Zovšeobecnená** (generalized Reciprocity): Vrátenie podpory bez očakávania presnej, vecnej náhrady (Molm et al., 2007).
- **Oneskorená** (delayed reciprocity): Splatenie dlhu odložené do budúcnosti (Funk, 2012).
- **Prípravná** (anticipatory reciprocity): Poskytovanie podpory s cieľom dať príklad vlastným deťom a motivovať ich k napodobňovaniu (Cox & Stark, 1995).

Recipročný prenos kompetencií (ďalej len RPK) sa odkláňa od tradičného, lineárneho modelu učenia (mentor → žiak) smerom k **cyklickému, obojsmernému modelu**, v ktorom je každá generácia vnímaná ako expert vo svojom kontexte. Staršia generácia disponuje **historickými, environmentálnymi a experienciálnymi kompetenciami** (životná múdrosť, remeslá), zatiaľ čo mladšia generácia ovláda **digitálne, technologické a subkultúrne kompetencie**.

Kritickým elementom pre úspech RPK je vytvorenie **funkčnej závislosti**, kde obe strany rešpektujú expertízu tej druhej ako nevyhnutnú pre spoločné dosiahnutie cieľa. Tento komplementárny prístup transformuje interakciu na partnerstvo, kde napríklad junior pomáha seniorovi s digitálnou bezpečnosťou, zatiaľ čo senior pomáha juniorovi s komplexnými sociálno-emocionálnymi dilemami. Tým sa zvyšuje pocit vlastnej hodnoty a kompetencie u všetkých účastníkov.

Intergeneračný prenos v outdoorovom prostredí

Outdoorové aktivity slúžia ako **funkčný preventívny rámec**, vytvárajúci bezpečný priestor pre vzťahovú oporu a pozitívne modelovanie správania. Zmysluplné aktivity, ako sú spoločné výpravy alebo komunitné brigády v prírode, posilňujú sociálne väzby a rozvíjajú kompetencie mladých

(empatia, sebaregulácia), čím znižujú riziko sociálnej maladaptácie a asociálneho správania u adolescentov čeliacich stresorom (Fábry Lucká & Lištiaková, 2015). Pre seniorov programy znižujú mieru **osamelosti a depresívnej symptomatiky** (Mostafa et al., 2025; Wang, 2024), zatiaľ čo u detí posilňujú empatiu a pocit kompetencie (De Bellis et al., 2022). Outdoorové prostredie je považované za ideálnu „neformálnu učebňu“, ktorá podporuje situačné a na miesto viazané učenie (*place-based learning*) (Dobay et al., 2018).

Intergeneračné outdoorové projekty (napr. komunitné záhrady, úprava verejnej zelene) budujú „**premost'ujúci**“ **sociálny kapitál** – prepájajú skupiny, ktoré by sa inak nestretli, čím zvyšujú vzájomnú dôveru a posilňujú zmysel pre spolupatričnosť (Creative Recreational Systems, 2024). Na úrovni verejného priestoru je kľúčový **univerzálny dizajn** (Nelischer & Loukaitou-Sideris, 2023), ktorý aktívne podnecuje kontakt (napr. kolokácia ihrísk a oddychových zón), čím dlhodobo podporuje inklúziu a intergeneračné kontakty. Intergeneračné učenie v prírode navyše prebieha obojsmerne: dospelí edukátori v rezidenčných programoch potvrdili, že interakcia s deťmi a ich lokálne znalosti viedli k skvalitneniu ich pedagogických postupov a k väčšej hravosti (Powell, Frank & McClain, 2025).

Questing ako forma pre intergeneračné outdoorové aktivity

Questing je ideálna didaktická forma pre intergeneračné outdoorové aktivity, ktorá prepája kognitívne aktivizujúcu činnosť s potrebou tímovej spolupráce, čím priamo aktivuje **recipročný prenos kompetencií** medzi generáciami. Questing je definovaný ako interaktívna, cieľovo orientovaná hra v teréne (učenie sa hrou) s ústrednou témou, ktorá spája turistiku a riešenie hádaniek s objavovaním lokálnych prírodných a kultúrnych zaujímavostí (Likhtarovich & Szustka, 2013; Alekseeva & Ryabova, 2015). Princíp questingu spočíva v tom, že účastníci prechádzajú trasy v exteriéri, plnia úlohy, ktoré postupne odhaľujú informácie, a ich konečným cieľom je nájsť **poklad** (fyzický predmet alebo kľúčovú informáciu) (Nogová, 2020). Questing inovatívnym spôsobom spája turistické a vzdelávacie funkcie, zapája dedičstvo územia a umožňuje objavovanie menej známych lokalít, čím **posilňuje vzťah k regiónu** (Pawłowska, 2014). Questing oslovuje široké spektrum návštevníkov. Podľa Hejtmánkovej a Kulicha (2014) sa Questing

zameriava na aktivizáciu obyvateľov, vytváranie zážitkových aktivít, efektívne využívanie miestnych znalostí a skúseností rôznych generácií a posilňovanie väzby k regiónu. Kľúčové prvky Questingu sú navrhnuté tak, aby aktívne vtiahli účastníkov do procesu hľadania a objavovania.

Tabuľka 1: Základné prvky Questing

Prvok	Funkcia	Kľúčové požiadavky
Mapa	Primárne navigačné a kognitívne médium. Môže byť ručne kreslená alebo digitálna (GIS/online).	Musí byť prispôsobená cieľovej skupine a obsahovať orientačné body, tematické prvky a nevyhnutné kartografické atribúty.
Hádanky a úlohy	Spájajú trasu s objavovaním miest a informácií. Musia byť rôznorodé (aritmetické, pozorovacie, textové).	Kľúčová je hodnota objavovania, zrozumiteľný jazyk a vyhnutie sa špecializovanej alebo zastaranej slovnej zásobe, aby sa zaistila prístupnosť (Czarnecka, 2017).
Poklad (Cache)	Finálny, motivačný cieľ; nástroj na posilnenie pocitu úspechu.	Musí byť dobre ukrytý, no bezpečný a prístupný. Povinný obsah zahŕňa Knihu návštev (Logbook) a pečiatku.

Zdroj: vlastné spracovanie

Intergeneračný prenos kompetencií v outdoorovom prostredí v questingu

Questing predstavuje ideálny most pre prepojenie generácií v outdoorovom prostredí, čím sa stáva priamym a hravým príkladom realizácie **recipročného prenosu kompetencií**.

Aplikácia Questingu ako intergeneračnej aktivity pre rodiny je postavená na princípe **vzájomnej závislosti** – úspech tímu je podmienený tým, že každá generácia musí prispieť svojou jedinečnou expertízou. Tento mechanizmus aktivuje kľúčový princíp partnerstva, kde sa stráca hierarchia.

Primárnym cieľom aplikácie questingu ako intergeneračnej aktivity pre rodiny je aktivovať recipročný prenos kompetencií, čo znamená, že úspech celej skupiny je podmienený vzájomnou závislosťou – seniori musia zdieľať svoje hlboké historické a prírodné znalosti k vyriešeniu hádaniek, zatiaľ čo mladšie generácie aplikujú svoje digitálne a navigačné zručnosti

k fyzickému nájdaniu cieľa. Ďalším kľúčovým cieľom je budovanie spoločnej, pozitívnej pamäte prostredníctvom silných zážitkov z objavovania, ktoré sa stávajú základom pre rodinné rituály a kolektívnu pamäť (*Pamätáš, ako dedko objavil ten strom?*). Questing zároveň slúži na posilnenie role seniorov (*Generativity*), keďže ich jedinečná znalosť lokality rieši konkrétne herné výzvy, čím sa bojujú proti pocitom irelevantnosti. V neposlednom rade je cieľom podpora fyzickej aktivity v prírode a rozvoj komunikácie, keďže spoločný cieľ si vyžaduje efektívnu interakciu a vzájomnú trpezlivosť pri prepájaní rôznych zručností a vekových perspektív.

Nasledujúca Tabuľka 3 detailne prezentuje, aké zručnosti a vedomosti si jednotlivé vekové skupiny odovzdávajú počas spoločných outdoorových aktivít, čím sa posilňuje princíp **recipročného učenia**.

Tabuľka 2: Recipročné učenie

Generácia	Kompetencia (Starší/Skúsenejší → Mladší)	Kompetencia (Mladší / Menej Skúsení → Starší)
Predškolský vek (3 – 6 rokov)	Základná senzomotorika: Učenie sa bezpečného pohybu v nerovnom teréne (chôdza po kameňoch, preliezanie), mená základných rastlín.	Neočakávaná zvedavosť: Reštartovanie úžasu nad jednoduchými prírodnými javmi (tvar listu, hmyz), inštinktívne zapojenie do hry bez predsudkov.
Mladší školský vek (7 – 10 rokov)	Lokálna múdrosť a praxis: Tradičné znalosti o liečivých bylinkách a hubách, prírodná navigácia (podľa slnka, machu), staré detské hry.	Orientácia a Logistika: Základné ovládanie GPS a turistických aplikácií, fotodokumentácia, motivácia k rýchlosti a fyzickým výzvam.
Starší školský vek (11 – 14 rokov)	Tvorba príbehov a morálka: Prenos rodinnej histórie a etických hodnôt prostredníctvom príbehov viazaných na konkrétne miesta v prírode. Základné remeselné zručnosti (napr. práca	Kritické myslenie a technológia: Editácia a zdieľanie multimédií z výletu, vyhľadávanie informácií o faune/flóre v reálnom čase (online databázy). Fyzická pomoc pri prenášaní ťažkého nákladu.

	s drevom, zakladanie bezpečného ohňa).	
Adolescenti (15 – 18 rokov)	Životná perspektíva: Neformálne mentorstvo v oblasti výberu školy/kariéry. Zvládanie stresu (Seniori vnášajú pokoj do rozhodovania).	Nové outdoorové zručnosti: Úvod do moderných outdoorových športov (napr. bouldering, <i>slackline</i>), nastavenie techniky pre náročné podmienky (fotoaparáty, drony). Trendy v ekologickom správaní.
Dospelí (Generačná spojka)	Manažment rizika a rozpočet: Organizácia a plánovanie komplexných aktivít pre celú rodinu, zabezpečenie vybavenia a financií.	Psychická regenerácia: Nútené spomalenie tempa dospelého sveta a prebratie role študenta (učia sa od detí i seniorov), reset stresu vďaka prírode.
Seniori (65+ rokov)	Generatívne dedičstvo: Hlboká znalosť miestnej ekológie a prírodných cyklov (kedy čo kvitne/rastie), pestovateľské techniky (záhradkárčenie na vyvýšených záhonoch). Filozofická reflexia nad plynutím času.	Technická adaptabilita: Motivácia naučiť sa používať nové digitálne nástroje na komunikáciu, navigáciu a dokumentáciu (videohovory s rodinou). Zdieľanie fyzickej záťaže (napr. pomoc pri chôdzi, údržba).

Zdroj: vlastné spracovanie

Questing je outdoorová metóda, v ktorej účastníci absolvujú vopred navrhnutú, atraktívnu trasu, plnia rôznorodé zadané úlohy a ich cieľom je nálež pokladu alebo získanie špecifickej informácie (Homolová, 2025).

V kontexte medzigeneračných aktivít sa táto forma hry stáva kľúčovým modelom pre tímovú kooperáciu, kde dochádza k prirodzenému **recipročnému transferu kompetencií**:

- **Seniori** (staršia generácia) uplatňujú svoje experienciálne a miestne vedomosti na interpretáciu poetických indícií a hádaniek odkazujúcich na históriu, tradičné názvy alebo prírodné javy.

- **Juniori** (mladšia generácia) využívajú svoje digitálne a technologické zručnosti pre navigáciu, spracovanie GPS súradníc, fotografickú dokumentáciu alebo rýchle online vyhľadávanie doplňujúcich údajov. Táto synergia v rámci zmysluplnej misie vytvára funkčnú závislosť – dosiahnutie cieľa je podmienené príspevkom všetkých generácií. Týmto spôsobom dochádza k prekonaniu vertikálneho, hierarchického tlaku a k posilneniu vzájomného rešpektu medzi účastníkmi. Kooperatívne, problémovo zamerané úlohy v questingu (Hul'ová, 2021) podporujú jemnú motoriku a exekutívne funkcie, čo je v súlade s ergoterapeutickými zisteniami o kognitívnych benefitoch u seniorov (Kováčová, 2018). Interakcia s deťmi v outdoorových programoch dokonca skvalitňuje pedagogické postupy a líderské zručnosti u profesionálnych edukátorov (Powell, Frank & McClain, 2025).

Záver

Questing sa javí ako efektívny didaktický nástroj pre intergeneračné aktivity, ktorý vďaka mechanizmu funkčnej závislosti priamo realizuje recipročný prenos kompetencií. Integráciou lokálnych znalostí seniorov a digitálnych zručností mladých nielenže dosahuje svoj cieľ – nájdenie pokladu – ale primárne posilňuje rodinné a komunitné väzby, čím prispieva k duševnému zdraviu a inklúzii v celej spoločnosti.

Zoznam bibliografických odkazov

1. Alekseeva, N. D., & Ryabova, E. V. (2015). Quest excursion as the innovative form of excursion activity. *Evidence-Based Education Studies*, 2015, (1), 14–17.
2. Call, K. T., Finch, M. A., Huck, S. M., & Kane, R. A. (1999). Caregiver burden from a social exchange perspective: Caring for older people after hospital discharge. *Journal of Marriage and the Family*, 1999, 61(3), 688–699. <https://doi.org/10.2307/353570>
3. Cox, D., & Stark, O. (1995). An exchange implication of transfers: The demonstration effect. In *Altruism and beyond: An economic analysis of transfers and exchanges within families and groups* (pp. 48–85). Cambridge University Press.
4. Creative Recreational Systems. (2024). *Growing together outdoors: Uniting generations in play and exploration*. Retrieved from <https://www.creativesystems.com/growing-together-outdoors-uniting-generations-in-play-and-exploration/>

5. Czarnecka, K. (2017). Quest, czyli edukacja w drodze. Uwagi o nowym gatunku tekstu użytkowego. K. Czarnecka & M. Grzelka (Eds.), *Ars didactica. Księga jubileuszowa Profesor Haliny Zgólkowej* (pp. 165–177). Wydawnictwo Naukowe UAM.
6. De Bellis, A., Gregoric, C., & Grant, J. (2022). Intergenerational activities involving adolescents and residents of aged care facilities: a scoping review. *Journal of Intergenerational Relationships*, 2022, 21(3), 380–401. <https://doi.org/10.1080/15350770.2022.2073311>
7. Dobay, B., Simonek, J., & Banhiidi, M. (2018). Effects of outdoor education on traveling habits of adults in Slovakia and Hungary. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, 18, 731–738.
8. Fábry Lucká, Z., & Lištiaková, L. I. (2015). Poruchy správania v adolescencii. *Poruchy správania z biodromálneho hľadiska*, 2, 48–65. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Ivana-Lessner-Listiakova/publication/341775573_Poruchy_spravania_v_adolescencii/li/nks/5ed3578792851c9c5e6c29b1/Poruchy-spravania-v-adolescencii.pdf
9. Funk, L. M. (2012). ‘Returning the love’, not ‘balancing the books’: Talk about delayed reciprocity in supporting ageing parents. *Ageing & Society*, 2012, 32(4), 634–654. <https://doi.org/10.1017/S0144686X11000523>
10. Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161–178. <https://doi.org/10.2307/2092623>
11. Hejtmánková, T., & Kulich, J. (2014). *Interpretace krajiny - Umíme číst v krajině, víme, kde jsme doma?* SEVER, BRONTOSAURUS KRKONOŠE, p. s.
12. Homolová, M. (2025). Questing na telesnej a športovej výchove na základnej škole (G 3.7). *Telesná a športová výchova: Legislatívny, teoretický a praktický sprievodca učiteľa telesnej a športovej výchovy*. Dr. Josef Raabe Slovensko.
13. Huľová, Z. (2021). *Učíme sa technicky myslieť, tvoriť a pracovať v každom veku: stimulačný program s metodikou*. Verbum-vydavateľstvo KU.
14. Kováčová, B. (2018). Aktivizácia kognitívnych funkcií u seniorov počas individuálnej a skupinovej ergoterapeutickej intervencie v inštitucionálnom prostredí. *Sociálni práce / Sociálna práca*, 2018, (2), 22–38. Retrieved from <https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2020/11/2018-2.pdf>
15. Likhtarovich, K., & Szustka, K. (2013). Questing – wyprawy odkrywców jako nowa forma aktywnej edukacji plenerowej w lasach i na terenach

- przyrodniczo cennych [Questing – explorers' expeditions as a new form of active outdoor education in forests and natural valuable areas]. *Studia i Materiały CEPL w Rogowie*, 2013, 1(34), 319–327.
16. Molm, L. D., Collett, J. L., & Schaefer, D. R. (2007). Building solidarity through generalized exchange: A theory of reciprocity. *American Journal of Sociology*, 113(1), 205–242. <https://doi.org/10.1086/517900>
 17. Mostafa, N. A., Harfoush, M. S., Atta, M. H. R., Fouad, R. A., & Garhy, S. M. E. (2025). The impact of a student-led intergenerational support program on life satisfaction, loneliness, and psychological well-being of institutionalized older adults. *Geriatric Nursing*, 62, 157–167. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.01.018>
 18. Nelischer, C., & Loukaitou-Sideris, A. (2022). Intergenerational public space design and policy: A review of the literature. *Journal of Planning Literature*, 38(1), 19–32. <https://doi.org/10.1177/08854122221092175>
 19. Nogová, M. (2020). Questing vo vzdelávaní – s kráľovskými korunkami spoznávame Bratislavu. *Didaktika*, 2020, 1(3).
 20. Pawłowska, A. (2014). Questing jako innowacja w turystyce kulturowej. *Turystyka Kulturowa*, (1).
 21. Powell, A. E., Frank, D. A., & McClain, L. R. (2025). Broadening the scope of intergenerational learning in environmental education: an investigation of youth-to-educator intergenerational learning during a residential environmental education program. *Environmental Education Research*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/13504622.2025.2486365>
 22. Silverstein, M., Conroy, S. J., Wang, H., Giarrusso, R., & Bengtson, V. L. (2002). Reciprocity in parent–child relationships during the adult life course. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(1), S3–S13. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.1.S3>
 23. Silverstein, M., Conroy, S. J., & Gans, D. (2012). Beyond solidarity, reciprocity and altruism: Moral capital as a unifying concept in intergenerational support for older people. *Ageing & Society*, 32(7), 1246–1262. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1200058X>
 24. Ugargol, A. P., & Bailey, A. (2018). Family caregiving for older adults: Gendered roles and caregiver burden in emigrant households of Kerala, India. *Asian Population Studies*, 2018, 14(2), 194–210. <https://doi.org/10.1080/17441730.2017.1412593>
 25. Vrzgulová, M., Voľanská, E., & Salner, P. (2017). *Rozprávanie a mlčanie: medzigeneračná komunikácia v rodine*. Ústav etnológie SAV: Veda. <https://doi.org/10.31577/2017.9788022416214>

26. Wang, F. Y. (2024). Effect of fictive kinship interactions on the physical health and psychological well-being of older adults: a randomized controlled trial of shared site intergenerational programs in China. *Journal of Intergenerational Relationships*, 2024, 22(3), 403–422. <https://doi.org/10.1080/15350770.2023.2225504>

Kontaktné údaje:

PaedDr. Monika Homolová, Ph.D., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok
E-mail: monika.homolova@ku.sk

VZDELÁVANIE SENIOROV NA UNIVERZITE TRETIEHO VEKU AKO SÚČASŤ KONCEPTU CELOŽIVOTNÉHO UČENIA

EDUCATION OF SENIORS AT THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE AS PART OF THE CONCEPT OF LIFELONG LEARNING

Viera Rassu Nagy

Abstrakt

Cieľom príspevku je analyzovať význam univerzít tretieho veku v procese celoživotného vzdelávania seniorov. Vychádza z teoretických východísk aktívneho starnutia a sociálnej inklúzie, pričom poukazuje na motivačné faktory, ktoré vedú seniorov k účasti na vzdelávacích aktivitách. Súčasťou príspevku je komparácia prístupov k vzdelávaniu seniorov na Slovensku, identifikácia bariér a návrh odporúčaní pre rozvoj univerzít tretieho veku (UTV) v kontexte digitalizácie a intergeneračného učenia.

Kľúčové slová:

Seniori. Univerzita tretieho veku. Celoživotné vzdelávanie. Motivácia. Inklúzia.

Abstract

The aim of this article is to analyse the importance of Universities of the Third Age in the process of lifelong learning for older adults. It draws on the theoretical foundations of active ageing and social inclusion, highlighting the motivational factors that lead seniors to participate in educational activities. The article includes a comparison of approaches to senior education in Slovakia., identifies barriers, and proposes recommendations for the development of Universities of the Third Age in the context of digitalisation and intergenerational learning.

Keywords:

Seniors, University of the Third Age, Lifelong Learning, Motivation, Inclusion.

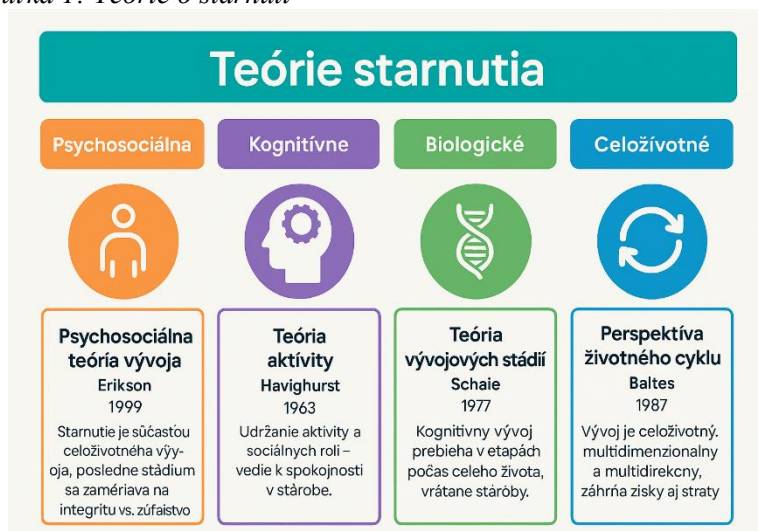
Teoretické východiská

Starnutie populácie je jedným z najvýraznejších demografických trendov súčasnosti, čo vedie k rastúcemu záujmu o problematiku staroby v rôznych vedných disciplínach. Už dlhý čas je proces postupného starnutia populácie západných krajín vnímaný ako problém, namiesto toho, aby bol považovaný za veľký úspech – dôsledok a súčasť série transformácií a procesov rozvoja medicíny, ekonomiky, politiky a kultúry. Dnes sú starší ľudia objektom diskriminácie na základe veku, ktorá zahŕňa predsudky týkajúce sa ich schopností a psychologických charakteristík, ako aj ich úlohy a príspevku v spoločnosti. Prekonať tieto predsudky znamená realizovať politické, sociálne a kultúrne opatrenia, ktoré idú nad rámec vnímania seniora iba ako nositeľa potrieb, aby sa uznala pridaná hodnota, ktorú môže spoločnosti priniesť jeho aktívna účasť. Táto účasť si vyžaduje prístup k nástrojom, ktoré umožňujú porozumenie a prispôbenie sa svetu, ktorý ho obklopuje.

Ako uvádzajú Kováčová & Hudecová (2023), každý človek v priebehu svojho života zažíva množstvo životných situácií, ktoré ho ovplyvňujú. Jeho život možno prirovnať k trajektórii, ktorá je situovaná v jeho sociálno-historickom priestore a čase.

Teórie o starnutí sa vyvíjali v rámci rôznych oblastí výskumu – od genetiky cez medicínu, biochémiu až po psychológiu. Spomeňme napríklad psychosociálnu teóriu vývoja od Ericksona (1999), teóriu aktivity od Havighursta (1963), teóriu vývojových štádií od Schaia (1977) či teóriu odpútania od Cumminga a Henryho (1961). Nie je cieľom tohto textu podrobne ich rozoberať, uvedieme len niekoľko spoločných bodov, ktoré zdôrazňujú najnovšie výskumy.

Tabuľka 1: Teórie o starnutí



Zdroj: vlastné spracovanie

Vzdelávanie seniorov sa stáva nevyhnutnou súčasťou politiky aktívneho starnutia a konceptu celoživotného učenia. Univerzity tretieho veku (UTV) predstavujú špecifickú formu vzdelávania, ktorá umožňuje seniorom rozvíjať kognitívne schopnosti, sociálne kontakty a zvyšovať kvalitu života. Vzdelávanie seniorov prostredníctvom univerzít tretieho veku predstavuje kľúčový nástroj podpory aktívneho starnutia, sociálnej inklúzie a rozvoja kognitívnych schopností.

Celoživotné vzdelávanie seniorov

Celoživotné vzdelávanie je definované ako kontinuálny proces získavania vedomostí a zručností počas celého života. Ak je človek charakterizovaný vzdelateľnosťou, chápanou ako predispozícia a schopnosť učiť sa (Luppi, 2008), tieto charakteristiky sa nevyčerpávajú, ako sa dlho predpokladalo, s koncom detstva a raného mladého veku, ale pretrvávajú počas celého života.

V kontexte seniorov má vzdelávanie významné psychosociálne benefity – znižuje riziko izolácie, podporuje sebahodnotu a mentálnu aktivitu. UTV

sú založené na princípe dobrovoľnej účasti, bez formálneho hodnotenia, čo znižuje stres a podporuje vnútornú motiváciu.

Na základe platnej legislatívy celoživotné vzdelávanie predstavuje nepretržitý, cielený a systematický proces získavania, rozširovania a prehľbovania vedomostí, zručností a kompetencií počas celého života človeka, realizovaný vo formálnych, neformálnych aj informálnych kontextoch, s cieľom podporiť osobnostný rozvoj, sociálnu inklúziu a uplatniteľnosť v spoločnosti (2024).

Prvá univerzita tretieho veku bola založená a slávnostne otvorená za účasti predstaviteľov vlády 15. októbra 1990 v aule Univerzity Komenského. Následne sa k tejto iniciatíve pripojili aj ďalšie univerzity a boli otvorené ďalšie UTV v Martine, Nitre a v Banskej Bystrici. Dnes máme z celkového počtu 1 milióna dôchodcov na Slovensku zapojených do ďalšieho vzdelávania na UTV spolu 7200 študentov z toho 6186 žien, t.j. 85,8%. Dnes majú seniiori možnosť vybrať si túto formu vzdelávania na 18 UTV na Slovensku (v nasledujúcej tabuľke je spomenutých 16 s aktualizovaných webových zdrojov).

Tabuľka 2: Univerzity tretieho veku s aktuálnou ponukou štúdia v ak. roku 2025/26

Akadémia ozbrojených síl gen.M. R. Štefánika, Liptovský Mikuláš UTV	Anglický jazyk pre začiatočníkov Anglický jazyk pre mierne pokročilých Anglický jazyk pre stredne pokročilých
UTV pri Centre celoživotného vzdelávania Ekonomickej univerzity v Bratislave	Agel - Univerzita zdravia - medicínske témy I. Aktívny senior a jeho práva I. Aromaterapia I. Bylinky I. a II. Cestovateľský zemepis I. Cocho Chanel, žena, ktorá zmenila svet módy I. a II. Deutsche Telekom Services Europe, moderne a bezpečne v digitálnom svete I. a II. Digitálna bezpečnosť I. Dizajn a multimédia I., Európske ekonomické vzťahy Finančná gramotnosť seniorov, predpoklad spoločenského statusu I. História Bratislavy I. a II.

	Informačné technológie a počítačová gramotnosť seniorov I. a II. Kultúra a tradície Slovenska a Európy II. Marketing a obchod ako ich nepoznáte I. Nikdy nie je neskoro na angličtinu I. - VI. Nikdy nie je neskoro na nemčinu I. a II. Pohyb po šesťdesiatke, lepšie neskoro ako nikdy I. Pohyb a tanec seniorov I. Právo – poznaj svoje práva I. Sám sebe manažérom – osobné a rodinné financie I. Slušnosť – zdravá duša – zdravé telo II. Spevom a hudbou k duševnej pohode II. Starí rodičia, ktorí menia svet I. Starostlivosť o telesné a duševné zdravie seniorov I. Strieborná generácia – aktívne starnutie a spoločensko-ekonomický potenciál seniorov I. Tréning pamäti seniora I. Trénovanie pamäti a mozgový jogging, nenechajte svoj mozog zaháľať I. a II. Turizmus pre seniorov a Gastroturizmus I. a II. Včelárstvo, žíme v symbióze s prírodou.
Univerzita Komenského v Bratislave Centrum ďalšieho vzdelávania UTV	Antická spoločnosť I. (každodenný život v Ríme) Antické mýty a ich úloha v kultúre a vo vzdelávaní I Archeológia II. Astronómia I. Človek a príroda II. Človek a zdravie II. Dejiny a pamiatky Bratislavy I. Dejiny a pamiatky Bratislavy II. Dejiny a pamiatky Bratislavy III. Dejiny výtvarného umenia I. Diagnostické metódy v medicíne I. Environmentálne zdravie II. Etnológia a kultúrna antropológia I Etnológia a kultúrna antropológia I Filozofia III., Joga I., Joga II. Kapitoly zo starších dejín Slovenska III. - osobnosti, Kreatívne prostredie kresby, maľby a priestorovej tvorby (výtvarný ateliér) Kultúrne dedičstvo Slovenska I. Kultúrne dedičstvo Slovenska II.

	Kultúrne dejiny talianska III. Liečivé a aromatické rastliny II. Lieky a zdravie I. Lieky a zdravie II. Počítače a informatizácia spoločnosti I. Počítače a informatizácia spoločnosti I. Počítače a informatizácia spoločnosti Prírodné krásy Slovenska I. Prírodné krásy Slovenska II. Prvotné a staroveké náboženstvá I. Prvotné a staroveké náboženstvá II. Psychológia I. Psychológia II. Regenerácia psychofyzických síl seniorov Regenerácia psychofyzických síl senior Slovenský raný novovek z pohľadu historickej antropológie I. Sociológia I. Svetové náboženstvá Svetové náboženstvá II. Svetové náboženstvá III. Španielsko II. Terapeutické metódy v medicíne a vo wellnesse II. Všeobecné dejiny II. Vybrané kapitoly z práva I. Záhradníctvo Zem - nepokojná planéta I. Anglický jazyk Nemecký jazyk
UK v Bratislave Jesseniova lekárska fakulta v Martine UTV	Všeobecné lekárstvo
Katolícka univerzita v Ružomberku UTV	Otvorená myseľ – otvorený svet: Angličtina zážitkovo pre stredne pokročilých seniorov Fotografia pre každého – zachytávanie krásnych chvíľ Kultúra kávy: od zrnka po šálku Filozoficko-teologické základy
Paneurópska vysoká škola v Bratislava UTV	Právo Psychológia Ekonomika

	Informatika Mediálna komunikácia Prednášky z praktickej medicíny a farmácie Umenie a kultúra História, zdravý spôsob života
Prešovská univerzita v Prešove UTV	Astronómia Geografia Slovenska a sveta Starostlivosť o zdravie
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre UTV	Pohybovo-relaxačné cvičenie pre seniorov 50+ Všeobecné záhradníctvo Benefity vs. riziká surovín, potravín, nápojov a pochutín Potravinová a nutričná gramotnosť Jedlo pod lupou: zdravé a bezpečné potraviny
Slovenská technická univerzita v Bratislava UTV	Architektúra a tvorivosť: Architektúra a stavby Bratislavy Géniovia a osobnosti architektúry Skvosty architektúry Brána záhrad otvorená Čriečky z príbehov minulosti Záhrada pre potešenie i úžitok A.K.O. - ako kreslením oddychovať Kreatívne kreslenie a maľovanie Zdravý životný štýl: Ochrana životného prostredia Podpora zdravia a vitality prírodou Potraviny pre 3. tisícročie Zdravé a (ne)zdravé potraviny Starostlivosť o telesné a duševné zdravie Jedlom k zdraviu: Viac než len výživa Imunita - pilier zdravia Pohybové aktivity - Zdravý chrbát Informačné a komunikačné technológie: Windows a internet v praxi - pre začiatočníkov Praktické využívanie internetu Práca s OS Android Prenosné počítače v bežnom živote Používanie tabletov Digitálna fotografia Kreatívne fotografovanie Učíme sa fotografovať mobilným telefónom

	Tvorivá fotografia Tematická fotografia Úvod do umelej inteligencie
Technická univerzita vo Zvolene UTV	Jazykové kurzy - anglický jazyk Jazykové kurzy - iné jazyky (nemecký jazyk, španielsky jazyk, ruský jazyk, portugalský jazyk) Počítačové kurzy Iné kurzy: Stravovanie v súlade s ročnými obdobiami a sebou samým Mykológia (Náuka o hubách) - s novým lektorom História a umenie na jednom mieste Moderná a súčasná kresba Pamiatky UNESCO doma a v zahraničí Svetové umenie - zrušené Tvorivé dielne Liečivé a úžitkové vlastnosti rastlín Siete a pavučiny mediálneho sveta Záhradníctvo Letom svetom, alebo cestovanie za históriou Psychologické kurzy: Psychológia Psychologické praktiká Podpora mentálnych a psychických zručností Tréningy pamäte Pohybové kurzy: Nordic Walking Šport pre zdravie, Zumba I.,II.
Trenčianska univerzita A. Dubčeka v Trenčíne UTV	Zdravoveda pre seniorov História regiónu Kreatívne činnosti pre všetky generácie
Trnavská univerzita v Trnave UTV	Anglický jazyk Nemecký jazyk Taliansky jazyk Architektúra ako kronika Medzigeneračné vzťahy a kvalita života seniorov Osoby a choroby, ktoré menili svet Psychológia Trestné právo Archeológia a história v Trnave Dedičské právo

	Dejiny umenia a kultúry Jazyk a písmo našich predkov Jazykové mýty a fakty Nielen ľudí napádajú vírusy Paliatívna a hospicová starostlivosť Spracovanie údajov v exceli Tajomstvá neživej prírody Významová stránka vlastných mien Základy práce s obrázkami a fotografiami Základy programovania Základy prvej pomoci Žijeme s internetom Život v nízkopříjmových krajinách Ako si trénovať imunitu Európske právo Filozofia, mýtus, náboženstvo Genetické choroby človeka Ionizujúce žiarenie Medicínske právo v praxi Právo ochrany osobných údajov v praxi Starostlivosť o chorých v domácom prostredí Športové právo Taje sveta rastlín Trestné konanie v praxi
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre UTV	Drahé kamene a drahé kovy Vademecum sociálno - zdravotno-právneho povedomia pre seniorov Historický žáner v slovenskej a českej kinematografii Vybrané problémy európskych dejín Slovenský jazyk pre cudzincov zo slovanských krajín Základy kresťanstva Aktívny senior: Zdravie, pohyb a kvalita života Anglický jazyk pre začiatočníkov Anglický jazyk pre mierne pokročilých, Filozofia pre 21. storočie Politické vedy - ako porozumieť politickému životu Vzdelávanie v osobnej a pracovnej bezpečnosti Ľudové remeslá Ľudové remeslá 2 Dejiny výtvarného umenia a výtvarná tvorba 2 Dejiny výtvarného umenia a výtvarná tvorba

	Digitálna fotografia a kamera
Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici UTV	Dejiny a teória výtvarného umenia, Svetové dedičstvo unesco a slovensko Dejiny európskej civilizácie Kapitoly z dejín slovenska Právo, Psychológia, Psychológia I. Fotografia Astronómia Záhradníctvo- ovocinárstvo Anglický jazyk Nemecký jazyk Taliánsky jazyk Španielsky jazyk pre začiatočníkov Experimentálna výtvarná tvorba Kresba a maľba Kresba a maľba- tvorba v ateliéri Maľba na textil a sklo Včelárstvo Informatika na každý deň Výživa a zdravie človeka Dejiny dramatického umenia, Dejiny krajiny - historická geografia Ruský jazyk Mediácia – mimosúdne riešenie sporov Cvičenie fit senior Konverzácie anj. Konverzácia nj, konverzácia tj Konverzácia šj Zumba Vybrané kapitoly z dejín výtvarného umenia Tréning pamäti Feng shui – škola tvarov
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach UTV	Anglický jazyk Digitálne technológie v každodennom živote Medicína – Verejné zdravie Politológia Právo Psychológia Rastliny v životnom prostredí

	Seniori v pohybe Svet okolo nás (Prírodné vedy) Digitálne technológie v každodennom živote Rastliny v životnom prostredí
Žilinská univerzita v Žiline UTV	Dejiny Slovenska I. Foto I. Afrika ako ju nepoznáme. Francúzsko od histórie po kuchyňu História odievania. Hlava XXII – Geopolitika pre všetkých Nordic walking a funkčné dýchanie Pamiatky s pamiatkarmi Pilates Pilates a nordic walking Práca s tabletom a mobilom a AI Psychológia v našich životoch V labyrinte dejín Veda v službách každodenného života Záhrada

Zdroj: vlastné spracovanie

Analýza vybraných univerzít na Slovensku ukazuje, že vzdelávacie programy sú štruktúrované tak, aby podporovali kognitívne, sociálne a fyzické kompetencie seniorov.

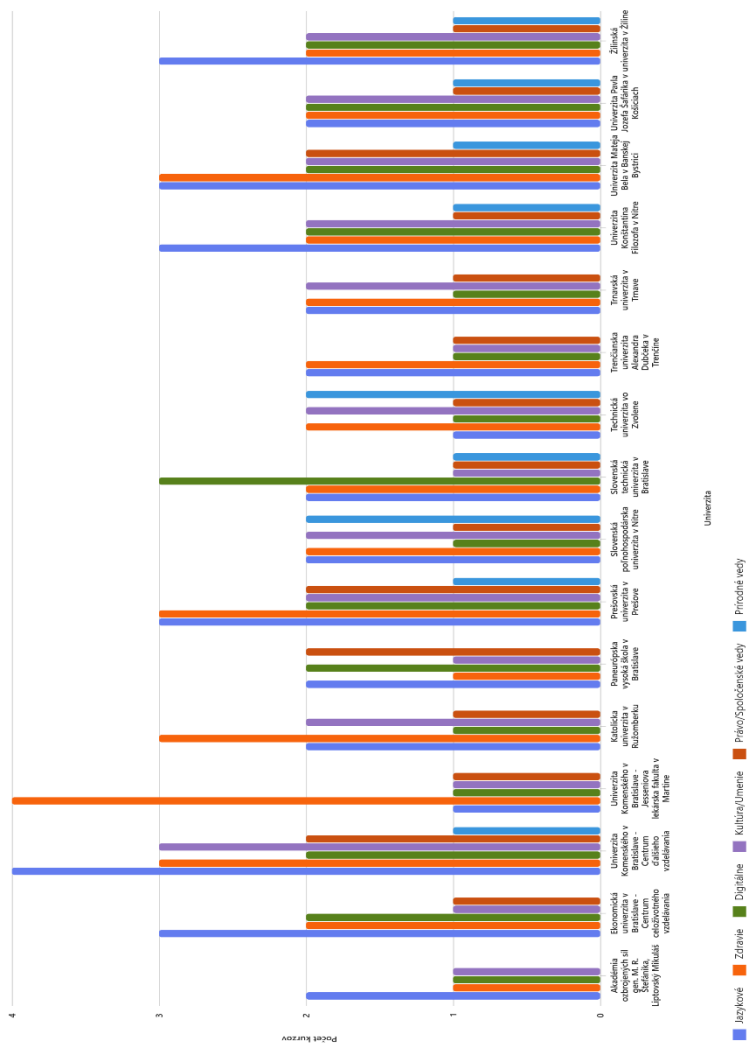
Vzdelávacie programy univerzít tretieho veku možno rozdeliť do šiestich hlavných kategórií. Jazykové kurzy zahŕňajú angličtinu, nemčinu, taliančinu, španielčinu a ruštinu, pričom sú dostupné od začiatocníckej po konverzačnú úroveň. Najviac jazykových kurzov ponúka Univerzita Komenského v Bratislave, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre a Žilinská univerzita. Kurzy zamerané na zdravie a pohyb sa orientujú na zdravý životný štýl, prevenciu, výživu a pohybové aktivity, či tréning pamäti a psychologické témy.

Široký výber možností štúdií v oblasti digitálnych kompetencií ponúka Slovenská technická univerzita a Ekonomická univerzita v Bratislave. Oblasť kultúry a umenia zahŕňa dejiny Slovenska a Európy, archeológiu, výtvarné dielne, fotografiu a históriu módy, pričom silné zastúpenie majú Univerzita Komenského, Univerzita Mateja Bela a Žilinská univerzita. Kurzy práva a spoločenských vied sa zameriavajú na trestné, dedičské, medicínske a európske právo, politológiu, filozofiu a sociológiu, pričom

najviac kurzov ponúka Paneurópska vysoká škola a Univerzita Komenského. Prírodné vedy zahŕňajú astronómiu, geografiu, mykológiu, záhradníctvo a včelárstvo, pričom najviac kurzov v tejto oblasti majú Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre a Technická univerzita vo Zvolene.

Štúdium na univerzitách tretieho veku je organizované do ročných, dvojročných a trojročných cyklov. Niektoré univerzity umožňujú vertikálnu progresiu, napríklad jazykové kurzy v sérii od úrovne I po VI, iné ponúkajú modulárny systém, kde si študent volí kurzy podľa záujmu. UTV na Slovensku poskytujú široké možnosti vzdelávania, ktoré podporujú kvalitu života seniorov. Budúce smerovanie by malo zahŕňať štandardizáciu kompetenčných rámcov, rozšírenie digitálnych kurzov a prepojenie s praxou. Vizualizácie potvrdzujú trend holistického prístupu, ktorý kombinuje vzdelávanie, zdravie, kultúru a technológie.

Graf. 1 Počet kurzov podľa tematických kategórií na univerzitách tretieho veku na Slovensku



Zdroj: vlastné spracovanie

UTV predstavujú významný nástroj celoživotného vzdelávania, ktorý reaguje na potrebu aktívneho starnutia a zvyšovania kvality života seniorov. Ich ponuka je mimoriadne rozmanitá a zahŕňa jazykové kurzy, vzdelávanie v oblasti zdravia, digitálnych kompetencií, kultúry a umenia, práva a spoločenských vied, ako aj prírodných vied.

Limity a možnosti univerzít tretieho veku

Rozvoj UTV je podmienený viacerými faktormi, ktoré môžu obmedzovať ich efektívnosť. Medzi hlavné bariéry patrí digitálna priepasť spôsobená nízkou úrovňou digitálnych zručností seniorov, technologická infraštruktúra nedostatočne vybavených učební, psychologické bariéry spojené s obavami z technológií, ako aj nedostatok intergeneračnej spolupráce. Ďalšie prekážky zahŕňajú finančné obmedzenia (poplatky za kurzy, náklady na techniku), dopravnú dostupnosť pre seniorov z vidieckych oblastí, nedostatok lektorov s kompetenciami v oblasti digitálneho vzdelávania a nízku informovanosť o možnostiach štúdia.

Na prekonanie týchto bariér je potrebné implementovať komplexné opatrenia. Digitalizácia vzdelávania by mala zahŕňať hybridné formy výučby, tvorbu jednoduchých digitálnych tutoriálov a dostupných e-learningových platforiem. Rozvoj digitálnych kompetencií seniorov si vyžaduje povinné kurzy základnej počítačovej gramotnosti, technickú podporu a mentoring. Intergeneračné učenie možno podporiť prostredníctvom projektov spolupráce medzi študentmi vysokých škôl a seniormi, spoločných workshopov a dobrovoľníckych programov. Finančná dostupnosť sa dá zlepšiť dotáciami, grantmi a partnerskými projektmi s obcami. Dopravné bariéry možno riešiť organizovanou dopravou alebo online prístupom k prednáškam. Profesionálny rozvoj lektorov je kľúčový pre adaptáciu na digitálne prostredie, rovnako ako marketingová komunikácia na zvýšenie informovanosti seniorov.

Implementácia týchto odporúčaní umožní UTV stať sa modernými centrami vzdelávania, ktoré podporujú aktívne starnutie, sociálnu inklúziu a celoživotné vzdelávanie v súlade s princípmi digitálnej transformácie a medzigeneračnej solidarity.

Analýza ukazuje, že univerzity tretieho veku na Slovensku poskytujú flexibilné modely vzdelávania, ktoré sa pohybujú v intervale od jedného do troch rokov. Táto variabilita reflektuje rozdiely v obsahovej náročnosti programov, od krátkodobých jazykových kurzov až po komplexné

medicínske, právne či interdisciplinárne štúdiá. Trojročné programy sa vyznačujú vyššou mierou systematickosti a umožňujú postupné prehlbovanie poznatkov, zatiaľ čo jednoróčné moduly reagujú na potrebu rýchlej adaptácie a špecifických kompetencií.

Časová štruktúra štúdia je determinovaná akademickým cyklom, ktorý kopíruje univerzitný model (zimný a letný semester), pričom intenzita výučby je diferencovaná podľa typu kurzu. Jazykové a digitálne kurzy majú spravidla vyššiu frekvenciu stretnutí, zatiaľ čo prednáškové bloky z oblasti kultúry, práva či prírodných vied sú organizované v intervaloch s nižšou časovou dotáciou.

Z pohľadu geragogiky je dĺžka štúdia významným faktorom ovplyvňujúcim kognitívnu stimuláciu, sociálnu integráciu a udržanie psychofyzickej kondície seniorov. Flexibilita v trvaní programov umožňuje individualizáciu vzdelávacej dráhy, čo je v súlade s princípmi inkluzívneho a celoživotného vzdelávania. Súčasné modely však poukazujú na potrebu ďalšej štandardizácie, ktorá by zohľadnila nielen obsahové, ale aj časové parametre vzdelávania v kontexte demografických a technologických zmien.

Zoznam použitých bibliografických odkazov

1. Cumming, E., Henry, W. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York (NY): Basic Books.
2. Erikson, E. (1999). *I cicli della vita*. Continuità e mutamenti. Roma: Armando.
3. Havighurst, R. (1963). *Successful Ageing. Process of Ageing*. New York (NY): Atherton Press.
4. Luppi, E. (2008). *Pedagogia e terza età*. Roma: Carocci.
5. Schaie, K.W. (1977). Toward a Stage Theory of adult Cognitive Development. *Journal of Aging and Adult Development*, 1977, 8, 44-55.
6. Kováčová, B., Hudecová, A. (2023). Akčné umenie ako stratégia podpory seniora so zdravotným znevýhodnením. *Disputationes scientificae universitatis catholicae in Ružomberok*, 2023, 23(1), 101-110.
7. Asociácia univerzít tretieho veku (ASUTV) na Slovensku. <https://asutv.sk/>
8. Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Zákon č. 292/2024 Z. z. o vzdelávaní dospelých.

Seniori v súčasnej spoločnosti: pohľad(y) cez umenie, zdravie a sociálne výzvy

9. Peirone, L., Gerardi, E. (2022). *Senior. L'arte del saper invecchiare*.
<https://www.senior-lartedelsaperinvecchiare.it>

Kontaktné údaje:

PaedDr Viera Rássu Nagy, PhD. , Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok
E-mail: viera.nagy@ku.sk

DÔSTOJNOSŤ A POROZUMENIE V ŠPECIFICKÝCH KOMUNIKAČNÝCH STRATÉGIACH V INTERAKCII SO SENIORMI

DIGNITY AND UNDERSTANDING IN SPECIFIC COMMUNICATION STRATEGIES WHEN INTERACTING WITH SENIORS

Katarína Tišťanová

Abstrakt

Starnutie populácie prináša narastajúcu potrebu kvalitnej a eticky založenej komunikácie so seniormi, ktorá je kľúčová pre zachovanie ich ľudskej dôstojnosti. Príspevok analyzuje špecifické komunikačné stratégie a ich vplyv na psychickú pohodu starších dospelých. Hlavným cieľom je identifikovať modely, ktoré podporujú porozumenie a rešpekt, najmä u seniorov so znevýhodnením (kognitívnym, senzorickým). Príspevok poukazuje na to, že devalvujúca komunikácia zhoršuje sebaúctu, zatiaľ čo cieľené stratégie uznávajúce autonómiu seniora zlepšujú jeho psychosociálnu pohodu a kooperáciu. Záverom konštatujeme, že akceptovanie princípov dôstojnosti a porozumenia je kľúčové pre zvýšenie kvality života seniorov a predstavuje základný kameň etického prístupu k starostlivosti o seniorov.

Kľúčové slová

Komunikačné stratégie. Seniori. Dôstojnosť. Porozumenie. Ageizmus. Infantilizácia. Prevencia izolácie seniora. Špeciálna pedagogika.

Abstract

The aging population brings with it a growing need for high-quality, ethically based communication with seniors, which is key to preserving their human dignity. This paper analyzes specific communication strategies and their impact on the mental well-being of older adults. The main objective is to identify models that promote understanding and respect, especially among seniors with disabilities (cognitive, sensory). The paper points out that devaluing communication worsens self-esteem, while targeted strategies that recognize the autonomy of seniors improve their psychosocial well-being and cooperation. In conclusion, we postulate that accepting the principles of dignity and understanding is key to improving the quality of life of seniors and is the cornerstone of an ethical approach to care.

Key words

Communication strategies. Seniors. Dignity. Understanding. Ageism. Infantilization. Prevention of senior isolation. Special education.

Úvod do problematiky

Efektívna a etická komunikácia so seniormi predstavuje kľúčový pilier v súčasnej gerontológii a opatrovateľskej praxi. V kontexte demografického starnutia populácie narastá relevancia tohto komunikačného modelu, ktorý musí reflektovať nielen biomedicínske potreby, ale predovšetkým zachovať **dôstojnosť** a rešpektovať **autonómiu** staršieho človeka. Úspešnosť profesionálnych pracovníkov v starostlivosti nespočíva len v ich odborných vedomostiach a praktických skúsenostiach, ale predovšetkým v efektívnej komunikácii. Ako zdôrazňuje Zrubáková (2022, s. 34), „efektívna komunikácia je hlavným predpokladom a súčasťou kvalitnej starostlivosti o staršieho človeka.“

Sociálna gerontológia chápe starnutie nielen ako biologický, ale predovšetkým ako sociálny proces. Absencia komunikácie u seniorov môže viesť k progresívnej invalidite, sociálnej izolácii a osamelosti, z čoho vyplýva dôležitosť aktivizačných projektov zameraných na zvýšenie nezávislosti a pôsobenie proti riziku sociálnej marginalizácie (Szczęsna, 2024, s. 68). Princípy dôstojného starnutia zdôrazňujú, že život seniora by mal byť charakterizovaný aktívnou sebarealizáciou a udrzaním kvality života (Ma & Kim, 2025).

Dôstojné starnutie znamená rešpektovanie práva seniora na rozhodovanie (autonómiu) a zachovanie pocitu kontroly nad vlastným životom, čo priamo ovplyvňuje komunikačné stratégie.

Portmann (2018) tvrdí, že podporu kvality života poskytuje aj tréning pamäte a kognitívne cvičenia. Tieto aktivity sú platformou, kde komunikácia slúži na posilnenie sebavedomia a sociálnej interakcie.

Podľa Čeledovej, Čevelu & Kalvacha (2012) sociálna gerontológia zdôrazňuje, že kvalita života v starobe je úzko spätá so schopnosťou jednotlivca udržiavať sociálne interakcie a participáciu. Nevhodné komunikačné stratégie, ako je infantilizácia alebo predpojatosť, však môžu viesť k sociálnej izolácii a znižovaniu sebaúcty. Z tohto dôvodu je nevyhnutné analyzovať a implementovať špecifické komunikačné prístupy, ktoré nielen uľahčujú porozumenie, ale predovšetkým posilňujú pocit vlastnej hodnoty seniora.

Pre účely tohto príspevku je kľúčové presné vymedzenie dvoch základných pojmov.

Dôstojnosť je definovaná ako inherentná hodnota každej ľudskej bytosti, ktorá predstavuje základné ľudské právo a zároveň etický imperatív

v profesionálnej starostlivosti. V kontexte starnutia a sociálnej gerontológie sa dôstojnosť viaže predovšetkým na zachovanie autonómie seniora. Autori Čeledová, Čevela & Kalvach (2012) zdôrazňujú, že dôstojné starnutie vyžaduje zachovanie možnosti sebarealizácie, kontroly nad vlastným životom a rešpektovanie životného príbehu seniora, čím sa predchádza pocitom bezmocnosti a marginalizácie. Prakticky to znamená prístup, ktorý odmieta ageizmus (diskriminácia, predsudky alebo stereotypy založené na veku človeka) a garantuje, že senior je aktívnym partnerom v rozhodovaní o svojej starostlivosti.

Porozumenie presahuje rámec pasívneho počúvania. V kontexte špecifickej komunikácie so seniormi je definované ako komplexná schopnosť profesionála dekodovať nielen verbálny obsah, ale aj neverbálne signály a emocionálne stavy a následne adekvátne a empaticky reagovať na jedinečné potreby seniora. Ako uvádza Pokorná (2010) efektívne porozumenie vyžaduje adaptáciu komunikačných techník s ohľadom na fyziologické (napr. sluchové) a kognitívne zmeny súvisiace s vekom. V širšom zmysle, podporu porozumenia predstavuje aj snaha o udržanie kognitívnych funkcií seniora (Holmerová & Suchá, 2020), kde je dialóg súčasťou tréningu pamäte a aktivačných cvičení. Porozumenie je teda recipročný proces vedúci k empatickej a obojstranne rešpektujúcej interakcii.

Špecifiká komunikácie v seniorskom veku

Komunikácia so seniormi je významne ovplyvnená súborom fyziologických a kognitívnych zmien, ktoré sú prirodzenou súčasťou procesu starnutia.

Medzi faktory ovplyvňujúce komunikáciu patrí znížená ostrosť zraku, zhoršenie sluchu a spomalenie rýchlosti spracovania informácií. Tieto zmeny vyžadujú, aby komunikujúci prispôbil tempo a štruktúru reči komunikačnej situácii.

Častou prekážkou efektívnej komunikácie je používanie **infantilizácie** (tzv. „elderspeak“), čo zahŕňa používanie zdrobnenín a zjednodušeného, povyšujúceho tónu, čím sa seniorovi berie dôstojnosť. Sociolingvistické štúdie poukazujú na to, že „vzorce rečovej interakcie v starostlivosti o seniorov často reflektujú jazykový ageizmus, prejavujúci sa zjednodušovaním lexiky a syntaktických štruktúr, ako aj vynechávaním

neologizmov alebo anglicizmov, čím sa senior stavia do pozície nekompetentného príjemcu informácií“ (Bartalošová, 2020, s. 95).

Etické princípy sú základom, na ktorom stojí efektívna a rešpektujúca komunikácia. Patri k nim:

- **Autonómia a rešpekt:** Základom je nedirektívny rozhovor, pri ktorom sú obe strany v interakcii rovnocenné, čím sa rešpektuje seniorova autonómia a postavenie.
- **Individualizovaný prístup:** Spôsob reči musí byť prispôsobený individuálnym schopnostiam seniora. Ak je verbálna komunikácia obmedzená, je eticky správne použiť alternatívne metódy, ako je písanie na papier väčšími písmenami alebo kartičky, aby sa zabezpečilo, že informácie sú odovzdané a pochopené.
- **Zameranie na pocity:** Etický prístup vyžaduje snahu pochopiť a potvrdzovať pocity a potreby seniora namiesto kritizovania alebo hodnotenia jeho reakcií.

Implementácia etických princípov autonómie a rešpektu v praxi vyžaduje aplikáciu špecifických komunikačných stratégií, ktoré sú adaptované na komplexné potreby seniorskej populácie. Tieto prístupy sú kľúčové pre dosiahnutie obojstranného porozumenia a posilnenie dôstojnosti seniora, čím sa minimalizujú bariéry plynúce z fyziologických a kognitívnych zmien v seniorskom veku.

Primárnym nositeľom rešpektu je **neverbálna komunikácia**, ktorá má kritický význam najmä pri zhoršených sluchových funkciách alebo kognitívnom znížení. Profesionál by mal udržiavať stály očný kontakt, ktorý signalizuje plnú pozornosť a úctu, a tým seniorovi potvrdzuje jeho rovnocenné postavenie v konverzácii. Súčasťou tohto prístupu je aj využitie adekvátnych gest a mimiky na efektívnu podporu porozumenia, pričom je nevyhnutné rešpektovať osobnú zónu seniora, ktorá je súčasťou proxemiky (Zrubáková, 2022). Základným pilierom je trpezlivosť, ktorá sa prejavuje poskytnutím dostatočného času na spracovanie podnetov a formuláciu odpovede, čím sa rešpektuje pomalšie tempo a predchádza sa tak frustrácii a pocitom bezmocnosti. Neverbálny prejav musí vždy vytvárať pozitívnu a povzbudivú atmosféru. Kriticky dôležitá je tiež schopnosť čítať signály a všímať si reč tela seniora, ktorá je často indikátorom problémov so sluchom alebo prejavom neverbalizovaných emócií.

V rovine **verbálnej komunikácie** je nevyhnutné striktné dodržiavanie princípov jednoduchosti a úcty, ktoré sú podložené poznatkami o špecifikách komunikácie v gerontológii (Pokorná, 2010). Komunikácia musí byť vedená s rešpektom, pričom je nutné hovoriť pomalšie a zreteľne. Pre uľahčenie kognitívneho spracovania by mali byť používané jednoduché, jasné a zrozumiteľné vety, čím sa minimalizuje kognitívna záťaž. K zachovaniu dôstojnosti seniora neoddeliteľne patrí vyhýbanie sa infantilným výrazom, žargónu a zdobneninám, ktoré predstavujú formu „elderspeaku“ a sú v priamom rozpore s etickými princípmi autonómie. Počas interakcie je nevyhnutné striktné sa vyvarovať hodnoteniu alebo kritizovaniu seniora za pomalé reakcie alebo ťažkosti s hľadaním slov. Namiesto toho je dôležité komunikovať s úctou a s trpezlivosťou, ktorá dáva seniorovi dostatok času na odpoveď. Kľúčové je zamerať sa na pochopenie emócií, pocitov a potrieb seniora, čo je základom empatického prístupu. Pre zabezpečenie presného obojstranného porozumenia je dôležité si získané informácie overiť, napríklad opakovaním alebo preformulovaním kľúčového obsahu, čím sa predchádza nedorozumeniam.

Pre interakciu s kognitívne narušenými seniormi (napríklad pri demencií) je nevyhnutná maximálna adaptácia komunikačného štýlu na ich aktuálne schopnosti a stav. Hoci je aj v týchto prípadoch prvoradá jednoduchosť a jasnosť viet, v centre pozornosti musí byť validizácia a empatia. Je kľúčové osvojiť si techniky na diskusiu o bežných témach, pričom za „najčastejšie témy rozhovorov sú považované rodina, záujmy a práca, počasie, minulosť, jedlo, zvieratá a príroda“ (Žižka, Motlová & Shuranova, 2024). Využitie rezolučnej terapie (Validation Therapy) je relevantným prístupom v komunikácii so seniormi s poruchami pamäti (Zrubáková, 2022).

Podpora porozumenia je tiež integrálnou súčasťou aktivizačných prístupov. Holmerová & Suchá (2020) poukazujú na to, že tréning pamäti a kognitívne cvičenia poskytujú štruktúrované prostredie, v ktorom sa dialóg stáva prostriedkom na posilnenie sebavedomia a sociálnej inklúzie, čím priamo prispieva k udržaniu dôstojnosti seniora. Celkovo tieto špecifické stratégie tvoria komplexný model, ktorý reflektuje, že dôstojnosť seniora je neoddeliteľne prepojená s kvalitou, rešpektom a individualizovaným prístupom v interpersonálnej komunikácii.

Tréning pamäte a kognitívne cvičenia musia byť implementované so zreteľom na ich komunikačnú funkciu. Ako zdôrazňujú Holmerová & Suchá (2020) tieto programy slúžia na podporu a udržanie kognitívnych funkcií, no súčasne poskytujú seniorovi príležitosť na posilnenie sebavedomia a pocitu kompetencie. Komunikácia vedená počas tréningov je v základoch povzbudzujúca a nedirektívna, pričom sa striktne vyhýba hodnoteniu neúspechov, ale namiesto toho sa zameriava na validáciu snahy a dosiahnutých pokrokov. Tento prístup je nevyhnutný pre zachovanie dôstojnosti, pretože predchádza pocitu zlyhania a nekompetentnosti, ktoré by mohli viesť k demotivácii a sociálnej izolácii.

Portmann (2018) predkladá vo svojej publikácii 99 herných nápadov, určených pre seniorov. Témy siahajú od zoznamovacích hier cez logické hádanky a cvičenia na koncentráciu až po hry podporujúce tesnú zdatnosť a pohyblivosť.

Prechod od individuálnych cvičení k skupinovým aktivitám posilňuje funkciu dialógu ako prostriedku sociálnej inklúzie. V súlade s princípmi sociálnej gerontológie, ktoré rozpracovali Čeledová, Čevela & Kalvach (2012), je pre dôstojné starnutie kľúčová sebarealizácia a udržanie kvality života prostredníctvom sociálnych interakcií. Skupinové aktivity vytvárajú bezpečné prostredie pre zdieľanie skúseností, názorov a reminiscencie, čím sa senior stáva aktívnym účastníkom a nie len objektom starostlivosti. Dialóg v rámci týchto aktivít efektívne pôsobí ako prevencia izolácie, pretože udržiava sociálnu konektivitu a posilňuje pocit príslušnosti a hodnoty v rámci komunity, čo je fundamentálne pre zachovanie celkovej psychosociálnej pohody. Aplikácia aktivít ako komunikačného rámca priamo zaisťuje integráciu etických princípov do každodennej praxe.

Záver a odporúčania

Záverečná syntéza kľúčových zistení potvrdzuje, že **dôstojnosť a porozumenie** nie sú len etické požiadavky, ale sú esenciálnymi prediktormi psychosociálnej pohody seniora. Systematická aplikácia špecifických komunikačných stratégií – od neverbálnej trpezlivosti, cez elimináciu infantilizácie až po využitie aktivizačných programov – vedie k zlepšeniu kvality interpersonálnej interakcie a priamo podporuje autonómiu seniora, čo je kľúčové pre dôstojné starnutie (Ma & Kim,

2025). Zistenia zdôrazňujú, že rešpektujúci a porozumeniu naklonený prístup znižuje pocity izolácie, úzkosti a bezmocnosti. Prehlbovaním dialógu, napríklad v rámci tréningu pamäte a kognitívnych cvičení, sa posilňuje pocit kompetencie seniora, čím sa transformuje pasívny príjemca starostlivosti na aktívneho účastníka vlastného životného procesu.

Na základe teoretických východísk a analýzy špecifických komunikačných techník navrhujeme konkrétne kroky pre zlepšenie komunikačných štandardov:

1. **Štandardizácia edukácie:** Zaviesť povinné a pravidelné školenia zamerané na špecifiká komunikácie so seniormi pre personál pracujúci so seniormi (zdravotnícky, opatrovateľský, pedagogický i pomocný). Obsah týchto školení musí klásť dôraz na rozpoznávanie a elimináciu infantilizácie (Bartalošová, 2020) a na techniky aktívneho počúvania a overovania porozumenia. Je nevyhnutné, aby personál ovládal špecifické techniky komunikácie, ako je napríklad aj využitie rezolučnej terapie.
2. **Implementácia neverbálnych protokolov:** Vytvoriť interné protokoly pre neverbálnu komunikáciu, ktoré predpisujú udržiavanie očného kontaktu, rešpektovanie osobnej zóny a adekvátne tempo interakcie.
3. **Podpora aktivizačných foriem dialógu:** Aktívne integrovať diskusie a dialógy do skupinových a individuálnych aktivačných programov, ako odporúčajú Čeledová, Čevela & Kalvach (2012), s cieľom maximalizovať sociálnu inklúziu a pôsobiť ako účinná prevencia proti sociálnej izolácii.

Dané odporúčania sú zamerané na posun praxe smerom k eticky zodpovednej a vedecky podloženej interakcii, ktorá zabezpečí, že každý senior bude vnímaný a oslovovaný ako rovnocenná a dôstojná osobnosť.

Zoznam bibliografických odkazov

1. Bartalošová, P. (2020). *Jazyk seniorov z hľadiska sociolingvistiky*. Bratislava: VEDA.
2. Čeledová, L., Čevela, R. & Kalvach, Z. (2012). *Sociální gerontologie. Úvod do problematiky*. Praha: Grada.

3. Holmerová, I. & Suchá, J. (2020). *Praktický poradca pre život seniora (tréning pamäti, cvičenia, aktivity, prevencia chorôb...)*. Bratislava: Lindeni.
4. Ma, Z. & Kim, H. J. (2025). *What Is Successful Aging? From Seniors' Needs for a Happy and Meaningful Life to Moving into a Senior Living Community*. In: *Journal of Ageing and Longevity*, 2025, 5(4), 1–21.
5. Pokorná, A. (2010). *Komunikace se seniory*. Praha: Grada.
6. Portmann, R. (2018). *99 her pro trénink mozku u senioru*. Praha: Portál, 2018.
7. Szczęsna, I. (2024). *Listen, talk, understand. Interpersonal communication in a senior project*. FIDES ET RATIO QUARTERLY JOURNAL. 2024, 58, (2), 68–76.
8. Zrubáková, K. (2022). Komunikácia so seniorom (s. 34–40). Krajčík, Š. et al. (Zost.): *Geriatrica*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Herba.
9. Žižka Motlová, L. & Shuranova, L. (2024). Communication with Seniors with Dementia in the Context of Health and Social Care in Nursing Homes with Special Regime. *ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я (Public Health)*. 2024.

Kontaktné údaje:

PaedDr. Katarína Tišťanová, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok
E-mail: katarina.tistanova@ku.sk

ZÁVER

Diskusia o postavení seniorov v súčasnej spoločnosti sa čoraz viac presúva z rámca pasívnej starostlivosti do kontextu aktívneho starnutia, participácie a inklúzie. Príspevky zahrnuté v tomto zborníku poukazujú na potrebu prehodnotenia tradičných paradigmat starostlivosti o seniorov a zdôrazňujú význam komplexných prístupov, ktoré integrujú umelecké, psychologické, sociálne a vzdelávacie intervencie. Analýzy a empirické zistenia prezentované autormi potvrdzujú, že tvorivé aktivity, arteterapia a akčné umenie majú potenciál nielen zlepšovať kognitívne a motorické funkcie, ale aj posilňovať identitu, sebavedomie a sociálne väzby seniorov. Súčasne sa ukazuje, že humanistické modely starostlivosti, eticky ukotvená komunikácia a medzigeneračné učenie predstavujú kľúčové faktory prevencie izolácie, viktimizácie a psychosociálneho úpadku.

Zborník s vedeckými príspevkami otvára priestor pre ďalšie odborné diskusie a výskum v oblasti integrácie umeleckých a terapeutických stratégií do praxe sociálnych služieb, zdravotníctva a vzdelávania. Výzvou zostáva implementácia týchto prístupov do systémových riešení, ktoré budú reflektovať demografické trendy, technologický pokrok a meniace sa potreby seniorskej populácie. Perspektívne sa javí rozvoj interdisciplinárnych tímov, ktoré dokážu prepájať umenie, psychológiu, špeciálnu pedagogiku a sociálnu prácu v prospech kvality života seniorov. Základným východiskom pritom zostáva rešpektovanie dôstojnosti, autonómie a individuality každého človeka v procese starnutia.

editori

REGISTER AUTOROV

A

Alekseeva & Ryabova · 100
Atchley · 85

B

Balogová · 56
Bartalošová · 126, 129
Bartusová · 78, 79
Benčíč & Kováčová · 56
Benjan · 71
Berelson · 58
Bergerová · 34, 57
Betegón, Rodríguez-Medina,
González-Sanguino & Irurtia
· 70
Biarincová · 34, 57, 77
Bolomská & Špatenková · 89
Bolwerka et al. · 10
Butler · 86, 87

C

Calabrò et al. · 27
Campbelllová · 11
Cox & Stark · 99
Czarnecka · 101

Č

Čeledová, Čevela & Kalvach ·
125, 128, 129

D

Dědová & Jedličková · 79
Démuth · 47
Desmukh, Holmes & Cardano ·
11
Dobay et al. · 100
Dobrovodský · 74
Dučaiová et al. · 94
Duffková, Urban & Dubský · 55
Dvořáčková & Holczerová · 11

E

Erikson · 88

F

Fábry Lucká · 20
Fakoya, McCorry & Donnelly ·
12
Friedman & Martin · 86
Friedman & Maruta · 86
Funk · 99

G

Gavelin et al. · 26, 28, 29
Geržová · 56
Gouldner · 99
Gubrium · 88

H

Hangoni, Cehelská & Šíp · 10
Hars et al. · 30
Haškovcová · 56
Határ · 17, 75, 76
Határ, Jedličková & Müller de
Morais · 79
Havighurst · 87, 107
Heretik · 74
Herholz & Zatorre · 26
Holmerová · 89
Holmerová & Suchá · 125, 127
Holmerová et al. · 12
Homolová · 103
Honzíková · 20
Hrozenská · 18
Hudecová & Kováčová · 10, 17,
19, 56, 57
Huľová · 104

C

Chanasová · 37, 57
Chen et al. · 29

J

Jedličková · 79
Jung · 89

K

Kirk-Sanchez & McCough · 28
Kirk-Sanchez & McCough · 28
Končeková · 17, 18
Kováčová · 35, 36, 56, 104
Kováčová & Benčíč · 19, 78
Kováčová & Hudecová · 78,
109
Kováčová et al. · 34
Králová · 18
Kraus · 75
Krippendorff · 58
Kryštoň · 55
Kubalíková · 91, 92
Kupcová · 55

L

Lhotová & Perout · 11
Liao et al. · 69
Liao, Feng, You, Chen, Guan &
Liu · 69
Liebmann · 12, 13
Likhtarovich & Szustka · 100

M

Ma & Kim · 124, 128
Magová · 36
Malchiodi · 12, 13
Malíková · 10, 12
Molm et al. · 99
Morganová · 37
Mostafa et al. · 100
Muñoz-Perete et al. · 29

N

Nelischer & Loukaitou-Sideris ·
100
Newport & Pelham · 85
Nieuwenhuis, Nijs, & Maes · 70
Nogová · 100

O

Ondrejkoivič · 74
Ondrušová & Krahulcová et al.
· 12, 13
Oravcová · 84

P

Park & Bischof · 26
Pawłowska · 100
Plummer & Eskes · 28
Pokorná · 125, 127
Portmann · 128
Powell, Frank & McClain · 100,
104

R

Rassu Nagy · 34
Reitzes & Mutran · 85
Rieker et al. · 28, 29
Rogers · 66, 90, 91, 95
Roos, Swall, Marmstål
Hammar, Boström & Skytt ·
66
Ryff · 71

S

Sak & Kolesárová · 56
Schaia · 109
Schloss & Palmer · 47
Silverstein et al. · 99
Slánský · 47
Smolík · 74
Sokola · 75
Stejskalová · 13
Strauss et al. · 46
Szczęsna · 124

Š

Šerák · 55
Ševčovič · 50, 51
Šicková-Fabrizi · 10
Šrobárová · 13

T

Thaut et al. · 26, 28
Thorová · 84, 86, 88, 91
Tokovská · 29, 30

U

Ugargol & Bailey · 99
Ukropcová et al. · 27, 29

V

Valachová · 34, 57
Valachová & Bruteničová · 20
Verbovanec · 19

W

Wang · 100

Wang et al. · 27, 28

Wolf et al. · 88

Z

Zanovitová et al. · 79

Zrubáková · 124, 126

Ž

Žižka, Motlová & Shuranova ·
127

KONTAKTY NA AUTOROV PRÍSPEVKOV

Meno a priezvisko autora	Adresa pracoviska
Zuzana Brčiaková Ing. PhD.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>zuzana.brciakova@ku.sk</i>
Marcela Čarnická Mgr. PhD.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>marcela.carnicka@ku.sk</i>
Zuzana Fábry Lucká doc. Mgr. PhD.	Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, Bratislava <i>lucka@fedu.uniba.sk</i>
Zuzana Ťulák Krčmáriková, Mgr. PhD.	Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky, Bratislava <i>tulak@fedu.uniba.sk</i>
Barbora Kováčová doc. PaedDr. PhD.	Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>barbora.kovacova@ku.sk</i>
Daniela Valachová prof. PaedDr. PhD.	Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava <i>valachova1@uniba.sk</i>
Martin Ševčovič Mgr. art. ArtD.	Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava <i>martinsevcovic@gmail.com</i>
Hana Juhász Muchová Mgr. PhD.	Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, katedra umenia a kultúry, Račianska 59, 813 34 Bratislava <i>muchova@fedu.uniba.sk</i>

Ľubica Ďurajdová PaedDr., PhD.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Centrum celoživotného vzdelávania PF Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>lubica.durajdova@ku.sk</i>
Ingrid Emmerová prof. PhDr. PhD.	Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>ingrid.emmerova@ku.sk</i>
Miroslav Gejdoš doc. PhDr. PaedDr. PhD.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>miroslav.gejdos@ku.sk</i>
Dominika Pažitková PaedDr. PhD.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Centrum celoživotného vzdelávania, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>dominika.pazitkova@ku.sk</i>
Monika Homolová PaedDr. Ph.D.	Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra špeciálnej pedagogiky, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>monika.homolova@ku.sk</i>
Viera Rassu Nagy PaedDr. PhD.	Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra cudzích jazykov, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>viera.nagy@ku.sk</i>
Katarína Tišťanová PaedDr. PhD.	PaedDr. Katarína Tišťanová, PhD., Katolícka univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychológie, Hrabovská cesta 1, Ružomberok <i>katarina.tistanova@ku.sk</i>

**Seniori v súčasnej spoločnosti:
pohľad(y) cez umenie, zdravie a sociálne výzvy**

Editori

doc. PaedDr. **Barbora Kováčová**, PhD.

PaedDr. **Viera Rassu Nagy**, PhD.

Recenzenti

doc. PaedDr. **Zuzana Chanasová**, PhD.

dramaturgička, moderátorka TV LUX

prof. PhDr. Stanislav Benčíč, PhD.

Fakulta verejnej politiky a verejnej správy, Vysoká škola Danubius

Vydanie: Prvé

Rok vydania: 2025

Rozsah (AH): 139 strán (6,44 AH)

Vydavateľstvo

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok

Publikačná forma: online

ISBN 978-80-561-1223-6