

**Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta
Katedra andragogiky a personálního řízení**

Bakalářské kombinované studium
2008-2013

Alena Benešová Štíbrová

**Specifika vzdělávání seniorů a význam trénování
paměti**

**The specifics of education of the elderly and the
importance of memory training**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2013

Vedoucí práce:

PhDr. Michal Šerák, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval/a samostatně, že jsem řádně citoval/a všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 21. 12. 2012

Alena Benešová Štíbrová

Tímto bych chtěla poděkovat PhDr. Michalu Šerákovi, Ph.D. za konzultace a za pomoc při psaní této práce, dále také Ing. Jarmile Nevařilové z informačního centra pro seniory POINT 50+ o.p.s. a trenérům paměti působícím při Městské knihovně v Praze za pomoc při realizaci mého dotazníkového šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá specifiky vzdělávání seniorů a představuje trénování paměti seniorů jako účinný nástroj udržení paměťových funkcí v séniu. Tato práce nejprve vymezuje pojmy stárnutí, stáří a senior, je zde uvedena stručná demografická charakteristika stárnoucí populace a dále jsou v textu popsány změny, kterými jedinec v průběhu stárnutí prochází. V souvislosti s těmito změnami zde pojednávám o konceptu úspěšného stárnutí a na něj navazuji částí věnující se samotnému vzdělávání seniorů a trénování paměti. V následující části bakalářské práce je pomocí dotazníkového šetření zjišťována spokojenost účastníků s těmito kurzy a využitelnost poznatků v praxi.

Klíčová slova

Stáří, stárnutí, vzdělávání, paměť, trénování paměti, senior

Abstract

The bachelor thesis concentrates on specifics of senior citizens' education and introduces memory training of seniors as an effective tool for retaining memory functions in the older age. This thesis defines terms such as aging, age and senior citizen. Furthermore it presents a brief demographic characteristic of the aging population and describes changes that people go through during getting old. In connection to these changes the thesis describes a concept of successful aging followed by a part describing education of seniors and memory training. The final part of the bachelor thesis is about using questionnaire method in order to find out the utilization of knowledge from the course in everyday life and to find out how satisfied the participants were with the course.

Keywords

Age, ageing, education, memory, memory training, senior

OBSAH

0 Úvod	8
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH OBLASTÍ	10
1.1 Stárnutí	10
1.1.1 Teorie stárnutí	10
1.2 Stáří	13
1.2.1 Periodizace stáří	15
1.3 Senior	16
1.4 Vědy zabývající se stárnutím a stářím	17
2 DEMOGRAFICKÁ CHARAKTERISTIKA SENIORŮ V ČR	19
2.1 Střední délka života	19
2.2 Index stáří	20
2.3 Index dlouhověkosti	21
2.4 Prognóza demografického vývoje	22
3 ZMĚNY PODMÍNĚNÉ STÁRNUTÍM	23
3.1 Tělesné změny	23
3.2 Vliv stárnutí na kognitivní schopnosti	26
3.4 Psychosociální změny	29
3.4.1 Odchod do důchodu	30
3.4.2 Sociální vztahy, rodina	32
3.4.3 Soběstačnost	33
3.4.4 Přístup společnosti	33
4 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ	36
4.1 Model selekce, optimalizace a kompenzace	36
4.2 Teorie úspěšné adaptace	37
4.3 Národní program přípravy na stáří	38
4.4 Preseniorská edukace	39
5 EDUKACE SENIORŮ	41
5.1 Edukace	41
5.2 Celoživotní učení	41

5.3 Gerontagogika	43
5.4 Specifika vzdělávání seniorů	45
5.5 Docilita seniorů	47
5.6 Možnosti vzdělávání seniorů v ČR	51
6 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	55
6.1 Paměť	55
6.1.1 Biologická podstata fungování paměti	56
6.1.2 Paměťové procesy	56
6.1.3 Typy paměti	57
6.1.4 Faktory ovlivňující paměť	59
6.1.5 Změny paměti způsobené stárnutím	60
6.1.6 Poruchy paměti doprovázející stárnutí	61
6.2 Význam trénování paměti	64
6.3 Možnosti trénování paměti v ČR	65
6.4 Vybrané metody trénování paměti	67
7 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	71
7.1 Cíl šetření	71
7.2 Formulace hypotézy	71
7.3 Metodika šetření	72
7.4 Realizace šetření	73
7.5 Výsledky šetření	75
7.6 Shrnutí výsledků šetření	82
8 ZÁVĚR	86
9 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ	88
10 PŘÍLOHY	97

ÚVOD

Významným společenským fenoménem je překotný demografický vývoj. Nedílnou součástí tohoto vývoje je v současnosti i problematika stárnoucí populace. Z demografických dat vyplývá, že populace stárne, a to jak relativně, tak absolutně. Pokroky v lékařských vědách a zlepšující se sociální a materiální podmínky zapříčinily významné prodloužení střední délky života. Tento nesporný úspěch doprovází také snaha o zvyšování kvality života během produktivního věku a udržení této kvality i v seniorském věku. Pokud připustíme, že jedním ze základních kritérií kvality života je uspokojování fyziologických, intelektuálních a sociálních potřeb jedince, potom ve stáří je uspokojování intelektuálních a sociálních potřeb zvláště důležité. Pocit prospěšnosti, psychické aktivity a začlenění do společenského dění by měl být hlavní součástí každodenního života seniorů. K uspokojování těchto potřeb významnou měrou přispívá i proces vzdělávání.

V současné době se mění přístup k seniorskému vzdělávání. Přejíždí od vzdělávání původně čistě zájmového po vzdělávání, které má profesní charakter. V této změně motivace se projevuje měnící se demografická struktura obyvatelstva. Moje bakalářská práce reaguje na tento demografický vývoj a na vzdělávací potřeby seniorské populace, které jsou s tímto vývojem úzce spjaté. I přes nesporný význam seniorského vzdělávání je v odborné literatuře patrný nedostatek textů vztahujících se k této tématice. Mým cílem tedy bylo systemizovat v této práci poznatky týkající se změn způsobených stárnutím a také vlivu těchto změn na vzdělávání seniorů. Zmíněného cíle jsem se pokusila dosáhnout nejprve analýzou relevantních odborných pramenů a jejich následnou komparací. Na základě této komparace jsem se snažila propojit různé názory odborníků a touto syntézou jsem usilovala o systematické shrnutí dostupných faktů o dané problematice. Využívala jsem přitom dostupnou odbornou literaturu, zabývající se převážně andragogikou, gerontagogikou, psychologíí a sociologíí. Z mnou nejčastěji citovaných autorů mohu jmenovat například Hartla, Šeráka, Čornaničovou či Mühpachra.

Kromě vzdělávání je v textu představena otázka stárnoucí paměti a přínos trénování paměti, který je dokreslen pomocí krátkého dotazníkového šetření. V této části jsem opět použila metodu komparace. Výsledky tohoto šetření jsou zde porovnávány s ostatními, dříve publikovanými poznatky a výstupy výzkumů.

V první kapitole se tato práce zaměřuje na seznámení s výchozími oblastmi tematiky stáří a stárnutí a jsou zde vymezeny její základní pojmy. Následuje druhá kapitola, ve které je pomocí střední délky života, indexu stáří a indexu dlouhověkosti popsána demografická charakteristika stárnoucí populace v ČR. Další kapitola je věnována změnám, které jedince v průběhu jeho stárnutí provázejí. Jde o změny tělesné, změny kognitivních schopností a jsou zde vylíčeny i změny psychosociální. Všechny tyto změny mohou mít zásadní negativní vliv na kvalitu života seniora, a kromě toho ovlivňují i jeho schopnost vzdělávání. Z tohoto důvodu je těmto změnám v textu mé práce věnován nemalý prostor. Svou samostatnou kapitolu má i koncept úspěšného stárnutí. Následující pátá kapitola již pojednává o samotné edukaci seniorů, přičemž vzdělávání seniorů není vnímáno pouze jako způsob získávání poznatků, vědomostí a zkušeností, ale i jako prostředek celkového zkvalitnění života ve stáří. Je zde zmíněna i vzdělavatelnost, neboli docilita seniorů, která bývá často determinována postupným poklesem paměťových funkcí. Proces úpadku paměti je ovšem možné zpomalit a zastavit pomocí technik trénování paměti. Trénování paměti jako účinný nástroj ke zlepšení funkcí stárnoucí paměti představuji v šesté kapitole.

Moje bakalářská práce je doplněna dotazníkovým šetřením, které navazuje na předchozí kapitolu o trénování paměti. Pomocí tohoto krátkého šetření jsem zjišťovala, jaká je motivace účastníků kurzu trénování paměti k navštěvování tohoto kurzu, jakým způsobem se o konání tohoto kurzu dozvěděli, zda si účastníci osvojili nějakou metodu, která je využitelná i v praxi či zda jim absolvování tohoto kurzu pomohlo zvládat případné obtíže s pamětí v jejich běžném životě. Domnívám se, že by získané poznatky mohly být přínosné právě při pořádání kurzů trénování paměti pro seniory.

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH OBLASTÍ

V úvodu této práce považuji za vhodné nejprve vymezit základní pojmy, jako jsou stárnutí, stáří, senior. Dále se pokusím představit historické i současné teorie stárnutí a provést stručnou periodizaci období stáří.

1.1 STÁRNUTÍ

Stárnutí (involuce) je přirozený biologický proces, který je provázen snížením fyzické výkonnosti a zmenšenou adaptabilitou organismu (Hartl, 1993, s. 198). Tento proces probíhá u každého jedince různým tempem již od početí, ale za jeho skutečný projev považujeme až pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti (Kalvach a kol., 2004, s. 67). Pro pochopení tohoto procesu je důležité vnímání jeho kontinuitnosti. „Stárnutí je procesem, který je včleněn do celkového životního děje člověka. Není něčím, co by přicházelo neočekávaně a naráz – jako např. zranění při nehodě. Právě naopak. Stárnutí je plynulým přechodem v rámci celého života člověka.“ Krivohlavý (2002, s. 136)

Dalším aspektem stárnutí je hromadění různých poškození organismu a postupná snižující se schopnost tyto poruchy odstraňovat. Stárnutí lze z tohoto pohledu popsat jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 184).

1.1.1 Teorie stárnutí

Otázkou je, jakým způsobem stárnutí probíhá. Při pokusu o vysvětlení, případně pro oddálení či pozastavení mechanismů stárnutí bylo formulováno množství teorií.

Těchto teorií popisujících příčiny stárnutí nalezneme mnoho už v dávné historii. Aristoteles vysvětloval stárnutí ztrátou lidského tepla, Hippokrates ztrátou vlhkosti, Seneca a Terentius považují stáří za nemoc. Snad nejslavnější lékař starověku Galenos

z Pergamu věnoval ve své práci otázce stáří nemalý prostor. Samotné stáří považuje za jev, který je na pomezí mezi zdravím a nemocí, stárnutí lze ovlivnit dobrou životosprávou (Kalvach a kol., 2004, s. 68).

Současné teorie stárnutí dělí Malíková (2010, s. 17) do dvou hlavních skupin:

Stochastické teorie pracují s domněnkou, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a že s postupem věku přibývá poruch buněčného řízení.

Nestochastické teorie popisují genetickou předurčenost stárnutí.

Přehled základních definic stárnutí (podle Malíkové, 2011, s. 17):

Stochastické teorie

- *Teorie omylů a katastrof* vysvětluje stárnutí pomocí chyb nahromaděných během syntézy bílkovin.
- *Teorie překřížení* vychází z faktu, že během života dochází ke změnám životně důležitých makromolekul, což se v organismu projeví na úrovni některých tkání.
- *Teorie opotřebení* předpokládá kumulativní poškození nenahraditelných částí organismu.
- *Teorie volných radikálů* vznikla v šedesátých letech a „...umožnila vysvětlit řadu jevů, které dřívější hypotézy považovaly za primární příčinu stárnutí, a postupně předložila i některé ověřené způsoby prodloužení života.“ (Navrátil a kol., 2008, s. 337) Zde se předpokládá, že velmi reaktivní kyslíkový radikál O₂- může poškodit membránové proteiny, enzymy a doxyribonukleovou kyselinu.

Nestochastické teorie

- *Pacemakerová teorie* se může objevovat také pod názvem teorie genetických hodin. Zde se řeší otázka jakéhosi časovače, pacemakeru. „Podle této teorie jsou určité orgány nebo orgánové systémy (imunitní a neuroendokrinní systém,

především hypotalamus) považovány za geneticky naprogramovaný pacemaker na určitou dobu života“ (Malíková, 2011, s. 17).

- Další teorie vychází z myšlenky, že délka života je specifická pro každý živočišný druh. Vědci pro potvrzení této *genetické teorie* „...uvádějí příklad jednovaječných dvojčat, u nichž je nápadně podobná střední délka života, zatímco u ostatních sourozenců se může i nápadně lišit“ (Malíková, tamtéž).

Rychlost stárnutí a délka života jsou řízeny dvěma hlavními mechanismy. Těmi jsou genetická složka a vlivy vnějšího prostředí, které na tuto složku působí (Kalvach a kol., 2004, s. 74).

Se zajímavým názorem na důvod a příčinu stárnutí přichází Navrátil (2008, s. 337). Podle tohoto autora se totiž starý jedinec po splnění svých úkolů (vývoj, získání nových zkušeností, zplození a výchova potomstva), stává pro svůj druh přítěží, a je tedy eliminován procesem stárnutí. Tento proces je řízený a přesně nastavený tak, aby zamezil pomalejšímu střídání generací, celkovému snížení adaptačních schopností druhu a následnému snížení mezidruhové konkurenční schopnosti.

Všechny tyto teorie přinášejí pouze dílčí poznatky o procesu stárnutí. Komplexní teorii, která by tento nezvratný děj zcela objasnila, se ovšem navzdory všem snahám dosud vytvořit nepodařilo.

Výsledkem stárnutí je stáří. Následující text se pokouší postihnout jeho charakteristiky, zvláštnosti a změny, ke kterým ve stáří dochází.

1.2 STÁŘÍ

Stáří je poslední část života, konečná etapa procesu stárnutí. Je důsledkem involučních procesů, které jsou geneticky podmíněné a ovlivňované různými chorobami, způsobem života a životními podmínkami (Mühlpachr, 2004, s. 18).

V předchozím textu jsem uvedla, že každý jedinec stárne svým tempem, a proto přesný okamžik nástupu stáří nelze určit. Na relativitu vnímání stáří poukazuje například Mertin (2000, s. 69) „...záleží na věku posuzovatele – zatímco pro dvacetiletého jsou starci všichni nad padesát, pro padesátníka jsou stejně staří jedinci „kluci a holky“.“ Dále podotýká, že záleží na tom, jak starý se dotyčný člověk cítí. „Známe šedesátníky, kteří odchodem do důchodu rezignovali, a sedmdesátníky, kteří jsou činorodí, plní plánů, chutí do nejrůznějších činností včetně studia.“ (tamtéž)

Kalvach (2004, s. 47) používá pojem stáří pro označení pozdních fází ontogeneze. Uvádí, že jde „...o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp.“ Ten bývá podle tohoto autora modifikován kromě jiného také různými sociálně ekonomickými a psychologickými vlivy, adaptací a přijetím určité role.

Výše zmíněná variabilita je příčinou rozlišování stáří kalendářního, sociálního, biologického a psychologického. Podobné rozdělení můžeme vysledovat u různých autorů zabývajících se touto etapou lidského života (například Hamilton 1999, Kalvach 2004 či Mühlpachr 2004).

Kalendářní stáří je v podstatě pouze údaj, který nám říká, jak je člověk starý. Stáří je tímto způsobem snadno a jednoznačně vymežitelné, ovšem bez postihnutí rozdílů mezi jednotlivými lidmi. Právě díky těmto rozdílům je kalendářní stáří jako ukazatel životního stavu jedince málo spolehlivý, „...přínejlepším může naznačovat stav průměrného člověka.“ (Hamilton, 1999, s. 19).

Pojem *sociální stáří* pracuje s faktem, že stáří znamená změnu společenského statusu. „Vztahuje se ke společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku. Západní společnost očekává, že lidé, kteří překročili šedesátku, se budou chovat v zásadě klidně a usedle, a proto také není překvapivé, že za znak počátku stáří se považuje ukončení pracovního poměru na plný úvazek a odchod do důchodu.“ (Hamilton, 1999, s. 19)

„Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, k nimž patří např. maladaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace (ageismus).“ (Kalvach, 2004, s. 47)

Autoři Kalvach (tamtéž) a Hamilton (1999, s. 21) dále zmiňují používání kategorií třetího a čtvrtého věku. Zatímco třetí věk se používá pro označení aktivní a nezávislé fáze stáří, čtvrtý věk značí období závislosti. Hamilton (tamtéž) ovšem v používání těchto pojmů vidí jistý rozpor, neboť „...termíny ‚třetí věk‘ a ‚čtvrtý věk‘ ve svém důsledku klasifikují starší lidi podle toho, kolik pomoci potřebují od druhých“.

Biologické stáří udává míru involučních změn v oblasti fyziologie, výkonnosti, adaptačních mechanismů. Zjišťuje se měřením různých biologických ukazatelů, jako jsou krevní tlak, hodnota cholesterolu, vitální kapacita plic nebo třeba kvalita zraku a sluchu. Biologické stáří koreluje se stářím kalendářním jen slabě, protože lidé stejného kalendářního stáří vykazují různé známky biologického stárnutí (Kalvach, 2004, s. 48).

Kromě výše zmíněných tří kategorií lze výši věku rozlišit i na základě *psychologického stáří*. Zde se jedná o subjektivní vnímání vlastního věku, které je ovlivněno osobnostními charakteristikami.

Stáří jako stadium lidského života bývá členěno do několika etap.

1.2.1 Periodizace stáří

Ontogenezí, neboli vývojem lidského jedince od jeho narození po smrt, se zabývá vývojová psychologie. Vývoj je proces zahrnující psychickou i somatickou složku. Za normálních okolností je nezvratný, představuje postupnou proměnu od něčeho méně dokonalého k dokonalejšímu. Psychický vývoj nebývá plynulý a rovnoměrný; období s mnoha změnami střídají období klidnější (latence), existují vývojové skoky a fáze ustálení nově získaných zkušeností (Gillernová, 2000, s. 77).

„Psychický v. má charakter zákonitého procesu jako posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází“ (tamtéž). Tyto fáze, nebo také vývojová období, jsou charakteristická fyziologickými, psychologickými nebo sociálními změnami. Tři základní vývojová období jsou dětství, dospělost a stáří.

Členění etap stáří se u jednotlivých autorů liší. Jednotná a všemi uznávaná periodizace tohoto období nebyla dosud vytvořena, a proto nabízím pro přehled několik odlišných způsobů klasifikace stáří.

Zatímco Vágnerová (2007, s. 6) nabízí dělení na období raného stáří (60-75 let) a období pravého stáří (75 let a více), Křivohlavý (2011, s. 18) rozlišuje třetí fázi života (65-85 let) a čtvrtou fázi života (85 let a více). Lidé, kteří se nacházejí ve čtvrté fázi života, bývají podle tohoto autora nazýváni dlouhověkými. U Kalvacha (2004, s. 47) najdeme toto orientační členění stáří: mladí senioři (65-74 let), staří senioři (75-84 let), velmi staří senioři (85 a více let). A Hamilton (1994, s. 20) představuje Burnsidovu variantu této kategorizace, kde Burnside navrhuje kategorie mladé stáří (60-69let), zralé stáří (70-79 let), pokročilé stáří (80-89 let), velmi pokročilé stáří (90-99 let). Zde ovšem Hamilton poznamenává, že jde v podstatě o nová synonyma pro „šedesátníky“, „sedmdesátníky“, „osmdesátníky“ a „devadesátníky“.

V této práci se přikláním k dělení etap stáří podle WHO - World Health Organization (Malíková, 2011, s. 14).

Toto dělení vyčleňuje období senescence (počínající, časné stáří) 60-74 let, období kmetství (sénium, vlastní stáří) 75-89 let, a pro věk 90 a více let používá název patriarchum (dlouhověkost).

1.3 SENIOR

V obecném povědomí je senior chápán jako člověk, který již dosáhl vyššího věku. Ačkoli tento věk není blíže specifikovaný, většina gerontologů stanovuje pohyblivou věkovou hranici vnímání člověka jako seniora mezi 60 a 65 lety, tedy ve věku, kdy se začínají v různé míře projevovat fyzické známky stárnutí.

Pro přijetí pojmu *senior* jako jednoho ze základních termínů problematiky stáří a stárnutí uvádí Čornaničová (1998, s. 26) tyto důvody:

- neexistuje jiné, emočně nezátížené označení člověka v období sénia
- pojem senior systémově navazuje na termín sénium
- tento pojem byl příznivě přijat i účastníky seniorských edukačních aktivit
- je významově přehledný, dobře se skloňuje a dají se z něj snadno tvořit odvozeniny

Klír (2011, online) připomíná dnešní ekonomické hledisko chápání pojmu senior, kdy je tento pojem používán v souvislosti s národními důchodovými systémy k označení osob, které jsou nad věkovou hranicí odchodu do starobního důchodu. Dále uvádí i společenské hledisko, kde je člověk vnímán jako „starý“, pokud ho za starého pokládají ostatní členové společnosti. Dodává ovšem, že vývojově dochází k posunu této hranice. „V roce 1800 byl považován za starého člověka čtyřicetiletý, v roce 1900 padesátník a dnes dle definic OSN a většiny odborných publikací, je tento pojem spojen s věkem 65 let“ (tamtéž).

Vzhledem k nejednotnosti vnímání tohoto pojmu budu v následujícím textu používat věkové vymezení Českého statistického úřadu, který stejně jako OSN ve svých analýzách označuje jako seniory ty osoby, které překročily kalendářní věk 65 let.

Pro označení starších lidí se používá i mnoho jiných termínů. Hamilton (1999, s. 21) nabízí Midwinterův průzkum oblíbenosti těchto termínů mezi samotnými seniory. Podle tohoto průzkumu preferuje 72 % oslovených starších lidí označení „dříve narozený občan“ či „důchodce“. Pouhých pět procent zvolilo variantu člověk „pokročilého věku“ a jen čtyři procenta dotazovaných pojmenování „starší člověk“. Hamilton ovšem podotýká, že používání termínu důchodce může být poněkud nepřesné a zavádějící (vzhledem k tomu, že lidé často odchází do důchodu dříve).

1.4 VĚDY ZABÝVAJÍCÍ SE STÁRNUTÍM A STÁŘÍM

Protože stárnutí populace se týká celé společnosti, protože změny, které v průběhu stárnutí přicházejí, jsou velice specifické, a protože se objevila potřeba zkoumat tuto otázku z více pohledů, vznikla na počátku 20. století nauka o stárnutí a stáří - *gerontologie*.

Gerontologie zkoumá problematiku stáří z různých pohledů. Přehnal (2004, s. 41) představuje gerontologii jako velmi širokou a rozsáhlou disciplínu, která „...postihuje až neuvěřitelně velkou výseč celospolečenského života a bytí, dotýkajíc se medicíny, práva, sociálního zabezpečení, architektury, celé palety služeb s jejich organizací a řízením a mnoha dalších oblastí.“

Ve stejném duchu nazývá Mühlpachr (2004, s. 10) gerontologii oborem komplexním, multidisciplinárním a multidimenzionálním, a člení ji do tří proudů:

- *gerontologie experimentální (biologická)*, která řeší otázku, proč a jak organizmy stárnou,

- *gerontologie sociální*, která se zabývá oboustranným vztahem seniora a společnosti, jejich potřebami a tím, jak se navzájem ovlivňují,
- *gerontologie klinická* zkoumající zvláštnosti zdravotního stavu a choroby ve stáří.

Poznatky gerontologie využívá vědní obor zabývající se vzděláváním seniorů – *gerontagogika*. Ta se dále opírá i o poznatky jiných věd, zejména psychologie, sociologie, demografie, ekonomie, lékařských věd, filozofie, práva atd. (Špatenková, 2009, s. 4). Gerontagogice se tato práce podrobněji věnuje v dalším textu (podkapitola 5.3).

Specifika stáří se týkají i chorob a jejich léčby. Starší pacient tedy potřebuje svůj vlastní, diferencovaný přístup. Tím je v lékařství *geriatrie*.

Geriatrie je v užším slova smyslu lékařským oborem, zabývajícím se péčí o staré pacienty. „Jádrem tohoto oboru není dlouhodobé ošetřovatelství, nýbrž zachování a obnova soběstačnosti a rozvoj specifického geriatrického režimu.“ (Mühlpachr, 2004, s. 11)

Díky těmto naukám je možno seniorům poskytovat komplexní péči. Ta, spolu se současným životním stylem, způsobuje prodloužení lidského života, které je sice nepochybným úspěchem těchto věd, nicméně s sebou přináší problém demografického stárnutí populace.

2 DEMOGRAFICKÁ CHARAKTERISTIKA SENIORŮ V ČR

Tato kapitola pojednává o demografii stáří, tedy o podílu seniorů ve společnosti, jejich věkovém složení. Představí i další možný vývoj v této oblasti. Tyto jevy se pokusím představit pomocí ukazatelů, jako jsou střední délka života, index stáří a index dlouhověkosti.

Současný civilizační vývoj je spojen se změnami dvou základních procesů reprodukčního chování - porodnosti a úmrtnosti. Důsledkem jsou změny věkového složení populace.

Úroveň porodnosti se snižuje, to způsobuje početní snížení populační základny a ubývání počtu obyvatel. Počty starých osob „...se z hlediska jejich podílu v takto se vyvíjející populaci zvyšují. Jedná se o tzv. stárnutí od základny věkové pyramidy“ (Rabušicová, 2011, s. 4). Autorka uvádí, že radikální a výrazné snížení plodnosti v moderních zemích je způsobeno ekonomickou vyspělostí a s tím souvisejícími hodnotovými proměnami. Klesá obliba sňatků a k naplnění rodičovské role postačují jedno až dvě děti (tamtéž, s. 5).

Zároveň se vlivem zlepšujícího se zdravotního stavu populace prodlužuje *střední délka života*. To vede k tzv. stárnutí od vrcholu věkové pyramidy, a tedy k absolutnímu i relativnímu zvyšování podílu seniorů v populaci (Rabušicová, 2011, s. 4).

2.1 STŘEDNÍ DÉLKA ŽIVOTA

Zmíněným pojmem střední délka života (neboli naděje na dožití) rozumíme „počet roků, který v průměru ještě prožije osoba právě x-letá za předpokladu, že po celou dobu jejího dalšího života se nezmění řád vymírání, zjištěný úmrtnostní tabulkou, zkonstruovanou pro daný kalendářní rok nebo jiné (zpravidla delší) období. Jedná se tedy o hypotetický údaj, který říká, kolika let by se člověk určitého věku dožil, pokud by úroveň a struktura

úmrtnosti zůstala stejná jako v daném roce“ (Naděje dožití a průměrný věk – Metodika, ČSÚ, 2012).

Na prodlužování střední délky života mělo vliv zejména snižování novorozenecké, kojenecké a dětské úmrtnosti. Dále zde zapůsobilo zlepšování zdravotní péče (například systém prevence, dostupnost lékařské péče, informovanost pacientů), zlepšení sociální péče (zmírňování a řešení sociálních problémů) a dále také zvyšování materiální úrovně.

Tab. 1 Střední délka života ve vybraných letech

	0-letý muž	0-letá žena
1920	47,05	49,60
1930	54,22	58,04
1940	57,10	61,29
1950	62,31	67,00
1960	67,92	73,40
1970	66,13	73,02
1980	66,81	73,86
1990	67,58	75,42
2000	71,65	78,35
2009	74,19	80,13
2010	74,4	80,6

(Zdroj: Langhamrová, 2010, online)

Z údajů v této tabulce vyplývá, že u mužů došlo od roku 1920 k nárůstu střední délky života o 58 %, u žen o 62 %. V roce 2010 byla průměrná naděje dožití při narození až 74,4 roku pro muže a 80,6 roku pro ženy.

2.2 INDEX STÁŘÍ

Při mezinárodním srovnání věkové struktury a stárnoucí populace se používá tzv. *index stáří*. Tento index stáří je poměr poproduktivní a předproduktivní složky obyvatelstva.

Udává tedy, kolik starších osob (ve věku 65 let a více) připadá na sto osob ve věku 0-14 let (Dvořáková, Smrčka a kol., 2011, s. 55).

Tab. 2 Rostoucí index stáří v ČR k 31. 12.

Rok	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Index stáří	80,6	83,1	85,5	87,2	89,2	91,6	94,0	97,0	100,2	102,4	105,1	107

(Zdroj: Senioři v České republice, 2011, online)

2.3 INDEX DLOUHOVĚKOSTI

Mění se i vnitřní struktura seniorské populace. Narůstá počet starých a velmi starých seniorů. K postižení tohoto jevu se používá tzv. *index dlouhověkosti*. Tímto indexem je označován poměr osob ve věku 90 a více let ke všem osobám ve věku 60 a více let.

Tabulka č. 3 ukazuje vývoj tohoto indexu na našem území.

Tab. 3 Obyvatelé starší 85 a 90 let v poměru ke starším 60 let v ČR

	1930	1961	1997	2050
60+	146077	417973	1857481	3667833
85+		35378	114402	545438
90+	3622		27008	229133
Poměr 85+/60+ (%)		2,49	6,16	14,87
Poměr 90+/60+ (%)	0,32		1,45	6,25
Index dlouhověkosti			0,015	0,062

(Zdroj: Kalvach a kol., 2004, s. 56)

2.4 PROGNOZA DEMOGRAFICKÉHO VÝVOJE

Starší věkové skupiny tedy rostou rychleji nežli populace jako celek . To, že tato tendence bude i nadále narůstat, ukazuje populační prognóza ČSÚ do roku 2050. Ta očekává, že skupina seniorů bude stále dynamicky růst. Počet žen ve věkové skupině 65 let a více by se měl zvýšit téměř dvojnásobně, počet mužů ve stejné věkové skupině dokonce více než dvojnásobně. Podíl mladé složky populace (0–19 let) bude oproti tomu mírně klesat a podíl pracovních sil ve věku 20–54 bude klesat velmi výrazně (Rabušicová, 2011, s. 5-6). Šerák, jenž popisuje evropské demografické prognózy, uvádí, že nejvýraznější nárůst počtu seniorů by měl být v letech 2010–2030, a to až o 37 %. Seniori by měli v roce 2050 tvořit 53 % evropské populace (Šerák, 2009, s.8)

Způsob, jakým se naše společnost s tímto fenoménem vyrovná, současně něco vypoví o její společenské vyspělosti. Byla by totiž základní chyba vnímat populaci seniorů jen jako ekonomickou přítěž. Souhlasím s autory Vohralíkovou a Rabušicem, kteří ve zvyšujícím se počtu seniorů vidí šanci pro celou společnost. „Seniori představují zatím nedoceněnou zásobu dovedností, zkušeností a znalostí. Bylo by proto vhodné pozměnit dosavadní stereotypní pohledy na stárnutí a stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti. Stárnutí populace je třeba pojmout spíše jako příležitost, kterou mohou využít všechny generace“ (Vohralíková, Rabušic, 2004, online, s. 4).

3 ZMĚNY PODMÍNĚNÉ STÁRNUTÍM

Jak už bylo několikrát zmíněno, stárnutí nepostihuje každého jedince stejným způsobem, nicméně po šedesátém roce se fyziologické a psychologické změny související se stárnutím začínají nevyhnutelně projevovat mnohem výrazněji než dříve a je možno vysledovat mnoho společných příznaků počínajícího stáří.

3.1 TĚLESNÉ ZMĚNY

V této kapitole bude pojednáno o tělesných změnách, které ve vysoké míře ovlivňují kvalitu života seniora, jeho aktivitu a vnímání sebe sama.

Tělesné změny ve stáří postihují tkáňové systémy a tělesné orgány. K tomuto postižení ovšem nedochází u všech jedinců zároveň a na stejné úrovni. Vágnerová (2007, s. 311-312) jako jednu z příčin těchto rozdílů uvádí genetické dispozice, ve kterých vidí základ tzv. primárního stárnutí. K sekundárně podmíněnému stárnutí vede podle autorky působení různých vnějších faktorů. Tyto tzv. exogenní zátěže „...modifikují v průběhu života fungování jednotlivých orgánových systémů, popřípadě celého organismu.“

K nejmarkantnějším fyziologickým změnám zapříčiněným stářím patří celkové snižování odolnosti vůči nepříznivým vlivům, úbytek svalové hmoty, objevují se poruchy orgánových soustav, snižuje se senzorická kapacita a postupně ubývá motorických schopností.

Změny pohybového systému

Nejvýrazněji bývá postižen pohybový aparát. Kromě zmíněného úbytku svalové hmoty dochází k úbytku pružnosti vazivové tkáně a tuhnutí chrupavek. Řídnutí kostí způsobuje jejich zvýšenou křehkost a lomivost. V důsledku těchto změn se ve stáří velmi často

projevují nemoci pohybového aparátu a jejich důsledkem je omezení pohybu, snížení soběstačnosti a sociální izolace seniorů (Vágnerová, 2007, s. 405).

Změny kardiopulmonálního systému

Klevetová, Dlabalová (2008, s. 20) mluví o snižující se vitální kapacitě plic a sníženém průtoku krve orgány, což se nejvíce projevuje v ledvinách. Stěny cév ztrácejí svou pružnost a dochází k jejich kornatění. V plicních cestách klesá výkonnost řasinkového epitelu. Tato klesající výkonnost způsobuje častější výskyt infekcí, které vyvolávají onemocnění dýchacích cest. Problémy v oblasti kardiopulmonálního systému mohou výrazně ovlivnit unavitelnost seniora a v emoční stránce se projevit zvýšenou úzkostlivostí a obavami ze zátěže.

Změny kožního systému

Změny v této oblasti jsou patrně nejnápadnějším projevem stárnutí. Kůže se ztenčuje a ztrácí svou pružnost, tvoří se vrásky, objevují se kožní pigmentové skvrny. Vlasy šedivějí a řídnou (tamtéž).

Změny nervového systému

V nervovém systému je nápadný především úbytek neuronů. Tento úbytek je v jednotlivých oddílech a strukturách mozku značně nerovnoměrný. Kromě přímého úbytku nervových buněk dochází k redukci nervových výběžků a akumulaci nahnědlého pigmentu (lipofuscinu) v cytoplazmě neuronů (tamtéž).

Dušková (2004, s. 517) uvádí, že se ve vysokém věku snižuje průměrná hmotnost mozku, ovšem dále připomíná, že tyto morfologické projevy atrofie mozku nemusí mít přímý vliv na intelektuální výkon jedince.

Involuční změny nervového systému mají významný vliv na nervové vedení, které se zpomaluje, a na prodloužení doby potřebné k zareagování na podnět. Dále se ve stáří snižuje tvorba hormonů a přibývá poruch spánku (Mühlpachr, 2004, s. 24).

Změny smyslového vnímání

Nejzákladnější změny postihují především zrak a sluch. Například velmi časté poruchy sluchu způsobují problémy komunikace a tím, podobně jako nemoci pohybového aparátu, mohou přispívat k sociálnímu odloučení seniora od společnosti.

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 185) uvádí zhoršení sluchu u 30 % osob starších šedesáti let, u zraku je zjištěno zhoršení dokonce u 90 % osob.

Při potížích se zrakem si staří lidé si často stěžují na zhoršenou akomodaci (schopnost zaostřit na různé vzdálenosti) a ztrátu zrakové ostrosti. Zúžením zorného pole se zhoršuje schopnost periferního vidění. Kromě toho k dobrému vidění potřebují senioři vyšší světelnou intenzitu (Hamilton, 1999, s. 27-29).

Další problém je v pomalejším zpracování zrakových podnětů. K tomuto zpomalení dochází na sítnici, v nervech vedoucích do mozku, ale i přímo v částech mozku zpracovávajících tyto vizuální informace (tamtéž).

Vady sluchu mohou být buď percepční, poruchy převodního systému, nebo vady kombinované.

Percepční poruchy (neboli senzorineurální) jsou zapříčiněny periferním poškozením nervové části sluchového ústrojí nebo poruchou sluchové dráhy a sluchové kůry mozku. Specifickou percepční poruchou sluchu spojenou se stárnutím je presbyakuze. Je to porucha vnímání tónů o vyšších frekvencích. Postiženo je řečové pásmo kolem 1-3 kHz, a proto se presbyakuze spojuje s významným úbytkem schopnosti porozumění řeči.

Převodní poruchy sluchu vznikají poškozením zevního nebo středního ucha. Výhodou tohoto typu poruchy je možnost ji ovlivnit buď operativně, nebo vhodně zvoleným zesílením zvuku.

S oběma typy ušních poruch ve stáří může být spojen tzv. tinitus neboli ušní šelest. Jeho dopad na psychiku může být závažnější než jiná smyslová porucha, která nezpůsobuje komunikační potíže (Kluh, 2004, s. 792-795).

Text této práce je zaměřen na specifika vzdělávání seniorů; upadající smyslové funkce k těmto specifikům bohužel patří. Například prostřednictvím zraku se uskutečňuje více než 85 procent učení a 10 procent učení probíhá prostřednictvím sluchu. Tyto dva smysly jsou ovšem komplementární a navzájem zlepšují vnímání (Hartl, 1999, s. 112-116).

Ve vyšším věku je tedy důležité věnovat dostatečnou pozornost možné kompenzaci tohoto omezení. Tou by mohla být například dostatečná intenzita světla, ostrý kontrast učebního materiálu či odstranění rušivého hluku při učení.

Ostatní smysly (chuť, hmat, čich) se ve stáří také zhoršují, postupně ubývá receptorů umožňujících vnímat polohu a pohyb těla, pocit síly, tlaku, tepla. „To může mít za následek problém odhadnout vzdálenosti a teplotu předmětů v prostoru kolem nás. Z těchto skutečností pak pramení mnoho úrazů.“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 22)

Kromě úrazů má ovšem zhoršení smyslového vnímání i velice negativní dopad na sociální život seniora a na míru jeho schopnosti zapojit se do vzdělávacího procesu.

3.2 VLIV STÁRNUTÍ NA KOGNITIVNÍ VLASTNOSTI

Ve stáří dochází k postupnému úpadku většiny kognitivních funkcí, přičemž tento úpadek je značně nerovnoměrný.

Nejprve je potřeba objasnit termín *kognitivní schopnosti* (nebo také funkce, procesy). Syka tyto procesy odehrávající se v mozku definuje „...jako psychické procesy a operace, pomocí nichž jedinec poznává svět a sebe sama. Patří mezi ně vnímání, pozornost, představivost, paměť, myšlení a řeč“ (Syka, 2006, online).

Pomocí těchto funkcí přijímáme a zpracováváme informace z vnějšího i vnitřního prostředí, čímž vzniká psychický obraz (mentální reprezentace), který se podílí na řízení naší činnosti (Slaměník, 2000, s. 43).

V této části mé práce krátce představím změny týkající se percepce a pozornosti, a dále se budu zabývat i změnami ve struktuře inteligence.

Změny percepce

Problémy v oblasti percepce, neboli vnímání ovlivňují poznávací procesy ve velké míře a jsou způsobeny zhoršením zrakových a sluchových funkcí ve stáří. Snahou o kompenzaci tohoto percepčního omezení je mozek nucen se více namáhat i při normálních úkonech, a proto se může objevit zvýšená únavnost a podrážděnost. Narušení percepce je podrobněji popsáno v předchozím textu v části Změny smyslového vnímání.

Poruchy smyslového vnímání mohou výrazně ovlivnit i fungování ostatních kognitivních funkcí.

Změny pozornosti

Jako pozornost označujeme „...psychický stav, charakterizovaný zaměřeností a soustředěností vědomí na předmět poznávání a činnosti (na právě vnímaný nebo představovaný podnět či situaci, na probíhající řešení problému, vykonávaný pohyb apod.)“ (Slaměník, s. 43-44). Důležitou vlastností pozornosti je její výběrovost (selektivita). A právě tato výběrovost bývá ve stáří značně omezena. Vágnerová (2007, s. 320) uvádí, že staří lidé nejsou schopni rozdělovat nebo selektivně zaměřovat pozornost jen na některé z podnětů. Zvýšením frekvence podnětů a poklesem předvídatelnosti dalšího dění tyto obtíže ještě narůstají. Dále v průběhu stárnutí klesá schopnost eliminovat různé nadbytečné podněty, které mohou upoutání pozornosti bránit.

Změny inteligence

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 186) popisují ve vyšším věku pokles inteligence měřené běžnými inteligenčními testy, ale zároveň dodávají, že hodnocení inteligence globálním

intelligenčním kvocientem není příliš vhodné. Nejvyšších výsledků při testech IQ totiž dosahují lidé ve věku 17 – 30 let, proto se hodnoty testovaných osob mimo tento interval věkově přepočítávají (Jak podporovat mentální věk, 2007, online). Ve skutečnosti se různé kognitivní schopnosti mění spolu s věkem rozdílně. Inteligenci dělí řada odborníků na *inteligenci krystalickou* a *inteligenci fluidní* (např. Hamilton, 1999, Langmeier, Krejčířová, 1998, Vágnerová 2007).

Krystalická inteligence

Krystalická inteligence udává podle Hamiltona (1999, s. 49) množství vědomostí, které člověk získal v průběhu svého života.

Langmeier s Krejčířovou (1998, s. 186) krystalickou inteligenci popisují jako výsledek vrozených vloh a všech zkušeností získaných spontánně i formálním vzděláním. Tato inteligence stoupá podle nich od 25 let až do stáří.

Vágnerová (2007, s. 328) se rovněž přiklání k tomu, že se tento typ inteligence nijak zásadně nemění, alespoň v období raného stáří. „Starší lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti, způsoby uvažování, zafixované strategie i naučená řešení známých situací. Avšak leckdy tyto znalosti a zkušenosti nedokáží aplikovat tak pružně a pohotově jako dřív.“ (tamtéž) Tato snížená schopnost řešit nové problémy souvisí s inteligencí fluidní.

Fluidní inteligence

Fluidní inteligence bývá také nazývána kognitivní flexibilitou. Projevuje se ve schopnosti učení novým věcem a v řešení problémů pod časovým stresem, nebo také při přechodu z jednoho způsobu myšlení na jiný. Klesá už po 30. roce věku (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 186).

Vágnerová (2007, s. 328) výstižně označuje fluidní inteligenci jako mechaniku inteligence. Její pokles je ovlivněn změnou fyziologických funkcí CNS, ale také zhoršením pozornosti, paměti a vůbec celkovým zpomalením kognitivních procesů.

Obecně tedy ve stáří dochází k poklesu inteligence, tento pokles je však individuálně specifický, závislý na genetické výbavě, stupni vzdělání, zdravotním stavu nebo sociálních podmínkách.

Švancara (2004, s. 109) uvádí, že v některých případech dokonce dochází i k nárůstu v oblasti krystalické inteligence, a to především v případech, kdy je jedinec stále aktivní a dále se vzdělává.

Změny paměti

Jedním z průvodních znaků stáří je zhoršující se paměť. Vzhledem k tomu, že paměť a její změny v průběhu stárnutí významně ovlivňují proces učení, a také proto, že se v této práci hodlám zabývat způsoby trénování paměti seniorů, je problematice fungování paměti věnován zvláštní prostor v kapitole č.6.

3.4 PSYCHOSOCIÁLNÍ ZMĚNY

„V průběhu stárnutí, pod vlivem biologicky podmíněných změn i sociálních faktorů, se mohou nějakým způsobem měnit také osobnostní vlastnosti.“ (Vágnerová, 2007, s. 347)

Tato proměna může znamenat zvýraznění stávajících vlastností nebo i rozvoj nových. Může dokonce docházet i ke změně struktury celé osobnosti a následkem toho i k celkové změně chování staršího člověka (tamtéž).

V následujícím oddíle se pokusím charakterizovat faktory, které svým vzájemným působením změny osobnosti vyvolávají. Mezi tyto faktory patří například odchod do důchodu, rodinné vztahy, zdravotní stav a na něm závislá míra soběstačnosti. Významným činitelem je i přístup společnosti k postavení seniora.

3.4.1 Odchod do důchodu

Konec profesního života a s ním spojený odchod do důchodu je hranicí, počátkem sociálního stáří. Jeho vliv na psychiku je nezpochybnitelný, a to ať už v pozitivním, či negativním slova smyslu.

Pro Vágnerovou (2007, s. 356) je odchod do důchodu „...významným sociálním mezníkem, zákonité ukončení profesní kariéry představuje jeden z náročných přechodů raného stáří, který má i symbolický význam.“ Tento význam autorka spatřuje v zakončení dlouhé etapy lidského života spojené s profesní činností. Tímto krokem je důchodce eliminován na okraj společnosti. „Bezprostřední emotivní reakce na ukončení pracovní činnosti může být různá, od pocitů smutku až k euforii. Avšak z dlouhodobého hlediska vede odchod do důchodu obvykle k celkovému zklidnění a uvolnění.“ (tamtéž, s. 364)

Změny, k nimž dochází odchodem z profesního života, se mohou týkat chování, vztahů s ostatními lidmi, sociální komunikace, společenského postavení (Křivohlavý, 2011, s. 24).

Ve fázi vyrovnávání se s odchodem do důchodu se objevují tyto změny v oblasti psychických potřeb: potřeba stimulace, orientace a adaptace, potřeba aktivity, sociálního kontaktu, citové jistoty a bezpečí, potřeba seberealizace. (Vágnerová, 2007, s. 365-366)

Potřeba stimulace. Starší člověk může po odchodu do důchodu postrádat svůj navykklý pracovní režim a s ním spojené různé smysluplné podněty. Musí si sám umět uspořádat svůj volný čas takovým způsobem, aby ho nezatěžovala nuda a pocit zbytečnosti.

Potřeba orientace a adaptace. Lidé v důchodu se učí hledat jiný způsob života. Tento nový životní styl by pro ně měl být dostupný, zvládnutelný a zároveň smysluplný a přinášející uspokojení. Obvykle se senioři zaměřují na svou rodinu a pomoc, kterou by této rodině mohli nějakým způsobem prospět.

Potřeba aktivity. I v důchodovém věku je nezbytné udržení určité úrovně aktivity. Limitujícími faktory jsou nejen větší unavitelnost a určitý sklon k pohodlnosti, ale i odmítavý postoj společnosti, která od seniorů už nic neočekává a nevyžaduje.

Potřeba sociálního kontaktu. Zde je zmíněno riziko sociální izolace. Člověk v důchodu se totiž setkává s daleko menším počtem lidí než dřív a ztrácí sounáležitost se svou profesní skupinou. K sociálnímu kontaktu dochází především mezi členy rodiny, přáteli a sousedy.

Potřeba citové jistoty a bezpečí. „Starší člověk potřebuje někam patřit a být akceptován – v době důchodu mu tuto potřebu může saturovat jen rodina či přátelé.“ (tamtéž)

Potřeba seberealizace. Ztráta profesní role může vést k pocitům bezvýznamnosti, a důchodce je tedy postaven do situace, kdy musí hledat nový způsob seberealizace a sebepotvrzení. V této souvislosti je někdy nutné změnit i některé osobní postoje a hodnotovou hierarchii (tamtéž).

Zatímco podle Vágnerové (2007, s. 355) je odchod do důchodu „... potvrzením ztráty výkonnosti a s ní související společenské užitečnosti“, Křivohlavý (2011, s. 24-25) vnímá změny přicházející vstupem do důchodu pozitivněji. V tomto období spatřuje novou příležitost, například v možnosti navázat nové vztahy a svobodně využívat volný čas .

Tab. 4 Změny způsobené odchodem do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
Stálý nedostatek času	Dostatek volného času
Náplň času mi stanoví někdo jiný	To, co budu dělat, si stanovuji sám
Nemám čas pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres	Eustres (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	Klid
Úspěch	Osobnostní dozrání
Horizontála života	Vertikála života
Absolutní sebe-vydávání	Jít do sebe
Připoutání k zaměstnání	Odpoutání od práce
Ponoření do práce	Ponoření se do sebe
Seberealizace	Sebezpoznávání

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
Zájem získat a mít	Zájem někým být
Duševní strádání	Duševní naplňování
Vnitřní chudoba	Vnitřní obohacování
Vnější bohatství	Vnitřní bohatství
Hektické události	Klidnější plynutí času
Vnitřní nepokoj	Ustabilování vnitřního pokoje
Stálý běh a shon	Uvolnění
Úzkost a strach z budoucnosti	Klidné očekávání
Hyperaktivita	Klid

(Zdroj: Křivohlavý, 2011, s. 23-24, upraveno)

3.4.2 Sociální vztahy, rodina

Ve vyšším věku se jedinec stále častěji musí vyrovnávat se zátěžovými a stresujícími situacemi (například zhoršující se zdravotní stav, nedostatek finančních prostředků). Oporu v těchto situacích mu může poskytnout rodina a přátelé. Kromě konkrétní pomoci mu tím zároveň pomáhají i naplňovat jeho potřebu porozumění a podpory.

V manželství spokojenost starších lidí spíše narůstá a vztahy v tomto období většinou sílí. Onemocnění nebo dokonce ztráta životního partnera je proto velmi významnou a stresující událostí (Langmeier a Krejčířová, 1999, s. 191).

Starý člověk pomalu ztrácí své známé a vrstevníky, a tato postupná redukce sociálních kontaktů může vyústit v osamělost. Nicméně síla vztahů k blízkým lidem se ve stáří nemění a naopak stoupá význam rodiny (tamtéž, s. 190). Senioři mohou v rodině uspokojovat některé ze svých psychických potřeb. Jejich děti a vnoučata jim přinášejí mnoho podnětů a zážitků, vztah k nim pomáhá uspokojit potřebu citové jistoty. Dále se ve vztazích k vlastním dětem projevuje potřeba udržet si svou autonomii, soukromí a soběstačnost. Tím, že svým potomkům pomáhají a snaží se být nápomocni, si potvrzují svůj význam a saturují tak potřebu seberealizace (Vágnerová, 2007, s. 388).

Ve vztahu rodiny k seniorovi by mohla sehrát významnou roli funkce tzv. *proseniorské edukace*, v rámci které by měly probíhat aktivity zaměřené na mezigenerační porozumění a na odstranění falešných představ o stáří.

3.4.3 Soběstačnost

Významnou zátěží v období stáří je pokles soběstačnosti, která může rovněž ovlivnit osobnost seniora, neboť vede k závislosti na ostatních lidech a často je spojena s vynucenou změnou života. Vzhledem k tomu, že mnohdy ztrácí starý člověk vlivem úbytku psychických a fyzických sil svou autonomii, musí se smířit se závislostí na pomoci někoho jiného (tamtéž, s. 417-418).

Zmíněná závislost na pomoci okolí však není nezbytně nevyhnutelná. Kalvach (2004, s. 196) uvádí, že míra soběstačnosti je dána dvěma faktory. Tím prvním je *funkční zdatnost organismu*, ke které patří i potřebné dovednosti a znalosti, které chybějí například u nemocných se syndromem demence. Tento faktor není snadno ovlivnitelný, a proto lze soběstačnost zachovat či obnovit spíše za pomoci druhého faktoru, kterým je *náročnost domácího prostředí*. Vhodnými úpravami tohoto prostředí (výťah, kompenzační pomůcky, bezbariérové prostředí) lze významně posílit schopnost seniora samostatně uspokojovat své obvyklé potřeby.

3.4.4 Přístup společnosti

Názory a postoje, se kterými se setkáváme ve společnosti, pomáhají člověku formovat a vytvářet náhled a vztah ke stáří. Ve vyšším věku tedy ovlivňují i vnímání sebe sama, uvědomění si a akceptaci nevyhnutelných proměn zapříčiněných involucí a identifikaci možností, které tento věk přináší.

Svým vztahem ke starým lidem se jednotlivé společnosti liší. Často diskutovaný je zejména odlišný přístup Západu a Východu, neboť na Dálném Východě požívají staří lidé daleko větší vážnosti než tomu bývá na Západě. Rozdíl nalezneme i ve stupni rozvinutosti dané kultury. Například „primitivnější“ rozvojové země si obecně stáří více váží a přičítají mu zvláštní status. „Příčinou může být poměrná vzácnost stáří v těchto společnostech a

také to, že v kultuře postrádající psanou podobu jazyka mohou být staří lidé obzvláště ceněni pro své vzpomínky na minulost.“ (Hamilton, 1999, s. 174)

Současná situace v České republice bohužel není příliš uspokojivá. Senioři jsou vnímáni jako nevýznamná, neproduktivní a málo užitečná skupina. Vágnerová (2007, s. 356) mluví o parciální eliminaci starších lidí ze společnosti. Seniorsy zde charakterizuje jejich ekonomická závislost na společnosti a omezené možnosti do dění v této společnosti nějak zasahovat. Jsou tedy z tohoto aktivního dění vyloučeni.

Moderní společnost se odklonila od tradičních hodnot a tradic. Pro tuto dobu je výstižné její upřednostňování mládeže, které vede k nedocení přínosu stáří. S těmito devalvujícími postoji se setkáváme velmi často. Již v sedmdesátých letech minulého století se začalo mluvit o věkové diskriminaci, o předsudcích a negativních představách o seniorech. O tomto nezdravém postoji ke stáří se zmíním v následujícím textu.

Ageismus

Pojem ageismus nemá český ekvivalent. Poprvé byl použit v roce 1968 americkým psychiatrem Robertem Butlerem. Ten ho v roce 1975 dále rozpracovává ve své knize „Why Survive? Being Old in America“. Ageismus je v podstatě stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří (Vidovičová, 2006, online).

První českou definici ageismu sestavila Lucie Vidovičová: „Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.“ (2008, s. 113)

Tento projev diskriminace starších lidí na základě věku může mít i negativní dopady v profesní oblasti. Zde se projevuje například kariérový ageismus (možnost postupu kariéry v určitém věku), ageismus v přijímání do zaměstnání, ageismus ve vztahu k nezaměstnaným v předdůchodovém věku nebo ageismus ve vztahu k zařazování do aktivit podporujících profesní růst (Čornaničová, 1998, s. 86).

Pro bližší seznámení s problematikou ageismu je možné navštívit internetové stránky www.ageismus.cz

Prohloubení porozumění problému věkové diskriminace by časem mohlo vést k uznání starších občanů jako právoplatných členů společnosti a uvědomění si péče o seniory jako stálé hodnoty lidské společnosti.

4 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ

Z údajů předkládaných v předešlém textu víme, že naděje dožití při narození je 74,4 let pro muže a 80,6 let pro ženy (v roce 2010). Při dosažení věkové hranice 65 let mají tedy senioři před sebou zhruba dalších 15 let života. Toto časové období tedy není zanedbatelné a jeho kvalitě je proto potřeba věnovat pozornost.

Snaha minimalizovat negativní vlivy stárnutí vedla ke vzniku konceptu *úspěšného stárnutí*. Termín úspěšné stárnutí poprvé použil Robert Havighurst v roce 1961. Tato koncepce je zaměřena na posilování kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří. Vyjadřuje snahu o dosažení určité úrovně fyzické, sociální a psychosociální pohody ve stáří (McKeon, 2008, s. 8).

K tomuto tématu vznikla celé řada teorií, modelů a doporučení. Jedním z nejčastěji publikovaných řešení je model Selekce, optimalizace a kompenzace, který navrhli manželé Baltesovi.

4.1 MODEL SELEKCE, OPTIMALIZACE A KOMPENZACE

Model zvládání problémů ve starším věku sestrojil Paul B. Baltes se svojí ženou Margaret M. Baltes. Tento model obsahuje tři základní procesy, které jsou důležité pro regulaci vývoje: selekci, optimalizaci a kompenzaci. Autoři zde tvrdí, že používáním těchto tří strategií mohou lidé přispět ke svému úspěšnému stárnutí (Baltes, Baltes, 1993, s. 27). V podstatě jde o neustálou specializaci, rozvoj a zdokonalování adaptačních mechanismů. Křivohlavý (2001, s. 58) dodává, že kromě řešení problémů v průběhu stárnutí se tento model vztahuje i na zvládání problémů v průběhu celého života. Výsledkem použití této strategie je život redukovaný a transformovaný, ale přesto produktivní (Baltes, Baltes, 1993, s. 22).

4.2 TEORIE ÚSPĚŠNÉ ADAPTACE

Švancara (2004, s. 106) se zamýšlí nad otázkou schopnosti adaptace. Ta má totiž podle tohoto autora v úspěšném vyrovnávání se se změnami, k nimž vede stárnutí, klíčový význam. Nabízí se zde tři různé teorie adaptace na stáří (tamtéž).

Teorie aktivního stáří. Tato teorie zdůrazňuje, že základním předpokladem optimální adaptace ve vyšším věku je udržení činností a kontaktů se světem.

Teorie postupného uvolňování z aktivit. V této teorii se jedinec, který chce splnit podmínku úspěšné adaptace, naopak z řady funkcí a činností uvolní, vyváže.

Substituční teorie. Zde je kladen důraz na to, aby ty činnosti, povinnosti a role, které už starý člověk prožívá jako zátěže, byly nahrazeny jinými vhodnými aktivitami.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 212) doporučují při realizaci „úspěšného stárnutí“ zachovat si „...šíři zájmů, udržet se v aktivitě – v rovnováze s nezbytným odpočinkem, uspořádat si životní náplň podle dřívějšího zaměření tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost, být stále otevřen vůči novým poznatkům a usilovat o adaptaci na nové požadavky, udržovat pozitivní přátelské vztahy a navazovat nové vztahy, pomáhat při výchově dětí, mít potěšení z dobrých věcí, které život dosud dává, a plně jich užívat; a konečně vyhýbat se emočně rozrušujícím situacím, zvládat vše s moudrostí, která vyplývá z větší nezávislosti na okamžitých situacích a z pohledu na život v jeho celku.“ V této souvislosti poukazují na negativní důsledky nečinnosti (tamtéž, s. 213).

Podle mého názoru žádná z těchto teorií není použitelná univerzálně pro všechny jedince. Při řešení otázky optimální adaptace je třeba brát ohled na zdravotní stav seniora a na jeho individuální charakteristiky. To ostatně potvrzují i závěry tzv. bonnské longitudinální studie stárnutí. Autoři tento výzkum uzavírají konstatováním, že neexistuje žádná globální teorie, která by plně vystihovala složité interakce osobnosti s podmínkami prostředí, a že je

nutno k problémům stárnutí přistupovat důsledně diferencovaně (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 213).

Snaha podpořit rozvoj společnosti tak, aby lidé mohli stárnout důstojně a mohli se i nadále podílet na životě společnosti jako plnoprávní občané, vedla Ministerstvo práce a sociálních věcí k vytvoření strategického dokumentu nazvaného Národní program přípravy na stárnutí (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007, online).

4.3 NÁRODNÍ PROGRAM PŘÍPRAVY NA STÁŘÍ

Tento program vychází z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné zaměřit se na následující strategické oblasti a priority. Níže uvedené cíle je podle tohoto programu žádoucí prosazovat horizontálně napříč sektory a na všech úrovních veřejné správy.

- Aktivní stárnutí
- Prostředí a komunita vstřícná ke stáří
- Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří
- Podpora rodiny a pečovatelů
- Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, online)

Pro bližší informace o tomto programu doporučuji navštívit internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí <http://www.mpsv.cz/cs/1055> .

Návrh programu vzešel z Mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí (tento program byl přijat v roce 1982 na prvním světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni a stal se vodítkem pro myšlení a činnost v otázkách stárnutí v posledních 20 letech, kdy se rozvíjely rozhodující politiky a iniciativy), Zásad OSN pro seniory (1991). Tento návrh je

v souladu se závěry II. světového shromáždění OSN o stárnutí v Madridu (08.-12.04. 2002) a tam přijatého Mezinárodního plánu stárnutí 2002. Dalším zajímavým dokumentem je Program výzkumu v oblasti stárnutí pro 21. století, jehož cílem je podpořit realizaci Mezinárodního plánu stárnutí 2002 (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007, online).

4.4 PRESENIORSKÁ EDUKACE

Tento přístup patří k edukačním činnostem, zaměřeným na jednotlivé cílové skupiny. V rámci preseniorské edukace jsou realizovány programy přípravy na stáří. První tyto programy začaly vznikat v 70. letech minulého století a byly součástí vzdělávacích aktivit určených osobám předdůchodového věku.

Úkolem přípravy na stárnutí je snížení rizik selhání adaptačních mechanismů a příprava stárnoucího jedince na přijetí biologických a psychosociálních změn, které ho očekávají (Čornaničová, 1998, s. 69).

Cíle této přípravy jsou vymezeny ve čtyřech časových horizontech:

Dlouhodobá příprava má probíhat po celý život a kromě zdravého způsobu života je zde uplatňována výchova k přiměřenému postoji ke stárnutí a k seniorům. Haškovcová (2010, s. 174) vidí příležitost ve využití pevných citových vazeb prarodičů s vnoučaty a pravnoučaty, čímž je posilován pozitivní obraz stáří. Později je vhodná výchova k manželství či partnerství a k výchově dětí, doprovázená stálým pěstováním trvalého respektu vůči seniorům.

Přeladovací období probíhá ve věku 40-60 let a důraz je kladem na zdravotní opatření a psychologickou přípravu. Do tohoto období spadá i hledání nového životního programu, který postupně nahradí profesní část života.

Krátkodobá příprava na stárnutí začíná 3-5 let před odchodem do důchodu a je zaměřena na získání sociální jistoty a na eliminaci komplikací při přechodu do důchodu. Tímto krokem je myšlena například výměna většího bytu za menší a pohodlnější, situovaný v blízkosti dospělých dětí, bytu s dobrou občanskou vybaveností, který by byl zařízen s ohledem na nové budoucí potřeby (Haškovcová, 2001, s. 176-177).

Výchova ve stáří. Tato výchova se zaměřuje především na smysluplné využití volného času, uplatnění tvůrčích schopností a celkový pozitivní přístup k aktivnímu stárnutí (Čornaničová, 1998, s. 82-83).

Všechny tyto přístupy jsou založeny na ovlivnitelnosti průběhu stárnutí pozitivním směrem. Důležitým faktorem, o který se většina z nich opírá, je možnost vzdělávání v seniorském věku. O tom, že tato možnost se již stala spíše nutností, je pojednáno v následující kapitole.

5 EDUKACE SENIORŮ

V této kapitole budou popsány možnosti, cíle a funkce vzdělávání seniorů. Dále se zde budu zabývat vzdělavatelností seniorů a jejími specifiky. V úvodu této části se věnuji vymezení základní terminologie související s edukací seniorů.

5.1 EDUKACE

Edukace v nejobecnějším pojetí je jakákoli situace, při níž dochází k edukačním procesům, tj. k učení. Ve filozofii výchovy je edukace pouze ten proces celkové výchovy, který se vztahuje jen na člověka. V obecné pedagogice a didaktice lze edukací nahrazovat termín vzdělávání. V tomto významu se vztahuje k prostředí školy, kde probíhá řízené učení (Průcha, Mareš, Wlaterová, 2003, s. 53). Termín edukace však může mít na rozdíl od termínu vzdělávání i nezáměrný charakter.

Edukační procesy jsou definovány jako činnosti, „...při nichž se nějaký objekt učí, obvykle za působení (přímého nebo zprostředkovaného) jiného subjektu, který vyučuje, či instruuje“ (tamtéž).

V souvislosti s tématem této práce je důležité vymezit i pojem celoživotní učení.

5.2 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ

V koncepci celoživotního učení jsou všechny možnosti učení chápány jako propojený celek, který „...dovoluje rozmanité a četné přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním a který umožňuje získávat stejné kvalifikace a kompetence různými cestami a kdykoli během života“ (Strategie celoživotního učení ČR, 2007, s. 8).

V ideálním pojetí je toto učení chápáno jako nepřetržitý proces, ve kterém jde spíše o neustálou připravenost člověka učit se než o neustálé studium. Pojem celoživotní vzdělávání je nahrazen pojmem celoživotní učení, protože ten lépe zdůrazňuje i význam takových učebních aktivit každého jedince, které nemají organizovaný ráz (tamtéž).

V celoživotním učení je zahrnuto:

Formální vzdělávání, realizované ve vzdělávacích institucích, zpravidla ve školách. Toto vzdělávání má definované cíle, funkce, obsahy, organizační formy a způsoby hodnocení, po dokončení bývá potvrzeno certifikátem. Zahrnuje na sebe navazující vzdělávací stupně (Veteška, Tureckiová, 2008, s. 21).

Neformální vzdělávání je zaměřené na získání vědomostí, dovedností a kompetencí, které mohou účastníkovi zlepšit jeho společenské i pracovní uplatnění. Důležitá je zde účast odborného lektora či učitele. Tento typ vzdělávání nevede k získání uceleného stupně vzdělání a zahrnuje například kurzy cizích jazyků, počítačové kurzy, rekvalifikační kurzy, ale také krátkodobá školení či přednášky (tamtéž).

Informální vzdělávání je neorganizované, institucionálně nekoordinované. Účastník zde získává vědomostí, osvojuje si dovednosti a kompetence z každodenních zkušeností a činností v práci, v rodině, ve volném čase (Strategie celoživotního učení ČR, 2007, s. 8-9). Veteška s Tureckiovou (2008, s. 22) poznamenávají, že v informálním vzdělávání je zahrnuto rovněž sebevzdělávání, přičemž „... učící se jedinec nemá možnost si ověřit nabyté znalosti.“

U Mühlpachra (2004, s. 124-125) se setkáváme se stanoviskem, že učící se společnost je sociální nutností. Současný vývoj společnosti vede k poznání, že vzdělávání jednotlivců je pro ni tou nejlepší investicí. Budoucnost bude vyžadovat schopnější a připravenější (čili vzdělanější) pracovní sílu. Celoživotní učení by proto mělo být pro všechny dostupné a mělo by se řídit individuálními zájmy účastníků. Společnost by měla umět vytvářet potřebné podmínky a měla by dokázat aktéry tohoto vzdělávání vhodně motivovat.

Věda o výchově a vzdělávání člověka se diferencovala podle svého zaměření. Z pedagogiky se tedy postupem vývoje strukturovaly tyto vědní disciplíny: předškolní pedagogika, pedagogika základní školy, středoškolská pedagogika, vysokoškolská pedagogika, na dospělé zaměřená andragogika, a konečně gerontagogika - disciplína věnující se seniorům.

5.3 GERONTAGOGIKA

V označení této vědní disciplíny, která vznikla v padesátých letech, se setkáváme s jistou terminologickou neustáleností.

Například Mühlpachr (2008, s. 11), který tuto nauku vnímá z pedagogického hlediska, používá označení *gerontopedagogika* a jako takovou ji definuje takto:

„Gerontopedagogika v užším slova smyslu je chápána jako pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů. Jedná se o vzdělávání ve stáří a ke stáří.“

„Gerontopedagogika v širším slova smyslu je prezentována jako teoreticko-empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb (mezi něž patří i ony vzdělávací potřeby) v nemedicínské dimenzi, ale paralelně s ní.“ Mühlpachr současně připomíná, že se v této disciplíně protínají i poznatky ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a také práva.

„Její důležitým posláním je pomoci najít úctu k vlastnímu bytí a zodpovědnost za vlastní život a vymezit novou roli stáří v postmoderní době.“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 52)

Čornaničová (1998, s. 123) se přiklání k používání pojmu *geragogika* a charakterizuje ji jako vědu analyzující:

- základní faktory, které na edukaci seniorů působí z hlediska jejich společenské a individuální potřeby
- edukační aktivity jako pomocné činitele osobnostních potenciálů seniora
- nejznámější typy institucí a programů edukace seniorů
- strukturální charakteristiky edukace seniorů

Kromě termínu geragogika či gerontopedagogika bývá používán i pojem *gerontogogika*. V anglické literatuře zastupuje gerontagogiku termín *eldergogy*, který v sobě zahrnuje potřebu systematického přístupu ke vzdělávání starších lidí (Jarvis, Wilson, 2002, s. 59).

V textu této práce jsem se rozhodla preferovat v současnosti nejčastěji používaný výraz *gerontagogika*. Špatenková (2009, s. 4) k tomuto tématu poznamenává, že výraz *gerontagogika* značně rezonuje s pojmem *andragogika*.

Z hlediska cílového zaměření edukačních aktivit členíme předmět gerontagogiky do tří okruhů.

- *Preseniorská edukace*, jenž je již zmiňovaná v předchozím textu.
- *Vlastní seniorská edukace*
- *Proseniorská edukace*. Je posledním okruhem, kterým se gerontagogika v tomto členění zabývá. Má mezigenerační rozsah, je zaměřena na společenskou podporu stáří a poskytuje edukační programy zejména dobrovolníkům, rodinným příslušníkům, pečovatelům a široké veřejnosti, která se o tuto problematiku chce zajímat (Čornaničová, 1998, s. 82, 122).

5.4 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V předchozím textu této práce jsem se snažila postihnout změny, kterými člověk během stárnutí prochází. Tyto změny jsou nejen biologické, ale mají i svůj určitý psychosociální

charakter. Specifika stáří se ovšem promítají i do edukačního procesu a je proto nutné brát na tato specifika ve vztahu ke vzdělávání seniorů ohled.

O specifikách edukačních přístupů ve stáří je možno uvažovat ve dvou rovinách.

Makropohled se vztahuje spíše na východiska modelace a plánování seniorské edukace.

Mikropohled se vztahuje ke konkrétním programům a aktivitám seniorské edukace a k efektivnosti této edukace (Čornaničová, 1998, s. 78).

Čornaničová (tamtéž) hodnotí otázku motivace ke vzdělávání. Konstatuje, že na účastníka vzdělávání není vyvíjen tlak na zvyšování kvalifikace, vzdělávání je dobrovolné se svobodnou volbou zaměření. Dále autorka uvádí výsledky výzkumů probíhajících v prostředí univerzit třetího věku a zkoumajících motivaci seniorů ke vzdělávání, z nichž vyplývají především tyto snahy a potřeby:

- Rozšířit a doplnit si poznatky
- Porozumět sobě samému
- Kompenzovat klesající výkonnost
- Připravit se na stáří
- Dát životu pevnou strukturu a vnést do něho řád

Společným jmenovatelem těchto motivů je úsilí seniorů o potvrzení sebe samého a získání kontroly nad svým životem a prostředím, ve kterém žijí (Čornaničová, 1998, s. 74-75).

Šerák (2009, s. 9) však namítá, že výše zmíněný přístup se vlivem současné demografické situace mění. Do popředí zájmu se v poslední době dostávají především ekonomické aspekty. „Aktivní zapojení seniorů do společenských i ekonomických procesů je považováno za společenskou nutnost.“ (tamtéž) K tomu podle autora dochází v důsledku stárnutí populace a následného úbytku ekonomicky aktivních osob. Senior, který bude

následkem toho integrován do pracovní sféry, musí „...získávat nové, případně aktualizovat stávající odborné znalosti a dovednosti. Ve srovnání se svými předchůdci bude pravděpodobně vykazovat vyšší vzdělanostní úroveň i lepší zvládnutí informačních a komunikačních technologií“ (tamtéž).

Specifická je pro seniorské vzdělávání i sociální motivace. K nejčastějším motivům totiž patří udržení sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace (tamtéž).

Rovněž funkce, které vzdělávání v séniu plní, jsou specifické. Livečka (1979, s. 143-144) vyčleňuje ve vzdělávání v postproduktivním věku tyto čtyři funkce:

- *Preventivní.* Zahrnuje různá opatření, která, pokud jsou prováděny v určitém předstihu, mohou pozitivně ovlivnit průběh stárnutí. Včasná příprava na stáří může omezit různá onemocnění pojící se s vyšším věkem a zlepšit budoucí duševní pohodu.
- *Anticipační.* Je spojena s přípravou na změny životního stylu po nástupu do důchodu.
- *Rehabilitační.* Podporuje udržení a znovuobjevení psychických i fyzických sil ve stáří.
- *Posilovací.* Přispívá k rozvíjení zájmů a schopností, k poznání a naplnění potřeb, podporuje aktivitu a celkově stimuluje.

Vzdělávání je pro seniora jednou z mála možností jak poznávat a vytvářet si nové oblasti zájmů, aktivit, kontaktů a rozvoje. Pomáhá zlepšovat, nebo alespoň udržovat si určitou kvalitu života a zároveň je symbolem aktivního, cílevědomého a informovaného přístupu seniora ke svému vlastnímu životu (Čornaničová, 1998, s. 6).

Z výše uvedeného vyplývá, že vzdělávací proces je pro osoby ve vyšším věku nejen *možností*, ale přímo *nutností*, která pomáhá lépe snášet dopady stáří a snadněji se vyrovnávat se změnami, které tento věk s sebou nevyhnutelně přináší.

Vzdělávací procesy ve stáří ovlivňuje celá řada faktorů. Tyto faktory pak mají výrazný vliv na samotnou vzdělatelnost seniorů.

5.5 DOCILITA SENIORŮ

Nejprve se zastavme u samotného termínu docilita. Tento pojem odvozujeme z latinského docilis, což v překladu znamená chápavý, učenlivý, nadaný nebo také znalý (Docilita, 2009, online). Termín docilita tedy používáme tehdy, chceme-li mluvit o učenlivosti, schopnosti učení se novým věcem, zkušenostem, dovednostem a návykům, a pokud chceme vyjádřit rychlost tohoto učení. Docilita tedy vyjadřuje míru schopností a jistých osobních dispozic k tomu potřebných.

K těmto dispozicím patří především paměť, motivace, vůle a chuť k učení. Dále je vzdělatelnost ovlivněna i kapacitou intelektu, se kterou souvisí snadnost, popřípadě obtížnost učení, a v neposlední řadě také trvanlivostí (stabilitou) výsledků učení.

O docilitě dospělých, neboli schopnosti učení dospělých, hovoří Palán (2012, online) jako o míře dispozic dospělého zapojit se aktivně do vzdělávacího procesu. „Modifikuje se schopnost učit se především v tom, že paměťová schopnost se transformuje z mechanické na logickou, mění se některé duševní i somatické schopnosti (rychlost je postupně nahrazována jistotou a přesností).“

Palán (tamtéž) dále uvádí faktory, které ovlivňují schopnost dospělého učit se. Jsou to: vůle dospělého člověka, uvědomělost posluchače, intelekt, rychlost osvojení si nových informací a trvanlivost učení.

Docilita seniorů

Vyšší věk je v aspektu rychlosti a snadnosti učení bohužel limitujícím faktorem. Klesá množství zpracovaných informací a míra jejich udržení v dlouhodobé paměti. To nicméně neznamená, že se schopnost vzdělávání s vyšším věkem vytrácí.

Hartl (1999, s. 110) zmiňuje výsledky výzkumů zabývajících se učením dospělých, podle kterých jsou věkové změny v docilitě malé a nerozhodující. Na pokles některých schopností (reprodukce) má ovšem věk větší vliv než na pokles jiných (např. znovupoznání).

Toto rozvržení schopností autor přehledně uspořádal v tabulce.

Tab. 5 *Vztah mezi věkem a určitými schopnostmi*

Bez poklesu nebo s možností dalšího růstu s postupujícím věkem	<ul style="list-style-type: none"> • paměť pro jednoduché materiály • profesní paměť • paměť pro tóny • slovní zásoba • všeobecná informovanost
S určitým poklesem	<ul style="list-style-type: none"> • motorická rychlost • senzomotorická koordinace • tradiční školní učivo • analogické usuzování
S nejvýraznějším poklesem	<ul style="list-style-type: none"> • výbavnost nových materiálů • učení se symbolům • vstřípivost čísel a bezsmyslných slabik

(Zdroj: Hartl, 1999, s.111)

Úroveň způsobilosti k učení určují ve stáří podle Hartla tyto podmínky:

Vnitřní podmínky. Mezi ně patří náležitá uzpůsobenost kognitivních funkcí a osobnosti, míra motivace, umění se učit, zdravotní stav a dosavadní úroveň vědomostí.

Vnější podmínky. Zde je důležitá možnost přístupu ke vzdělávání (školné, vzdálenost, doprava, rodina, služby), společenský a ekonomický tlak (1999, s. 71).

Pro úspěšný průběh edukačních procesů je potřeba správně identifikovat faktory, které negativním způsobem ovlivňují docilitu seniorů. Tyto faktory (determinanty) mohou být

tělesného rázu. O klesající výkonnosti smyslů již bylo v této práci pojednáno. Dalším determinantem učení je snížená pohyblivost (Čornaničová 1998, s. 72).

Kromě tělesných determinantů působí na míru schopnosti učit se i *determinanty intelektuální*. Význam pro učení má zde kapacita a rychlost. Zatímco kapacita je dána právě schopností se učit a není ovlivněna věkem, mají na rychlost učení fyziologické změny související se stárnutím zcela zásadní vliv. „Z toho bývá dále vyvozováno, že každý dospělý se může naučit, cokoli chce, a to v kterémkoli věku, pokud na to má dost času.“ (Hartl, 1999, s. 163)

Dalším omezující intelektuálním faktorem je *paměť*. Mimo již zmíněné poruchy vstřípivosti a vybavnosti jsou dále nejvíce poškozeny ty funkce, které nejsou během života používány. Další všeobecný pokles je zaznamenáván především u úloh, které vyžadují změny pozornosti, změny strategie a volné asociační vybavování (Hartl, 1999, s. 137).

Pro pochopení vlastností stárnoucí paměti Hartl (tamtéž) uvádí tři zákony:

- *Jacksonův zákon* o úpadku funkcí člověka. Tento úpadek postupuje opačným směrem, než postupoval vývoj těchto funkcí.
- *Jostův zákon*, který říká, že pokud existují ve vědomí jedince dvě asociace stejné síly, které však vznikly v různém věku člověka, pak opakování zážitku znamená posílení starší asociace.
- *Ribotův zákon* o tom, že pamětní obsahy se ztrácejí v opačném pořadí, než byly osvojeny.

Se zapamatováním informace získané sluchovým vnímáním mají starší lidé problémy v případě, kdy jsou vnímané a uchovávané informace předkládány v rychlém sledu. Při zrakovém vnímání se potíží s pamětí vyskytuje více. U starších osob se zvyšuje krátkodobé zapamatování opakovaným předkládáním učebního materiálu (tamtéž, s. 138).

Ke snížení schopnosti učit se mohou ve stáří přispět i určité emocionální bariéry. Patří k nim úzkost, nejistota, strach nebo neochota změnit systém hodnot či postoje.

Na docilitu působí také celkové předchozí zkušenosti s učením. „Učení je schopnost, a proto ji lze rozvíjet nebo při nepoužívání nechat zakrnět.“ Hartl (1999, s. 125-126) píše o závislosti úspěšnosti učení na délce *iniciálního učení*. Iniciálním učením rozumíme učení v období základní školní docházky, na které může navazovat další vzdělávání a končí v osmnácti (případně čtyřicet) letech. Čím delší je toto učení, tím lépe.

Kromě délky iniciálního učení záleží dále na jeho zaměření a kvalitě. Autor tvrdí, že pokud se člověk nenaučí se učit, má málo zkušeností z učením, nebo má v učení dlouhou přestávku, mívá nízkou schopnost učit se (tamtéž).

Na rozdíl od stavu účastníka, který je jen málo ovlivnitelný, je ve výuce mnoho možností jak upravit vyučovací režim tak, aby odpovídal fyziologickým možnostem vzdělávaných. Například látka, která je smysluplná, je pro staršího účastníka výuky mnohem lépe zapamatovatelná, oblíbenější jsou pro seniora i úseky látky, které nekladou příliš vysoké nároky na jeho smyslové orgány (Hartl, 1999, s. 112).

V otázce docility seniorů hrají ovšem důležitou roli i schopnosti, které se postupujícím věkem nijak nemění, nebo se mění pouze zanedbatelně. Ve stáří přetrvávají psychické výkony, které se váží na schopnost pochopení informací, na slovní zásobu a definování slov a dlouhodobou paměť.

Kromě toho je možné nahradit schopnost, která se věkem snižuje, schopností jinou. Takto například snižující se fyzický výkon je kompenzován výkonem psychickým, klesající rychlost duševního výkonu je nahrazena jeho přesností a snížené množství vykonaného je kompenzováno výběrem jen toho důležitého (Čornaničová, 1998, s. 73-74).

I přes klesající schopnost učení se neboli docilitu je učení ve starším věku doporučováno pro jeho přínos v oblasti psychofyzické výkonnosti člověka. Neboť „...plné využívání mozkové kapacity je užitečné a je nejlepší ochranou před stárnutím a nejlepší cestou

k uchování duševní zdatnosti. Nutný úbytek bývalé fyzické výkonnosti ve stáří lze účinně nahrazovat duševní svěžestí, ku prospěchu celého organismu“ (Hartl. 1999, s. 112).

5.6 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČR

Tento text se věnuje studiu a možnostem realizace studia u nás.

Vzdělávání určené pro seniory je možné rozdělit do těchto dvou oblastí:

Všeobecné seniorské vzdělávání. Není profesně zaměřené, senioři jsou motivováni především rozšiřováním znalostí a kontaktem s ostatními účastníky vzdělávání. Do této oblasti patří kroužky výuky jazyků, zvládání informační technologie nebo například různé druhy trénování paměti.

Inovace odborných znalostí a dovedností. Zde si účastníci udržují a prohlubují svou kvalifikaci. Cílem je udržet si co nejdéle soběstačnost a aktivní přístup k životu ve společnosti (Kleветová, Dlabalová, 2008, s. 52-53).

Seniorům pomáhají naplňovat jejich vzdělávací potřeby různé instituce. Některé z nich jsou zaměřené pouze na starší osoby, jiné poskytují mezigenerační vzdělávání.

K institucím poskytující vzdělávání pouze seniorům patří například Kluby aktivního stáří, Akademie 3. věku, Univerzity 3. věku, centra pro seniory, či Rozhlasová akademie 3. věku.

Vzdělávání napříč generacemi pořádají Univerzity volného času, knihovny, muzea či galerie. Do této sféry samozřejmě patří i řádné vysokoškolské studium.

Některé z těchto institucí jsou představeny v dalším textu.

Kluby aktivního stáří

Tato sdružení seniorů nabízejí různé vzdělávací kurzy a přednášky. Kromě toho se zde realizují hudební koncerty, výtvarné dílny, poznávací výlety. Další funkcí, kterou kluby aktivního stáří plní, je možnost setkávání lidí podobných zájmů, společné diskuze nebo navazování nových neformálních vztahů.

Akademie 3. věku

V těchto akademiích jsou formou přednášek uspokojovány vzdělávací potřeby seniorů zejména v regionech, ve kterých chybí vysoké školy. Jsou organizovány pod záštitou různých organizací či institucí a vyznačují se přístupností výkladu a přizpůsobením obsahu místním potřebám i individuálním požadavkům občanů (Mühlpachr, 2004, s. 139).

Univerzity 3. věku

První univerzita třetího věku vznikla v roce 1973 v Toulouse a jejím cílem bylo „...zlepšit kvalitu života lidí ‚třetího věku‘ prostřednictvím vzdělávacích programů“ (Vavřín, 2006, online). Seniorské vzdělávání v České republice se začalo rozvíjet v 80. letech minulého století nejprve na Univerzitě Palackého v Olomouci, Univerzitě Karlově v Praze a posléze i na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích (tamtéž). V současné době poskytují speciální vzdělávání pro seniory téměř všechny české veřejné vysoké školy a i několik škol soukromých.

Univerzity 3. věku jsou oficiálně uznané instituce a jsou součástí koncepce celoživotního vzdělávání, přičemž bližší podmínky celoživotního vzdělávání si stanovuje sama škola. Tyto školy se mezi sebou liší jak podmínkami přijetí uchazeče ke studiu, tak například placením školného (Klír, 2011, online). Různorodá je i samotná obsahová náplň vzdělávání a tematika kurzů se neustále rozšiřuje (Vavřín, 2006, online).

Univerzity volného času

Univerzita volného času je jako jedna z podob celoživotního vzdělávání dalším místem, kde probíhá systematická zájmová vzdělávací činnost určená seniorům, ale nejen jim.

V případě zájmu o studium na věku nezáleží, výuka je mezigenerační. Tyto univerzity nejsou vázány na činnost vysokých škol, provozují je například domovy důchodců, městské knihovny či různá občanská sdružení. Semináře, které se zde pořádají, mohou informovat o historii, umění, regionálních zvláštnostech, mohou účastníky seznamovat s právními předpisy, učit práci na počítači a používání internetu, často se zde pořádají i kurzy trénování paměti.

Knihovny

V knihovnách jsou pořádány programy určené široké veřejnosti i programy adresované pouze seniorům. Akce určené seniorům by měly v knihovnách plnit tyto funkce:

- posilování osobních vztahů s jinými generacemi
- podporování pozitivního a smysluplného využití seniorského období
- redukování izolace a osamocení prostřednictvím sociálních kontaktů
- stimulování smyslů
- poskytování bezvýhradného přijetí a citové podpory při mezigeneračních programech zvyšování sebeúcty
- nabízení možnosti sdílet životní zkušenosti a dovednosti (Kuželíková, 2006, s.26)

Podle obsahového typu jsou programy pro seniory rozděleny do tří skupin.

- *Programy vzdělávacího typu*, což jsou například odborné přednášky, kurzy počítačové gramotnosti či diskusní skupiny (Kuželíková, 2006, s. 52).
- *Programy pomáhacího typu*. Jedná se o programy preventivní, kde senioři získávají informace, „...jejichž nabytí by mělo předcházet vzniku některých typů problematických situací v životě seniora“ (tamtéž, s. 56). Konkrétně se jedná například o otázky finančního hospodaření, pracovního práva, zdravého životního stylu. V tomto typu programů lze nalézt i již zmiňovanou přípravu na stárnutí a stáří.

- *Programy zábavného typu*, jejichž smyslem je poskytnout seniorům příležitost pro relaxaci a pobavení. Účast na těchto programech může mít aktivní i pasivní formu (tamtéž, s. 58).

6 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Vzhledem k tomu, že jedním z hlavních témat této práce je trénování paměti seniorů, považuji za vhodné nejprve uvést tuto kapitolu částí věnující se paměti jako takové.

Pro pochopení fungování mechanismu paměti zde nejprve uvedu základní informace o její biologické podstatě, představím starší i současný pohled na proces pamatování a popíšu dělení hlavních typů paměti. Poté se budu zabývat faktory, které svým negativním působením výrazně ovlivňují kvalitu paměti, a v další části se věnuji změnám paměti, ke kterým dochází působením procesu stárnutí.

6.1 PAMĚŤ

Existuje mnoho definic paměti. Obecnou definici nám nabízí Jiráček. Paměť popisuje jako schopnost živých organismů přijímat nové zkušenosti, dále je uchovávat a zpětně si tyto zkušenosti umět vybavovat i ve chvíli, kdy odezní původní vyvolávající podněty. Toto uchovávání předchozí zkušenosti je velice důležité pro plnohodnotný život, je jeho předpokladem, jeho nezbytnou podmínkou (Jiráček, 2006, s. 107).

Na paměť lze také nahlížet i z jiného pohledu. Můžeme ji vnímat jako funkci, která „...nám umožňuje uvědomění si sama sebe, obsahuje všechny naše prožitky, vědomosti, dovednosti“ (Jiráček, Holmerová, Borzová, 2009, s. 13).

V širším smyslu na paměť nahlíží Říčan (2009, s. 69), který ji definuje jako schopnost organismu měnit své chování na základě zkušenosti – přizpůsobit se.

Ve stejné souvislosti popisuje důležitost paměti i Nakonečný. Autor vidí nezbytnost uchovávání a opětovného používání paměti v tom, že tento proces umožňuje organismu účelně reagovat v proměnlivých životních podmínkách a tím mu tedy zajišťuje existenční

kontinuitu. Vzhledem k tomu, že organismus již dokáže v něčem novém rozpoznat znaky minulého, dokáže se i přiměřeně přizpůsobit nové situaci (Nakonečný, 1998, s. 162).

6.1.1 Biologická podstata fungování paměti

Starší teorie vysvětlující proces pamatování předpokládaly změny na synapsích, neboli místech spojení nervových buněk – neuronů - základních jednotek nervové tkáně (Slaměník, 2000, s. 39). Neurony jsou biochemicky i anatomicky vysoce specializované buňky, které jsou schopny přijmout, vést a odpovědět na speciální nervové signály (Fišar a kol., 2009, s. 17). Podle funkce, kterou neurony plní, nazýváme neurony buď *aférentní* – vedoucí informace směrem do CNS (a zde dále rozlišujeme somatické, které vedou vzruchy z kloubů, svalů, kůže a viscerální, vedoucí informace z vnitřních orgánů). Opačným směrem, tedy z CNS dále do těla posílají signály neurony *eférentní* (motorické vedou ke kosterním svalům a autonomní směřují k hladkému svalstvu a ke žlázám) (Hamilton, 1999, s. 37).

Starší teorie předpokládají na místech komunikace sousedních neuronů vlivem předchozího nervového dráždění vznik nových spojů. Současné přístupy kladou důraz spíše na biochemické změny uvnitř nervových buněk. Podstatný význam v pochopení fungování paměti je zde přikládán roli nukleových kyselin (Slaměník, 2000, s. 39).

Ribonukleová kyselina (RNA, RNK) bývá vnímána jako nositelka individuální paměti, zatímco deoxyribonukleová kyselina (DNA, DNK) má odpovídat za paměť genetickou. Uchování paměti ovlivňuje acetylcholin. Acetylcholin funguje jako neurotransmitter, neboli látka, která má za úkol zprostředkovávat přenos nervových impulzů (tamtéž).

6.1.2 Paměťové procesy

Slaměník (2000, s. 39) udává tři základní typy paměťových procesů:

- *vštipení* (zapamatování). V této fázi dochází k přijetí informace a k jejímu uložení do dlouhodobé paměti. K vštipení může docházet buď neúmyslně, nebo s přímým úmyslem něco si zapamatovat.

- *uchování*. K tomuto bodu je třeba podotknout, že se zde nejedná o prosté pasivní ponechání určité informace v paměti, ale dochází k funkčnímu propojování informací a k jejich přeskupování podle zjištěných nových skutečností. V této fázi zároveň bohužel dochází ke ztrátám některých méně důležitých podrobností.
- *vybavování*. Vybavování je vlastně proces opětovného vyvolávání vzpomínek z paměti a i k němu může docházet neúmyslně či úmyslně. Vzhledem k tomu, že lidé mají tendenci své vzpomínky různě doplňovat a pozměňovat, bývá někdy vybavování značně nepřesné.

V souvislosti s paměťovými procesy je nutné zmínit i zapomínání. Nakonečný (1998, s. 389) zapomínání definuje jako „...neschopnost znovupoznání a záměrného vybavování...“. Jiráček (2006, s. 110) vidí v zapomínání nejen „...rozpad starých asociací, ale i interference nových zkušeností, překrývání starší zkušenosti zkušeností novou“. Pokud je starší informace překryta informací novější, mluvíme o *interferenci retroaktivní*. V opačném případě, tedy projeví-li se neschopnost vybavit si novou informaci kvůli silnému zafixování informace starší, jedná se o *interferenci proaktivní* (Preiss, Křivohlavý, 2009, s. 28).

Zapomínání není jen proces nežádoucího úbytku informací. Má bezesporu svůj pozitivní význam všude tam, kde osvojený materiál ztratil aktuálnost a jeho další retence by mohla rušivě interferovat do nových poznatků (Hanušová, Oudová, Votava, 2006, online, s. 32).

6.1.3 Typy paměti

Pro dělení typů paměti existuje mnoho východisek. Pro její kategorizaci lze například použít základní rozdělení do dvou základních skupin. V tomto dělení rozlišujeme paměť *fylogenetickou* a paměť *ontogenetickou*.

Zatímco paměť fylogenetická je tvořena nepodmíněnými reflexy a složitějšími instinkty, je paměť ontogenetická specifická paměť každého z nás a odráží tedy naši životní zkušenost a individuální prožitky. V ní dále můžeme rozdělovat paměť na deklarativní – uvědomovanou, a nedeklarativní, která není zřetelně uvědomovaná.

Nedeklarativní paměť je vývojově velice stará a „Je složena hlavně z paměťových obsahů, zahrnutých v různých dovednostech.“ (Jirák, 2006, s. 107) Zahrnuje podmiňování, efekt nápovědi, priming, a vliv adaptačních úrovní.

Nejběžnější dělení paměti je zřejmě dělení z hlediska délky udržení informace. Zde se u různých autorů liší pojmenování jednotlivých druhů paměti a v daném druhu paměti se různí i doby jejího trvání.

V této práci použiji členění, které používá Slaměník (2000, s. 40), jenž tímto způsobem rozlišuje paměť sensorickou, krátkodobou a dlouhodobou.

Paměť sensorická (zde například Jirák 2006, s. 108, používá označení *ultrakrátká*) „...obsahuje veškerou vnímanou informaci, ale její trvání je velmi omezené – u zraku asi jednu sekundu (to se přibližně rovná době mrknutí oka, po kterou tento druh p. zabezpečuje kontinuitu viděného, u sluchu to jsou čtyři sekundy)“ (Slaměník, 2000, s. 40).

Paměť krátkodobá trvá několik vteřin (18–20) a je limitována svým rozsahem. Ze sensorické paměti přejímá pouze několik informací (5-9), které následně podrobuje hodnocení z hlediska jejich smysluplnosti. „Tato informace se buď rozpadá a mizí z krátkodobé p. (např. po vytočení nadiktovaného telefonního čísla), nebo je převedena do dlouhodobé p.“ (Slaměník, tamtéž) Zde bych ráda poznamenala, že i doba trvání krátkodobé paměti se u jednotlivých autorů liší. Například Hartl (1993, s. 139) trvání krátkodobé paměti stanovuje na několik minut až hodin.

Narušením schopnosti zapamatování, vstřípení nové informace se projevuje právě porucha krátkodobé paměti (Jirák, 2006, s. 108).

Paměť dlouhodobá vzniká z biologického hlediska strukturální změnou dendritů (krátkých výběžků neuronů). K této změně dochází v takzvané konsolidační fázi, která zahrnuje tvorbu paměťových stop a je vlastně přechodem do dlouhodobé paměti. Tento přechod je výběrový, velký vliv zde projevuje motivační systém. Konsolidační fázi lze ovlivnit psychofarmaky, a to jak pozitivně, tak negativně. Konsolidace paměti může

probíhat několik minut, několik hodin, ale může trvat i léta (Jirák. 2006, s. 109). Kapacita dlouhodobé paměti je pravděpodobně velmi rozsáhlá, avšak dosud není přesně známá. Podle předpokladů člověk využívá jen její část (Slaměník, 2000, s. 40).

Podle obsahu a způsobu ukládání informací do dlouhodobé paměti lze dále rozlišovat paměť epizodickou – uchovává osobní zážitky a je spíše obrazného charakteru, a paměť sémantickou – pro obecné poznatky. Další možné dělení je například podle převažujícího charakteru paměti. Zde rozpoznáváme paměť názorně obraznou a slovně abstraktní (Slaměník, tamtéž).

6.1.4 Faktory ovlivňující paměť

Na tomto místě je nutné připomenout, že na paměťové schopnosti působí celá řada negativních vlivů, se kterými se ve vyšším věku bohužel setkáváme ve větší míře.

Doleželová (2007, online, s.129) vymezuje tyto čtyři skupiny:

- *Somatické faktory.* Řadíme mezi ně bolest, únavu, nutriční deficit, dehydrataci, různé infekce, anemii. Na zhoršení paměti má vliv například i vysoký krevní tlak či dýchací obtíže, které, pokud vedou k špatnému prokrvení mozku, mohou rovněž způsobit úpadek paměťových funkcí.
- *Psychické faktory.* Zde působí v první řadě stres, žal, deprese a úzkost. Paměť zde vystupuje jako velice citlivý indikátor těchto stavů.
- *Farmakoterapie.* Samozřejmě nesmíme zapomenout ani na podávání medikamentů. V této souvislosti bývá často zmiňována tzv. polypragmazie, neboli užívání více léků současně. Můžeme ji definovat jako „...stav, kdy pacient - v některých případech zbytečně – užívá léčebných přípravků příliš mnoho, příliš dlouhou dobu nebo v nadměrných dávkách“ (Weber, Ambrožová, 2011, online). Riziko polypragmazie spočívá ve výskytu nežádoucích účinků, které se mohou exponenciálně zvyšovat s počtem podávaných léčiv. Výskyt onemocnění, jejichž léčba vyžaduje současné podávání více léků, roste spolu s věkem. Problém polypragmazie tedy úzce souvisí se stářím (tamtéž).

- *Stárnutí.* Ve vyšším věku mají negativní vliv na paměť i hormonální změny, poruchy senzorických funkcí (zhoršující se zrak a sluch znesnadňují ukládání informace do paměti) a věk sám o sobě (např. snižující se počet neuronů v mozku). Změnami paměti způsobeným stárnutím se zabývá následující text.

6.1.5 Změny paměti způsobené stárnutím

Problémy s pamětí se objevují s narůstajícím věkem. Postižena bývá zejména všípivost a vybavnost paměti. Konkrétní změny, které postihují stárnoucí paměť, jsou popsány dále.

Vágnerová (2000, s. 321) popisuje v období stáří útlum a zpomalení všech paměťových procesů: všípení, ukládání i vybavování. Pokles paměťových funkcí je individuálně specifický a „...závisí na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví, ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Paměťový výkon (zapamatování i vybavení) může negativně ovlivnit i pesimistické očekávání starších lidí, kteří vědí, že potíže s pamětí jsou v jejich věku běžné, a proto si případných výkyvů také více všimají a vyvozují z nich radikálnější závěry, zatímco dříve by si jich možná ani nevšimli. Senioři bývají často přesvědčeni, že jejich paměťové problémy budou ještě horší, než nakonec jsou“. Dále podle Vágnerové (2000, s. 322) souvisí lepší fungování paměti s vyšší úrovní vzdělání, úrovní rozumových vlastností a také s mírou užívání a trénování paměti. „Pokud je paměť trénovaná, uchovávají se její funkce na přijatelné úrovni delší dobu. I v tomto případě platí, že snáze upadá schopnost, která není pravidelně používána.“ (tamtéž)

Pro krátkodobou paměť platí, že se zpomaluje proces percepce a snižuje tempo a efektivita zaregistrování a zpracování vnímaných podnětů. Protože krátkodobá paměť dokáže udržet informaci ve vědomí jen po dobu jejího nezbytného zpracování, může zpomalením tohoto procesu dojít ke ztrátě některého nového vjemu. Problém může nastat i v případě, kdy má senior udržet v paměti nějakou informaci a zároveň zpracovávat další, na ni navazující. „Vzhledem k tomu nejsou schopni dokončit úkol, jehož řešení vyžaduje zapamatování většího množství informací a dodržení návaznosti dílčích kroků.“ (Vágnerová, 2000, s. 323)

Postižení dlouhodobé paměti se projevuje především její nedostatečnou přesností, zhoršenou vybavností informací (vlivem stresu se může i zablokovat), postižením epizodické (obtížnější vybavení osobních zkušeností a zážitků se projevuje již po 55. roce) a prospektivní paměti (změnou prožívání a hodnocení času ve stáří se pro seniory stává problematické i vybavení plánovaných aktivit, dodržení jejich posloupnosti a časové vymezení). Ve věku kolem 60. roku života naopak narůstá reminiscence, vzpomínání na dávnější minulost. Sémantická paměť, která uchovává obecné znalosti a vědomosti, většinou výrazně postižena nebývá. „Její výhodou je, že může sloužit jako kompenzační mechanismus, jako základ pro další učení...“ (Vágnerová, 2000, s. 325).

Z biologického hlediska bývá stárnutí mozku vysvětlováno určitým úbytkem počtu neuronů a tím i poklesem spojů mezi těmito nervovými buňkami (Kittnar a kol., 2011, s. 758). K tomuto úbytku dochází vlivem snížené míry přítoku krve do mozku a tudíž menšího zásobení kyslíkem (Kalvach a kol., 2010, s. 59).

Popsané zhoršení paměti je možné za určitých podmínek zmírnit. Například kapacitu krátkodobé paměti lze zvýšit spojováním prvků do logických celků (například formou mnemotechnických pomůcek), které se užívají při trénování paměti. Pro dlouhodobou paměť platí, že lépe zapamatovatelné jsou smysluplné události, nebo informace ke kterým máme určitý citový vztah (Vašířová, 2012, online). Je proto tedy dobré pokusit se každou novou informaci propojit (například pomocí asociace) s informací, kterou máme v paměti bezpečně uloženou. Důležité je i správný způsob ukládání informace do paměti – její kategorizace.

6.1.6 Poruchy paměti doprovázející stárnutí

Poruchy paměti ve stáří jsou velmi častým onemocněním. Každý pátý senior v ČR trpí mírnou kognitivní poruchou a zhruba 100 tisíc seniorů trpí těžkými poruchami paměti a dalších mozkových funkcí – demencí (tamtéž).

Konrád (2005, online) rozděluje poruchy paměti doprovázející stárnutí do těchto tří skupin:

Kognitivní poruchy ve stáří

Tyto poruchy bývají někdy označovány jako „benigní stařecká zapomnětlivost“, AACD (Age Associated Cognitive Decline) (Demence, 2008, online), či AAMI (Age Associated Memory Impairment) (Hamilton, 1999, s. 247). V podstatě jsou to ty poruchy, které zcela běžně doprovázejí normální stárnutí. Mluvíme zde o lehkých, ale prokazatelných poruchách kognitivních funkcí. Při AACD zůstávají aktivity běžného života zachovány, ačkoli je postižený může provádět poněkud pomaleji. Postiženy bývají pouze některé složky paměti, především vstřípivost a výbavnost (tamtéž).

Mírné kognitivní poruchy (MCI)

Postižení referují o subjektivně prožívaných poruchách paměti, které okolí nepozoruje, a jejich výkony v denních aktivitách ani chování nejsou klinicky postiženy. Dochází zde k měřitelnému poklesu kognitivních funkcí proti normálnímu stárnutí, ale fungování v běžném životě nebývá postiženo. Také zde nejsou splněna kritéria demence. Nejčastěji se užívá koncept mírné kognitivní poruchy – „mild cognitive impairment (disorder)“ – MCI. U lidí ve věku 65 let se MCI vyskytuje v 10-20%. Někdy se o MCI mluví jako o preklinickém stadiu Alzheimerovy choroby (tamtéž).

Demence

Zde dochází kromě poruchy paměti k poruše alespoň jedné další kognitivní funkce. K tomuto dochází vlivem organického porušení mozku, následkem čehož pacient selhává v obvyklých denních aktivitách, snižuje se jeho soběstačnost. Toto onemocnění má chronicko-progresivní průběh (Hamilton, 1999, s. 177-195).

Mnoho lidí demenci vnímá jako jev běžně provázející stáří. „Slovo ‚senilita‘, které znamená ‚stáří‘, se stává synonymem ‚demence‘. Ale tak tomu není.“ (tamtéž, s. 177)

Některé typy demence bývají zachyceny ještě před příchodem stáří a dokonce ani ostatní formy nebývají zcela časté.

Pro posouzení celkové úrovně postižení pacienta a k funkčnímu vyšetření psychických schopností se využívají různé druhy testů paměti a dotazníky, které zjišťují pacientovo chování. Například ve Velké Británii se nejčastěji používá Blessedova škála demence (Blessed Demencia Scale), zatímco v USA je to MSQ dotazník (Mental Status Questionnaire) (tamtéž, s.180). V České republice se psychický stav pacienta zjišťuje pomocí MMSE dotazníku (Mini Mental State Examination). Ten hodnotí konkrétně orientaci, zapamatování, pozornost a počítání, výbavnost paměti, pojmenování předmětů, opakování věty, třístupňový příkaz, čtení a vyhovění příkazu, psaní, obkreslování podle předlohy (Kalvach a kol., 2004, s. 185).

Toto jsou nejběžnější formy demencí:

Alzheimerova choroba, která je zároveň nejčastějším typem demence vůbec. Představuje 50-60% všech demencí.

Multiinfarktová demence (MID) patří do skupiny tzv. vaskulárních demencí. Vaskulární demence tvoří 10-20 % všech demencí a demence multiinfarktová je jejím nejčastějším typem (Hamilton, s.189).

Frontotemporální demence, způsobené atrofií frontálního a temporálního mozkového laloku.

Různé typy demencí s *Lewyho tělísky*, ke kterým řadíme i *Parkinsonovu chorobu*.

Hlavní příčinou poruch paměti ve stáří jsou neurologické změny, které jsou patrné již na buněčné úrovni, změny v okysličení tkání, atrofické změny a častá onemocnění (např. mozková arteroskleróza a další). Negativní vliv na paměťové funkce má i vyšší konzumace alkoholu, mezi rizikové faktory dále patří i dědičná dispozice, ženské pohlaví, vysoké hladiny cholesterolu, vysoký krevní tlak, zhoršený stav dýchacích funkcí. Obezita (BMI nad 30), kouření, diabetes mellitus, osamělost a deprese (Vašířová, 2012, online).

Pro prevenci postižení demencí je tedy důležitá prevence mozkového onemocnění, správná životospráva, odstraňování rizikových faktorů (například obezita anebo vysoký cholesterol), kompenzace onemocnění jako jsou vysoký krevní tlak, arteroskleróza a

různých ischemických chorob. Kromě toho je důležitým faktorem snižujícím možnost výskytu demence i aktivní duševní život.

Jak bylo již uvedeno v předchozím textu, změny paměti, které jsou způsobeny stárnutím, je možné do určité míry kompenzovat a rovněž lze oddálit jejich nástup. V tomto procesu hraje podstatnou roli trénování paměti, kterému se věnuji v další části této kapitoly. Zaměřím se zde na celkový význam trénování paměti, na možnosti trénování paměti v České republice a představím zde několik nejběžnějších metod, které se při paměťovém tréninku používají.

6.2 VÝZNAM TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

„Jsme tím, co si pamatujeme. Bez paměti mizíme, přestáváme existovat, naše minulost je vymazána a přece věnujeme paměti jen málo pozornosti kromě případů, kdy nás opustí. Děláme strašně málo k jejímu procvičení, živení, posilování a ochraně.“ *Mark Twain*

František Koukolík (2003, s. 10) přirovnává nervové buňky k buňkám svalovým v tom smyslu, že pokud se tyto buňky dostatečně namáhají, posílí, stejně jako buňky svalové. „Nebudete-li to dělat, zakrní a nakonec zaniknou.“ (tamtéž)

Křivohlavý a Preiss (2009, s. 9) konstatují, že problémy s pamětí má kolem 25 % starších lidí a s věkem tento počet strmě narůstá na téměř 90 % u osmdesátiletých. Dále tvrdí, že trénováním paměti se může zlepšit jak subjektivní paměť, tak objektivní paměťový výkon. „Ze studie ACTIVE víme, že paměťový výkon může být díky tréninku i po pěti letech zvýšen (přepočteno na body IQ) o téměř čtyři body. To je podle některých studií téměř rovno přirozenému úbytku kognitivních funkcí za šest až sedm let u zdravých starších osob. Jinými slovy, trénink paměti může otočit běžné oslabování kognitivních funkcí. Z přirozeného úbytku se stane přírůstek.“ (tamtéž)

Studie ACTIVE (The Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly), na kterou se výše zmínění autoři odvolávají, proběhla v letech 1998-2004 na více místech v USA a byla zaměřena na zkoumání dlouhodobého efektu kognitivních funkcí na každodenní fungování starších osob. Byl zde prokázán okamžitý efekt tréninku na kognitivní funkce a to i po několika letech (Preiss, 2010, s. 30-32).

V souvislosti s trénováním paměti se hovoří o významu vytvoření takzvané *kognitivní rezervy*. Kognitivní, nebo také mentální či duševní rezerva, dokáže po určitou dobu kompenzovat prokázané neurodegenerativní onemocnění. Jednou z cest k vytvoření takové rezervy je právě trénink paměti. Tento trénink má tedy vliv i na oddálení nástupu demence (Koukolík, 2003, s.10, nebo Steinová, Štěpánková, 2009, s. 13).

Trénování paměti je kromě posílení kognitivních schopností a vytvoření kognitivní rezervy jako prevence negativních projevů stáří i způsobem, jak zvýšit sebevědomí seniorů, a je tedy také cestou k plnohodnotnému životu ve stáří.

6.3 MOŽNOSTI TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V ČR

Způsoby jak trénovat paměť byly rozvíjeny už v antickém Řecku. Právě v této době vznikly některé z mnemotechnických metod, které jsou doposud k trénování paměti používány.

Konkrétní koncepce kurzů trénování paměti však pochází z Rakouska. Touto problematikou se od poloviny 70. let dvacátého století začala zabývat lékařka Franziska Stengel. Kurzy trénování paměti, které zde pořádala, byly původně určeny k aktivizaci seniorů v domovech důchodců, později byla jejich metodika rozpracována i pro ostatní skupiny účastníků (Memo verlag, 2010, online).

V současné době je největší evropskou společností zabývající se trénováním paměti německá Bundesverband Gedächtnistraining, založená v roce 1987 (Steinová, 2000, online).

První instituce v ČR zaměřená na trénování paměti je Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) založená v roce 1998. Posláním této společnosti je dostat do povědomí veřejnosti trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace, pořádat kurzy pro veřejnost a školit trenéry paměti pro veřejnost a zejména pro ústavní zařízení. ČSTPMJ spolupracuje úzce s německými, rakouskými, belgickými a americkými odborníky. Ještě před jejím oficiálním založením bylo zahájeno systematické školení trenérů paměti pod patronací ČGGS JEP a od dubna 1994 zde bylo vyškoleno téměř 1.460 trenérů paměti v rámci České republiky (trénování paměti, 2012, online).

V následujícím odstavci jsou uvedeny některé ze zásad, cílů a specifíků trénování paměti formulované touto společností.

- Cílem trénování paměti je, aby senioři byli schopni využít techniky a strategie pro lepší zapamatování v jejich každodenním životě.
- Používání tzv. „Terapie příjemného šoku“. Tímto způsobem si účastníci prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace ve spojení s paměťovými technikami ověří, že jejich paměť je stále ještě funkční. To vede k okamžitému zvýšení sebevědomí a sebehodnocení účastníků kurzů.
- Je zvolen individuální přístup a trénink je přizpůsoben schopnostem klienta. Cílem je, aby klient uspěl a zažil pocit vítězství.
- Trenér paměti má osobní odpovědnost za úspěch klienta.
- Kurzy se zaměřují na změnu přístupu seniorů k jejich vlastním problémům s pamětí v tom smyslu, že je přestanou vnímat jako nevyhnutelnou a negativní součást procesu stárnutí, ale naopak si začnou být vědomi toho, že mají svůj osud víceméně ve vlastních rukou.

Trénink paměti plní zároveň funkci platformy sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky. Toto trénování patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí (Zásady a cíle trénování paměti, 2012, online).

Pořádáním kurzů trénování paměti se v naší republice zabývá mnoho společností, avšak oprávnění vést přednášky či připravovat a vést odborné semináře získávají trenéři právě v akreditovaném vzdělávacím programu ČSTPMJ. Tato společnost byla pověřena uskutečňováním těchto vzdělávacích programů s celostátní akreditací vzdělávací instituce č. 2008/372-1 udělenou Ministerstvem práce a sociálních věcí dne 24.09.2008 (Steinová, Štěpánková, 2009, s. 7).

Pro samotné trenéry paměti existuje několik doporučení. Zakladatelka ČSTPMJ Dana Steinová je vyjadřuje takto. „K základním dovednostem trenéra paměti patří, že musí vystupovat přesvědčivě a být schopen demonstrovat efektivnost běžných paměťových technik. Trenér paměti musí mít rád lidi, cítit k nim empatii, mít radost z jejich úspěchu a být schopen je dovést k ‘záračným’ výkonům, přesahujícím několikanásobně jejich původní očekávání.“ (Křivohlavý, Preiss, 2009, s. 188)

6.4 VYBRANÉ METODY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Na kurzech trénování paměti by měli senioři, ale i ostatní účastníci získat znalosti o fungování mozku a paměti, a také pochopit význam kognitivních funkcí. Dále by se měli naučit prakticky používat různé *mnemotechniky*. Mnemotechnika je v podstatě paměťová pomůcka, která při využití specifických technik pomáhá naučit se z paměti seznam slov.

Těmi nejznámějšími a nejčastěji používanými mnemotechnikami jsou metoda loci, akrostika, kategorizace, asociace a „porcování“ (chunking) a v následujícím textu budou představeny.

Akrostika

Akrostika jsou vlastně pomocné věty, pomocí kterých si lze zapamatovat informace lépe a rychleji. „Podstatou akrostika je vytvořit větu, jejíž slova začínají na počáteční písmena informací (slov).“ (Akrostikum, 2010, online)

Příkladem akrostika je tato věta. **E**va **H**odila **G**ranát **D**o **A**tomové **E**lektrárny. Zde označují počáteční písmena slov názvy strun na kytaru. (tamtéž)

S prvními písmeny slov se lze setkat i při používání tzv. *akronymů*. Akronym je slovo, které se skládá z počátečních písmen jiných slov nebo jmen. Akronym tedy není zkratkou v pravém slova smyslu, ale krátkým souhrnem informací. Akronymy se dají využít i při učení, „...protože dokáží svázat důležité informace do uzlíčku v podobě jediného pojmu. Akronym je tedy informační balíček, který nám dodává informace, jež umíme rozbalit. Začáteční písmena nám slouží jako směrovky, které ukazují k zabaleným informacím“ (Buchvaldová, Karsten, 2003, s. 153-154).

ODS, ČSAD, MHD jsou pojmy, které běžně používáme, aniž bychom si uvědomovali, že se jedná právě o akronymy (tamtéž).

Asociace

Asociace v paměťovém tréninku znamená schopnost propojit mezi sebou rozdílné informace. Podvědomě používáme asociace celý život, nejen pro seniory je totiž mnohem jednodušší zapamatovat si novou informaci, pokud ji můžeme asociovat s něčím známým. „Pokud nejsme schopni vytvořit asociaci s něčím, co už známe, nahradíme tento nedostatek vytvořením nové, neobvyklé, legrační, vtipné, absurdní asociace, která bude naší vlastní originální kreací.“ (Křivohlavý, Preiss, 2009, s. 199)

Kategorizace

Pojmem kategorizace v souvislosti s trénováním paměti rozumíme uspořádávání položek (informací) do kategorií. Tento myšlenkový proces zpracování informací velmi zvyšuje šanci na zpětné vybavení potřebné informace. Každý učební materiál, jako jsou nová fakta nebo jména, je proto vhodné klasifikovat, kategorizovat, seskupovat a začlenit do předem vytvořených schémat.

Metoda loci

Této metodě se také říká technika místa. Je vhodná k zapamatování posloupnosti libovolných položek (například důležité body proslovu, položky nákupu).

Tato technika využívá obrazně asociační způsob, jakým náš mozek ukládá informace. Tajemství této techniky spočívá kromě jiného v efektivním využití obou mozkových hemisfér. Mozková kůra totiž přijímá analyticky logické úkoly, zatímco limbický systém je odpovědný za kreativitu, pocity a fantazii. Když se tedy pomocí techniky místa spojí čísla, data, nebo fakta s obrazy, je dosaženo spolupráce mezi oběma mozkovými hemisférami. Tím je výkon paměti podstatně zvýšen.

Pro pochopení fungování této metody je důležité vybavit si nějakou dobře známou cestu, například cestu do práce či oblíbenou procházku. Na této cestě je nutné identifikovat výrazná místa nebo nápadné body. Tyto body si posléze v duchu spojíme s pojmy, které jsme se rozhodli naučit (Geuenich, Boos, 2009, s. 127).

Porcování (chunking)

Chunkování čísel patří k velmi účinným metodám trénování paměti. V části této práce, která se zabývala charakteristikou krátkodobé paměti, bylo řečeno, že příjmová kapacita této paměti je omezena na 5-9 informačních jednotek. V případě, že se máme z paměti naučit číslo, které obsahuje těchto jednotek více, je vhodné použít tuto metodu. Její podstatou je rozdělení dlouhého čísla na porce (chunky) dávající nějaký smysl. “Díky chunkingu v krátkodobé paměti je možné strukturované a obsáhlé informační jednotky lépe uložit do dlouhodobé paměti.“ (Buchvaldová, Karsten, 2003, s. 50)

Vizualizace

Tato metoda využívá možnosti převedení si některých dat do vizuální představy nebo do jednotlivých myšlenkových obrazů. Platí zde, že čím je představa dynamičtější, tím lépe je zapamatovatelná (Vizualizace, 2012, online).

Zapamatování si pomocí příběhu

Tato metoda je vhodná v případě potřeby naučit se z paměti mnoho nesetříděných informací (vyjmenovaná slova, názvy literárních děl). Zde se ukazuje jako nejvhodnější způsob spojit informace do krátkého příběhu (Spojení informací do příběhu, 2012, online).

Metod používaných při trénování paměti je nepřehledné množství. Pracuje se zde s vizualizací (vytvářením mentálních obrazů), logikou, zapojují se emoce a představivost, k zapamatování číselných řad se využívá tzv. master-systémů. Každý trenér paměti má jiné zaměření a používá své ověřené metody. V každém případě je důležité nastavit strukturu lekcí tak, aby co nejvíce vyhovovala složení skupiny účastníků a aby respektovala jejich individuální potřeby.

Pro dokreslení problematiky této práce bude v následující části pomocí dotazníkové metody zjišťována použitelnost znalostí získaných v kurzu trénování paměti a spokojenost účastníků s těmito kurzy.

7 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

7.1 CÍL ŠETŘENÍ

Tato práce se snaží postihnout stáří a stárnutí jedince a všímá si změn, které ho v tomto období postihují. K výrazným změnám dochází u kognitivních funkcí zejména v oblasti paměti. Jak už bylo v průběhu této práce uvedeno, je vliv trénování paměti na tyto funkce velmi výrazný a je tedy možné tímto způsobem kompenzovat přirozený involuční kognitivní úpadek. V této části práce jsem si vytkla dva cíle. Jedním z nich bylo zjistit, nakolik jsou senioři s průběhem kurzů trénování paměti spokojeni. Druhým cílem bylo zjistit, zda poznatky získané v těchto kurzech využívají i v praxi.

7.2 FORMULACE HYPOTÉZ

Výsledky předchozích výzkumů vypovídají o celkové spokojenosti seniorů s průběhem vzdělávacích aktivit určených těmto starším občanům (Borůvková, 2007, online). Podle dalších výsledků výzkumů publikovaných Šerákem (2011, s. 19) se ti senioři, kteří již nějakou vzdělávací aktivitu navštěvovali, zúčastňují podobných akcí častěji. Zde je podle mého názoru možné nalézt souvislost se spokojeností těchto účastníků se vzdělávacím aktivitou a s ochotou se jí opět zúčastnit. Na tomto základě jsem si proto dovolila formulovat svou první hypotézu, že většina účastníků kurzů paměti hodnotí průběh těchto kurzů pozitivně, a je s nimi tedy spokojena.

První hypotéza zní.

Většina účastníků hodnotí průběh kurzů trénování paměti pozitivně.

V úvodní přednášce konané v rámci jednoho z mnou navštívených kurzů trenérka paměti uvedla, že si senioři v průběhu tohoto kurzu osvojí řadu užitečných technik, jejichž používání jim může pomoci řešit případné problémy s pamětí v každodenním životě. Dana Steinová, zakladatelka ČSTPMJ, uvádí že cíl této organizace je „ ... aby senioři byli schopni využít techniky a strategie pro minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě...“.(Preiss, 2010, s. 52) V tomto ohledu vidí paměťový trénink jako velice efektivní metodu (tamtéž)

Zde jsem se rozhodla formulovat svou druhou hypotézu, že většina účastníků skutečně v reálném životě využívá metody osvojené během kurzu trénování paměti.

Druhá hypotéza tedy zní takto.

Většina účastníků využívá metody osvojené v kurzu trénování paměti, které jim mohou pomoci s případnými problémy s pamětí v běžném životě.

7.3 METODIKA ŠETŘENÍ

Pro své šetření jsem se rozhodla použít dotazníkovou metodu. Tato velmi frekventovaná metoda neklade tak vysoké nároky na zpracování jako rozhovor. Pro dotazníky (viz. příloha A) jsem se rozhodla také z důvodu co nejmenšího narušení průběhu lekcí trénování paměti. Vzhledem k náročnosti volného či polostrukturovaného dotazníku jsem se přiklonila k variantě strukturovaného dotazování.

Použila jsem dva typy otázek. Jak otázky uzavřené – zde dotazovaný vybírá z nabídky jednoznačných odpovědí, tak i otázky polouzavřené – kromě souboru nabízených odpovědí má respondent i možnost vlastního vyjádření. Podle další typologie se jedná o otázky polytomické výběrové, což znamená otázky s více než dvěmi variantami odpovědi, z čehož si dotazovaný vybírá pouze jednu odpověď (Reichel, 2009, s. 102-103).

Otázky je možné rozdělit do dvou okruhů.

První okruh otázek (otázky 1-4) charakterizuje respondenta a jeho vztah k navštěvování kurzů trénování paměti. První otázka dotazníku zjišťuje nejvyšší dosažené vzdělání účastníka. Analýzou předchozích výzkumů na téma vzdělávání seniorů jsem zjistila, že se těchto aktivit častěji účastní senioři s vyšším vzděláním (Šerák, 2011, s. 19). Zajímalo mě tedy, zda i s návštěvností kurzů trénování paměti souvisí stupeň vzdělání účastníků. Další otázkou zjišťuji jakým způsobem se účastníci o kurzu trénování dozvěděli a třetí otázka zkoumá motivaci účastníků. Poslední, čtvrtá otázka této části dotazníku zkoumá předchozí zkušenost účastníků s nějakým podobným kurzem.

Druhý okruh otázek (otázky 5-10) je zaměřen na hodnocení tohoto kurzu. Celková spokojenost s průběhem kurzu může mít spojitost s efektivitou paměťového tréninku (Preiss, 2010, s. 33). Proto zjišťuje pátá otázka spokojenost s průběhem kurzu. Otázky šest, sedm a osm jsou již zaměřené na konkrétní využitelnost poznatků z kurzu v běžném životě. Devátá otázka zjišťuje, zda by účastníci na tomto kurzu chtěli něco změnit a v podstatě se opět orientuje na spokojenost dotazovaných. Poslední otázka zkoumá, zda respondenti uvažují o další případné účasti na podobném kurzu.

Při tvorbě otázek jsem dbala na srozumitelnou, jednoznačnou formulaci bez sugestivního zabarvení.

7.4 REALIZACE ŠETŘENÍ

Svá šetření jsem realizovala v prostředí seniorského centra POINT 50+ o.p.s., sídlícího v Praze 10, a dále ve třech pobočkách městské knihovny v Praze.

Při volbě kurzů jsem dbala na to, aby v mnou zvoleném kurzu již probíhaly poslední lekce a účastníci ho tedy mohli celkově zhodnotit. Další podmínkou bylo pro mne dobře dostupné místo konání – Praha. Nabídka takových kurzů trénování paměti byla v době

konání mého šetření poměrně úzká, a proto jsem zvolila příležitostný (někdy též dostupný) typ výběru.

Tyto společnosti jsem se rozhodla nejprve krátce představit.

Seniorské centrum POINT 50+ je obecně prospěšná společnost, která organizuje jazykové kurzy, počítačový kroužek, cvičení seniorů a různé formy poradenství. Dále se zde konají besedy s odborníky, jsou zde otevřené dva studijní obory Univerzity 3. věku a také zde sídlí redakce magazínu Revue 50plus. Kromě těchto aktivit realizuje společnost i kurzy trénování paměti. Tyto kurzy s názvem První pražská Mozkokvična jsem několikrát navštívila a po předchozí dohodě jsem zde provedla krátké šetření zaměřené na spokojenost účastníků s výsledky kurzu a na případnou použitelnost konkrétních metod trénování paměti ve skutečném životě. Cvičení paměti zde probíhá celoročně, a jedna lekce trvá 90 minut. V této skupině účastníků kurzu se dotazníkového šetření zúčastnilo celkem 22 osob.

Další mnou navštívené kurzy byly kurzy trénování paměti, pořádané na půdě městské knihovny v Praze. Během několika let, ve kterých tyto aktivizační programy probíhají zde bylo uspořádáno více než 1000 lekcí, besed a seminářů pro cca 5700 účastníků. V červnu 2011 byla v rámci Svazu knihovníků a informačních pracovníků ustanovena samostatná sekce knihovníků – trenérů paměti (dále jen SKIP) (Adlerová, 2011, online).

Trenéry působící v Praze jsem oslovila a následně domluvila provedení svého šetření. To jsem realizovala v pobočkách městské knihovny na Opatově, Mariánském náměstí a v Bohnicích. Kurz trénování paměti pořádaný knihovníky městské knihovny v Praze má 8 lekcí a trvá většinou 90 minut. Pouze ústřední knihovna na Mariánském náměstí nabízí lekce trvající 120 minut. Mého šetření se zde zúčastnilo 36 osob.

Na konkrétním kurzu jsem po svém představení vysvětlila účastníkům účel své přítomnosti a požádala je o vyplnění dotazníků. Dále jsem jim vysvětlila postup při vyplňování dotazníků a nabídla svou pomoc s případnými dotazy. S některými účastníky kurzů jsem poté vedla doplňující rozhovory.

Mého dotazníkového šetření se ve dnech 20. 12. – 29. 12. celkem zúčastnilo 58 seniorů, z toho 52 žen a pouze 6 mužů. Toto zjištění odpovídá předchozím výzkumům zaměřeným na oblast vzdělávání seniorů. Šerák (2009, s. 18) uvádí že „Tento výrazný nepoměr je zcela typický pro naprostou většinu aktivit edukace seniorů a vychází primárně z demografického složení zkoumané věkové skupiny“.

Průměrný věk nemohu bohužel přesně určit, neboť někteří z účastníků tento údaj neuvedli.

Protože je mnou zkoumaný vzorek poměrně úzký a protože jsem použila metodu příležitostného výběru, nelze tento vzorek považovat za reprezentativní. Výsledky tohoto dotazníkového šetření jsem se proto rozhodla komparovat s ostatními, dříve publikovanými poznatky a výsledky výzkumů.

Pro zajištění validity, neboli platnosti závěrů šetření jsem se snažila správně formulovat otázky, zajistit možnost odpovědět na otázku vlastními slovy, a vést s dotazovanými doplňující rozhovory. Výsledky šetření jsem pro přehlednost uspořádala do tabulek.

7.5 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Otázka č. 1 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Otázka	Počet odpovědí
Základní	1
Středoškolské bez maturity	10
Středoškolské s maturitou	29
Vysokoškolské	18
Celkem	58

Tab. č. 6

Tato tabulka prezentuje dosažené vzdělání účastníků kurzů trénování paměti. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 58 osob vyššího věku. Až na jednoho mají všichni tito lidé alespoň středoškolské vzdělání a více než 80 % z nich má maturitu. Toto zjištění zcela odpovídá výsledkům předešlých výzkumů, kde v edukačních aktivitách určených seniorům dlouhodobě převládají účastníci s vyšším stupněm dosaženého vzdělání (Šerák, 2011, s. 18-19). Je možné předpokládat, že tato vyšší vzdělanost má určitou souvislost s ochotou účastnit se vzdělávacích programů i v důchodovém věku.

Otázka č. 2 Jak jste se o kurzech trénování paměti dozvěděl(a)?

Otázka	Počet odpovědí
Elektronická média (televize, rozhlas)	0
Tištěná média	0
Internet	20
Propagační materiály, letáky	5
Známí	7
Vývěska	26
Celkem	58

Tab. č. 7

Výsledky, které ukazuje tabulka č. 7 popisují způsob, jakým se senioři dozvěděli o těchto kurzech.

Všichni, kteří navštěvují kurzy pořádané seniorským centrem POINT 50+ se o konání tohoto kurzu dozvěděli z vývěsky, která je umístěna u vchodu do centra. Z toho odvozují, že senioři si mohli informaci na vývěsce povšimnout při své předchozí návštěvě tohoto centra. Ostatní varianty odpovědí neoznačil žádný z účastníků tohoto kurzu. Odpovědi mohou poukazovat na nedostatečnou propagaci těmito způsoby ze strany seniorského centra.

Ve skupině respondentů navštěvujících kurz pořádaný SKIP převládá odpověď „internet“. Tuto variantu označilo celkem dvacet účastníků. Podle údajů ČSÚ z roku 2010 je mezi seniory zjištěn nejstrmější nárůst uživatelů internetu. Počet těchto osob „vzrostl během posledních 5 let více než šestkrát (32 tis. v r. 2005, 206 tis. v r. 2010)“. Dále ovšem tento pramen uvádí, že ačkoli „...v žádné jiné věkové kategorii nebyl nárůst tak strmý, používají senioři internet stále spíše výjimečně, jedná se o pouhých 13 % obyvatel ČR ve věku nad 65 let“ (Kolik z nás používá osobní počítač a internet, 2012, online).

V mém šetření je ovšem zastoupení uživatelů internetu mnohem vyšší (34,4 %). Tento rozdíl může být způsoben podle mého názoru tím, že se dotazníkového šetření se zúčastnili většinou jedinci s vyšším vzděláním a ti podle statistického šetření ČSÚ (tamtéž) používají internet mnohem častěji než ostatní (vzdělání střední s maturitou 73 %, terciární vzdělání až 88 %). Důležitou roli zde pravděpodobně hraje i skutečnost, že všichni účastníci kurzu pořádaného SKIP jsou zároveň registrovanými čtenáři městské knihovny a z tohoto důvodu tedy navštěvují i internetové stránky knihovny, kde je nabízena i účast na kurzech trénování paměti. Tyto stránky jsou podle mnou oslovených respondentů přehledné a dotazování se zde snadno orientují.

Pro sedm dotázaných bylo podnětem k navštěvování kurzu doporučení známé osoby. Pět seniorů se o pořádání těchto kurzů dozvědělo z propagačních materiálů a letáků, a čtyři respondenty přivedlo k účasti na trénování paměti oznámení na vývěsce městské knihovny.

Otázka č. 3 Co Vás hlavně vedlo k navštěvování kurzů trénování paměti?

Otázka	Počet odpovědí
Potřeba vyplnit volný čas	0
Mám rád(a) kontakt s lidmi	3
Zvědavost	2
Potřeba procvičovat paměť	30
Chci se naučit něco nového	20
Jiný důvod	3
Celkem	58

Tab. č. 8

Více než polovina dotazovaných svou motivaci, která je vedla k navštěvování tohoto kurzu, vidí v potřebě procvičovat paměť. Třetina dotazovaných se rozhodla účastnit se kurzů trénování paměti proto, že se chce naučit něco nového.

Tři dotazovaní využili možnosti uvést do dotazníku jiný důvod. Dva z nich navštěvují kurzy trénování paměti ve snaze zaktivovat mozek po prodělané mozkové mrtvici, jeden dotazovaný vnímá navštěvování těchto kurzů jako účinnou prevenci před postižením demencí. Témata trénování paměti coby prostředku vhodnému k udržení určité úrovně fungování kognitivních funkcí jsem v této práci zmínila v kapitole č. 6.

Mezi další motivy, které často vedou seniory k účasti na těchto aktivitách patří například snížení pocitu osamocení, sociální integrace, naplnění osobních zájmů, či realizace toho, co účastník nestihl v dobách své ekonomické aktivity (Šerák, 2009, s. 9).

Otázka č. 4 Už jste nějaký podobný kurz navštěvoval(a)?

Otázka	Počet odpovědí
Ano	6
Ne	52
Celkem	58

Tab č. 9

Téměř devadesát procent účastníků dotazníkového šetření dosud podobný kurz nenavštěvovalo. Při rozhovorech s respondenty vyšlo najevo, že se s kurzy trénování paměti dříve nesetkali a dokonce o nich nikdy neslyšeli. Informovanost o tomto typu kurzů se mi tedy zdá značně neuspokojivá. Pořadatelé kurzů trénování paměti zde mají výbornou příležitost tento stav změnit tím, že vylepší či změní způsob propagace těchto aktivit.

V tomto směru by mohly být prospěšné přednášky na téma paměti a jejích změn v průběhu stárnutí, pořádané přímo v seniorských centrech a domovech důchodců.

Otázka č. 5 Splňuje tento kurz Vaše očekávání?

Otázka	Počet odpovědí
Jsem spokojen(a)	54
Mám určité výhrady	3
Nejsem spokojen(a)	1
Celkem	14

Tab. č. 10

Na otázku č. 5, jestli kurz splňuje jejich očekávání, odpověděli téměř všichni respondenti kladně. Preiss (2010, s. 33) uvádí, že spokojenost v těchto kurzech je mimo jiné dána i pedagogickými schopnostmi vedoucího kurzu, motivací, kterou dokáže podnítit povzbuzováním a krátkými rozhovory s účastníky, angažovaností trenéra, pověstí organizace pro kterou pracuje, místem setkávání, přesvědčením o smyslu tréninku či podporou blízkých osob. Tato spokojenost je podle Preisse (tamtéž) úzce propojena s efektivitou tréninku.

Tři dotazovaní mají k průběhu kurzu určité výhrady a jeden dotazovaný není spokojen. Bohužel ani jeden z těchto respondentů nevyužil možnosti se k tomuto bodu blíže vyjádřit. Tyto čtyři odpovědi jsem zaznamenala ve skupině seniorů navštěvujících kurzy trénování paměti pořádané městskou knihovnou.

Otázka č. 6. Existuje konkrétní situace ve které můžete využít zkušenosti z kurzů trénování paměti?

Otázka	Počet odpovědí
O žádné nevím	15
Ano	43
Celkem	58

Tab. č. 11

Na tuto otázku odpověděly téměř tři čtvrtiny dotazovaných seniorů kladně. Situaci, ve které by mohlo využít poznatky z navštěvovaného kurzu nezná 15 dotázaných.

Tuto situaci se rozhodlo blíže konkretizovat 26 dotazovaných. Potřebu zapamatovat si důležitá telefonní čísla má dvanáct z nich. Dalších sedm respondentů využívá zkušenosti získané v tomto kurzu k zapamatování si položek nákupu a čtyři dotazovaní v situaci, kdy se mají seznámit se jménem někoho nového. Tři senioři napsali, že poznatky z kurzů využívají například proto aby se ujistili, že při odchodu ze svého bydliště vypnuli plynový vaříč, zavřeli okna či zamkli dveře.

Otázka č. 7 Seznámil(a) jste se v tomto kurzu s nějakou metodou, kterou používáte i v běžném životě?

Otázka	Počet odpovědí
Ne	10
Ano	48
Celkem	58

Tab. č. 12

V tomto případě odpovědělo kladně 48 dotázaných, což je více než 80 %. Deset účastníků kurzů trénování paměti žádnou takovou metodu nezná, nebo ji nepoužívá.

Možnosti konkrétně jmenovat danou metodu využilo 23 respondentů. Těmito metodami jsou: metoda loci (7 respondentů), vizualizace (5 respondentů), kategorizace (4 respondenti), porcování (4 respondenti), akrostika (2 respondenti), zapamatování si pomocí příběhu (1 respondent). Tyto metody jsou představeny ve výčtu různých mnemotechnik v předchozím textu.

Otázka č. 8 Máte pocit, že kurzy trénování paměti Vám pomohly zvládat případné problémy s pamětí v každodenním životě?

Otázka	Počet odpovědí
Nepocit'uji rozdíl	11
Nejsem si zcela jist(a)	18
Ano	29
Celkem	58

Tab. č. 13

V odpovědi na otázku č. 8, totiž jestli kurzy pomohly účastníkům zvládat případné problémy s pamětí v každodenním životě, zvolilo dvacet devět dotázaných odpověď ano, osmnáct respondentů hodnotí užitečnost kurzu odpovědí nejsem si zcela jist(a) a jedenáct seniorů odpovědělo záporně. Většina záporných odpovědí se objevuje ve skupině návštěvníků kurzu pořádaných městskou knihovnou (9 respondentů).

Zde bych ráda uvedla srovnání s výzkumem provedeným v roce 1997 na University of Alabama. Tento výzkum byl zaměřen na subjektivní hodnocení změn po tréninku paměti a jeho výsledky lze shrnout tak, že „...oproti značným objektivním změnám na úrovni paměťových testů jsou subjektivní změny menší, pokud není trénink paměti podpořen vedle učení se mnemotechnik také informacemi o stárnutí a změnách v kognitivních funkcích.“ (Preiss, 2010, s. 27-29) Výsledky mého šetření tomuto zjištění v podstatě rovněž odpovídají. Zde se naskýtá možná příležitost zvýšit subjektivní efektivitu tréninku paměti, která je tedy kromě spokojenosti s kurzem závislá i na vhodné kombinaci trénování paměti s dalšími, přídatnými informacemi. Těmito jsou informace o stárnutí, adaptace na změněné podmínky, nebo vlastní vnímání svých paměťových schopností (tamtéž).

Otázka č. 9 Existuje něco, co byste v rámci tohoto kurzu změnil(a)?

Otázka	Počet odpovědí
Ne	48
Ano	10
Celkem	58

Tab. č. 14

Na otázku, zda by dotazovaní něco v rámci tohoto kurzu změnil, jsem dostala od více než osmdesáti procent respondentů odpověď *ne*.

Respondenti, kteří volili odpověď *ano* dále uvedli, že jim vadí krátké trvání kurzu. Tito dotazovaní patří do skupiny účastníků kurzů pořádaných městskou knihovnou v Praze.

Otázka č. 10 Uvažujete o tom, že se v budoucnu zúčastníte dalších podobných kurzů?

Otázka	Počet odpovědí
Ne	4
Ano	53
Celkem	58

Tab. č. 15

Podle odpovědí na otázku č. 10 uvažuje více než devadesát tři procent respondentů o tom, že se v budoucnu opět podobného programu zúčastní. I tento přístup je shodný s již zmíněnými výsledky výzkumů. Podle těchto údajů totiž senioři, kteří již nějakou vzdělávací aktivitu navštěvovali, se i dále podobných akcí zúčastňují častěji (Šerák, 2011, s. 19).

7.6 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

Dotazníkového šetření ve dnech 20.–29.11.2012 zúčastnilo 58 seniorů. Z výsledků šetření vyplývá, že jde převážně o ženy s vyšším stupněm dosaženého vzdělání. Dvacet šest účastníků se o konání kurzů trénování paměti dozvědělo z vývěsek. Dalších dvacet zúčastněných se o konání tohoto kurzu dozvědělo z internetových stránek. Obliba získávání informací z internetu v posledních letech mezi seniory stále stoupá, a proto by podle mého názoru mohlo být přínosné se při nabízení těchto aktivit více zaměřit na tuto oblast. Je možné, že by se zvedla i úroveň informovanosti o tomto typu aktivizačních kurzů celkově. Téměř devadesát procent dotazovaných totiž dosud žádný podobný kurz nenavštěvovalo a z následných rozhovorů vyplynulo, že senioři o se konání kurzů trénování paměti dříve nikde nedozvěděli.

Více než polovina dotazovaných, navštěvuje kurzy z konkrétní potřeby trénovat paměť. Třetina z nich tyto kurzy navštěvuje proto, že očekává, že se zde naučí něco nového.

Naprostá většina (93 %) seniorů uvažuje o tom, že se podobných kurzů v budoucnu znovu zúčastní. U stejného množství respondentů splňuje tento kurz očekávání, a více než osmdesát procent dotazovaných by na průběhu kurzu nic neměnilo. Ti účastníci, kteří k průběhu kurzu měli nějaké výhrady by rádi prodloužili trvání kurzu. Všichni tito účastníci, stejně jako ti, kteří odpověděli záporně na otázku týkající se celkové spokojenosti s kurzem, patří do skupiny navštěvující kurzy pořádané městskou knihovnou.

Zde se mi nabízí hledat souvislost s délkou trvání kurzu. ČSTPMJ doporučuje alespoň desetitýdenní kurzy, ovšem podle certifikované trenérky paměti J. Vejsadové (Preiss, 2010, s. 44) dosahují nejvyšší efektivity dlouhodobé kurzy pořádané v několika na sebe navazujících cyklech. Kurzy pořádané knihovnicí městské knihovny mají pouze osm lekcí, což je ve srovnání s kurzem POINT 50+ skutečně málo. I v odpovědích na otázku č. 8, totiž jestli účastníci kurzu trénování paměti mají pocit, že jim tyto kurzy pomohly s problémy s pamětí v běžném životě, byla většina negativních odpovědí (9 z 11) ze skupiny kurzů paměti pořádanými SKIP. Vzhledem k tomu, že všichni trenéři paměti prošli stejným školením a všichni mají certifikát udělený ČSTPMJ, je jediným výrazným rozdílem mezi těmito kurzy pouze délka jeho trvání. Mé doporučení na tomto místě tedy zní pokusit se prodloužit délku trvání kurzu alespoň na doporučovaných 10 lekcí.

V odpovědích týkajících se využitelnosti poznatků získaných v průběhu kurzu jsem zaznamenala v celku shodné názory. Na otázku č. 6 jestli existuje konkrétní situace, ve které mohou účastníci použít poznatky získané na kurzech trénování paměti odpovědělo kladně 43 respondentů, což je více než 74 %. Více než 80 % účastníků odpovědělo, že se v kurzu seznámilo s nějakou metodou, kterou používá i v běžném životě. V odpovědi na otázku č. 8, totiž jestli kurzy pomohly účastníkům zvládat případné problémy s pamětí v každodenním životě, zvolila polovina dotázaných odpověď ano, dalších osmnáct účastníků nepocituje rozdíl a jedenáct z nich hodnotí užitečnost kurzu záporně.

Právě tyto poslední otázky jsem použila k ověření mé druhé hypotézy. Tato hypotéza předpokládá, že většina účastníků využívá metody které jim mohou pomoci s případnými problémy s pamětí v běžném životě a které si osvojili v kurzu trénování paměti. Výsledky tohoto miniaturního šetření, konkrétně tedy odpovědi na otázku č. 6, zda dotazovaní znají

takovou situaci v běžném životě, ve které se dají využít zkušenosti z kurzů trénování paměti, na otázku č. 7, zda se zde účastníci seznámili s nějakou metodou kterou používají i v běžném životě a na otázku č. 8, zda mají pocit, že jim kurzy trénování paměti pomohly zvládat případné problémy s pamětí v každodenním životě mnou stanovenou hypotézu potvrdily. Většina účastníků kurzu trénování paměti tedy v běžném životě používá metody osvojené v tomto kurzu. Preiss (2010, s. 34) k tomuto problému poznamenává, že skutečnost, že během tohoto tréninku dojde k nárůstu výkonu v některé z psychologických metod, se nutně nemusí projevit v každodenním životě. V tomto případě by měl klient při trénování paměti žádat individualizovaný přístup trenéra, jeho zaměření na konkrétní potřeby klienta, ne jen přístup zaměřený na mnemotechniky obecně (tamtéž).

Mým cílem v tomto dotazníkovém šetření bylo zjistit, nakolik jsou senioři spokojeni s průběhem těchto kurzů a zda získané poznatky využijí v praxi. Tohoto cíle se mi dle mého názoru podařilo dosáhnout. Na celkovou spokojenost účastníků byly zaměřeny otázky č. 5 a č. 9. Tím jsem ověřila mou první hypotézu, že většina účastníků kurzů paměti hodnotí průběh těchto kurzů pozitivně, a je s nimi tedy spokojena. Praktickou využitelnost poznatků získaných v kurzu jsem zjišťovala pomocí ověření mé druhé hypotézy.

Celková spokojenost byla hodnocena téměř všemi účastníky kladně. Tato spokojenost je jak jsem již zmínila v předešlém textu úzce propojena s efektivitou tréninku paměti a je ovlivněna i přístupem trenéra, motivací a očekáváním klientů, prostředím kde se kurzy konají či přesvědčením o smyslu trénování paměti. Subjektivní efektivita tréninku paměti, je závislá i na vhodné kombinaci trénování paměti s dalšími, přídavnými informacemi. Těmito jsou informace o stárnutí a paměti.

Myslím si, že celková obeznámenost s tímto typem kurzů je u seniorů stále velice nízká. Dále mi připadá nedostatečná i propagace kurzů trénování paměti pomocí internetu, jehož obliba u seniorů v posledních letech narůstá. Zde vidím jistou rezervu, kterou je možné dle mého názoru efektivně využít.

Další mé doporučení se týká délky trvání kurzu. Z šetření vyplynulo, že vyšší spokojenost s kurzem a lepší hodnocení využitelnosti poznatků se častěji objevuje ve skupině seniorů

navštěvujících kurz centra POINT 50+, který je celoroční a seniorům tedy poskytuje dostatek času k tomu, osvojit si nové znalosti a dovednosti. Zde tedy považují za vhodné přidršet se doporučení ČSTPMJ a pořádat kurzy trénování paměti trvající alespoň 10 lekcí.

8 ZÁVĚR

Vzhledem ke stále se zvyšujícímu počtu osob ve vyšším věku považuji za nutné se podrobněji zabývat otázkou stáří a stárnutí. Proto cílem mé práce bylo systemizovat poznatky týkající se změn způsobených stárnutím a také popsat vliv těchto změn na vzdělávání seniorů. Každý člověk sice stárne svým tempem, které je dáno genetickými předpoklady a současně působením vnějších faktorů, nicméně můžeme v tomto involučním procesu nalézt i mnoho společných jmenovatelů. Už stárnutí samo o sobě je pro každého nevyhnutelné a jeho působení je nezvratné.

Senioři nejsou heterogenní skupinou a nelze je jednoduše zařadit do předem vymezených kategorií. Právě pochopení procesu stárnutí a poznání involučních změn, které více či méně postihují všechny, nám lépe umožní pochopit všechny odlišnosti vyššího věku a tím se i lépe zorientovat v otázce demografického stárnutí populace.

Jako jedna z možností zlepšení života v séniu se nabízí možnost vzdělávání seniorů, které současně plní funkce včasné přípravy na stáří, pomáhá seniorům s obnovou a udržením jejich psychických a fyzických sil a přispívá i k posílení zájmů a schopností seniorů. Zde jsem se snažila popsat koncepci vzdělávání seniorů a s ní i specifika, která ze seniorského vzdělávání vyplývají, neboť úspěšnost procesu vzdělávání seniorů je ovlivněna právě schopností tato specifika identifikovat, respektovat a naučit se s nimi pracovat.

Jedním z výrazných determinantů úspěšnosti seniorského vzdělávání je paměť, jejíž funkce zvláště v oblasti vstřípivosti a výbavnosti během stárnutí klesá. Stárnoucí paměť je možno do určité míry aktivovat pomocí technik trénování paměti. V této bakalářské práci jsem se tedy rozhodla zdůraznit význam trénování paměti, který kromě kompenzace klesajícího paměťového výkonu spočívá i v pomoci se zvyšováním sebevědomí seniorů a může sloužit i jako jedna z preventivních metod pro oddálení nástupu poruch paměti. Tuto problematiku jsem se pokusila dokreslit pomocí dotazníkového šetření, které jsem realizovala právě v průběhu kurzu trénování paměti.

Přínos této práce vychází z provedeného dotazníkového šetření. Z odpovědí účastníků šetření usuzuji, že informovanost o těchto kurzech je v současné době velmi nízká. Tento stav je dle mého názoru možné vylepšit častějším pořádáním přednášek na téma paměti a jejích změn v průběhu stárnutí pořádaných přímo v seniorských centrech a domovech důchodců. Dále mi připadá neuspokojivá propagace kurzů trénování paměti prostřednictvím internetu. To je tedy další možná výzva adresovaná pořadatelům těchto kurzů. A další mé doporučení se týká délky trvání kurzů, přičemž pro lepší osvojení nově získaných vědomostí a dovedností považuji za vhodné pořádat kurzy trvající alespoň 10 lekcí.

Tyto poznatky by podle mého názoru mohly být přínosné pro pořadatele těchto kurzů i pro samotné trenéry paměti.

9 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

ADLEROVÁ, Zdeňka. *SKIP ČR, Sekce knihovníků - trenérů paměti* [online]. 2011 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>

Akrostikum. *Mozkocvična* [online]. 2010 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: <http://www.mozkocvicna.cz/mnemotechniky/mnemotechnika-akrostikum/>

BALTES, Edited by Paul B. Baltes and Margret M. *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. 1st paperback ed. Cambridge [England]: Cambridge University Press, 1993, 365 s. ISBN 05-214-3582-X.

BUCHVALDOVÁ, Michaela. *Úspěšná paměť: kniha o tréninku paměti od světových šampionů soutěží v paměťových schopnostech*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2003, 186 s. ISBN 80-718-3309-6.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, 156 s. ISBN 80-223-1206-1.

Demence. *Sanatorium-topas* [online]. 2008 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: <http://www.sanatorium-topas.cz/sec-demence>

Docilita. *Latinsko-český slovník* [online]. 2009 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: <http://latinsky-slovník.latinsky.cz/latinsko-cesky/>

DOLEŽELOVÁ, Ivana. Faktory ovlivňující paměť. In: *Základy geriatric a gerontologie*. [online]. 2007 [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: http://www.ipvz.cz/akce/dokumenty/2677-Z%C3%A1klady%20geriatric%20-%20kmen%20-%2009_2011.pdf

DUŠKOVÁ, J. Involuce mozku. In: KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 861. ISBN 80-247-0548-6.

DVOŘÁKOVÁ, Zuzana a Luboš SMRČKA. *Finanční vzdělávání pro střední školy: se sbírkou řešených příkladů na CD*. 1. vyd. V Praze: C.H. Beck, 2011, 312 s. Beckovy ekonomické učebnice. ISBN 978-807-4000-089.

FIŠAR, Zdeněk. *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2001, 315 s. ISBN 80-247-0061-1.

GEUENICH, Bettina a Evelyn BOOS. *Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*. 1. vyd. Překlad Zuzana Veselá. Praha: Grada, 2009, 226 s. ISBN 978-80-247-3023-3.

GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 79 s. ISBN 80-716-8683-2.

HANUŠOVÁ, Marie, Drahomíra OUDOVÁ a Jiří VOTAVA. *Paměť a učení. Česká zemědělská univerzita v Praze* [online]. 2006 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pamet-1.pdf>

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Jiří Budka, 1993, 297 s. ISBN 80-901-5490-5.

HARTL, Pavel. *Kompedium pedagogické psychologie dospělých*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 231 s. ISBN 80-718-4841-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-808-7109-199.

Jak podporovat mentální věk. *Třetí věk* [online]. 2007 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/200710/jak-podporovat-mentalni-vek/>

JARVIS, Peter a Arthur L WILSON. *International dictionary of adult and continuing education*. Rev. ed. Sterling, Va: Stylus Publications, 2002, 202 s. ISBN 07-494-3736-7.

JIRÁK, Roman, Iva HOLMEROVÁ a Claudia BORZOVÁ. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 164 s. Sestra (Grada). ISBN 978-802-4724-546.

JIRÁK, Roman. Paměť a její poruchy. In ZVOLSKÝ, Petr. *Obecná psychiatrie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1997, 192 s. ISBN 80-718-4494-2.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KITTNAR, Otomar. *Lékařská fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 790 s. ISBN 978-802-4730-684.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. Sestra. ISBN 978-802-4721-699.

KLÍR, Vladimír. Senioři a možnost e-learningu. In: *9. ročník konference ALTERNATIVNÍ METODY VÝUKY 2011* [online]. 2011 [cit. 2013-01-06]. Dostupné z: http://everest.natur.cuni.cz/konference/2011/prispevek/klir_prispevek.pdf

KLUH, J. Audiologická problematika senia. In KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

Kolik z nás používá osobní počítač a internet. In: *ČSÚ* [online]. 2012 [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

KONRÁD, Jiří. Kognitivní poruchy ve stáří. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2005, č. 5 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2005/05/04.pdf>

KOUKOLÍK, F. Předmluva. In BUCHVALDOVÁ, Michaela. *Úspěšná paměť: kniha o tréninku paměti od světových šampionů soutěží v paměťových schopnostech*. 1. vyd. Praha: Scientia, 2003, 186 s. ISBN 80-718-3309-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.

KUŽELÍKOVÁ, Lucie. *Služby knihoven pro seniory*. Brno, 2006. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta, Informační studia a knihovnictví, Ústav české literatury a knihovnictví. Vedoucí práce Nataša Jursová.

LANGHAMROVÁ, Jana. Střední délka života ve vybraných letech. In: *Střední délka života v České republice a v zemích EU* [online]. 2010 [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://kdem.vse.cz/resources/relik10/PDFstudenti/Langhamrova.pdf>

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie: možnosti, které čekají*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s., obr. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9195-X.

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských inf. při Min. školství ČSR, 1979.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-802-4731-483.

MCKEON, Mariselle. *An Evaluation of the Perceived Versus Demographic Barriers Inhibiting Physical Activity Among Women as Measured by the Behavioral Risk Factor Surveillance Survey (BRFSS)*. Minneapolis: ProQuest, 2008, 109 s. ISBN 978-054-9438-854.

Memo verlag: Die Stengel-Methode [online]. 2010 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.memoverlag.de/WirUeberUnsStengel.html>

MERTIN, Václav. Stáří. In GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 79 s. ISBN 80-716-8683-2.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Naděje dožití a průměrný věk - Metodika. ČSÚ [online]. 2012 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje_dozeni_a_prumerny_vek

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. 2008 [cit. 2013-01-07]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2869>

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří). *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ*. [online]. 2008 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

NAVRÁTIL, Leoš. *Vnitřní lékařství: pro nelékařské zdravotnické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 424 s. ISBN 978-802-4723-198.

PALÁN, Zdeněk. Vzdělavatelnost dospělých. In: *Andromedia* [online]. 2012 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/vzdelavatelnost-dospelych>

PREISS, Marek. *Efektivita trénování paměti: příručka pro zájemce o trénování paměti*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2010, 57 s. ISBN 978-80-87142-10-3.

PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 205 s. Psychologie pro každého. ISBN 9788024727387.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.

PŘEHNAL, Jaroslav. Geriatrie. In: KALVACH, Zdeněk. *Geriatrie a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 41. ISBN 80-247-0548-6.

RABUŠICOVÁ, Milada. Česká demografická situace a předpokládaný vývoj jako argument pro uplatňování age managementu. *Andragogika: čtvrtletník pro vzdělávání dospělých*. Praha: DAHA, 2011, č. 3. ISSN 1211-6378.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 184 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, 300 s. ISBN 978-807-3675-608.

Senioři v České republice. In: ČSÚ [online]. 2011 [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/1417-10>

SLAMĚNÍK, Ivan. Paměť. In: GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 79 s. ISBN 80-716-8683-2. s.39-40

SLAMĚNÍK, Ivan. Pozornost. In: GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 79 s. ISBN 80-716-8683-2. s.43-44

Spojení informací do příběhu. In: *Zpaměti* [online]. 2012 [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://zpameti.cz/lepsi-uceni/jak-si-ucinne-pamatovat/>

STEINOVÁ, Dana. Zpráva z Evropského symposia o trénování paměti pro seniory. In: *Zpravodaj 3 - spolupráce* [online]. 2000 [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: http://csvv.cz/index.php?view=article&catid=32%3Alanguages&id=29%3Awhat-is-the-purpose-of-the-collation-selection-in-the-installation-screen&format=pdf&option=com_content&Itemid=47FirefoxHTML\Shell\Open\Command

Strategie celoživotního učení ČR. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007, 89 s. ISBN 978-802-5422-182.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

SYKA, Josef. *Mozek a kognitivní funkce* [online]. 2006 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://archiv.otevrena-veda.cz/users/Image/default/C2Seminare/MultiObSem/105.pdf>

ŠERÁK, Michal. Profesionální vzdělávání dospělých: budoucnost gerontagogiky. *Andragogika: čtvrtletník pro vzdělávání dospělých*. Praha: DAHA, 2009, č. 2, s. 8-9. ISSN 1211-6378.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Gerontagogika nebo andragogika?. *Andragogika: čtvrtletník pro vzdělávání dospělých*. Praha: DAHA, 2009, č. 2, s.4-5. ISSN 1211-6378.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana a Danuše STEINOVÁ. *Trénování paměti: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009, 95 s. ISBN 978-80-87142-08-0.

ŠVANCARA, Josef. Adaptace ve stáří. In: KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 106. ISBN 80-247-0548-6.

ŠVANCARA, Josef. Intelligence. In: KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 109. ISBN 80-247-0548-6.

Trénování paměti. *Trénování paměti* [online]. 2012 [cit. 2012-05-23]. Dostupné z: <http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠÍŘOVÁ, Zuzana. Porucha paměti u seniorů. In: *Edukafarm* [online]. 2012 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: http://www.edukafarm.cz/soubory/farminews-2012/1/24_pamet.pdf

VAVŘÍN, Petr. *Univerzity třetího věku*. 2006. Dostupné z: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:qyWV4B9CBxEJ:web.utb.cz/cs/docs/Univerzity_t_et_ho_v_ku__R.doc+univerzity+3.+v%C4%9Bku+Vav%C5%99%C3%ADn&hl=cs&gl=cz&pid=bl&srcid=ADGEESjMfbws_FaMhTK5ovhZtZL6D7gvrhnc9WTeK6glZ_TW5SJEVMZi4Riy-M3OnlhnFSiMwPULoU7jDm5BbEhVDHwKcxcUy-NEUtWkE5yLvgaWLxMTFn8Sg5VhjdgssCys5t0yOV2&sig=AHIEtbT-XkLiH41w6ueWU5I69yXCSWfaYg

VETEŠKA, Jaroslav a Michaela TURECKIOVÁ. *Kompetence ve vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 159 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4717-708.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. O ageismu. *Ageismus* [online]. 2006 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://www.ageismus.cz/index.php?m=2&lang=cz>

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. EDIS, ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 2. ISBN 978-802-1046-276.

Vizualizace. In: *Zpaměti* [online]. 2012 [cit. 2012-12-30]. Dostupné z: <http://zpameti.cz/lepsi-uceni/jak-si-ucinne-pamatovat/>

VOHRALÍKOVÁ, Lenka a Ladislav RABUŠIC. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online]. Praha: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 2004, 90 s. [cit. 2012-11-02]. ISBN 80-239-4218-2. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf

WEBER, Pavel a Petronela AMBROŠOVÁ. Polyfarmakoterapie a polypragmázie - základní problém geriatrické medicíny. *Zdravotnické noviny* [online]. 2011, č. 1 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/polyfarmakoterapie-a-polypragmázie-zakladni-problem-geriatricke-mediciny-457772>

Zásady a cíle trénování paměti. *Trénování paměti* [online]. 2012 [cit. 2012-11-02]. Dostupné z: http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=103&lang=cz

PŘÍLOHA A

Dotazník pro účastníky kurzů trénování paměti

Vážení účastníci,
tento dotazník bude součástí bakalářské práce zabývající se tématem Trénování paměti seniorů, kterou zpracovává studentka Univerzity Karlovy v Praze, Alena Benešová Štíbrová. Je především zaměřen na zjištění, co Vás motivuje k navštěvování kurzů trénování paměti a jak jste spokojeni s výsledky těchto kurzů. Tento dotazník je anonymní a výsledky budou použity výhradně pro neveřejné účely.

Pod každou otázkou je uvedeno několik odpovědí. Vy prosím vyberte vždy jen jednu odpověď. Jestliže Vám žádná z nich nevyhovuje, máte možnost vepsat do dotazníku ke každé otázce svoji vlastní odpověď.

Datum vyplnění:

Věk:

Pohlaví: žena – muž

1. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

2. Jak jste se o kurzech trénování paměti dozvěděl(a)?

- Z elektronických médií (televize, rozhlas)
- Z tištěných médií (noviny, časopisy)
- Z internetu
- Z propagačních letáků a materiálů
- Od známých
- Z vývěsky

3. Co Vás hlavně vedlo k navštěvování kurzů trénování paměti?

- Potřeba vyplnit volný čas
- Mám rád(a) kontakt s lidmi
- Zvědavost
- Potřeba procvičovat paměť
- Chci se naučit něco nového

4. Už jste nějaký podobný kurz navštěvoval(a)

- Ne
- Ano

5. Splňuje tento kurz Vaše očekávání?

- Jsem spokojen(a)
- Mám určité výhrady
- Nejsm spokojen(a)
-

6. Existuje konkrétní situace ve které můžete využít zkušenosti z kurzů trénování paměti?

- O žádné nevím
- Ano
 - jaká?

7. Seznámil(a) jste se v tomto kurzu s nějakou metodou, kterou používáte i v běžném životě?

- Ne
- Ano
 - se kterou?

8. Máte pocit, že kurzy trénování paměti Vám pomohly zvládat případné problémy v každodenním životě?

- Nepocit'uji rozdíl
- Nejsm si zcela jist(a)
- Ano

9. Existuje něco, co byste v rámci tohoto kurzu změnil(a)?

- Ne
- Ano
 - co by to mělo být?

10. Uvažujete o tom, že se v budoucnu zúčastníte dalších podobných kurzů?

- Ne
- Ano

Velmi Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

