



**Edyta Bonk**

Zakład Wspomagania Rozwoju Człowieka,  
Uniwersytet SWPS WZ w Sopocie  
E-mail: ebonk@swps.edu.pl

# Edukacja seniorów - zasadność i metodyka treningów pamięci / *Education for seniors – reasonability and methodology of memory training*

## **Abstract**

This article attempts to find the answer for two questions. Is memory training reasonable and effective? And how to work with seniors in classes involving cognitive stimulation activities? Empirical part that involved the study with 99 participants (experimental group underwent memory training) answers the first question. The results indicate moderate effectiveness of cognitive stimulation but it can also act as a buffer against deterioration of memory functioning. Methodological part which answers the second question, refers to three aspects: profile of a senior, role of the educator and good practices of running such trainings.

**Keywords:** ageing; educating seniors; working with the elderly; memory training; methodology of education for seniors

## 1. WPROWADZENIE

Starzejące się społeczeństwa wymagają obecnie wielowymiarowej uwagi i zaangażowania ze strony chociażby polityki społecznej, medycyny czy branży usługowej. Jednak bardzo ważnym aspektem profilaktyki i działań na rzecz seniorów staje się przede wszystkim nauka. Z jednej strony poprzez badania może pokazywać statystyki, kierunki zadań i szukać rozwiązań, z drugiej zaś włączać się w te działania poprzez edukację samych seniorów jak i osób pracujących z nimi. Niniejszy artykuł będzie zawierał treści empiryczne z badania efektywności treningów pamięci oraz wskazówki metodyczne zawierające doświadczenie wieloletniej pracy praktycznej autorki z osobami starszymi.

Już w XVII wieku czeski filozof i pedagog wprowadził pojęcie „szkoła starości” i założenia uczenia się całościowego. Autor zalecał aby „umysł ludzki, przyjemnie się trudząc we wszystkich przeżywanych latach, mógł się stać ogrodem rozkoszy” (Komeński, 1973: 3). Obecnie postulat uczenia się przez całe życie promuje idea *lifelong learning* wprowadzona przez Komisję Europejską w 2002 roku, zakładająca kontinuum uczenia się przez całe życie. Celem głównym jest włączenie osób starszych w system edukacji, nadając sens ich życiu, na tle przemian cywilizacyjnych, społecznych i kulturowych (Borczyk, Wnuk, 2012: 74-76). O przymusie edukacji seniorów wręcz pisze Dzięgielewska wskazując na stopień technizacji, zmiany w strukturach miast oraz w relacjach międzyludzkich (Dzięgielewska, 2009: s. 50).

Szczególnym wyzwaniem edukacyjnym w pracy z seniorem jest aktywizacja poznawcza. W dobie wydłużania się i poprawy jakości życia osób starszych zachodzi ogromna potrzeba dbałości i stymulacji funkcjonowania intelektualnego. Zajęcia wspomagające zasoby poznawcze stają się coraz bardziej popularne wśród samych seniorów. Dużym zainteresowaniem cieszą się warsztaty, spotkania nazywane najczęściej: „Trening mózgu”, „Gimnastyka umysłu” czy „Fitness dla umysłu”. Szczególnie dużą frekwencję odnotowuje się na zajęciach bezpośrednio odnoszących się do pamięci. Wpisują się one w potrzeby aktywnego starzenia się, również na poziomie poznawczym jak i w lęki seniorów przed zaburzeniami pamięci. Autorka współpracuje z czterema Uniwersytetami Trzeciego Wieku i dwoma Domami Pomocy Społecznej - gdzie warsztaty pod hasłem „Trening Pamięci” bardzo przyciągają uwagę uczestników.

## 2. PROBLEM

Część empiryczna artykułu dotyczyć będzie efektywności i zasadności prowadzenia treningów pamięci wśród seniorów. Zaś część merytoryczna obejmie metodykę prowadzenia takich zajęć.

Baltes zauważył, że kiedy istnieją wystarczające rezerwy poznawcze, pewne zdolności mentalne mogą ulegać nawet poprawie. Jedną z takich zdolności są techniki zapamiętywania, co daje wrażenie poprawy pamięci, nawet w warunkach deterioracji funkcji kognitywnych. W badaniach autora z 89 porównujących niewyszkolonych młodych badanych i starszych po treningu, ci ostatni wypadali lepiej (za Hill, 2009, s.80-87).

Badania na UCLA z 2011 r. przeprowadzono na grupie 115 seniorów żyjących w domach opieki w Maryland. Podczas 6 tygodni odbyło się 12 godzinnych sesji, zawierających nie tylko naukę mnemotechnik, ale również edukację na temat stylu życia wpływającego na poprawę funkcjonowania pamięci i na zdrowie mózgu. Wyniki wskazały, iż program ćwiczenia pamięci poprawił zdolność do rozpoznawania i przywoływania słów oraz korzystnie wpłynął na uczenie się werbalne. Dzięki owym ćwiczeniom wzrosła też samoocena pamięci, jako ważny czynnik pozytywnego postrzegania życia w okresie starości (Miller et al. 2012: 514-523).

W 2009 roku opublikowano metaanalizę z 24 badań (1979-2007) dotyczących efektywności treningów pamięci u zdrowych seniorów i z łagodnym osłabieniem

funkcji kognitywnych. Wyniki pokazały efektywność metody skojarzeniowej w natychmiastowym przywoływaniu (w obu grupach) i odroczonym (tylko w grupie zdrowych badanych). Jednak efekty te nie były większe niż w grupach kontrolnych poddanych innego rodzaju treningom np. relaksacji. Stąd dowody na efektywność samych interwencji poznawczych są słabe (Zehnder et al. 2009: 507-520).

Metaanaliza dotycząca treningów pamięci dla seniorów z 2011 roku ujawniła wzrost funkcji pamięciowych w grupach treningowych w porównaniu z grupami kontrolnymi. Zalecano też stosowanie wielu i różnorodnych strategii pamięciowych, co dawało lepsze efekty niż nauczanie tylko jednej wybranej metody. Żadna konkretna technika nie wyróżniała się wśród innych. (Gross et al., 2012: 722-734).

Ludmiła Zajac-Lamparska uważa, iż mniejsze efekty treningów poznawczych w okresie późnej dorosłości nie oznaczają jednak ich mniejszej potrzeby. Natomiast, biorąc pod uwagę istnienie mechanizmu selektywnej optymalizacji, celem istotnym z punktu widzenia możliwości praktycznego zastosowania treningów poznawczych jest identyfikacja tych funkcji poznawczych, które subiektywnie i obiektywnie są najbardziej „użyteczne” dla osób starszych w ich codziennym życiu. Poprawa pamięci może nastąpić również wówczas, gdy trening jest prowadzony samodzielnie przez osoby starsze w ich domach. Stwarza to możliwość szerszego zastosowania treningów poznawczych dla osób starszych w praktyce społecznej i pozwala sądzić, że optymalizacji ich poznawczego funkcjonowania może służyć generalnie praktyka edukacyjna (np. uczestnictwo w Uniwersytetach Trzeciego Wieku). (Zajac-Lamparska, 2011: 419-431)

Autorkę tego artykułu do przeprowadzenia badania motywowało z jednej strony ogromne zainteresowanie i pozytywna informacja zwrotna od seniorów na temat treningów pamięci a z drugiej strony chęć podzielenia się wieloletnim doświadczeniem pracy z seniorami i studentami psychologii na specjalizacji „Praca z seniorem”, gdzie powstała potrzeba uporządkowania wiedzy na ten temat.

### 3. CZĘŚĆ EMPIRYCZNA

#### *HIPOTEZA*

W niniejszym badaniu podjęto próbę weryfikacji hipotezy stwierdzającej, że pod wpływem treningu pamięci następuje nie tyle wzrost jej ogólnej sprawności, ile wzrost niektórych obszarów pamięciowych, związanych głównie z pamięcią operacyjną, przechowywaniem wiadomości czy pamięcią prospektywną.

#### *PROCEDURA BADAWCZA*

Plan badania obejmował dwukrotny pomiar zmiennych: pretest październik 2013 r. - posttest luty 2014 roku, w którym uczestniczyły dwie grupy badanych. Grupa eksperymentalna uczestniczyła w treningu pamięci jeden raz w tygodniu przez pełną godzinę. Trening rozpoczynał się i kończył badaniem (spotkanie 1 i 12). W międzyczasie odbywało 10 spotkań, prowadzonych według jednakowej struktury. Na początku spotkania sprawdzano wykonanie zadań i przyswojenie sobie

wiadomości z poprzednich zajęć (za wyjątkiem pierwszego), następnie wprowadzono psychoedukację (podstawy wiedzy na temat funkcjonowania pamięci np. procesy pamięciowe czy funkcjonowanie pamięci w wieku senioralnym) oraz omawiano warunki stylu życia sprzyjające pamięci (np. regularne ćwiczenia czy ruch). Potem następowała seria ćwiczeń pamięciowych i nauka jednej lub dwóch mnemotechnik, z praktycznymi przykładami wykorzystania danej techniki na co dzień.

W tym samym okresie grupa kontrolna poddana została tylko badaniom pamięci.

Do badania pamięci wykorzystano różne narzędzia: jedną skalę oraz wieloaspektowe zadania pamięciowe (np. zapamiętywanie 10 słów, odrysowanie figur z pamięci). Skala subiektywnej oceny własnej pamięci typu papier-ołówek została stworzona na bazie Kwestionariusza Subiektywnej Oceny Pamięci G. Small'a. Wybrano 10 twierdzeń i zmieniono skalę z 7-stopniowej na 5-stopniową, gdzie 1 oznaczało najniższą ocenę własnej pamięci a 5 najwyższą. W poniższym badaniu uzyskała wysoką rzetelność: alfa Cronbacha wynosiła 0,81. [Gary Small, „Biblia Pamięci“ Wyd. Książka i Wiedza, Warszawa, 2004 r, str. 40-41].

#### OSOBY BADANE

W badaniu wzięło udział 99 seniorów z Sopotu i Gdańska. W grupie eksperymentalnej przebadano i poddano treningowi pamięci 41 osób (członkowie Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Domu Pomocy Społecznej w Sopocie i Gdańsku). Grupę kontrolną stanowiło 58 osób (seniorzy zrzeszeni na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gdańsku, podopieczni MOPS w Sopocie i niezrzeszeni). Warunkiem wstępnym udziału w badaniu był wiek mieszczący się w granicach od 60 do 85 lat. Drugim warunkiem był brak zmian demencyjnych mierzonych testem MMSE i osiągnięcie w nim powyżej 25 punktów. Dodatkowo warunkiem przyjęcia do badania był brak uczestnictwa do tej pory w jakichkolwiek warsztatach pamięciowych czy treningach umysłu. Wśród wszystkich badanych 77,8% stanowiły kobiety, a 22,2% mężczyźni. Średni wiek respondentów wynosił 69,5 lat (w grupie eksperymentalnej 71,5 zaś w grupie kontrolnej 68,1 lat  $t_{(97)} = 2,377$ ,  $p = 0,019$ ). Największą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim 59,6%, odpowiednio dalej z wyższym 21,2%, z zawodowym 11,1% oraz z podstawowym 8,1%.

#### WYNIKI

Przed przystąpieniem do treningu grupa eksperymentalna uzyskała niższe wyniki niż grupa kontrolna tylko w jednym zadaniu dotyczącym rozpoznawania słów  $t_{(75)} = -2,312$ ,  $p = 0,023$ .

W kolejnej fazie analizy porównano wyniki uzyskane przez obie grupy po zakończeniu treningu (albo po upływie takiego samego okresu czasu w grupie kontrolnej).

**Tabela 1.** Zmiany zachodzące w czasie w grupie trenowanej i kontrolnej – pomiar pierwszy i drugi.

Funkcja	Grupa	Pomiar		t	p
		1	2		
Subiektywna ocena własnej pamięci	E	3,12	3,15	-0,180	0,855
	K	3,41	3,33	1,150	0,255
Pamięć krótkotrwała (zapamiętywanie 10 słów)	E	5,34	6,39	-4,089	0,001
	K	5,64	5,84	-1,427	0,159
Pamięć krótkotrwała - operacyjna (Test Alfa)	E	1,59	1,78	-1,387	0,173
	K	1,59	1,52	0,574	0,568
Pamięć krótkotrwała (Pary)	E	2,27	2,17	0,550	0,585
	K	2,07	1,76	2,015	0,049
Pamięć krótkotrwała (Figury)	E	1,95	1,95	0,000	1,000
	K	1,76	1,72	0,234	0,816
Wydobywanie wiadomości (przypominanie słów)	E	2,17	1,54	4,309	0,000
	K	2,12	1,88	1,952	0,056
Wydobywanie wiadomości (przypominanie liczb)	E	1,68	2	-2,008	0,051
	K	2	1,88	0,980	0,331
Wydobywanie wiadomości (rozpoznawanie słów)	E	1,37	1,71	-2,754	0,009
	K	1,67	1,64	0,331	0,742
Wydobywanie wiadomości (rozpoznawanie liczb)	E	2,51	2,34	1,361	0,181
	K	2,52	2,53	-0,151	0,880
Pamięć Prospektywna	E	0,41	0,63	-2,959	0,005
	K	0,34	0,45	-1,517	0,135

W grupie eksperymentalnej między pierwszym a drugim pomiarem istotnie poprawiły się wyniki w czterech zadaniach pamięciowych: zapamiętywanie 10 słów, przypominanie liczb, rozpoznawanie słów oraz pamięci prospektywnej. Mnemotechniki opanowywane w trakcie treningu mogły istotnie przyczynić się do poprawienia wyników w zakresie tych zadań.

W grupie kontrolnej istotnie pogorszyły się wyniki w zadaniu zapamiętywania par. Można to potraktować jako przejaw pogarszania się pamięci wskutek samego upływu czasu.

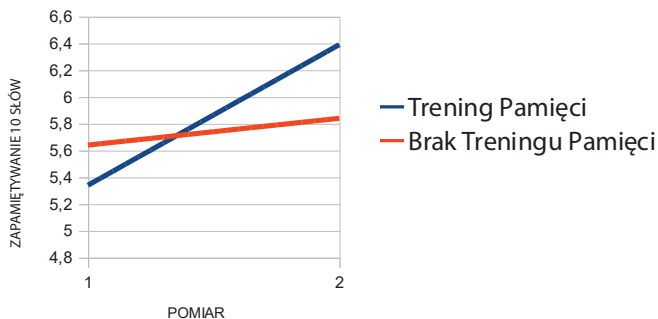
W obu grupach odnotowano istotnie słabsze wyniki w jednym zadaniu: przypominanie słów. Mogło być to spowodowane trudniejszą wersją w postępie.

Analiza wariancji dla powtórzonych pomiarów nie wykazała efektu głównego dla treningu pamięci. Jedynie dla zadania zapamiętywania par odnotowano śladową istotność  $F(1,97) = 3,08$ ,  $p < 0,08$ .

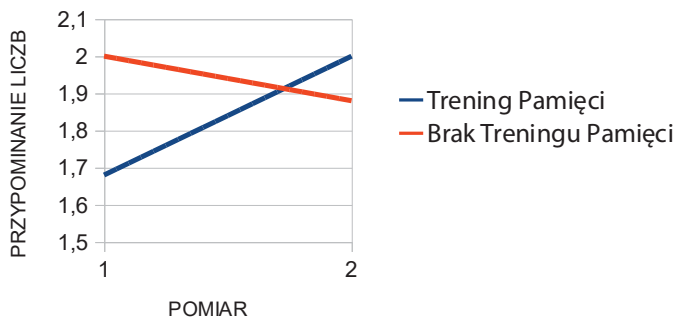
Natomiast istotne wyniki uzyskano dla efektu głównego kolejnych pomiarów w zadaniu zapamiętywania dziesięciu wyrazów, zapamiętywania par, przypominania słów oraz w pamięci prospektywnej. Śladowo efekt ten występuje w zadaniu rozpoznawania słów.

Efekty interakcyjne mówią o różnicach między pierwszym i drugim pomiarem, w zależności od tego, czy ktoś uczestniczył w treningu czy też nie. Analiza wariancji wykazała kilka efektów interakcyjnych dla zadań pamięciowych: zapamiętywanie 10 słów (wykres 1), przypomnienie liczb (wykres 2) oraz rozpoznawanie słów (wykres 3). Tylko w dwóch ostatnich zadaniach przypomnienie liczb, rozpoznawanie słów nie było efektu głównego (dla treningu i tych zadań).

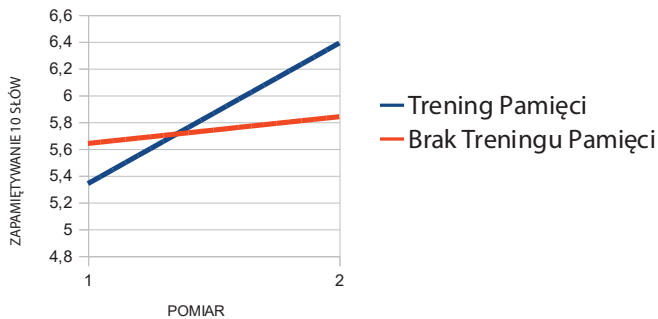
Wykres 1. Wyniki zapamiętywania 10 słów w pierwszym i drugim pomiarze dla grupy eksperymentalnej (trening pamięci) i kontrolnej (brak treningu pamięci).



Wykres nr.2. Wyniki przypomnienia liczb w pierwszym i drugim pomiarze dla grupy eksperymentalnej (trening pamięci) i kontrolnej (brak treningu pamięci).



Wykres 1. Wyniki zapamiętywania 10 słów w pierwszym i drugim pomiarze dla grupy eksperymentalnej (trening pamięci) i kontrolnej (brak treningu pamięci).



## DYSKUSJA WYNIKÓW

Badania wykazały, że grupa trenowana i grupa kontrolna na początku różniły się od siebie tylko pod względem jednej funkcji pamięciowej, tj. rozpoznawania słów. W pozostałych zadaniach pamięciowych nie odnotowano istotnych różnic, co pozwala stwierdzić iż obie grupy w pierwszym pomiarze były równoważne.

Grupa eksperymentalna uzyskała istotnie lepsze wyniki w jednym zadaniu sprawdzającym zakres pamięci krótkotrwałej, oraz w dwóch zadaniach dotyczących aktywizowania zawartości pamięci trwałej. Poprawę odnotowano po treningu również w teście pamięci prospektywnej. Grupa kontrolna natomiast uzyskała istotnie gorszy wynik w zadaniu badającym zakres pamięci krótkotrwałej. Obie grupy miały słabszy wynik w tym samym zadaniu aktywizowania zawartości trwałej, co może świadczyć o zróżnicowanej trudności zadania w pomiarze pierwszym i drugim.

Poprawa w zakresie kilku funkcji pamięci w grupie treningowej, a spadek w grupie kontrolnej może świadczyć o parcjalnej efektywności stymulacji poznawczych. Uczestnicy poprawili wyniki w niektórych obiektywnych testach pamięciowych, mimo że subiektywna ocena nie zmieniła się istotnie. Oznaczać to może, że samoocena pamięci nie jest dobrym miernikiem zmian występujących w badanej grupie. Być może gdyby zmiany w obiektywnych wskaźnikach pamięci były większe, to mogłyby się pojawić odpowiednie zmiany w samoocenie.

Z powyższych wyników można również wysnuć wnioski, iż różne funkcje pamięciowe w innym stopniu są podatne na ćwiczenie. Może to świadczyć o naturze danej funkcji pamięciowej np. tego, w której fazie procesu pamięciowego trening może być skuteczny (poprawa w wynikach odnoszących się do pamięci krótkotrwałej wskazuje na lepsze działanie fazy zapamiętywania). Tak stało się w przypadku zapamiętywania listy 10 słów czy zadaniu pamięci prospektywnej. Ćwiczenie tych funkcji poprzez różne mnemotechniki (skojarzenia, mnemoniczne historie, powtarzanie) mogło wpłynąć na wzrost koncentracji uwagi, silniejszą motywacją i aktywne zapamiętywanie. Natomiast zadania z zakresu pamięci trwałej (przypominanie liczb czy rozpoznawanie słów) mogą być aktywizowane poprzez regularną stymulację funkcji poznawczych, co może na przykład znosić efekt „końca języka“ i ułatwiać operacje w fazie odtwarzania.

Ponadto poprawa wyników pamięci prospektywnej w obu grupach może wiązać się z powtarzalnością badania, gdzie za drugim razem badani przewidywali jakie zadania się pojawią. Świadczy to także o tym, że seniorzy – w sytuacji kiedy jest to konieczne – potrafią uwolnić się od zakłócającego wpływu dystraktorów w fazie przechowania. Analiza wariancji wskazała bowiem efekt główny dla tego zadania. Jak wskazują dane zamieszczone w tabeli 2 na ten efekt główny „zpracowała” grupa trenowana: w tej właśnie grupie poprawa wyników była zdecydowanie większa niż w grupie kontrolnej.

Ciekawe wnioski nasuwają również wyniki grupy kontrolnej, które były stabilne lub słabsze w drugim pomiarze. Bez stymulacji poznawczej w dłuższej perspek-

tywie czasowej można zatem oczekiwać stopniowej degradacji funkcji pamięciowych. Może to świadczyć o tym, że celem treningów pamięci nie musi być spektakularna poprawa wyników, a raczej ochrona optymalnego, stabilnego poziomu poznawczego.

Podsumowując, badanie wskazuje na umiarkowaną efektywność przeprowadzania stymulacji poznawczych w grupach badanych seniorów.

#### 4. CZĘŚĆ METODYCZNA

Na bazie praktycznych doświadczeń autorka w tej części artykułu wyróżni trzy aspekty pracy z seniorem. Po pierwsze opisana zostanie sylwetka seniora uczestniczącego w zajęciach stymulujących zasoby poznawcze. Drugi aspekt będzie ujmował rolę prowadzącego treningi pamięci. Trzecia część zaś będzie podsumowaniem dobrych praktyk w pracy edukacyjnej z seniorem.

##### *SYLWETKA SENIORA NA TRENINGU PAMIĘCI*

Seniorzy, wbrew częstym stereotypom, stanowią bardzo zróżnicowaną i wielobarwną grupę zajęć edukacyjnych.

Pierwszym aspektem pokazującym ową różnorodność jest motywacja uczestnictwa na spotkaniach stymulujących pamięć. Spora grupa osób starszych zapisuje się na takie zajęcia samodzielnie, poszukuje ich, mając świadomość potrzeby ćwiczenia umysłu czy też odczuwając pewne problemy pamięciowe. To postawa wskazująca na motywację wewnętrzną i wstępne pozytywne nastawienie do zajęć - zazwyczaj prezentują ją seniorzy aktywni i niezależni (np. słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku). Uczestnicy z motywacją zewnętrzną zaś to osoby zapisywane przez osoby trzecie lub mające narzucone z góry zajęcia aktywizujące pamięć (np. w Domach Pomocy Społecznej). Tu częściej pojawia się opór, wątpliwość w zasadność czy efektywność treningu pamięci. Postawa motywacyjna początkowo wpływa na zainteresowanie i zaangażowanie w trening, jak i na późniejszą frekwencję, jeżeli zajęcia są regularne. Seniorzy z motywacją wewnętrzną zwykle od początku intensywnie biorą udział w spotkaniach i rzadko je opuszczają. Natomiast w grupie osób z motywacją zewnętrzną albo szybko pojawia się zniechęcenie i rezygnacja z zajęć, albo zmienia się w wewnętrzną potrzebę, angażując się coraz bardziej w ćwiczenia.

Poza wstępną motywacją, wpływ na frekwencję ma samoocena uczestników i porównania społeczne jakich dokonują podczas zajęć w stosunku do innych osób („to nie dla mnie, nie nadążam za grupą“). Niejednorodność grupy senioralnej ukazuje się tu w dużym zróżnicowaniu pod względem wieku, wykształcenia czy aktywności. Na tych samych zajęciach często spotykają się osoby w wieku 60 i 80 lat, z różnymi rodzajami niepełnosprawności np. zaburzenia wzroku czy słuchu co uniemożliwia wykonywanie pewnych zadań pamięciowych. To jak osoby będą się czuły w grupie i czy porównania do innych będą decydujące o dalszej frekwencji zależy w dużej mierze od atmosfery w grupie, trudności ćwiczeń oraz poczucia osobistych korzyści niezależnie od innych osób.



Zakończenie zajęć ukazuje różne postawy seniorów. Część z nich cieszy się, że już dobrnęli do ostatnich zajęć, że będą mieli wolne. Jednak zdecydowanie większa grupa uczestników wykazuje dalszą gotowość do trenowania pamięci lub wręcz zaniepokojenie kończącym się treningiem. Może to się wiązać z uświadomieniem sobie potrzeby ćwiczenia umysłu czy słabości w własnym funkcjonowaniu poznawczym, którego wcześniej nie byli świadomi. Seniorzy też silnie przyzwyczajają się do grupy, prowadzącego czy regularności zajęć („co ja teraz będę robić w wtorki?“).

#### *ROLA PROWADZĄCEGO TRENINGI PAMIĘCI*

Prowadzący przede wszystkim od początku współodpowiada za atmosferę w grupie i to jakimi zasadami będzie się ona kierować. Z jednej strony ogromne znaczenie ma tu cierpliwość prowadzącego a jej brak może wpływać na poziom stresu i nerwowość wśród seniorów. Ważne jest również zadbanie o nieoceniającą a wspierającą relację ze strony edukatora jak i między uczestnikami (odwoływanie się do zasad). W przekonaniu autorki w grupie seniorów na zajęciach stymulujących funkcjonowanie poznawcze nie należy wprowadzać rywalizacji indywidualnej, gdyż może to negatywnie wpływać na poczucie własnej wartości i szybkie zniechęcenie. Jednie zabawowa forma rywalizacji grupowej może być ciekawą formą pracy na treningu pamięci.

Bardzo ważne z relacji seniorów jest przygotowanie się do zajęć prowadzącego. Uczestnicy dobrze odbierają przemyślany program, co pomaga niwelować początkowe obawy i niepewności („teraz już wiem co mnie czeka“). Złe wrażenie zaś na seniorach może zrobić nieprzygotowanie się, rozpoczynanie zajęć od pytania „to co ostatnio robiliście?“ i nerwowe poszukiwanie zadań do wypełnienia czasu lub wcześniejsze kończenie zajęć.

Ważna przy tym wszystkim jest elastyczność prowadzącego. Nie należy trzymać się kurczowo planu gdy np. seniorzy nie są w stanie wykonać jakiegoś zadania lub przeciwnie wydaje im się za łatwe czy nudne. Pomocne może tu być posiadanie różnorodnej wiedzy, ciekawostek i ćwiczeń pamięciowych. Z jednej strony dobrze jest zaczynać na bazowym poziomie, a z drugiej mieć „plan B“ z trudniejszymi zadaniami np. dla osób które szybciej sobie poradziły i miałyby czekać bezczynnie.

Kluczowe w roli prowadzącego jest traktowanie i stosunek do seniorów. Na treningu pamięci ważne jest wspieranie ale nie wyłączenie w wysiłku poznawczym oraz omawianie praktycznego aspektu zadań pamięciowych, odniesienie do wykorzystania nowych umiejętności w życiu codziennym (np. zakupy, wizyta u lekarza). Trenerzy stosujący psychoedukację winni omawiać teorię bazując na życiowych przykładach, co wpływa na większe zaangażowanie i zainteresowanie tematem w grupie seniorów. Seniorzy chętnie też podejmą pracę intelektualną nawet mniej praktyczną (np. zapamiętywanie 10 słów daną metodą) gdy albo wyjaśni się celowość takich działań, opowie jakie funkcje poznawcze to wspiera lub będzie miało charakter zabawowy. Tu jednak bardzo należy uważać aby uczestnik nie poczuł się infantylnie, co mógłby odebrać jako brak szacunku. Pomocna tu będzie dbałość

o sposób komunikacji poleceń (jasny, zrozumiały komunikat ale bez niepotrzebnych zdrobnień czy kolokwializmów) i poprawność językową. Przede wszystkim trener zajęć dedykowanych seniorom powinien lubić pracować z tą grupą wiekową. Sympatia będzie wtedy obustronna i praca stanie się ogromną przyjemnością.

#### *DOBRE PRAKTYKI W PROWADZENIU TRENINGÓW PAMIĘCI DLA SENIORÓW*

Prowadząc aktywizację poznawczą dla seniora ważne jest zaspokojenie jego potrzeby bezpieczeństwa. Ma to odbicie w regularności zajęć (zawsze o tej samej porze, w tej samej sali itd.) czy w pewnych stałych akcentach spotkania (znana ale elastyczna struktura).

Do tego treningi pamięci mają sens gdy są systematyczne, jednorazowe pokazy perspektywicznie niewiele zmieniają w funkcjonowaniu poznawczym uczestnika. Zaś czas trwania jednego spotkania będzie zależny od rodzaju grupy. Wśród seniorów aktywnych, samodzielnych warsztat może zająć do półtorej godziny raz w tygodniu, szczególnie jeżeli połączymy psychoedukację, teorię z ćwiczeniami. Zdarzają się też formy rzadsze ale dłuższe z przerwami np. co dwa tygodnie po trzy godziny. Z obserwacji autorki i relacji seniorów pierwsza wersja jest lepiej przyjmowana przez uczestników. Zaś w grupach osób z obciążeniami np. w Domach Seniora maksymalny czas przeprowadzenia zajęć to 50-60 minut. Aby ten czas na treningu pamięci był dla uczestników ciekawy dobrze jest wykorzystywać różne formy stymulacji zmysłowej (np. jaka to melodia, skąd znam te twarze, z czym kojarzy się zapach), prezentacje multimedialne, przygotowane wcześniej wydruki zadań za każdym razem inne i nowe.

Na treningi pamięci często seniorzy zapisują się z wielkimi nadziejami i oczekiwaniami poznania łatwych, niewysiłkowych metod. Zderzenie się z pierwszym rozczarowaniem i oporem, można złagodzić poprzez ciekawe zajęcia w przyjaznej przestrzeni i pokazywaniem wartości jakie wnosi praca nad swoją pamięcią.

## 5. WNIOSKI

Z powyższych badań wynika zasadność prowadzenia treningów pamięci dla seniorów w celu poprawy lub przynajmniej optymalizowania ich funkcji poznawczych. Stymulacja ta nie zawsze może gwarantować efektywny wzrost sprawności pamięciowych ale pełni raczej rolę bufora przed ich osłabieniem. Poza tym systematyczne zajęcia tego typu spełniają promowany obecnie warunek aktywnego i pomyślnego starzenia się.

Oprócz tego, że warto takie zajęcia oferować grupie seniorów to bardzo ważne jest to jak się je poprowadzi. Z tych samych treści na temat pamięci można zrobić nudny i niezrozumiały wykład albo ciekawostkę odnoszącą się do życia i dającą większą świadomość funkcjonowania własnego umysłu. Podobnie jak te same ćwiczenia i techniki pamięciowe mogą być trudnym i niezrozumiałym wysiłkiem lub przyjemnością intelektualną, zabawą i ciekawym spotkaniem z innymi seniorami.

## LITERATURA:

1. Borczyk W., Wnuk W., Edukacja w starości i do starości w: Raportcie Rzecznika Praw Obywatelskich Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie, Warszawa 2012, s. 74-76
2. Dzięgielewska M., Edukacja jako sposób przygotowania do starości, w: Edukacja wobec starości - tradycja i współczesność, Chowania tom 2, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009, s. 50
3. Gross A.L., Parisia J.M., Spira A.P., Kueidera A.M, Koa J.Y., Saczynskic J.S., Samud Q.M and Rebokad G.W., Memory training interventions for older adults: A meta-analysis, *Aging & Mental Health* Vol. 16, No. 6, 2012, s. 722-734
4. Hill R., Pozytywne starzenie się, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2009, s. 80-87
5. Miller K.J., Siddarth P., Gaines J.M, Parrish J.M., Ercoli L.M., Marx K., Ronch J., Pilgram B., Burke K., Barczak N., Babcock B., Small G.W., The Memory Fitness Program: Cognitive Effects of a Healthy Aging Intervention, *The American Journal of Geriatric Psychiatry* Volume 20, Issue 6, 2012, s. 514-523,
6. Komeński J.A., *Pampaedia*, Wyd. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk, 1973, s. 3
7. Zając-Lamparska, L., Wspomaganie funkcjonowania ludzi starzejących się, w: Trempała J. (red.). *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 419-431
8. Zehnder F., Martin M., Altgassenb M., Clarec L., Memory training effects in old age as markers of plasticity: A meta-analysis, *Restorative Neurology and Neuroscience* 27, 2009, s. 507-520].