

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Vyrovnávání se stresem u aktivních seniorů

Bakalářská práce

Autor: Petra Pecková

Vedoucí práce: PhDr. Hlubučková Andrea

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Vyrovňávání se stresem u aktivních seniorů

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Jsem si vědoma, že moje bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitní databázi a bude veřejně přístupná k nahlédnutí.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou.

.....

V Praze dne 25.3.2021

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Andree Hlubučkové za užitečné rady, připomínky a zprostředkování poznatků z psychohygieny a psychoterapie, bezproblémovou komunikaci při tvorbě závěrečné práce. Děkuji za odborné vedení a profesionální poznatky v oblasti psychologie a psychoterapie, které vedoucí bakalářské práce provázala s nejnovějšími praktickými metodami. Vážím si ochoty PhDr. Hlubučkové, díky které jsem dokázala sepsat tuto závěrečnou práci.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce bylo popsat problematiku stresu a navrhnout copingovou strategii v rámci návrhu vzdělávacího programu pro specifickou cílovou skupinu aktivních seniorů z domova pro ubytovací služby ve VINOŘI, a to především v době pandemie COVID-19. Práce sledovala návrh copingového a vzdělávacího programu, díky čemuž by seniori mohli ve stále probíhající pandemické situaci se stresem aktivně pracovat, čelit mu a vyrovnávat se s jeho negativním dopadem stresu. V návaznosti na teoretické zjištění dostupných relaxačních metod a copingových strategií byl v praktické části bakalářské práce navrhnout copingový program, který účastníkům dopřeje potřebné povzbuzení v boji proti negativním důsledkům stresu. Copingová strategie bude především zaměřena na efektivní využití volného času, sebevzdělávání a vzdělávání v humanitní sféře a tvůrčím psaní, jakožto prostředku metody při vyrovnávání se stresem. Tuto metodiku jsem zvolila na základě absolvované odborné praxe v termínech 7.9.2020 – 21.9.2020 a 4.1.2021 – 7.1.2021 v Komunitním vinořském centru Vincent – příspěvková organizace, kde jsem jako výstup z praxe navrhla vzdělávací program pro seniory. Ráda jsem se této problematice věnovala dál a návrh vzdělávacího programu použila jako copingovou strategii upravenou pro potřeby seniorů v době pandemie.

Klíčová slova

Stres, stresor, negativní stres, pozitivní stres, příčiny, projevy a důsledky stresu, zátěžové situace, metodika, copingové strategie, senior, celoživotní vzdělávání, akademie třetího věku.

Abstract

The main aim of the bachelor's thesis is to describe the problem of stress and to propose a coping strategy for a specific target group of active seniors from the Retirement Home in VINOŘ, primarily during the COVID – 19 pandemic. The thesis follows a proposal of a coping and educational program, thanks to which seniors can actively fight, face and cope with the negative impact of stress during the ongoing pandemic. As a result of the theoretical discoveries of available relaxing methods and coping strategies, a coping program was proposed in the practical part of the bachelor's thesis, a coping program which provides necessary encouragement for the participants in the fight against the negative consequences of stress. This coping strategy focuses primarily on the effective use of free time, self education and education

in the humanitarian sphere and creative writing as the means of method in coping with stress. I chose this methodology based on a completed internship on the dates 7.9. 2020–21.9. 2020 and 4.1. 2021–7.1. 2021 in the Community Center Vincent of Vinoř – a contributinal organization, where I proposed an educational program for seniors as output work from the internship. I was happy to pursue this problem and use the draft educational program as a coping strategy adjusted to the needs of seniors during the times of the pandemic.

Keywords

Stress, stressor, negative stress, positive stress, causes, signs and consequences of stress, stressful situations, coping strategy, senior, lifelong education, academy of the third age.

Obsah

Obsah.....	7
Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 Cíl a metodika	11
2 Psychický stres	12
2.1 Definice stresu	12
2.2 Vymezení pojmu.....	13
2.3 Hans Selye	14
2.4 Obecná stresová reakce – GAS	15
2.5 Eustres a distres	17
2.5.1 Osobnost typu „A“ a osobnost typu „B“	18
2.6 Mechanismy stresových reakcí.....	18
2.7 Příznaky, projevy a příčiny stresu	18
2.7.1 Traumatické události	22
2.7.2 Škála stresovosti krizových životních událostí	22
2.7.3 Stresory.....	23
2.8 Důsledky stresu.....	24
2.9 Rizikové faktory	25
3 Psychohygienu.....	26
3.1.1 Adaptace.....	26
3.1.2 Copingové strategie.....	27
3.1.3 Techniky a metody práce se stresem.....	28
3.1.4 Psychické techniky zvládnání stresu	29
3.1.5 Cvičení proti stresu.....	30
3.1.6 Protistresový trénink	31
3.1.7 Šest základních kritérií duševního zdraví.....	31
3.2 Duševní hygiena ve stáří.....	32
4 Univerzita třetího věku.....	34
PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
5 Návrh copingové strategie pro aktivní seniory	35
5.1 O společnosti	35
5.2 Kurz v době pandemie COVID-19	35
5.3 Vzdělávací kurz	36
5.3.1 Název vzdělávacího kurzu	36

5.3.2	Cíle vzdělávacího kurzu	37
5.3.3	Cílová skupina.....	38
5.3.4	Profil absolventa.....	38
5.3.5	Konkurence	38
5.4	Základní údaje o obsahu vzdělávacího kurzu.....	39
5.4.1	Copingová technika TVP	39
5.4.2	Obsah vzdělávacího kurzu „Pozdní sběr“	43
5.4.3	Časový průběh a organizace.....	44
5.4.4	Základní ekonomická kalkulace nákladů a příjmů.....	44
5.4.5	Charakteristika materiálně technického zabezpečení.....	45
5.4.6	Způsob evaluace vzdělávacího kurzu.....	45
5.4.7	Propagace projektu	46
	Závěr.....	47
	Seznam použitých zdrojů	48
	Seznam obrázků, tabulek a grafů	50
	Seznam použitých zkratk.....	50
	Přílohy	

Úvod

Člověk dokáže ovládat své fyziologické a psychologické reakce tak, že se naučí zaujímat zdravější, myšlenkově hlubší postoje k tomu, co na něho doléhá a co ho v denním životě trápí a tíží. Především by měl být schopen změnit a přehodnotit své priority. Dokonce musí být ochotný úplnou změnu svého životního stylu přijmout za svou vlastní. Pokud tyto požadavky adaptace a přežití nebudou splněny, lidstvo nemá žádnou naději na lepší život a budoucnost.

– Hans Selye (Uzel, 2008)

Tři významné historické osobnosti, bez ohledu na své vzájemné působení, vystihly v jedné větě podstatu zvládání stresu:

„Většina lidí je tak šťastná, jak sami chtějí.“ – Abraham Lincoln

„Nikoho nelze nic naučit, jen pouze pomoci mu poznat sama sebe.“ – Galileo Galilei

„Většina lidí je tak stresovaná, jak sami chtějí.“ Ed Boenisch a Michele Haneyová (Boenisch, 1998, s. 7)

V bakalářské práci se budu zabývat problematikou stresu, přičemž v praktické části se mojí cílovou skupinou stanou aktivní senioři z domova pro ubytovací služby ve Víně (Praha 9 – Víně, 190 17) v době pandemie COVID-19. Teoretická část bude zpracována na základě studia odborné literatury a aktuálních zdrojů a bude zaměřena na definici a charakteristiku stresu, rozdíl mezi pozitivním a negativním stresem. Dále se bude věnovat nejhlavnějším příčinám vzniku stresu, část práce věnuji také projevům stresu v zátěžových situacích a jejich konečným důsledkům.

V praktické části bakalářské práce na základě seznámení se s teoretickými východisky copingových strategií navrhnu efektivní originální metodiku zvládání stresu jako součást vzdělávacího programu pro mnou určenou cílovou skupinu seniorů. Tato metodika bude obsahovat návrh vyrovnávání se se stresem zcela jedinečným a exkluzivním způsobem, než jak jej známe. Metodika nepojme copingové strategie pohybovým způsobem a nebude je brát ani jako relaxační cvičení pohybového aparátu, ani jakož duševní osvětu, psychohygienu a zklidnění, ale bude se převážně věnovat oblasti zklidnění za pomoci humanitního vzdělávání a odreagování sebe samotných v rámci tvůrčího psaní a humanitně zaměřeného vzdělávání.

Toto téma mě zaujalo především z hlediska jeho aktuality, kdy se hlavním stresorem stala pandemie. Jsme v nejisté době, kdy je stres vyvoláván převážně pandemickou situací vzniklou na konci roku 2019, kdy svět zachvátila pandemie COVID-19, jež vypukla v čínském městě Wu-čan na jaře v roce 2020. Od té chvíle až do současnosti prožíváme každodenní stres spjatý s touto novou chorobou, neustále se měnícími opatřeními, nouzovým stavem, těžce zvladatelnými příznaky choroby a fyzické izolace od našich blízkých. Proto jsem si jako cílovou skupinu vybrala mně blízké aktivní seniory žijící v místě mého bydliště. Důvodem je, že se jedná o mnohdy upozaděnou skupinu obyvatel, kteří koronavirovou krizi zvládají velice obtížně, a to jak z hlediska jejich fyzických možností, tak především z hlediska psychického rozpoložení. Tato cílová skupina je převážně odsouzena k žití v izolaci, která se ještě více prohlubuje v době pandemie, kdy v rámci prevence šíření nemoci byly ústavy, domovy důchodců a ubytovací služby pro seniory po dlouhou dobu uzavřeny.

Národní ústav duševního zdraví uvádí ve spojitosti s rekordním nárůstem nakažených koronavirem v České republice následující: „*Světový den prevence sebevražd, který připadá na 10. září, každoročně vyhláší Mezinárodní asociace pro prevenci sebevražd. Důvodem je šíření osvěty a podpora preventivních aktivit. Podle Světové zdravotnické organizace ročně vlastní rukou přijde o život bezmála 800 000 osob a počty pokusů jsou odhadovány až na dvacetinásobek. Jak naznačuje výzkum NUDZ, v souvislosti s pandemií COVID-19 může riziko sebevražedného jednání narůstat. Existuje přitom řada ověřených opatření, díky nimž lze sebevraždam předcházet.*“ (Národní ústav duševního zdraví, ..., 2020, 15.12.) V návaznosti na toto prohlášení NUDZ pracuje na Národním akčním plánu prevence sebevražd.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Cíl a metodika

Cílem této bakalářské práce je obecně popsat problematiku stresu a copingových strategií. V praktické části představím návrh efektivní copingové techniky v rámci návrhu vzdělávacího programu pro cílovou skupinu aktivních seniorů.

2 Psychický stres

V této kapitole se zaměřím převážně na teoretické vymezení nejzákladnějších pojmů, se kterými se v této bakalářské práci setkáme. Budu se zde věnovat definici stresu, uvedu jeho příčiny, projevy a důsledky na lidský organismus. (Schreiber, 2000, s. 16)

Přesná vědecká definice je stále předmětem sporů. Ne málo nemocných přichází se svými zdravotními komplikacemi k lékaři s dojmem, že za jejich aktuální zdravotní stav může nadměrná psychická zátěž, stres či tíseň a duševní vyčerpání. I přesto samotní lékaři často používají pojem „stres“ především pokud je aktuální situace pacienta spojena s úmrtím v rodině, rozvodem, stěhováním, ztrátou zaměstnání či úrazem apod. V definování stresu existují mezi lékaři různých oborů a výzkumníky, kteří se studiem stresu zabývají, rozpory. Jedná se o výhrady k těm nejjednodušším definicím samotného stresu. Přitom není sporu, že se stres stal nejnovějším biologickým fenoménem, že se může podílet na vzniku či zhoršení již existujících nemocí a také, že omezování důsledků stresu nebo zmírnění subjektivního vnímání stresu může nemocnému naopak pomoci. (Schreiber, 2000, s. 16)

Lišíme se v tom, jak vnitřně i navenek zvládáme stres. Na někom je patrná jakákoliv zátěžová situace vyvolávající stresovou reakci, a na někom nepoznáme ani výraznou míru stresu. (Orel, 2009, s. 20)

2.1 Definice stresu

„Selyeova definice stresu uvádí, že stres je nespecifická reakce na fyzické či psychologické faktory, tedy stresory.“ (Rheinwaldová, 1995, s. 7)

Stres je každodenním strašákem každého z nás. Probouzí se v nás při emočně náročných i psychicky zátěžových situacích. V anglickém slovníku nalezneme poznatky o tom, že pojem „stres“ byl používán již od 18. století. (Aldwin, 2007, s. 5)

Lidské společenství přejalo pojem „stres“ z anglického pojmu, který znamenal v původním slova smyslu „napětí“, „tlak“ nebo „zdůraznění významu“. Jeho prvotní význam ale nalezneme v latinském slovu „strictus“; v překladu tedy „přitažený“, či „napnutý“ nebo „napjatý“. (Musil, 2010, s. 24)

Co znamená slovo stres, vysvětluje například následující definice. **H. Coper** a **M. H. Apply**, kteří uvádějí nejpoužívanější a nejrozsáhlejší definici stresu, že „*stres je stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny své schopnosti na svoji*

ochranu.“ (Chamoutová, 2006, s. 15) Jedná se o definici s největší mírou používání jak ve školách, tak i u odborníků.

„Slovo stres zní poměrně negativně s tísnivě. A přesně tak se cítíme při výroku „jsem vystresovaný“. Stručně tak druhým nebo jen sobě oznamujeme, že se toho na nás valí moc a docházejí nám síly. Co však znamená slovo stres jako takové? Ve slovníku najdeme zhruba takovouto definici: „Stres je setrvalá, dlouhodobá tělesná nebo duševní zátěž vznikající v důsledku přehnaně vysokých nároků či škodlivých podnětů.“ (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 27)

2.2 Vymezení pojmu

Mezi první, kdo vymezil pojem stresu ve vědecké terminologii, patří americký fyziolog **W. B. Cannon** (Musil, 2010, s. 24) V roce 1914 pojem stresu odvodil z latinského slova *stringo, stringere*, což znamená stahovat, zadržovat, utahovat; anglicky tedy stress – zátěž, tíseň, tlak. Podle něj se jedná o vnitřní relativně stabilní konstantní stav funkční rovnováhy těla člověka jako podmínky pro život. Tuto teorii stresu v roce 1936 formuloval endokrinolog z Kanady H. Selye, který mimo jiné studoval také na pražské univerzitě. Stres je považovaný za extrémní dlouhodobý stav frustrace. (Musil, 2010, s. 24)

Hanse Selye ((Musil, 2010, s. 24) je autorem biologické teorie stresu a adaptace organismu na stres. V roce 1950 uvedl termín stres do psychologické terminologie: „*Stres je stav organismu po selhání normálních mechanismů homeostaze: je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. Při stresu dochází v organismu k poplachovým a obranným reakcím, které mají zprvu obecný charakter (změny v tkáních, orgánech, v krevním obrazu...), který byl nazván generálním adaptačním syndromem.*“ Porušením homeostázy se organismus brání za pomoci těchto reakcí. Tím se odvolává na již zmíněného W. S. Cannona a jeho fyziologický pojem terminologie stresu. (Musil, 2010, s. 24)

M. H. Appley (Musil, 2010, s. 24) a jeho výzkum tvrdí, že stres je „extrémně vyhocená frustrace, kdy je osobnost dlouhodobě vážně ohrožena. Jedinec prožívá nebezpečí a jeho obranné reakce zesilují do stupně paniky.“ (Musil, 2010, s. 24)

Joshi (Musil, 2010, s. 24) v roce 2007 vysvětluje pojem stresu takto: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován, nebo také ohrožení očekává,*

a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (Musil, 2010, s. 24)

Psychologickým stresem se také zabýval **Scott**, který v roce 1958 došel k názoru, že *„stresovou situací je ta situace, ve které je možnost adaptace těžká nebo neuskutečnitelná, zato motivace je v ní velmi silná.*“ (Musil, 2010, s. 24)

Mezi Čechy zabývajícími se problematikou stresu patří **J. Charvát** (Musil, 2010, s. 24), který v roce 1964 zjistil, že *„člověk reaguje ve stresu neadekvátně archaickými adekvátními mechanismy, jako je boj, útěk a uchvácení kořisti. Původ stresu vidí před miliony lety, kdy stres měl význam adaptivní. Stresy mohou vést k somatickým poruchám a onemocněním. Psychický stres má vliv na změnu úrovně mentálního a motorického výkonu.*“ (Musil, 2010, s. 25)

Charvát (1969) také používá jako vymezení pojmu stresu následující: *„Stav, ve kterém se nachází živý systém při mobilizování obranných nebo nápravných zařízení, jmenujeme zátěží.“* (Míček, 1984, s. 27)

Richter uvádí synonyma ke stresu, jedná se především o obtíž, břímě, tlak, nátlak vyvolávající napětí. (Mikšík, 1969, s. 280)

2.3 Hans Selye

Hans Selye (1907–1982) byl rakousko-uherský fyziolog narozený v Komárkově, vystudoval Univerzitu Karlovu. Patřil do skupiny mladých českých a německých učitelů vyučujících na univerzitě, kteří se pravidelně scházeli v restauraci na Praze 2 na rohu Kateřinské a Lípové ulice (dnes je mezi mediky označována jako „uterus“, tedy „děloha“.) Během jednoho setkání byli ostatní posluchači v šoku ze zjištění, které vyzoroval samotný Selye – tvrdil totiž, že při laboratorním pitvání krys mají všechny části jejich těla nižší váhu, s výjimkou nadledvin; později se ukázalo, že právě nadledviny jsou hlavní stresové endokrinní žlázy (orgány, které vylučují hormony přímo do krve.) Jedná se o první zmínku spjatou s touto zvláštní reakcí, která je společná všem formám stresu. Je pravděpodobné, že Selye při svých prvních úvahách o stresu vycházel z tohoto pozorování, ale není to doložené. (Schreiber, 2000)

Po skončení studia medicíny v Praze začal Selye studovat tento obor v Paříži a v Římě, poté před nacisty utekl do Kanady, kde v druhém největším kanadském městě Montrealu na McGillově univerzitě založil a vybudoval Ústav pro experimentální medicínu a chirurgii, jehož ředitelem se sám v roce 1945 stal. Po druhé světové válce zde svoji teorii o stresu dále rozvinul

a rozpracoval. V roce 1949 vyšla jeho první velké studie o stresu, která se stala předlohou pro další studie problematiky stresu. Selye svými teoriemi o stresu popsal bezmála 5 968 stran spisů; podle profesora Josefa Charváta. Výsledky svých objevů neváhal sdělovat ani laické veřejnosti; díky tisku, který Selyeho bádání o stresu prohlašoval za zásadní objev pro medicínu, získal nebývalou publicitu, která byla i jedním z faktorů, proč za své objevy nebyl oceněn Nobelovou cenou. (Schreiber, 2000)

První aplikace poznatků o stresu na lidi v oblasti základního výzkumu stresu byla provedena u vysloužilců, vracejících se domů po válce ve Vietnamu. Bývalí vojáci, kteří byli svědky krutosti vůči civilnímu domorodému obyvatelstvu nebo se na těchto krutostech sami aktivně podíleli, začali trpět nespavostí, depresemi, agresivitou či neklidem. Američtí psychiatři tento jev nazvali jako „postvietnamský syndrom“, později se však ukázalo, že podobnými potížemi trpí lidé, kteří prodělali otravný zážitek – znásilněné ženy, přeživší po havárii letadla či po ztroskotání lodi, obyvatelé, kteří přežili požár domova apod., následně byl tento syndrom přejmenován na „posttraumatickou stresovou poruchu“, která byla zařazena do statistické klasifikace nemocí. (Schreiber, 2000)

2.4 Obecná stresová reakce – GAS

General Adaptation Syndrom neboli **GAS** je obecný adaptační syndrom, který **Hans Selye** (1976) popsal dle fyziologických reakcí laboratorních zvířat v těžkých situacích, přičemž zjistil, že nejrůznorodější typy zátěže dokážou vyvolat identickou charakteristickou nespecifickou reakci organismu. (Chamoutová, 2006)

Podle něj reakce na stres probíhá ve třech fázích:

1. *První fáze poplachová.*
2. *Druhá fáze vyrovnávací.*
3. *Třetí fáze vyčerpání.* (Chamoutová, 2006)

Fyziologická reakce na stres, biologická (tělesná složka) vyvolává v rámci reakce na stres tři fáze:

- **Poplachová reakce** – nabuzení pro organismus.
- **Zvládání zátěže (adaptace)** – využití energetických rezerv, možnost obstát v zátěži.
- **Vyčerpání** – zhroucení ve chvíli, kdy adaptační mechanismy již nejsou schopny zvládat či vyrovnávat se se stresovou situací.

První dvě fáze nám umožňují přežití v zátěžových stresových situacích. Poslední fáze je fáze kolapsu, vyčerpání, až zhroucení. (Orel, 2009, s. 13)

„Čím delší je přípravná (poplachová) fáze, tím větší je nervozita.“ (Huber, 2009, s. 46)

Poplachová (alarmová) reakce slouží k mobilizaci energetických rezerv, jsou aktivovány mechanismy, které přivádí krev do mozku, k srdci a kosterním svalům, jedná se o reakci krátkodobou, která je důležitá k přípravě na další fázi rezistence (**adaptační** reakce). Ta nastává na základě opakovaného působení stresoru, dochází zde k normalizování mechanismů pomáhajících zvládat dlouhodobý stres. V poslední fázi **vyčerpání** (exhausce) dochází ke ztrátě či k nedostatku rezistence, za kterou může například nadměrný stres. (Bartůňková, 2010, s. 19)

Musil (Musil, 2010) též uvádí tři stádia stresu – stádium poplachové reakce se dvěma fázemi (šokovou a pošokovou), stádium rezistence (adaptace na stres), a stádium vyčerpání (zhroucené adaptačních možností.) (Musil, 2010, s. 25)

Fázi poplachovou, vyrovnávací a fázi vyčerpání uvádí také Míček. (Míček, 1984, s. 28)

Fáze, ve které se připravují energie pro vlastní poplachovou reakci, je **fáze přípravná**. Může být jak krátkodobá, tak i dlouhodobá, a to na základě stresoru, který na jedince působí. „V této fázi dominuje část nevědomého nervového systému, která zásobuje nervy ve vnitřnostech. Její nervová vlákna pocházejí z části ze středního mozku a z prodloužené míchy, částečně z prodloužené míchy v oblasti křížové kosti. Zpomaluje srdeční frekvenci, rozšiřuje krevní cévy, stimuluje žaludeční a střevní trakt, podporuje prokrvení kůže a sliznic a vede k poklesu metabolismus. Tak jsou recyklační a metabolické procesy nejprve utlumeny v krátkém vyčkávání.“ (Huber, 2009, s. 46)

Hlavní fáze se vyznačuje především zrychlením srdeční činnosti, zúžením cév, ochabnutím žaludečního a střevního traktu, menším prokrvením kůže a sliznic, stimulací metabolismu. V poslední fázi, tedy **fázi odpočinku**, dochází k odeznívání vzrušení žláz, recyklační a metabolické funkce se vracejí do klidového stavu, fáze je zakončena vyčerpáním a nutným a potřebným odpočinkem organismu, při kterém se tělo postupně vrací do normálního, běžného stavu. (Huber, 2009, s. 47)

2.5 Eustres a distres

Ve 30. letech 20. století vědec Hans Selye rozdělil stres na negativní a pozitivní. Byl si totiž vědom toho, že na lidskou psychiku nepůsobí pouze záporné vlivy, ale také vlivy pozitivní, motivační. Pozitivní stres, jehož důsledkem je ponaučení, zkušenosti nebo vyšší výkonnost, označil jako **eustres**. Trvalé napětí, které vnímáme negativně, a které může v hraničních případech vést k chronickému onemocnění či syndromu vyhoření, označil slovem **distres**. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 30)

„**Eustres** nás motivuje k tvořivým změnám aktuálně nevyhovujících vnějších nebo vnitřních podmínek, aktivuje nás, přináší nám do života radost. Zažíváme ho před důležitou schůzkou, sportovním výkonem, při „adrenalinových“ činnostech, v náročných podmínkách, které jsme si nejčastěji sami zvolili, kdy cítíme, jak se mobilizují naše síly, že jsme schopni uvolnit rezervy a „překonat sebe sama“. Zažíváme příjemné napětí a po dosažení cíle radost z úspěchu.“ (Chamoutová, 2006, s. 20)

Dále také uvádí, že **distres** je jinak laicky označován jako škodlivý či negativní stres. Liší se v tom, jak ho prožíváme, může se sice vyskytovat u dvou jedinců ve stejných modelových situacích, jako eustres, ale jeho nejhlavnější charakteristikou je negativní prožívání situace, kdy prožíváme strach, nezvládáme situaci, cítíme se bezmocní, zoufalí nebo ztracení. (Chamoutová, 2006)

Naše tělo vysílá SOS signály, pokud je ohroženo distresem. Mezi nejčastější symptomy distresu patří:

- *třes rukou, tik,*
- *zvýšené pocení,*
- *zvýšená reakce na zvuky,*
- *podrážděnost, hádavost, nervozita,*
- *pocit úzkosti, deprese,*
- *únava, motání a bolest hlavy, slabost,*
- *sucho v ústech, bolest zad nebo ramen,*
- *nutkání utéct a schovat se, odosobnění,*
- *nerozhodnost, starostlivost.* (Rheinwaldová, 1995, s. 5)

2.5.1 Osobnost typu „A“ a osobnost typu „B“

To, jak vnímáme stresové podněty, určuje odlišnost struktury osobnosti, kterou vědci rozdělili na dvě skupiny:

- **Osobnost typu A** – ctižádostivá, netrpělivá, puntičkářská, zodpovědná, preferuje uvažování v extrémech a má potřebu mít vše dokonalé a precizní, ale její napětí nebývá na první pohled znatelné.
- **Osobnost typu B** – ve stresovém prostředí jedná pozvolněji, do rozhodnutí se nevrhá bezhlavě, ale vše si raději promyslí, zachovává si klidnou hlavu, ráda si určí své priority a dokáže si odpočinout, jelikož nemá potřebu se za čímkoliv hnát. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 31)

2.6 Mechanismy stresových reakcí

W. B. Cannon (Schreiber, 2000, s. 26) tvrdí, že: „*Komplexní reakce, která v těle a organismu nastává po náhlém působení silného stresu – tehdy se ale ještě pojem „stres“ nepoužíval; jednalo se o leknutí, vztek, bolest, a hlavně různé vlivy ohrožující vnitřní prostředí těla a složení krve.*“ Tuto reakci nazval **reakcí poplachovou**. Poplachová reakce díky svým nervovým a hormonálním mechanismům navozuje v těle stav pohotovosti, který přivádí jedince k rozhodování mezi **prací nebo útěkem**. Tato reakce umožňuje přežití ve stresových situacích. (Schreiber, 2000, s. 26)

Při vyrovnávání se se stresem je nezbytná určitá úroveň sebepoznání a vlastních zkušeností. Je potřebné znát svoji vlastní kapacitu, hranice možností a limitů, své vlohy, klady, ale také zápor, silné a slabé stránky a místa, zdroje a omezení. Náchylnost ke stresu, jeho intenzita a prožívání a jeho důsledky jsou individuální – to se projevuje v tom, co vnímáme jako stresor, jak intenzivní je naše stresová reakce, tak využitím copingové strategie. (Orel, 2009, s. 34.)

2.7 Příznaky, projevy a příčiny stresu

Prvotními příznaky stresu, které bychom neměli podceňovat, jsou:

- *bolest hlavy,*
- *nevolnost a problémy s trávením,*
- *pocit napětí v šíji a v zádech,*

- *dýchavičnost,*
- *arytmie (nesprávná činnost srdce),*
- *skřípání zuby,*
- *problémy s pleťí a kůží,*
- *prochladlé ruce a nohy,*
- *problémy se spánkem,*
- *prudké emocionální reakce.*

Pakliže pocítujeme záchvaty úzkosti či paniky, nedokážeme si kvalitně odpočinout, neprodleně bychom měli vyhledat odbornou lékařskou pomoc. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 34)

Křivohlavý (1994) dělí příznaky stresu na fyziologické, emocionální a behaviorální.

Fyziologické příznaky stresu – zjistitelné laboratorním vyšetřením:

- *bušení srdce,*
- *svírání a bolesti na hrudi, migréna,*
- *potíže s dechem a ostrosti vidění,*
- *zažívací obtíže,*
- *nižší sexuální apetit,*
- *nepravidelnost menstruačního cyklu,*
- *nepříjemné pocity,*
- *pálení či bodání v nohách nebo rukách,*
- *nechutenství.*

Emocionální (citové) příznaky stresu:

- *změny nálad, podrážděnost*
- *neschopnost empatie,*
- *nadměrná starost o vlastní zdraví a trápení se nedůležitými věcmi,*
- *izolace od okolního světa,*
- *únava, snížená koncentrace a pozornost,*

Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu:

- *nemoc a horší regenerace,*
- *nerozhodnost, výmluvy,*
- *pokles výkonnosti v práci,*

- *riziko závislosti na drogách a lécích,*
- *zvýšené užívání návyků – kávy, cigaret, alkoholu,*
- *nepravidelnost spánku a únava.* (Chamoutová, 2006, str.22 a 23)

V **akutním stresu**, který trvá pár minut až několik hodin, dochází k mobilizaci a aktivizaci energetických rezerv v organismu bezprostředně po stresové situaci. Jsou zde utlumeny činnosti trávicího, vylučovacího a reprodukčního systému, naopak je aktivován nervový a pohybový systém. (Bartůňková, 2010, s. 19)

Akutní reakce na stres jako na duševní poruchu, vzniká jako bezprostřední reakce na mimořádně závažný **psychický, sociální nebo fyzický stres**. Ten může být navozený živelní pohromou, traumatem ze znásilnění či únosu, závažným úrazem, nemocí, rozvodem nebo ztrátou zaměstnání. Tato reakce zpravidla odeznívá během několik dní, během kterých si jedinec projde počáteční zmateností, emoční reakcí a tělesnými (fyziologickými) příznaky. (Orel, 2009, s. 24)

V **chronickém stresu**, tedy u stresu, který je dlouhotrvající, jsou pozorovány strukturální změny, které vedou například k potlačení růstu a sexuálních funkcí. U žen se jedná především o schopnost ovulace a otěhotnění, muži ztrácejí schopnost produkce testosteronu. Následkem toho je ve stáří pozorována vyšší hladina stresu i v relaxačních podmínkách. (Bartůňková, 2010, s. 19)

Příznaky fyzického vyčerpání:

- *přetrvávající pocit únavy a napětí,*
- *nespavost nebo problémy se spánkem,*
- *špatný zdravotní stav,*
- *častá změna tělesné váhy,*
- *oběhové a trávicí potíže.*

Příznaky sociálního vyčerpání:

- *nezájem o společenský život,*
- *podrážděnost,*
- *izolace od společnosti,*
- *introverze.*

Příznaky psychického vyčerpání:

- *prokrastinace,*
- *nesoustředěnost,*
- *agresivita, nezdvořilost, sarkasmus,*
- *pocit nudy, frustrace a hněvu,*
- *změna nálad.*

Příznaky totálního vyčerpání:

- *zpochybňování našich názorů,*
- *pocit ohrožení a prázdna,*
- *zpochybňování sebe sama,*
- *život plný impulzivních změn,*
- *odmítání přiznání problému,*
- *odmítání pomoci od druhých,*
- *sebevražedné sklony.* (Boenisch, 1998, s. 200)

Varovné signály před totálním vyčerpáním. Již dlouhodobě před totálním vyčerpáním nás mohou varovat signály značící nadměrný stres našeho organismu. Nejprve se o slovo hlásí emocionální i fyzická únava. Pokud si v tomto okamžiku nedopřejeme odpočinku a dodání potřebné energie, nastane celkový kolaps našeho organismu – škodlivý stres. (Boenisch, 1998, s. 196)

Úzkosti, apatie a stres jsou psychické reakce na stres. (Herman, 2008, s. 11)

Projevy stresu můžeme dále rozlišit na:

- **Subjektivní** – psychické rozpoložení.
- **Objektivní** – negativní fyziologické ukazatele. (Musil, 2010, s. 25)

„Další příčinou stresu je **frustrace**. Nastává, když je nám nějakým způsobem bráněno dosáhnout určitých cílů, anebo když nemůžeme dělat to, co chceme. Pocity frustrace vyvolávají hněv a agresi.“ (Rheinwaldová, 1995, s. 62)

2.7.1 Traumatické události

Mimořádné, traumatické situace jsou nejintenzivnějším zdrojem stresu, protože přesahují zkušenosti jednice, na kterého působí:

- *Přírodní katastrofy* – zemětřesení, záplavy,
- *Katastrofy způsobené člověkem* – války, jaderné nehody.
- *Katastrofické nehody* – automobilová havárie, letecké neštěstí.
- *Fyzické útoky* – znásilnění, pokus o vraždu. (Herman, 2008, s. 9)

2.7.2 Škála stresovosti krizových životních událostí

„Škála obsahuje bodové hodnocení stresu provázejícího nejvýznamnější změny a události. Akumulace bodově vyjádřených jednotek životních změn, událostí a krizí v kratším časovém úseku znamená zvýšení zátěže nad hranici únosnosti, což vede k poruchám zdravotního stavu.“ (Musil, 2010, s. 26)

Autoři Life change units scale, T. H. Holmes a R. H. Rahe vyvinuli tuto škálu, která v určitém čase měří, kolika změnám se jedinec musel podrobit. Převážnou část tohoto žebříčku zaujímají velice tragické životní situace, co je ale překvapující, je to, že autoři pokládají za stresující situace také příjemné a pozitivní životní situace, jako je například svatba či prázdniny. (Míček, 1984, s. 36)

Holmes – Raheova škála neboli škála životních událostí obsahuje pořadí celkem 36 nejvíce stresujících životních situacích, některé z nich si pro příklad uvedeme:

1. smrt manželského partnera – považováno za nejstresovější životní situaci,
2. rozvod,
3. oddělené manželství,
4. výkon trestu odnětí svobody,
5. úmrtí blízkého příbuzného,
6. svatba,
- ...
35. Vánoce,
36. menší přestupky zákona – považováno za nejméně stresovou životní situaci. (Musil, 2010, s. 27)

Holmes – Rahe škálu revidoval na základě výzkumu se studenty K. P. de Meuse, který v roce 1985 přiřadil stresovým životním situacím rozdílné pořadí:

1. smrt manželského partnera,
2. smrt blízkého příbuzného,
3. výkon trestu odnětí svobody,
4. rozvod,
5. úmrtí blízkého přítele,
- ...
35. revize osobních zvyků, návyků,
36. přijetí menší půjčky. (Musil, 2010, s. 27)

2.7.3 Stresory

„Stres bývá podnícen stresovými a stresujícími podněty, tzv. **stresory**. Tyto podněty nemívají na každého člověka tentýž vliv, reakce na ně se člověk od člověka liší. V každém případě se stres projevuje na tělesné rovině, pocitujeme příliv energie. Následný nárůst, nebo úbytek energie záleží na druhu a povaze stresorů.“ (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 30)

„Dr. Selye označil vše, co na nás a náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat, jako stresory.“ (Rheinwaldová, 1995, s. 7)

Podle Ganonga „Stresory jsou faktory, které vyvolávají stres a které vedou ke zvýšení adrenokortikotropního hormonu.“ (Bartůňková, 2010, s. 16)

Pro představu si příklady stresorů můžeme rozdělit do tří skupin:

- **Psychické stresory** – očekávání, nejistota, nedostatek zpětné vazby, monotónnost, nevyužití vlastních kapacit a zkušeností, kdy si jedinec vnitřně připadá nedoceněný a méněcenný.
- **Sociální stresory** – nespokojenost v místě, kde se člověk nachází a kde musí fungovat, konflikty, závist, hádky, rivalita či šikana v prostředí, kterému je vystaven.
- **Fyzické stresory** – nastávají tehdy, když na jedince dopadá nepohodlnost, která ovlivňuje jeho výkonnost, jedná se například o špatné osvětlení místnosti, vydýchaný vzduch, tlak z ustavičného hluku. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 32)

Stresory jsou také vnímány jako podmínky podnětů, které s sebou přináší zvýšenou zátěž (stres.) „Extrémně silnými stresory mohou být přírodní katastrofy, život v koncentračních táborech, operace, popálení, ztráta blízkého člověka, mateřská deprivace, hospitalizace v raném dětství. (Míček, 1984, s. 21)

Stresory můžeme dělit následující:

- *traumatické události mimo oblast běžné lidské zkušenosti,*
- *neovlivnitelné události,*
- *nepředvídatelné události,*
- *události, které pro nás představují výzvu našich schopností a sebezpečí,*
- *vnitřní konflikty.* (Blahutková, 2010, s. 35)

„Ve většině studií bylo zjištěno, že vliv stresujících životních událostí (obzvláště akutních) vyhasíná v průběhu času. Z tohoto pohledu má největší vliv zážitek „nedávné“ negativní životní události.“ (Herman, 2008, s. 13)

2.8 Důsledky stresu

Mimořádné stresující zážitky a životní změny mohou vyvolat **psychické poruchy**. Pro ně má Mezinárodní klasifikace nemocí své individuální diagnostické jednotky.

Mezi nimi své místo zaujímají i psychické poruchy spjaté se stresem, která mají označení:

- *F4 – Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy.*

Akutní reakce na stres s diagnostickým kódem F43.0, posttraumatická stresová porucha (F43.1) a porucha přizpůsobení (F43.2) jsou diagnostické jednotky, které se stresem bezprostředně souvisí. (Orel, 2009. s. 23)

Odborné průzkumy dokazují, že až 26 % procent onemocnění srdce u mužů lze připsat za vinu stresu na pracovišti a vlivu pracovních podmínek, u žen se jedná o 22 % případů vzniku onemocnění srdce. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 31)

Emocionální (citové) reakce na stres:

- *nejistota a podrážděnost,*
- *vzteky, panika, agresivní emoce,*
- *nervozita,*

- *nevyrovnanost,*
- *apatie (duševní nepřítomnost),*
- *hypochondrie.* (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 33 a 34)

Psychoterapie je vhodná tehdy, když je hladina stresu už nezvladatelná. Ve chvíli, kdy prožíváme následující varovné signály, měli bychom využít pro řešení našeho stavu odborníky:

- tělesné potíže, u kterých nebyla zjištěna somatická příčina a které trvají dlouhodobě,
- záchvatové pocity paniky či strachu,
- životní situace úzce souvisejících se strachem, kde hrozí další zátěž,
- nevyřešené či neřešitelné konflikty,
- snížení sebehodnoty. (Huber, 2009, s. 43)

2.9 Rizikové faktory

Stresu se nelze vyhnout, lze však omezit jeho nepříznivé zdravotní důsledky.

Základní faktory, která zhoršují schopnost člověka snášet stres bez újmy na zdraví:

- *obezita,*
- *hypertenze* – krevní tlak vyšší než 130/85 mm Hg,
- *vysoká hladina cholesterolu v krvi* – nad 5 mmol/l,
- *alkohol* – dodává tělu energii, ale zvyšuje hladinu tuků v krvi,
- *kouření* – zužuje cévy v srdci a ohrožuje jej tak nedostatkem kyslíku,
- *nedostatek tělesné námahy.* (Schreiber, 2000)

3 Psychohygienu

Zdraví je stav organismu, kdy nejsou porušeny struktury a funkce orgánů včetně regulace jejich konečných souher. Duševní zdraví lze poté definovat jako speciální struktury a funkce, které nám umožňují duševní život. (Doležal, 1961, s. 29)

Užší pojetí duševního zdraví vnímá duševní zdraví jako nepřítomnost příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace. **Širší pojetí** duševního zdraví nezdůrazňuje nepřítomnost psychických poruch, ale snaží se popsat a charakterizovat optimální duševní zdraví a jeho projevy. (Míček, 1984, s. 22)

Duševní zdraví je základním pojmem, se kterým se setkáváme v oblasti psychohygieny. Jedná se o žádoucí stav jako výsledek dodržování zásad duševního zdraví. Jak vědomého, tak nevědomého. O činitelích, kteří maří, hatí (frustrují) potřeby jedince, a tak ztěžují jeho schopnost adaptace, hovoříme jako o frustrujících podnětech, které definujeme pojmem **frustrace**. Setkáváme se zde se stresorem psychickým. (Míček, 1984, s. 21)

Dle Langmeiera a Matějčka (Mikšík, 1969) jsou s duševním zdravím spojovány pojmy **frustrace** a **konflikt**. Tvrdí, že „za frustraci bývá označována situace, při níž se staví mezi motivovaný subjekt a jeho cíl vnější překážka, již nelze normálním úsilím překonat, zatímco konflikt představuje takové situace, při nichž dva či více motivů se navzájem blokují.“ (Mikšík, 1969, s. 137)

Dalším pojmem spojeným s psychohygienou či duševním zdravím, je pojem **adaptace**. (Míček, 1984, s. 21)

3.1.1 Adaptace

„V psychohygieně pojmem adaptace rozumíme proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa.“ (Míček, 1984, s. 25)

Psychologie tento pojem rozděluje na dva druhy:

- **Adaptace jako fyziologický proces** – je chápána jako změna čivosti, která je způsobena delším působením podnětu (např. přivyknutí si na vidění v šeru atd.)
- **Adaptace jako proces přizpůsobování osobnosti** – přizpůsobení jedince na změnu jeho vnějšího prostředí (např. vyrovnávání se zklamáním a očekáváním.)

Adaptace osobnosti je spjatá s pojmy **akomodace**, tedy přizpůsobení jedince (osobnosti) na vnější prostředí a **asimilace**, která se charakterizuje přizpůsobením prostředí k samotnému jedinci. (Míček, 1984, s. 26)

3.1.2 Copingové strategie

„J. Mareš (Čáp, Mareš, 2001, s. 533) uvádí definici R. S. Lazaruse a S. Folkmanové, která coping či zvládání vymezuje jako stále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí jedince zvládnout, popř. tolerovat anebo redukovat požadavky, jež zatěžují, či dokonce převyšují jeho psychické zdroje. Copingové strategie se vztahují k smysluplnému úsilí zvládat stres. (Lašek, 2004, s. 33)

Copingové strategie jako prevence či práce se stresem jsou nedílnou součástí zdravého člověka. Mnoho lidí trpících stresem však používá naprosto neefektivní, dlouhodobé a nevhodné strategie zvládání stresu. Mezi tyto nevhodné až škodlivé strategie patří nadužívání alkoholu a léků, například zde hrozí závislost na psychofarmacích, přestože se jedná o nejčastěji používanou metodou léčby psychických poruch a stavů. (Orel, 2009, s. 37)

Člověk, který je vystavený stresu, by měl především dodržovat základní zdravotní pravidla:

- *Pravidelně jíst* – dodržovat systém 5-6 menších porcí denně a snažit se udržet nízkou fyzickou hmotnost tělesné váhy.
- *Dopřát si kvalitní spánek* – nejméně 7 hodin v noci v tmavé místnosti, při potížích se spánkem je zapotřebí přidat fyzickou a sociální aktivitu přes den.
- *Dodržovat fyzickou aktivitu* – denně nebo alespoň dvakrát týdně cvičit do zpotení, anebo věnovat hodinu denně rychlé chůzi.
- *Odepřít si alkohol a cigarety.*
- *Životospráva* – zamyslet se nad změnou životního stylu, relaxovat, najít si zábavu, zorganizovat si povinnosti do denního rozvrhu, vyhýbat se zátěžovým situacím a zapojit se do sociálního života společnosti. (Schreiber, 2000, str.85 až 87)

Efektivní a úspěšné programy dlouhodobého zvládání zátěže a stresu musí být komplexní, musí tedy zahrnovat oblasti tělesné, emocionální, racionální, sociálně-vztahové a přesahové spojené s otázkou hledání smyslu života. (Orel, 2009, s. 36)

Poslouchejte svůj vnitřní hlas

- *Duševní relaxace* – autogenní trénink (soustředěná autorelaxace – relaxace duše i těla), cesta do fantazie (představivost), meditace (sebepoznání a odpočívání, tichá meditace, meditace s hudbou, tělesná meditace, dechová meditace), akupresura (stimulace specifických bodů na těle), dechová cvičení, sauna, hamam (turecké lázně), čchi-kung (harmonizuje tělo i duši a posiluje imunitní systém), jóga.

Tvořivé uvolnění

- *Prostor pro vlastní tvořivost* – aromaterapie (éterické oleje), terapie barvami (barva jakožto energie), rezonanční terapie (terapie zvukem působící na tělo), relaxační malování, zpívání, hraní na hudební nástroj. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 91 až 114)

3.1.3 Techniky a metody práce se stresem

Metody zvládání stresu jsou odlišné i co se pohlaví týká. Zatímco ženy až ve 49 % preferují relaxační a regenerační cvičení, u mužů se tato technika využívá méně, a to v 31 %. Uvolnění procházkou v přírodě, je opět více oblíbené u žen (26 %), v případě mužů pouhých 17 %. Muži naopak dávají přednost fyzicky náročné aktivitě, až 18 % mužů stres odbourává díky fyzické zátěži, zatímco ženy tuto metodu preferují jen v 10 % případů. I přes rozdílné preference se obě pohlaví shodnou v tom, že obecně stres „zaspí“ a vyspí se z něj – u žen se tato technika vyskytuje v 58 %, u mužů 45 %. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 58)

Techniky a metody práce se stresem můžeme rozdělit na:

- **Techniky zvládání akutního stresu** – práce s dechem a s tělesným napětím, pohybem a koncentrací
- **Techniky zvládání chronického stresu** – pohybový program, odpočinek, relaxace, strava, náplň volného času, vztahy, motivace a myšlení.
- **Preventivní techniky** – životní styl, vnitřní priority, stanovení cílů, rozvržení času, řešení vztahových problémů. (Orel, 2009. s. 34)

Velice oblíbenými relaxačními metodami upevňující copingové strategie proti stresu, jsou meditace, jóga, strava podporující meditaci, aromaterapie, dech a hlas, hudba podporující meditaci, tvůrčí představivost, ohashi (omlazující meditace a uklidnění nervové soustavy za pomoci masáží či tělesné manipulace, při které je velice podstatný vztah mezi dárce a příjemcem), vědomé cvičení či nové technologie. (Blumenfeld, 1996)

3.1.4 Psychické techniky zvládání stresu

Již vzniklý stres lze odstranit nebo alespoň potlačit cvičením. Ke klidu vnitřnímu i vnějšímu můžeme dojít díky nejrůznějším postupům.

- **MEDITACE** – Jedná se o cvičení koncentrace, které má za cíl zastavit, či utlumit neustávající tok myšlenek a navodit tak pocit vnitřního klidu a prázdnoty. Změněný stav vědomí pomáhá odbourávat stres na základě distance od vnějšího světa. (Huber, 2009, s. 87)
- **AUTOGENNÍ TRÉNINK** – V Evropě je nejznámější autogenní trénink podle J. H. Schulze, v USA podle Edmunda Jacobsona. Při autogenním tréninku se jedinec léčí sám a jedná se o moderní metodu, která je známá již desetiletí. Jejím zakladatelem je německý neurolog **Johannes H. Schultz**, který tuto metodu poprvé představil v roce 1927. Autogenní trénink vychází z hypnózy, což je stav navozený jinou osobou, který připomíná spánek. Psychická relaxační metoda autogenního tréninku však dovoluje podobný stav hypnózy navodit bez přičinění další osoby. (Hubert, 2009, s. 85)
- **AUTOSUGESCE** – Autohypnóza vedoucí k možnosti ovládnutí nevědomí naším vědomím. V této technice můžeme zakotvit naše pozitivní myšlení a představy ve vědomí. (Hubert, 2009, s. 87)

Autosugesce, ze které se skládá šest cvičení nižšího stupně autogenního tréninku navozujících pocit relaxace:

- cvičení tíhy – „ruce a nohy jsou příjemně těžké“,
- cvičení tepla – „ruce a nohy jsou příjemně teplé“,
- cvičení dechu – „dech je klidný a pravidelný“,
- cvičení srdce – „tep je klidný a pravidelný“,
- cvičení sluneční pleteně – „ve sluneční pleteni proudí teplo“,
- cvičení chladného čela – „čelo je chladné“.

Doporučuje se tuto techniku pravidelně procvičovat, nejlépe před spaním. Konec cvičení je vhodné zakončit uvolnění svalů a širokého rozevření očí. (Huber, 2009, s. 85)

- **POZITIVNÍ SEBEROZHOVORY** – Technika velice podobná autosugesci, jedná se o metodu sebeovlivňování a sebezpřesvědčování. Díky našim vnitřním rozhovorům se svojí vlastní myslí a díky naší fantazii se dokážeme připravit na náročné situace.

Tato metoda se skládá ze čtyř navzájem se překrývajících kroků:

- příprava na událost, která má vyvolávat stres,
 - konfrontace a zacházení se stresovou situací,
 - mít emoce pod kontrolou i ve chvíli porážky,
 - posílení. (Hubert, 2009, s. 88)
- **BENSONOVA RELAXAČNÍ ODPOVĚĎ** – Metoda léčebné relaxace, kterou vyvinul prof. Herbert Benson, při které si jedinec v těle utvoří blokádu před negativním stresem. Mimo jiné při ní dochází k oslabení strachu a deprese. Snahou je přerušit neutuchající tok každodenních myšlenek. (Hubert, 2009, s. 89)

3.1.5 Cvičení proti stresu

Při práci s negativním působením stresu pomáhá i fyzická zátěž.

- **JÓGA** – Filozofické učení, díky skrze sebepoznání získaného na základě duchovního a tělesného cvičení se dokážeme osvobodit od břemena tělesné hmoty našeho těla.

Pět principů jógy:

- správné uvolnění,
 - správná cvičení,
 - správné dýchání,
 - správná strava,
 - správné myšlení. (Hubert, 2009, s. 90)
- **PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE** – Tuto metodu vyvinul díky zkoumání souvislostí mezi psychickým napětím a svalovým napětím psychofyziolog **Edmund Jacobson**. Je zastáncem názoru, že téměř veškeré svalové napětí lze odbourat za pomoci cíleného střídavého napínání a následného uvolnění svalstva společně se soustředěním emocí. (Hubert, 2009, s. 94)

- **KNEIPPOVÁNÍ** – Učení zaměřené na tělesnou rovnováhu, jehož zakladatelem je bavorský farář Sebastian Kneipp, který vytvořil metodu založenou na přírodní léčbě napomáhající prevenci vzniku onemocnění těla i duše.

Systém kneippování utváří pět složek:

- vodoléčba,
- pohybová terapie,
- užívání bylin,
- správná výživa,
- správná životospráva. (Hubert, 2009, s. 95)

3.1.6 Protistresový trénink

Reakce na stres probíhá ve třech fázích: poplach, vzpoura a jednání. Vždy se vyplatí prevence proti stresu i brojení proti němu.

Ideálu, který by znamenal odbourávání nepodstatných stresorů a se zbylým stresem naložit tak, aby nám co nejméně škodil, můžeme dosáhnout díky protistresovému programu:

- V prvním kroku bychom se měli vyhnout nadbytečné poplašné reakci – ta obvykle nastává bez našeho zásahu, ale můžeme ji vůlí měnit a koordinovat.
- Ve druhém kroku bychom se měli věnovat otužování těla i ducha.
- Třetím krokem promítnutí stresorů a zvážení její eliminace. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 57 a 58)

3.1.7 Šest základních kritérií duševního zdraví

Často uváděné a citované dílo Současné pojetí pozitivního duševního zdraví (Current Concepts of Positive Mental Health) z roku 1958 podané Američankou M. Jahodovou udává kritéria pro duševní zdraví:

1. **Postoj vůči sobě samému** – uvědomování si své minulosti, přítomnosti a budoucnosti (čím více vidíme objektivně a realisticky sebe samotné, tím máme pevnější naše duševní zdraví).

2. **Růst, vývoj a sebeuskutečňování** – uskutečňování svých možností na základě teorie A. Maslowa – čím více máme motivů k růstu, tím máme lepší duševní zdraví.
3. **Integrace** (jednotnost, celistvost osobnosti) – rovnováha mezi vědomou, nevědomou a povědomou úrovní vědomí.
4. **Autonomie, nezávislost a sebeurčení** – podle Jahodové se jedná o pocit štěstí, když naše životní požadavky jsou v harmonii s tím, co nám život může poskytnout.
5. **Adekvátní percepce reality** – individuum správně, realisticky, objektivně a nezávisle na svých přáních vnímá vnější svět.
6. **Zvládnutí svého prostředí** – projevuje se ve schopnosti mít rád, schopnostech sociálních, v mezilidských vztazích, zvládnutí řešení situací dle stanovených cílů, ve schopnosti akomodace i asimilace. (Míček, 1984, s. 24)

3.2 Duševní hygiena ve stáří

„Obecně je známo, že urychlení stáří po poškození nervové soustavy závisí na takových faktorech, jako jsou konflikty, znervózňování, spěch, neklid, hněv, závist, podezřívání atd.“ (Míček, 1984, s. 115)

Sociální faktory jsou významným činitelem, jak čelit stresu. Pravidelná mimopracovní nebo důchodová aktivita je velice důležitou obranou proti vzniku stresu a zátěžových situací. Staří lidé mají k dispozici aktivity klubové, spolkové, vzdělávací – univerzita třetího věku, politické, náboženské či charitativní. Je důležité, aby lidé již před svým odchodem do důchodu byli zapojeni do nejrůznějších aktivit, které posílí jejich psychickou stabilitu v reakci na významné životní události. (Schreiber, 2000, str 87)

Ve všech civilizovaných zemích se prodlužuje důchodový věk (tj. osoby starší 65 let.) Tento věk s sebou přináší specifické mentálně hygienické problémy i neodmyslitelné fyzické obtíže. Zároveň se jedná o dobu možností, které jedinec kvůli pracovnímu vytížení dříve neměl. Z člověka se stává svobodná a volná osobnost, díky zkušenostem a vývoji svého životního stylu. (Míček, 1984, s. 115)

Problémy, které s sebou přináší stáří:

- **Změny fyzických funkcí** – ztráta zubů, vrásky, šediny a řídnutí vlasů.
- **Změny smyslových funkcí** – nepřesné zrakové vnímání, obtížná adaptace ve tmě, obtíže se sluchem, vyšší riziko vzniku tělesného onemocnění.

- **Změny duševních funkcí** – obtížnější zapamatování podnětů, obtíže vzpomenout si (až na výjimku v oblasti verbálních testů – vysvětlení pojmů či definicí), strach ze smrti.

Možnosti řešení či eliminování problémů stáří:

- *vhodně zvolená životospráva,*
- *dodržování zásad duševní hygieny,*
- *pravidelné cvičení – např. jogistická cvičení pro starší lidi,*
- *vhodná a přiměřená výživa,*
- *kvalitní spánek,*
- *odpočinek. (Míček, 1984, s. 115)*

„Jedinou důležitou zásadou ve stáří je přiměřená zátěž nejen po stránce tělesné, ale i po stránce duševní. Proti tomu se prohřešují jedinci, kteří se příliš přetěžují, anebo ti, kteří se naopak příliš tělesně i duševně šetří.“ (Míček, 1984, s. 115)

4 Univerzita třetího věku

„Nejznámější vzdělávací příležitost pro seniory představují v současnosti univerzity třetího věku (U3V). Jsou zaměřeny na zájmové vzdělávání, které je od začátku projektované s ohledem na specifickou cílovou skupinu – seniory. U3V představuje instituce, které starším občanům poskytují neucelené studium vysokoškolské úrovně v nejrůznějších oborech.“ (Bočková, 2000, s. 24)

Každoročně konaná konference na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, uskutečňovaná pod záštitou Národní koordinační rady pro Mezinárodní rok seniorů v České republice, Asociace univerzit třetího věku České republiky, uvedla následující: „Konference otevřela problematiku seniorů na prahu 21. století, zmínila práva starších lidí zakotvená v rezoluci OSN č. 46 z roku 1991. Z osmnácti zásad vyzdvihla právo na přístup ke vzdělávání a učení ve starším věku. Doporučila rozšířit nabídku vzdělávacích programů (modulů) s využitím nových komunikačních technologií a zapojit univerzitu třetího věku do evropské sítě LILL (Learning in Later Life). (Šemberová, 2003, s. 7)

Mnoho seniorů však nechce studovat, ale touží po sociálním kontaktu se svými vrstevníky, což chápou jako významný kulturní zážitek. Pro tyto seniory jsou k dispozici programy „Klub aktivního stáří“, které jsou velice pestré a nabízejí volnočasové vzdělávání v nejrůznějších oblastech. (Petřková, 1999, s. 95)

Asociace univerzit třetího věku si vytyčila následující cíle:

- Na univerzitách a vysokých školách začlenit vznik U3V.
- Poskytovat informace a koordinovat jejich činnost a propagovat univerzity třetího věku.
- Organizovat praktické semináře a rozvíjet dále toto vzdělávání.
- Spolupracovat s příslušnými orgány státní správy a s mezinárodními organizacemi.
- Spolupracovat s národními organizacemi, které se zabývají vzděláváním starších lidí.
- Vytvořit vzájemné porozumění mezi generacemi, podílet se na legislativě těchto univerzit. (Petřková, 1997, s. 42)

Univerzita třetího věku formuluje čtyři pilíře, které jedince rozvíjí a utváří jeho osobnost:

- *učit se poznávat,*
- *učit se jednat,*
- *učit se spolužit,*
- *učit se být.* (Jedličková, 2010, s. 107)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Návrh copingové strategie pro aktivní seniory

Na základě vzdělávacího kurzu pro cílovou skupinu aktivních seniorů vycházejícího z mé absolvované praxe, bych ráda navrhla obdobný kurz, který by bylo možné realizovat v době pandemie COVID-19. Tento kurz by byl chápán jako zcela nová copingová strategie pro jedinečnou cílovou skupinu. Se stresem lze pracovat různými cestami – cvičením mentálním i pohybovým, hudbou, uměleckou tvorbou atd. Tak proč nevyužít dostatek volného času, který nám pandemie dopřává, k vytvoření a k osvojení **copingové strategie, která je pojata jako literární tvorba spojená s kulturním, historickým a uměleckým seberozvojem.**

5.1 O společnosti

Vincent je komunitní **Vinořské centrum, příspěvková organizace**, která byla založena v roce 2009. Jejím zřizovatelem je Městská část Praha 9 – Vinoř. Hlavním posláním této společnosti je poskytovat služby občanům městské části Praha – Vinoř v oblasti kulturní, vzdělávací, informační, společenské a sportovní. Centrum chce, aby se díky Vincentu a jeho činnosti žilo lidem ve Vinoři lépe, aby měli více možností hodnotně a efektivně trávit svůj volný čas a nabízí volnočasové aktivity a dopřává lidem to, co jim v obci dlouhá léta chybělo. Vincent občany podporuje v soběstačnosti, prohlubuje jejich vzdělanost a vede je k radosti z poznávání. Neméně důležitým faktorem těchto aktivit je příležitost starších lidí k pravidelné komunikaci s jejich vrstevníky i dalšími účastníky nabízených kurzů, a tak se vzájemně potkávat a poznávat.

5.2 Kurz v době pandemie COVID-19

Na základě aktuální situace pandemie COVID-19, jsem se rozhodla, že tento kurz bude nabízen pouze pro seniory, kteří:

- Se dobrovolně nechali očkovat vakcínou proti viru COVID-19.

V souvislosti s aktuálními nařízeními vlády by se kurz uskutečnil:

- **Online** (počítáme-li s tím, že bude zachována možnost návštěvy v domě seniorů).
- V prostorách Vincenta (bude-li povolena účast 15 lidí pod podmínkou využití respirátoru FFP2.)

- **Venku** (s přihlédnutím k faktu, že se velká část kurzu, především praktická část, zaměřuje na poznání pamětihodností Vinoře.)
- Kurz bude **odložen na dobu neurčitou** (pakliže vládní nařízení nebudou dovolovat žádnou alternativní možnost.)

5.3 Vzdělávací kurz

V rámci naší čtyřtýdenní odborné řízené praxe jsme jako výstup měli vymyslet, naplánovat a v nejlepším případě také zrealizovat vzdělávací kurz, který by byl pro danou společnost důležitý, podstatný a potřebný. Mým cvičným pracovištěm se stal **Vincent – vnořské komunitní centrum, příspěvková organizace**, na kterém jsem v týdnech **7.9.2020 – 21.9.2020** a **4.1.2021 – 8.1.2021** absolvovala tuto obohacující praxi.

Tvorba, plánování, realizování a organizování vzdělávacích kurzů a seminářů se v této společnosti převážně zaměřuje na cílové skupiny dětí, dospívajících a dospělých osob. Proto jsme se s vedením společnosti rozhodli, že vypracování mého vzdělávacího kurzu se bude týkat starších občanů – seniorů. Inspirací mi též byla Univerzita třetího věku, která své působení našla také na České zemědělské univerzitě v Praze na Institutu vzdělávání a poradenství.

Naneštěstí s ohledem na situaci ohledně pandemického viru COVID-19 jsme tento kurz nemohli realizovat, **proto jsem se ho rozhodla navrhnout tak, jak by se jej mohlo podařit zrealizovat v době pandemie.**

5.3.1 Název vzdělávacího kurzu

Vznikne zcela nový, jedinečný vzdělávací kurz pro aktivní seniory, typu U3V, který sjednotí všechny věkové cílové skupiny občanů Vinoře, na něž působí.

Tento vzdělávací kurz jsme pracovníčně pojmenovali jako „**Pozdní sběr**“. Vždyť přeci víno pozdního sběru mají vinaři nejraději, stejně jako naši staří občané patří mezi ten nejlepší přínos pro naši společnost.

Obrázek č. 1: Logo vzdělávacího programu Pozdní sběr



Zdroj: Tvorba autora Tomáše Rábka

Zkratkou našeho kurzu by se stala PS. A to hned z několika důvodů:

- **PS** – Pozdní sběr – vzhledem ke kreativnímu zaměření kurzu se tento název nabízí.
- **PS** – dovětek v dopisu, který kolikrát bývá mnohem podstatnější, stejně jako konečná životní etapa.
- **PS** – potenciál seniorů.

5.3.2 Cíle vzdělávacího kurzu

Cílem vzdělávacího kurzu je:

- *Ujistit* starší občany o jejich jedinečnosti, kterou představují pro širší veřejnost.
- *Vrátit se* sentimentálně k základním znalostem v oblastech literatury, umění, kultury, tvůrčího psaní a historie.
- *Podpořit* ve starší generaci zájem v oblasti humanitního zaměření.
- *Vyplnit* seniorům efektivně jejich volný čas a vést je k vlastní aktivitě.
- *Dodat* seniorům jistoty při jejich sebevzdělávání.
- *Obogatit* starší občany o znalosti „renesančního člověka“, zahrnující literaturu a tvůrčí psaní, historii a dějepis, umění a kulturu, též spjaté s Vínou – jejich rodnou obcí.
- *Utvrdit* seniory, že i na nich záleží.
- *Uvědomit* si, že vzdělávat se můžou v každém věku, když sami chtějí.
- *Stanovit*, že nejsou žádné hranice pro ty, kteří se chtějí vzdělávat.
- *Dodat* seniorům jistotu, že věk neznamená žádnou přítěž, potíže či překážku.

- *Ujistit*, že jejich zkušenosti jsou příkladem a základním kamenem pro budoucí generace.
- *Pochopit a přijmout* myšlenku: „Já jsem důležitý/á.“

5.3.3 Cílová skupina

Cílovou skupinou našeho vzdělávacího kurzu pro celoživotní vzdělávání se stanou **aktivní senioři či důchodci ve věku 65+ bydlící v domě pro ubytování seniorů ve Vinoři.**

5.3.4 Profil absolventa

Po skončení našeho vzdělávacího kurzu absolvent:

- Nabude potřebné sebevědomí v oblasti osobního rozvoje.
- Vyzdvihne jeho silné stránky, zkušenosti a schopnost a posílí vlastní slabé stránky.
- Ucelí si své životní zkušenosti o prožití života v souladu s historickými reáliemi.
- Získá znalosti a základní přehled v oblastech literatury, umění, historie a kultury.
- Efektivně tráví svůj volný čas.
- Zastane názor, že se člověk může vzdělávat v každé sféře života.
- Překoná své osobní i vzdělávací hranice.
- Ujistí se ve své jedinečnosti a přínosu pro společnost.
- Uvědomí si propojení historie s informacemi o Vinoři.

5.3.5 Konkurence

Na trhu není žádná konkurence, která by nabízela stejný vzdělávací kurz pro aktivní seniory. Samozřejmě existuje mnoho kurzů pro seniory – počítačové, výchovné, pamětní, pro duševní zdraví atd. Ale žádný z nabízených kurzů, na které jsem v rámci svého hledání po internetu narazila, nenabízel vzdělávací kurzy zaměřené na historii, umění a literaturu. Podobné vzdělávací kurzy nabízí pouze Národní galerie.

Myslím, že kurz nalezne své zájemce, nejen z řad účastníků, ale také z řad tvůrců vzdělávacích kurzů. Mám dojem, že bychom naším kurzem mohli inspirovat okolní obce a případně spolupracovat na dalším vzdělávacím kurzu pro aktivní seniory, tentokrát ve spolupráci s okolními vesnicemi tak, že by do sebe pojal zájemce z okolních obcí.

5.4 Základní údaje o obsahu vzdělávacího kurzu

Vzdělávací kurz bude v trvání **tří měsíců**, kdy bude rozdělen do třech bloků:

1. Literatura a tvůrčí psaní

2. Historie

3. Umění a kultura

- Kurz se uskuteční v období od **1.10.2021 do 30.12.2021** a bude zahrnovat **teoretické části, praktické části** a čas na dotazy, zpětnou vazbu či diskusi. Odhaduje se, že každý blok bude uskutečněn v rozmezí 3 týdnů – jedno setkání týdně (celkem 14x). Toto datum bylo vybráno záměrně z toho důvodu, že starší lidé bývají často přes vánoční svátky osamoceni.
- Pro teoretické části bude využita **budova Vincenta** (příp. domov pro seniory) a její společenské a zasedací či přednáškové místnosti a s tím i technické využití, které Vincent nabízí.
- Praktické části se budou uskutečňovat v přílehlých prostorech Vincenta, a v odpovídajících prostorech potřebných k realizaci projektu – vinořský zámek, Kočárova ve Ctěnicích a muzeum, domov seniorů ve Vinoři či zahradní prostory zámku ve Ctěnicích.
- Bude-li situace nakloněná k pozitivnímu pojetí kurzu, uskutečnil by se jednodenní výlet mimo Vinoř – místo vybrané na základě zájmu účastníků.
- Vzdělávacího kurzu se bude moci zúčastnit **maximálně 15 seniorů** (případná úprava na základě vládních nařízení.) A to z toho důvodu, že se jedná o starší lidi, kteří jsou mnohdy lehce omezeni svým aktuálním zdravotním stavem, tudíž by bylo složité se v menším počtu lektorů neseznámených s konkrétními diagnózami a nemocí seniorů starat po fyzické a zdravotní stránce o větší počet účastníků kurzu.

5.4.1 Copingová technika TVP

Na základě nastudovaných knižních a elektronických zdrojů jsem se rozhodla vytvořit návrh relaxačně-vzdělávací techniky tvůrčího psaní pro cílovou skupinu aktivních seniorů, v rámci copingové strategie, volnočasové aktivity a vzdělávání s prvky univerzity třetího věku.

Metoda tvůrčího psaní:

- slouží ke vzájemnému poznání lidí,
- autor se „vypíše“ ze svých pocitů,
- sebepoznání,
- ucelení myšlenek,
- edukace literárních slohů, gramatiky a pravopisu,
- viditelný tvůrčí výsledek,
- otevřený přístup a myšlení,
- autorská tvorba dojmů, pocitů, myšlenek, děje či emocí.

Postup TVP u aktivních seniorů kurzu:

1. **Seznámení se** – v začátku kurzu účastníci sepisovali dle literárních a slohových norem krátký text na téma Neurčité, literární styl zcela otevřen. Neurčité proto, že by si každý mohl vybrat, co chce ostatním účastníkům sám sdělit a jak moc do hloubky. Předpokládá se zde, že by se texty psaly ručně na papír a sami autoři je pak přečetli kolektivu. Touto cestou bychom „prolomili ledy“ mezi účastníky a lektory.
2. **Teorie** – krátké seznámení se s určitým literárním stylem, které by předcházelo praktické části samotného psaní.
3. **Praxe** – tvůrčí psaní následované autorským psaním.
4. **Kreativita** – autor se dokáže personifikovat do jakéhokoliv pocitu, který potřebuje popsat, díky čemuž vzniká originální autorská tvorba.
5. **Zhodnocení textu** – objektivní zhodnocení textů autorů.
6. **Ponaučení** – zpětná vazba jako pomocník při zlepšování se.
7. **Posílení** – zpevnění sebevědomí a silných stránek, prohloubení kompetencí účastníků.
8. **Pokora** – na základě této techniky jedinec dokáže sebe samotného zařadit do sociální skupiny a připsat si svoji sociální roli a status, dokáže pozitivně vnímat i negativní situace v jeho životě, ke kterému přistupuje s pokorou a s vděčností.

Obsah techniky TVP:

Témata věnovaná pozitivitě. Pozitivitou proti negativním dopadům stresu a prevence vzniku stresu.

1. **Téma Jáství** – jakýmkoliv literárním uměleckým ztvárněním popsat sebe jakožto osobu živoucí, literární styl by si účastníci zvolili sami podle preferencí.

2. **Deník** – po dobu kurzu by účastníci sepisovali své krátké každodenní vzpomínky či zážitky, pocity či dojmy, a zachycovali by tak své jedinečné já – vznik kroniky jejich života.
3. **Téma Ladnost** – téma věnované citlivé duši účastníků, ve kterých by se probudili. básníci pějící ódy na vzpomínky, které jim jsou drahé. Účastníci by v básnické tvorbě sdělili, co jim je drahé, čeho si váží – a především, za co jsou v době pandemie vděční.
4. **Téma COVID-19** – slohový útvar úvahy by účastníci využili k zamyšlení nejen nad negativními, ale i pozitivními dopady pandemie, karantény, lockdownu atd.
5. **Napodobení literární tvorby autora** – každý má svého oblíbeného spisovatele, u seniorů, kteří se přihlásili na humanitní kurz, to platí dvojnásob – napodobením spisovatelova stylu docílíme záměrného ztotožnění s jinou osobou, tudíž se odpoutáme od našich vlastních zaběhlých stereotypů
6. **Se kterým titulem ze světové literatury se má osobnost ztotožňuje?** – senioři, jak už bylo zmíněno v teoretické části práce, mají čas na věci, které během let v zaměstnání mnohdy nestíhali. Mnoho z nich si jako volnočasovou aktivitu vybírá právě četbu literatury, tak proč se nezamyslet nad tím, zda existuje titul, který by vystihoval jejich osobnost? Vědomí, že někdo, kdo je nám tak podobný, vystupuje v knize, která se veřejně nabízí v knihkupectví – jako bychom to byli my, kdo zastupují hlavní knižní roli.

Kroky autorského TVP:

1. výběr či zadání tématu,
2. výběr literárního stylu,
3. zvolení si formy ich nebo er,
4. brainstorming,
5. sepsání osnovy,
6. tvůrčí činnost,
7. improvizace,
8. formální úprava textu,
9. prezentování tvorby,
10. zpětná vazba,
11. vylepšení nebo předělání textu,
12. publikování.

Konkrétní technika TVP předvedena na příkladě:

Vezmeme-li v potaz, že podstatou copingových strategií je zvládat stres, případně ho tolerovat anebo redukovat, dojdeme k závěru, že copingová technika tvůrčího psaní má za cíl především zklidnění a urovnání mysli díky tvůrčí činnosti, tedy odreagování se od negativních stresorů.

Při tvůrčím psaní platí obecně několik podstatných kroků, podle kterých se účastníci budou řídit i v rámci copingové strategie TVP. Patří mezi ně: **poznání literárního stylu, kreativita, personifikace v živé i neživé, odpoutání se, autorská tvorba, relaxace a volnočasová aktivita**. Rozdílná tvůrčí témata ale neznamenaají zcela rozdílný přístup k jejich psaní. Na základě představení konkrétních kroků na příkladě, jsou účastníci schopni individuálně dokončit ostatní témata. Pro tento příklad je uvedeno hned téma první téma „**Jáství**“.

- **Brainstorming** – kreativní technika, která je zaměřená na generování co nejvíce nejrůznorodějších nápadů na určité téma.
- **Osnova** – pakliže má autor představu, jakým směrem se bude jeho text ubírat, je vhodné vytvořit si přibližnou osnovu s body, které chce ve svém textu zmínit.
- **Literární styl** – pokud autor nemá zadaný literární styl, kterého se má držet, je zcela na něm, jaký si zvolí – poezii, prózu, drama.
- **Tvorba** – samotná autorská tvorba se opírá o možnosti fantazie naší kreativity.

Cíle a výsledky techniky TVP:

- *Zpevnění sebevědomí* – účastníci jsou seznámeni s jejich slabými i silnými stránkami a na základě zpětné vazby jsou schopni se vyrovnat i s negativním hodnocením.
- *Volnočasová aktivita* – vyplnění volného času seniorů efektivním způsobem.
- *Humanitní vzdělávání* – oblast literatury, tvůrčího psaní, psychologie – sebepoznání a působení textu.
- „*Vypsání*“ *se z pocitů* – útěk od reality, co nás tíží a možnost upozadit problémy.
- *Odreagování* – relaxace a zaměření se na pozitiva.
- *Sebepoznání* – skrze tvůrčí psaní dokážeme nejen přesně a rychle poznat druhé, ale také sebe samotné, jsme si jisti našich silných a slabých stránek, které můžeme posílit a pracovat s nimi.

- *Autorská umělecká tvorba* – tvoření jako způsob relaxace.
- *Pozitivní myšlení* – negativní myšlení ustupuje do pozadí.
- *Uvolnění mysli i ducha* – celková relaxace organismu.
- *Rozvoj osobnosti* – sebepoznání a budování si stabilnějšího „jáství“.
- *Obrazotvornost a kreativita, tvořivé umění* – každý jedinec je svým způsobem originální a kreativní, je jen na nás, jak podrobně se tomuto talentu budeme věnovat.
- *Představivost a simulace představ* – posílení osobnosti, mysli a hranic představ.
- *Inspirace* – autorské tvůrčí psaní může vzejít z jakékoliv inspirace.

5.4.2 Obsah vzdělávacího kurzu „Pozdní sběr“

1. BLOK LITERATURY A TVŮRČÍHO PSANÍ (1.10., 8.10., 15.10., 22.10. a 29.10.)

Tento blok bych měla na starosti já, **Petra Pecková**, jako lektorka, společně s profesorem tvůrčího psaní z mé střední školy, panem učitelem MgA. **Filipem Horákem**. Tento teoretický blok zahrnuje krátké a stručné poznání či zopakování si základních znalostí ohledně vzniku a vývoje písma a knih a seznámení se s těmi nejpodstatnějšími autory a jejich slavnými díly. Praktický blok by spočíval v tvůrčím psaní, kdy bychom účastníky navedli k postupnému zachycování jejich myšlenek a znalostí a prožitků, tak, aby se jejich zkušenosti zachovaly pro další generace (ať už v rodině či pro veřejnost). Tento blok by zároveň sloužil jako čas na poznání účastníků. Z hlediska tvůrčího psaní, kterému se věnuji, lze člověka mnohem lépe a rychleji poznat skrz jeho způsob vyjadřování a styl tvorby, které používá ke svému vyjádření, nežli dlouhým a vyčerpávajícím povídáním a „otukáváním se“, kdy člověk může mlžít, zatajovat věci, neříkat pravdu a v očích druhých se může zkreslovat.

2. BLOK HISTORIE (5.11., 12.11., 19.11., 26.11.)

Pod vedením lektorky a zároveň paní ředitelky Vincenta –, paní **Markéty Kilingerové**, – ve spolupráci s knihkupkyní **Lenkou Hermanovou**, která by se pro tuto akci stala jednou z našich lektorek, by tato část patřila ke druhému bloku vzdělávacího kurzu pojmenovaném jako „Pozdní sběr“. V tomto bloku by se účastníci seznámili se základními historickými reáliemi, které by si dokázali propojit se znalostmi získanými v prvním bloku vzdělávacího kurzu. Blok by obsahoval zajímavé informace z oblasti historie obecně, i historie Vinoře. Mnoho z účastníků kurzu prožilo podstatné historické události a zde by se využila kronika Vinoře.

3. BLOK UMĚNÍ A KULTURA (3.12., 10.12., 17.12., 23.12., 30.12.)

Blok by byl veden pod záštitou lektorky a paní knihovnice v jedné osobě – paní **Janou Česákovou Hyklovou**, která má vystudovaný obor Grafika a tvorba knižní ilustrace, ve spolupráci s paní lektorkou **Marií Terezou Novákovou**, která u nás ve Vinoři představuje kvalitní a profesionální osobní, vzdělávací i profesní poradenství. Datum bylo zvoleno na poslední dvě setkání před svátky – den před Vánoce a den před Novým rokem. Vzhledem k tomu, že starší lidé v domě s ubytovacími službami pro důchodce jsou většinou sami po celý rok, i o svátcích, by alespoň v tuto dobu, kdy mají být lidé spolu, měli vedle sebe někoho, s kým si můžou popovídat a kdo jim bude naslouchat. Tento blok by zajišťoval vzdělání v oblasti umění a kultury z hlediska povídání o slavných malířích, architektech, sochařích a jejich dílech. Dle situace by byla naplánovaná návštěva galerie či muzea, anebo by se využila možnost online virtuální prohlídky (např. zahraničních galerií, díky čemuž by se nám zpřístupnily zahraniční památky).

5.4.3 Časový průběh a organizace

1. měsíc – Blok literatura a tvůrčího psaní – příloha č. 1
2. měsíc – Blok historie – příloha č. 2
3. měsíc – Blok umění a kultura – příloha č. 3

5.4.4 Základní ekonomická kalkulace nákladů a příjmů

Základní ekonomická kalkulace nákladů a příjmů je pouze **orientační**, z toho důvodu, že se jedná o vzdělávací kurz přímo tvořený pro jednu jedinou společnost na míru tak, aby jím doplnil celkovou charakteristiku nabízených vzdělávacích kurzů. Jedná se o příspěvkovou organizaci, tudíž veškeré finanční zázemí poskytuje zřizovatel. Jedná se o malou společnost, která mnoho ze svým projektů pořádá „ze známosti“.

Položky uvedené v celkové kalkulaci jsou uvedeny pro počet již zmíněných 15 osob vzdělávacího kurzu, což je maximum osob, které se kurzu mohou zúčastnit. Zahrnuta je i menší malá odměna pro naše lektory vybraná z dobrovolného „vstupného“ – jednorázové uhrazení částky **100 Kč** od účastníků. Předpokládáme, že se kurzu zúčastní všech **15 účastníků**.

Předpokládáme, že naším „dotujícím“ orgánem se stane Městská část Praha 9 – Vinoř, která finančně podporuje veškeré aktivity Vincenta.

Odhadovaný rozpočet na kurz: viz. Příloha č. 4: Odhadovaný rozpočet kurzu

5.4.5 Charakteristika materiálně technického zabezpečení

V rámci technického vybavení je neodmyslitelnou výhodou výběr místa, kde se vzdělávací kurz uskuteční (**Komunitní centrum Vincent, příspěvková organizace** – Opočinská 364, Praha 9 – Vinoř, 190 17). Jelikož jsou zasedací místnosti plně funkčně vybaveny, tak se jedná o perfektně zajištěné místo pro různorodé akce.

Ke všem blokům vzdělávacího kurzu by bylo využito zázemí Vincenta a jeho materiálně technické zabezpečení.

Využito by bylo především:

- notebook připojený na projektor,
- rádio,
- flip-chart,
- papíry a tužky, propisky, fixy.

5.4.6 Způsob evaluace vzdělávacího kurzu

Evaluace vzdělávacího kurzu by byla prováděna na konce každého vzdělávacího bloku, aby se jejich výsledků dalo využít v následujícím programu kurzu.

Předpokládám, že by evaluační slovní dobrovolný dotazník obsahoval tyto otázky:

- Porozuměli jste veškerým informacím, které Vám byly předány?
- Považujete tyto informace za důležité?
- Přednáška jako celek Vás bavila a zajímala?
- Výklad lektorů nebyl příliš tichý, rychlý a monotónní?
- Zajímalo Vás toto téma i před naší přednáškou?
- Splnil náš kurz Vaše očekávání?
- Máte další nápady, jak bychom mohli pozdvihnout náš kurz?
- Jsou nějaká místa, která byste rádi chtěli navštívit a souvisí s tímto tématem?
- Máte k tématu další otázky?

5.4.7 Propagace projektu

Rozšiřování vědomí o projektu bychom započali rozmístěním plakátů upozorňujících na jednotlivé bloky vzdělávacího kurzu na povolená místa, která jsou určena k propagaci kurzů ve Vincentu – vývěska u Městského úřadu ve Vinoři, autobusová zastávka, budova Vincenta a propagační vitríny v obci. Zkusili bychom také propagovat kurz na sociálních sítích, ačkoliv se jedná o kurz pro seniory, mnoho z nich sociální sítě vlastní nebo by si kurzu mohli povšimnout jejich blízcí a známí a díky tomu jim náš kurz doporučit. Propagovali bychom na facebookových stránkách „*Sdružení pro Vinoř*“. Tato facebooková stránka je u občanů Vinoře oblíbená. Nabízí široké spektrum důležitých informací, které mají lidé okamžitě k dispozici. Propagace by se také objevila na stránce „*Vincent – komunitní vinořské centrum*“. Jedná se o stránku, kterou se samotný Vincent propaguje, zveřejňuje jeho nabídku kurzů a dokumentaci již proběhlých kurzů.

Od Jany Česákové Hyklové, knihovnice a lektorky našeho kurzu, jsem si nechala vytvořit plakát, kterým bych prezentovala a propagovala svůj blok věnovaný literatuře a tvůrčímu psaní. Plakát je tvořen stejným stylem a postupem, jako se tvoří všechny ostatní plakáty k propagaci kurzů ve Vincentu, aby při možném uskutečnění vzdělávacího kurzu, formálně zapadal do jednotného celku a konceptu propagace tvořené Vincentem.

Viz příloha č. 5: Propagační leták

Závěr

Bakalářská práce na téma Vyrovnávání se stresem u aktivních seniorů se obecně zabývala problematikou stresu. Teoretická část byla složena z pěti kapitol. První kapitola odkazuje na cíl závěrečné práce, tedy popsat problematiku stresu a copingových strategií a metodiku, která se skládá z pečlivého nastudování dostupných zdrojů a odborné literatury.

Druhá kapitola se zabývá psychickým stresem, jeho definicí a vymezením pojmu. Tato kapitola představuje úvod do problematiky stresu. Představuji zde krátkou historii zkoumání stresu, a to díky kapitole věnované Hansu Selyemu. Seznamujeme se zde s fázemi stresu – poplachovou, vyrovnávací a s fází vyčerpání. Je nám zde přeložen rozdíl mezi pozitivním stresem – eustresem a negativním stresem – distresem. Zjišťujeme, že prvotními varovnými signály, které působí na náš organismus při vysoké zátěži, jsou především signály slabosti našeho těla, které se projevují ve fyzických aspektech lidského organismu – třes, bolest hlavy, nevolnost a závratě atd., ale také signály emoční – úzkosti, strach, deprese či podrážděnost. Zajímavým zjištěním je výzkum, který značí, že lidé odlišné stresory vnímají odlišně na základě osobnosti typu A nebo osobnosti typu B. Kapitola uvádí také příčiny, příznaky, projevy a důsledky dlouhodobě působícího stresu. Zajímavou součástí této kapitoly jsou stresové a zátěžové situace spolu se škálou stresovosti krizových událostí podle autorů Holmes – Rahe, která uvádí negativní, ale i pozitivní stresové události, které na jedince působí.

Třetí kapitola je zaměřena na duševní zdraví, tedy na psychohygienu a její principy a metody. Pojímá efektivní copingové strategie, které vypomáhají práci se stresem či v prevenci proti vzniku stresu a jeho odbourání. V této kapitole se seznamujeme s metodami – meditace, autogenní trénink, autosugesce atd. – proti stresu, tak i s technikami fyzické zátěže, cvičení – jóga, Jacobsonova metoda, kneippování.

Čtvrtá kapitola se věnuje univerzitě třetího věku, jakožto jedinečné příležitosti pro seniory vzdělávat se na vysokoškolské úrovni.

Pátá kapitola je věnována teoretické části bakalářské práce na téma Vyrovnávání se stresem u aktivních seniorů. V této části jsem navrhla copingovou strategii v rámci návrhu vzdělávacího programu pro cílovou skupinu aktivních seniorů. Zmínila jsem zajištění kurzu v době pandemie COVID-19. Společnost, která by tento kurz zajišťovala, ale i název kurzu Pozdní sběr a jeho logo, a v neposlední řadě cíle kurzu, profil absolventa a konkurenci, tak i časový harmonogram a samotný obsah kurzu a jeho propagaci. Tuto část práce je možné uskutečnit i v praxi, kdy na základě vládních opatření bude probíhat i samotná realizace v upravené formě ve společnosti Vincent – komunitní vionořské centrum, příspěvková organizace.

Seznam použitých zdrojů

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

1. ALDWIN, Carolyn M. Stress, coping, and development: An integrative perspective [online]. 2nd ed. New York: Guilford Press, c2007, xvi, 432 p. [cit. 2014-10-20]. ISBN 978-157-2308-404.
2. BARTUŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.
3. BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání - výzva nebo povinnost?*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. 29 s. Texty k otevřenému a distančnímu vzdělávání. 11. ISBN 80-244-0155-X.
4. BOENISCH, Ed. Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres. Vyd. 1. Brno: Books, 1998. 208 s. Jota – Nové obzory; sv. 24. ISBN 80-7242-015-1.
5. DESET LET VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT PRO SENIORY, PETŘKOVÁ, Anna, ed., TILLICH, Josef a ZIMKOVÁ, Ludmila, ed. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory: (Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí)*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. 89 s. ISBN 80-7067-824-0
6. DOLEŽAL, Jan. *Hygiena duševního života*. 1. vyd. Praha, 1961.
7. HERMAN, Erik a DOUBEK, Pavel. Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. Praha: Maxdorf, ©2008. 94 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8.
8. HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. 30 způsobů jak se zbavit stresu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 117 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.
9. CHAMOUTOVÁ, Kateřina a CHAMOUTOVÁ, Hana. Duševní hygiena; Psychologie zdraví. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.
10. JOSHI, Vinay. Stres a zdraví. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
11. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. Nejlepší techniky proti stresu. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 114 stran. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
12. LAŠEK, Jan, ed. *Aktuální otázky psychologie učitele*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. 90 s. ISBN 80-7041-210-0.

13. MÍČEK, Libor. Duševní hygiena: vysokošk. učeb. pro stud. filoz. fak. oboru psychologie. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 207 s. Učebnice pro vysoké školy.
14. MIKŠÍK, Oldřich. *Člověk a svízelné situace*. Vydání I. Praha: Naše vojsko, 1969. 371 stran. Obzor. Knihovna důstojníka; svazek 13.
15. MUSIL, Jiří V. Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování. Vyd. 1. Olomouc: Jiří Musil – Psychologická a výchovná poradna, 2010. 60 s. ISBN 978-80-903449-9-0.
16. OREL, Miroslav. Stres, zátěž a jeho zvládnání. 1. vyd. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ, 2009. 46 s. ISBN 978-80-254-4204-3.
17. PETŘKOVÁ, Anna, ed. *Aktuální problémy vzdělávání seniorů: sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí dne 29.4.1999*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 103 s. ISBN 80-214-0007-3.
18. RHEINWALDOVÁ, Eva. Dejte sbohem distresu, Praha: Scarabeus, 1995, ISBN 80-85901-07-2.
19. SCHREIBER, Vratislav. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
20. ŠEMBEROVÁ, Jana, ed. *Vzdělávání v pozdějším věku: sborník příspěvků z konference dne 21.11.2002 = Education in later life: collection of contributions from the conference on 21 November 2002*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2003. 89 s. ISBN 80-7040-623-2.
21. *Univerzita třetího věku: historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje: sborník příspěvků z konference konané u příležitosti 20. výročí založení Univerzity třetího věku na MU 6.-7. dubna 2010 v Brně*. 1. vyd. [Brno]: Masarykova univerzita, 2010. 183 s. ISBN 978-80-210-5158-4.
22. UZEL, Jaroslav. Prevence a zvládnání stresu. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008, 42 s. Bezpečný podnik. ISBN 978-80-86973-99-9.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. *Národní ústav duševního zdraví [online]. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/pandemie-covid-19-muze-negativne-ovlivnit-sebevrazednost-ktera-vloni-v-cr-klesla-o-10-pomoci-ma-narodni-akcni-plan-prevence-sebevrazd/>*

2. *MMP – Listopad 1989. MMP – Listopad 1989 [online]. Dostupné z: <http://listopad-1989-v-prazskych-ulicich.muzeumprahy.cz/>*

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek č. 1: Logo vzdělávacího kurzu Pozdní sběr, autor Tomáš Rábek, s. 38

Tabulka č. 1: Časový harmonogram bloku literatura a tvůrčí psaní, vlastní zdroj

Tabulka č. 2: Časový harmonogram bloku historie a dějepis, vlastní zdroj

Tabulka č. 3: Časový harmonogram bloku umění a kultura, vlastní zdroj

Seznam použitých zkratk

NUDZ Národní ústav duševního zdraví

U3V Univerzita třetího věku

TVP Tvůrčí psaní

Přílohy

Příloha č. 1: Časový harmonogram bloku literatura a tvůrčí psaní

Lektoři: Petra Pecková, Filip Horák
1. setkání – 1.10.2021
<ul style="list-style-type: none">• 10:00 – 10:40: Přivítání účastníků, představení lektorů a seznámení se s účastníky kurzu. Zjištění jejich dosavadních znalostí z pohledu vyprávění jednotlivců. Objevení důvodu ke studiu v tomto věku, které spočívá především v radosti ze vzdělávání a ve snaze udržet si duševní svěžest. Účastníkům kurzu by byl představen časový harmonogram kurzu, aby věděli, co je čeká. Konec stanoveného času by byl věnovaný volné konverzaci, při které by se zjistilo, co účastníci od kurzu očekávají a co by se rádi dozvěděli.
<ul style="list-style-type: none">• 10:40 – 11:00: Čas na případnou pauzu, občerstvení z kávovaru nebo sušenkami.
<ul style="list-style-type: none">• 11:00 – 13:00: <i>Praktické cvičení tvůrčího psaní</i> – v rámci tvůrčího psaní, během kterého bychom se s účastníky poznali. Je jasné, že pravou podstatu člověka a jeho charakteru nejlépe dokážeme poznat skrze jejich psaní, ve kterém se vyskytují jejich vlastní myšlenky, názory, postoje, očekávání a sny. První aktivitou by bylo sepsat jejich subjektivní jednotlivé životní příběhy. Účastníci by zapojili své vzpomínky a kreativitu. Neměli by jasně určený tvůrčí styl (přeci jenom s teorií budou teprve seznámeni), cílem aktivity by bylo vybavit si své nejdůležitější a nejpodstatnější životní etapy. Aktivita by byla zakončena dobrovolným přečtením svých vlastních sepsaných textů a následně rozebrání a konverzování na konkrétní texty. Touto aktivitou by bylo první setkání uzavřeno. Nejdůležitější informace bychom již získali: počet účastníků, jejich přístup, povahu a charakteristické znaky. Myslím, že není zapotřebí, aby bylo první setkání příliš dlouhé, přeci jen budou účastníci plní očekávání, ale také nervozity.
2. setkání – 8.10.2021
<ul style="list-style-type: none">• 10:00 – 12:00: <i>Teoretická část o tvůrčím psaní</i> – v rámci teoretické části našeho vzdělávacího kurzu v bloku tvůrčího psaní by se účastníci seznámili s teorií spojenou s tvůrčím psaním. Tento teoretický blok zahrnuje krátké a stručné představení tvůrčích literárních stylů s jejich charakteristickými znaky. Byly by předloženy

ukázky: povídka, poezie, drama, scenáristika, reportáž. Přestávky by byly tvořeny dle potřeb účastníků kurzu.

3. setkání – 15.10.2021

- **10:00 – 12:00:** *Teoretická část o literatuře* – Tento teoretický blok zahrnuje krátké a stručné poznání či zopakování si základních znalostí ohledně vzniku a vývoje písma a knih a seznámení se s nejpodstatnějšími autory a jejich slavnými díly. Účastníkům by byla představena krátká prezentace o vzniku písma a knih, od starověku po současnost. Prezentace by zaznamenala nejpodstatnější rozdíly a pokroky v knižní tvorbě a změně písma takového, jak ho známe dnes. Základní znalostí by byla schopnost popisu knihy a jejích náležitostí.

- **12:00 – 12:30:** Přestávka.

- **12:30 – 13:30:** *Debata* na základě nejoblíbenějších knih účastníků. Na základě vícero shodných knižních titulů by zde mohlo vzniknout přátelství pojící stejný literární vkus. Senioři by zde byli vyzváni k projevení svého názoru a čtenářských zálib. Je to téma, které každý z nás považuje za jinak důležité a má v něm jiné priority. Debata by měla rozprout v tělech účastníků zájem projeviti svůj názor, stát si za ním, ale zároveň také být vyslechnout názor někoho jiného, přestože se neshoduje s jejich vlastním názorem.

4. setkání – 22.10.2021

- **10:00 – 11:00:** *Aktivizační hra* – poznat knihu dle její první věty. Účastníkům by byly rozdány papíry s prvními větami slavných literárních děl a společnými silami by měli zkusit uhádnout, v jaké knize se dané věty objevily a kdo je jejich autorem. Měli by přichystanou i menší nápovědu, kde by byli vypsání autoři.

- **11:00 – 11:30:** Přestávka na občerstvení.

- **11:30 – 12:30:** Filmové ukázky prvních vět z knih v aktivizační hře. Na základě vypracovaného „pracovního listu“ by se za použití projektoru a notebooku spustily krátké filmové ukázky s úvodními větami ze slavných románů.

5. setkání – 29.10.2021

- **9:00 – 13:00:** *Výlet do barokní knihovny Klementinum* – Praktická návštěva knihovny a knihařské dílny na opravu vazby, stránek, desek a zlacení. Do času se počítá doprava na místo určení tam i zpátky. Vstupné by si účastníci platili sami na základě dobrovolné účasti knihovny. Vstupné do knihovny činí pro seniory 65+ **200 Kč**. Dle

aktuálního zdravotního stavu účastníkům by jako prostředek na dopravu byla využita MHD (bez poplatků pro seniory), případně pronajatý autobus.

Příloha č. 2: Časový harmonogram bloku historie a dějepis

Lektoři: Markéta Kilingerová, Lenka Hermanová
6. setkání – 5.11.2021
<ul style="list-style-type: none">• 10:00 – 10:30 – Přivítání účastníků, představení lektorů a seznámení se s účastníky kurzu, vzhledem k tomu, že bude kurz vedený jinými lektory. Seznámení účastníků s náplní tohoto bloku. Sdělení podstatných informací, které se váží k účasti v kurzu.• 10:30 – 13:30 – Spontánní procházka po Vinoři. Venkovními prostory by nás prováděl místní kronikář vinořské kroniky – Čech František Filip. Navštívili bychom skalní skanzen v nedaleké Vinořské oboře, Vinořské náměstí, školy, sokolovnu, hřiště, rybníky. Dle možností účastníků by byly prováděny přestávky – v cukrárně, v parku na lavičkách, kdekoliv, zajištěn by byl samozřejmě také oběd v nedaleké restauraci, kde se ceny pohybují okolo 170 Kč. Tento den by byl pro účastníky náročný zejména po fyzické stránce, tudíž bychom je tímto krásným výletem po naší milované Vinoři navnadili k těšení se na další setkání našeho kurzu.• Otázka: <i>Víte, že Karel IV. nechal první vinice založit právě ve Vinoři? Díky tomuto činu nám byl přidělen název Vinoř (od slova víno) název. Bohužel původní vinice byly zastavěny pozemky s rodinnými domy, a tak nám o tomto počínu nezůstal jediný hmatatelný doklad.</i>
7. setkání – 12.11.2021
<ul style="list-style-type: none">• 10:00 – 13:00: <i>Teoretická část:</i> Účastníkům by byly na základě stručné prezentace představeny ty nejdůležitější historické okamžiky, z vývoje lidské společnosti. Náš výklad by zahrnoval historické kontexty z doby pravěké, starověké Mezopotámie, Egypta, Číny a Persie. Nejednalo by se o znalosti „jak co nejlépe a nejvíce nacpat informace ho hlavy“, ale spíše o prezentaci plnou podstatných faktů a nečekaných zajímavostí, které by účastníky zaujaly a neunudily.• 13:00 – 13:30: Občerstvení a čas na přestávku.• 13:30 – 14:30: <i>Výlet do Vinořského barokního kostela Povýšení svatého Kříže</i> – otec Stanislaw Góra by nás svým výkladem zasvětil do tajů, záhad a historického

kontextu našeho barokního kostela, který navrhl významný český architekt František Maxmilián Kaňka.
8. setkání – 19.11.2021
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 13:00: Ověření zapamatovaných znalostí z minulé přednášky za pomoci jednoduché otázky „<i>Co nejdůležitějšího vám utkvělo v paměti z minulé setkání?</i>“, navazovala by nenucená konverzace. Pokračování výkladu při prezentaci, tentokrát o starověkém Řecku a Římě, ve kterém bylo uznáno křesťanství jako náboženství v roce 313 Ediktem milánským, Bibli a středověku. Toto téma je velice rozsáhlé, proto bylo v našem bloku rozděleno. Účastníci by měli prostor na dotazy, připomínky a poznámky a případné potřebné přestávky.
<ul style="list-style-type: none"> • 13:00 – 13:30: Občerstvení a čas na přestávku.
<ul style="list-style-type: none"> • 13:30 – 14:30: <i>Výlet do středověkého opevnění Ctěnického zámku</i> – Účastníky kurzu bychom pozvali do nedaleko se nacházejícího ctěnického zámku, který jako jeden ze svých objektů využívá Muzeum hlavního města Prahy. V současné době v něm probíhá například výstava Devatero řemesel, desátá bída?, která zve návštěvníky do světa historie řemesel. Na tuto výstavu bychom rádi naše milé účastníky vzali.
9. setkání – 26.11.2021
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 13:00: Ověření zapamatovaných znalostí z minulé přednášky za pomoci jednoduché otázky „<i>Co nejdůležitějšího vám utkvělo v paměti z minulé setkání?</i>“, navazovala by nenucená konverzace. Dokončení naší edukační prezentace o historii, tentokrát zaměřena na nejdůležitější okamžiky novověku – knihtisk, objevení Ameriky, dobytí Konstantinopole a moderních dějin – první a druhá světová válka. Opět by účastníkům byl dopřán potřebný čas na přestávky podle jejich potřeby. Závěr této prezentace by byl věnován společnému vyplnění krátké křížovky, která by měla zábavnou formou ověřit dosažené znalosti z prezentací.
<ul style="list-style-type: none"> • 13:00 – 13:30: Občerstvení a čas na přestávku.
<ul style="list-style-type: none"> • 13:30 – 14:30: <i>Výlet do vinořského zámku, který nechal vybudovat významný český šlechtický rod Černínů podle návrhu architekta Františka Maxmiliána Kaňky</i> – V současné době zámek patří Ministerstvu vnitra České republiky. Naše lektorky by měly připravený krátký komentář o tomto zajímavém místě.
<ul style="list-style-type: none"> • 14:30 – 15:30: V prostorech Ctěnického zámku by byla promítnuta virtuální prohlídka výstavy Listopad 1989 v pražských ulicích, zpřístupněna zde: http://listopad-1989-v-prazskych-ulicich.muzeumprahy.cz/.

Příloha č. 3: Časový harmonogram bloku umění a kultura

Lektoři: Jana Česáková Hyklová, Marie Tereza Nováková
10. setkání – 3.12.2021
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 10:30: Přivítání účastníků, představení lektorů a seznámení se s účastníky kurzu, vzhledem k tomu, že bude kurz vedený pod jinými lektory. Seznámení účastníků s náplní tohoto celkového bloku. Sdělení podstatných informací, které se váží k účasti na kurzu.
<ul style="list-style-type: none"> • 10:30 – 11:30: Seznámení se s nejdůležitějšími pojmy: umění, literatura, vlastenectví. Vymezení charakteristických rozdílů mezi českou a zahraniční kulturou. Charakteristické rysy jednotlivých kultur a národností.
<ul style="list-style-type: none"> • 11:30 – 12:00: Přestávka.
<ul style="list-style-type: none"> • 12:30 – 13:30: <i>Aktivita s pracovním listem</i> – Vyplnění pracovního listu ve skupinách. Díky pracovnímu papíru by si účastníci uvědomili a rozpoznali odlišné znaky různých kultur.
11. setkání – 10.12.2021
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 13:00 – Teoretická část – Presentace se základními charakteristikami v oblasti výtvarného umění (architektura, sochařství, malířství). Postupování dle časového vývoje v evropských zemích. Presentace by zahrnovala fotografické podklady všech zmíněných uměleckých a kulturních památek jak v České republice, tak také v zemích Evropy. Účastníci by se seznámili s nejznámějšími a nejvýznamnějšími umělci všech dob a jejich zachovanými díly. V tomto bloku by byly přestávky upraveny dle potřeb absolventů.
12. setkání – 17.12.2021
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00 – 11:00: <i>Poznávání památek na obrázku</i> – Díky projektoru by byla promítnuta presentace obsahující pouze fotky významných staveb, obrazů či soch, se kterými by se naši účastníci seznámili i vizuálně již v minulém setkání. Opakování je matka moudrosti, proto si myslím, že by si zábavnou formou aktivity mohli účastníci vše lépe zapamatovat a propojit.
<ul style="list-style-type: none"> • 11:00 – 11:30: Čas na individuální přestávku a promyšlení si následující aktivity.
<ul style="list-style-type: none"> • 11:30 – 12:30: <i>Aktivita hádanka</i> – Jednotliví účastníci kurzu by si během krátké pauzy promysleli, za co (obraz, umělce, architekturu, sochu či další památku, se

kerou by byli během tohoto bloku seznámeni) by vystupovali. Ostatní účastníci by jim následně kladli otázky, na které by dotyčný odpověděl buď ANO nebo NE. Tato aktivita by prověřila paměť účastníků, jejich pozornost i to, zda dokážou naslouchat jednotlivým odpovědím a vnímat pomocné otázky, díky kterým by se dobrali správné odpovědi.

13. setkání – 23.12.2021

- **10:00 – 13:00:** *Aktivita* – Návštěva míst, která by účastníci chtěli vidět za pomoci online webové stránky <https://www.virtualtravel.cz/>. Absolventi by byli vyzváni, aby si promysleli jejich vysněné místo, které by chtěli vidět. Je možné, že mnoho z účastníků bude mít stejný cíl – toto zjištění by opět mohlo vést k navázání trvalého přátelství. Díky moderním technologiím bychom naše účastníky mohli provést místem, které touží vidět. Mohli bychom navštívit přímo celé město, jednotlivé památky, jakékoliv muzeum či galerii v rámci České republiky, i v zahraničí. Tuto aktivitu a zážitek by účastníci dostali jako „dárek k Vánocům“.
- **10:00 – 11:00:** Naše společné poslední setkání bychom zahájili společnou debatou – jak se účastníci mají, jak se těší na naše poslední setkání atd. Účastníci by byli pochváleni za jejich účast a aktivitu během všech setkání, která bychom spolu absolvovali. Následně by proběhlo zhodnocení našeho vzdělávacího kurzu. Evaluace by spočívala v dobrovolném ústním komentáři našich účastníků, kteří by se mohli vyjádřit jak k celkovému obsahu vzdělávacího kurzu, tak také k jednotlivým lektorům a jejich individuálními přístupů. Dále by také mohli zhodnotit nápaditost a doporučit nám, co by si přáli zlepšit či doplnit. Vše za pomoci „evaluačních otázek“, sepsaných níže.
- **11:00 – 11:15:** Krátká přestávka.
- **11:15 – 14:00:** *Promítnutí filmu Český sen* – Anotace filmu: *31. května 2003 – je pár minut před desátou dopolední a na parkovišti v pražských Letňanech se tlačí více jak 3000 nedočkavých lidí. Mnozí z nich svírají igelitky, někteří jsou vyzbrojeni taškou na kolečkách. Moderátor z osvětleného pódia nabádá, aby lidé využili přistavené cisterny s pitnou vodou a napili se. Asistentky rozdávají kelímky. Z reproduktorů zazní ještě jednou hyperhymna ČESKÉHO SNU: Tak zkus se dívat jako dítě, spousta věcí omámí tě... Náhle na pódium vybíhají manažeři hypermarketu, vítají se se svými zákazníky a svižně přestřihnou blyštivou pásku. Ochranka odstraňuje kovové zábrany, dav se dává do pohybu. K hypermarketu zbývá ještě 300 metrů. Lidé se*

rozběhnou... Chvilí na to nejrychlejší z nich oněmi: hypermarket, ke kterému doběhli, je jen velká filmová kulisa... První česká filmová reality show ČESKÝ SEN je celovečerní film o hypermarketu, který nebyl. Tímto úsměvným filmem bychom se se seniory rozloučili a apelovali bychom na ně, aby nevěřili všemu, co kdy vidí v televizi a nevěřili všem, kteří jim nabízejí výhodnější ceny a věci. Protože dnes nikdo nic nedá nikomu zadarmo.

- **14:00 – 14:30:** Rozloučení se s účastníky vzdělávacího kurzu „Pozdní sběr“. Diskuse o filmu, který jsme zhlédli společně se všemi lektory. Sdělí si vzájemné dojmy a pocity.

Příloha č. 4: Odhadovaný rozpočet kurzu

	1 účastník	15 účastníků
Příjmy	100	1 500
Výdaje	2 000	30 000
Rozdíl	1 900	28 500

Příloha č. 5: Propagační leták

TVŮRČÍ PSANÍ (KURZ)

setkání: 1. 10., 8. 10., 15. 10., 22. 10. a 29. 10.

V rámci celoživotního vzdělávání aktivních seniorů ve Vinohr. Váš komunitní centrum Vincent zve ke vzdělávacímu programu TVŮRČÍ PSANÍ pod vedením mladá začínající amatérské spisovatelky Petry Peckové, která Vám ve spolupráci s jejím učitелеm tvůrčího psaní ze střední školy panem Filipem Horákem, otevře skrytý svět fantazie, kreativity a v účastnících odryje jejich tvůrčí vlohy. Přílohy poslejte na e-mail: vincent@praha-vinor.cz

... vincent.
KOMUNITNÍ KREATIVNÍ CENTRUM

OPROČINEKÁ 364
VINCENT@PRAHA-VINOR.CZ
+420 739 042 617 **KC VINCENT, s. r. o.**
MČ PRAHA-VINOR
WWW.PRAHA-VINOR.CZ

Zdroj: Tvorba Jany Česákové Hyklové

