

EDUKÁCIA SENIOROV

LENKA LACHYTOVÁ

*Vysoká škola medzinárodného podnikania
ISM Slovakia v Prešove*

Dôchodcovia sú súčasťou systému zvaná spoločnosť. Sú aj poväčšine členmi ďalších subsystémov, väčších alebo menších rodinných systémov. Demografická vo všetkých vyspelých krajinách zaznamenávajú už dlhší čas nárast podielu staršej generácie v populácii. Tento trend jestvuje aj u nás. Počet dôchodcov sa u nás zvýšil aj v dôsledku ponovembrového vývoja – zdalo sa pomerne bezbolestné namiesto prepúšťania, posielat' starších ľudí o niečo skôr do penzie. Gerontologické výskumy však opakovane potvrdzujú, že adjustácia na odchod na dôchodok – čím nečakanejšie nastane, tým viac – je ťažký a vôbec nie bezbolestný proces. Táto adjustácia môže aj zlyhať a vtedy nastáva rapídne zhoršenie zdravotného stavu – občas aj smrť. V miernejšom prípade sa „iba“ zhorší telesné, alebo duševné zdravie, naruší sa zážitok pozitívnej vlastnej hodnoty, celkové prežívanie psychickej pohody. Zhoršuje sa kvalita života nielen dôchodcu, ale zákonite a vo väčšej alebo menšej miere, aj všetkých osôb, s ktorými sa stýka. Na základe povrchného pozorovania tohoto javu sa potom často vyvodí zovšeobecňujúci mýtus o „starobe – chorobe“, ako o nutnej, alebo prirodzenej zákonitosti. Akoby skutočne starnutie prinášalo iba pokles a zhoršovanie všetkých stránok života. Konotatívny význam pojmov „staroba“, „starý“ je v našej kultúre taký negatívny, až dehonestujúci, že v spoločenskom styku sa považuje za netaktnosť, ba za urážku tento pojem na niekoho adresne použiť. Sám na seba ho použijú iba jednoduchí ľudia, (majú zrejme k bežnému prírodnému kolobehu bližšie), alebo osoby vo vysoko pokročilom veku¹.

Vedomá príprava na starobu nemá podľa Gregora² dosiaľ tradíciu. Autor to vysvetľuje tým, že starší ľudia sa nedoživali tak pokročilého veku, ako je to v súčasnosti. Z historického hľadiska má človek reálnu šancu prežiť jednu tretinu života vo veku, ktorého sa v minulosti tu a tam dožil iba niekto. Práve táto skutočnosť vyžaduje nové prístupy k prežívaniu staroby a tou je vedomá príprava na toto obdobie.

1 E. Šimová, *Prečo univerzita tretieho veku?*, In: Bulletin I. ASUTV 1996, s. 13 – 15.

2 O. Gregor, *Stárnout to je kumšt*, Praha: Olympia 1990, s.139.

Predpokladom dobrého zvládnutia nástupu na starobný dôchodok a teda aj adaptácie na nadchádzajúce prežívanie staroby ako ďalšej etapy života každého jedinca, je väzba na budúcnosť, konkrétna predstava prežívania dní, ktoré už nebudú napĺňané pracovnými povinnosťami a pracovným stereotypom. Väzba na budúcnosť je spojená s konkrétnym plánom činností, určitou perspektívou naplňania voľných chvíľ, ktorých bude určite viac ako v doterajšom živote. Táto perspektíva ďalšieho života sa spája s vedomou prípravou na túto etapu života. V odbornej literatúre sa uvádza dlhodobá, strednodobá a krátkodobá príprava. Súčasťou dlhodobej prípravy, ktorá pretrváva počas celého života, je aj výchova k manželstvu a rodičovstvu, zdravotná výchova, ale aj výchova postojov k starnutiu a k staršej generácii. Strednodobá príprava nastupuje niekedy okolo 45-teho roku, kedy už človek konkrétnejšie uvažuje o období, ktoré bude tráviť na dôchodku, mnohé neuskutočnené plány si priam odkladá na toto obdobie. Krátkodobá príprava na starnutie by mala začať približne 5 rokov pred dosiahnutím dôchodkového veku. Jej nosnou časťou je jednak starostlivosť o svoje zdravie, prevencia možných chorôb, ale aj psychologická príprava na zmenu spoločenskej roly, pestovanie a udržiavanie priateľských vzťahov, pestovanie koníčkov³.

Hegyí⁴ rozdeľuje prípravu na starobu na zdravotnú, psychologickú a sociálnu. Zdravotná príprava nespočíva len v prevencii rizikových faktorov (obezity, fajčenia...), ale aj vo včasnej diagnostike chorôb. Pod psychologickou prípravou tento autor rozumie odbúravanie nežiadúcich stavov psychickej záťaže a psychohygienu. Sociálnu prípravu spája so zmenou organizácie práce v súlade s vekom, výkonom, vzdelaním a zdravotným stavom jedinca.

Nie každý človek vie ľahko nadväzovať osobné kontakty, vzťahy, priateľstvá. O to ťažšie to dokáže vo vyššom veku, v starobe. Dôležité je preto vedieť udržiavať a pestovať dobré vzťahy s blízkymi už v strednom veku. Ľudia potrebujú ľudí a starší človek o to viac. Gregor⁵ doporučuje nečakať, kým sa ozve ten druhý, občas aj pozabudnúť na zaužívané konvencie vo vzťahoch. Je to jeden zo spôsobov ako si udržiavať zásoby adaptačnej energie, ako sa psychicky otužovať.

Skutočnosťou ostáva, že túto generáciu čaká ešte tretina života, ktorú by mal človek prežiť čo najaktívnejšie, aby aj tento úsek života bol naplnený pozitívnymi očakávaniami a osobnou spokojnosťou a osobnou spokojnosťou⁶.

3 G. Jenčíková, *Príprava na dôchodok*, In: Sestra, marec/apríl 2008, s.45.

4 M. Šoltisová Semešiová, Martina, *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života seniorom*, In: *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života*, Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Prešov 2006, s.88-95.

5 O. Gregor, *Stárnout to je kumšt*, Praha: Olympia 1990, s.139.

6 I. Herová, Irena, *Sociální podmínky starých lidí na venkově*. <http://www.agris.cz/etc/filereader.php?ild=6090>HYPERLINK „<http://www.agris.cz/etc/filereader.php?ild=6090&PHPSESSID=a3>”&HYPERLINK „<http://www.agris.cz/etc/filereader.php?ild=6090&PHPSESSID=a3>”PHPSESSID=a3

Podľa viacerých autorov ideálnym vstupom do dôchodku by mal byť postupný vstup, základom ktorého by bol harmonogram postupného skracovania pracovného času, určitá psychologická príprava zo strany zamestnávateľa – napr. cyklus besied⁷.

Napĺňanie snov a očakávaní v starobe bráni človeku myslieť iba na problémy a ťažkosti, ktoré sa počas predchádzajúceho života naakumulovali a ich negatívne vplyvy sa postupne prejavujú. Telesný a duševný stav človeka sú v úzkej interakcii. Neschopnosť vyrovnat' sa s odchodom na dôchodok determinuje mnohé psychické problémy, ktoré môžu vyústiť až do izolácie a depresívnych nálad a následne dochádza aj k zhoršeniu telesného zdravia. Späťne, zhoršenie telesného zdravia si vynucuje u niektorých starších ľudí isté obmedzenia, ktoré sú následne príčinou prerušenia kontaktov s okolitým svetom. Človek si intenzívnejšie uvedomuje hodnotu svojho zdravia, ktorá sa stáva najstabilnejšou zložkou hodnotového rebríčka seniora⁸.

*Starší človek má nepochybne právo na odpočinok, ale ak sa oddá nečinnosti, odsudzuje sa k telesnému i duševnému chátraniu. Staroba ako taká nie je príčinou adaptačných ťažkostí, je iba predisponujúcou podmienkou. Čím vyššia je úroveň činnosti v strednom veku, tým rôznorodejšie aktivity potrebuje takýto človek v starobe*⁹.

Práca predstavuje jednu z najprirodzenejších aktivít človeka a to aj v dôchodkovom veku. Mnohí dôchodcovia ešte pracujú úväzkovo, no mnohí túto aktivitu dokážu premeniť na tvorivú činnosť vo forme realizácie svojej často dovedy neaplnenej záľuby - maľovanie, rezbárstvo, iné ručné práce, záhradkárstvo, domáce kutilstvo. Seniori si dokážu naplniť čas aj návštevou kín, divadiel, koncertov, výstav, čítaním. Pri voľbe záľub zohráva istú rolu aj prostredie mesta a vidieka, ktoré ponúka rozdielne možnosti využitia voľného času pre túto vekovú kategóriu.

Žiť prítomnosti je umenie, je to schopnosť koncentrovať sa na to, čo človek robí teraz, v tejto chvíli. Gregor¹⁰ sa zmieňuje o jednobodovosti, o sústredení sa na jednu činnosť, jednu myšlienku. Pri prechádzke človek plne vníma iba prírodu okolo seba, pri počúvaní hudby vníma iba pôžitok z hudby. Táto jednobodovosť pomáha človeku veľmi intenzívne prežívať samotnú prítomnosť. Pomáha sústrediť vnútornú pozornosť na jeden bod, čím môžu všetky ostatné mozgové a psychické funkcie relaxovať. Takéto vnímanie prítomnosti napomáha človeku odolávať negatívnym myšlienkam či negatívnym pocitom a zároveň môže napomôcť zvládať chvíle osamelosti a predchádzať nečinnosti. Samotná nečinnosť je spúšťacím mechanizmom nezadržateľného procesu úpadku, ktorý keď sa rozbehne, je veľmi obtiažne v silách človeka ho zastaviť, zvrátiť. „*Nebolo by preda pre nikoho lákavé ani žiadúce iba pridávať roky k životu, ale bude isto vzrušujúce a krásne pridať život k rokom*”¹¹.

7 Šimová, In: L. Končeková, *Vývinová psychológia*, Prešov, LANA 2005, s.298.

8 M. Šoltisová Semešiová, Martina, *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života seniorom*, In: *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života*, Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Prešov 2006, s.88-95.

9 Švancar, In: J. Křivohlavý, *Psychologie nemoci*, Praha: Grada Publishing, a.s. 2002, s.152.

10 O. Gregor, *Stárnout to je kumšt*, Praha: Olympia 1990, s.139.

11 Tamže, s.127.

Blízke a pozitívne vzťahy s rodinou sú určite zdrojom životnej sily, avšak nie jediným. Aby tieto vzťahy neprerástli do neúnosnej závislosti staršieho človeka od svojich blízkych, musí hľadať aj iné zdroje energie. Schopnosť udržať si duševnú pohodu a vyrovnanosť i vo vyššom veku mu môže napomôcť i neustále vzdelávanie. Túto funkciu plne umožňujú a naplňajú univerzity tretieho veku, ktoré sú v našich podmienkach združené do Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku.

Asociácia Univerzít tretieho veku na Slovensku (ASUTV), ktorá vznikla v decembri 1994, (tj. tri roky po vzniku prvej UTV na UK v BA a dva roky po vzniku druhej v KE) si kladie za cieľ chrániť, rozširovať a propagovať činnosť univerzít tretieho veku, ako záujmového (nekvalifikačného) vzdelávania osôb v poproduktívnom veku, resp. dôchodcov všetkého typu, na vysokoškolskej úrovni. Inak povedané, toto štúdium neslúži ako prostriedok na získanie alebo zvyšovanie akejkoľvek profesnej kvalifikácie, ale „iba“ a výlučne pre uspokojovanie vzdelávacích potrieb ľudí staršieho veku. Treba rovno povedať, že táto asociácia je veľmi potrebná, okrem iného aj preto, lebo reakcie nezainteresovaných na jestvovanie UTV sú veľmi rozmanité. Bolo to pochopiteľné na začiatku existencie tejto inštitúcie a zákonité, ako pri každej novinke, na ktorú si ľudia nezvykli, alebo sa nad ňou hlbšie nezamysleli. Ale aj po viac než desaťročnej existencii UTV na celom Slovensku (máme ich už pri prevažnej väčšine vysokých škôl), ešte vždy je príliš veľa odmietavých postojov, vyplývajúcich z nepochopenia pozitívneho synergického efektu toho, ak sa čoraz viac starších osôb venuje vzdelávaniu. Zo systémového hľadiska, ako je známe, zmena ktoréhokoľvek prvku systému navodí zmenu celého systému. Táto zmena môže byť reťazou zmien vedúcej k rastu, zdokonaľovaniu jestvujúcej štruktúry, alebo reťazou štrukturálnych zmien. Niekedy sa odohráva oboje v istej časovej následnosti¹².

Práve táto Asociácia im umožňuje využívať skúsenosti medzinárodných organizácií – Medzinárodnej asociácie univerzít tretieho veku (AUIUTA), Európskej federácie starších študentov (EFOS) a Európskej federácie starostlivosti o starších (EURAG) (Súhrnná správa o realizácii Národného programu Ochrany starších ľudí za roku 2005-2006 [tp://www.employment.gov.sk/hew/index.tp?id=13126](http://www.employment.gov.sk/hew/index.tp?id=13126)).

Poslucháčom týchto univerzít sú občania vo vyššom veku, väčšinou nad 55 rokov. „Tieto univerzity neslúžia ako prostriedok pre získavanie, alebo zvyšovanie akejkoľvek kvalifikácie, ale iba a výlučne pre uspokojovanie vzdelávacích potrieb ľudí staršieho veku, na vysokoškolskej úrovni“¹³. Univerzity napomáhajú vyplňovať voľný čas seniorov, umožňujú celoživotné vzdelávanie a súčasne dávajú návod ako zabezpečiť prevenciu predčasného starnutia. Pri výučbe sú akceptované skutočnosti, ktoré zohľadňujú podmienky výučby, eliminujúce záťažové situácie, ktoré by mohli mať negatívne dopady na zdravie poslucháčov¹⁴. Na celý proces výučby

12 E. Šimová, *Prečo univerzita tretieho veku?*, In: Bulletin I. ASUTV 1996, s. 13 – 15.

13 E. Šimová, *Význam univerzít tretieho veku v rámci celoživotného vzdelávania*, in: *Sociálna práca – ľudské práva – vzdelávanie dospelých*. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Prešov, Akcent Print 2002, s.470.

14 M. Dudek, *Terapia rodin w świetle wybranych koncepcji teoretycznych*, In: *Wsparcie rodziny dysfunkcjonalnej*, M. Dudek, Pollianna 2009, s. 61 – 76.

vplyva celý rad faktorov pozitívneho, ale aj negatívneho charakteru, či už je to zloženie kolektívu, náročné materiálne požiadavky, nezaujímavá tematika, neprimerané tempo výukového procesu, nevhodné správanie učiteľa, nedostatok dostupnej literatúry, neadekvátne nároky pri previerkach znalostí poslucháčov, momentálne neprimeraný telesný a psychický stav študentov, nedostatočný priestor na diskusiu. Na druhej strane takýto spôsob vyplnenia voľného času je nenahraditeľným obohatením života staršieho človeka, pretože práve tu sa vytvára priestor nielen na nadväzovanie nových kontaktov, ale zároveň dochádza aj k sebarealizácii, k zvyšovaniu sebavedomia a rozširovaniu obzoru seniora. Študenti dostávajú návod, ako komplexne riešiť niektoré skutočnosti, ktoré prináša vek, samota, narušenie zdravotného stavu, udržiavanie dobrej fyzickej a duševnej kondície¹⁵.

Štúdium trvá zvyčajne tri roky, pričom prvý ročník je všeobecný základ. Prebieha formou sústredení približne raz za dva týždne. Študentom prednášajú učitelia a vedeckí pracovníci vysokých škôl, Slovenskej akadémie vied a kvalifikovaní odborníci z praxe. Zriadilo sa niekoľko odborov, z ktorých si môžu poslucháči podľa vlastného záujmu a možností tej ktorej univerzity vybrať. Ide o odbory ako Záhradníctvo, Výživa a zdravie, Informatika a manažment, Informatika a telekomunikačná technika, Ekonomika a hospodárstvo, Psychológia, Teológia, Človek a umenie či Právo a dejiny Slovenska. Prvá univerzita tretieho veku vznikla v roku 1990 pri Univerzite Komenského v Bratislave a dnes majú seniori možnosť vybrať si túto formu vzdelávania na 13 univerzitách tretieho veku na Slovensku. Štúdium sa končí vypracovaním záverečnej súbornej práce z príslušného študijného odboru a slávnostnou promóciou¹⁶.

Zdrojom životnej sily pre starších ľudí sa môžu stať univerzity tretieho veku. Prečo?

1. UTV ponúka vzdelávanie z najrozličnejších oblastí života na úrovni súčasného stavu ich vedeckého poznania. Tým, že človek po 30. 40. 50. rokoch znovu zasadne do školských lavíc a dozvedá sa mnoho pre neho nových vecí, akoby znovu zasadol do vlaku, o ktorom si myslel, že mu už nenávratne ušiel. Všetci, ktorí učíme na UTV máme skúsenosti z pozorovania spontánnych reakcií našich študentov, z ktorých možno jednoznačne uzatvárať, že štúdium im spôsobuje nevídané intelektuálne zážitky.
2. Prijímanie nových poznatkov na prednáškach podnecuje študentov aj ku samostatnej vzdelávacej aktivite, v tej oblasti ktorú študent už poznal v nejakej miere, alebo aj v úplne novej. UTV, aspoň v istej miere, umožňuje realizovať mnohým isté nesplnené túžby z mladosti, alebo sa konečne venovať nejakému záujmu, na ktorý doteraz nebol čas. Keďže nepoužívané kognitívne funkcie starnú najrýchlejšie, štúdium môže prispieť - a výskumy to aj exaktne potvrdzujú - k spomaľovaniu procesu starnutia.
3. Nevídaná vzdelávacia aktivita seniora a zážitok z toho, že je jej ešte stále schopný, pozitívne ovplyvňuje sebaobraz, sebavedomie a zážitok osobnej hodnoty

15 Tamže.

16 J Květenký, A Lacko, *Univerzity tretieho veku a ich vplyv na zdravotný stav poslucháčov*, <http://www.modernaskola.sk /rs,c399/>

staršieho človeka. Tento prvok reťazovite môže ovplyvniť aktualizáciu všetkých síl seniora na zachovávanie nezávislosti aj v mnohých iných smeroch.

4. Pozitívne sebahodnotenie a sebaúcta zpravidla udržuje pozitívnu emočnú bilanciu, ktorá sa v medziľudských vzťahoch prejavuje ako dobromyseľnosť, žičlivosť, empatia – aj s nepodobným .Skrátka, v priaznivých podmienkach sme až v starobe schopní takej miery nezištnej dobroty, ktorú stelesňujú v našich rozprávkach dobrotví a múdri starci, alebo starenky a ktorú tak radi vyhľadávajú naši blízki, aby pri nás pookriali – a my s nimi.
5. Študent UTV so vzrastajúcim širším rozhľadom môže pozitívne ovplyvňovať aj spôsob uvažovania a úroveň myslenia svojho bližšieho i širšieho sociálneho prostredia. Neaktívny starý človek, navyše ak žije v sociálnej segregácii, máva tendenciu ku dogmatickému, uzatvorenému stereotypu myslenia, v dôsledku čoho hodnotí všetko z jednostranného, statického pohľadu. Naopak, celý život udržiavaný otvorený dialektický spôsob uvažovania, podnecovaný aj v staršom veku stále novšími poznatkami, umožňuje mu dospieť ku takej hĺbke pochopenia javov, k takej integrácii a syntéze životných skúseností a poznatkov, ako nikdy predtým. Starší človek má šancu dopracovať sa k prítlačlivej a oporu poskytujúcej múdrosti.
6. UTV môže účinne prispieť k pozitívnej integrácii celej osobnosti. Tendencia bilancovať svoj život, spomínať na detstvo, mladosť, patrí k zákonitým prejavom staršieho človeka. Pri tomto bilancovaní minulosti niektorí dospejú ku pesimistickému hodnoteniu prežitého života a k pestovaniu pocitov krivdy, ba až nenávisti k domnelému, alebo skutočnému nepriateľovi. Aj neustále pripomínanie minulých krívd, však nepomôže zlepšiť kvalitu života, naopak môže vážne ohroziť telesné aj duševné zdravie. Naopak, intenzívne zaoberanie sa niečím iným, ako bolesťami - telesnými či duševnými, minulými či súčasnými – uľahčuje procesy pozitívnej integrácie osobnosti. Nové poznatky získané z rozmanitého uhla môžu pomôcť študentovi UTV prehodnotiť svoju cestu životom, ako najlepšiu, aká za daných okolností mohla byť a tým prijať všetko bez nenávisti ku komukoľvek a bez úzkosti a strachu zo smrti¹⁷.

Univerzita tretieho veku má význam nielen pre jednotlivca, nielen pre generáciu seniorov, ale aj pre celú spoločnosť.

1. Pre bližšiu rodinu, pre vnukov, je dobrovoľne študujúci starý rodič hmatateľným dôkazom o hodnote vzdelávania samo o sebe. Môže podporiť rozvíjanie kognitívnych spôsobilostí svojich blízkych.
2. Zdravší starý človek čerpá oveľa menej ekonomických prostriedkov, ako chorý.
3. Optimistickejší starý človek môže motivovať svoje sociálne prostredie k lepším výkonom, naopak, vyčerpávajúci, večne uhundraný a vyčítajúci, či hostilný a negativistický spotrebúva energiu každého, s kým príde do styku.

17 E. Šimová, *Prečo univerzita tretieho veku?*, In: Bulletin I. ASUTV 1996, s. 13 – 15.

4. UTV je dobrou školou tolerancie a demokracie. Heterogenita (rôznorodosť, inakosť) spolužiakov je nebývalo veľká, konformita so skupinou prirodzene malá. Vyformované a ustálené zvyklosti, postoje, spôsoby správania, tvoria mnohokrát svojrázne, (ba i bizarné) osobnosti, v skupine starších študentov¹⁸.

Vzdelávacia politika súčasnej doby sa orientuje na koncepciu celoživotného vzdelávania nielen s cieľom kultivácie človeka ale aj poskytovaním možností ďalšieho vzdelávania a vytváraním programov aktívnej staroby. Dnes sa náš vzdelávací systém zaoberá nielen formálnym vzdelávaním v rámci všetkých stupňov školského systému, ale aj charakteristikou možností a prostriedkov neformálneho a informálneho vzdelávania. Termínom formálne vzdelávanie¹⁹ označuje vzdelávanie, ktoré sa realizuje vo vzdelávacích inštitúciách, ktorých funkcie, ciele, obsah, prostriedky a spôsoby hodnotenia sú definované a legislatívne vymedzené. Neformálne vzdelávanie charakterizuje Memorandum celoživotnom učení (2000) ako vzdelávanie, ktoré nevedie k ucelenému školskému vzdelaniu a prebieha popri hlavných prúdoch vzdelávania. Zvyčajne nie je ukončené vydaním oficiálnych dokladov. Môže byť uskutočňované okrem iného prostredníctvom organizácií, ktoré boli vytvorené na doplnenie formálnych systémov vzdelávania zvyčajne ako forma záujmového vzdelávania. Informálne (neinštitucionálne) vzdelávanie je učenie sa zo skúseností, v rámci každodennej komunikácie a sociálneho veta²⁰.

„Čím menej je človek schopný dosiahnuť svoje očakávania, tým horšia je kvalita života“²¹. Aktívne prežívaná staroba, práca, či akákoľvek činnosť primeraná životnému tempu a možnostiam starnúceho človeka sa stáva nevyhnutnou požiadavkou v boji proti degeneratívnym procesom organizmu, konzervuje životný potenciál človeka, brzdí proces starnutia.

EDUCATE SENIORS

LENKA LACHYTOVÁ

ABSTRACT: The article shows the some relations of the elderly and their contacts with younger generations. Possibilities of intergenerational learning and learning occasions not only in Slovakia but also in Europe underline the importance of close relations in the family and school as well as in wider environment. We focused on the state programmes and European policy.

18 Tamže.

19 J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, *Pedagogický slovník*, Praha: Portál 1995.

20 V. Prusáková, *Základy andragogiky*, Bratislava: Gerlach Print 2005.

21 Tokárová in: M. Šoltisová Semešiová, Martina, *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života seniorom*, In: *Psychosociálne a zdravotné aspekty nekvality života*, Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Prešov 2006, s.88.