

DOPADY PANDEMIE NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V KNIHOVNÁCH

Monika Oravová

Abstrakt

Příspěvek¹ se zabývá dopady pandemie koronaviru na trénování paměti v českých veřejných knihovnách. Teoretická část přibližuje vznik, vývoj a specifika trénování paměti v knihovnách. Praktická část je věnována konkrétním dopadům pandemie na trénování paměti. Na základě provedeného dotazníkového průzkumu i dostupné literatury jsou popsány nové metody a formy trénování a jejich využití v praxi. Sledován je rovněž vývoj trénování v roce 2022, tedy v období po pandemii. Na příkladu Moravskoslezské vědecké knihovny v Ostravě je ukázán konkrétní příklad dopadů koronavirové krize a způsob jejich řešení.

Klíčová slova: knihovny, trénování paměti, pandemie koronaviru, Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě

THE IMPACT OF THE PANDEMIC ON MEMORY TRAINING IN LIBRARIES

Abstract

This article examines the impact of the coronavirus pandemic on memory training in Czech public libraries. The theoretical part presents the origin, development and specifics of memory training in libraries. The practical part is devoted to the specific effects of the pandemic on memory training. Based on a questionnaire survey and available literature, new methods and forms of training and their use in practice are described. The development of training in 2022, the post-pandemic period, is also examined. A concrete example of the impact of the coronavirus crisis and how to deal with it is shown using the example of the Moravian-Silesian Research Library in Ostrava.

Keywords: libraries, memory training, coronavirus pandemic, Moravian-Silesian Research Library in Ostrava

Došlo do redakce: 4. 12. 2023

Schváleno k publikaci: 25. 12. 2023

¹ Příspěvek je zkrácenou verzí závěrečné práce vzniklé v rámci kurzu pro certifikované trenéry paměti III. stupně.

Úvod

Roky 2020 a 2021 se do dějin zapíší jako období, kdy se lidé museli vypořádat s nečekanými výzvami a zvraty. Na počátku roku 2020 nikdo nepředpokládal, že Českou republiku zasáhne pandemie koronaviru v takové míře, že na dlouhé měsíce ochromí život celé společnosti a znemožní mimo jiné poskytování základních kulturních a vzdělávacích služeb v knihovnách. Před knihovnami tedy stál nelehký úkol se nové situaci přizpůsobit a pokusit se ji alespoň částečně využít pro svůj další rozvoj. Řada veřejných knihoven již před rokem 2020 dlouhodobě a úspěšně nabízela svým návštěvníkům kurzy trénování paměti. To bylo pandemickou situací znemožněno. Probíhající kurzy byly přerušeny, naplánované lekce zrušeny. Knihovny se však postupně snažily nalézat alternativní cesty, jak alespoň v omezené míře nabízet trénování paměti především seniorské populaci.

Příspěvek si klade za cíl zmapovat aktivity knihovníků – trenérů paměti v době pandemie a zejména dopady, které koronavirová krize na trénování paměti v knihovnách měla. Kromě publikované odborné literatury a výročních zpráv příslušné sekce Svazu knihovníků a informačních pracovníků se zdrojem pro zpracování stal především dotazníkový průzkum realizovaný na počátku roku 2023 mezi aktivními trenéry paměti v knihovnách.

Další část příspěvku je věnována případové studii knihovny, v níž působí autorka práce. Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě se totiž v souvislosti s trénováním paměti ocitla na začátku roku 2020 ve specifické situaci. Na rozdíl od řady jiných knihoven neměla vybudovanou dlouholetou tradici v této oblasti a nedisponovala ani stálým okruhem návštěvníků kurzů a lekcí. O to důležitější pro ni bylo po pandemii trénování paměti co nejdříve obnovit a přilákat různé cílové skupiny. Případová studie popisuje tento proces a jeho úspěšnost.

Počátek a vývoj trénování paměti v knihovnách

Knihovny mají v naší zemi dlouholetou tradici, na základě prvního knihovního zákona z roku 1919 byly povinně zřizovány ve všech obcích. Díky tomu dnes Česká republika disponuje jejich nejhustší sítí na světě, působí zde 5 256 veřejných knihoven. Role knihoven se však postupně proměňuje. Z institucí primárně zaměřených na půjčování knih a jiných dokumentů vznikají přirozená komunitní a vzdělávací centra. Knihovny se věnují osvětě v oblasti čtenářské, informační, mediální či environmentální gramotnosti. Stávají se kulturními centry měst a obcí a nabízejí bezpečný veřejný prostor, v němž se mohou lidé setkávat a sdílet své životy.

Do tohoto konceptu knihoven jako institucí celoživotního vzdělávání zapadá i trénování paměti. U jeho zrodu stála Jana Vejsadová, která se v roce 2002 stala první knihovnicí – trenérkou paměti. Kurzy nabízela nejdříve ve své domovské Krajské knihovně Vysočiny, ale poté i v dalších knihovnách (Štrossová, 2020). Jak uvádí Dana Steinová (2011), byla to právě Jana Vejsadová, kdo dokázal jako první infikovat knihovníky svým nadšením a přesvědčit je, že tímto způsobem mohou propojit základní poslání knihoven – půjčovat knihy a propagovat čtenářství – s novými metodami práce, jejichž konečným cílem jsou zajímavé, moderní a občany žádané služby.

Počet knihovníků – trenérů paměti postupně narůstal. V roce 2011 dokonce vznikla samostatná sekce v rámci Svazu knihovníků a informačních pracovníků (SKIP), kterou v prvních letech vedla Zdeňka Adlerová z Knihovny Karla Dvořáčka ve Vyškově (Adlerová, 2011). Sekce se postupně rozšiřuje o nové trenéry, její předsedkyní je v současnosti Dagmar Maroszová z Knihovny Třinec. Knihovnicí – trenéry paměti se každoročně scházejí na dvoudenní dílně nazvané Hrátky s pamětí. První den bývá věnován přednáškám odborníků, v tom druhém jsou pak představovány příklady dobré praxe.

Postupný rozvoj trénování paměti v knihovnách (do roku 2019) dokumentuje tabulka 1, která byla zpracována na základě výročních zpráv sekce SKIP (SKIP ČR, Sekce knihovníků – trenérů paměti, 2011).

Tabulka 1. Trénování paměti ve veřejných knihovnách v letech 2011-2019.

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Počet členů sekce (vč. neaktivních)	28	33	40	45	50	48	56	54	73
Počet akcí	1 000	1 075	700	784	1 000	995	979	1 070	1 555
Počet účastníků	5 700	3 838	4 000	4 332	6 000	13 188	12 043	12 994	22 689

Specifika trénování paměti v knihovnách

Veřejné knihovny v oblasti trénování paměti plní specifickou roli. Pracují se zdravou populací a podílejí se na kvalitě jejího duševního zdraví. Trénink paměti je nastaven jako zábavná aktivita, která stimuluje různé kognitivní schopnosti účastníků. Lidé v knihovnách navštěvují kurzy dobrovolně, investují do nich svůj volný čas a očekávají příjemnou a inspirující atmosféru.

Nejčastějšími návštěvníky kurzů jsou senioři, ale nejde o jedinou cílovou skupinu. Trénování je pořádáno i pro studenty, lidi v produktivním věku, handicapované, maminky na mateřské dovolené atd. Trénování paměti v tomto směru přináší pozitivní efekty i v oblasti sociálního začleňování znevýhodněných skupin obyvatel. Knihovníci – trenéři paměti se neomezují pouze na pořádání akcí v prostorách svých knihoven, působí i v klubech seniorů, sociálních ústavech, školách apod. Lekce se konají také ve venkovním prostředí měst a obcí.

Vedle široké dostupnosti trénování paměti mohou knihovny nabídnout ještě další významný benefit. Od nepaměti totiž sloužily jako centra vzdělanosti a učily své návštěvníky orientovat se v informacích. Tato role nyní vystupuje čím dál více do popředí. Jana Vejsadová (2018, s. 8) uvádí: „Dnešní informacemi přesycená doba s sebou přináší také jeden z negativních vlivů, takzvané „informační přetížení“. Kvůli tomu vznikají problémy s pozorností a pamětí mnohem dříve než ve stáří. Je tedy třeba o ně začít včas pečovat a učit se s novými informacemi efektivně pracovat.“

Neméně významným faktorem je informační zázemí. Knihovníci mohou při trénování paměti těžit z fondů svých knihoven. Pracují s knihami a využívají i další zdroje, které mají k dispozici (např. audionahrávky, deskové hry, denní tisk). Propagují tak i své domovské instituce. Návštěvníci kurzů trénování paměti se pak často stávají registrovanými uživateli a využívají i další služby, které knihovna poskytuje.

Přímé dopady pandemie koronaviru na trénování paměti, zavádění nových forem

Pandemie koronaviru zastihla knihovny v období, kdy již nikdo nepochyboval o oprávněnosti trénování paměti v knihovnách, kdy počet knihovníků – trenérů paměti pozvolna stoupal a kdy se navyšoval počet lekcí a kurzů a také jejich účastníků. Knihovny začaly poskytovat trénink kognitivních funkcí i mimo své prostory a zdálo se, že tento stoupající trend bude pokračovat i nadále.

Březen 2020 však znamenal radikální řez. Ze dne na den byly knihovny uzavřeny a byly také zastaveny všechny akce zde pořádané, trénování paměti nevyjímaje. Knihovny byly nuceny obesílat či obvolávat své klienty a sdělovat jim, že další trénování paměti je odloženo na neurčito. V tomto období se pozastavily samozřejmě také lekce pořádané pro školy, přerušily se návštěvy domovů

seniorů apod. Kompletně zrušeny byly všechny osvětové přednášky a lekce naplánované pro Národní týden trénování paměti, kterých se každoročně konalo několik desítek.

Z hlediska služeb to byl jen jeden z problémů, který musely knihovny akutně řešit. V prvních dnech tak nebyl prostor přemýšlet o tom, jak prezenční aktivity kompenzovat. S prodlužující se dobou uzavření knihoven však začalo být zřejmé, že návrat k běžným lekcím a kurzům nelze očekávat příliš brzy. Zároveň si knihovníci – trenéři paměti jasně uvědomovali, že podstatnou část jejich frekventantů tvoří senioři, kteří se stali v době první vlny pandemie nejohroženější skupinou. Ztratili často sociální kontakt se svými přáteli i širší rodinou, dostávali se do společenské izolace a dny trávili sledováním zpravodajství, které tehdejší situaci líčilo velmi dramaticky. V řadě případů je tak více než koronavirus ohrožovaly psychické problémy různého typu.

Tam, kde již byly z předchozího období vybudovány silnější vazby, hledali knihovníci cesty, jak a v jaké podobě trénink paměti „svým“ seniorům nabídnout. Hned v prvním pololetí roku 2020 se proto začaly objevovat v českých knihovnách nové formy trénování paměti, které měly kladnou odezvu nejen u seniorské populace. Tyto metody pak byly využívány i v dalších vlnách pandemie. Následující přehled popisuje příklady využití jednotlivých forem a případné problémy spojené s jejich realizací.

- **Úkoly zveřejňované na webových stránkách a sociálních sítích**

Jako první metodu kontaktu začaly knihovny využívat své webové stránky a sociální sítě. Zveřejňovaly na nich úkoly a cvičení pro individuální trénování paměti v domácích podmínkách. Tato relativně jednoduchá forma souzněla i s tím, že knihovny po nuceném uzavření svých prostor ve velké míře přesouvaly komunikaci se svými čtenáři do online prostoru. Webové stránky a komunikaci na sociálních sítích přitom provozovaly v nějaké podobě téměř všechny, a tak nebylo problémem tuto formu využít i pro trénování paměti. Aktivní takto byly například knihovny v Hradci Králové, Kopřivnici, Nymburku, Kutné Hoře, Vyškově a mnohé další (Maroszová, 2020a).

Dosah této formy trénování byl přitom velmi významný. V této souvislosti je nutno zmínit Zdeňka Gloze, který sice není přímo knihovníkem, ale dlouhodobě organizuje lekce v mnoha knihovnách slováckého regionu. Na svém facebookovém profilu Paměťář² přidával každý den cvičení, přičemž počet jeho sledovatelů postupně překročil 1 000.

- **Úkoly zasílané e-mailem či prostřednictvím SMS**

Anonymní zveřejňování cvičení bylo velmi záhy doplněno také cíleným zasíláním pracovních listů a úkolů konkrétním zájemcům. Šlo z větší části o frekventanty zrušených kurzů, v některých knihovnách se však k odběru mohli přihlásit i noví zájemci.

- **Tištěné pracovní listy**

Ne všichni zájemci o trénování byli schopni využívat elektronické formy přijímání úkolů. Zejména pro starší seniory byla tato možnost nedostupná. Pro tuto cílovou skupinu začaly knihovny připravovat tištěné lekce. Ty si mohli senioři vyzvedávat přímo v knihovnách, ale i na jiných místech ve městech a obcích. Využívány byly především obecní úřady, čekárny lékařů či dokonce schody kostela. V případě menších obcí byly pracovní listy rovněž doručovány přímo do schránek. (SKIP ČR, Sekce knihovníků – trenérů paměti, 2011).

² <https://www.facebook.com/pametar/>

- **Živé online lekce**

O alespoň částečnou alternativu osobního kontaktu se začaly knihovny pokoušet nabídkou živých online lekcí. Zpočátku (na jaře 2020) šlo o jednotlivé případy (Hrátky s pamětí v Knihovně Karla Dvořáčka ve Vyškově na platformě Skype, Mozková posilovna v Knihovně Třinec na platformě Zoom), postupně se s rozvojem kompetencí knihovníků v této oblasti nabídka rozšiřovala. Zmínit lze například projekt Třetí věk Městské knihovny v Lounech (Kučerová, 2020) či webináře Procvičte si mozek Městské knihovny Znojmo (Sikorová, 2021).

Knihovny se v této souvislosti potýkaly s tím, že řada seniorů neměla potřebné vybavení (počítače, tablety či chytré telefony i připojení k internetu) a/nebo neuměla s technikou v dostatečné míře zacházet. Před zahájením lekcí proto byli senioři proškolení, instruováni prostřednictvím rodinných příslušníků apod. Dělo se tak zejména v obdobích, kdy vládní nařízení umožňovala alespoň omezený kontakt, ale zároveň byla avizována další vlna restrikcí. Knihovny se tak připravovaly na další období (Maroszová, 2020b).

Online trénování nikdy zcela nenahradilo fyzické lekce. Například ve vyškovské knihovně navštěvovala Hrátky s pamětí zhruba třetina z těch, kteří se dříve účastnili běžných lekcí (Maroszová, 2020b).

- **Hybridní lekce**

Knihovna Třinec zavedla na podzim roku 2020 velmi náročnou hybridní formu lekcí. Trénování paměti probíhalo souběžně naživo v knihovně a zároveň online na internetu. Tato metoda klade vysoké nároky na lektora, který musí v jednom okamžiku zohledňovat potřeby obou skupin účastníků. Hybridní forma neměla vzhledem k dalšímu uzavírání knihoven dlouhého trvání. (Maroszová, 2020b).

- **Online lekce zveřejňované ze záznamu**

Výhodou lekcí zveřejňovaných ze záznamu (nejčastěji prostřednictvím kanálu YouTube) je dlouhodobá dostupnost – není nutno se připojovat v daný okamžik. Pro řadu účastníků tento způsob odbourává obavy z možného selhání při živé online lekci (například u méně technicky zdatných). Na druhou stranu však tato forma neumožňuje okamžitou zpětnou vazbu, lektor nemůže tempo a výklad přizpůsobit svým posluchačům.

Jako příklad dobré praxe lze uvést úspěšný projekt Krajské knihovny Vysočiny, která nabídla cyklus „videochvílek pro hbitý mozek“ s názvem *Mozek v karanténě? Ne!* Lekce Jany Vejsadové byly určeny přednostně seniorům, kteří dostávali na e-mail odkaz na video na YouTube (dostupné vždy jen po určitou dobu) – zapsáno bylo 48 zájemců, většina se rekrutovala z bývalých návštěvníků prezenčních kurzů. Kurz byl připraven původně pouze pro Krajskou knihovnu Vysočiny, ale pro velký úspěch byl následně poskytnut i jiným knihovnám v kraji (Valecká, 2021).

Uvedené metody práce se v letech 2020 a 2021 staly velmi významným faktorem toho, že trénování paměti si zachovalo v knihovnách svou kontinuitu. Přispěly k tomu, že řada účastníků trénování nenechala svůj mozek zahálet ani v době, kdy byla uzavřena ve svých domovech bez možnosti bližšího kontaktu s jinými lidmi.

Metody používané při trénování paměti v knihovnách

Trénování paměti u zdravé populace zahrnuje celou řadu technik a metod. Je nutno navíc upozornit, že navzdory zažitému názvu v kurzech a lekcích nebývá posilována a stimulována pouze paměť, ale

pozornost je věnována i dalším kognitivním funkcím, jako jsou pozornost, prostorová orientace či verbální logika.

Trenéři paměti v knihovnách jsou zvyklí ve svých kurzech využívat pracovní listy, které si pak účastníci odnášejí domů. V těchto materiálech jsou připravena cvičení, která bývají často monotematicky vztahena k tématu dané lekce (např. cestování, Vánoce). Mezi nejčastěji používané typy úkolů patří rozdíly mezi obrázky, bludiště, doplňování řad, hledání chyb v textu, práce s geometrickými tvary, tangramy, přesmyčky, homonyma, slovní pyramidy, logické hádanky, hlavolamy, kreativní práce s textem a obrázky, trénování jednotlivých smyslů (např. poznávání zvuků, rozeznávání pachů/vůní), spojovačky, zábavné kvízy atd.

Velká část lekcí v knihovnách bývá věnována nácviku a procvičování mnemotechnik, tedy technik, které lidem umožní zapamatovat si velké množství informací. Probírány jsou techniky jako kategorizace, loci, akrostikum, strategie prvního písmene, zapamatování pomocí příběhu apod. Návštěvníci si vždy přímo na lekci vyzkoušejí, že jsou schopni si bezpečně zapamatovat 20 i více položek.

Součástí jednotlivých lekcí bývají při prezenčních akcích komunikační cvičení, při nichž dochází mimo jiné ke stimulaci dlouhodobé paměti. Účastníci vzpomínají na své zážitky a zkušenosti, sdílejí své prožitky s ostatními. Díky tomu mezi nimi vznikají přátelství, která pokračují i mimo hranice kurzu.

Kurzy se neskládají pouze z praktických cvičení, součástí je i stručné teoretické zdůvodnění prováděných aktivit a popis jejich dopadu na mentální kondici účastníků.

Cílem jednotlivých lekcí je, aby jejich návštěvníci pocítili radost z úspěchu, aby si zvýšili sebevědomí a dokázali si, že jejich paměť není tak špatná, jak si mysleli. Všechny tyto aspekty mohlo trénování v době pandemie v omezené míře poskytnout, velmi však chyběl osobní kontakt mezi lidmi.

Zhodnocení trénování paměti v době pandemie (dotazník)

Pro účely závěrečné práce, z níž tento příspěvek vychází, byl proveden dotazníkový průzkum mezi knihovníky – trenéry paměti. Prosba o vyplnění dotazníku byla zaslána všem aktivním i neaktivním členům sekce SKIP. Podle získaných odpovědí je zřejmé, že na výzvu reagovali pouze aktivní členové, tedy ti, kteří v roce 2022 jakýmkoliv způsobem poskytovali trénování paměti. Dle statistiky SKIP je aktuálně takových členů 41, dotazník vyplnilo 30 knihovníků. Jde tedy o reprezentativní vzorek 73,1 %. Dotazník byl zpracován v aplikaci Google Forms.

Na základě uvedeného průzkumu lze konstatovat, že trénování paměti zůstalo v době pandemie ve většině knihoven zachováno. Na otázku, zda od března 2020 do konce roku 2021 probíhalo v knihovně v jakékoliv podobě trénování paměti, totiž odpovědělo kladně 28 respondentů (93,3 %). Zbylé dvě knihovny uvedly tyto důvody:

- trénování paměti začalo až po pandemii (lze předpokládat, že trenér paměti v této knihovně získal certifikaci až v září 2021 nebo v lednu 2022, tudíž s trénováním začal až v roce 2022),
- měli jsme zavřeno (i v tomto případě však autor odpovědi uvádí, že trénování v dané knihovně začalo až v roce 2022 a nebylo realizováno nikdy dříve).

V dotazníku byla dále sledována četnost zastoupení jednotlivých forem trénování paměti. Jako nejčastěji zastoupená forma trénování se objevily odpovědi „běžné (fyzické) lekce v knihovně“ a „lekce zasílané e-mailem“ (v obou případech 15 respondentů), další možnosti následovaly s větším odstupem – „živé online lekce“ a „lekce zveřejňované na webových stránkách či sociálních sítích“

(8 respondentů), „tištěné lekce zasílané do schránek“ a „tištěné lekce k vyzvednutí v knihovně“ (5 odpovědi). Všechny ostatní možnosti pak zaznamenaly méně než 5 kladných odpovědí.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že polovina dotázaných knihoven se snažila zachovat alespoň částečně kontinuitu prezenčních lekcí a akce pořádala v těch obdobích, kdy to vládní nařízení umožňovala (léto a začátek podzimu 2020, 2. polovina roku 2021). Ostatní knihovny však přerušily své fyzické lekce a po celé období téměř 2 let žádnou akci s fyzickou účastí návštěvníků neuspořádaly.

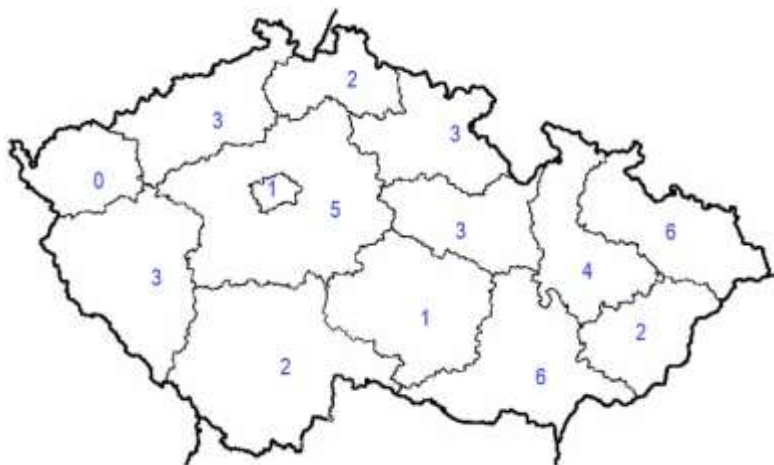
Z průzkumu dále vyplývá, že online trénování se věnovalo 30 % oslovených knihoven – ať už v podobě živých online lekcí na různých platformách, nebo videolekcí zveřejňovaných ze záznamu. Alespoň jednu z těchto dvou možností uvedlo 9 respondentů. Je přitom zajímavé sledovat vzájemnou korelaci jednotlivých odpovědí. Online trénování nabídly spíše ty knihovny, které už měly s trénováním paměti dlouhodobější zkušenosti – až na dvě výjimky šlo o knihovny, kde bylo zahájeno trénování nejpozději v roce 2014 (zbylé dvě knihovny – 2017 a 2018). Z toho je možno odvodit, že tyto progresivnější metody si mohli dovolit zahrnout spíše ti trenéři paměti, kteří již měli vybudováno stále portfolio svých návštěvníků a kteří již také měli s trénováním dostatek zkušeností.

Trénování paměti po pandemii (dotazník)

V další části průzkumu bylo sledováno, do jaké míry se po návratu k běžnému životu podařilo obnovit trénování paměti v knihovnách a zda některé novinky nasazené v nouzové situaci mají potenciál obohatit trénování paměti i do budoucna.

Z dotázaných respondentů všichni uvedli, že v roce 2022 nabízeli v nějaké podobě trénování paměti ve svých knihovnách – jedná se tedy o aktivní trenéry paměti, jak bylo uvedeno výše. V této souvislosti je však nutno upozornit na to, že v období 2019 až 2022 poklesl počet aktivních trenérů paměti v knihovnách z 54 na 41. Z dostupných údajů nelze přesně stanovit, jak velký vliv měla na tuto skutečnost právě pandemie či zda jde o přirozenou obměnu (odchody na mateřskou dovolenou, do důchodu, změna pracoviště apod.). Lze však předpokládat, že jde o kombinaci obojího.

Rozdělení aktivních trenérů paměti dle jednotlivých krajů ilustruje následující obrázek 1. Je z něj zřejmé, že rozložení mezi regiony není zcela vyvážené.



Obrázek 1. Rozdělení aktivních trenérů paměti dle jednotlivých krajů

Je potěšitelné, že z celkového počtu 30 respondentů dotazníkového průzkumu jich 28 (93,3 %) uvádí, že v roce 2022 uspořádali nějakou běžnou (fyzickou) lekci v knihovně. Oproti pandemickému období jde tedy téměř o zdvojnásobení počtu, což svědčí o tom, že řada knihoven se i po nedobrovolném přerušení aktivit k trénování vrátila v klasické podobě.

Druhou nejčastější odpovědí bylo „lekce zasílané e-mailem“ – tuto metodu knihovníci využívali především v situaci, kdy frekventanti jejich kurzů onemocněli či se z jakéhokoliv jiného důvodu nemohli účastnit prezenčních lekcí.

Všechny ostatní formy trénování byly v roce 2022 zastoupeny jen marginálně (max. 2 respondenti), některé dokonce nebyly využívány žádnou knihovnou (SMS, tištěné lekce určené k vyzvednutí mimo knihovnu).

Z průzkumu tedy jasně vyplývá, že bezkontaktní formy trénování byly využívány pouze jako nouzové řešení v pandemické situaci a jejich potenciál v knihovnách nadále není rozvíjen. Projevila se zde nenahraditelnost osobního kontaktu.

V další otázkách dotazníku bylo sledováno, jak se změnil zájem uživatelů knihoven o trénování paměti v porovnání s obdobím před pandemií. Pouze 13,3 % respondentů uvedlo, že zájem o trénování klesl, naopak 86,7 % procent konstatovalo, že stoupl či zůstal zhruba na stejné úrovni. 90 % respondentů zároveň uvedlo, že nezaznamenali žádnou změnu ve struktuře účastníků svých lekcí a kurzů, pouze 3 trenéři paměti změny zaznamenali, a to s tímto komentářem:

- více mladších ročníků (60+), menší zájem byl u starších seniorů (75+),
- pouze přibyli noví zájemci vzhledem k obavě z "pocovidové mlhy" a zvýšené hrozbě AD,
- mladší účastníci.

Pro opětovné nalákání uživatelů k trénování paměti využívaly knihovny nejčastěji své webové stránky a sociální sítě (73,3 %) a letáky či plakáty (70 %). 60 % trenérů cíleně oslovovalo dřívější účastníky kurzů a 20 % připravovalo ukázkové lekce.

V závěrečné části průzkumu byl sledován názor knihovníků na možné dlouhodobější pozitivní i negativní dopady pandemie v souvislosti s trénováním paměti.

20 knihovníků – trenérů paměti, tedy dvě třetiny respondentů, vyzdvihuje jako negativní důsledek pandemie přerušení kontinuity lekcí, významně je zmiňován také odliv stálých návštěvníků, kteří se již do kurzů po pandemii nevrátili (36,7 %). Ostatní dopady už nebyly trenéry paměti považovány za tak zásadní. 5 respondentů (16,7 %) navíc neregistruje žádné negativní důsledky pandemie.

Co se týče případných pozitivních efektů, 30 % respondentů nevnímá žádné z nich. Téměř dvě třetiny trenérů (63,3 %) však označily nové formy a metody práce, výrazněji bylo zmíněno i zvýšení kompetencí lektorů (33,3 %) a účastníků (40 %), což také souvisí s novými postupy. Pětina účastníků průzkumu vyzdvihla oslovení nových cílových skupin, 5 respondentů také uvedlo vyšší zájem návštěvníků o lekce.

V odpovědích je vidět nesoulad mezi subjektivním hodnocením přínosu nových forem trénování a jejich reálným využíváním po pandemii. Trenéři paměti si uvědomují přínos těchto možností, ale (pokud to situace umožňuje) dávají zcela jasně přednost osobnímu kontaktu.

Celkové zhodnocení dopadů pandemie na trénování paměti

Na základě dotazníku byla posuzována rozmanitost zastoupení jednotlivých aktivit v knihovnách a subjektivní názory knihovníků – trenérů paměti na dopady pandemie. V tomto průzkumu nebyly

sledovány údaje týkající se počtu realizovaných akcí a počtu návštěvníků – tyto údaje jsou k dispozici v každoroční statistice sekce SKIP a jsou shrnuty v tabulce 2 (SKIP ČR, Sekce knihovníků – trenérů paměti, 2011).

Tabulka 2. Trénování paměti ve veřejných knihovnách v letech 2019-2022.

	2019		2020		2021		2022	
	počet lekcí	počet účastníků	počet lekcí	počet účastníků	počet lekcí	počet účastníků	počet lekcí	počet účastníků
Fyzické lekce	1 555	22 689	307	3 309	404	3 829	1 269	13 743
Online lekce	0	0	24	256	287	3 114	49	302
Celkem	1 555	22 689	331	3 565	691	6 943	1 318	14 045

Tabulka zachycuje výrazný propad v počtu akcí a účastníků v letech 2020 a 2021 oproti roku 2019. Je z ní navíc zřejmé, že v roce 2020 bylo online trénování jen zcela doplňkovou a výjimečnou aktivitou, v roce 2021 však již mělo na celkových statistikách poměrně výrazný podíl (42 % akcí, 45 % účastníků). V tomto roce se již organizátoři, lektori a účastníci trénování paměti na novou situaci adaptovali a novou formu nabízeli v relevantním rozsahu.

V tabulce nejsou zahrnuty lekce zasílané e-mailem a SMS či rozdávané v tištěné podobě. Odhaduje se, že v roce 2020 bylo takových lekcí připraveno cca 160 pro 6 500 osob, v roce 2021 byly počty ještě vyšší (přesná čísla nejsou k dispozici). V tomto případě jde však spíše o doplňkovou aktivitu, bez přímé zpětné vazby a kontroly, zda cvičení opravdu byla oslovenými plněna.

Z hlediska dopadů pandemie je zajímavé sledovat především data za rok 2022, která potvrzují zjištění z dotazníkového průzkumu. Online trénování bylo odsunuto do pozadí a prim hrály opět živé lekce. Jejich počet sice nedosáhl vrcholu z roku 2019, ale byl druhým nejvyšším v historii. Celkový počet lekcí oproti roku 2019 klesl o 15 %, počet účastníků ale o 38 %. Průměrný počet účastníků 1 lekce se snížil z 15 na 11. Z těchto zjištění vyplývá, že knihovny se vrátily k trénování paměti, obnovily své lekce a kurzy, ale narazily na nižší zájem ze strany návštěvníků.

Statistické údaje naznačují, že kontinuita trénování paměti přerušena nebyla. Knihovníci – trenéři paměti dál pořádají své lekce a kurzy ve významném rozsahu. Ukazuje se však jako nezbytné zlepšit propagaci aktivit a přilákat do kurzů nové zájemce. Nedá se příliš předpokládat, že by v roce 2023 obnovili svůj zájem další lidé, kteří navštěvovali kurzy před rokem 2020. Aktuální situace je však výzvou pro získání zcela nových klientů.

Knihovny by mohly využít současné situace, kdy jsou (i v médiích) často prezentovány problémy související s důsledky pandemie – ztráta sociálních kontaktů, výskyt „covidové mlhy“ apod. Nynější doba navíc přináší čím dál častěji zhoršení schopnosti koncentrace, lidé jsou vystavováni vyšší hladině stresu. Toto všechno jsou výzvy, které by mohly vést k přílivu nových účastníků.

Není nutno rezignovat na využívání nových forem trénování paměti vyzkoušených v období pandemie. Osobní kontakt na živých kurzech je sice nenahraditelný, ale bezkontaktní metody mohou rozšířit spektrum účastníků (nemocní, handicapovaní, lidé bydlicí mimo spádovou oblast knihovny atd.) a v konečném důsledku pozitivně ovlivnit i návštěvnost klasických lekcí.

Dopady pandemie na trénování paměti v Moravskoslezské vědecké knihovně v Ostravě (případová studie)

Charakteristika MSVK

Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě, příspěvková organizace (dále MSVK) je krajskou knihovnou ve smyslu § 11 zákona č. 257/2001Sb., o knihovnách a podmínkách provozování veřejných knihovnických a informačních služeb (knihovní zákon), a je zřizována Moravskoslezským krajem. Je jednou z 9 vědeckých knihoven vzniklých transformací z bývalých státních vědeckých knihoven. Hlavní náplní činnosti je poskytování knihovnických a informačních služeb – od výpůjčních přes poradenské až po specializované rešeršní, knihovna se věnuje také pořádání vzdělávacích a kulturních akcí. Fondy knihovny přesahují 1 250 000 knihovních jednotek.

Již od svého založení v roce 1951 sídlí MSVK provizorně v budově Nové radnice v Ostravě. V současnosti probíhá příprava podkladů pro stavbu nové budovy, tzv. Černé kostky. Na rok 2024 je plánováno zahájení stavebních prací.

Kořeny trénování paměti a mozkového joggingu v MSVK a počátek pandemie

Kořeny trénování paměti v MSVK sahají do roku 2016. Tehdy se knihovna jako partner zapojila do projektu Knížnice pre vzdelávanie 50 plus podpořeného z programu Erasmus+. Společně s Veřejnou knihovnou Jána Bocatia v Košicích a Župní a městskou knihovnou Františka II. Rákócziho v Miskolci začala rozvíjet své vzdělávací aktivity pro uvedenou věkovou kategorii. V ostravské knihovně bylo pilotně zavedeno několik zájmových klubů (např. Klub regionální historie, Poslechový klub Oldies, Klub zdravého životního stylu, Klub praktických informací), přičemž jedním z nich byl i klub nazvaný Mozkový jogging (Oravová et al, 2018).

Klub se scházel 1x měsíčně a jeho náplní bylo procvičování mozkových závitů prostřednictvím křížovek, hlavolamů, deskových her a dalších pomůcek. Zahrnuty byly také slovní hříčky, myšlenkové mapy atd. V tomto klubu se ještě nijak nepracovalo s mnemotechnikami. Pro potřeby klubu i jiných vzdělávacích aktivit knihovny byla připravena a vydána publikace Trénujeme mozek s knihovnou. Šlo o pracovní sešit obsahující úkoly a cvičení monotematicky zaměřené na tematiku knih a knihoven.

Výše uvedené aktivity (a především velký zájem o ně ze strany veřejnosti) vedly v závěru roku 2018 k rozhodnutí vyslat pracovníci Janu Slezákovou na certifikační kurz České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging a zahájit kurzy trénování paměti. Jana Slezáková se tak stala v lednu 2019 trenérkou paměti 1. stupně, v březnu uspořádala svou první ukázkovou lekci a na podzim 2019 první kurz, který se skládal z 10 lekcí.

Hned první lekce trénování paměti ukázaly, že jde o problematiku, o kterou je mezi veřejností velký zájem. Byly tak překonány prvotní pochybnosti, zda jde o aktivitu, která je vhodná právě pro krajskou vědeckou knihovnu. Na rozdíl od jiných knihoven městského či obecního typu totiž neplní tak významnou komunitní funkci. Tuto roli zastává v Ostravě spíše Knihovna města Ostravy (zřizovaná městem) se svou sítí 28 poboček po celém městě. Již první lekce a kurzy však naznačily, že poptávka veřejnosti není v této oblasti ani zdaleka satureována a že i vědecká knihovna může k jejímu uspokojení přispět.

V lednu 2020 tak byly vyslány na kurz další dvě pracovnice. Záměrem bylo vybudovat v rámci MSVK Centrum trénování paměti s cílem nabídnout aktivity různým cílovým skupinám.

Mezitím byl na počátku roku 2020 otevřen nový běh kurzu pro začátečníky. Ten však již nebyl dokončen. S účinností od 11. 3. 2020 byla celá krajská knihovna pro veřejnost zcela uzavřena a byly zrušeny/odloženy všechny probíhající či naplánované vzdělávací a kulturní aktivity. Z rozhodnutí zřizovatele a vedení knihovny se tak stalo ještě o 4 dny dříve, než bylo uzavření stanoveno vládním nařízením.

MSVK (stejně jako ostatní knihovny) v tu dobu netušila, jak dlouho výjimečná situace potrvá. Její vedení (Foberová, 2020) se proto v prvních dnech a týdnech zaměřilo především na nastavení hygienických a pracovněprávních podmínek fungování a také na podporu elektronických služeb. V této souvislosti začal být více využíván Facebook, na němž byla mimo jiné uveřejňována cvičení z oblasti trénování paměti a mozkového joggingu. Každý příspěvek měl přes 2 000 zhlédnutí, přičemž složitější úkoly byly oceňovány výhrou (kniha pro prvního úspěšného luštitel). Účastníkům zrušeného kurzu byly zasílány e-mailem pracovní listy k vyplnění.

Nucené uzavření knihovny mělo na trénování paměti v MSVK jeden významný dopad. Toto období bylo totiž využito k rekonstrukci prostor oddělení speciálních fondů v levém křídle Nové radnice. Z půjčovny a studovny zvláštních typů dokumentů (normy, patenty, CD, deskové hry atd.) bylo vybudováno Centrum trénování paměti/Makerspace dílna – tedy multifunkční prostor sloužící různým typům vzdělávacích a kulturních aktivit. Trénování paměti tak získalo v MSVK důstojné zázemí splňující všechny potřebné parametry (flexibilní uspořádání stolů a židlí, flipchart, později doplněna interaktivní obrazovka).

Trénování paměti v době pokračující pandemie

Nové prostory byly v září roku 2020 přichystány pro opětovné zahájení kurzů. Jana Slezáková odešla na rodičovskou dovolenou, zbylé dvě trenérky paměti však na podzim 2020 již přichystaly několik akcí. Vzhledem k nejisté situaci ovšem nebyly zahájeny dlouhodobější kurzy, ale bylo připraveno pouze několik jednorázových lekcí. K online trénování MSVK nepřistoupila z důvodu nezkušenosti lektorek, které zatím neměly možnost aplikovat znalosti a dovednosti nabyté v certifikačním kurzu v praxi. V podobném režimu se vše opakovalo i v prvním pololetí roku 2021.

Kurzy skládající se z více lekcí tak byly nabídnuty až na podzim 2021. V první fázi byli obesláni účastníci zrušeného kurzu z března předchozího roku. Ukázalo se však, že přerušování kontinuity znamenalo pro řadu tehdejších účastníků konec zájmu o trénování. V nejisté situaci, kdy bylo avizováno pokračování pandemie, navíc nechtěli mnozí riskovat setkávání s jinými lidmi, pro jiné byla překážkou i přetrvávající nutná hygienická opatření. Z účastníků předchozího kurzu tak znovu nastoupili jen 2 lidé. Lze předpokládat, že pokud by MSVK byla v jiné situaci a měla stálou klientelu, nezačínala by po pandemii vlastně znovu od začátku.

V druhé fázi tak byli osloveni i další návštěvníci MSVK. Byly odeslány direct e-maily registrovaným uživatelům, využity sociální sítě i web knihovny. Jako nejúčinnější nástroj propagace se však ukázaly ukázkové lekce, na nichž se mohli zájemci dozvědět o možnostech trénování paměti, vyzkoušet si v praxi mnemotechniky a získat informace o kurzech pořádaných knihovnou.

Na podzim 2021 byly poté připraveny dva kurzy – Trénování paměti (10 lekcí, 1x týdně) a Trénování paměti pro studium cizích jazyků (5 lekcí, 1x za 2 týdny). Oba kurzy byly díky aktivitám popsaným výše zcela naplněny.

V letech 2020 a 2021 se trenérky i účastníci museli při fyzických lekcích potýkat s řadou omezení souvisejících s pandemickou situací. Knihovna samozřejmě musela dodržovat aktuálně platná hygienická nařízení. Byl například limitován počet účastníků akcí – vzhledem k tomu, že nařízení

byla upravována ze dne na den, musela knihovna pružně reagovat a lekce vždy přizpůsobit povolenému počtu osob. Velkou komplikací byla rovněž nutnost nosit roušky/respirátory, což mělo dopad i na obsahovou náplň (nemohla být zařazována cvičení na stimulaci chuti a čichu, byl upravován výklad techniky zapamatování tváří apod.). Tato povinnost navíc přinášela velké problémy nedoslýchavým, kteří špatně rozuměli trenérkám i jiným účastníkům (nemožnost odezírání). Největší komplikací však bylo rušení lekcí z důvodu nákazy koronavirem – v závěru roku 2021 musely být oba probíhající kurzy přerušeny z důvodu onemocnění u jedné trenérky a povinné karantény u druhé, dokončeny byly až v lednu 2022.

Rozvoj trénování paměti v MSVK po pandemii

Rok 2022 byl pro trénování paměti v MSVK rokem pozitivní změny. Naplánované akce mohly být realizovány bez přerušení, pouze s přihlédnutím k aktuálně platným nařízením. Ta se již v roce 2022 omezovala pouze na nutnost nošení respirátorů, i tato povinnost byla navíc v prvním pololetí roku zcela zrušena.

Knihovna tak mohla během roku uspořádat jak dvojí běh kurzu pro začátečníky, tak také dva pokračovací kurzy (vždy po 10 lekcích). Noví zájemci o trénování byli získáváni metodami popsanými výše. Opět se velmi osvědčila forma ukázkových lekcí, které začala MSVK nabízet nejen široké veřejnosti, ale také na objednávku pro uzavřené skupiny. Na knihovnu se takto začaly obracet například školy. Specifikem krajské knihovny se staly lekce pro univerzity – uspořádány byly akce pro Vysokou školu báňskou – Technickou univerzitu Ostrava, Ostravskou univerzitu i Slezskou univerzitu v Opavě.

Z lekcí pořádaných pro širokou veřejnost byl nejúspěšnější workshop Trénujeme všechny smysly, který byl připraven jako součást Noci vědců a byl zaměřen na trénink sensorické paměti. Zúčastnilo se ho celkem 184 lidí.

V roce 2022 byly také poprvé pořádány online lekce. MSVK však zatím nepořádá skupinové trénování, ale testuje možnosti online formy na individuálních lekcích pro zájemce se specifickými potřebami (např. pro ukrajinského lékaře připravujícího se v České republice na atestační zkoušky).

Trend postupného rozšiřování lekcí a kurzů pokračuje i v roce 2023. Stále více jsou žádány specializovanější akce zaměřené na techniky učení a využití trénování paměti pro studium, což zřejmě souvisí s charakterem vědecké knihovny jako primárně vzdělávací instituce.

Přehled realizovaných kurzů v letech 2019–2023:

- kurz Trénování paměti I (pro začátečníky) – 6 běhů o 10 lekcích (1 nedokončen),
- kurz Trénování paměti II a III (pro pokročilé) – 3 běhy o 10 lekcích,
- kurz Trénování paměti pro studium cizích jazyků – 2 běhy o 5 lekcích.

Zájem veřejnosti o trénování paměti stále stoupá a knihovna připravuje další novinky, které nabídne svým čtenářům.

Závěr

Příspěvek si kladl za cíl zmapovat dopady pandemie koronaviru na trénování paměti ve veřejných knihovnách v České republice

Na základě odborné literatury i provedeného dotazníkového průzkumu lze konstatovat, že trénování paměti v knihovnách sice nemohlo být v určitých obdobích realizováno klasickým způsobem, ale bylo alespoň částečně nahrazováno jinými metodami. Knihovny nabízely online lekce, zasílaly úkoly

prostřednictvím e-mailu či SMS a tiskly pracovní listy pro ty, kdo nedisponovali přístupem k internetu. Ačkoliv tyto aktivity nemohly svým rozsahem a charakterem zcela kompenzovat běžné (fyzické) kurzy, nabízely potřebnou alternativu.

Statistické ukazatele trénování paměti jasně dokumentují, že v letech 2020 a 2021 došlo k radikálnímu poklesu počtu realizovaných akcí i jejich účastníků. Z hlediska dopadů pandemie je však významné především sledovat údaje za rok 2022 – tedy rok, kdy již trénování paměti mohlo probíhat bez významnějších omezení. Je pozitivní, že knihovny se k trénování paměti vrátily, fyzické lekce se opět staly součástí jejich běžné praxe. Pokud jde o počet uspořádaných akcí, lze ve statistikách vysledovat pozvolný návrat k předcovidovým číslům. Méně pozitivním faktem je však nižší počet účastníků jednotlivých lekcí.

Knihovny se po pandemii vrátily ke klasickým metodám trénování, ačkoliv sami trenéři paměti vnímají pozitiva, která mohou nové formy přinést. I když je zřejmé (a všechna získaná data to potvrzují), že sociální kontakt je při trénování paměti klíčový, moderní metody mohou do knihoven přilákat nové zájemce. V souvislosti s koronavirem se o trénování paměti začala zajímat i mladší generace – právě ta by mohla preferovat například online kurzy.

Na příkladu Moravskoslezské vědecké knihovny v Ostravě bylo ukázáno, jaký konkrétní dopad měla pandemie na jednu knihovnu. Jde o instituci, v níž trénování paměti před covidem teprve začínalo, a tak přerušování kontinuity vedlo ve svém důsledku k nutnosti znovu zahájit celé trénování. Díky ukázkovým lekcím se povedlo do knihovny přivést dostatek klientů, kteří nyní kurzy navštěvují pravidelně a opakovaně.

Literatura

- Adlerová, Z. (2011). Z ústředních orgánů: knihovníci – trenéři paměti. *Bulletin SKIP*, 20(3), 26-27.
- Foberová, L. (2020). Co dělala Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě v reakci na pandemii. *Duha*, 34(2), 22-24.
- Kučerová, D. (2020). Třetí věk za školou (práce se studenty třetího věku v době nouzového stavu). In *Knihovny současnosti 2020* (pp. 89-98). Sdružení knihoven České republiky. https://sdruk.cz/wp-content/uploads/2020/12/knihovny_soucasnosti_2020.pdf
- Maroszová, D. (2020a). Aktivity knihovníků – trenérů paměti v roce 2020. *Bulletin SKIP*, 29(34). <https://bulletinskip.skipcr.cz/node/798>
- Maroszová, D. (2020b). Trénování paměti online. In *Knihovny současnosti 2020* (pp 99-105). Sdružení knihoven České republiky. https://sdruk.cz/wp-content/uploads/2020/12/knihovny_soucasnosti_2020.pdf
- Oravová, M., Slezáková, J., & Filipová, G. (2018). *Trénujeme mozek s knihovnou*. Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě.
- Sikorová, J. (2021). Kulturní aktivity Městské knihovny Znojmo. *Duha*, 35(3), 20-21.
- Steinová, D. (2011). Trénování paměti v knihovnách. *Čtenář*, 63(12), 440.
- Štrossová, I. (2020). Jana Vejsadová. *Duha*, 34(2), 45-46.
- Valecká, M. (2021) Mozek v karanténě? Ne! *Knihovnický zpravodaj Vysočina*, 1. <http://kzv.kkvsociny.cz/?p=4908>

Vejsadová, J. (2018). *Fitness pro mozek: využití textu v tréninku paměti*. BizBooks.

SKIP ČR, Sekce knihovníků – trenérů paměti. (2011). *O nás*. <https://skip-treneri-pameti.webnode.cz/o-nas/>

Údaje o autorce

Autorka působí jako zástupkyně ředitelky a projektový pracovník v Moravskoslezské vědecké knihovně v Ostravě, příspěvkové organizaci. Je certifikovanou trenérkou paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Kontakt

Adresa: Prokešovo náměstí 1802/9, Moravská Ostrava, 702 00 Ostrava

E-mail: monika.oravova@msvk.cz

<https://orcid.org/0009-0003-3601-077X>

Oravová, M. (2023). Dopady pandemie na trénování paměti v knihovnách. *E-psychologie*, 17(4), 29-42.
<https://doi.org/10.29364/epsy.487>