

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

RIGORÓZNÍ PRÁCE

Mgr. Irena Huštinová

**Pozitivní vliv učení a aktivizujících metod uplatněných v dospělosti
jako předpoklad plnohodnotného stáří.**

**The positive influence of learning and activating methods, applied in a
adulthood as a prerequisite for active aging.**

Praha 2012

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Děkuji Prof. PhDr. Lence Šulové, CSc., za konzultační pomoc v rámci mé rigorózní práce, dále své rodině za trpělivost a vytvoření podmínek ke studiu, též Janě Vojtové, ředitelce Centra sociální a ošetrovatelské pomoci na Praze 10, která mi umožnila dotazníkovou formu výzkumu uskutečnit.

Mgr. Irena Hušinová

Prohlašuji, že jsem rigorózní práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 13. května 2012

Mgr. Irena Hušinová

ABSTRAKT:

Práce se vztahuje k životu a vzdělávání dospělých, s ohledem na zvláštnosti jejich vývoje, s akcentem na seniorskou populaci.

Zabývá se vlivem fyziologických změn v období interevia a senia, které se významně podílejí na úrovni učení a vzdělávání a v konečném důsledku ovlivňují sebevědomí jedince, jeho aktivní přístup ke stáří a vnímání životní pohody.

Autorka do práce promítá své pocity, postoje, názory, zkušenosti a prožitky. Pracuje s mnemotechnikami, které usnadňují dlouhodobější zapamatování a podporují zdravou aktivitu jedince. Zamýšlí se nad současnými potřebami seniorů, které se pokusila graficky znázornit do podoby koruny stromu.

Výzkum formou jednoduchého dotazníku byl proveden v řadách seniorů za účelem zjištění jejich zájmu o vzdělávání a pochopení učení jako prevence pro aktivní a zdravý život ve stáří. Zúčastnilo se 150 respondentů, převážně žen, z Centra sociální a ošetrovatelské pomoci na Praze 10 a v rámci aktivit sdružení Život 90.

Klíčová slova

Interevium, senium, mnemotechniky, prevence, edukační programy

ABSTRACT:

My thesis focuses on the education of adults, with view to peculiarities of their development and with accent to the senior population.

It deals with the impact of physiological changes in the period of interevium and senium, which significantly affect the level of learning and education, and subsequently also self confidence of an individual, activity of their approach towards old age and their perception of well-being.

The author projects to her thesis her own feelings, attitudes, opinions and experiences. She works with mnemonics, which facilitate long-term memory and support healthy activity of an individual. She considers current needs of the senior population and has tried to depict them graphically in the form of a treetop.

A survey in the form of a simple questionnaire was carried out among senior citizens in order to identify their interest in education and their understanding of learning as a prevention of active and healthy life in old age. The survey was participated in by 150 responders, mostly women, from the Center for Social and Nursing Services in Prague 10 and within the activities of the Civic Association Život 90.

Key words

interevium, senium, mnemonics, prevention, educational programs

OBSAH:

1.	ÚVOD	8
2.	Kde a jak motivovat k potřebě učení	10
3.	Zvláštnosti vývoje osobnosti dospělých	11
3.1	Zralost.....	11
3.2	Dospělost	12
3.3	Vývojová období.....	15
4.	Obecně o učení	18
4.1	Podstata reflexu.....	19
4.2	Druhy učení.....	20
4.2.1	Faktory ovlivňující průběh a výsledky učení.....	23
5.	Osobnost v období interevia	27
5.1	Fyziologické změny ontogenetického období interevia	32
5.1.1	Nervová soustava	33
5.1.2	Vnímání	34
5.1.3	Zrak	35
5.1.4	Sluch.....	36
6.	Změny v psychice v období interevia ve vztahu k procesu učení	39
7.	Procesy, které se nejvíce dotýkají procesu učení	40
7.1	Paměť.....	40
7.1.1	Krátkodobá paměť.....	42
7.1.2	Dlouhodobá paměť.....	43
8.	Pozornost v období interevia	47
9.	Emoce v období interevia	49
10.	Motivace v období interevia	54
11.	Co vnímáme pod pojmem stárnutí	56
11.1	Stárnutí a involuční změny.....	57
11.1.1	Motorika ve stáří	59
11.1.2	Percepce ve stáří.....	59
12.	Potřeby seniorů	60
13.	Aktivizační metody jako formy pro usnadnění učení	66
13.1	Dělení aktivizačních metod.....	68
14.	Utváření identity jako celoživotní úkol člověka	77
14.1	Svoboda a její rizika	78
14.2	Význam společenských kontaktů pro život seniora.....	83
14.3	Identita – celoživotní úkol.....	85
14.4	Specifika vývojových úkolů seniorů.....	86
15.	Současné možnosti důstojného stárnutí	88
16.	Trénování paměti - mozkový jogging	91
17.	Mnemotechniky - účinný přístup k zlepšení paměti a sebevědomí	94
17.1	Kategorizace.....	100
17.2	Zapamatování si pomocí příběhu	101
17.3	Zapamatování čísel	101
17.4	Paměťové háčky	103
18.	Možnosti celoživotního vzdělávání	104
19.	Další zajímavé nabídky pro vzdělávání a volný čas seniorů	105
20.	Výzkum zaměřený na zjištění vnímání učení jako prevence	108
21.	Závěr	117
22.	Kazuistiky	119

23.	Přílohy	124
24.	Seznam použité literatury:	125

1. ÚVOD

Moje rigorózní práce je souborem teoretické, praktické a výzkumné práce v oblasti vlivu učení a aktivizujících metod, uplatněných v dospělosti jako předpoklad plnohodnotného stáří.

Zabývám se v ní fyziologickými změnami v interviu a seniui. Zamýšlím se nad potřebami seniorské populace, nad specifikou vývojových úkolů a uvádím i konkrétní možnosti pro využití volného času, zejména s ohledem na aktivizační metody, které jsou velkým pomocníkem při učení nejen seniorů, a napomáhají k získání ztraceného sebevědomí pro svoji snadnost osvojení a využití v praxi.

Zaměřuji se na oblast seniorů, protože se právě v tomto věkovém období sama nacházím. Vnímám osobně změny fyziologické i psychické tak, jak mi přibývají léta. Do své práce promítám své pocity, postoje, názory, zkušenosti a prožitky.

Mým osobním cílem je být soběstačná a užitečná i ve vysokém stáří. Proto se řadu let zajímám o aktivity umožňující seniorům se dále vzdělávat, udržovat mozkovou činnost v pravidelné aktivitě, vyplňovat plnohodnotně svůj volný čas a navazovat společenské kontakty, které jsou pro udržení celistvosti osobnosti velmi důležité.

Hovořím o svých zkušenostech z aktivit České společnosti pro trénování paměti, jejíž jsem v současnosti členkou, a kde jsem získala Certifikát trenéra paměti I. Byla jsem rovněž přítomna začátkům vzniku této, nyní již velmi rozsáhlé, organizace.

Zmiňuji se o zajímavých mnemotechnikách a jejich vlivu na rychlé a bezpečné zapamatování si často nezapamatovatelných údajů, jako je třeba seznam všech amerických prezidentů.

S životem seniorů, s jejich problémy a názory jsem se ve větším měřítku setkávala při organizování a zavádění Standardů kvality v ústavech sociální péče a domovech důchodců na Praze 10 v letech 2005-2007.

Hovořím o aktivitách Života 90, jehož jsem členkou. Rovněž i zde jsem od počátku vzniku této organizace sledovala její náplň, záměry a činnosti, do kterých jsem se ve svém seniorském věku zařadila.

Protože vliv učení považuji v životě lidském za nejdůležitější prvek formování osobnosti od narození dítěte až po vysoké stáří, zmiňuji se o něm i v širším obecném měřítku v kapitole 6.

Přílohy obsahují mé vlastní zkušenosti a pocity, zejména první kasuistika je výpovědí z mého dětství, kde uvádím, jaký vliv měla škola a někteří pedagogové na můj vztah k učení. Bohužel, nejsou to zkušenosti pozitivní, ale díky mému osobnostnímu založení se přetavily v pozitiva, kterých jsem pak využila v dalším studiu.

V této práci se zaměřuji na pozitivní vliv učení v dospělosti. Aby se však stalo učení a vzdělávání skutečnou potřebou, je nutné změnit ve velké míře přístup pedagogů k dětem již na nejnižším stupni základních škol, aby děti již v tomto věku byly motivované ke snaze získávat samostatně další vzdělávání a poznatky. Je nezbytné vybavit pedagogy maximálně znalostmi z psychologie osobnosti dítěte v takovém měřítku, aby nedocházelo k traumatům na dětské psychice a vybírat do tohoto povolání, které považují spíše za poslání, vhodné osobnosti.

Při zpracování tématu mne zajímalo, jak vnímá dospělá populace vliv učení jako prevenci před chorobami stáří a proto jsem zjišťovala jejich názory formou dotazníků. Dotazníkové akce se zúčastnily převážně ženy, které také ve výrazné míře se účastní volnočasových aktivit obecně. Jejich zájem je mnohonásobně vyšší než u mužů. Dotazníková akce proběhla v Centru sociální a ošetrovatelské péče v Sámově ulici na Praze 10 a při aktivitách seniorů Života 90. Dotazníkový výzkum byl proveden na vzorku 150 respondentů.

Ve své práci jsem se zamýšlela také nad současnými potřebami seniorů, jak je vnímám z dlouhodobého styku s nimi a ze svých zkušeností. Snažila se tyto potřeby vyjádřit a graficky zpracovat způsobem, který podle mých zkušeností nejlépe vystihuje jejich návaznosti a souvztažnost tak, jak je pociťuji já na základě vnímání situací v domovech důchodců, v nemocnicích, ale i v běžném životě.

2. Kde a jak motivovat k potřebě učení

Mělo by být přirozené, že děti se budou rády učit a těšit se do školy a jejich vztah ke vzdělání přeroste v potřebu i do dospělosti. Vždyť většina z nich je dobře z domova motivována, těší se, jak dostanou novou krásnou aktovku, penál, jak se seznámí s novými kamarády a jak konečně budou opravdovými školáky a ne jen dětmi z mateřské školky.

Kde se ale ta situace tak dramaticky změní, že děti do školy nechtějí, somatizují, někdy je pro ně únikem až sebevražedný pokus?

Proto jsem se snažila na svém příběhu, v kazuistice, upozornit na „gordické uzly“, které jsem musela rozvázat a že vše mohlo dopadnout jinak, kdybych měla jiné povahové založení a nevyrůstala v tak bezpečném rodinném zázemí.

Moje negativní zážitky ze školy nejsou ojedinělé, nevhodnými a zátěžovými situacemi prošly obě moje děti v různých variantách, též můj vnuk Ondřej a vnučka Kateřina a z výpovědí kolegů a známých se též dozvídám o situacích, které jsou pro děti ve škole zátěžové a nemotivující. A příkoří se jim bohužel děje právě tam, kde by mělo být místo bezpečí, jistoty a radosti z nového poznání. Místem je škola a nositelem často negativních postojů a necitlivých zásahů pedagog. Proto je potřeba nezavírat oči nad těmito situacemi, ale naopak věnovat jim velkou pozornost ve výchově a vzdělání studentů na fakultách pedagogického a psychologického směru tak, aby vnímali učení a vzdělávání jako potřebu a celoživotního pomocníka v rámci prevence před nemocemi stáří a dokázali v rámci edukačních preventivních programů vhodně zprostředkovat tyto informace nejen střední generaci, ale dokázali vhodně motivovat zejména žáky základních a středních škol, protože ti jsou nejvímavější a nejvíce zasaženi nevhodností výukových procesů či nevhodností zásahů pedagogů. Na jejich postoji ke vzdělání pak bude záležet jejich vlastní potřeba se učit v pozdějším a pozdním věku jejich života.

3. Zvláštnosti vývoje osobnosti dospělých

Z celé ontogeneze víme, že čím složitější je organismus, tím složitější a diferencovanější je jeho vývoj. I dospělý člověk je neustále ve složité interakci se svým prostředím až do své smrti.

Život dospělého ve srovnání s dětstvím a mládím vykazuje vyšší kvalitu aktivity. Sám je subjektem pracovní činnosti, sám zodpovídá za svůj život a potýká se s těžkostmi při uskutečňování vlastních plánů, v seniorském věku pak s těžkostmi při pochopení nové role seniora-důchodce, se zdravotními a ekonomickými problémy, se sociální inkluzí.

To, že se dospělý člověk může sám podílet na svém vlastním psychickém vývoji dalším učením, vzděláváním se, na charakteru pracovní činnosti či způsobu osobního a společenského života, či na zájmech, způsobuje ve svém konečném výsledku tak velké rozdíly v kvalitě a kvantitě duševního života mezi lidmi a jejich prožíváním až do pozdního stáří.

Specifičnost a odlišnost vývoje v dospělém věku je dána aktivitou jedince, jakožto snahou o vytvoření vlastní životní cesty. Dochází k ní nerovnoměrně pro individuální rozdíly v poklesu psychických i fyzických funkcí, neboť jak vzestup, tak pokles probíhá nerovnoměrně a individuálně. Tempo vzestupu a poklesu není stejné, jde o nepřetržité procesy, které se mohou v uzlových bodech života jedince zpomalovat nebo zrychlovat.

To, jakým směrem se životní cesta ubírá, je určeno nejen genetickou výbavou jedince, ale též okolními vlivy prostředí a celou životní historií jedince.

3.1 Zralost

Pojem dospělosti nelze mít za totožný s termínem zralosti. Předpokládá se, že dospělí lidé jsou zralí, pokud jsou v konečném důsledku schopni nést samostatně následky svých činů a předvídat je.

Aby došlo k naplnění obsahu slova zralost, musí být splněny podmínky zralosti ve třech oblastech a to v oblasti *c i t o v é*, *i n t e l e k t u á l n í* a *s o c i á l n í*.

Přítom současný stav populace ukazuje, že nejnáze se dosahuje zralosti v oblasti intelektuální a nejméně v oblasti sociální, k čemuž značnou měrou přispívají masmédiá.

Zejména u seniorů se na jejich sociální odloučenosti rovněž podílí velký rozmach technologií v rozvoji sociálních a komunikačních sítích, kdy ztrácí právě pro svoji terciární negramotnost schopnost komunikovat a sociálně se zařadit.

Zatímco u mladých lidí se za zralost považuje vytvoření heterosexuálních vztahů, osamostatnění se od rodičů /ekonomicky i sociálně/, zvolení svého zaměstnání, smysluplné využívání volného času, tak zralost u seniora se hodnotí dle toho, jak se srovnává s vlastním stářím, jak dokáže akceptovat svůj život takový, jaký je a byl, bez lítosti nad tím, co se neuskutečnilo anebo mohlo být jinak, jak je připraven na konečnou fázi svého života.

3.2 Dospělost

Psychologie, stejně jako každý jiný vědní obor, má svoji historii a v ní často i rozporuplné teorie. Tomu se nevyhnula ani teorie o členění věku dospělosti. Ještě v 70. letech 20. století převažují teorie na biologickém základu. Objevují se teorie o krizích, které provázejí přechod z jednoho období do druhého. Toto členění se nezdá nejpřesnější, nelze hovořit o přesně vyhraněných obdobích, protože křivka tělesného a duševního vývoje u člověka nejsou totožné.

Praxe spíše potvrzuje vícedimenzní model vývoje, kde jsou akcentována sociálně psychologická hlediska a preferována specifická role dospělého člověka a to, jak řeší životní situace. To je dáno celou jeho minulostí, zkušenostmi a zážitky reakcí zapadlých do podvědomí a vyvolaných v podobných situacích. Neboť to, co jsme se naučili, způsobilo hluboké změny v naší psychice a navrstvilo se v podvědomí a má vliv na naše jednání ve sféře citové, volní a intelektuální. Protože všechny zkušenosti mění individuálně naši psychiku. Proto je potřeba brát v úvahu celý předchozí běh života od školních let, zajímat se o průběh zaměstnání, o úspěšnosti či neúspěšnost v práci, o šťastné nebo nešťastné manželství, choroby, o sílu sexuálního života nejen manželského, ale i rodičovského a prarodičovského, abychom dokázali správně pochopit potíže, radosti i starosti, potřeby a zájmy seniorského věku.

Z informací takto získaný bychom mohli dostat orientační přehled, jak to bude vypadat u daného jedince ve stáří, zda již jde o zralého dospělého – my říkáme o osobnost. Osobností lze nazvat jedince, který si vybírá v prostředí to, co se shoduje s jeho aktivním úsilím, kdy aktivně zasahuje do prostředí, čímž ho mění a ono zpětnovazebně působí na něj.

Pokud člověk není dotvořen tělesně, psychicky i sociálně, nejde o osobnost v pravém slova smyslu.

Víme, že vývoj probíhá neustále a ontogenetickí psychologové se domnívají, že teprve v adultiu je člověk plně zakotven v sobě. Celý životní cyklus se člověk potýká s řadou činitelů v určitém daném prostředí a ty mají vliv na rozvinutí jeho psychiky i osobnosti vůbec.

Někteří psychologové soudí, že k vývoji osobnosti dochází v jednotlivých obdobích života tím, že jedinec uspokojuje stále náročnější potřeby – že plní vývojové úkoly. Vývojový úkol lze definovat jako úkol, který vznikl jako potřeba nebo jako nutnost v určitém období jedince. (Příhoda, 1969; Vágnerová, 2000).

To, že je tento úkol zvládnut, vede ke spokojenosti a to je ten správný předpoklad pro zvládnutí dalších úkolů. Vývojové úkoly mají tři komponenty, předpokládají fyzickou zralost pro splnění daného úkolu, očekávání dané skupiny a osobní aspirace a hodnoty jedince.

Protože se v této práci zaměřuji na věkovou skupinu interevia a senia, pak jsou to zejména úkoly následující, členěno dle R. J. Havighursta:

- přizpůsobit se ubývajícím fyzickým a psychickým silám
- přizpůsobit se smrti partnera
- vytvořit si emocionální vztahy ve vlastní věkové skupině
- plnit morální, občanské a sociální povinnosti
- uspořádat si fyzický život

Dodala bych, že je potřeba si uspořádat uspokojivě i svou duševní a duchovní oblast života, aby byl člověk připraven na okamžiky poslední. Právě tato období pokládám za nejvhodnější při zpracování tak důležitých životních otázek a úkolů.

Proto se také hodně zaměřuji na období interevia, jako na velmi důležité období člověka, ve kterém by si měl utvořit pilíř svého stáří jak v oblasti fyzické, tak psychické a snažit se přes učení a edukační programy uchovat si co nejdéle duševní svěžest.

Činitelé působící na další vývoj osobnosti, ve srovnání s činiteli působícími v mládí, se nemění. Stále působí struktury neurofyziologické, prostředí, činnost, aktivita. Ale mění se jejich působení v čase, neboť se zásadně přestavuje charakter úkolů vyplývajících z charakteru životní činnosti dospělého. Neboť dospělý se musí spoléhat víc sám na sebe, na své životní síly, zkušenosti.

U dospělého člověka v interviu dochází, i přes veškerá pozitiva, nabytá předchozími zkušenostmi a minulostí, k nevyhnutelným a ireverzibilním změnám všech tělesných orgánů a tkání. Tento proces probíhá volně již od mládí, neboť již růst buňky je příčinou její degenerace. Buňka se totiž rozmnožováním připravuje o výživu a na její nedostatek je citlivá jak cytoplazma, tak jádro. Toto postupné „hladovění“ vede pak k atrofii regulujících tkání.

V období interevia ještě nejde o stárnutí v pravém slova smyslu, ale je potřeba začít řešit otázky spojené s nadcházejícím obdobím, s počínajícími problémy stáří ať již v oblasti neurofyziologické či sociální.

Neboť již v tomto období jsou patrné anatomické a morfologické změny, které jsou provázeny změnami funkčními. Velmi důležitá je změna metabolismu. Jeho zpomalením a pomalejší obnovou látek, zejména bílkovin, se buňky poškozují a odumírají. Všechny tyto složité pochody látkové výměry vedou ke zpomalení tělesné i psychické činnosti. Přesto ještě v tomto období zůstávají intelektuální schopnosti na vysokém stupni, ale myšlenková činnost je již částečně zpomalena a postrádá originalitu.

A právě na toto období by měly být cílené edukační programy na podporu mozkové činnosti a k celkové renovaci sil.

Hormonální změny zasahují i do oblasti emoční, dochází ke zvolňování základních funkcí, úbytku energie a zrychlení kataplastických pochodů. Ještě v tomto období se všechny tyto negativní a nezvratné pochody u většiny jedinců dají mírnit aktivací všech schopností a maximální aktivací mozkové činnosti a zde právě vidím zavedení

nejrůznějších forem učení jako nejvhodnějších činitelů na podporu aktivity tohoto období jak v oblasti fyzické, tak psychické. A toto období je pro další učení právě to nejvhodnější. Proto se jím také budu více zabírat.

3.3 *Vývojová období*

Hovoříme-li o vývoji v dospělosti, pak je za tímto slovem třeba hledat souvislosti, ať již jde o vývoj v dospělosti, či vývoj novorozenců nebo školních dětí. Je nutné se podívat na jednotlivá stádia z pohledu celku, který je vždy více než součtem částí.

Z tohoto pohledu bude psychický vývoj v dospělosti poznamenán vazbami a vztahy předchozích období. Neboť svůj význam bude sehrávat úroveň a kvalita splněných vývojových úkolů v předchozích stádiích. Na každém stádiu je proto potřeba pohlížet jako na přípravu nutnou pro stádia následující.

Z každého jedince se během času stane dospělý člověk. Individuální rozdíly mezi dospělými jsou velmi výrazné a souvisí s celým předchozím vývojovým obdobím.

V ontogenezi lidské psychiky dělené dle Příhody se sledují vždy 15 letá období:

- první trvá od 0 do 15 let /tj. od narození do konce pubescence/
- druhé od 15 do 30 let /pubescence a mecitma/
- další od 30 do 45 let /adultinum/
- následuje období od 45 do 60 let /interevium/
- senescence spadá mezi roky 60 – 75 let
- senectus do 90 let
- dalších 15 let se dožívají jen někteří jedinci

(Příhoda, 1977).

Toto dělení je schematické a vůbec nevypovídá o úrovni dosažené hranice dospělosti. Určit rozsah pojmu dospělost je dosti nesnadné, neboť ke stanovení spodní hranice dospělosti je potřeba znát úroveň vývoje psychofyziologických struktur.

Je potřeba odlišit hlavně biologickou dospělost, která v našich podmínkách začíná velmi záhy, a je vymezena hotovou anatomicko-fyziologickou konstitucí a plní funkci jako zralý organismus, který sice již neroste, ale je schopen plodit a vychovávat další

potomstvo, od duševní zralosti a dospělosti. Ta totiž určuje, že člověk je schopen samostatně myslet, vyznačovat se myšlenkovou stabilitou a schopností plánovat a být hlavně za své činy zodpovědný.

Z hlediska potřeby mé práce se mi však více než dělení dle 15 letých období zdá funkčnější a praktičtější dělení zaměřené na míru soběstačnosti a kondice podle Matějovské-Kubešové /2006/, neboť nás informuje o skutečném aktuálním stavu jedince a umožní nám přesněji reagovat na míru jeho potřeb, využít jeho potenciál, správně nasadit edukační programy, cílit léčbu, navazovat komunikaci apod.

Přehled kategorií seniorů s ohledem na jejich soběstačnost a kondici:

Kategorie

Schopnosti seniorů



ELIT	Senioři s vynikající kondicí, schopní sportovních aktivit
FIT	Senioři zcela soběstační schopni pěstovat koníčky, zahradničit, pečovat o vnoučata schopni pěstovat koníčky
INDEPENDENT	Senioři v dobré kondici, schopní pečovat o sebe a své příbytky
FRAIL	Křehcí senioři, u nichž jakákoliv zdravotní komplikace způsobí ztrátu soběstačnosti a je nutná dopomoc
DEPENDENT	Senioři trvale závislí na cizí pomoci, stále však schopni setrvat ve svém vlastním prostředí
DISABLED	Senioři trvale odkázáni na pomoc jiných osob a to i v základních úkonech, jsou většinou instituciováni

(Kubešová, 2006).

Srozumitelnost tohoto dělení jsem si mohla mnohokrát vyzkoušet v praxi, neboť jsem žila ve společné domácnosti se značně starými lidmi. Můj otec, kterému bylo přes

90 let, by spadal dle tradičního dělení mezi kategorii dlouhověkových, eventuálně mezi velmi staré seniory. To může být zajímavé z hlediska demografického, ale nic to nevypovídá o daném jedinci. Můj tatínek ještě ve svých 91 letech by svými schopnostmi spadal do kategorie FRAIL /křehký/, teprve po malé mozkové příhodě v roce 92 „spadl“ do kategorie DEPENDENT /závislý/ a až 10 dní před svou smrtí byl v kategorii DISABLED /nezpůsobilý/.

Můj manžel, kterému je 83 let, spadá do kategorie FIT, moje teta ve věku 92 let sportuje a rovněž spadá do kategorie FIT. Proto je velmi důležité řídit se tímto hlediskem, protože nám umožňuje nahlížet na jedince z jiného úhlu pohledu. Stáří je velmi individuální kategorie a zasluhuje mimořádnou pozornost společnosti.

Dospělost, včetně stáří, nelze brát jako výsledek přirozeného zrání. Je potřeba si uvědomit, že zásadním utvářecím znakem ve vývoji je učení.

4. Obecně o učení

Učení je v širším slova smyslu chápáno jako opak zděděného, vrozeného, instinktivního. Nejde jen o to, co se naučíme ve škole, je důležité zvládnout dodržování společenských norem, získávat zkušenosti. Učení napomáhá utvářet psychiku osobnosti jedince v průběhu celého jeho životního cyklu.

Učení můžeme též definovat jako kódování a uchovávání odrazu i jeho obsahu v dlouhodobé paměti a zároveň jako vytváření nové složky chování a činnosti působením opakované změny v prostředí. Chování je pak souhrn všech vztahů mezi organismem a prostředím.

Vývojově prvotní formou učení jsou podmíněné reflexy. Organismus mění své chování závisle na výsledcích vlastní činnosti. Pokládáme-li obsah odrazu za informaci o odráženém jevu, záleží při učení na příjmu, kódování a zpracování informace. Změny v poznávání a činnosti, které nazýváme učením, jsou odrazové změny skutečnosti a jsou řízeny nervovou soustavou. Vyvolány jsou jak proměnlivostí životních podmínek, tak opakováním této změny, neboť každé učení vyžaduje opakování. Učením se teprve uskutečňuje převod odrazu z krátkodobé paměti do dlouhodobé. Tento informační základ je potřeba mít na paměti zejména v edukaci seniorů.

Na kvalitativně nové psychosociální úrovni vzniklo působením společenského života učení člověka. Opírá se o podmíněné reflexní mechanismy, utvořené na biologické úrovni a spočívá ve vytváření nových složek a forem činnosti a znalostí na základě integrace se společenskou činností a zkušeností.

Člověk si kvalitativně novým způsobem rozšiřuje své znalosti a dovednosti tím, že již od narození si osvojuje společenské zkušenosti. A na základě zobecňování a integrace znalostí a dovedností dochází k rozvoji schopností. Ty jsou podmíněny změnami v prostředí a činnostmi a umožňují člověku toto prostředí přetvářet. A tak každý nový akt činnosti a učení vytváří jako důsledek novou dispozici a novou složku schopností. Tyto transformace chování a činnosti jsou spojeny se vznikem nových forem kognitivní a regulační motivace. A motivace bude v učení seniorů hrát velmi důležitou a nezastupitelnou roli.

Učením se člověk učí učit se, utváří své rysy osobnosti, protože musí překonávat překážky, formuje své povahové vlastnosti a tím je určen vztah učení k vývoji lidské psychiky.

Na učení se podílí vedle paměti i vnímání, myšlení, vůle, city, motivy, charakter a tím se rozvíjí celá osobnost.

Výzkumy říkají, že hlavní mechanismy převodu nestálého, labilního odrazu a jeho paměťové stopy do fáze dlouhodobého zapamatování spočívají v začlenění odrazu do aktivní činnosti člověka a do procesu učení. Tak zvané paměťové učení, spočívající pouze v opakování a reprodukci osvojené látky je nejméně produktivním druhem učení člověka.

4.1 Podstata reflexu

Východiskem učení je odraz v podobě vrozeného reflexu, který se skládá nejméně ze dvou buněk - *smyslové buňky*, která reaguje na určitý podnět /světlo, dotyk/ nervovým vzruchem, který proběhne v podobě proudu elektronů do její synapse s *buňkou motorovou* a následně dojde ke změně elektrického potenciálu. Zde vyvolá vzruch opět proud elektronů a dojde k chemické reakci podobné vzruchu ve smyslové buňce. Vzruch proběhne do motorického zakončení v určitém svalu, kde vyvolá svalový stah, tj. pohyb.

Na základě vlastností nepodmíněného reflexu vznikly podmíněné reflexy jako vyšší stupně odrazu a adaptace k prostředí. Na základě vlastností nepodmíněného reflexu vznikly jako vyšší stupně odrazu a adaptace k prostředí podmíněné reflexy.

Na základě podmíněných reflexů vyššího řádu pak vznikla 2. signální soustava. Ta představuje nový stupeň signalizace skutečnosti. Je spojena s rozvojem slovních znaků, řeči a mezilidské komunikace. Závisle na rozvoji pojmů a abstraktního myšlení se rozvinuly vyšší úrovně signální činnosti, které umožňují vznik kvintálního odrazu skutečnosti.

Každý vrozený reflex má svoji selekční hodnotu. Tu má i příslušný podmíněný reflex a jemu odpovídající podmíněný podnět. Další upevňování podmíněného reflexu se děje opakováním /podmiňováním, učením/ a záleží na přímém pocítění organismu pozitivního významu selekční hodnoty. Toto působení selekční hodnoty označil Pavlov

jako posilování, které může být buď pozitivní /odměna, libost/ nebo negativní /trest, nelibost/.

Na vyšších úrovních učení se nad těmito mechanismy rozvinula vrstva sociálně podmíněných motivačních procesů.

Učení se vyvinulo na podkladě podmíněných reflexů jako forma aktivního odrazu, interakce a aktivní adaptace, která se uskutečňuje prostřednictvím rozvinuté nervové soustavy organismu a týká se komplexní soustavy podmíněných reflexů.

Rozeznáváme 4 články reflexního oblouku:

složku aferentní /od smyslových orgánů/

složku centrální /dochází k vytvoření asociací a k integraci zkušeností/

složku eferentní /pohybovou, výkonovou-jde o učení motorické/

učení integrační /integrace nově získané složky v podobě zkušenosti, vědomosti, dovednosti/

4.2 Druhy učení

Různé druhy učení jsou v podstatě procesem utváření různě uspořádaných podmíněných reflexů v různých fyziologických, psychologických, zvláště pak ontogenetických situacích. Z hlediska základního mechanismu rozlišujeme učení na 9 druhů, které jsou základní a vyskytují se u člověka i u dalších živočichů. Na jejich základě vznikla kvalitativně nová úroveň učení člověka, která je podmíněna společenským způsobem života a rozvojem řeči.

Mezi základní druhy učení dle Linharta patří:

➤ **Jednoduché podmiňování**, což je vytváření podmíněných reflexů spojením původně indiferentního podnětu v určitém časovém rozmezí s podnětem /posílením/, který vyvolá vrozený reflex. Je vyvolán jediným jednoduchým podnětem v jediné smyslové buňce, proběhne v nervových buňkách s ní spojených a vyvolá jednoduchou žláзовou odpověď, například slinění při experimentech Pavlovových psů.

- **Vyhasínání**, jde o proces podmíněného odstranění dříve vytvořených podmíněných reflexů jejich vícenásobným opakováním bez posílení.
- **Přivykání** /habitace/, spočívá v odstraňování vrozeného reflexu, který v řadě po sobě následujících opakování pozbyl svého významu, jako tomu je u orientačního reflexu vlivem opakování. Vyžaduje vyšší počet opakování, než vyhasíná. Přitom jediná změna podnětu často vrací nervovou soustavu do bdělého stavu - vyvolá nový orientační reflex.
- **Instrumentální učení** /podmíněný reflex II. typu/, záleží v podmiňování, vytváření podmíněných reflexů a asociačních drah mezi motorickou oblastí, příslušným podmíněným podnětem a posílením. Projevuje se např. jako osvojení si určitého pohybu nebo polohy z řady pohybů při orientační reakci opakovaným posílením /poloha hlavy, pohyb/. V tomto učení je pohybový akt, např. zmáčknutí páčky, podmínkou k dosažení cíle /např. získání potravy/.
- **Vtiskování** /Imprinting/, jde o zvýšenou schopnost učení a trvalého zapamatování si zkušenosti v určitém období života /housata si zapamatovala v prvních hodinách života „umělé rodiče“, včely polohu úlu apod./.. Zvýšení citlivosti je dědičně vázáno na určitý úsek ontogeneze, bohužel nebylo zjištěno na jaký.
- **Latentní učení**, hovoříme také o předběžném orientačním seznamování. Jde o zapamatování si určitých indiferentních podnětů, např. celkové situace a vztahů v ní, bez spojení s vrozeným reflexem. Toto seznámení se může uplatit při pozdějším učení v dané situaci, např. krysy byly předběžně seznámeny s bludištěm a později si snáze zapamatovaly cestu k východu při sníženém počtu posilování.
- **Učení napodobením**, spočívá v osvojení si nových prvků činnosti na podkladě pozorování jiných jedinců téhož druhu, jemu blízkým. S tímto učením se setkáváme u vyšších obratlovců, jako jsou ptáci a savci. Je silně rozvinuto i v lidském společenství.
- **Diskriminačně diferenciační učení**, jedinec vyčleňuje a zapamatovává si z dříve percipovaného souboru jevů na podkladě výběru a posilování pouze některé

obrazy podnětů, ostatní jsou tlumeny a zapomínány. Výběr a rozlišování smyslových složek odrazu /např. při zrakových počítacích/ nazýváme diskriminačním učením a na rozdíl od diferenciacce představuje nižší analýzu skutečnosti. Diferenciační učení má význam při složitých podmíněných reflexech, při odrazech vyšších řádů, při rozlišování podstatných znaků od vedlejších. Učení rozlišovat /provádět analýzu/ je dialekticky spojeno s generalizací.

➤ **Explorační učení**, je učení na podkladě orientační činnosti, působí zde potřeba orientovat se v nové situaci a uspokojení z poznávání nových, nepoznaných částí životního prostředí. Je základem v aktivním vyhledávání nových, dosud neznámých souvislostí a má adaptivní charakter, je dědičně podloženo.

Na základě těchto devíti druhů učení se vyvinulo specifické učení člověka. Představuje kvalitativně novou úroveň. Liší se od nižších druhů učení novou sociální determinací, podílem společenské zkušenosti, přijímané prostřednictvím řeči.

Vzniklo integrací jeho předchozích vývojových stupňů. V lidském učení rozlišujeme 4 hlavní druhy:

➤ **verbální učení**, spočívá v osvojování si existujícího jazykového systému a společenské zkušenosti /tradic, vědy/ prostřednictvím jazyka. Jde zprvu o soustavu podmíněných podnětů, někdy zesílených na principu imprintingu, tj. signálů, které vedou ke specifické činnosti /na těchto základech se rozvinula II. signální soustava, lidská komunikace a jazyk /

➤ **učení představové**, je vyšší forma latentního učení, která nevede bezprostředně k činnosti. Jde relativně o pasivní učení tzv. paměťové, které se opírá o opakování látky bez důrazu na aktivní činnosti či porozumění logickému smyslu. Asociované obrazy v podobě představ zůstávají uchovány v paměti.

➤ **myšlenkové učení**, vzniká na podkladě syntézy všech předchozích učení a jde o nejvyšší formu psychického odrazu skutečnosti, která vytváří novou kódovou soustavu a má povahu integračního učení. Nově vytvářené znalosti a dovednosti jsou integračně zapojovány do hotových, na základě minulé zkušenosti zformovaných funkčních

systemů. Myšlení, které se opírá o sociální zkušenost, umožňuje postihnout vysoký stupeň obecnosti různých vztahů a platných zákonů. Za určitých podmínek zde nastává tzv. problémové učení.

➤ **Lidské sociální učení** - učení, které patří k vývojově nejvyšším druhům učení. Člověk si osvojuje a získává významy a hodnoty utvářené společností a svou aktivní činností je pak dále rozvíjí. (Linhart, 1981).

Lidské učení má svá specifika a je ovlivněno různými faktory, jako jsou společenské zkušenosti, učení a cíl činnosti. Jednotlivé druhy lidského učení jsou ovlivněny složitou strukturou činností a úrovní odrazů skutečnosti. V jeho rozvoji má základní význam společenská činnost a společenské vědomí.

Na základě učení se vyvinulo lidské vědomí a myšlení, lidská činnost a plánovitá kolektivní práce. Podmínkou pro to byl ale sociální způsob života a společenská práce lidí.

V sociálním učení jde o vytvoření asociačního článku se záměrem pozdějšího využití zapamatované zkušenosti. V tomto druhu učení hovoříme o souhrnném označení těch situací, kdy učení člověka či skupiny lidí probíhá pod vlivem sociálních faktorů a je sociálně determinováno.

Hovoříme-li o aktivním sociálním učení, pak jde o termín, kdy subjekt aktivně a záměrně zpracovává zkušenost z předchozích činností a pak je využívá vědomě a cíleně k řízení a zkvalitnění další činnosti.

4.2.1 Faktory ovlivňující průběh a výsledky učení

V předchozí kapitole jsem pojednala obecně o učení a nyní se zaměřím na faktory, které průběh a výsledky učení ovlivňují, abych se pak na závěr mé práce pokusila o převedení těchto faktorů na učení lidí staršího věku, tedy na období interevia a zejména období senia.

Na průběhu a výsledcích učení se podílí řada faktorů a zjednodušeně se dají vymezit jako faktory vnitřní a vnější. Mezi vnitřní patří především celkový zdravotní stav jedince, jeho tělesná svěžest a uspokojení tělesných potřeb. Obecně by se dalo říci, že záleží na uspokojení jeho primárních potřeb.

Důležitý je rovněž jeho psychický stav, citové stavy /nálady/ a stavy pozornosti, protože soustředěná pozornost je nezbytnou podmínkou pro zapamatování si a vybavení. Rovněž charakterově volní vlastnosti se projevují v postoji k učení a v jeho průběhu. Tedy svědomitost, soustavnost, houževnatost a vytrvalost jsou vlastnosti, které vedou k cíli. Velký vliv sehrávají i typové zvláštnosti jako je představitivost, paměť a myšlení, temperament.

Jedním z nevlivnějších faktorů je motivace, tj. uvědomovaná pohnutka k učení. Čím má jedinec silnější pohnutky k učení, tím větší má zájem a tím lepší jsou jeho výsledky. Ty také závisí ve velké míře na aktivitě učícího se, čím aktivnější postoj k učení, tím efektivnější jsou výsledky práce. Hovořím-li o aktivitě, pak mám na mysli i aktivitu vnitřní, která zapojuje největší počet analyzátorů do učení /řečového, sluchového, pohybového, hmatového/ a proto odrážení učebního materiálu je pak přesnější a dokonalejší. Na těchto metodách jsou založeny některé úspěšné jazykové kurzy.

Průběh a výsledky učení značně ovlivňuje také subjektivní vztah učícího se k probírané látce a k učiteli, který často hraje zásadní roli v edukačním programu.

Důležité je zmínit se o úrovni aspirace, která ovlivňuje určování cíle činnosti, intenzitu úsilí vynakládaného na jeho dosažení a postoj k němu. Úroveň aspirace se může během života měnit, i když v určitém období se částečně ustaluje a její další vzplanutí záleží na osobních životních cestách jedince, na ekonomické potřebě a politickém klimatu ve státě.

Do druhé skupiny nyní zařadíme ty faktory, které jsou mimo jedince, jedná se o faktory prostředí. Sem patří např. vliv mikroklimatu. To zahrnuje především kvalitu, vlhkost a teplotu proudění vzduchu, kvalitu osvětlení a hlučnost prostředí. Zhoršené mikroklima zvyšuje únavu a snižuje pozornost. V minulosti byl tento vliv hodně podceňován, přestože situace bývaly kontrolovány techniky bezpečnosti práce.

V roce 1960, ještě při studiu na Střední škole sociálně právní, jsem dělala výzkum mikroklimatu v závodě Merina na Slovensku. Jednalo se o malou továrnu na tkaní s velmi zastaralou technikou a velmi primitivními podmínkami. To vše mělo vliv na zdravotní stav lidí a následně na motivaci k práci a pracovní výkonnost. Proto je potřeba si uvědomit, že totéž se stane s kvalitou učení, pokud prostředí, kde k této činnosti dochází, je dlouhodobě nevyhovující.

Práceschopnost mozkové kůry se s délkou učení snižuje, nastává tzv. útlum, takže další učení již nemusí přinášet zlepšení, nebo jen nepatrné a není úměrné vzhledem k vynaložené námaze. Proto při prvních známkách únavy je potřeba zařadit přestávku, aby se práceschopnost vyčerpaných mozkových buněk mohla obnovit.

Průběh a konečné výsledky učení také závisí nejen na činnosti, která učení předchází, ale také na té, která po učení následuje.

Útlumový vliv předcházejícího učení na následující se nazývá **proaktivní** a útlumový vliv probíhajícího učení na předcházející je **retroaktivní**.

V souvislosti s touto problematikou je potřeba si uvědomit, že útlumový vliv má obsahově blízká a velmi intenzivní činnost. Při učení by proto neměly po sobě následovat příbuzné učební předměty jako matematika a fyzika, angličtina a němčina.

Jestliže bezprostředně po učení následuje velmi intenzivní činnost, vytvoří se silná ohniska vzruchu retroaktivním útlumem a nenechají se „dozrát“ dočasné spoje vytvořené během učení.

V procesu učení sledujeme získání - **vědomostí**
- **dovedností**
- **návyků**

Vědomostmi rozumíme osvojené poznatky, tedy konkrétní zapamatovaná fakta, informace, pojmy, poučky, pravidla a zákony.

Dovednost je učením získaná pohotovost k metodicky správnému, rychlému a úspěšnému vybavení určité činnosti. A ty mohou být senzorické /smyslové/, motorické /pohybové/ a intelektové /rozumové/.

Návyky jsou zautomatizované úkony dovedené do určitého stupně dokonalosti. Podle společenské hodnoty je dělíme na kladné /pořádnost, zdravý životní styl/ a záporné neboli zlozvyky – pijáctví, nikotinismus, drogová závislost.

Možnost přetvářet své zafixované návyky se s věkem snižuje, protože chování člověka se stává rigidnějším a méně tvárným, pokud na sobě soustavně nepracuje, nevzdělává se, neprovozuje zájmovou činnost.

V procesu učení, osvojování si vědomostí, dovedností a návyků rozvíjí člověk svoji vůli, charakter, zájmy a potřeby, hodnotový systém a schopnosti, zkrátka celou

svoji osobnost a to lze rozvíjet, v případě průměrně zdravého jedince v rámci jeho věkové kategorie, až do nejvyššího stáří.

5. Osobnost v období intervieva

Vymezení osobnosti tohoto věku nebude snadné, neboť ani definovat osobnost obecně není jednoduché. Téměř všechny učebnice psychologie osobnosti se odvolávají na Allporta /1937/, který již na konci třicátých let 20. století prozkoumal existenci 50 definic osobností a utřídil je do 5 skupin (Smékal, 2002). Protože však každou kapitolu zahajují obecnou, povšechnou definicí a charakteristikou, pokusím se o to i u osobnosti, přestože neexistuje v psychologii jednoznačně vymezení tohoto pojmu pro danou kategorii.

V literatuře se osobnost definuje tak, že jde o organickou jednotu tělesného a psychického, vrozeného a získaného, která je typická pro daného jedince a projevuje se v jeho chování a jednání. Osobnost je především organický celek, to znamená, že složky, které ji utvářejí, v ní neexistují izolovaně, ale jsou ve vzájemných souvislostech. Můžeme tedy říci, že osobnost je také strukturální a funkční jednotkou. (Štefanovič, 1986).

Nositelem jednoty všech složek osobnosti je vlastní „já“, které se projevuje v sebeuvědomování, v uvědomování svého prožívání a chování, ale také v jeho ovládnutí. To znamená, že můžeme označit osobnost také za seberegulující systém. Je výslednicí tělesných a psychických dějů, syntézou původního /zděděného a vrozeného/, rozvinutého a osvojeného během individuálního vývoje, zejména během civilizačního procesu. Osobnost je souhrnem vnějších vztahů podmíněných vnitřními vlastnostmi. V psychologickém významu je každý člověk osobností.

Chceme-li blíže specifikovat osobnost v interviu, musíme si ujasnit, že změny, které zasáhly fyziologickou oblast, mají přesah i do oblasti psychické. A že psychické změny se odehrávají ve všech kategoriích vlastností osobnosti. To je v aktivačně motivačních, vztahově postojových, výkonových, seberegulačních a dynamických.

Změna osobnosti v interviu se projevuje význačně ve změně základních potřeb. Biologické potřeby trvají, ale převyšují je potřeby vyšší, kulturní a sociální. Zhruba ve 45 letech se dospěje k úplnému ekonomickému zajištění, takže lze dát prostor jiným aktivitám. Rovněž sexuální stránka, která hrála v předchozích obdobích primární roli, ochabuje a začínají nabývat na síle jiné motivace.

Interév, i když překročil vrchol své výkonnosti, nechce si často tento stav připustit, touží po vyšším sociálním ocenění a po dosažení vyššího stupně sociálního žebříčku. Často však přání je v rozporu s požadavky společnosti a tak dochází k pocitům méněcennosti s nepříznivými psychosociálními důsledky, tak jak na to upozorňoval Alfred Adler, který poukazoval na základní potřebu sociálního uplatnění. V minulosti nebyla požadována aktivita jedince, zařazení do vyšších platových stupnic byla obvykle dána dosažením určité věkové hranice a obecně se předpokládalo, že člověk v tomto věku již není schopen zásadního dalšího vzdělávání se.

Nejen potřeba sociálního uplatnění, ale potřeba žít ve společenství je zprvu silná, nyní se liší tím, že ubývá na kvantitě, vztahy se více diferencují, stávají se kvalitnějšími. Interév pociťuje občas přesycení společenskými svazky, narůstá introspekce a introvertnost vedoucí k potřebě a přechodné touze být krátkodobě sám.

Situaci u osobnosti středního věku mění a komplikuje porevoluční stav od roku 1989 tím, že společnost na ni nebyla připravena, že zcela nechápala co svoboda je a co s sebou přináší. Že přináší též omezení a zodpovědnost jedince zcela za sebe samého. Mění se polická scéna a ekonomika. Zprvu nesoucí s sebou euforii ze svobody a z možnosti volného podnikání. To sebou přináší zcela nový fenomén – potřebu učit se, vzdělávat se v oblasti ekonomické, právní, technologické.

I lidé v tomto věkovém období mohou nyní podnikat, zakládají své firmy, často se zadlužují, začínají jakoby znovu žít, mohou cestovat, pořizovat si drahou elektroniku, zajímat se o nové trendy. Do popředí přichází zájem o zdravý životní styl, který však brzo sebou přináší nezdravě pojmávaný kult krásy a mládí.

Mládí je občas kruté a nesmlouvavé ke stárnoucí populaci, lidé po čtyřicítce jsou nezřídka označováni jako málo výkonní, kteří by nesplynuli s mladým dynamickým kolektivem. Mnoho lidí přichází i o práci, nemohou jinou sehnat, stávají se žadateli a čekateli na Úřadech práce.

Základní potřebou tohoto období je potřeba pro něco žít, najít smysluplnou činnost pro volný čas. V mladém věku jedinec provozuje rozmanité činnosti, ale když s věkem ubývá sil, dochází k redukci činností a k omezení zájmů. Často již toto omezení bývá dáno zdravotně, vyskytují se některé kontraindikace jako je jízda na kole či na lyžích u

lidí s osteoporózou. Obecně ubývá zájmu o tělesné aktivity, což je velmi škoda, protože právě tělesná aktivita je to, co stárnoucí organismus potřebuje.

K paradoxu dochází u podnikatelů, jimž současný trend mládí a krásy jaksi diktuje být „in“, to znamená udržovat se, chodit do fitcenter, podnikat s mladými partnerkami výlety do hor či zajímavých cizích destinací. Že toto přepínání a překračování přirozených fyziologických i psychických hranic mívá své důsledky, netřeba komentovat. Zejména muži v tomto období podléhají následkem stresu kardiovaskulárním onemocněním často s fatálními důsledky. V sociální a celospolečenské oblasti dochází ke změnám ve struktuře rodiny, dochází k časté rozvodovosti a tím i k nenapravitelným chybám ve výchově dětí.

Existence involučních procesů a exogenních příčin znesnadňují v interviu přizpůsobování se životním zátěžím. Je to dáno do určité míry opotřebovaností organismu, ale i zesláblou adaptací a nejistotou, pramenící ze síly stresu a obav, jak vše zvládnout. Navršují se stresové situace související i s odchodem do důchodu, přicházejícími nemocemi i u partnera, případná smrt jednoho z nich, nehody v mladých manželstvích apod.

Toto jsou všechno situace, které staví před člověka nutnost se s nimi vyrovnat. Obvyklá odpověď organismu na zátěž je úzkost, což je určitý defenzivní mechanismus, který má důležitou biologickou hodnotu.

Úzkost roste s věkem a souvisí s existencí něčeho neznámého, budoucího. Existují tři druhy úzkosti, je to psychická, fyzická a mobilizační, která s věkem mizí, naopak první dvě se stávají stále aktuálnější.

Zejména po období revoluce, která s sebou po prvotní euforii přinesla mnoho nového, neznámého, souvisejícího se změnami ekonomickými i politickými, dochází k velkým změnám v osobnosti interéva. Tlak na potřebu být co nejdéle mladým a krásným přivádí zejména ženy do rukou plastických chirurgů v naději, že si tak udrží pracovní postavení, manžela nebo milence. Opak bývá pravdou, i nabytá krása mládí po chirurgickém zákroku často nemůže omladit duši, která strádá pocity nejistoty, strachu a stresu z nadměrného pracovního vytížení. Redukují se počty zaměstnanců, zejména těch dříve narozených, kumulují se funkce, pracovní doba se prodlužuje a často se pracuje i o víkendech, zejména v oblasti podnikatelské. To s sebou přináší další enormní zátěž. V případě nemoci si nemůže pracovník, ať již podnikatel, či ve státní správě, dovolit být nemocný. V prvním případě jeho nepřítomnosti unikají příležitosti obchodní, nebo

vzniká potřeba nahradit člověka často nemocného jiným pracovníkem, kterých na trhu práce přibývá. Přecházení nemocí pak vede k trvalým následkům zhoršeného zdravotního stavu, ke zdravotním komplikacím, zejména u žen, které po padesátce jen s obtížemi hledají práci a rekvalifikace není tak jednoduchá, přibývá u nich depresí i sebevražd. A to ve výrazně větším počtu, než bylo před revolucí.

Dalším rysem osobnosti tohoto období je změna v chování. Člověk jeví již ustálené formy chování, jeho reakce jsou snáze předvídatelné. Je nositelem jistého generačního nadhledu, který však po revoluci není oceňován a tak se dříve docela sebevědomý interév stává opět do jisté míry nesvobodným, protože není schopen, i přes určité duševní a fyzické síly, odolávat tlaku často bezohledného mládí, které stářím opovrhuje.

Mladí lidé razí trend kultu mládí a krásy bez ohledu na kvalitu, nadhled a moudrost stáří. Nikdo je k tomu nevedl, nikdo nevychoval, jejich dravost je určována hodnotou peněz, které se ve společnosti ustálily jako jediný hodnotový systém. Kdo má peníze, má moc.

K důležité změně dochází i v etickém citění, které se výrazně v intereviu projevuje. Budeme předpokládat, že všechny biosociální úkoly předchozích období byly splněny a že vývoj probíhal tak jak má. Chování člověka se lišilo vždy v každodenním životním období, nyní by ale mělo mít ráz určité kvalitativní úrovně, jiného kvalitativního zrání.

Došlo ale k paradoxu, společnost rychle utvořená bez mravních hodnot, bez jasné formulace co je svoboda, bez utvořeného hodnotového žebříčku, nemá zájem o kvalitu. Jde jí o kvantitu, zejména v oblasti ekonomické, v oblasti rychlých zážitků a to jak sexuálních tak vztahových. Narůstají problémy s mladými drogově závislými, kterým současná starší generace nerozumí a ani rozumět nemůže. Nemůže tedy ani pomoci, rozchází se s mladou generací v pohledu na svět, a proto jí není přijímána.

Přesto osobnost v období interevia je ve většině případů odpovědná za svá rozhodnutí, předvídá následky svých konání a je schopna za ně nést zodpovědnost.

Aktivačně motivační vlastnosti osobnosti vyjadřují, co pohání osobnost k činnosti, o co usiluje, k čemu směřuje. Tyto vlastnosti charakterizují zaměřenost osobnosti, na níž se podílejí zájmy, záliby, sklony, aspirace a životní plány, zvyky. Záliby a zájmy jsou dány předchozími aktivitami, současnými společenskými potřebami, předchozím vzděláním a vynucenou i obecnou potřebou po poznání a vzdělání. Pestrost životních

plánů závisí především na zdraví fyzickém i duševním. Samozřejmě na temperamentu a vlastní, snad vrozené, síle k životu, k potřebě jít stále dál a nevzdávat se. Zde by se dalo hovořit i o vůli a potřebě uhájít si své místo „na slunci“.

Vztahově postojevé vlastnosti představují složitý systém hodnot, kterým osobnost dává přednost, kterými se řídí při svém jednání a konání, při utváření vztahů ke skutečnosti. Tato kategorie vlastností zahrnuje více vlastností různého druhu, z nichž má dominující úlohu charakter. Zde pak hovoříme o morálních a volních vlastnostech, které tvoří páteř osobnosti.

Na postojevé stránce osobnosti se kromě postojů podílejí i ideály.

V současné společnosti došlo k deformaci těchto hodnot a jedinými skutečnými nositeli jsou právě lidé v období intereivia a spíše až v období pozdějším, kteří žijí svými ideály a bohužel jsou pro ně samé často terčem posměchu mladých lidí, kteří často nevědí co to ideály jsou, protože jejich hodnoty jsou jiné. Jejich ideálem je krása, mládí, rychlé zbohatnutí, rychlý vzestup na společenském žebříčku, často bez zásluh a odborných vědomostí. Nevědí, že věci se dají řešit i klidnou, nenásilnou a slušnou cestou. Že ovládání je nejkvalitnější matkou diplomacie, že vítěz je někdy ten, kdo umí ustoupit, že přiznat chybu je často největší umění a umění odpouštět tím největším darem, který člověk přinese sám sobě. A tuto moudrost může stáří mladé generaci předat.

Uvedla jsem, že interév prožívá někdy, snad prvně v životě, pocit uvolnění a hrdosti nad sebou samým. Hranicí pro opačné prožívání je odchod do důchodu, na který se sice řada lidí těší, ale na který nejsou připraveni stejně tak, jako nebyli na život ve svobodě.

Být připraven, znamená mít představu o naplnění svého volna, mít sílu a vůli si čas organizovat a úkoly sobě dané plnit stejně odpovědně, jako pro ředitele organizace.

V době po roce 1989 jsem se nacházela v tomtéž věkovém rozmezí a zastávala jsem funkci ředitelky strašnického divadla Solidarita. Protože jsem nebyla členkou žádné strany, ani vzdělání jsem neměla odpovídající /DAMU/, předpokládala jsem, že mohu být kdykoliv odvolána.

Neměla jsem vůbec představu, co bych mohla dělat jiného. Doba mi však nahrávala tím, že jsem mohla dělat cokoli, pokud budu mít tu správnou motivaci. Rozhodla jsem

se, že si zařídím soukromou školu manekýnek, kde budu vychovávat děti k estetice pohybu, kultivovanému projevu a komunikaci. Procházela jsem s ohromnou vůlí z jednoho kurzu do druhého /kurz počítačových dovedností, masérský kurz pod firmou REFIT, kurz líčení a vizážistiky firmy Primavera Andorana a francouzské firmy Michal Dumas, kde jsem si musela i osvěžit své znalosti francouzštiny ze střední školy/ a zároveň jsem velmi usilovala o maximální zviditelnění divadla, ve kterém jsem stále pracovala. O svých dovolených jsem absolvovala kurz režie a dramaturgie, který organizovalo chebské divadlo. Znalost psychologie jsem dále prohlubovala ve víkendových kurzech na Psychoterapeutické fakultě Praha a v zážitkových seminářích.

Divadelní scénu jsem pozvedla na nejznámější scénu neprofesionální tvorby a divadelní scénu pro děti, dospělé, též pro tělesně a smyslově postižené. Práci v divadle Solidarita jsem ukončila s odchodem do důchodu ve věku 60 let. V té době jsem zrušila i soukromou Školu manekýnek. Ale chuť do další práce a nabyté vědomosti a dovednosti mi zůstaly pro další tvůrčí období.

5.1 Fyziologické změny ontogenetického období interevia

Lidem ve věku mezi čtyřicátým pátým až šedesátým rokem se výrazně mění organizmus tím, že dochází k postupné deteriorizaci většiny tělesných tkání, takže involuční pochody převládají nad evolučními. Destruktivní změny na orgánech nejsou u lidí v tomto věku stejné a podle biologického zákona nerovnoměrného vývoje mohou být některé orgány deteriorizací zasaženy minimálně. Je to velmi individuální a záleží na genetických faktorech, úrovni prožitého života, prodělaných nemocech, současné životosprávě, na zapojení do edukačních programů.

Změny tohoto období mohou pozorovat i ostatní na vzhledu jedince. Snižuje se výška, tělo působí dojmem většího objemu. Zejména ženy mohou být často takto postiženy zejména v dolní polovině těla. Velmi důležitou roli v tomto období hrají žlázy s vnitřní sekrecí, jejichž činnost je také geneticky podmíněna, ať jde o činnost štítné žlázy, hypofýzy nebo pankreatu. Proto právě interevium je charakterizováno váhovými přírůstky, zaoblováním a změnami v psychice. (Příhoda, 1974).

Zajímavým orgánem je kůže a zasluhovala by v této práci větší pozornost, než jí přidělím. Kůže vedle oka je nejcitlivějším ukazatelem změn. Je celkovým receptorem,

přijímá i vylučuje. Vylučuje pot, který obsahuje škodliviny, kterých se organismus může zbavovat cvičením, kdy dochází k přeměně látek.

Důležitá je senzorycká funkce kůže, jejímž hlavním orgánem jsou volná nervová zakončení. Pro dobrého lékaře je neocenitelnou diagnostickou pomůckou.

Popsané změny jsou viditelné, ale jsou změny v organismu, které nejsou patrné a jsou zdrojem prvních nepříjemností pro daného jedince. Stručně se zmíním o změnách v nervové soustavě, vnímání, o zraku a sluchu, tedy o receptorech, které v tomto období zaznamenávají nejvyšší pokles své výkonnosti a mají mimořádný vztah k průběhu úspěšného učení.

5.1.1 Nervová soustava

S postupujícím věkem se snižuje váha lidského mozku, což je způsobeno úbytkem tukových sloučenin, lipidů, ale tento jev nemá zásadní vliv na kvalitu myšlení. Význam pro stárnutí mají změny na žilách a vlasečnicích, které mozek prokrvují. Říká se, že člověk je tak starý, jak starý je jeho žilní systém.

Nebezpečí těchto změn je v tom, že nervové buňky jsou nedostatečně zásobeny kyslíkem a tím se zpomalují metabolické procesy. (Příhoda, 1974).

Biologický zákon nerovnoměrného vývoje postihuje samozřejmě také mozek, a proto jeho jednotlivé části stárnou nerovnoměrně. Postupně odumírá část nervových buněk a na jejich místo se dostává pojivová tkáň. V buňkách se hromadí pigment, ten je brzdou tvorby ribonukleové kyseliny a tím je následně způsobena rychlejší únava buňky.

Nervové funkce se sice následkem věku zpomalují, ale jsou to změny normální, nemají svůj podklad v onemocnění. Lékaři se domnívají, že může jít o změnu poměru signálu k šumu. Příčinou je oslabení signálu, to znamená, že člověk potřebuje silnější podněty, aby je vnímal.

Svoji roli budou sehrávat i změny v hormonální činnosti organismu, změny v hladinách DNK a RNK a ve sníženém množství kyslíku, způsobeném právě nahromaděním kolagenu ve stěnách mozkových cév, což se projevuje omezenou cirkulací krve.

Pochody probíhající v nervové soustavě potřebují trvalou dodávku energie. Zejména aktivní transport iontů přes membránu. Hlavním zdrojem pro centrální nervový systém je glukóza a její rychlé snížení vede ke ztrátám vědomí a křečím. Mozek je také

orgán s největší spotřebou kyslíku a je ze všech orgánů na tento nedostatek nejvíce citlivý. Při jeho nedostatku se ztrácí schopnost generovat a vést vzruchy. Trvá-li nedostatek kyslíku příliš dlouho, dochází k nenapravitelným ireverzibilním změnám (Klementa, Machová, Malá, 1981).

Rozepisují se o těchto jevech proto, aby bylo patrnější, jak důležité je kvalitní žilní a cévní řečiště. Tam, kde je zúženo, zaneseno /u kuřáků, při stresech cholesterolem/, bude celkové zásobení mozku živinami a kyslíkem menší a tím také bude celý proces stárnutí výraznější a schopnost učení a naučení se zdlouhavější a obtížnější.

Je proto pro tvorbu edukačních programů a jejich zavedení do praxe potřebné znát dobře fyziologické a psychologické změny dospělých jedinců, zejména v interviu.

Nicméně mozek zdravého stárnoucího člověka je schopen učit se. Protože orgán je tvořen funkcí, je velmi důležité nervový systém optimálně zatěžovat. Právě plné využívání mozkové kapacity je velmi účinné pro uchování si duševní svěžesti. K tomu právě napomáhají edukační programy a potřeby jedinců učit se a vzdělávat se, poznávat nové.

Moje maminka se stala v tomto období vynikající pěstitelkou růží, na zahradě jsme měli 150 nejrůznějších druhů a typů růží. Můj tatínek se vzdělával ve filozofii, byl pro nás „chodící“ encyklopedií a učil se až do konce svého života jazyky.

Oba díky neustálému vzdělávání se neměli čas na pocit osamění nebo stesky nad vznikajícími potížemi. Mohu zcela bez přehánění říci, že je stále hnalo dopředu, co se druhý den dozvedí, co zažijí, co se jim podaří naučit a uskutečnit. Tento model jsem beze zbytku přijala a převzala.

Každé učení je však vázáno na vnímání učiva. To zprostředkovávají oči a uši, které jsou dvěma základními drahami, kterými většina podnětů putuje do mozku a tím do našeho vědomí.

5.1.2 Vnímání

Člověk se v prostředí neorientuje pouze pomocí izolovaných jednotlivých počitků, naopak je potřeba součinnosti analyzátorů při odrážení vnějšího světa a tento akt nazýváme vnímáním. Výsledkem procesu je potom vjem. Vjem se tedy dá charakterizovat jako odraz souhrnu vlastností těchto podnětů a jevů, které momentálně

působí na naše analyzátory. Ty máme dvojího druhu - vnější /exteroanalyzátory/ a vnitřní /interoanalyzátory/. (Štefanovič, 1986; Vágnerová, 1997).

V předchozí kapitole o nervové soustavě jsem uvedla, že schopnost mozku učit se je nezměněna. Změny jsou ale ve fyziologickém stavu organismu a podle toho, jak postupují, je často nesnadné vnímat a zpracovávat všechny předkládané informace v edukačním programu.

Pozornost dospělého se snáze unaví a on již nedokáže pak pružně a rychle zpracovávat množství smyslového materiálu. Rovněž se ztrácí schopnost vnímat současně více smyslových podnětů tím, že je zároveň narušena schopnost dlouhodobě udržovat soustředěnou pozornost. Jsou však individuální rozdíly, zejména u lidí, kteří jsou zvyklí soustavnému vzdělávání se, a významnou roli hraje motivace jedince.

Proto v učení dospělých je zdůrazňován zákon novosti. Je-li současně narušen jeden z nejdůležitějších dálkových analyzátorů, tj. oko nebo ucho, je celý proces vnímání a následného zapamatování ještě komplikovanější. A čím starší je jedinec, tím více je zapotřebí silnějších a atraktivnějších podnětů.

5.1.3 Zrak

Zdravý dospělý člověk je při učení daleko více závislý na zraku než na ostatních smyslech. Zrak je zdaleka „nejbohatší“ ze všech našich smyslů, protože nám přináší asi tři čtvrtiny všech našich vjemů. Při otevřených očích neustále vznikají nové a nové počítky, které jsou zrakovým nervem přenášeny přímo do mozku.

Protože jde o tak důležitý orgán, stojí za zmínku jeho složení. V zadní části je oko tvořeno neprůhlednou a pevnou bělimou, vpředu průhlednou rohovkou s pigmentovou duhovkou, jejíž střední otvor se nazývá zornice. Vnitřní vrstva oka se nazývá sítnice a je složena z tyčinek a čípků. Nervové impulsy, které vznikají na čípcích a tyčinkách putují zrakovými nervy do oblasti překřížení, kde se částečně směšují. Světelné podněty dopadající na sítnici jsou vedeny zrakovým nervem do mozku. Světlo vstupující do oka prochází čočkou a oko by se tak dalo připodobnit fotografickému aparátu či filmové kameře. I zde čočka shromažďuje světelné paprsky, duhovka působí jako clona a sítnice plní funkci filmu, na který se obrazy promítají a zachycují. (Klementa, Machová, Malá, 1981).

Přeměna světelných kvant /fotonů/ na elektrické signály v nervových buňkách je chemickým procesem, kde velmi důležitou úlohu sehrává vitamin A. Molekuly tohoto vitamínu se přenášejí krví v cévnatce a absorbují je přímo fotoreceptory. Uvnitř tyčinek se vitamin kombinuje s bílkovinou opsiem a vytváří substanci rhodopsin, který je velmi citlivý na světlo. Jakmile dopadne na fotoreceptor foton, okamžitě se rozkládá jedna molekula rhodopsinu a dává tak vznik elektrickému impulsu- nervovému signálu.

O chemii zraku se zmiňuji takto podrobně proto, že z hlediska životosprávy starých lidí je velmi důležité, aby se například na přednáškách o zdravém životním stylu dozvěděli o důsledcích nedodržování základních pravidel správné výživy. Aby dokázali propojit souvislost svého špatného zdravotního stavu se špatnými životními návyky a zlovyky.

Protože kvalita zraku je závislá na všech funkcích zrakového aparátu, je potřeba oči od mladého věku chránit a pečovat o ně. Péče o zrak by se měla stát naprostou samozřejmostí, neboť kvalita oka je jednou ze základních kvalit staršího věku. Neschopnost číst, vzdělávat se či jinak používat zrak velmi ochuzuje kvalitu života starších lidí.

Jen pro zajímavost chci uvést, že s přibývajícím věkem čočka oka žloutne, stává se méně průhlednou a tím redukuje množství světla vstupujícího do oka a snižuje ostrost vidění některých barev. Rozlišovací schopnost oka s věkem slábne a zmenšuje se směrem k červenému konci spektra, kde ale prakticky ani s rostoucím věkem nedochází ke ztrátě. Proto i ve vysokém věku je uchována dobrá rozlišovací schopnost dopravních signálů – červené a zelené.

5.1.4 Sluch

Sluch je druhým nejdůležitějším smyslovým kanálem vedoucím do mozku. Sluch spolu se zrakem se doplňují v tom, že každý z nich zlepšuje vnímání podnětu tím druhým smyslem. Říkáme, že jsou komplementární.

Na rozdíl od úbytku zrakového, úbytek sluchu postupuje velmi pozvolna, takže jeho ztráty nejsou dlouho patrné. Sluchová ostrost je určována schopností člověka přijímat zvuk.

Hlavním smyslovým orgánem sluchu je ucho, jehož vnější část je ochranná a skládá se z boltce a zvukovodu. Slouží spíše k rozptýlení zvuků než k jejich zachycení. Jen ty zvuky, které jsou zachyceny, postupují zvukovodem a dopadají na membránu, která odděluje vnitřní ucho od středního. To je naplněno vzduchem a je spojeno s ústy Eustachovou trubicí, která slouží k vyrovnání tlaku. (Klementa, Machová, Malá, 1981).

Zvukové vlny dopadající na bubínek jsou přenášeny ve vnitřním uchu prostřednictvím tří kůstek. Jsou to kladívko, kovádlínka a třmínek. Tyto kůstky pracují jako ochrana bubínku i vnitřního ucha před poškozením.

Ve vnitřním uchu jsou vibrace vedeny hlemýžděm a tam převáděny na nervové podněty, odváděné sluchovým nervem do mozku. Tato složitá struktura chrání člověka před příliš silným zvukem. Ten se měří v belech, většinou jako decibel.

Pokud jde o věk, již v předdůchodovém období se setkáváme s poklesem slyšených tónů, téměř vždy po deseti letech.

Vzniklé poruchy sluchu mohou mít příčinu způsobenou fyziologickými změnami v průběhu stárnutí, změnami způsobenými opotřebením smyslového orgánu nebo povahou zaměstnání, např. setrváváním v abnormálně hlučném prostředí.

Fyziologické změny v uchu představují normální proces stárnutí, snižují jeho schopnost rozlišovat mezi zvuky. Je to způsobeno tloustnutím ušního bubínku, hromaděním kapaliny a ztrátou pružnosti kůstek ve středním uchu. Rovněž degenerativní změny ve středním uchu se podílejí na zhoršeném rozlišování řeči.

Pro většinu lidí se schopnost rozlišovat, tj. diskriminovat a srovnávat zvuky jeví jako daleko složitější, než zvuky vnímat. Diskriminace totiž znamená schopnost zachytit význam slov a smysl zvuků a to je velice důležité pro rozlišování řeči.

Starší lidé se často vyznačují tím, že řeči nerozumí, ač zdánlivě slyší. Je to dáno tím, že zvuky, z nichž se řeč skládá, mají rozdílnou frekvenci, intenzitu i trvání a to ovlivňuje srozumitelnost.

Auditivní zkušenost je pro ontogenezi člověka velice důležitá, protože zasahuje do oblasti dalšího vývoje osobnosti a do oblasti jeho vztahů a další komunikace s ostatními, což s přibývajícím věkem stále více a více nabývá na významu.

Sluchová involuce postihuje ztlačně frekvenční spektra. Jde v podstatě o různý obsah kmitů různých cyklů. Tato porucha sama o sobě neovlivňuje proces učení, ale ve

svém konečném důsledku ano, neboť je příčinou mnoha nesnází v pracovním a soukromém životě.

Je možná jednou z příčin, proč se v minulosti soudilo, že starší člověk již není schopen učení, o lidech v důchodovém věku ani nemluvě.

Srovnáme-li problematiku starších lidí v oblasti zrakové a sluchové, je zřejmé, že ztráta sluchové ostrosti je mnohem závažnější, protože na rozdíl od ztráty ostrosti zraku, která se týká jen jedince samotného, se nedoslýchavost týká i lidí v blízkém okolí – partnera, dětí, případně pracovního kolektivu, se kterým postižený sluchovým defektem ztrácí kontakt. Jeho komunikace je nedostatečná, často stresující a v dosti případech vede i k podezírání, že o něm okolí špatně smýšlí, protože neslyší, co si druzí sdělují.

6. Změny v psychice v období intervevia ve vztahu k procesu učení

Charakteristickým rysem tohoto období je již pozvolné zpomalování v oblasti motorické i psychické. Oslabení signálů, informujících o povaze situace, jsou důsledkem involuce smyslových orgánů, která v souvislosti s věkem působí celkově zpomalené tempo psychofyzické činnosti. (Příhoda, 1974).

To jsou často námitky zaměstnavatelů agentur, kdy nechtějí přijímat ani lidi již ve věku 45 let, s odkazem na tyto skutečnosti, které navíc nemusí vykazovat každý jedinec. Nejsou brány v potaz pracovní návyky, nabyté zkušenosti, schopnost dále se vzdělávat. Jde o nezdravý trend současné doby.

S postupujícím věkem ubývá mozkových buněk /tento proces je zahájen již před narozením/ a i funkce jiných buněk vykazují zhoršení. Změny ve smyslových orgánech, jak jsem se zmiňovala v předchozí kapitole, způsobují snížení úrovně signálu tím, že redukují četnost nejen signálů, předávajících informaci o vnější skutečnosti, ale i těch, které spojují jednotlivé části mozku.

Proto je důležité vybírat pro jedince v této věkové kategorii takový druh práce nebo formy učení, které budou z výše uvedených hledisek vhodné, tedy kdy půjde o práce vyžadující přesnost výkonu a rozvahu. Naopak činnosti vyžadující myšlenkovou a motorickou rychlost se budou jevit jako méně vhodné. (Příhoda, 1974).

Každá nová práce, nová činnost či učení bude narážet na zpomalení nervové činnosti, zhoršení koncentrace a paměti a to v oblasti všítipení, zapamatování a reprodukce dojmů nedávno i dávno minulých. To bude patrné zejména u lidí, kteří v průběhu svého života paměť netrénovali či jinak neoživovali.

V interveiu se dostavuje úbytek schopností mechanického učení následkem snížené neurální plasticity, kdežto logické myšlení se až do 60 let věku málo mění.

V další kapitole se chci zaměřit na ty psychické procesy, které se nejvíce dotýkají procesu učení.

7. Procesy, které se nejvíce dotýkají procesu učení

Proces učení je procesem složitým a závislým na mnoha proměnných, spočívajících ve vnějším a vnitřním prostředí. Já se nyní zaměřím na paměť, pozornost, emoce, aktivaci a motivaci.

7.1 Paměť

Paměť je psychický proces, který odráží minulé prožívání a chování ve vědomí člověka a je vlastností naší psychiky. Umožňuje utvářet individuální zkušenost a psychický vývoj člověka vůbec. (Štefanovič, 1986).

Z ontogenetického hlediska je zajímavé, že paměť tohoto období je daleko výběrovější. Je to dáno tím, že člověk v tomto věku prošel již řadou zážitků a zkušeností. Samo chování je již stereotypizováno. Proto má-li být něco zapamatováno, je ke vstřípení potřeba většího úsilí a delší doba opakování, což je dáno také involučními změnami v nervové soustavě.

Hovoříme často o:

- **procedurální paměti** – druh paměti, který umožňuje třídit běh naší činnosti, zvláště pak zautomatizovanou činnost,
- **prospektivní paměti** - umožní zapamatování si něčeho, co se teprve bude v budoucnu konat
- **retrospektivní paměti** – zapamatování si toho, co se v minulosti stalo
- **sémantické paměti** – paměť, která pracuje s obecným významem slov
- **episodické paměti** - paměť pro údaje řazené v časovém sledu
- **ikonické paměti** – senzorická paměť pro obrazy - tvary

Proč si někdo zapamatovává snadno a jiný hůře a proč jsou tak velké individuální rozdíly v paměti lidí, to byly otázky, kterými se vědci zabývali vždy. Vznikla tak řada teorií. Např. J. Botwinick uvádí tři teorie:

- **neurochemická teorie**, podle které je naučená informace kódovaná a uložena v biochemické substanci ribonukleové kyseliny v nervových buňkách. Zapomínání je způsobeno enzymem ribonukleáza. Naopak polymerázy paměť ožívují.
- **acetylcholinová teorie**, která předpokládá, že se musí uvolnit acetylcholin, aby se rozptýlil přes synapse a podráždil nervovou buňku
- **teorie spánkových laloků**, podle níž jsou tyto velice důležité pro tvorbu dlouhodobé paměti. Jak při ukládání, tak při vybavování. (Příhoda, 1974).

Mezi nejznámější teorie patří také Pavlovova fyziologická, podle které zajišťuje činnost paměti plastičnost nervové soustavy. Ta umožňuje vytvářet po vzruchu určité stopy v mozkových buňkách a na synapsích a i dočasné spoje mezi těmito stopami a určitou dobu je uchovávat. Zapomínání se dle této teorie děje v důsledku atrofie mozkových stop, ale zejména v důsledku vyhasínání dočasných nervových spojů a působením přicházející a následující činnosti dle zákona vzájemné indukce.

Paměťový proces je složitý a má několik fází. A. T. Welford rozlišuje sedm těchto fází:

1. percepci
2. krátkodobé uchování
3. vývoj trvalé stopy
4. upevnění stopy
5. rozpoznání zažitého vjemu
6. vzpomínku
7. užití vyvolaného materiálu

Obecně se setkávám s redukovanejším fázováním. Vycházíme z toho, že paměť je schopnost, a to schopnost:

- a/ **přijímat** informace /recepce/ - vštěpovat si určité věci /informace/ do paměti
- b/ **zpracovávat** informace /kódovat je/

c/ **uskladňovat** informace /retence/

d/ **vydávat** uskladněné informace /reprodukce/

- vzpomínání /reminiscence/

- rekolekce /přerovnění získaných informací/

e/ **znovu poznávat** jednou zapamatované /rekognice/

Kódování neboli vštípení /zapamatování/ je první částí tohoto řetězce a záleží na vytvoření stop a dočasných spojů v mozkové kůře působením vnějších nebo vnitřních podnětů. K zakódování může dojít třemi způsoby - přes zrakovou reprezentaci, nebo akustickou či sémantickou /založenou na významu/.

Druh tohoto zakódování má jistě význam i pro druhou fázi, která zahrnuje čas, který uplyne od zapamatování až po vybavení. Pro tuto etapu je příznačný proces zapomínání a skutečnost, týkající se kapacity krátkodobé paměti. Výzkumy ukazují, že lidé jsou schopni si zapamatovat 5-9 položek. Toto rozmezí udává rozsah paměti subjektu.

Vybavování je třetí fáze a je vlastně aktivizací minulé zkušenosti. Probíhá podle asociačních zákonů. **Primárními** jsou zákony dotyku, podoby, kontrastu a následnosti. **Sekundární** jsou zákony novosti, živosti a časového významu.

7.1.1 Krátkodobá paměť

Krátkodobá nebo pracovní paměť se zabývá vědomými psychickými činnostmi a má pro naše vědomí a jeho obsah prvořadou důležitost. Krátkodobá paměť probíhá v subkortikálních strukturách mozku /pod šedou kůrou mozkovou/ a v její činnosti se objevují charakteristiky specificky vědomé mozkové činnosti.

Z funkčního hlediska je kapacita krátkodobé paměti vyjádřena výrazem „7 plus minus 2“. Tímto termínem se myslí smysluplné shluky informací. Tohoto faktu se využívá při trénování paměti a zapamatování si určitých smysluplných shluků, celků. Anglický termín je „chunk“. (Linhart, 1987).

V krátkodobé paměti se odehrávají dva druhy činnosti. **První je usměrňování, „ritualizování“, informací.** To jsou ty činnosti, které se již mnohokrát opakovaly a jsou osvojeny.

Druhý druh činnosti je složitější. Jde o rozhodování jak naložit s informacemi, které přicházejí ze sensorické paměti. I když dochází na nejnižší úrovni k filtraci informací, stejně jich přijde do sensorické paměti nesmírné množství. Proto v krátkodobé paměti dochází k hodnocení těchto informací. A to podle toho, jaký má daná informace **význam a vztah** k volnímu a motivačnímu zaměření jedince.

Pokud je vyhodnocena jako potřebná, **je postoupena do paměti dlouhodobé.**

Někteří autoři (Michelfelder, 1995) rozdělují krátkodobou paměť podle doby zachycení informace v ní na tři okruhy:

- **ultrakrátkou** krátkodobou paměť, která udrží informaci po dobu maximálně 15 sekund
- **střednědobou** krátkou paměť, která udrží informaci až několik hodin
- **čerstvou** krátkodobou paměť, která udrží informaci až 8 dní

Obecně platí, že krátkodobá paměť je více zasažena a deteriorizaci více podléhá vzpomínka, než pouhé rozpoznání. Nejvíce je postiženo vstípení zážitků v nové situaci. Vzhledem k tomu, že v tomto věkovém období zážitků ubývá, většina lidí si úbytek paměti neuvědomuje.

Zhoršení paměti v období interevia lze považovat za prokázané a rozdíly pak způsobuje inteligence, vzdělání a způsob zaměstnání, zdravotní stav, společenské podmínky a intenzita zájmů. V důsledku zhoršení dysfunkce krátkodobé paměti ztrácí starý člověk svou aktuální identitu. (Vágnerová, 2000).

7.1.2 Dlouhodobá paměť

Termínem dlouhodobá paměť rozumíme skutečnost, že to, co se do této paměti vložilo, zůstává v ní uloženo dlouho, v mnoha případech do konce života. Dlouhodobá paměť nejlépe odolává - je rezistentnější k narušení, tj. ztrátě informací, a jeví se také nejstabilnější. Nevládne v ní chaos a tak se jeví z tohoto hlediska i nejspřádanější.

Dlouhodobá paměť je funkcí celého mozku. Je zastoupena ve všech jeho oblastech. Jde o nesmírně složitý mechanismus a neurologové se domnívají, že neexistuje jedna jediná forma paměti, ale že jde o několik propojených systémů pro zachování informací v mozku.

Nesmírně důležitá je plasticita mozku. Podle studií neurologů a neuropatologů klesá asi od třicátého roku věku schopnost příjmu a udržení informací v dlouhodobé paměti. A od 70. roku věku je tento pokles ještě výraznější. Na vině jistě je i velké a rychlé ubývání mozkových buněk, které odumírají denně. Nicméně není třeba propadat panice, neboť vzhledem k celkovému počtu získaných nervových buněk - asi 15 bilionů - jde o nepatrný úbytek. Výraznější úlohu zde však sehrává **plasticita mozku**. Tímto termínem se vyjadřuje kvalita nervových spojení mezi buňkami a buňkami mozku – neurony. Jedná se o složitou nervovou síť spojů, ve které se lze orientovat různými způsoby. To znamená, že od jednoho bodu ke druhému se lze dostat různými cestami, nejen jedním jediným spojením. Jedná se právě o ojedinělou schopnost mozku při poškození, zachovat při oslabení nebo porušení jednoho „vedení“ synoptického spoje další fungující spojení, a to díky této komplikované nervové síti. Plasticitou mozku se vysvětlují ty „zázračné,“ situace po těžkých úrazech, kdy se pacient uzdraví i při velké ztrátě části mozku. (Ben Carson, 1999).

Proces, kterým se z krátkodobé paměti dostává informace do dlouhodobé, nastává, když dochází ke změnám na synapsích. Tam, kde dojde ke styku jednoho neuronu s druhým, např. ke styku nervové buňky odstředivého vedení – **axonu**, neboli neuritu - s druhou buňkou dostředivého vedení, s **dendritem**.

Tyto procesy jsou nesmírně důležité a ovlivňují je tzv. **neurotransmitery**, což jsou systémy převodu informačního signálu z jedné nervové buňky do druhé. V současné době známe přes 50 různých **neuromediátorů** - látek, které ovlivňují neurotransmisí. Jistě významné jsou např. dopamin, kyselina glutamová, adrenalin, noradrenalin /hormon stresu/, které zlepšují dlouhodobou paměť.

V souvislosti s učením starších osob se zdůrazňuje význam kalcia na nervovou činnost mozku. Význam má i aktivní činnost, přes nejrůznější formy učení, které jsou navíc motivovány zájmem a mají emocionální náboj.

S ohledem na obsah informace, které přicházejí do dlouhodobé paměti, se rozlišují tři druhy paměti; (Příhoda, 1974; Tulvig, 1976).

a/ **Epizodická paměť**, která zaznamenává osobní zkušenosti v časových a prostorových souvislostech, např. o zapamatování si toho, co se kdy komu stalo. Je to paměť **osobních zážitků**. Je potřeba si uvědomit, že nejde o fotografické zaznamenání skutečnosti, ale o zpracování ve smyslu zážitku a postoje k zážitku. Proto nikdy neopravujeme staré lidi, že to či ono si pamatují špatně, jde o jejich zpracování skutečnosti a je to pro ně velice důležité.

b/ **Sémantická paměť**, nazývaná též paměť lexikální /slovníkovou/, která zahrnuje naše všeobecné vzdělání. Díky ní ovládáme slova a pojmy. Je základem naší verbální sociální komunikace, která je základem naší vnitřní řeči. Ovládání slov a pojmů nám umožňuje dávat smysl tomu, co vnímáme (Lariová, 1999).

c/ **Procedurální paměť** nám pomáhá řídit průběh naší činnosti, zvláště pak zautomatizované. Příkladem procedurální paměti může být cvičení a používání násobilky. Tato paměť nám umožňuje zautomatizovat si různé senzomotorické dovednosti.

Zpracování informace v dlouhodobé paměti se řídí podle hloubky daného procesu na tři roviny:

- povrchové zpracování – týká se jen vnějších věcí vnímané informace
- střední zpracování – obvykle z jednoho hlediska
- hluboké – intenzivní zpracování – kdy ke zpracování informace se přistupuje z více hledisek a je zaměřeno na význam informace.

Často se tyto tři roviny stýkají v rámci jedné informace a tento běh se může prohlubovat a rozvíjet např. formou zkoušky nebo nácviku.

Při učení nebo jakémkoliv záměrném vybavování informací z dlouhodobé paměti do vědomí /krátkodobé paměti/ se setkáváme s některými těžkostmi blokování vstupu informace při dekódování. Tyto druhy můžeme rozdělit do dvou skupin:

- krátkodobé obtíže vybavování informací z dlouhodobé paměti se týkají situací, kdy si třeba neumíme vybavit jméno člověka nebo název pro daný předmět či jev.

Obvykle pomine, když se začneme soustředit na jiný problém, odvedeme pozornost k něčemu jinému.

➤ **vážné obtíže s vyvoláním informací z dlouhodobé paměti** – s nimi se setkáváme u patologických jevů, u nemocí typu Alzheimerovy choroby, Hopkinsonovy choroby a Korsakova syndromu. Zde však nejde jen o selhávání dlouhodobé paměti, ale i o organické změny mozku.

8. Pozornost v období intereivia

Jde o psychickou aktivitu člověka, která se projevuje soustředěností a zaměřeností vědomí. Tímto termínem rozumíme skutečnost, že člověk si ve svém vědomí neoddráží všechny podněty, ale pouze ty, které mají pro něho význam. Nazýváme je **předměty pozornosti**. Ty mohou mít **povahu vnější** /přednáška, učivo/ nebo **vnitřní** /bolest, vlastní vzpomínka, vlastní činnost/ (Štefanovič, 1986).

Pozornost je chápána jako celostní stav organismu. Podle toho, zda pozornost vyvolávají a udržují působící podněty nebo vlastní vůle, hovoříme o pozornosti neúmyslné nebo úmyslné. Neúmyslnou pozornost také nazýváme bezděčnou a jejím fyziologickým základem je nepodmíněný reflex orientační činnosti. Takovou pozornost vzbudí třeba neočekávaný výkřik, kontrast /hubený proti tlustému/, pestrost /látka, květiny/. Naproti tomu úmyslná pozornost je ta, kterou člověk udržuje a vzbuzuje volným úsilím. Úzce souvisí s rozvojem vůle, myšlení, charakteru, motivace a také s emocemi.

Odrážet podněty znamená věnovat jim pozornost. V tomto ději hrají velkou roli vlastnosti pozornosti. Je to **intenzita**, **stálost** /doba soustředění na jeden předmět/, **rozdělování pozornosti** /schopnost věnovat pozornost současně více předmětům/, **rozsah** /dán počtem předmětů, které pozornost najednou obsáhne/ a **přenášení** /to je schopnost rychle přenášet pozornost z jednoho předmětu na druhý/.

To, že se některý člověk nedokáže v danou chvíli soustředit na to, co je potřebné, je dáno tím, že se soustředí na něco jiného /v danou chvíli pro něho důležitějšího, zajímavějšího/, nebo že není vůbec schopen se soustředit v důsledku velké pohyblivosti procesů vzruchu a útlumu v mozkové kůře. Často se s tím setkáváme ve starším věku, kdy stav pozornosti může být ovlivněn hormonálními změnami /u žen např. klimakteriem/, zejména pak v období takzvaného stáří, kdy dochází k častějším projevům bolesti, k rozladám třeba z neuspokojivého vývoje manželství /časté rozvody/, k nezvládnutým emocím, k psychickým stavům - to vše ovlivňuje v období stáří schopnost pozornosti. (Příhoda, 1974; Vágnerová, 2000).

Zejména bolesti směřující ke svému tělu, svému nitru, strach z vážného onemocnění a smrti znemožňují soustředění nejen směrem k učení, ale i na činnosti jako je čtení, vaření, sledování televizního programu.

Faktem zůstává, že pozornost je důležitým činitelem při zapamatování. Musím se ale i zmínit o faktorech, které zhoršují nebo i znemožňují zapamatování, a to s ohledem na potřeby vštěpovat si nové informace lehce a snadno. Proč informace někdy vštípíme snadno, jindy je zapomeneme? Na vině je **zapomínání**.

Upevnění paměťové stopy vyžaduje určitou dobu a zapomínání se vysvětluje např. střetáváním - soupeřením dvou nebo více aktivit soustředěné pozornosti. Hovoříme o **retroaktivní a proaktivní interferenci**. V případě, kdy naopak dvě psychické aktivity spolu kooperují, a jedna druhou podporuje, pak hovoříme o **transferu**. (Čáp, 1993).

Často, zejména s postupujícím věkem, dochází k **distorzi – zhroucení** toho, co jsme si zapamatovali. Tyto změny mohly vyvolat nové poznatky, ale i postoje, či zážitky, které jsou jiné než při prvním setkáním s daným jevem. Výsledkem pak může být zkreslení či pokroucení toho, co bylo do paměti vloženo. Je proto velmi nešetrné podezírat staré lidi ze lži či záměrného překrucování skutečností.

Suprese, neboli potlačení, je další jev, se kterým se v oblasti zapamatování setkáváme. Jde často o neuvědomované potlačení toho, co do paměti uloženo bylo, ale s čím se těžko vyrovnáváme nebo si to nechceme připomínat. **Amnézie** je neschopnost vzpomenout si na něco, co se odehrálo nebo existovalo před psychickým otřesem. Jde o kvalitativně odlišný jev než tzv. zapomínání.

Se supresí se často setkáváme u starších lidí, zejména s náboženským laděním, kteří se snaží se vidět lepšíma očima, aby před Boha předstoupili bez hříchu a zajistili si věčný život. Častěji jde o jev, kdy si tělo a psychika sama, neuvědoměle pro osobnost, snaží vyladit vnitřní prostředí tak, aby došlo k homeostáze, a tím pádem k vyladění celého organismu.

9. Emoce v období intereivia

Pojem emoce je zastřešující pojem pro subjektivní zážitky libosti i nelibosti, provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy /gestikulace, mimika/ a stavem větší pohotovosti a zaměřenosti. Jsou spojeny zejména s uspokojováním nebo neuspokojováním primárních potřeb.

Abychom mohli charakterizovat komplexněji emoce, je potřeba si uvědomit, že nejzákladnější pocity, které prožíváme, zahrnují i motivy a potřeby. Mezi nimi je úzký vztah, neboť mohou stejným způsobem aktivovat a zaměřovat naše chování. Tím, čím se liší, je skutečnost, že emoce jsou spouštěny zvnějšku, to znamená, že jsou aktivovány vnější událostí a emoční reakce k nim směřuje. Motivory jsou aktivovány zevnitř, směřují ke konkrétním objektům v prostředí a jsou vyvolány specifickou potřebou.

Emoce a motivory se liší ve zdroji aktivace, mírou subjektivního prožitku a vlivem chování.

Emoce provázejí člověka od počátku jeho života až po poslední okamžiky jeho existence, liší se jen v míře pozitivního a negativního vnímání.

Většina fyziologických změn během emoční aktivace je způsobena činností sympatického oddílu autonomního nervového systému. Ten má vliv na následující změny:

- zvýšení krevního tlaku a srdeční činnosti
- zrychlení dýchání - zúžení zornic
- zvýšení pocení, vylučování slin a hlenu
- zvýšení hladiny glukózy v krvi
- zvýšení srážlivosti krve
- pokles hybnosti gastrointestinálního traktu
- vztyčení chlupů na kůži

Vědeckotechnická revoluce nás velmi rychle vzdaluje od způsobu života, na který byl člověk tisíce let biologicky a emočně přizpůsoben. Genetická výbava moderního člověka je tedy zastaralá. Minulé vzorce chování byly charakterizovány tím, že představovaly přípravu pro svalovou akci /útěk, boj/. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

Zapocení, zrychlení tepové frekvence, zrychlení dechu, zvýšené svalové napětí, zvýšení množství adrenalinu, glukózy, mastných kyselin v krvi apod., to je účelné jen v případě velmi těžké a namáhavé práce, představující těžký fyzický výkon.

Životní podmínky současnosti však minimalizují fyzickou námahu a tak dochází k situaci, kdy únava fyzicky nepracujícího člověka není otázkou obnovy energetických zásob organismu, ale otázkou rozladění funkční souhry regulačních psychofyziologických procesů a s tím souvisejícího přetrvávání emočně negativního napětí.

Trvá často delší dobu, než příslušné emoce odpadnou, řízení pak přebírá parasympatický systém, který vrací organismus do normálního stavu. Činnost autonomního nervového systému je pod kontrolou určitých oblastí mozku, které zahrnují hypotalamus a části limbického systému. Impulsy z těchto oblastí jsou přenášeny k jádrům mozkového kmene, které kontrolují funkci autonomního systému.

Doba, po kterou se organismus vyladňuje, nese stopy stresu a často se opakující stav je pak hlavním zárodkem pro řadu civilizačních chorob, jako jsou hypertenze, vředové choroby, neuropsychiatrická onemocnění.

Intenzivní emoce obsahují několik složek:

1. vnitřní tělesné reakce, zejména ty, na kterých se podílí autonomní nervový systém
2. kognitivní hodnocení nebo přesvědčení, že se odehrává pozitivní nebo negativní událost
3. výraz obličeje
4. reakci na emoci

Bod dvě je svým významem velmi zajímavý, neboť bylo zjištěno, že skutečně kognitivní hodnocení se velmi může podílet na diferenciaci emocí. Neboť vždy interpretujeme každou situaci s ohledem na naše osobní cíle a pohodu. Ale také s ohledem na naše zkušenosti a na sílu ohrožení. Hodnocení situace větou „měla jsem strach, že mne opustí“ vyjadřuje emoční přesvědčení a je výsledkem kognitivního zpracování. Přesto bude výsledek prožitku u různých lidí rozdílný. Záleží na tom, co pro kterého člověka slovo opuštění znamená. Pro někoho je to situace neslučitelná s dalším životem, pro jiného jen tvrdé konstatování reality, se kterým se jedinec po čase vyrovná. Kvalita kognitivního hodnocení také souvisí s věkovou etapou jedince a s jeho

momentálním fyzickým a psychickým stavem. Rovněž kognitivní hodnocení bude mít jinou výpovědní hodnotu v návaznosti na ambice a vlastní hodnocení své osobnosti.

Životní období po 45. roce věku se jeví do revoluce v roce 1989 jako stabilizované z určitého pocitu životního naplnění. Způsob života měl jakási pravidla, své koleje. Člověk byl v sobě uzavřenější, jakoby vším nasycen, neboť pro tuto věkovou kategorii nebylo mnoho lákadel.

V té době přijímal situace stavu rodinného, sociálního i kulturního takové jaké jsou a nesnažil se o zásadní změny.

Většina lidí nalézala svůj životní smysl v nové dimenzi lásky ke třetí generaci. Narození vnuka nebo vnučky může jedinec vnímat rozporuplně. Někdo jako ponížení a urážku doprovázenou melancholickými pocity s uvědoměním si svého stáří, jiný prožívá úžasnou radost a pocit hrdosti z existence pokračování jeho rodu a z možnosti předávat nyní své zkušenosti a rady. Užít se konečně malých dětí v té radostnější poloze, převzít emoční úlohu tak, jak ji přijmout jako mladý, nezkušený rodič nemohl. To vše umožňuje období ineterevia.

Po období roku 1989 však dochází k vážnému rozkolísání jistot a emočním zmatkům i v této, dříve tak zdánlivě poklidné, věkové skupině. Přestože se otevírají možnosti, projevují se prvky nejistoty a nestability, které se přenášejí zejména do oblasti rodinných vztahů, sociálních i kulturních problémů a změn.

Toto období zasáhlo lidi nepřipravené, nicméně svým „mládím“ ještě velmi schopné se realizovat. Touží opustit zajatá pravidla, své stereotypy, jistotu a bezpečí vyměnit za touhu po změně. Vrhají se do podnikání, prodávají usedlosti, mění partnery.

V minulosti vykazovalo toto období pro jedince značné zklidnění a ocenění jeho schopností, vyjádřené finančním ohodnocením či postupem. Člověk v tomto období dosáhl již obvykle vysoké odbornosti a rutiny, jeho pracovní výsledky byly stabilizovány, jeho výkon jevil velmi dobrou úroveň. Z toho důvodu byli tito pracovníci velmi žádáni. Jejich rozvážné a moudré vystupování jim dávalo autoritu.

Toto období bylo základním emočním naladěním pro růst sebevědomí. Bylo na co být hrdý, člověk v tomto věku dosáhl určitého vzdělání a postavení, určité pracovní pozice, měl zajištěný domov, děti, vnoučata. Bylo pro ně většinou útočištěm a přístavem určitých jistot. Měl hodně zkušeností, barvitě vzpomínky a určitý nadhled nad nicotnými problémy hašteřivého mládí.

K prarodičovství patřilo také předávání tradice. Tento úkol je překrásný a umožní jedinci v interviewu prožívat ještě jednou, byť mlhavě, své mládí, předat něco z té prožité radosti dál. Má možnost a potřebu vyprávět o cti, lásce i věrnosti přesto, nebo právě proto, že současné filmy jsou prodchnuty násilím a brutalitou. Proti bombastickým efektům se snaží postavit ukázky z prosté lidové tradice.

Protože naše naladění, naše emoce jsou přenosné, dítě obvykle snáze osloví ty pozitivní. I dnes se dá s dítětem, které je od malička naučené pracovat a komunikovat s internetem, sedět na chalupě při svíčce a vyprávět staré zážitky z dětství svého nebo svých rodičů. Důležitý je fakt „nespěchání“, protože zejména mladá generace a děti nevyjímaje žijí v současné době pod neustálým stresem, zejména časovým.

Zatímco rodiče pod ekonomickým tlakem a z obav, aby nepřišli o pracovní místo, nemají dostatek času, mají naopak babička i děda relativně času více, i když i tato okolnost se po revoluci relativizovala. Protože i na dnešní babičky a dědečky nelze pohlížet tak, jak jsme byli zvyklí z knížek Boženy Němcové, protože i současná doba je nutí při důchodu mít další pracovní úvazky. Někdy ještě vedou živnost či podnikají. Faktem však zůstává, že jejich život je poznamenán určitým nadhledem, moudrostí, která však jakoby v současném běhu času ztrácí pro naši společnost váhu, jakoby neměla žádnou cenu. Dochází k devalvaci základních životních jistot a morálních hodnot.

Bylo by jistě potřebné a zajímavé nahlédnout do společností, kde stáří je uctíváno a oslavováno a je tou největší hodnotou. Tak jako tomu bývalo v minulosti u Slovanů, ale i v současné době například v Japonsku, kde i slovní napadení starého člověka se považuje za velký společenský prohřešek.

To je jedna z vážných změn, která po roce 1989 pro tuto kategorii nastala. Místo ocenění, se naopak ocitají v situaci, kdy nejsou pro svůj věk do pracovního procesu žádáni. Ve velmi krátkém časovém úseku /asi 5 let/ došlo k velkému rozmachu technologií a rozvoji sociálních sítí, k modernizaci a technickým novinkám v komunikaci i v běžném pracovním životě. A tyto oblasti obsazují převážně mladší věkové kategorie. Otevřely se hranice a s nimi potřeba jazykových znalostí. Mladí lidé se sdružovali ve firmách se zahraniční účastí, sami zakládali nejrůznější spolky a sdružení. Staré firmy a podniky se rušily, stovky lidí přicházelo o práci a člověk ve věku 45-60 let byl najednou nežádoucí a z pohledu mladých lidí neperspektivní. Klid a

sociální jistota tohoto období, ještě nedávno publikovaná v knihách, se změnila v období nejistoty, obav a stresu.

Stres a pocity nejistoty zesilují stále se měnící pravidla v oblasti právní, zejména týkající se sociálních jistot, jako jsou formy důchodu a navýšená doba odchodu do důchodu.

I možnost nyní ještě podnikat je tvořena na platformě stresu a neúměrného pracovního i psychického vytížení. Lidé se začínají učit, aby zvládli právní normy pro založení firmy, a znalost ekonomického minima je nutná pro vytvoření daňových příznání. Učení, které do této doby nikdo po nich nevyžadoval, se stává nutností, často velmi stresující. Zejména pro kategorii lidí kolem 60 let, kteří se často jen těžko sžívají s problematikou počítačů.

Zatímco učení by mělo v tomto věku být vyhledávaným zdrojem prevence před stárnutím mozku, je naopak vynuceným a stresujícím prvkem jejich života.

Rychlý společenský převrat, který jistě postihl negativně v první fázi jmenovaná věková období, však měl a má i nesmírně mnoho pozitiv. S rozvojem ve všech oblastech života došlo ke zkvalitnění lékařské péče tím, že byly objeveny nové postupy a technologie při léčení nejrůznějších závažných nemocí. Dochází k dostupnosti informací, k rozvoji komunikačních strategií, k realizaci studijních stáží, k umožnění studia všem věkovým kategoriím. To vše v posledních letech velmi pozitivně ovlivňuje i seniorskou oblast. Společnost se více začala zajímat o zdravý životní styl, o způsoby jak si uchovat svěžest do co nevyššího stáří.

Možnosti, které moderní společnost nabízí, jsou velkým přínosem, zejména možnost vzdělávat se pro všechny věkové skupiny.

10. Motivace v období interevia

Nové možnosti a změny ve společnosti byly výzvou pro vše nové, zasáhly všechny věkové kategorie. Nás však bude zajímat okruh věkové kategorie interevia a senia. Hnacím motorem v aktivitách jedinců byla motivace k rychlému společenskému úspěchu a zbohatnutí.

Motivaci vnímáme jako aktivitu člověka vyvolanou motivem. Motiv je pohnutka, příčina činnosti nebo jednání člověka, zaměřená na uspokojení určité potřeby. Má sílu a směr, intenzitu a trvalost a pramení z podnětů vnitřních a vnějších.

Vychází-li motivy z nitra člověka, pak hovoříme o impulzech, pokud z okolního prostředí, pak o incentivech. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992).

Motivace v období interevia vykazuje jisté změny oproti minulým věkovým úsekům. V minulých letech již byla vnímána jako oslabená v tomto věkovém úseku, protože člověk toho relativně hodně zažil, většinu věcí k uspokojení biologických potřeb měl. Měl postavení, znalosti i vědomosti, existovalo málo nových a zesílených potřeb.

Po revoluci se motivace této věkové skupiny zásadně změnila. Často existenční ohrožení či naopak pestrá nabídka nových možností v podnikání byli velkou výzvou. Motivace byla v této fázi často spojena s aktivací, se stavem vzrušení, který připravoval organismus na provedení konkrétní činnosti. Z fyziologického hlediska jde o funkci vzestupného retikulárního aktivačního systému mozkového kmene.

Politický systém spojený s maximální orientací na ekonomickou stránku dění zároveň akcentoval zodpovědnost jedince za něho samého. Byla šance, byla motivace. Z počátku se lehce překonávaly potíže spojené s maximem učení se nových věcí v oblasti technologií, v oblasti právní i sociální. Řada lidí zakládala vlastní firmy, společnosti. Bylo módní vlnou být podnikatelem.

Motivace byla zaměřena především na stránku ekonomickou, udržet se na trhu práce, být výkonný, dobře vypadat, vypadat mladší, protože stáří nebylo v módě. Tyto snahy vyvolaly potřebu až nezdravé orientace na oblast zdravého životního stylu, který se stal módní vlnou. Být zdravý fyzicky i psychicky, odolný a dobře vypadat, to byl trend a model porevoluční společnosti. Byl spojen s potřebou se neustále vzdělávat a seznamovat se s novými trendy. A s potřebou být aktivní, atraktivní, protože stáří a staří lidé najednou nebyli společností pozitivně vnímáni a lidé v důchodovém věku se stávali často v povědomí mladých lidí těmi, kteří překáží a jsou nepotřební nebo

dokonce „ujídají“ ze společného krajíce. Vznikaly i nevkusné šoty některých televizních společností. Jak ale zasáhly tyto změny jedince v oblasti senia a jak je vnímáno stáří?

11. Co vnímáme pod pojmem stárnutí

Stárnutí je mnohoznačný proces, který je značně různorodý a probíhá u každého jedince jinak. Je individuální. Rozdíly mezi jedinci tvoří genetické a zdravotní podmínky, způsob prožitého života, ekonomické podmínky a politická atmosféra, též podnební pásmo, ve kterém člověk žije.

V literatuře se setkáváme se třemi formami stárnoucích lidí a to se skupinou:

- starších lidí, kteří jsou relativně v normálním stavu
- staří lidé, kteří jsou v optimálním stavu
- staří lidé, kteří jsou v trvale patologickém stavu

Pro potřeby prevence a optimálního zacílení na rozvoj stávajících fyzických a psychických sil seniorů však vidím toto rozdělení jako velmi orientační a pro edukační účely stárnoucí populace nedostatečné. Z toho pohledu se mi jeví velmi výstižné třídění Matějkové- Kubešové, která třídí seniory s ohledem na jejich soběstačnost a kondici. Právě toto rozdělení je velmi důležité v ústavech sociální péče, v Domovech důchodců nebo v nemocničních záznamech o stavu pacienta. Jde o již zmíněné kategorie Elit, Fit, Independent, Frail, Dependent, Disabled.

I když vlastně stárnutí lidského organismu začíná počítím, protože ihned dochází k odumírání mozkových buněk, s pojmem stáří si spojujeme až období presenia, jako předstupně stáří, kdy se začínají projevovat první známky zhoršených funkcí.

Hodně prostoru věnuji ve své práci právě tomuto období, jako období, kdy dochází k viditelným a pociťovaným změnám. Zde je právě potřeba preventivního zacílení na posílení organismu v oblasti fyzických, psychických i mentálních sil.

Protože stárnutí je specifický a nezvratný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jeho průběhu říkáme život.

Stáří dělíme podle věku. Dle WHO /World Health Organization/ se vymezuje stáří na 3 období, podle patnáctileté periodizace, též (Příhoda, 1997).

Ode dne narození do 15 let dozrává člověk sexuálně a psychicky, od 15 do 30 let dozrává v relativně hotovou osobnost, v dalších 15 letech je období vrcholné psychofyzické zralosti /adultium/, interevium /střední věk/ vnímáme v rozmezí 45 -59

lety, senescenci /stárnutí, časné stáří/ od 60 do 74 let, věk v rozmezí od 75-89 nazýváme senium /vlastní stáří, kmetství /. O dlouhověkosti hovoříme u lidí nad 90 let.

Kalendářní věk je sice důležitý údaj, ale nemusí být určující pro funkční potenciál daného člověka. Funkční věk hodnotí nejen biologický, ale také psychologický a sociální stav a je tedy pro hodnocení přesnější.

11.1 Stárnutí a involuční změny

V procesu stárnutí dochází k degenerativním, morfologickým a funkčním změnám jednotlivých orgánů. Tyto změny nastupují v různou dobu a s různou rychlostí a intenzitou. Orgány ztrácejí svoji funkční rezervu a organismus je méně přizpůsobivý ke změnám vnitřního a zevního prostředí. Následkem snížení adaptability organismu může snadněji dojít k dekompenzaci funkce nebo celého organismu. V rámci involučních změn ve stáří dochází k atrofii tkání, přibývá tuk a vazivo, zmenšuje se objem celkové tělesné vody.

Regulační mechanismy jsou oslabené, rovněž jsou viditelné pomalejší reakce na vzniklé situace. Odolnost organismu je nižší. Funkčnost pohybového aparátu je výrazně zhoršena, stejně tak je postižena denzita kostí, degeneruje se chrupavka a zhoršuje pohybová koordinace.

V nervovém systému dochází ke zpomalení vedení vzruchů a reakcí na ně. Mozek atrofuje a vzniká stařecká zapomnětlivost, dochází k poruchám spánku a metabolickým poruchám.

Oběhový systém je zatížen snížením elasticity tepen a snížením krevního průtoku orgány. To má neblahý vliv i na onemocnění srdce a ledvin.

Navzdory postupujícím degenerativním změnám je většina starých lidí zdravá a nemusí omezovat své aktivity.

Abychom mohli určit stárnutí, tak nás zajímá:

1. chronologická délka života /počet let/
2. biologický stav organismu
3. mentální – psychické zdraví

4. kognitivní výkonnost /myšlenková/
5. sociální kompetence a produktivita
6. kvalita sebeovládání
7. kvalita sebeobslužnosti
8. úroveň spokojenosti se životem

Při hodnocení biologického stárnutí zjišťujeme, jak různorodé biologické jevy mění patologicky svoji funkci v průběhu života. Je to způsobeno tím, že dochází k imunologickým změnám a tím nárůstu nejrůznějších nemocí civilizačního života, jako jsou kardiovaskulární onemocnění nebo onemocnění nádorových typů.

Stáří se projevuje viditelnými změnami tím, že se mění zevnějšek člověka. Změna, nebo lépe řečeno proměna, mladého člověka ve starého se děje postupně, nicméně neunikne pozornosti okolí. Často starý člověk ztrácí své typické rysy, může výrazněji ztloustnout, zmenšit se nahrbením, přibývají vrásky, zašpičatuje se nos a prodlužují se ušní boltce, šedivějí nebo vypadávají vlasy. K celkové proměně vizáže přispívá i poklesnutá brada, tváře jsou svislé a vráščité, oční víčka, která poklesávají, oči se zdají nevýrazné až tupé a celkový dojem dotváří i stav zubů, který je v tomto období velmi důležitým prvkem pro pocity sebevědomí. (Příhoda, 1974). Vzhled ovlivňuje i úroveň komunikace. Řada seniorů má již zubní protézy, které rovněž přispívají k pozměněnému vzhledu. To jak člověk vypadá často významně působí na úroveň jeho celkového psychického stavu a na vnímání sebe sama. Dopad má i náhled a názory okolí.

Zejména v současné době akcentovaného kultu mládí, štíhlosti a krásy, je vnímáno stáří jako něco negativního. Řada lidí se snaží přizpůsobit a podnikají riskantní a drahé omlazovací kúry pod vedením odborníků – plastických chirurgů.

Již od šesté dekády se projevují příznaky stárnutí, zejména v rezervách organismu pro mimořádné události. Snižuje se výdrž a výkonnost, snižuje se odolnost k chorobám, zhoršuje se hojení poranění, zvyšuje se počet nádorových onemocnění následkem snížené obranyschopnosti organismu.

11.1.1 Motorika ve stáří

S postupujícím věkem dochází ke zpomalení pohybů a reakcí, klesá síla i výdrž. Narůstá tuková tkáň. Tím se snižuje pohyblivost, zároveň dochází k ukládání tuků v cévách a je příčinou kardiovaskulárních chorob následkem zvýšeného výskytu cholesterolu v krvi. K jeho minimalizaci je potřeba udržovat správnou životosprávu, pravidelný pohyb, který u starého člověka je někdy složité praktikovat. (Příhoda, 1974; Vágnerová, 2000).

Proto edukační programy na podporu motoriky se jeví v oblasti intervieva jako velmi potřebné.

11.1.2 Percepce ve stáří

Ve stáří dochází i ke zhoršení smyslového vnímání. Výrazné zhoršení zraku se projevuje u většiny lidí věkové skupiny senia, zejména rozlišují špatně hloubku a odstín barev, hůře se adaptují na světelné změny.

Běžné jsou již i poruchy sluchové, které jsou výraznější než u předchozí věkové etapy /interevia/, zejména pro neschopnost vnímat vysoké tóny. Porucha sluchu je pro starého člověka značným handicapem, protože mu výrazně ztěžuje sociální kontakty.

K poruchám ve vnímání chuti a čichu dochází až v pozdějším věku po 80. letech života.

12. Potřeby seniorů

Potřeba se vymezuje jako nedostatek či nadbytek něčeho. Je to stav jednotlivce, který se odchyluje od jeho životního optima a je charakterizován celkovým napětím se záporným emocionálním zabarvením a přípravou na činnost. Patří mezi aktivačně-motivační vlastnosti osobnosti.

Potřeby jsou základní motivační silou a pomáhají udržet rovnováhu organismu nejen uvnitř organismu, ale také ve vztahu s prostředím.

Dělíme je na biologické, psychické a kulturní a tyto poslední dvě nazýváme souhrnně potřebami sociálními.

Biologické potřeby jsou vrozené, prvotní. Vznikly a upevnily se během fylogeneze u všech jedinců od nejnižších zvířat až po člověka. Utvářejí se především ze vztahů jedinec - příroda.

Psychické potřeby vznikají se vznikem lidské psychiky, lidského vědomí a se společenským životem člověka. Utvářejí se ze vztahu člověk - člověk nebo člověk - sociální prostředí.

Udržení vlastní existence i existence rodu je spojeno s potřebou pracovat, tvořit a vyrábět. Práce člověka úzce souvisí s poznáváním skutečnosti. V průběhu historického vývoje se toto poznávání osamostatňuje jako zvláštní činnost – **učení, jako potřeba poznávat a vzdělávat se.**

Bez uspokojování psychických potřeb není možný psychický vývoj jedince a při jejich trvalém neuspokojování nastává stav psychické deprivace.

Proto je tak důležité se zamýšlet nad potřebami lidí jako celku, zejména pak s ohledem na starší populaci. A čím starší jedinec, tím je důležitější znát jeho potřeby, aby jeho zbytek a konec života byl důstojný.

U starších lidí se často setkáváme se změnami nálad a někdy i změnou psychiky a charakteru. Jsem přesvědčena, že za těmito změnami stojí dlouhodobě neuspokojené potřeby, ať je to podvýživa, nervozita z nevyspání, sociální izolovanost, smutek z odchodu svých nejbližších, pocit nepotřebnosti. Dlouhodobě neuspokojené tyto potřeby vedou ke změně nálad a opačnému chování, než na jaké jsme byli u tohoto člověka zvyklí.

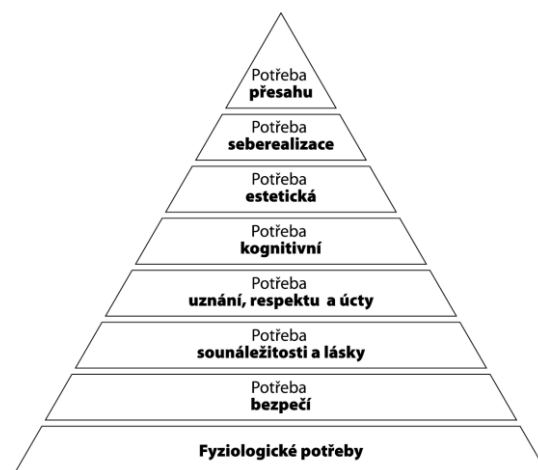
Uspokojování potřeb lidí od nejtělejšího věku až po vysoké stáří je velice důležité. Na jejich kvalitě záleží osobnost jedince, jeho včlenění se do života, na nich záleží úroveň prožívání stáří.

Chci připomenout Maslowovu teorii potřeb, která vznikla v roce 1943 a i přes časový odstup do dnešní doby nepozbývá platnosti. Tuto teorii jsem měla ve velké oblibě. Nyní jsem v seniorském věku a stýkám se s lidmi ve stejné věkové skupině a zamýšlím se, jaké jsou vlastně potřeby nás seniorů, zejména po revoluci v roce 1989. A mám pocit, že tato teorie zcela nevystihuje komplex současných potřeb seniorů. Vnímám potřeby lidí seniorského věku jako něco velmi pulzujícího, měnícího se. Překvapilo mne, že i jiné teorie jsou znázorňovány rozličnými geometrickými tvary.

Výjimku jsem zaznamenala u Chloubové, která potřeby člověka vřadila do pater zastřešeného domu (Chloubová, 1992). To mne oslovilo, protože zastřešené obydlí ve mně vzbuzovalo pocit ucelenosti a bezpečí.

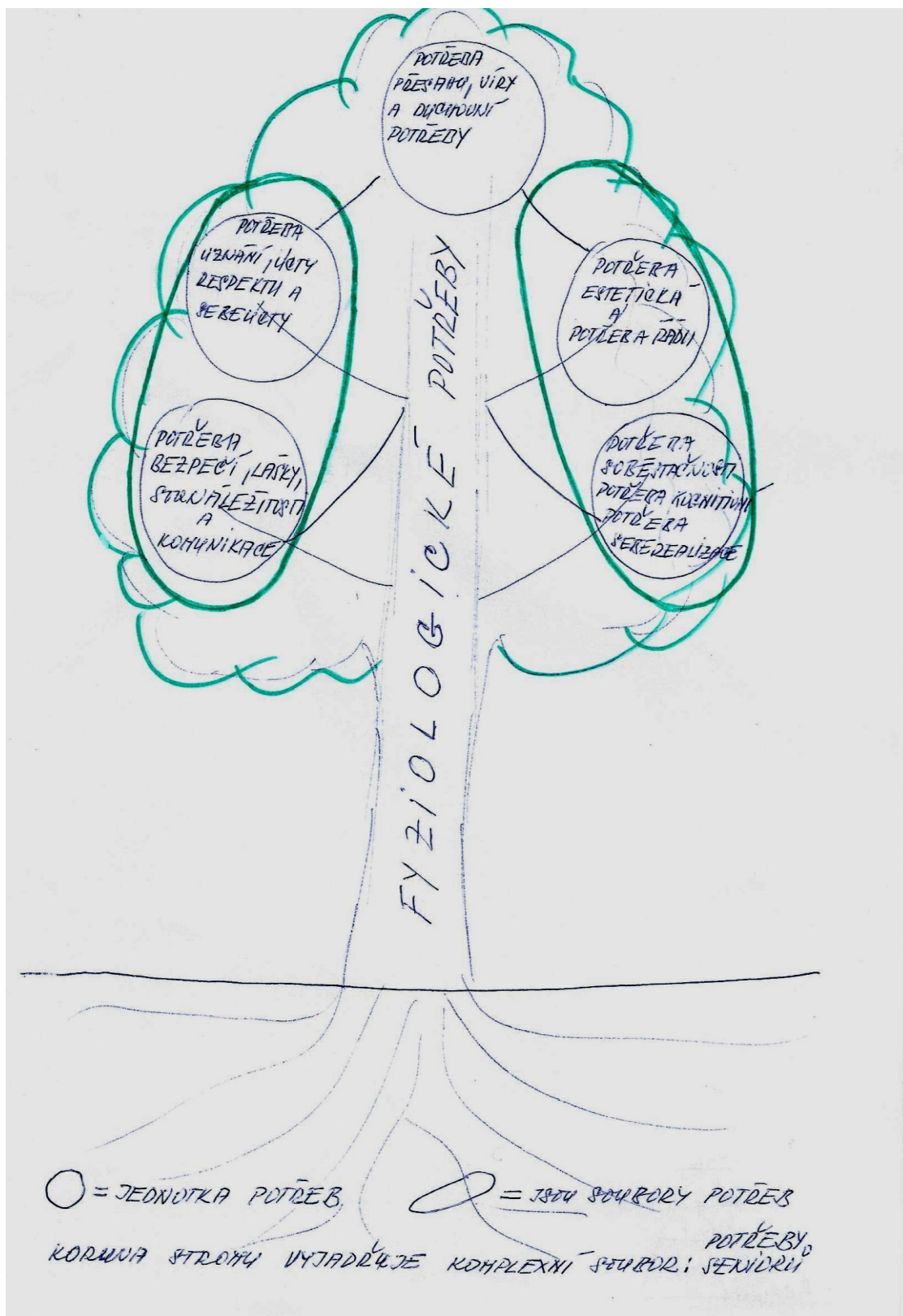
Nicméně v mé představě potřeb u seniorů se jedná o komplexy více potřeb se stejnou hodnotou - váhou pro jedince. Nemohla jsem je tedy a nedokázala jsem to, seřadit je jaksi hierarchicky do pyramidy, protože to tak necítím.

Pro orientaci jen připomenu seskupení potřeb dle Abrahama Herolda Maslowa, amerického psychologa, zakladatele humanistického proudu v psychologii:



Potřeba přesahu, tedy osmého stupně, vznikla u Maslowa až mnohem později, ke konci jeho života.

Po mnoha pokusech seřadit v jiném pořadí potřeby seniorů se mi to podařilo v rámci zakreslení potřeb do koruny stromu. Strom je živý organismus, který reaguje na změny přírody, lidský organismus na změny v sociálním prostředí. Kmen stromu chápu jako základ pro všechny výše uvedené potřeby.



Také skutečnost existence jeho kořenů je pro mne symbolická z hlediska zakotvení lidského jedince. V koruně stromů pak můžeme rozvrstvit komplexy potřeb seniorů. Koruna stromu tvoří jednotu a při posuzování potřeb je důležité si uvědomit jedinečnost každého člověka. V případě umístění komplexů potřeb jedince – seniora do koruny stromu mu dává svobodu je i v průběhu života měnit dle okolností a vlastního uvážení, přesto kontinuita potřeb nebude zásadně narušena.

Zatímco potřeby lidí středního věku jsou vždy na delší časové období omezeny nebo soustředěny určitým směrem či ovlivněny jednou převažující ústřední potřebou, např. potřebou založit rodinu, sexuální potřebou, potřebou moci, potřebou rozmnožovat majetek, potřebou ovládat, být výjimečný, tak v seniorském věku se objevuje nejen potřeba úcty a respektu, ale jde o ucelený komplex potřeb, které je nutné uspokojovat v celku, aby život seniora byl plně naplněn.

Senioři již nejsou výrazně ovládnáni sexuálními pudy, rodinu již založili, pochopili, že jsou důležitější věci než hromadění majetku a potřeba být mocným.

Do první jednotky kresby stromu potřeb seniorů jsem umístila **Potřebu bezpečí, lásky a sounáležitosti a komunikace.**

V mém pojetí tyto potřeby spolu úzce souvisí. Potřeba bezpečí není jen spojena s ochranou před sociálně patologickými jevy, ale s jistotami v sociální oblasti, s vědomím, že někam patřím, že jsem milována a mohu mít ráda. Někdy senior již žije sám, nemá rodinu, partner zemřel, pak ale je prokázáno, že i soužití s malým zvířetem /kočka, malá rasa psa/ do určité míry doplňuje potřebu lásky a potřeby se o někoho starat a lásku věnovat.

Komunikaci považuji za velmi výraznou potřebu v tomto výčtu potřeb. Senior, více než v mládí, potřebuje komunikovat, umět vyjadřovat svá přání, své potřeby, sdělovat názory a příběhy své minulosti, umět přijímat názory a tím navazovat potřebné sociální vztahy. Velmi úzce souvisí s jeho potřebou vlastního bezpečí, neboť je velmi citlivý a závislý na komunikaci z okolí.

Zejména v případě, kdy je odkázán v ústavech sociální péče nebo domovech důchodců na péči personálu. Zde je potřeba zdůraznit oboustrannou funkci komunikace. Personál by měl být výrazně profesionální a lidský, aby nedocházelo k iatrogenním

poruchám u seniorů právě přes nevhodně volená slova personálu, či věty, navíc doplněné nepřátelskou neverbální komunikací. Senior, ač je starý člověk, je velmi citlivý na neverbální formy sociálního kontaktu.

Potřeby uznání, úcty, respektu a sebeúcty jsem umístila v koruně stromu do souboru potřeb společně s potřebou bezpečí, lásky, sounáležitosti a komunikace. Jsou totiž nositeli sebevědomí a sebedůvěry. Senior si v komunikaci s druhými znovu ověřuje a připomíná své dřívější sociální postavení, svůj status. Usiluje o projevení úcty a respektu k tomu, co v životě dokázal. Ze zpětné vazby okolí pak vzniká jeho sebeúcta, která je velmi důležitým prvkem psychické vyrovnanosti ve stáří. Potřebu uznání, úcty, respektu a sebeúcty vnímám v těsné souvislosti a návaznosti s potřebou bezpečí. Protože jen tam, kde jsem s úctou a respektem přijímán, jen tam se mohu cítit bezpečně. V takovém společenství mohu být rád a svobodně se vyjadřovat a komunikovat nejen se svými vrstevníky.

Je velmi smutné, když senior již nemá vrstevníky, se kterými může znovu v komunikaci zavzpomínat třeba na útrapy války, sportovní výkony, probírat zážitky ze studijních let. Protože i sebepoutavější vyličení situace někomu, kdo s vypravěčem nežil v minulosti, v něm nemůže vyvolat pochopení emocionálního náboje a důležitost sdělované informace, která ale pro vypravěče má významnou sdělovací rovinu.

Ještě horší je situace, a není ojedinělá, kdy je starý člověk mladými okřiknut formou: „to jsi říkal stokrát“, „to nás nezajímá,“ nebo je rozhovor nešetrně stočen jiným směrem.

Potřeba úcty, respektu a uznání v mém pojetí je úzce provázána s pocitem bezpečí. Tam kde je člověk přijímán a uznáván, případně obdivován, a je žádán o rady, tam se cítí bezpečně a prožívá i pocity sounáležitosti.

Proto jsem obě výše jmenované potřeby, umístěné v **jednotce potřeb** /znázorněné v kruhu/, spojila do jednoho **souboru potřeb** /označený zeleným oválem/, neboť cítím jejich provázanost a jednotu.

Potřeba soběstačnosti, potřeba kognitivní a potřeba seberealizace - je projevem zdravého jedince-seniora. Každý starý člověk touží po tom, aby se mohl sám obsluhovat, sám si zajišťovat nejzákladnější potřeby a mohl být ponechán ve svém prostředí, na které je zvyklý. Jedním slovem, aby byl soběstačný. Pokud je tělo a mysl zdravá, pak je obvykle přítomna potřeba kognitivní - nějak se zaměstnávat – vzdělávat se, i když nemusí být zrovna prožívána jako potřeba prevence před nemocemi stáří. Jedinec, který se vzdělává, např. navštěvuje jazykové kurzy, kurzy keramiky, šití či jiné, vždy pak usiluje i o další své uplatnění a zpětnou vazbu okolí.

Rovněž **potřebu estetickou a potřebu řádu** jsem dala do společného souboru s potřebami soběstačnosti, kognitivními a seberealizací. Opět je vnímám jako propojené. Aby si jedinec uchoval soběstačnost, musí mít jeho život nějaký řád. A s ním souvisí i potřeba estetická. Tato potřeba ve stáří již není spojena s představou plastických chirurgů, ale s potřebou osobní hygieny a čistoty a to i ve svém prostředí, kde chce starý člověk být obklopen svými věcmi, ke kterým má vztah /fotografie, medaile, dopisy, milované knížky, svým nábytkem, obrazy apod./. Pokud je ve svém prostředí, není to problém. Pokud je v sociálním zařízení, je potřeba velké taktnosti, trpělivost a pochopení ze strany personálu, někdy i vedení ústavu. V některých velmi moderních ústavech či Domovech pro seniory, vybavených moderním nábytkem, již pro vlastní věci seniora není prostor. **Ač minulost seniora je významnou součástí jeho přítomnosti.**

Potřeba řádu by měla být přítomna v každém věku, cítím, že je mimořádně důležitá v životě seniora, kdy každý den by měl mít svůj řád, neboť nevíme, kolik dní ještě do konce života zbývá. Tedy naplnit každý den smysluplně činností, s pocitem dobře využitého a prožitého dne.

Potřebu přesahu, víry a duchovní potřeby jsou uvedeny jen v jednotce potřeb jako jakási nadstavba, ke které nemusí každý člověk dospět. Byl by to ideální stav, kdy ke konci života jedinec dojde ke smíření se sebou samým i svými nejbližšími, kdy pocítí potřebu duchovní víry a životního přesahu, potřebu odpustit a pociťovat smír nad životem jaký byl a jak byl prožit.

13. Aktivizační metody jako formy pro usnadnění učení

Aktivizační metody jsou postupy, které jsou pro výuku velmi podstatné pro svoji schopnost aktivovat pozornost, emoce, vůli a snahu o kooperaci a to nejen na straně toho kdo je předmětem výuky, ale i na straně učitele- pedagoga. Má význam jak ve výuce dítěte, tak dospělého jedince. Zejména pro seniory se v edukačních procesech ukazují jako velmi nosným prvkem pro lepší zapamatování.

To, že teprve v posledních letech se s užíváním aktivizujících metod setkáváme více, než tomu bylo v minulosti, je dáno jistě faktem, že přibýlo více pedagogů se schopností tyto metody správně využívat v praxi. Používání aktivizačních metod klade větší nároky na výkon učitele i na jeho celkovou přípravu. Na něm záleží, jaké metody použije, jak je bude kombinovat. On musí včas postřehnout, že jiné metody by mohly být více aktivizující, on volí vhodné organizační formy. (Gillernová, Hermochová, Šubrt, 1990).

Použití aktivizujících metod klade přes své nesporné klady zvýšené nároky na odbornost učitele, na úroveň jeho rétoriky, musí zaujmout žáky již svým hlasem, způsobem vyjadřování, plasticitou své fantazie, schopností rychlé změny tvůrčí činnosti. Důležitá je i úroveň hereckého nadání. Práce učitele je dílem hereckého vystoupení v každé vyučovací hodině. Je to práce, která je náročná i emocionálně, protože pedagog musí učit rád, s chutí předávat své znalosti, mít vztah k dětem. Není to zaměstnání, je to poslání. Nekončí odchodem ze třídy, pokračuje v myšlenkách na žáky, kteří vykazují nějaké problémy, a hledá způsoby, jak jim pomoci. To platí v plné míře o edukačních programech pro dospělou populaci, seniory nevyjímaje.

Pedagog musí umět podněcovat učební aktivitu posluchačů a zajišťovat vhodné klima ve třídě, povzbuzovat je k sebehodnocení a umění kladení otázek, dávat jim prostor pro vlastní vyjádření a minimalizovat jejich stres při opakovaných neúspěších. To je stejně důležité jak u dětí, tak zejména u seniorů, které by opakované neúspěchy mohly zcela odradit od jakýchkoliv společných aktivit vzdělávacího charakteru.

Je potřeba si uvědomit, že teprve součinnost práce pedagoga a aktivita žáka /posluchače/ dotváří úspěšný rámec pro aplikaci aktivizujících metod. Aktivizující metody nejsou něčím moderním, něčím novým, byly používány již v Antice. To, že se tak dlouho s jejich rozšířením váhalo, kdy nebyly využívány, je spojeno s faktem, že s

sebou přinášejí jak překážky na straně materiální, finanční, časové, ale i organizační, a že nebyly zcela všechny známé.

Plusem aktivizačních metod však je skutečnost, že mají sociální rovinu, odbourávají stres, posluchači se dostávají do nových rolí. Tento typ výuky v edukačních programech seniorů má vysokou významnost. Protože právě nedostatek kontaktů v sociální oblasti má za následek rychlý úpadek psychických funkcí. Mozek, který není používán, ztrácí schopnost se učit. Každý orgán je tvořen funkcí a to stoprocentně platí o orgánu jakým je mozek.

Pedagogové /lektori/ nejčastěji z aktivizačních metod používají různé didaktické hry vědomostního typu /křížovky, kvízy, obrázkové hry/ nebo je výuka doplněna projekcí, videem. Hry vědomostního typu mohou využívat jak děti, tak senioři, což se v posledních letech stalo módní vlnou i pro tuto věkovou skupinu.

V současnosti mají didaktické pomůcky rozličnou podobu:

- audio nebo video ukázky
- fotografie či literární výňatky
- softwarové prvky

Není-li hodina správně vedena /za pomoci aktivizačních metod/, pak toho posluchači mohou zneužít ke svému pobavení, oddálení dalšího potřebného výkladů či zkoušení, s čímž bychom se setkali u žáků. U dospělých posluchačů by vedlo k dezorientaci, k oslabení pozornosti, k nezájmu nebo i zmatku z nepochopení úkolu, který se po nich žádá.

Naopak vhodné zařazení aktivizujících metod usiluje o větší samostatnost posluchačů, pochopení síly jejich vlastní svobody a volby. Je možné je variovat pro nejrůznější účely i věkové kategorie. Nutné je však zachovat hledisko přiměřenosti, aby úkol /problém/ nebyl ani jednoduchý ani příliš složitý, takže by se posluchači ztráceli v hloubce problému.

Aktivizační metody jsou postupy, jejichž cílem je, aby se vzdělávacích cílů dosahovalo na základě vlastní práce a aktivity posluchače /žáka/, kdy důraz je kladen na myšlení a vlastní řešení problémů. Na potřebu vytvářet vlastní úsudky a názory a nestydět se je obhajovat. Zejména aktivitu seniorů je důležité podněcovat, protože právě pasivita bývá často příznačná pro toto věkové období. A zde právě aktivizující metody

mohou sehrávat podstatnou úlohu. Například u posluchačů narozených okolo roku 1930 se těžko budeme setkávat s průbojností ve vyjadřování svých názorů, zejména těch odlišných od skupiny. Byli mnoho let pod diktátem nesvobody a nebylo bezpečné vyjadřovat se odlišně, než jak se žádalo. A zde právě aktivizující metody mohou přispět k odblokování těchto forem nesmělosti.

Užívat těchto metod u seniorské populace je rovněž možné nejen v rámci edukačního procesu, ale rovněž i ve smyslu diagnostickém. Protože jen tam může dosáhnout pedagog /přednášejí, lektor/ svého cíle, kde zná problematiku skupiny, kterou vede. U seniorů určitě jejich věk, možnosti a schopnosti, zájmy, somatické i duševní zdraví. Ne vždy se daří postihnout všechny tyto znaky. Proto jsem také věnovala takovou pozornost zvláštnostem dospělých v oblasti fyziologických a psychických změn. (Preiss, Křivohlavý, 2010).

Obecně platí, že týmová práce učí přijímat kompromisy a respektovat názory ostatních. Rovněž tato oblast komunikace je pro seniory obtížně přijímána. Mají již své zažitě „pravdy“, neznají často umění naslouchání druhému. To je ostatně velké umění, které nezvládají ani mladší kategorie, ani manažeři.

Zejména v dnešní době, která umožňuje zaměstnavatelům si vybrat co nejkvalitnější pracovníky, je kladem důraz na ochotu a schopnost učit se novým postupům, přístupům, rychlému zpracování informací, počítá se se zběhlostí v užívání výpočetní techniky, umění řešit problémy, zejména se schopností řízení kolektivu a organizačními schopnostmi. A tak vznikají společnosti zaměřené k získání odbornosti v těchto dovednostech a právě ty se pak orientují na zvládání a používání aktivizačních metod.

13.1 Dělení aktivizačních metod

Aktivizační metody můžeme dělit z rozličných hledisek, například podle:

- potřeby vyučujícího
- podle časové náročnosti na přípravu i samotné provedení.
- podle účelu a cílů /opakování, nové formy výkladu, odreagování /
- nebo podle zařazení do kategorií na:

- **HRY**
- **SITUAČNÍ METODY**
- **DISKUZNÍ METODY**
- **INSCENAČNÍ METODY**
- **PROBLÉMOVÉ ÚLOHY /situace/**
- **SPECIÁLNÍ METODY**

Též obecně na hry neinteraktivní – kdy každý hráč hraje sám za sebe nebo interaktivní, kdy hráči na sebe vzájemně působí ať již vědomě nebo nevědomě.

Hra je jednou ze základních forem činnosti člověka /vedle práce a učení/, při níž je charakteristické, že je to svobodně zvolená aktivita, která nesleduje žádný zvláštní účel, ale cíl a hodnotu má sama v sobě (Maňák, 2003). Hra má nezastupitelné místo ve zdravém vývoji dítěte a stejně nezastupitelné místo má v životě seniora.

V posledních letech se velmi využívá i v edukačních programech pro seniory v rámci kurzů, které založila již před lety Dana Steinová.

Cílem je nejen pobavit, též motivovat, u starších lidí má též formu sociální se silným emočním nábojem spojeným s příjemnými vzpomínkami na prožité dětství, které je protknuto hrami jako základní aktivitou dětství.

I zde však pedagog /lektor/ vychází z ujasnění si důvodů pro volbu konkrétní hry podle cílů hry /kognitivní, sociální, emocionální/.

Na rozdíl od školy, kde se sleduje úroveň připravenosti žáků /vědomosti, dovednosti, zkušenosti/, se v edukačních programech pro seniory, které mají i preventivní charakter, sleduje především přiměřenost hry pro zajištění radosti a příjemných pocitů. Ostatní aspekty ustupují do pozadí, protože v některých programech pro seniory se setkávají velmi různorodé věkové skupiny /50-90 let/ s nejrůznějším stupněm vzdělání i úrovní všeobecných znalostí.

Je potřeba mít na paměti počáteční ostych či stres seniorů z neznámého či z počátečního pocitu méněcennosti. Snaha je povzbudit je k motivaci, k akci. Nesmí se zapomenout na ujasnění pravidel hry, aby nevznikl chaos v případě nesrozumitelných pravidel. Sem patří i jasné časové vymezení i případná odměna, což v případě seniorů bývá diplom či certifikát - jde-li o dlouhodobější setrvání ve výukovém programu. V tomto případě jsou skupiny sestaveny již podle určitých zájmů.

Situační metody jsou založeny na přehledné a řešitelné problémové situaci a vycházejí z reálných situací, u nichž předpokládáme více řešení. Tak jak to v reálu bývá. Důraz je kladen na rozbor této situace a lze ji zprostředkovat několika způsoby:

- a/ v textové podobě /jako úryvek z knihy/
- b/ jako audiokázka /nahrávka rozhovoru, skladby/
- c/ jako videokázka /firemní prezentace, odborně zaměřený film/
- d/ jako počítačová podpora /powerpointové prezentace, výukové programy/

Situační metody lze rozdělit také podle svého zaměření do několika skupin (Maňák, 1979).

- **rozborové metody** /předpokládají předchozí studium zadaného problému, důraz je kladen na logiku a samostatné myšlení/
- **metody konfliktních situací** /cílem je analýza jednání jednotlivých účastníků s důrazem na správné reagování a rozhodování se/
- **metody incidentu** (Ouroda, 2000). Tato metoda byla patentována Ourodou a její použití je zaměřeno na dovednost získávat a využívat informace. Incident je chápán jako rušivá událost a je to obdoba konfliktních situací s cílem naučit posluchače pokládat správné otázky, které pak vedou k vyřešení situace. S touto metodou jsem se setkala pouze v zážitkových kurzech psychoterapie v rámci dalšího sebevzdělávání
- **metody postupného seznamování s případem** – problémová situace je rozdělena do fází, které osvětlují fáze předchozí
- **bibliografické metody** – používány ve školních výukových programech

Diskusní metody patří mezi dialogové metody, s cílem naučit základním komunikačním dovednostem s akcentem na vnímání a naslouchání druhým.

Tyto formy aktivizačních metod mají zejména mimořádný vliv a dopad na seniorskou populaci. Současná jejich populace vyrůstala v době absolutní nesvobody, aktivizační metody se nepoužívaly, zejména ne u dospělé populace, neboť panovala domněnka, že již u dospělých učením nelze nic zlepšit. Tato generace vyrůstala v oblasti učení na podkladě biflování se často bez skutečného pochopní probírané látky. Vlastní

názory se nepřipouštěly, diskuze byly ojedinělými formami s předem pedagogem upřesněným cílem a očekávaným názorem, takže svoji úlohu neplnily.

Seniorská populace se formám diskuse teprve učí a jsou tyto formy velmi oblíbené. Staří lidé mají potřebu, aby jim bylo nasloucháno, aby byli středem pozornosti. Často však ulpívají na tématu, jsou rozvláční, a jakmile poznají svobodu mluveného projevu a kouzlo mluveného slova, jsou často k nezastavení.

Jedním z předních úkolů lektora je posluchače v této skupině naučit naslouchat druhým, přijímat názory druhých a vést vhodnou argumentaci.

Tato metoda vyžaduje taktní zásah lektora a to v případě, kdy by nevhodnými formami diskuse byla ohrožena často křehká psychika účastníka – účastníků.

Diskusních metod je řada, třeba na základě předneseného materiálu nebo panelová diskuse. Já se zaměřím na formu, se kterou se často v pracovních skupinách se seniory setkávám. Jde například o metodu tzv. **Brainstormingu**, též také známou pod názvem jako burza nápadů. Prvně se s tímto českým překladem setkáváme u Maňáka (Maňák, 1997).

Cílem je rychlá produkce nových myšlenek a hypotéz, často sebevíce fantazijních. Pro tuto metodu není třeba u účastníků žádná kvalifikace, někdy se doporučuje i nepřítomnost pedagoga, aby svojí přítomností nebránil vzniku fantazijních a nezvyklých asociací, netradičním nápadům.

Záměrem je, aby se uvolnila maximálně vlastní kreativita, udělal prostor „bláznivým“ nápadům, řešením a tvorbě netradičních myšlenkových pochodů. Důležité je, aby se vyprodukovalo co nejvíce jakýchkoliv nápadů. V této metodě je na prvním místě kvantita upřednostňována před kvalitou. Zdůrazňuje se princip asociace a kombinace.

Klidné a přátelské prostředí je podmínkou pro aktivitu účastníků, proto je metoda brainstormingu oblíbenou metodou i pro ty, kteří se jinak bojí vyjadřovat své nápady či názory. Zde tuto metodu chápou jako příležitost se uplatnit, protože smích, který některé netradiční nápady provází je vždy uvolňující a není zraňující, naopak může být účastníkem chápán jako podpora k jeho dalšímu vyjadřování a uplatnění.

Méně známou, ale též využívanou metodou i v edukačních programech seniorů, je **Gordonova metoda**. Autorem je William J. Gordon a cílem je vytvořit jedno úplně nové a originální řešení daného problému (Ouroda, 2000).

Metoda Philips 66 je metoda skupinové diskuse, kdy účastníci jsou rozděleni do skupin po 6 členech, diskutují šest minut. Formulace skupinového řešení by měla být v písemné formě.

Za každou skupinu je zvolen mluvčí, který pak představí řešení. Velmi záleží na jeho schopnosti verbální a neverbální komunikace. Je důležité, aby se skupina alespoň den dva znala, aby ze svého středu zvolila vhodného mluvčího. Ale není to podmínka.

Závěrečné řešení a zhodnocení metody však provádí učitel - lektor.

Výhodou této metody je krátký časový limit, vymezený pro diskusi. Tím jsou zároveň vyloučeny i složité problémové situace, které by vyžadovaly vyšší časovou náročnost. (Kotrba, Lacina, 2007).

Pro úplnost se ještě zmíním o **Hobo metodě**, se kterou jsem se však v žádném z výukových programů pro seniory nesetkala. Je to dáno tím, že tato metoda vyžaduje předchozí samostatnou studijní přípravu před zahájením vlastních diskusí.

Hobo metoda může mít několik forem. Buď se řeší ve skupině složitý a nestrukturovaný problém, nebo jsou určeny dvě skupiny, z nichž jedna je předkladatelem návrhu a druhá v roli oponenta. Obě skupiny konfrontují své názory a hledá se buď kompromis, nebo podpora pro jeden určitý názor.

Zde jde již o schopnosti argumentace, přesvědčit druhé o správnosti svého názoru, předpokládá ale větší časovou náročnost a vyspělou rétoriku pedagoga - lektora a zvládnutí technik komunikačních dovedností.

Inscenační metody také nazývané metodami hraní rolí. Tyto metody jsem měla nejraději, byly mému naturelu nejbližší a používala jsem je jak při výuce studentů na VŠ Palestra, tak při výuce dětí v mé soukromé škole Malých manekýnek, kde jsem v rámci výuky estetické výchovy a estetického vnímání používala výtvarného díla, nejčastěji obrazu, a děti byly aktéry těchto dějů na obraze uvedeném. Používala jsem těchto metod i s účastníky seniorských kurzů jako trenérka paměti prvního stupně.

Využívala jsem přehrávání situací z obrazu nebo z literární ukázky, využívala jsem pantomimy.

Umělecká díla sama o sobě aktivují pozorovatele /čitatele/ přes svá „otevřená místa“, která se nedají jednoznačně interpretovat, co znamenají. Každé dílo má své zadání a perspektivu od umělce, on trochu určuje vnímání pozorovatele, jeho blízkost a i

možnost identifikace s dílem. Má charakter výzvy. Tou je plocha, která umožňuje projekci pozorovatele do uměleckého díla. Toho musí umět pedagog využít, dát prostor pro tuto projekci a tím dát i možnost aktivně se podílet na tvorbě, i když někdy nevědomé.

Je potřeba aktivovat a motivovat pozorovatele v několika rovinách, ve kterých přejímá role:

- **v rovině obecné**, kdy se ztotožňuje např. s dívkou na obrázku, hovoří o tom, kde se nachází, kým je, na koho se dívá, kam směřují její myšlenky,
- **v rovině prostorové**, kdy osoba v roli vypovídá, co se děje kolem hlavní postavy, jaká je třeba slyšet hudba, co je právě nyní cítit,
- **v rovině komunikační**, osoba v roli vyjadřuje kdo s kým mluví a o čem
- **v rovině časové**, uvádí, co předcházelo této situaci na obrázku, co se tam děje nyní, co se bude dít následně
- **v rovině osobnostní /egové/**, posluchač - pozorovatel se pokouší vyjádřit, jak by se choval sám, kdo mu je na obrázku nejbližší, koho má rád.

Silné emoční prožitky navozené prostřednictvím dobře prožitého díla pak umožní pozorovateli /dítěti, dospělému posluchači/ trvalou vzpomínku. Tak si lépe dítě zapamatuje umělecké dílo, dospělý často zpracuje své zážitky z dětství. Je potřeba si uvědomit, že tuto metodu lze zařazovat v programech vícedenních, nejlépe týdenních, kdy teprve ke konci semináře se s touto technikou posluchači seznamují. Jde o to, aby stačili vystoupit bezpečně z role a eventuálně odžít i nepříjemné emoční zážitky. A je též potřeba dát prostor všem zúčastněným k osobnímu krátkému vyjádření svých emocí.

Inscenační metody používali již staří Římané při školení právníků a rétorů, též to byla oblíbená metoda Jezuitů a jejich propagátorem byl i Jan Amos Komenský. (Maňák, 2003).

Podstatou inscenačních metod je ztotožnění se s hranou rolí. Každý člověk se během svého života setkal či procházel různými stádii a plnil rozličné sociální role /dítě, rodič, zaměstnanec, důchodce/ a v této metodě se vychází z přímé vlastní zkušenosti. V dané roli se posluchači /ať studenti, či účastníci seniorských edukačních programů/ naučí mnohem více než při pouhém slovním zprostředkování.

Účastníci těchto inscenací se musí plně vložit - vžít do role a zaujmout postoje dané role. Ale vždy tam vnášejí své zážitky, svá pojetí, roli ztvárňují na podkladě předchozích zkušeností, zážitků, schopností a postojů.

Proto tyto metody velmi napoví pedagogovi o osobnosti jedince v roli a usnadní mu pak další výchovné působení /u dětí i u dospělých posluchačů/, též přípravu či zvolení dalších aktivizujících metod.

Že se této metody dá využít také při zajímavé výuce jazyků jsem si uvědomila, když jsem přemýšlela nad netradiční tvorbou programové nabídky pro ZŠ. V rámci Divadla Solidarita jsme vytvořili Mezinárodní studentské divadlo Evropa. Jednotlivým školám s určitým jazykovým zaměřením jsme dávali prostor, aby s dětmi předvedly divadelní představení v daném jazyce. Vždy se každé představení navíc konalo pod patronací příslušných ambasad. Školy, které se zúčastnily těchto jazykových večerů, získaly vždy i kvalitní výukové materiály. Později jsem rozšířila obdobné pořady i pro děti z DD a ÚSP. Na tato představení byli zváni studenti FFUK Praha.

Bylo zajímavé sledovat, jak často děti i s velkými handicapy zvládly svoji roli, cítily se nesmírně důležité, opakovaně se pak klaněly publiku, tleskaly samy sobě. Velkou zásluhu na tom měli ovšem pedagogové, kteří s dětmi nejrůznějšími formami výuky pracovali. Uvítali náš nápad a současně zveřejnili své pracovní kreativní aktivity.

Správné pedagogické vedení, motivace a hluboce vnímaná potřeba dětem pomáhat, předávat lásku, pak byly vždy skvělou výslednicí celého představení.

Inscenačních metod jsem pak také výrazně používala i ve „Škole manekýnek“, kde jsme pracovali na zkvalitnění komunikace, rozvoji fantazie a improvizace, na odstranění bariér v osobnosti samé nebo v rodině či škole dítěte.

Škola vznikla v roce 1989 a její činnost jsem ukončila v roce 2005 a zacílila jsem své aktivity do oblasti seniorů, protože patřím do této věkové kategorie.

Řešení problémových situací - zůstává nejvíce metodou používanou na školách, k vytvoření potřeby se zabývat problémem, dokázat ho formulovat, ověřovat si řešení.

Má několik fází:

- **vytvoření problémové situace** /vyvolává potřebu problém řešit/
- **analýza problémové situace** /spočívá v poznání prvků známých a neznámých a hledání závislosti mezi nimi/
- **formulace problémů** /navazuje na předchozí fázi nejčastěji pomocí otázek/

- **řešení problému** /hledají se vazby mezi zkušenostmi, znalostmi a vnějšími podmínkami/
- **verifikace řešení** /ověřování řešení s cílovými hodnotami a podmínkami řešení/
- **zobecnění postupu řešení problému**

Podle způsobů řešení se mohou též tyto metody dělit na skupinové nebo individuální.

Speciální metody – jsou takové metody, které nelze zařadit do předchozích uvedených kategorií. Velkou skupinu tvoří varianty a kombinace předchozích metod. Předpokládají od pedagoga velkou míru fantazie a kreativity. Jsou zejména využívány v kurzech pro manažery ke zkvalitnění jejich vedoucí práce nebo k řešení problematiky, která je podstatná a zajímavá pro většinu žáků - studentů nebo ke zviditelnění aktivit či problémových situací vesnic, měst nebo obcí.

Snad nepoužívanější metody jsou následující:

- **balík došlé pošty** - od metody se očekává zvládnutí a pochopení priorit v práci manažera
- **cvičení ve vnímavosti** - určeno manažerům ke zkvalitnění efektivnosti vedení pracovní skupiny, též aby porozuměli sami sobě i druhým. V současné době vede velmi atraktivní kurzy tohoto druhu, i co do ceny kurzovního, Mark Diaza.
- **projektová výuka** - projekt je komplexní praktický problém, je to plán konkrétní akce, činnosti, do níž se zapojují všichni žáci nebo více tříd anebo celé školy, a to podle svých zájmů a předpokladů, a který je zaměřen na řešení takových otázek, jež žáky zajímají, (Maňák, 1998).

Do typu těchto projektů mohou být zařazeny jak malé projekty, jakými jsou výstavy modelů, výrobků, fotografií, nebo projekty rozsáhlého charakteru týkající se života obcí či měst, upozorňujícími na jejich problematiku, potřebu nebo zájmy. Například projekt „Jak si přejeme, aby vypadala naše obec - město“ nebo „Jaký je život Afrických dětí“.

Tuto metodu jsem použila v malém rozsahu při výstavě výrobků dětí z ÚSP a při prezentaci daných ústavů v rámci projektu „Prostor pro duši“, což byla přehlídka znalostí, dovedností a tvořivosti dětí a mládeže s tělesným a mentálním postižením.

➤ **icebreakers** - jde o metodu, která má uvolnit napětí mezi účastníky, minimalizovat psychické bariéry a usnadnit vytvoření přátelské atmosféry. Je využívána i při seniorských aktivitách.

14. Utváření identity jako celoživotní úkol člověka

Vstup do třetí fáze života je obvykle spojen s odchodem do důchodu. A to pro jedince znamená ztrátu profesní role, ale i s ní spojené společenské prestiže. Je samozřejmé, že dojde k narušení rovnováhy v dosavadním systému, i v souhře všech rolí.

Důchod je signálem přechodu ze středního věku do stáří a bývá mylně chápán jako doba, která nemá jasně vymezený obsah (Vágnerová, 2007).

Zde vyvstává nelehký úkol před odbornými pracovníky /pedagogy, lékaři, zdravotnickým personálem/ seznamovat veřejnost o možnostech plnohodnotného prožívání stáří, o výhodách i nevýhodách tohoto období, o formách a možnostech aktivního trávení volného času a o zapojení se do společenského života. Tak, aby nebyla narušena identita jedince, jeho sebevědomí a úcta k sobě samému až do vysokého stáří.

K tomu, aby člověk měl rád ostatní lidi a respektoval je, musí mít rád a respektovat sám sebe (Gillernová, 1995).

Zejména třeba se zaměřit na potřeby seniorů nemocných, invalidních a těm poskytovat profesionální rady a informace o možnosti vyladění psychického i fyzického zdraví, zlepšení tělesných funkcí přes nejrůznější formy rehabilitací, aby tito lidé mohli znovu nabyt radostnější pocit z prožívání svých seniorských dní, byť s jistými omezeními.

Přístupy lidí k třetí fázi života jsou různorodé. I když nelze tvrdit, že by současná situace seniorů v České republice byla uspokojivá, přesto jim přináší v posledních letech, díky modernizaci doby, značné možnosti v seberealizaci prostřednictvím učení a dalšího vzdělávání, což je nesmírně důležité pro jejich další osobnostní rozvoj.

Dávno již neplatí domněnky, že dospělý člověk již není schopen učení. Je dokázáno, že člověk se učí až do poslední okamžiků svého života, je schopen se i vzdělávat, pokud nejsou jeho duševní a mentální schopnosti výrazně oslabeny. (Gillernová, Hermochová, Šubrt, 1990).

Nelze si neuvědomit srovnání s minulostí. Jak žili senioři a jaké byly jejich zájmy na počátku století?

Moje babička již v 55 letech nosila bačkory, šátek a zástěru, jediným jejím zájmem byla péče o domácnost a o mne, v době, kdy mí rodiče byli v zaměstnání.

K Vánocům či narozeninám dostávala knížky, kapesníky, šátek, nové bačkory. Hodně četla.

Moje maminka pracovala do 58 let a měla krom toho mnoho zájmů, zejména její velkou zálibou byla zahrada, o kterou dokázala s láskou a odborností pečovat. Zahrada byla rozkvetlá od jara do zimy. Oblíbenými dárky byly parfémy, kosmetika, látka na šaty, moderní doplňky do kuchyně, odborná literatura.

Současné seniorky se zajímají o nejrůznější aktivity, navštěvují fitcentra, kosmetické ústavy, snaží se dodržet trend doby. Být krásná, upravená a informovaná.

Navštěvují nejrůznější kurzy, ať již jazykové nebo Univerzitu třetího věku, pořádanou FFUK Praha nebo semináře pořádané Danou Steinovou, jsou členkami Života 90, což je občanské sdružení založené Blankou a Janem Lormanovými.

Oblíbenými dárky pro ně jsou rozličné vouchery na dvoudenní či vícedenní zájezdy, počítače, osobní hudební přehrávače, cizojazyčné kazety a učebnice. Nabídka, jak prokáži, je pestrá a každoročně narůstá zájem seniorů o tyto vzdělávací aktivity.

Tento trend má však jednu výrazně stinnou stránku. Učím externě na prvním stupni ZŠ dopravní výchovu a vedu semináře zaměřené na prevenci sociálně patologických jevů. V rámci přednášek si s dětmi povídám a zjišťuji, že babičky i dědové si berou svá vnoučata sice i na drahé zahraniční dovolené, ale na té nemají na ně čas. Dají dětem notebooky, MP3 přehrávače, vezmou je na drahé večere. Vytratil se čas vyprávění pod širým nebem, čtení českých pohádek. Děti to vnímají a sdělují. Je mi z toho smutno, na druhou stranu pociťuji štěstí, že jsem měla možnost vyrůstat v atmosféře lásky a aktivní pozornosti k mým potřebám. Že jsem zažila „večerníčky“ pod širým nebem, kde jsme s tatínkem vedli diskuze o vzdálených světech a s maminkou si dělaly nádobíčko z cihlářské hlíny, která byla nedaleko naší chaty. Nemohu zapomenout na vynikající koláče mojí babičky a na její jemná a častá objetí.

14.1 Svoboda a její rizika

Jednou z mých prvních knížek, zakoupených po revoluci, byla kniha E.Fromma, jednoho ze světových psychologů a také autora knihy „Strach ze svobody.“ Zde se

autor zabývá otázkami filozofickými, zda svoboda stačí k tomu, aby byl jedinec vnitřně svobodný a šťastný a zda ji unese, když s sebou přináší odpovědnost za sebe samotného. A zda člověk umí žít svobodně, nebo zda k tomu musí dozrát. Jaké je jeho prožívání, když se se svojí svobodou nevyrovná, neumí s ní žít, ale naopak má potřebu být závislý na ostatních lidech? Tak by se dal velmi stručně shrnout obsah této velice zajímavé knihy (Fromm, 1941).

Svoboda je dar i příležitost, ale je křehká a pokud k ní není člověk veden a vychováván, ztrácí svůj původní cíl a je snadno zneužitelná.

Vzpomínám si, když jsem jezdila před revolucí do zahraničí, jak jsem byla zasažena odlišností životního stylu, úrovní ekonomiky. Všichni jsme tehdy toužili po té svobodě a luxusu, který jsme „za oponou“ viděli.

Potřeba svobody je člověku vnitřně přirozená a proto za ni v minulosti dokázali lidé položit i své životy. Slovo svoboda se po revoluci skloňovalo ve všech pádech a zdála se být elixírem pro veškeré konání.

V počáteční euforii jaksi uniklo, že člověk může svobodně vyjadřovat své myšlenky, pokud je schopen je tvořit, obhajovat a nést za ně odpovědnost. Že jsme svobodni do té míry, do té hranice, kde začíná svoboda druhého.

Že svoboda byla na západě dlouhodobě podrobena vývoji a nesla s sebou i vývoj v oblasti zdravotní a sociální péče jsme si moc neuvědomovali. Ani to, že byla vybudována na pracovním úsilí s vnitřním osobním nasazením. My jsme vnímali jen to pozlátko nákupních středisek přeplněných luxusním zbožím. Často si vzpomínám, jak nám někteří lidé na západě říkali, že se nám žije lépe. Byli šokováni, že neplatíme u zubaře, že se pohybujeme v noci beze strachu v ulicích, že nešetříme vodou při sprchování. Neznali nesvobodu.

Fromm přirovnává svobodu k osamělosti, protože člověk v ní je sám za sebe. Nikdo nerozhoduje za něj, sám si musí hledat svoji cestu, sám se musí rozhodnout. A každé rozhodnutí představuje riziko a proto je spojeno s nejistotou. Tato nejistota a osamělost vyvolává úzkost, která vede ke strachu ze svobody (Fromm, 1941).

Často se i v akademických kruzích setkávám s otázkou, zda z neustálé touhy po svobodě a následné odpovědnosti za nově nabytou svobodu nedochází k extrémní situaci, kdy potřebujeme se z tohoto tlaku vymanit a utéci do jakési formy závislosti.

V době po revoluci bylo mým dětem okolo dvaceti let, studovaly na VŠ a byly nadšené tím, že mají svobodu volby se rozhodnout, jaký chtějí mít rozvrh, jaké přednášky si přejí nebo nepřejí navštěvovat, kam na stáž do zahraničí.

Zjišťuji, že dnešní studenti volí raději direktivnější určení rozvrhu, který je nenutí k odpovědnosti za organizování vlastního času a vlastního života. Být veden je pohodlnější a nese to menší míru rizika, ale omezuje kreativitu a svobodu v tom nejvlastnějším slova smyslu.

Po revoluci docházelo překotně k mnoha změnám, jak v oblasti ekonomické, tak kulturní, sociální, politické a morální. Lidem se otevřely možnosti i ve zralém věku se realizovat, byla volná cesta k seberozejví, vnikala potřeba realizace i ve starším věku.

V tom překotném kolotání se vytrácel fakt, že nežijeme v izolaci, ale že i druzí mají svá práva, svá přání a tužby – být svobodní a úspěšní.

Změny ve společnosti vedly k zakládání soukromých firem a podniků a podnikatelé se rojili jako houby po dešti, každý mohl uplatnit svůj um a dovednosti. Jak se ale zvyšovala tato podnikatelská obec, vznikala konkurence, tlak na výkon, snaha udržet se a trhu práce a zajistit rodině ekonomický přepych, do té doby jen vysnívaný – mít moderní drahá auta, trávit luxusní dovolené, vlastnit chatu, krásný byt, umožnit dětem studium na prestižních školách v zahraničí.

To pochopitelně vyvolávalo tlak na udržení se na trhu práce, zvyšovalo odpovědnost, neslo nároky na další sebevzdělávání a rozšiřování svých dovedností. Konkurence byla patrná ve všech oblastech konání.

Objevil se nový fenomén – kult mládí, krásy a zdraví. Ve všech mediích nás informovali o zdravém životním stylu, v časopisech na nás promlouvali jen ženy a muži s krásnými těly, dokonalými účesy a nejmodernějším oblečením.

Boom krásných a dokonalých mladých lidí vhněl a stále více vhnání střední podnikatelskou vrstvu /státní sféru nevyjímaje/ do extrémních situací. Přestože tato věková kategorie /zejména v interviu/ má výrazné zkušenosti z vedení podniků, neboť pracovníci těchto firem či podniků jsou již vyzrálými manažery, přesto se dostávají do situací, kdy na ně doléhá stres z existence konkurence mladších kolegů a kolegyně.

Strach ze stárí a nemohoucnosti následkem nemoci by se mohl vyskytnout ke konci života jedince, což by se dalo akceptovat jako přirozené, ale není přirozené se s tímto

jevem setkávat u pracovníků ve věku nad 40 let. Psychologové, psychiatři a psychoanalytici mají své žně.

Protože svoboda a s ní možnost studovat i ve zralém věku zasáhla i mne, využila jsem toho velmi ráda. Mám tedy proto o 15-20 let mladší kolegyně. Jsou to vesměs úspěšné podnikatelky. Přijíždějí ke mně v luxusních autech, právě z fitcenter od masérů nebo od kadeřníků. Přijíždějí vyčerpané a nespokojené. Nemají svůj soukromý život, o sexuálním ani nemluvě. Pro ně návštěva fitcenter či masérů je tvrdým diktátem doby, ne jejich touhou po relaxaci. Vracejí se se stresem, jak to všechno vtěsnat do svého života manželky, matky, ženy, babičky a dostat současně diktátu doby být mladá, krásná, zdravá a dravá.

Stále se měnící zákony, normy, pravidla, nutí tuto střední generaci se ve spěchu a stresu vzdělávat a tak tato nechuť k učení je ještě posílena dříve vzniklou nechutí na základní škole ke vzdělávání.

Této věkové kategorii dospívají děti, které, stejně jako jejich rodiče, neumí zacházet se svobodou. Nemohou to umět, protože děti se vychovávají vzory a těmi jsou nyní agresivní filmy, vulgární politici a ti, kteří by jim měli nastavit mantinely a naučit pokoře ke svobodě, to sami neumí – to jsou často jejich rodiče a často i pedagogové. Starší generace se svojí již nabytou moudrostí zatím není v módě.

Sociální skupině ve středním věku, které ke svobodě přibylo mnoho úkolů a rolí, přináleží ještě jedna podstatná role navíc. Zajistit své rodiče na stáří, neboť péče a ochrana státu se v těchto sociálních oblastech minimalizuje. Společnost se stala konzumní, nebyly vytvořeny základy pro rozvoj sociální a zdravotní péče. Kladen je tlak na rodinu, která by se o své rodiče měla postarat. Což se na první pohled jeví jako zcela morální a správné, ale již hůře realizovatelné. Tlak a nároky na výkony věkové kategorie již čtyřicátníků jsou enormní a vysilující.

Ti, kteří mají peníze, mohou svým rodičům zajistit lepší léky, kvalitnější lékařskou péči, kvalitnější pobyt v Domově důchodců či v jiném sociálním zařízení.

Nemohou jim ale poskytnout to, co jejich staří rodiče potřebují nejvíce, a to jejich častou přítomnost s projevy vděčnosti za jejich celoživotní péči.

Kde ale najednou mají brát tu energii, čas a sílu odolávat vnějšímu tlaku konzumní společnosti a mít sílu a čas na péči o své staré rodiče ? A tak se do popředí dostávají civilizační choroby ze stresu, jako jsou kardiovaskulární, metabolické, imunitní,

psychické.... Kruh se uzavírá, vzniká touha být sám, sám za sebe, zodpovědnost chce být omezena časově i místně.

Samozřejmě, že prožitky jsou individuální. Mé kolegyně, ač vypráví o životě plném stresu, současně vypráví i nadšeně o možnostech luxusních dovolených, co vše mohou dětem poskytnout. Nicméně vymoženosti doby vnímají jako další požadavek na ně kladený. Jak by asi vypadaly jejich děti v kolektivu, kdyby dovolenou trávily třeba u babičky na Šumavě?

A tak jejich děti mají luxus, který byl vyměněn za čas, lásku a porozumění. Prarodiče jsou umístováni v luxusních zařízeních a mé kamarádky mne ujišťují, jak jsou tam šťastní. Jak je to úžasné a výhodné pro jejich rodiče.

Můj tatínek se dožil 92 let a umřel v roce 2005, denně jsem měla možnost ho navštěvovat v jeho bytě, víkendy trávil s námi. Do posledních okamžiků žil v prostředí sobě známém a vlastním.

Měl štěstí, že jsme mu to mohli zajistit. Sama si nedovedu představit, že bych žila jinde, kde by mi nic nepřipomínalo moji minulost. Jsem závislá na svých hrníčcích, ze kterých pijí kávu. Patřím k té šťastné generaci, která si tento luxus může dovolit, právní a sociální řád jí navíc umožnil odejít včas do důchodu, aby byl ještě čas život žít.

Jsem již v důchodu a zažila jsem ještě řadu let radosti z práce i z podnikatelských úspěchů, kdy vrásky ještě nebyly na překážku úspěchu, kdy moudrost a znalosti znamenaly více než mládí, a kdy morálka a slušnost nebyla považována za přežitek a slabost jedince.

Když již tolik let čteme o potřebě životního stylu a nebezpečnosti stresu, již k nám tato slova nedoléhají s patřičnou intenzitou. Protože si říkáme, že nás se nemoc nebo smrt netýká, že ještě rok nebo dva to vydržíme a pak si teprve odpočineme. Ono někdy již není to pak...

Odchod do důchodu, který se lidem blíží, je často strašákem a jejich noční můrou, protože ve svobodě, kde zatím se usídlila krása a mládí, se vrásky a s nimi spojené stáří nenosí.

14.2 Význam společenských kontaktů pro život seniora

Člověk vstupuje do života biologickou cestou a také ji biologickou cestou opouští. V průběhu svého života a vývoje na něho působí řada vlivů z prostředí lidské společnosti, kde základním předpokladem pro jeho socializaci je souhrn procesů interakce mezi jedincem a společností.

Pro interakci je charakteristické, že jedince začleňuje do užší nebo širší sociální struktury, že je spjata s komunikací, ať již verbální /prostřednictvím řeči/ nebo neverbální.

Je důležité si uvědomit, že klíčové postavení v socializaci jedince zaujímají malé sociální skupiny, kde nezastupitelné místo má rodina. Ta zejména sehrává klíčovou úlohu v životě dítěte, v životě seniora pak někdy i roli spíše negativní. Zmiňuji se o tom přesto, byť s vědomím, že nejen odpozorováním z okolí, ale i z odborných časopisů a statistik vím, že stáří s sebou přináší nejrůznější onemocnění a změny v osobnosti starého člověka, který se stává hašteřivým, nedůvěřivým, nedůtklivým, někdy se projevují u něho zlé a zlobné tendence, pramenící z časté samoty a obav z nemohoucnosti, samoty a smrti.

A rodina někdy psychicky tyto projevy u svých nejbližších nezvládá, často proto, že náhlým změnám v chování, jednání a komunikaci svého rodiče nerozumí a často i nechce, protože si podvědomě uvědomuje svoji zranitelnost v souvislosti se stářím.

Velkou starost přináší rodinám lidé s demencí nebo s Alzheimerovou nemocí, což vyžaduje od rodinných příslušníků nejen znalosti v přístupu k těmto lidem, ale je spojeno i s mimořádným vyčerpáním často i několika členů rodiny.

Nechtěla jsem tedy negovat roli rodiny obecně, ale odhaduji, že značná část seniorů je rodinami opomíjena, určité procento i týráno. Dalo by se nyní diskutovat, zda odsoudit nebo litovat rodiny těchto opomíjených seniorů neboť důvodů by se našlo mnoho pro obhajobu i obžalobu obou stran.

Rozhodně je velice důležité věnovat výchově mladé generace v tomto ohledu nebyvalou pozornost. Mládí si ještě není vědomo bolestí a neduhů stáří, ač i ono jednou dospěje ke stáří a k omezením, které s sebou vyšší a vysoký věk přináší.

Společenské kontakty, které člověka od narození provázejí /rodina, škola, zaměstnání, přátelé/ tvoří jeden ze základních pilířů pro stabilitu homeostázy. Je to

proto, že přírodním podmínkám se přizpůsobujeme fyziologickými akty /reflexy, instinkty/ a společenským podmínkám pak interpersonálními vztahy.

A právě senioři prožívají své stáří zejména v malých sociálních skupinách, kterými je rodina, přátelé a známí ze sousedství, obyvatelé malé instituce (Vágnerová, 2007).

V průběhu pracovního procesu není o přátele nouze, člověk se s nimi setkává i v rámci pracovních aktivit i v rámci společenských setkání. Odchodem do důchodu se obvykle brzo rozpadají dřívější vztahy a je potřeba navázat kontakty nové za účelem nebýt sám. Člověk je tvor společenský a sociální kontakty potřebuje stejně jako uspokojení základních biologických potřeb.

Velmi důležité je udržení se v komunitě stejně starých lidí, pro společně sdílené okamžiky v minulosti /krize, války, způsob života/, ale i pro prožitky současnosti. Neboť i v obdobích životně složitých byla údobí, o kterých se dalo hovořit s hrdostí, jako byla odvaha ve válce a láska k vlasti. Vím od tatínka, jak těžce nesl smrt posledního svého kamaráda z ulice. Nebyli přátelé, jen se znali od vidění, byli ale stejně staří, pamatovali „staré“ časy a mohli si o nich vyprávět s vědomím, že vědí o čem je řeč. Měli jsme tátu velmi rádi, byl moudrý, proto věděl, že ač nám povídá co chce o svém životě, nebyli jsme jeho součástí a nikdy jsme nemohli zcela pochopit jeho pocity a prožívané emoce v dané době.

Proto po přestěhování v roce 2008 jsme s manželem v novém domově usilovali o získání přátel.. Sice jsou často mnohem mladší, ale máme již společná údobí, na která lze společně vzpomínat. Pro mne jsou důležitá setkání s těmi, které znám z dětství, kteří znali moje rodiče nebo i prarodiče. Trávila jsem ve vesnici, kde nyní žijeme, všechny prázdniny, všechna volna a víkendy. Zním se s řadou starousedlíků.

Přátele jsme ve vesnici, kde žijeme, získali nejprve opakovaným zdravením každého, koho jsme potkali, před Vánoce pak zanesenými gratulacemi do každého domu nebo chaty v přijatelném rozsahu.

V centru Prahy, kde jsme oba bydleli od narození, jsme nikdy takových přátelských kontaktů neměli. Ve městě je to dáno větší anonymitou, vesnice přeje více přátelským kontaktům. Pro nás oba s manželem jsou kontakty s lidmi velice důležité.

Manžel již je značně omezen pohybově a jeho zájmy jsou specificky zaměřené na válečné lodě, letadla, astronomii. Studium knih a časopisů tráví většinu času. Já ještě

vyjíždím na kurzy jazykové, společenské, kulturní i vzdělávací, které mi nabízejí Život 90 a zejména kurzy Dany Steinové.

Tato setkání jsou velmi odborně vedena a zjistilo se, že ač mozkové buňky odumírají, tak také se i v tomto věku rodí nová nervová spojení, a že díky tomu se lze i v tomto věku učit novým věcem. Hovoří se o tomto jevu jako o tzv. dospělé neurogenezi. V mozku se totiž stále i v době staršího věku vytvářejí nová spojení. (Machová, Klementa, 1981).

Proto došlo i ke změně názorů na lidský mozek a jeho fungování ve stáří. Tyto informace přinesly soudobé bio-psycho-neurologické studie týkající se např. plasticity mozku, neuronální rezervy a zjištění možnosti trénování mozku až do vysokého stáří.

Kurzy Dany Steinové nabízejí množství kurzů trénování paměti, protože pro věkovou kategorii seniorů je tento druh učení velmi přínosný. Vlastní aktivita jedince je důležitým aspektem vývoje (Gillernová, 1995).

Pozitivem těchto setkání je přátelské ovzduší, odehrávající se na pozadí srozumitelné komunikace v rámci našich vzájemných zájmů a citových prožitků.

Důraz na udržení soudržnosti se stejnou věkovou skupinou vystupuje o to naléhavěji do popředí, že statistiky neúprosně odhalují skutečnost nárůstu singl partnerů v seniorském věku. Jsou to obvykle ženy, vdovy, které přežívají a zůstávají samy a musí se naučit žít samostatně a soběstačně.

14.3 Identita – celoživotní úkol

V pojetí sociální psychologie je identita chápána jako prožívání toho, čím jedince je /vlastní autenticity, jedinečnosti a konzistentnosti v čase a prostoru/, ať již jako individua nebo člena lidského společenství (Výrost, Slaměník, 1997).

Protože termín identita má provázanost jak na obory psychologické i sociální, je jasné, že identita jedince se vyvíjí v konkrétním kulturním a sociohistorickém kontextu a má přímé vazby na interpersonální vztahy a vliv na rozvoj společnosti jak na poli hospodářském, kulturním nebo politickém. Společnost je útvar stále se měnící a vyvíjející a já ho chápu jako nekonečnou intervenující proměnou.

Velmi důležitou složkou identity je rodina, kam se starý člověk obrací ve vzpomínkách, do míst svého dětství a partnerských vztahů a často v důsledku dysfunkce krátkodobé paměti, kdy není schopen si vzpomínky vybavit, někdy ani tváře

a jména, ztrácí starý člověk svou aktuální identitu (Vágnerová, 2000). Nevzpomíná si kde žil, chybí mu vlastní vzpomínky, které jsou jeho nejvlastnějším vnitřním bohatstvím.

Se vstupem do důchodu a s postupujícími lety se stále více mění to „kdo jsem“ za to, „za koho jsem považována“ okolím. A „za koho se považuji sama“. Tyto „nálepky“ se výrazně s odchodem do důchodu mění a jejich změnu hůře snáší ti, kteří na svých postech a funkcích mimořádně lpěli. Se ztrátou pozic /statusu/ se mění i jejich mínění o nich samotných. Je to zejména okolí, které dává starému člověku najevo, že je důchodce. U některých mladých lidí je označení „důchodce“ pojmenováním pro někoho, kdo zabírá místo, na koho se musí pracovat a kdo žije z jejich příjmů a na úkor jejich „blahobytu“.

Je to častým jevem pro konzumní společnost, kde to, co mám /vlastním/ je víc než to, co znám a mohu i ve vysokém věku předávat dál. Jako by nabyté znalosti a moudrost stáří pozbyly hodnotu.

Ten, kdo se na odchod do důchodu připravoval, bere tento stav jako výzvu, dokázat sám sobě i okolí, že se dokáže o sebe postarat a je platným a potřebným.

Je nesmírně důležité být vždy upraven a čistý, neboť s tím souvisí i míra vlastního sebehodnocení a míra hodnocení okolí, které vnímá podle prvního dojmu.

Senior – důchodce má v posledních letech možnost vzdělávat se, pracovat neustále na svém sebezdokonalování, ať již jde o výzvy moderních technologií, zapojením se do společenského života. Být v tomto období užitečný, znamená být spokojen sám se sebou.

14.4 Specifika vývojových úkolů seniorů

Život člověka prochází vývojovými fázemi, vždy zvládnutí jedné fáze je předpokladem pro zvládnutí fáze další. Ericson sestavil periodizaci vývojových úkolů člověka v osmi fázích, z nichž pro období stáří je úkol: „integrity proti strachu ze smrti“.

Ericson předpokládá, že k této fázi úspěšně dojdou ti, kteří úspěšně zvládli úkoly předchozích fází. Integritu chápe jako důvěru v Já, s pochopením a přijetím svého vlastního jedinečného životního běhu, který je zároveň součástí jediného životního cyklu, tvořeného hranicemi vlastní kultury nebo civilizace, na jejíž integritě se podílí.

Při nedostatku nebo ztrátě integrity se dostavuje strach ze smrti, protože pocit, že nemohu začít znovu a jinak, navozuje stav zoufalství.

Hlavním cílem období stáří je zachování a rozvoj integrity člověka (Říčan, 2007).

V novější literatuře jsou vývojové úkoly ve stáří pojímány z hlediska rozvoje a zachování kompetencí, které jsou vnímány jako „komplexní schopnost vnímat okolní svět ve všech jeho složitostech, rozumět mu“ (Petříková, Čornaničová, 2004).

Kompetencemi tedy rozumíme schopnosti a dovednosti seniorů zvládat každodenní problémy života, které jsou ve stáří charakterizovány zhoršeným zdravotním stavem, sníženou ekonomickou soběstačností, nedostatečným přísunem podnětů a z toho plynoucí ztráty smysluplnosti a životní perspektivy.

Převážně se jedná o následující kompetence:

- ovládat senzorní a psychomotorické procesy
- stačit na požadavky každodenního života
- zvládat nové situace
- navazovat nové kontakty
- akceptovat svá omezení – limity

Zvládání sociální percepce je velice důležité. Zahrnuje interakci, komunikaci, kooperaci, ale i zvládání a řešení konfliktů, facilitaci. (Hermonchová, 1988).

Je velmi složité naučit se akceptovat svá omezení. Nejde jen o viditelné projevy stárnutí zvenku, ale zejména uvnitř, kdy dochází následkem poruchy činnosti v jednotlivých orgánech ke snižování odolnosti organismu, úbytku svalové síly a energie, snižování senzorní či motorické kapacity, k případnému rozvoji demence či jiných degenerativním formám onemocnění.

V důsledku toho dochází k osobnostním změnám, ke zhoršení kontroly emocí, sociálního chování a redukci zájmů (Vágnerová, 2000).

15. Současné možnosti důstojného stárnutí.

Život 90 je občanské sdružení, bylo založenou Blankou a Janem Lormanovými. S panem ředitelem Lormanem jsem se seznámila v roce 1994, kdy se přišel do Divadla Solidarita obdivovat naši programovou nabídkou. Sdělil mi, že v roce 1991 založili občanské sdružení Život 90 a v jehož rámci Dům Portus je centrem služeb pro seniory, a že zamýšlí založit i divadlo, v jehož programové nabídce by uvítal i módní přehlídky, neboť chce v rámci centra mít i bazar. Obrátil se na mne, zda bych nepřipravila mladší seniorky pro výuku chůze manekýnek, protože věděl, že mám Školu malých manekýnek. Tehdy mně bylo 48 let a to, že bych využívala v budoucnosti služby Života 90, mne ani nenapadlo. Připadla jsem si zcela soběstačná a vybavená vnitřně pro pozdější stáří.

Nyní jsem aktivní členka Života 90. Ale abych nepředbíhala, je potřeba se zmínit krátce o historii občanského sdružení. Vzniklo v roce 1991 a začalo přebírat kluby důchodců, tehdy docela masově rušené. Šlo o klub důchodců v Jakubské, Letenské, Voršilské, Senovážné, Liliové, U garáží a Františka Křižíka.

Až do roku 1992 se činnost sociální, odborná, lékařská poradna, klubové aktivity a aktivizační cvičení zajišťovaly dobrovolnický. Též zahájil provoz Senior telefon, což byla linka první pomoci pro seniory.

Teprve od dalšího roku dochází k profesionalizaci a rozvoji poskytování sociálních služeb. Vzniká tísňová linka AREÍON /Senior inspect/, která zahrnuje následující činnosti:

- Poskytování sociální služby tísňové péče
- Výjezd sjednané sanitní služby
- Pravidelná volání 1x denně /za účelem zjištění zdravotního stavu/
- Možnost uložení klíčů v trezoru dispečinku tísňové péče
- Platba za připojení u mobilního operátora

Areíon pomáhá svým uživatelům v těchto situacích:

- pokud upadnou a nemohou vstát
- nemohou sami dosáhnout na telefon
- nemohou si sami otevřít dveře
- při náhlém zhoršení zdravotního stavu
- nemohou si vzpomenout na tel. číslo záchranné služby, policie, hasičů

- při napadení v bytě
- při jakékoliv jiné náhlé krizové situaci
- pokud se nemohou dovolat žádné pomoci

Je komplexní sociální službou, jejímž cílem je snížit zdravotní a sociální rizika starých a zdravotně postižených lidí a umožnit jim žít v jejich vlastním domácím prostředí.

Funguje po celé ČR, kde je pokrytí mobilními operátory. Klient si v případě pomoci snadno zavolá potřebnou pomoc pouhým stisknutím tlačítka tísňové služby, které má u sebe na krku. Odborná pomoc je nepřetržitá 24 hodin denně a 7 dní v týdnu.

V případě pádu či nevolnosti se stiskem aktivuje systém a klient - pacient čeká. Do 30 vteřin se realizuje automatické spojení s dispečinkem tísňové péče a pomocí automatického zapnutého telefonu s bytem se zjistí, co se děje. Tato hlasitá komunikace je velmi důležitá pro uklidnění klienta, též minimalizuje plané výjezdy.

Rozepisují se o této aktivitě Života 90 proto, že jde o mimořádně potřebnou a využívanou službu. Jen zdravý a v bezpečí se cítící člověk může mít zájem o nadstavbu svých potřeb.

Součástí dalších služeb je pečovatelská služba, odlehčovací pobytové a rehabilitační centrum, Centrum denních služeb, Informační a poradenské centrum, Sociální a odborné poradenství, které poskytuje služby v oblasti právní, sociální a bytového poradenství, osobní inzerce pro seniory, Klub seniorů, kde probíhají společenská setkání seniorů. Ke společenskému a kulturnímu využití slouží také Divadlo 90 U Valšů, což je profesionální scéna o.s. Život 90 a je součástí Domu Portus. Zde mají senioři možnost vidět velmi zajímavá profesionální představení ve vhodnou denní dobu, obvykle od 16 hodin. Je to doba pro ně velmi příznivá, nevracejí se v pozdních večerních hodinách a minimalizují se tak jakékoliv možnosti trestných činů nebo komplikací při návratu domů. Cena je dostupná, činí 100 Kč na veškerá představení /Hodný pan doktor / Neil Simon, Manžel pro Opalu / John Patric, Koncert Evy Pilarové apod./. Pro zvýšený komfort seniorů je k dispozici klubová kavárnička i restaurace, kde na základě zakoupených stravenek stojí kompletní menu za 67 Kč.

To, co je pro současné seniory nejpodstatnější, jsou vzdělávací a společenské aktivity. V internetové kavárně pro seniory se učí počítačové gramotnosti, velmi vítané jsou jazykové kurzy angličtiny, španělštiny, francouzštiny a italštiny.

U těchto jazykových kurzů bych se pozastavila, neboť i já od minulého roku tyto služby využívám. Důvodem není jen opět velmi vhodná dopolední doba výuky a velmi levné kurzovné, ale skutečnost, že existuje vždy jen malý počet posluchačů /max. 8/, stejnorodá věková skupina a postup ve výuce, který si do určité míry určuje kolektiv.

Mnoho let jsem navštěvovala kurzy v Jazykové škole, kde bývalo 35 i více účastníků kurzu. Rozličná sociální skupina, většinou studenti, kteří potřebovali co nejrychlejší postup. Při tak velkém množství účastníků však došlo na konverzaci jedince tak maximálně 2x do hodiny. Postupovalo se rychle, ti starší z nás často byli označováni za pomalé a zdržující, takže svoji účast v kurzech často prožívali se značným stresem.

V současné době studuji v pohodě, opravdu proto, že mi dělá potěšení se opět něco nového naučit, s nikým nesoutěžíme, snažíme se vzájemně si pomoci. Lektorka je laskavá, přizpůsobí úroveň výuky našim potřebám.

Baví mne i další aktivity. Pohybové v rámci vlastivědných výletů a vycházek s Jiřím Šlechtou, který je studnicí vědomostí, které uvádí v široce historické souvislosti.

Můj manžel je o 16 let starší a má již výrazné pohybové potíže. Proto vítám, že se mohu těchto pohybových aktivit a vycházek účastnit. Nejen, že jsem v pohybu, ale dozvídám se velmi nevšední a málokdy zveřejňované informace o historii Prahy a okolí. V lednu 2012 jsme navštívili pod odborným vedením např. Barrandovské terasy, ateliery a vily, Dominikánský klášter a pivovar v Braníku nebo přírodní památku Housle. Oblíbené jsou vycházky se Stanislavou Bůchovou po pamětihodnostech Prahy nebo možnost s Jaroslavou Richterovou provozovat nordic walking.

16. Trénování paměti - mozkový jogging

Divadlo Solidarita a Kulturní dům Vltavská byly prvními kulturními stánky, kde se aktivity pro seniory uskutečňovaly a kde byl dán prostor pro první přednášky Dany Steinové v letech 1992. Tehdy se tyto aktivity jmenovaly Kluby aktivního stáří, věnované seniorskému vzdělávání.

Česká společnost pro trénování paměti a mozkového joggingu vznikla až později. Cílem bylo, aby senioři byli schopni využít techniky a strategie trénování mozkové činnosti pro praktické využití v každodenním životě a tento efekt aby měl dlouhodobý charakter.

Specifikou je tzv. terapie příjemného šoku, protože účastníci kurzu si prostřednictvím koncentračních cvičení a používáním komplexních paměťových strategií, jako jsou asociace a vizualizace, ve spojení s paměťovými technikami, ověří, že jejich paměť je ještě na dobré úrovni a je schopná se učit a zapamatovat i nové informace.

To zvyšuje jejich sebevědomí a pozitivní očekávání. Lektoři volí individuální přístup a osobní zodpovědnost trenéra paměti za úspěch klienta je základním úspěchem trenérské práce.

Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxačních psychomotorických cvičení. Nezanedbatelná je přítomnost funkce sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.

Protože jsem byla účastníkem těchto setkání, pochopila jsem, že trénování paměti je nejlevnější, nejpříjemnější a nejdůstojnější formou stárnutí.

Jistě může někdo namítnout, že pro udržení funkčnosti mozku postačí hodně číst, vyplňovat křížovky nebo sudoku, hrát společenské hry. Ale to vše jsou aktivity dlouhodobého charakteru a nevedou k cíli okamžitě, rozhodně nevedou k zásadnímu zvýšení motivace k učení a zvýšenému sebevědomí. Účastníci kurzu během několika dní přestanou vnímat problémy s pamětí, jako nevyhnutelnou stránku stárnutí a uvědomí si, že mají možnost svoji aktivitou výrazně ovlivňovat svoji seniorskou budoucnost. A to je nesmírně důležitým prvkem celé výuky.

S účastníky kurzů pracují odborníci, často i zahraniční, pracují s mnemotechnikami, které jsou mechanickými nástroji a senioři je snáze pochopí. To vede hned na počátku seniory /protože tvoří většinu účastníků těchto setkání/ k povzbuzení a následnému

pozitivnímu a radostnému očekávání dalších úkolů, protože zjišťují, že je mohou zvládnout. V průběhu dalších dní, motivace výrazně narůstá a vzniká i příjemná atmosféra, navazuje se úzký kontakt mezi lektorem a účastníky kurzu. Klient - účastník kurzu hned od počátku zažívá příjemný šok, že je schopen si zapamatovat neuvěřitelné množství informací, jen pochopit strategie, jak je „svému mozku“ předložit.

Výuka v těchto kurzech není zaměřena výhradně na zvýšení kapacity mozku jako tomu bývá u klasických programů kognitivní stimulace. Záměrem je minimalizovat problémy s použitím paměti v běžném životě. To, že se zvýší sebehodnocení a pocit osobní zdatnosti, to vše přispívá ke zlepšení kvality života jako celku.

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging ve spolupráci s Psychiatrickým centrem Praha získala grant od Ministerstva mládeže a tělovýchovy ČR na výzkumný projekt trénování kognitivních funkcí stárnoucí populace.

. Dana Steinová neustále rozšiřuje a zkvalitňuje aktivity pro seniory. Rozšiřuje informaci o těchto aktivitách i do zahraničí. Je to jeden z mála záseků do zahraničního systému seminářů. Obvykle to bývalo naopak, zahraniční lektori přijížděli do naší republiky školit nás. Nyní to je ve vzájemné spolupráci a naši odborně vyškolení lektori se skvělou jazykovou přípravou jsou velkým přínosem.

V roce 2005 bylo založeno Centrum celoživotního vzdělávání /CCV/ a nabízí cenově dostupné, kvalitní a systematické zájmové vzdělávání pro všechny věkové kategorie. Spojuje dva předchozí úspěšné programy - Nabídkový kurz U3V /Univerzity třetího věku /1998/ a Univerzitu třetího věku /1993/.

Důvodem toho spojení může být skutečnost, že i většina VŠ začala zavádět velmi zajímavá semináře U3V pro seniory. Nic nevylučuje to, aby se senioři vzdělávali v obou předložených aktivitách. A často tomu tak je.

Čím více si starší lidé budou uvědomovat význam učení jako prevence pro kvalitu jejich budoucího stáří, tím více budou tyto kurzy navštěvované a bude potřeba zcela cílených výukových programů již pro výrazně mladší generaci. Budou si vědomi, že to nebudou muset být vždy léky a zásahy lékařů, ale že právě oni sami mají levnou a velmi účinnou zbraň proti stárnutí svého mozku v tom, že se budou aktivně, soustavně a s pozitivním očekáváním účastnit co největšího množství výukových programů s nejrůznějším obsahem.

Když jsem okolo 55 let svého věku začala zjišťovat, že se hůře soustředím a že to patrně nebude tím, že jsem zavalena různými aktivitami a projekty, že zapomínám a dělám úkony, které si vůbec neuvědomuji /klíče uložené do ledničky, důležité listy založené v jiných deskách apod./, rozhodla jsem se, že s tím musím něco dělat. Začala jsem chodit do Jazykové školy na francouzštinu, čínštinu, angličtinu a španělštinu, a když jsem byla dotázána, jaká je moje motivace, odpovídala jsem, že to беру jako prevenci proti případné neschopnosti mozku si pamatovat. Chodila jsem pravidelně plavat a začala jsem se blíže zajímat o kurzy Dany Steinové. Vše s jasným cílem prevence.

Také jsem jedno období přednášela v kurzech v KD Vltavská komunikaci a bylo nezapomenutelným zážitkem přednášet v tak ohromném sále a sklidit dlouhotrvající potlesk. Nicméně jsem před přednáškou byla nejistá, zda něco nezapomenu, zda mi paměť neselže, protože nervozita byla velká. Vyprosila jsem si pultík, na kterém jsem měla veškerou svoji přípravu. Jen tento fakt, že mám možnost kam nahlédnout, mne uklidnil a protože při přednášce se ráda pohybuji a navazuji s různými posluchači přímý kontakt, stejně jsem ho nepotřebovala. Ale jeho existence byla pro mne zklidňujícím momentem. Následně mně byly nabídnuty kurzy trénování paměti, abych získala zase pocit jistoty a náležitého sebevědomí.

Zásadou v těchto kurzech je osobní zodpovědnost trenéra paměti za úspěch. Již tato informace zbavuje každého ostychu, pokud by náhodou účastník kurzu neuspěl, není to jeho vina, ale vina trenéra paměti.

Výsledků se dosahuje hravým, nestresujícím způsobem tréninku, tím, že je klientovi umožněno prožít úspěch a nic není více motivující než kladná zkušenost, že něco umíme zvládnout.

Pro trénování paměti je potřeba mít na mysli, že je potřeba doplňovat i potřebné živiny do organismu, zejména tekutiny a stopové prvky vhodnou stravou a vlákninu. I o správném zdravotním stylu jsou bloky, které nenásilně, včetně ukázek rehabilitačních cvičení, semináře doplňují.

17. Mnemotechniky - účinný přístup k zlepšení paměti a sebevědomí

S mnemotechnikami jsem se seznámila v dětství, kdy mi jejich jednoduché použití vysvětlil tatínek a pak jsem je předávala i svým dětem v jednoduché formě.

Teprve až v seminářích, zaměřených na získání certifikátu trenéra paměti a po absolvování semináře a zkoušky, jsem je pochopila v plném rozsahu.

Celý seminář i další školení k zajištění větší aktivity mozkové činnosti byly vždy pro mne velkým přínosem. Nej kvalitnější přednášky zajišťoval Jaro Křivohlavý, jeho fenomenální paměť a vyjadřovací schopnosti jsme všichni obdivovali.

Mám ještě ve svém věku řadu aktivit a někdy je skloubit s všedními povinnostmi, jako je péče o zahradu, domácnost, zvířata, zajišťování celorepublikových akcí /Princezna a princ české pohádky/, je náročné a je potřeba vědět, jak si pomoci k obnově mozkové činnosti a jak pracovat proti jeho únavě.

Náhle si nevybavuji třeba jména lidí které potkám, čísla, fakta. Teprve na semináři jsem pochopila, že klíčem k úspěchu pro vybavení si informace z dlouhodobé paměti je ukryt v efektivnosti paměti krátkodobé /KDP/.

Je to oblast, kde se informace přicházející ze sensorické nebo ultra krátkodobé paměti třídí a kde se rozhodne, zda informace bude zpracována a uložena do dlouhodobé paměti.

Loci /locus-místo/

Současná doba nás zavaluje stále novými a rychle se vyskytujícími informacemi. Je potřeba se soustředit právě na přicházející informaci, protože jen tak bude přesunuta do paměti dlouhodobé.

Naše krátkodobá paměť je ale velmi limitována na počet informací. Je to jen 5-9 čísel nebo slov při jednom vjemu. Informace ale přicházejí nepřetržitě a ve velmi rychlém sledu za sebou a protože naše krátkodobá paměť nemá takovou kapacitu, má tendenci se informací co nejdříve zbavit. A to je okamžik, kdy se rozhoduje, která informace bude zpracována a která ztracena (Preiss, Křivohlavý, 2010).

Ani pomocí mnemotechnik nejsme schopni si zvýšit kapacitu krátkodobé paměti, ale můžeme se naučit, jak zajistit, že informace, kterou si chceme zapamatovat se uloží v takové formě, že si ji vybavit dokážeme. Jde o to, výrazně zlepšit spolupráci mezi

paměti krátkodobou a dlouhodobou a to mnemotechniky usnadňují tím, že zatraktivní informaci, nebo ji vybaví specifickým významem, než bude uložena do dlouhodobé paměti. Síla mnemotechnik spočívá v jejich jednoduchosti.

Ve škole jsem ve svém dětství získávala znalosti neustálým opakováním - memorováním. Zapamatování v tomto případě funguje bezpečně, pokud informaci neustále a soustavně opakujeme.

Technika Loci je technika velmi zábavná, s použitím důvěrně známého prostoru, při které se pomyslně můžeme pohybovat prostorem vlastního bytu, zahrady nebo těla a postupně do „těchto prostorů“ umísťujeme informace, které si chceme zapamatovat.

Za otce této metody je považován básník Simonides /500 př. n. l./, který byl schopen si vybavit přesně rozmístění hostů na banketu a později, po tragedii zříceného stropu, identifikovat oběti podle místa, kde se při banketu nacházeli.

Právě tato metoda se dá velmi dobře využít, navíc se při ní zažije velmi mnoho veselých příhod. Zásadou totiž je, aby informace, kterou si chceme zapamatovat, byla uložena na atraktivní, neobvyklá nebo nesmyslná místa, nebo jí přiřazujeme atraktivní až absurdní činnosti či aktivity (Kotrba, Lacina, 2007).

Pokud bychom si chtěli zapamatovat nákup v daném pořadí o 10 položkách, tak netrénovaná paměť většinou selže. Problém mají i mladí lidé. Ne tak za pomoci techniky Loci.

Budeme chtít např. nakoupit následující věci v daném pořadí:

pytlík mouky

jablka

3 lahve piva

hrušky

květák

rajčata

sáček kávy

kostka másla

6 vajec

okurka

K předchozímu seznamu si vymyslíme a představíme následující situaci, kterou jsme vytvořili na jednom semináři Dany Steinové.

Přicházím k bytu a na práh kladu první nákup - pytlík mouky.

Vcházím do předsíně, kde se zájmem pozoruji jablka, která se zde dováděně honí. Otvírám dveře do kuchyně, kde na kuchyňském stole stojí tři lahve piva a povídají si s hruškami o včerejším hokejovém zápase. Vcházím do obývacího pokoje, kde je televize a dvě křesla. Jde zajímavá detektivka, kterou z jednoho křesla sleduje kvěťák a ve druhém křesle se mačkají rajčata. Další dveře vedou na balkon, kde se v žáru sluníčka praží sáček kávy. Z balkonu vedou dveře do ložnice a tam spolu laškují dvě kostky másla a šest vajec. Z ložnice vcházím do koupelny, kde se právě před zrcadlem holí okurka.

Když nyní projdu v myšlenkách celý svůj byt, úspěch v sepsání seznamu v daném pořadí je zaručen.

Akronyma a Akrostika

Akronymum je slovo vytvořeno z počátečních písmen slov, která si chceme zapamatovat. Využívají se například pro zkratky názvů společností, ale jsou i výbornou pomůckou při zapamatování si zeměpisných údajů. Např. pomocí slova HOMES /anglicky domovy/ si snadno vybavíme Velká jezera Severní Ameriky: jsou to Huron, Ontario, Michigan, Erijské, Superior.

Na rozdíl od akronymů jsou **akrostika** celé věty, ve kterých jednotlivá slova začínají stejnými písmeny jako informace, kterou si chceme zapamatovat, např. v případě Velkých jezer by věta mohla znít: **H**ravý **O**ndřej **M**ěl **E**rika **S**trašit.

Lze si tak vytvořit i vlastní akrostikum pro zapamatování si sedmi základních barev duhy. Např. **Č**í **O**sel **Ž**ral **Z**mrzlinu **M**alému **I**talskému **F**rajerovi. /barvy jsou červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, indigo, fialová/.

Akrostika i akronyma nám musí být vlastní, musí naší fantazii být blízké a srozumitelné. Přejímat cizí vytvořená akrostika či akronyma nemají ten dopad, protože si je, až na výjimky, nezapamatujeme.

Vytváření akrostik je zábavné a výsledek přináší okamžitý efekt. Velmi zdařilé akrostikum bylo v rámci semináře vytvořeno na pořadí souhvězdí od Slunce. Stačila na to následující věta, která byla všem tak blízká, že jsme si ji zapamatovali již v kurzu.

Koho vodník rychle bere, bývá blízko rákosí. Lepá panna váhá štíra střelit.

A jsou to: **Kozoroh, Vodnář, Ryby Býk, Blíženci, Rak, Lev, Panna, Váhy, Štír, Střelec**

Nebo pro zapamatování planet naší soustavy podle pořadí stačí tato věta:

Mám vše zaplaceno - máslo, sádlo, jahody, už nedělám podvody.

Planetky jsou: **Merkur, Venuše, Země, Mars, Saturn, Jupiter, Uran, Neptun, Pluto.**

S akrostiky se dá zapamatovat nezapamatovatelné, např. 43 amerických prezidentů nebo 94 českých panovníků.

Na závěr zkoušky museli všichni účastníci, pokud chtěli získat Certifikát trenéra paměti I, vyjmenovat 43 amerických prezidentů v přesném chronologickém pořadí. Aby se vyloučila fenomenální paměť a uplatnilo se pochopení akrostik, musela být zkoušejícímu předložena i legenda. Tedy krátký příběh, zkoušenému vlastní tak, aby se jej bez problému mohl při vyjmenování vybavovat. V představě zkoušejícího „plyne“ příběh, vyjmenovává však pouze jména prezidentů. Přiznám se, že vytvořit tuto legendu nebylo vůbec snadné, protože se do všeho ještě pletla anglická výslovnost.

Seminář končil v pozdních večerních hodinách a druhý den ráno začínala zkouška, jejíž součástí byla znalost tvoření všech technik. Bylo potřeba vytvořit systém, jak se rychle dobrat k cíli.

Jmenný seznam amerických prezidentů jsem si rozčlenila do menších či větších celků, tak jak se mi zdálo, že lze z těchto celků vytvořit smysluplné věty. K těmto celkům jsem pak pořizovala legendu. Věty nemusely být logické, bylo potřeba si jen jejich nesmyslné formulace zapamatovat tak, aby navodily ihned počáteční písmena jmen prezidentů.

Materiál ke studiu jsem členila následovně:

Washington

Adams

Jefferson

Madison

Monroe

Adams

Váš Adam je malý modrooký albín

Jackson

Van Buren

Harrison

Tyler /tajler/

Polk

Jack vás hnal tajně pouští

Taylor /tejlor/

Filmore

Pierce

Buchanon

Lincoln

Táta Filomeně přinesl buchty, lívance

Johnson

Grant

Hayes

Johanka grant hájila

Garfield
Artur
Cleveland
Harrison

Garfield artikuloval klidně hezky

Cleveland
McKinley
Roosevelt
Taft
Wilson
Hardinng

Klidný Miky růži tátovi vylovil harpunou

Coolidge
Hoover

Kůly hoří

Roosevelt
Trumen
Eisenhower
Kennedy
Johnson

Růži, trumpetu, eskymo koupím Johance

Nixon
Ford
Carter

Nikdy Ford car

Regan

Bush

Clinton

Bush

Obama

Reagovat bude Clinton, Bush, Obama

Zapamatovat si legendu /někdy i nesmyslné věty, ale určující jakousi návaznost ve fantazii jedince/ bylo mnohem snazší, než se pokoušet o zapamatování si posloupnost všech amerických prezidentů. Je potřeba si uvědomit, že takovéto legendy jsou nepřenosné, jsou zapamatovatelné jen pro toho, kdo je vymyslel.

17.1 Kategorizace

Pro zapamatování velkého množství informací využijeme techniky **kategorizace**. Pokud náš mozek získá informaci, kterou s jinou nemůže nijak spojit, většinou tato informace zapadne. Pokud ale novou informaci můžeme zařadit do nějakého vzorce, pak je velká pravděpodobnost, že si ji zapamatujeme. Máme-li k dispozici arch papíru s množstvím obrázků, které si můžeme zapamatovat v libovolném pořadí, provádíme jejich seřazení do kategorií /třeba zvířat, hudebních nástrojů/ a pak nám zůstanou určité věci, které kategorizovat nejdou, ale které se snažíme logicky spojit, uvědomit si, co mají tyto věci dále společného.

Pokud se dodrží zásada, že do kategorie nezařadíme více položek než 5, abychom se nepřiblížili horní hranici krátkodobé paměti /při 6 či 7 položkách by byl výsledek nejistý/, zjistíme, jak snadno tento úkol zvládneme (Kotrba, Lacina, 2007; Preiss, Křivohlavý, 2010).

17.2 Zapamatování si pomocí příběhu

I zde používáme netradiční, atraktivní až absurdní spojení slov uvedených v seznamu. Je povoleno použít všechny slovní druhy mimo podstatných jmen – výjimku tvoří podstatná jména uvedená v seznamu. Používáme tam, kde mezi slovy neexistuje žádná příbuznost. Lektor nadiktuje seznam deseti slov, aby si účastníci ověřili, že bez znalosti techniky si přesné pořadí těžko zapamatují. Pak přečte následující příběh a účastníci nahlas opakují slova v seznamu v přesném pořadí.

Pak jsou již účastníci schopni sami seznam bezpečně sestavit.

V kurzu jsme vymysleli příběh na tento soupis slov:

závěs

pták

tužka

brýle

obchod

houba

řeka

židle

flétna

květina

Byl jednou jeden **závěs**. V tom **závěsu** spal **pták**. Najednou byl **pták** probuzen **tužkou**. Byla to **tužka** s velkými **brýlemi**. Ty **brýle** byly koupeny v **obchodě**. V tom **obchodě** prodávali také **houbu**. Ta **houba** plavala po **řece**. U řeky stála **židle**. Byla to **židle**, co uměla hrát na **flétnu**. Když **flétna** hrála, otáčely se k ní všechny **květiny**.

17.3 Zapamatování čísel

Této technice jsme mnoho nedůvěřovali, protože i v mladším věku jsme měli problém se zapamatováním si telefonních čísel svých známých nebo dat narození. Většinou jsem to vzdali a zapisujeme si všechny číselné informace a přesto opět lze

pomocí techniky rychle získat ztracenou schopnost. Když nám v kurzu pro mozkový jogging bylo řečeno, že si zcela lehce, během asi 30 minut zapamatujeme sto čísel od pí, považovali jsem to za žert.

Opět jsem si museli uvědomit, že šestimístné číslo si celkem lehce zapamatujeme, ale při osmi i více paměť selhává. Proto mnohaciferná čísla musíme **rozdělit na menší celky, této technice se říká „chunking“**

Abstraktní čísla si musíme konkretizovat pomocí asociace a vizualizace. Není to až tak těžký úkol, protože náš život se stále točí okolo nějakých čísel, kterými vyjadřujeme třeba váhu, výšku, velikost obuvi, rodné číslo a podobně.

Oba popsané kroky provádíme současně, „chunky“ tvoříme podle asociací, které v nás čísla vyvolávají a mají pro nás nějakou podstatnou informaci nebo důležitost.

Máme-li si ale zapamatoval velké množství čísel, pak je potřeba ještě dalšího kroku **a to je zpracování legendy**, kterou vzájemně propojíme vizualizací. Tím zajistíme, že si nepopleteme dané pořadí (Kotrba, Lacina, 2007).

Můžeme si techniku vyzkoušet na následujících 16 ciferných číslech:

6313195730894510

Nyní je potřeba udělat první a druhý krok /chunking a asociaci/

63 je věk mé přítelkyně

13 je věk její vnučky

1957 je rok, kdy vnučka mé přítelkyni začala chodit do školy

30 je počet kg, která zhubl její bratr, pracující v téže škole

8.9. má narozeniny

45 je číslo jeho košile

10 je počet zákusků, které mu nesou

Pro úspěšné provedení této techniky je potřeba, aby se netvořily příliš dlouhé legendy. A nyní se pustíme do třetího kroku, to je legenda a vizualizace.

Představím si svoji přítelkyni /63/ a její vnučku /13/ jak jdou do školy, kam začala vnučka mé přítelkyně chodit v roce /1957/ a kde také pracuje její bratr jako učitel. Obě mají plné ruce, protože v nich mají pro něho dárky, vnímáme, jak jsou těžké. Chtějí mu udělat radost, zhubl o celých 30 kg. A protože je právě 8.9., kdy má narozeniny, zakoupily mu košili velikosti čísla 45 a 10 zákusků, protože si je konečně může dovolit.

Takto lze zpracovávat i velké číselné celky.

17.4 Paměťové háčky

Je jednou z neznámějších technik pro zapamatování si obsáhlých a mimořádně obtížně sestavených informací. Jedná se o systém paměťových háčků /peg-word systém/ Jako háčky nám poslouží konkrétní předměty a jejich názvy se musí rýmovat s čísly od jedné do deseti.

Na počítání háčků se soustředit nemusíme, počítat od 1 do 10 umí každý, vytváří se vizuální asociace s paměťovým háčkem. Důležité je vždy vytvořit co nejatraktivnější veršovaná spojení. Pokud jsou rýmy dobře vymyšlené, rychle si tyto tzv. paměťové háčky zapamatujeme a budeme je umět použít k zapamatování i komplikovanějších informací. Této metodě jsem příliš na chuť nepřišla, zdá se mi překombinovaná, ač ani s touto metodou neměli někteří obyvatelé DD výrazný problém.

Mnemotechniky jsou hodně techniky zaměřené na fantazii, spojování asociací a vizualizací. Jsou to hravé techniky s velkými výsledky v oblasti zvýšené koncentrace, zapamatování si a zvládnání učení hravou a radostnou formou.

18. Možnosti celoživotního vzdělávání

Vzdělávacích aktivit a programů pro seniory se ujaly také fakulty na různých místech republiky. Některé fakulty a univerzity v rámci Asociace univerzit třetího věku České republiky natáčí tématické přednášky, které mohou být použity k výuce těch seniorů, kteří ze zdravotních či jiných důvodů se nemohou podobných aktivit zúčastnit.

V Praze měly nejzajímavější nabídku témat pro seniory Filozofická fakulta v rámci akcí pořádaných Centrem dalšího vzdělávání FFUK Praha a Bankovní institut VŠ Praha. Po shlédnutí ukázkové hodiny v BIVS na dni otevřených dveří pro U3V jsem se rozhodla zapsat se na FFUK, i když právě mnou vybraný program již byl obsazen.

Jsem velmi spokojena s odborným i organizačním vedením celého výukového programu. Vybrala jsem si téma „Psychologie pro všední den“. Nabídka kurzů a seminářů pro rok 2011/12 ale byla velmi pestrá a naprosto naplněné posluchárny svědčí o stále vzrůstajícím zájmu seniorů o tyto možnosti vzdělávání.

Pro mnohé seniory je to mimořádná příležitost, že mohou zasednout prvně v posluchárně fakulty na odborné přednášce. Univerzita třetího věku je zájmovým, neprofesním studiem občanů na vysokoškolské úrovni a je určena občanům v seniorském věku, obecně od 55 let věku.

Podmínkou pro přijetí, vedle dovršení seniorského věku, je řádně vyplněná a včas podaná přihláška, občanský průkaz, doklad o nejvyšším dosaženém vzdělání a doklad o zaplacení poplatku, který pro rok 2011/12 činil 500 Kč za jeden vybraný program.

Byla poskytnuta též možnost cvičení, nazvaná „Kondiční cvičení pro seniory“, kde činil poplatek 700 Kč, protože do ceny se promítl i pronájem tělocvičny.

Každý řádně přihlášený senior/ka/ pak obdržel modrý index a věřím, že to byl stejný zážitek, ne-li větší, jako když se mladý člověk dostane na VŠ a obdrží index studenta VŠ.

Velkou výhodou bylo, že si posluchač - student senior mohl vybrat libovolný počet programů. Jediným omezením byly kapacitní možnosti poslucháren a finanční a časové možnosti seniorů.

Specializované semináře pro absolventy a workshopy byly omezeny počtem 25 posluchačů.

19. Další zajímavé nabídky pro vzdělávání a volný čas seniorů

Současnou generaci seniorů zastihla vlna mobilních telefonů a internetových aktivit. Ne každý senior byl schopen se zařadit do tohoto druhu komunikačních strategií. A neznalost takto komunikovat prakticky znamená nebýt, neexistovat. Jedinec – podnikatel, a často to může být senior, se bez možnosti prezentace na internetu stává neviděným. Takže potřeba vzdělání v této oblasti, stejně jako jazykové znalosti, se staly nevyhnutelnými pro přijetí na atraktivnější pracovní pozici. A tak vznikaly organizace, spolky či občanská sdružení na pomoc těm, kteří měli odpor k práci na počítači a báli se, že již tato moderní doba pro ně není a neumožní jim uplatnění.

Ne každé sdružení či organizace ale byly na odborné úrovni. Bylo potřeba zohlednit přeci jen počáteční odpor studenta - seniora třeba k technice počítače. To vyžadovalo trpělivost a opravdovou znalost o možnostech a omezeních seniorského věku a skloubit vše se snahou dovést jedince k pochopení problematiky a hlavně k odstranění vlastních psychických bariér.

Zmiňovala jsem se již o úžasných aktivitách Života 90, ale velkou oblibu si získala i “Školička internetu pro seniory“, nebo Klub Remedium na Praze 3. Velký zájem vzbudila Internetová kavárna pro seniory GEMA v Praze - Kobylisích, která navíc organizuje výlety, zahraniční zájezdy, společenská setkání a taneční kurzy. Pro osamělé seniory je to přímo oáza pro naplnění i vyplnění jejich často prázdných dní. Zde se mohou i přirozenou cestou seznámit a získat přátele ve své věkové kategorii.

Existuje ale i velké množství časopisů a periodik pro seniory a i když je jejich vydávání často záměrem politicky ovlivňovat nebo ekonomicky informovat, jsou to periodika, která vždy obsahují nějaká paměťová cvičení, informace pro seniory o aktivitách, společenských a kulturních akcích.

Vyhledávaný je časopis **Generace**. Vychází pod patronací Života 90 a jeho obsahem jsou zejména zdravotní doporučení či léčitelské metody. Bohužel v průběhu psaní mé práce jsem se dozvěděla, že z ekonomických důvodů bude tento dvouměsíčník po 13 letech existence svého vydávání patrně zrušen.

Pražský senior - zde se zájemci dočtou o tipech na výlet, aktuální pražské zajímavosti, například to, že i v Praze existuje Gentleman klub v Benediktské ul. č. 13,

který aktivovali a připravili pracovníci Střediska sociálních služeb v Praze 1 v zrekonstruovaných prostorech bytového domu s pečovatelskou službou. Jde o zcela ojedinělý projekt pro pány. Do klubu ženy nesmí.

Snahou je do aktivit přitáhnout i muže seniory. Z vlastní zkušenosti vím, že při výletech, kterých se zúčastní například 87 seniorů, jsou jen dva muži. Vymlouvají se na lenost, pohodlnost, ale tu je třeba překonat.

V příjemném prostředí klubu se sejdou muži podobných zájmů, pohovoří nad sklenicí piva nebo vína o chalupářských pracích, o opravě auta, ale také o svých zdravotních problémech. Tento nápad vznikl zejména proto, aby přivedl muže i k dalším aktivitám jakými jsou například rekondiční cvičení.

Oblíbeným časopisem pro seniory je i **Vital plus** nebo **Otevřeno seniorům**. Zde se řeší i problematika ageizmu - znevýhodnění seniorů ve společnosti i na trhu práce. Novým časopisem je **Doba seniorů**, věnovaný soutěžím, informacím, zábavě i poučení.

Existují i **webové stránky** pro seniory a ty právě předpokládají již jistou vybavenost a dovednost seniora s počítačem pracovat. Navštěvované jsou stránky **Q4work**, kde mají možnost senioři najít i v odborných profesích práci.

Přestože nemůžeme být spokojeni se situací českých seniorů, vnímám velmi pozitivně aktivity nevládní organizace Rada seniorů ČR o. s. Vznikla v roce 2005 a její sídlo je na nám. W. Churchilla na Praze 3. Členem se mohou stát jak jednotlivci, tak kluby seniorů či občanská sdružení seniorů, a tak se zde otevírá aktivní možnost a příležitost pro seniory účastnit se aktivně i v této oblasti.

Programovou prioritou Rady seniorů ČR na období 2009 až 2013 je zvýšit kvalitu života a zabezpečit klidné a spokojené stáří seniorské generaci.

Bohužel i přes značný tlak Rady seniorů se nedaří příliš zkvalitňovat postavení seniorů v České republice. Hlavní příčinou je nízká valorizace důchodů, která zvyšuje rozdíl mezi životní úrovní důchodců a ostatních členů společnosti. Je potřeba zejména změnit pohled společnosti na třetí fázi života člověka, jeho potřeby a na stáří obecně.

Proto je úkolem Rady seniorů využívat i společenského potenciálu generace třetího věku, aktivovat jejich přístup ke kulturním a volnočasovým aktivitám a omezovat

negativní pohled některých médií na stáří a omezovat tak škodlivý dopad na utváření mezigeneračních vztahů.

Vliv Rady seniorů směřuje i do oblasti zdravotní a sociální. Protože jen zdravý a sociálně zabezpečený senior má přirozenou potřebu se i dále vzdělávat a obohacovat a dotvářet svoji osobnost a zkvalitňovat svůj život.

20. Výzkum zaměřený na zjištění vnímání učení jako prevence

Při psaní své rigorózní práce, zaměřené na pozitivní vliv učení v dospělosti, mne zajímalo, jak by asi reagovali senioři na formu dotazníku, kde bych jim položila několik otázek zaměřených na téma učení v pozdním věku.

Použila jsem formu dotazníku jako výzkumné a diagnostické metody, která je současně zprostředkovanou formou dotazování. Spočívá v písemné komunikaci, není zatížena osobou tazatele a jeho výhodou je určitá anonymita.

Protože dotazovaný vyplňuje dotazník sám, je nutné, aby formulaci otázek a dotazníku byla věnována ještě větší pozornost než při rozhovoru. (Zich, 1976).

Proto jsem se snažila, aby dotazník měl jednoduchou a přehlednou formu, aby byl srozumitelný i nejstarší věkové kategorii.

Dotazník jsem předložila celkem 150. zájemcům o tuto spolupráci. A výzkum se konal v organizaci Života 90, náhodně na seminářích a v Centru sociální a ošetrovatelské pomoci v Sámově ulici na Praze 10, kde jsem získala řadu seniorů ve vysokém stáří. Velmi děkuji paní ředitelce Janě Vojtové, která mi tuto sondu umožnila.

Přes veškerou snahu z celkového počtu 150. dotazovaných, bylo jen 15 mužů, což potvrzuje jejich malou snahu se zapojovat do společenského dění.

Vyplněné dotazníky jsem pak rozdělila do tří skupin:

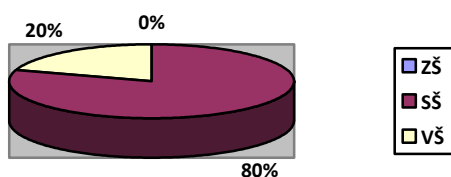
I. Senioři věkové kategorie 45-60 let

Celkem se zúčastnilo 30 seniorů, pouze ženy

30 žen			0 mužů		
vzdělání žen			vzdělání mužů		
ZŠ	SŠ	VŠ	ZŠ	SŠ	VŠ
0	24	6	-	-	-

/26 žen ve věku 45-50 let, 4 ženy ve věku 60 let/

vzdělání ženy



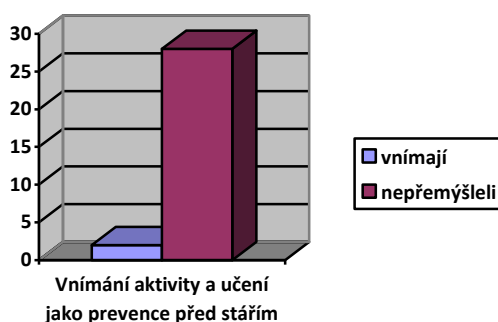
převažující aktivity u žen:	
Práce na počítači	27 žen
cvičení	14 žen
Jazykové kurzy	7 žen

provozování aktivit a učení jako prevenci před stářím vnímalo:

ženy: 2	muži: 0
---------	---------

pouze 2 ženy z celkového počtu 30. vnímaly své aktivity /cvičení a jazykové kurzy/ jako prevenci před nemocemi stáří.

Ostatní vyplnily kolonku: nepřemýšlela jsem o tom v těchto souvislostech.



Jaké aktivity by chtěly ženy realizovat:

Neodpovědělo 16 žen, ostatní uvedly, že dosavadní aktivity jim stačí, nemají na nic jiného čas, potřebují si udržet práci a starat se o děti.

Od jakého věku by zahájily prevenci:

Nezodpovědělo 7 žen, 17 sdělilo, že neví, zbývajících 6 by prevenci započalo od 60 let věku.

Muži se dotazníkové akce v této věkové kategorii nezúčastnili.

Z dotazníku vyplývá, že většina žen se věnovala aktivitám na počítači, tato činnost měla přímý vztah k jejich práci. Cvičení se věnovala téměř polovina dotazovaných, protože si potřebovaly udržet svěžest a zdání mládí pro udržení svých pracovních pozic.

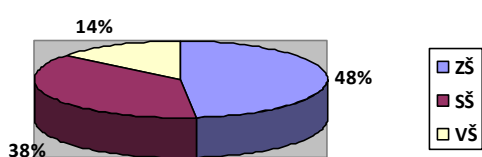
Ve své věkové skupině ještě měly kompletní rodiny, většina pečovala o děti. Proto o dalších aktivitách neuvažovaly a neměly na ně ani čas. Patrně se cítily ještě mladé a o prevenci před nemocemi stáří ještě neuvažovaly. Dostatečnou dobu na zahájení prevence považují věk od 60 let.

II. Senioři věkové kategorie mezi 60 – 75 lety

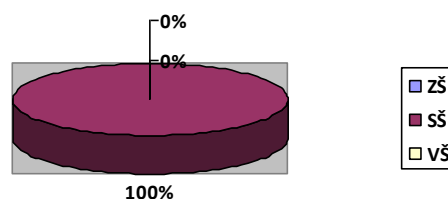
Celkem se zúčastnilo 60 seniorů, z toho:

56 žen			4 muži		
vzdělání žen			vzdělání mužů		
ZŠ	SŠ	VŠ	ZŠ	SŠ	VŠ
27	21	8	-	4	-

vzdělání ženy



vzdělání muži



převažující aktivity u žen:	
čtení uvedlo celkem	48 žen
turistiku	38 žen
luštění křížovek	38 žen
nordic walking	31 žen
jazykové kurzy	20 žen

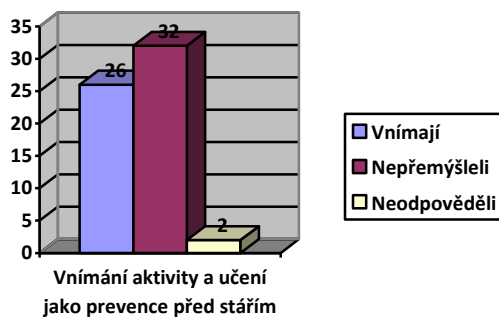
divadlo	21 žen
U3V	18 žen
Zahradničení	16 žen
plavání	11 žen
šití	4 ženy
cyklistika	4 ženy
péče o vnoučata	2 ženy
chodím po doktorech	1 žena
jóga	1 žena

Převažující aktivity u mužů	
čtení	3 muži
křížovky	3 muži
chůze po bytě	1 muž

provozování aktivit a učení jako prevenci před stářím vnímalo:

ženy: 26	muži: 0
----------	---------

Z celkového počtu 56. žen vnímalo učení jako prevenci 26 žen, 2 na otázku neopověděly, 28 zaškrtno: nepřemýšlela jsem o tom v těchto souvislostech. Muži na otázku prevence odpověděli, že o tom nepřemýšleli v těchto souvislostech.



jaké aktivity by ještě chtěly realizovat ženy:

Současné aktivity ženy vnímaly jako dostatečné, rády by více jezdily na zahraniční dovolené, ale není dostatek finančních prostředků, rády by vyměnily městský život za venkovský, aby měly kontakt s přírodou.

jaké aktivity by ještě chtěli provozovat muži:

Vyplnil pouze muž, který měl velké potíže s chůzí. Přál si, aby se jeho stav zlepšil, mohl chodit do přírody, plavat, za kamarády. Svým handicapem je odkázán na chůzi po místnosti.

od jakého věku by zahájily prevenci ženy:

29 na otázku neodpovědělo, 31 se domnívalo, že věk od 30 let k prevenci postačí.

od jakého věku by zahájili prevenci muži:

3 neodpověděli, 1 nevěděl

Z bohatého výčtu aktivit této skupiny u žen je patrné, že již cíleně převažují aktivity sportovní na udržení fyzické kondice a již si také uvědomují i vliv prevence na celkový stav organismu. Zajímavý byl i počet žen, které se zapojily do vzdělávacího programu U3V. Celkem to bylo 18 žen.

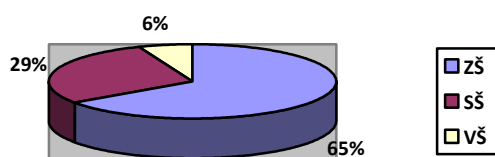
U mužů převažovaly pasivní aktivity.

III. Senioři věkové kategorie mezi 76-87 lety

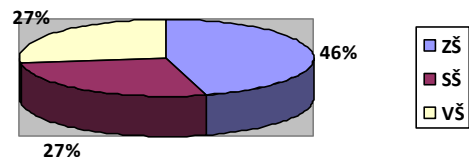
Celkem se zúčastnilo 60 seniorů, z toho:

49 žen (věk 81-84)			11 mužů (věk 82-87)		
vzdělání žen			vzdělání mužů		
ZŠ	SŠ	VŠ	ZŠ	SŠ	VŠ
32	14	3	5	3	3

vzdělání ženy



vzdělání muži



převažující aktivity žen:

TV sleduje	49 žen
vycházky	41 žen
křížovky	17 žen
pletení	16 žen
hraní karet	11 žen
vážná hudba	9 žen
výuka U3V	6 žen
péče o partnera	4 ženy
čtení Bible	1 žena

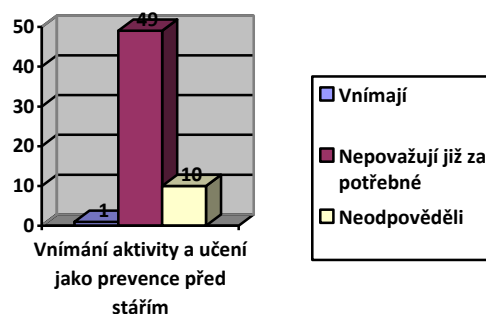
převažující aktivity mužů:

TV	11 mužů
vycházky	7 mužů
hraní karet	5 mužů

provozování aktivit a učení jako prevenci před stářím vnímalo:

ženy: 0	muži: 1
---------	---------

Prevenci ve svém věku již nepovažují za potřebnou, uvedlo 42 žen, 7 neodpovědělo. K prevenci se vyjádřil 1 muž, že čtení a učení jazyků je důležité jako prevence proti onemocnění mozku po celý život. Z dotazovaných 7 mužů odpovědělo, že již ve svém věku nepovažují prevenci za potřebnou, 3 na otázku neodpověděli.



provozování aktivit a učení mužů za účelem prevence:

odpověděl pouze jeden muž, že prevence je důležitá celý život, vnímá čtení a učení jazykům jako prevenci proti onemocněním mozku

jaké aktivity by chtěly realizovat ženy:

nehovořily o dalších aktivitách, ale o přáních do budoucnosti, jako je potřeba soběstačnosti, další život bez bolesti, radost z každého dne, trávit dosti času se svými nejbližšími

Jaké aktivity by chtěly realizovat muži:

odpověděl pouze jeden muž, který by se rád vrátil do svého zaměstnání, kde byl šťastný /věk 87 let/

od jakého věku by začaly s prevencí ženy:

vyjadřovaly se jednomyslně, že od mládí /rozpětí 18-20 let/, pouze jedna žena uvedla, že prevence je zbytečná, protože vše je v rukou Božích

od jakého věku by začali s prevencí muži:

odpověděl pouze jeden muž, že by s prevencí začal od mládí, že vlastně od mládí prevenci prováděl, cvičil, běhal, učil se několik jazyků, i nyní čte cizojazyčnou literaturu, hraje na housle. Snaží se vnímat novinky v technice, v medicíně a doufá, že ta mu ještě pomůže se zapojit plnohodnotně do práce

Aktivity žen i mužů již jasně v tomto období vykazují tendenci k aktivitám klidnějšího charakteru, ale s potřebou udržovat potřebnou mobilitu.

Převažují aktivity sedícího charakteru, jako je sledování TV, pletení či jiné ruční práce, poslech rádia.

V jejich věku již o prevenci hovoří jako o pozdní aktivitě, která již nemůže jejich současný stav zvrátit, ale uvědomují si, že kdyby začali s prevencí dříve, že by jejich aktivní život mohl být posunut kvalitativně do pozdějšího věku.

Ženy sdělovaly, že uspokojení jejich potřeb je přímo vázáno na dostatek finančních prostředků, takže ve 43 případech uvedly nutnost spoření jako prevenci k zajištění prevence proti stárnutí. Aby mohly plavat, cvičit, jezdit do lázní, kupovat si potřebné léky, dopřát si relaxačních pobytů u moře apod.

Všichni se snažili o pohybové aktivity, v rámci možností, které jim jejich zdravotní stav dovoloval, ale nevnímali to jako prevenci, ale jako nutnost k udržení stávajícího stavu. V jejich odpovědích se již dala vystopovat moudrost stáří, nadhled a smíření se stavem věcí.

Provedený výzkum, ač nebyl proveden na větším vzorku seniorské populace, koresponduje se současnými trendy ve společnosti a potřebami seniorů.

Protože značné množství seniorské populace již využívá všech možností dalšího vzdělávání Univerzity třetího věku, kurzů Dany Steinové - mozkový jogging, tak si význam prevence díky těmto aktivitám uvědomuje. Mne zajímala skutečnost, jak bude vnímat vliv učení jako prevenci proti nemocem stáří skupina, která nemá pravidelně tyto informace k dispozici. Náhodně vybraná skupina, která neměla potřebné informace k dispozici, si vliv učení jako prevenci nepřipouštěla, neuvědomovala nebo podceňovala.

Kdybych vybrala do dotazníkové akce „studenty“ U3V FFUK Praha nebo zájemce ve výukových programech Dany Steinové, věřím, že by vliv učení - činnosti jako prevence před nemocemi stáří - byl všemi hodnocen pozitivně, protože se o tomto tématu široce na těchto aktivitách hovoří.

Jistě je zajímavé, jak s přibývajícím věkem si lidé uvědomovali význam započetí prevence v mládí. To jsem zaznamenala u nejstarší věkové kategorie, kdy již ve svém věku prevenci považovali za nepotřebnou, v domnění, že již je pozdě s něčím začít. Je škoda, že nejsou informováni o tom, že i v čase jejich pozdního stáří je započetí s prevencí blahodárné. U mladší populace naopak, kdy ještě nemoci ani bolesti nedoléhají, se nejevila otázka zdraví tak aktuální. Proto byla podceňována i prevence. A právě zde

je velké pole možností ve výukových programech při působení na mladou generaci, ale i na nejstarší populaci přes odborný zdravotnický personál.

Většina seniorů ve věku 45-60 by zahájila prevenci od 60 let

Většina seniorů ve věku 60-75 by zahájila prevenci od 30 let

Většina seniorů ve věku 76-87 by zahájila prevenci již od 18-20 let

21. Závěr

Má-li být život starých lidí kvalitní a ne pouhé přežívání, pak je potřeba, aby jedinec byl dostatečně aktivní.

Je proto potřeba se na stáří náležitě připravit a to systematicky od mládí. Dvacáté století nepřálo příliš otevřené komunikaci o stáří, jeho potřebách, specifikách a smrti. I když již bylo předmětem odborného zájmu.

Vzhledem k tomu, že nedávné studie, týkající se schopnosti učení starých lidí, byly přehodnoceny, je potřeba se znovu dívat na stáří jako na období, které je smysluplné, kdy i velmi starý člověk je schopen se vzdělávat a učit se. Proto vnímám celoživotní proces učení a vzdělávání se jako významnou součást stáří.

Na konečnou fázi lidského života – smrt – je potřeba pohlížet jako na událost, ve které ti nejbližší mají důležitou roli. Je však velmi těžké tuto roli zvládnout, je potřeba se jí naučit, i když je to emociálně velmi náročné, neboť to evokuje naše vlastní umírání.

Zatímco mladý věk je charakterizován maximem energie, dynamickou chutí do života, stáří je zatíženo obavami z nemocí, bolestí, konečného odchodu a sníženou energií pro prožívání i přežívání. Charakteristická je pro toto období moudrost.

Průměrně zdatný a schopný senior se však i přes zdravotní problémy dokáže radovat z prožívaného života, z aktivit, které mu jeho současný zdravotní i psychický stav dovolí. Je vděčný za každý den života bez bolesti a za život v souladu se svými nejbližšími.

Na současné potřeby seniorů je však nutno pohlížet jako na měnící se proměnnou v čase. Jak bude vypadat život seniorů třeba za 50 let? To se bude odvíjet od politických, ekonomických a sociálních změn. Bude záležet na úrovni zdravotnictví, především však na úrovni morálky celé společnosti, která musí přehodnotit své dosavadní názory na poslední etapu lidského života.

Lidský věk se prodlouží, též odchod do důchodu. Tím se změní patrně i priority potřeb seniorské populace.

Budu-li uvažovat o prodloužení pracovního poměru /v té podobě, jak je uvažován v současné době/, dostane se do popředí potřeba seniorů výrazně pečovat o sebe a to nejen o své tělo, svou psychiku, ale též o svoji duši.

Bude nesnadné odolat tlaku společnosti na výkon. Proto se do popředí dostanou edukační programy. Budou vnímány nejen jako nutnost /udržet si pracovní pozici/, ale i

jako potřeba /záliba/ trénovat mozek a neustálou aktivitou ho podněcovat k činnosti a výkonnosti a tak si udržovat kvalitu života ve stáří.

Všichni, budou-li mít štěstí, dospějí do etapy stáří. A proto je potřeba již dětem vštěpovat úctu ke stáří, v mladých lidech vytvářet pozitivní a humanistický náhled na každého starého člověka.

Je nezbytné vytvářet všem lidem ve třetí etapě života důstojné podmínky k životu, včetně zajištění úcty a ohleduplnosti okolí, což by mělo být samozřejmostí ve vyspělé společnosti a mělo umožňovat přes vhodné edukační programy možnosti dalšího vzdělávání se a učení dle vlastních potřeb všem seniorům.

Protože život každého člověka se nebude hodnotit podle délky jeho života, ale podle obsahu a smyslu, který mu dá a podle odkazu a stop, které zde zanechá dalším generacím.

22. Kazuistiky

Moje školní strasti a radosti

Narodila jsem se předčasně na cestě do Chebu mým rodičům jako osmiměsíční miminko s porodní váhou 2.40 kg, což v roce 1946 nedávalo mnoho naděje na přežití, protože moje porodní váha ještě o 20 dkg klesla. Byla jsem hned ještě v Chebu pokřtěna v kostele sv. Mikuláše.

Díky mimořádnému úsilí mých rodičů a babičky jsem se krásně vyvíjela, několikaletý pobyt na venkově mne zocelil a do první třídy jsem byla bez problémů přijata, přestože v době začátku školní docházky mi teprve 16. září bylo šest.

Patřila jsem ke generaci, kdy se během vyučování sedělo s rukama za zády, byla jsem vytržena násilně z údobí dětských her a fantazií a volného pobíhání v lesích a lukách a musela se podřídit výukovému programu a změně denního režimu, na které jsem nebyla připravena, hlavně sociálně. Během vyučování jsem usínala a při příchodu do školy dostávala maminka množství materiálů, které se mnou musela do druhého dne probrat. Milá paní učitelka Dvořáková mne nechávala prospat a nekladla na mne zvýšené nároky. Nicméně škola byla pro mne zátěžovou záležitostí. Hodně jsem somatizovala a na druhý stupeň jsem nastoupila s velkými mezerami ve znalostech. Měla jsem noční děsy, koktala jsem. Dodnes se pamatuji, jak jsem se těšila, že jednou budu někde zaměstnána a učit se nikdy nebudu muset.

Byla jsem ročník 1946 a byla nám dána možnost nastoupit ještě do deváté třídy. To jsem využila a částečně za tento rok, v rámci celkového opakování, doplnila nejzávažnější mezery ve vědomostech. Měla jsem samé jedničky a bylo rozhodnuto, že bych měla nastoupit na gymnázium /tehdejší Střední všeobecně vzdělávací školu/.

Byla jsem přijata bez zkoušek. A tam teprve začalo moje opravdové utrpení se školou a učením.

Jako většina dětí ve třídě jsem neměla motivaci, nevěděla jsem, co chci dělat, ani čím chci být. Byla jsem dětská a stále jsem se pohybovala v oblasti fantazií, divadla a pohádkových knížek.

Nejstrašnější pro mne byly hodiny chemie, protože jsme měli paní profesorku, která měla nezvratné přesvědčení, že kdo nezná chemii, nemá právo na život na této planetě. A dávala mi to nesmírně znát, každou hodinu nevynechala možnost, jak mne ponižovat

a to mému již tak malému sebevědomí dávalo strašné rány. Nenáviděla jsem chemii, nenáviděla jsem profesorku, nenáviděla jsem učení a školu. Nicméně vzniklá nenávist mne nutila se chemii učit, a čím víc jsem se jí učila, tím víc jsem jí přicházela na chuť. Začínala jsem se hlásit, ale stejně to nebylo moc platné, bývala jsem odbyta slovy „No to bychom se asi od tebe hodně dozvěděli“. Nevzdala jsem to. První výsledky však nebyly akceptované. Ze čtyřky jsem si polepšila jen o jeden stupeň, ač jsem měla z písemek i zkoušení samé jedničky. Ve druhém a třetím ročníku jsem patřila mezi nejlepší žáky z chemie na škole. A na vysvědčení byla konečně jednička. Moje vytrvalost v učení chemie měla však pozitivní dopad i na zkvalitnění prospěchu v jiných předmětech. Naučila jsem se učit, donutila jsem mozek ke kvalitnější práci. Nicméně maturitu jsem z chemie nedělala. Zaměřila jsem se na francouzštinu a ruštinu, matematika a český jazyk byly povinné.

Stále jsem však neměla ponětí, co bych měla ve svém životě dělat. Maminka mi doporučila, že by pro mne bylo výhodné nastoupit do nově vzniklé školy Střední školy sociálně právní, což byla odborná dvouletá nástavba. A teprve zde jsem se chytla.

Měli jsme vynikající pedagogy a každý předmět byl pro mne zajímavý. Přes pedagogiku, právo, sociálně právní ochranu dítěte, psychologii a defektologii a právně poslední tři předměty jsem si vybrala jako maturitní. Byla to nejkrásnější léta mých studií, i když i v prvním ročníku mne potkala příhoda, o které se zmíním.

Při prvním zkuškovém období z psychologie jsem byla vyvolána se slovy “Tak jsem zvědav, slečno Nováková, zda váš dokonalý make-up bude korespondovat se znalostmi ve vaší hlavě“. Moje znalosti byly lepší, ale po hodině tvrdého zkoušení mi bylo oznámeno, že pouze chvalitebně. Třída mohutně protestovala, navíc jsem byla po třítydenním onemocnění, ale i tak jsem látku bezchybně dohnala. Pan profesor své rozhodnutí přehodnotil, omluvil se a dostala jsem jedničku. Stoupl tím vysoce v mých očích, milovala jsem jeho přednášky a on mi později doporučoval další studium na vysoké škole.

Osud však rozhodl jinak. Dostala jsem umístěnku na Národní výbor /dnešní MČ Prahy 10/ do oddělení péče o dítě. Byla to zajímavá nabídka i finančně, navíc minutu od mého bydliště. S maminkou jsme žily odděleně, bylo potřeba doplnit i finance do rodinného rozpočtu, měla jsem známost.

K vysokoškolskému studiu jsem se přeci jen dostala, i když mé spolužačky byly o hodně mladší. Studium na FFUK obor pedagogiky - psychologie mne naplňoval štěstím.

Řekla bych, že mi studium dávalo křídla, cítila jsem úžasnou svobodu svého dalšího života, protože mi znalosti a studium dávaly možnosti další volby a dalšího uplatnění.

Všechny získané znalosti jsem pak uplatňovala řadu let jako ředitelka divadla, jako manažerka, jako autorka projektů „Cizojazyčné večery pro ZŠ a MŠ“ a „Prostor pro duši“. Šlo o přehlídky znalostí, dovedností a tvořivosti dětí s tělesným a mentálním handicapem. Po mém odchodu do důchodu v roce 2005 převzal tento projekt Ústav sociální péče v Tachově, se kterým jsem poslední léta intenzivně spolupracovala, jmenovitě s PhDr. Zlatou Sedláčkovou. Díky ní tento projekt stále žije a jsem každoročně zvána jako autorka k přehlídkám. Velmi mne také uspokojovaly přednášky pro studenty Vyšší odborné školy tělovýchovy a sportu, kde jsem přednášela komunikaci, verbální a neverbální techniky.

Své znalosti z fakulty jsem uplatnila i v důchodu, kdy jsem hned začala pracovat na poloviční úvazek na Střední zdravotnické škole jako metodička při zavádění standardů kvality do oblasti sociální péče. Zde jsem se seznamovala s úrovní péče o staré lidi a málokdy jsem odcházela bez utajovaného pláče. Nevnímané a necitelné přístupy ke starým lidem mne donutily pít se po dalším vzdělávání.

Motivací byla tentokrát potřeba, abych něco změnila na situaci, která panovala v ústavech, a abych sama jednou nebyla odkázána na pomoc druhých, abych si uchovala duševní svěžest, abych znovu nastartovala mozek k větší aktivitě.

Ještě z divadla jsem znala paní inženýrku Danu Steinovou, která začínala u mne v divadle jednoduchými přednáškami pro seniory a svoji činnost rozšířila pak i na Kulturní dům dopravních podniků na Praze 7. Též jsem se spojila s panem režisérem Lormanem, ředitelem Života 90. Oběma jsem v textu věnovala samostatnou kapitolu, protože mi znovu setkání s nimi značně obohatilo další léta života. Stala jsem se členkou České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging a získala jsem Certifikát trenéra paměti I a v Životě 90 nacházím řadu příležitostí k vycházkám a fyzickým aktivitám, které se mnou již manžel nemůže pro svůj vysoký věk absolvovat.

Učení v současnosti vyplňuje můj volný čas. Nikdy se nemůže stát, že bych se nudila, protože je tolik lákadel v oblasti sebevzdělávání, že na něco takového není čas.

Rozepisuji se více o této problematice proto, že sama na sobě cítím pozitivní vliv učení, posuny v činnosti a aktivitě mozku, cítím se stále potřebná, schopná komunikace s mladými, což mne opět posunuje, přináší radost z dalšího poznání a z nových příležitostí a možností.

Jak jsem se těšila na důchod

Odchod do důchodu je vždy velkým předělem v životě lidském, ať již se člověk do důchodu těší nebo netěší. Je vnímán různě, od velkého očekávání a radosti až k úplné beznaději a neschopnosti si poradit s životem. Pocity spojené s důchodovým věkem jsou velmi individuální a záleží na vyzrálosti osobnosti, na jeho zájmech a očekávání.

Nikdy jsem se netajila tím, že se do důchodu velmi těším. Tak jako moje maminka, která mírně přesluhovala kvůli procentům, jako můj tatínek, který odešel v 60 letech do důchodu a již nenastoupil nikdy ani na jeden den do práce. A užíval si života v důchodu téměř 32 let. Chce se mi napsat svobody, protože konečně v těchto letech je člověk sám sobě vedoucím. Určuje si čas na odpočinek, práci, zábavu a to v pořadí, jak to jen jemu v danou chvíli vyhovuje. Konečně je čas na koníčky a zájmy nejrůznějšího typu.

Nutno zdůraznit, že hlavně záleží na předchozí mentální přípravě na toto období, aby nás nezastihlo nepřipravené. Protože se vystřídá nedostatek času a stres s dostatkem času a uvolněním, ukončí se nesvoboda v určování náplně dne a je na člověku samotném, jak se dnem naloží.

Tím, že na odchod do důchodu jsem se těšila, plánovala jsem jak budu dál žít již delší dobu. Neměnila jsem nic na ranním vstávání, dodnes vstávám s železnou pravidelností v pět hodin ráno, abych měla dost času beze spěchu na dvě snídaně, pročíst si čerstvé noviny, shlédnout televizní zprávy a započít den s jeho radostmi i povinnostmi. Každý den je naplánovaný a to až několik týdnů dopředu. Snažím se mít čas na vnučata, na setkání s mými dětmi, které jsou zaneprázdněné, víkendy nevyjímaje, protože je mají často vzhledem ke své profesi pracovní.

Snažím se, abych stres a vydávání energie z předchozích let nahradila pozitivním laděním a energii vložila do vnitřního prožívání.

Mám poklidné manželství se starším partnerem, poslední 4 roky žijeme na venkově, protože ve městě bylo drahé, důchod sotva pokrýval nájemné. Žijeme v souladu s přírodou, se zvířaty, nacházíme nové a nové stránky seniorského věku. Naše snaha je zaměřena na získání duchovních hodnot a naším zájmem je být potřebným a není spojen se zájmem vlastnit nebo seberealizovat se za účelem získání hmotných statků.

Ukázalo se, že zrání a růst osobnosti i její integrace nekončí odchodem ze zaměstnání. Zdá se, a já to tak u sebe vnímám, že naopak ve třetí fázi života se může osobnost plně a svobodně rozvinout. Proto je potřeba lidí na odchod do důchodu připravovat, znát první fáze známek stárnutí, znát fyziologické změny začínajícího

stárnutí a umět jim předcházet, nebo je minimalizovat. Ne tím, že se svěřím do rukou plastických chirurgů, ale zvolním své pracovní aktivity, určím priority a hyperaktivitu vyměním za větší snahu se vzdělávat. Plně využívat dny, které člověk má.

23. Přílohy

Dobrý den, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku, jehož výsledky budou použity do rigorózní práce.. Šetření je anonymní. Děkuji za Váš čas a spolupráci. Irena Hušínová

Základní údaje

Věk.....

Pohlaví: M Ž

Dosažené vzdělání: ZŠ SŠ VŠ

1/ Věnujete se nějakým vzdělávacím či pohybovým aktivitám?

2/ Jakým aktivitám se věnujete a jak často?

3/ Věnujete se těmto aktivitám proto, že chcete předejít případnému zhoršení své soběstačnosti v pozdějším věku ?

Nepřemýšlel/a/ jsem o tom v této souvislosti

4/ Od kterého věku by, podle Vašeho názoru, měl člověk začít s prevencí pro zkvalitnění svého života v seniorském věku?

5/ Jaké aktivity byste v rámci této prevence chtěl/a/ realizovat a jak často?

24. Seznam použité literatury:

- BAKALÁŘ, E. 1987. *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto, 1987. 232 s.
- BALÁSZ, A. 1973. *Jak si život prodloužit*. Praha: Orbis, 1973. 399 s.
- ČÁP, J. 1980. *Psychologie pro učitele*. Praha: SPN, 1980. 381 s.
- ČÁP, J. 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova, 1993. 409 s. ISBN 80-7066-534-3.
- ČÁP, J., ČECHOVÁ, V., ROZSYPALOVÁ, M. 1995. *Psychologie I*. Praha: SPN, 1995. 196 s. ISBN 80-04-26627-4.
- ČÁP, J., DYTRYCH, Z. 1968. *Utváření osobnosti v náročných situacích*. Praha: SPN, 1968. 118 s.
- GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. 1997. *Základy psychologie a sociologie*. Praha: Fortuna, 1997. 157 s. ISBN -80-7168-749-9.
- GILLERNOVÁ, I., HERMOCHOVÁ, S., ŠUBRT, R. 1990. *Sociální dovednosti učitele*. Praha: SPN, 1990. 109 s. ISBN 80-7066-039-2
- GREGOR, O. 1988. *Zdravě žít, to je kumšt*. Praha: Olympia, 1988. 155 s.
- GRÜN, A. 2009. *Umění stárnout*. Praha: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. ISBN 978-80-7195-316-6.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 1990. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HOCMAN, G. 1985. *Stárnutí*. Praha: Avicenum, 1985. 104 s.
- JANKOVCOVÁ, M., PRŮCHA, J., KOUDELA, J. 1989. *Aktivizující metody v pedagogické praxi středních škol*. Praha: SPN, 1989. 152 s. ISBN 80-04-23209-4 .
- JANOŮSEK, J. 1968. *Sociální komunikace*. Praha: Svoboda, 1968. 172 s.
- KLEMENTA, J. 1981. *Somatologie a antropologie*. Praha: SPN, 1981. 502 s.
- KOTRBA, T., LACINA, L. 2007. *Praktické využití aktivizačních metod*. Praha: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. 186 s. ISBN 978-80-87029-12-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2010. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada Publishing, 2010. 138 s. ISBN 978-80-247-2362-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2011. 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LEWIS, D. 1989. *Tajná řeč těla*. Praha: Victoria Publishing, 1989. 229 s. ISBN 80-85605-49-x.
- LINHART, J. 1965. *Psychologické problémy učení*. Praha: SPN, 1965. 351 s.
- LINHART, J. 1987. *Základy obecné psychologie*. Praha: SPN, 1987. 688 s.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. 1985. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1985. 285 s.
- MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. 1997. *Radosti a strasti prarodičů*. Praha: Grada, 1997. 141 s. ISBN 80-7169-455-x.
- MÍČEK, L. 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976. 200 s.
- PACOVSKÝ, V. 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. 29 s. ISBN 80-201-0076-8
- PAULÍK, K. 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PREISS, M., KŘIVOHLAVÝ, J. 2010. *Trénování paměti a kognitivních funkcí*. Praha: Grada Publishing, 2010. 205 s. ISBN 978-80-247-2738-7.
- PŘÍHODA, V. 1977. *Ontogeneze lidské psychiky III, IV*. Praha: SPN, 1974. 786 s.

- ŘÍČAN, P. 2007. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2007. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
- ŠTEFANOVIČ, J. 1987. *Psychologie pro gymnázia*. Bratislava: SPN, 1987. 252 s.
- TOŠNEROVÁ, T. 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M. 2008. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2008. 435 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2001. 260 s. ISBN 80-247-0042-5.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2008. 383 s. ISBN 80-7178-269-6