

Digitální technologie v životě seniorů

Zdenek Miklík

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Zdenek Miklík
Osobní číslo: H22989
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Kombinovaná
Téma práce: Digitální technologie v životě seniorů

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti digitálních technologií, seniorského věku a gerontopedagogiky.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER, 2016. Senior v kyberprostoru. Praha: Visk. ISBN 978-80-905893-1-5.
HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. Sociální gerontologie: aneb Senioři mezi námi. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
HENDL, Jan, 2023. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1968-2.
MÜHLPACHR, Pavel, 2009. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
SCHMIDT, Eric a Jared COHEN, 2014. Nová doba digitální: Jak se přetváří budoucnost lidí, národů a obchodu. Tetčice: Im-possible. ISBN 978-80-87673-04-1.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**
Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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 (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval; v případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem seniorů k digitálním technologiím, jejich využíváním v každodenním životě a překážkami, které jim brání v plnohodnotném zapojení do digitální společnosti. Práce vychází z předpokladu, že navzdory potenciálním přínosům digitalizace zůstává část starší populace v této oblasti znevýhodněna. Cílem práce je prozkoumat subjektivní zkušenosti seniorů s technologiemi, identifikovat jejich postoje, motivace, obavy a zdroje podpory. Teoretická část se věnuje pojmům stáří, digitální gramotnosti a inkluze, zatímco praktická část je založena na kvalitativním výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů. Analýza dat byla provedena metodou interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která umožnila hlubší porozumění individuálním zkušenostem. Výsledky ukazují, že senioři oceňují praktické přínosy digitálních nástrojů, ale zároveň čelí technickým, psychologickým i fyzickým bariérám. Klíčovou roli v procesu osvojování technologií hraje rodinná podpora, individuální přístup a přizpůsobení uživatelského prostředí.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, informační technologie, digitální gramotnost, kvalitativní výzkum, interpretativní fenomenologická analýza, vzdělávání, bariéry, podpora.

ABSTRACT

This bachelor's thesis explores the relationship of seniors to digital technologies, their use in everyday life, and the barriers that hinder their full inclusion in the digital society. The work is based on the assumption that, despite the potential benefits of digitalization, part of the senior population remains disadvantaged in this area. The aim is to examine seniors' subjective experiences with technology, identify their attitudes, motivations, concerns, and sources of support. The theoretical part focuses on the concepts of aging, digital literacy, and inclusion, while the practical part is based on qualitative research using semi-structured interviews. Data analysis was conducted using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), allowing deeper insight into individual experiences. The findings show that while seniors value the practical benefits of digital tools, they also face technical, psychological, and physical barriers. Family support, an individual approach, and user-friendly design are key factors in successful digital inclusion.

Keywords: Senior, old age, ageing, information technology, digital literacy, qualitative research, interpretative phenomenological analysis, education, barriers, support.

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval paní PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup, který mi poskytovala po celou dobu zpracování práce. Děkuji za čas a energii, které mi věnovala, a za to, že i v náročných podmínkách dokázala být vnímavou a vstřícnou průvodkyní mým studijním úsilím. Taktéž uctivě děkuji seniorům, kteří se ochotně zapojili do mého výzkumu a podělili se o své cenné zkušenosti. Jejich vstřícnost a otevřenost významně přispěly k obohacení této práce.

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST	15
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	16
1.1 SENIOR A PROCES STÁRNUTÍ.....	16
1.2 BIOLOGICKÉ ASPEKTY STÁRNUTÍ	17
1.3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STÁRNUTÍ.....	18
1.4 SOCIÁLNÍ ASPEKTY STÁŘÍ.....	19
1.5 EKONOMICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ	21
1.6 AKTIVNÍ A ZDRAVÉ STÁRNUTÍ	22
2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE.....	25
2.1 VYMEZENÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	25
2.2 ZÁKLADNÍ POJMY DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	25
2.3 DIGITÁLNÍ GRAMOTNOST A DIGITÁLNÍ KOMPETENCE	27
2.4 DIGITÁLNÍ PROPAST A BARIÉRY PŘÍSTUPU	27
2.5 PODPORA DIGITÁLNÍ INKLUZE SENIORŮ	28
3 SENIOŘI A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE	29
3.1 PŘÍNOSY DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ PRO SENIORY	29
3.2 RIZIKA A BARIÉRY DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	31
3.3 VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY A KURZY PRO SENIORY	34
3.4 PŘEHLED DOSAVADNÍHO VÝZKUMU V OBLASTI DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	37
3.5 PROGRAMY A INICIATIVY NA PODPORU DIGITÁLNÍ GRAMOTNOSTI SENIORŮ	40
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 METODOLOGIE.....	45
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	45
4.2 VÝZKUMNÝ CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	46
4.3 METODOLOGICKÉ UKOTVENÍ.....	47
4.4 DESIGN VÝZKUM	49
4.5 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	50
4.6 VÝZKUMNÝ VZOREK	51
5 ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝZKUMNÝCH ZJIŠTĚNÍ.....	53
5.1 IDENTIFIKACE VÝZNAMOVÝCH JEDNOTEK A TVORBA TÉMAT	53
5.2 POSTOJE A VZTAH K DIGITÁLNÍM TECHNOLOGIÍM.....	56
5.3 ZPŮSOB VYUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.....	57

5.4	BARIÉRY A OBAVY PŘI PRÁCI S TECHNOLOGIEMI	58
5.5	ZDROJE PODPORY A UČENÍ.....	59
5.6	SEBEHODNOCENÍ DIGITÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ	60
5.7	VNÍMANÉ PŘÍNOSY DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ.....	62
5.8	SHRNUTÍ VÝZKUMNÝCH ZJIŠTĚNÍ	63
6	INTERPRETACE DAT	65
6.1	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	65
6.2	DISKUSE	68
	ZÁVĚR.....	71
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	72
	SEZNAM TABULEK.....	75
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	76
	SEZNAM PŘÍLOH.....	77

ÚVOD

Digitální technologie se v posledních desetiletích staly neodmyslitelnou součástí každodenního života a zásadně ovlivnily způsob, jakým lidé komunikují, pracují, získávají informace či tráví volný čas. Rychlý technologický pokrok přináší mnoho výhod, avšak také nové výzvy, zejména pro starší generaci, která s digitálními technologiemi nevyrůstala a často se s nimi setkala až v pozdějším věku. Senioři jsou tak specifickou skupinou, která se v rámci digitalizace potýká s řadou překážek, ať už jde o nedostatečné technické dovednosti, obavy ze selhání, nebo o nejistotu v oblasti kybernetické bezpečnosti.

Na druhé straně však digitální technologie nabízejí seniorům mnoho příležitostí a mohou výrazně zlepšit jejich kvalitu života. Internet umožňuje snadnější komunikaci s rodinou a přáteli, přístup k informacím, online vzdělávání či správu zdravotní péče. Chytré telefony a tablety se staly běžnou pomůckou nejen pro volnočasové aktivity, ale i pro každodenní fungování – například při online nakupování, správě bankovníctví či plánování lékařských návštěv. Přestože se část seniorů aktivně snaží nové technologie osvojit, mnoho z nich stále naráží na bariéry, které jim brání v plnohodnotném využívání digitálních možností.

Hlavním cílem této práce je prozkoumat, jak senioři vnímají digitální technologie, jakým způsobem je používají a jaké překážky jim brání v jejich efektivním využití. Práce se zabývá nejen pozitivními aspekty digitalizace v životě seniorů, ale také výzvami, které s sebou tento proces přináší. Součástí práce je také zmapování přístupů, které mohou seniorům pomoci překonat jejich obavy a usnadnit jim integraci do digitálního světa.

Práce je rozdělena do několika částí. Teoretická část je zaměřena na vymezení základních pojmů souvisejících s digitálními technologiemi, seniorským věkem a gerontopedagogikou. Dále budou představeny současné poznatky z odborné literatury a přiblíženy výsledky již realizovaných výzkumů, které se týkají digitalizace seniorů. Praktická část se pak soustředí na kvalitativní výzkum formou rozhovorů se seniory, kde budu zkoumat jejich zkušenosti, postoje a potřeby v oblasti digitálních technologií. Výsledky výzkumu budou následně vyhodnoceny a interpretovány.

Téma této práce lze považovat za velmi aktuální, neboť digitalizace společnosti postupuje rychlým tempem a otázka digitální inkluze seniorů nabývá na důležitosti. Pokud chceme, aby měli starší lidé stejné možnosti jako mladší generace, je třeba hledat způsoby,

jak je efektivně vzdělávat a motivovat k využívání digitálních technologií. Zároveň je nutné zaměřit se na odstraňování bariér, které mohou seniorům bránit v přístupu k online světu.

Práce tak bude přínosná nejen z akademického hlediska, ale může také poskytnout užitečné informace pro praxi – například pro organizace zaměřené na vzdělávání seniorů, pro rodinné příslušníky, kteří se snaží svým blízkým pomoci, nebo pro tvůrce digitálních služeb, kteří chtějí své produkty přizpůsobit starším uživatelům.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutí je neoddělitelnou součástí lidského života, která s sebou přináší celou řadu biologických, psychologických, sociálních i ekonomických proměn. Tato kapitola se zaměřuje na komplexní pohled na stáří – nejen jako na fázi úbytku, ale také jako na období nových výzev, příležitostí a možností aktivního zapojení do společnosti. Cílem je přiblížit proces stárnutí v jeho různých rovinách a poukázat na faktory, které mohou ovlivnit kvalitu života seniorů.

1.1 Senior a proces stárnutí

Pojem senior se běžně používá k označení osob ve vyšším věku, přičemž konkrétní hranice se liší podle kontextu. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje seniory jako osoby starší 60 let, přičemž v některých zemích se hranice posouvá na 65 let v souvislosti s věkem odchodu do důchodu (Haškovcová, 2012).

Stárnutí je přirozený proces, který zahrnuje nejen biologické změny, ale i psychické a sociální transformace (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016). Křivohlavý (2011) zdůrazňuje, že stárnutí nemusí nutně znamenat úpadek kvality života, ale jeho průběh závisí na tom, jak se jedinec přizpůsobí změnám a jak aktivně přistupuje ke svému životu. Významnou roli v tomto procesu hrají technologie, které mohou pomoci seniorům udržet kognitivní aktivitu, podporovat sociální kontakt a zvýšit jejich samostatnost.

Proces stárnutí je komplexní jev zahrnující biologické, psychologické i sociální aspekty, přičemž jeho průběh je u každého jedince individuální. Významnou roli v něm sehrávají nejen genetické faktory, ale také způsob života, kvalita sociálního zázemí a celkový zdravotní stav. Období stáří je chápáno jako závěrečná etapa lidského života, charakterizovaná postupným úbytkem tělesných i duševních schopností, zároveň však přináší nové výzvy a příležitosti k osobnímu růstu a adaptaci. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016).

Podle Haškovcové (2012) je stáří nejen obdobím **biologických změn**, ale také fází života, která je ovlivněna společenskými normami, kulturním prostředím a osobními zkušenostmi. Stárnutí lze rozdělit do několika fází:

- **Raný seniorský věk (60–74 let)** – období aktivního stáří, kdy je mnoho lidí stále pracovně nebo společensky aktivních.

- **Střední seniorský věk (75–84 let)** – fáze, kdy začínají být patrnější zdravotní problémy a pokles fyzické výkonnosti.
- **Pozdní seniorský věk (85 let a více)** – charakterizován zhoršením zdravotního stavu, snížením soběstačnosti a vyšší závislostí na péči druhých.

Podle Čeledové, Kalvacha a Čevely (2016) je nutné rozlišovat chronologické stárnutí (počítané podle věku) a biologické stárnutí (stav organismu a zdravotní kondice). Člověk může být biologicky starý dříve, než dosáhne vysokého věku, nebo naopak může být i v pokročilém věku fyzicky i duševně vitální.

Stáří je také společenský fenomén, který je vnímán rozdílně napříč kulturami. Zatímco v tradičních společnostech bývají starší lidé respektováni a považováni za nositele moudrosti, v moderních společnostech může být stáří spojováno s marginalizací a ztrátou společenského statusu (Sak a Kolesárová, 2012).

1.2 Biologické aspekty stárnutí

Stárnutí je spojeno s řadou biologických změn, které ovlivňují funkci různých orgánů a systémů v těle. Tyto změny jsou přirozené, avšak jejich průběh je individuální a závisí na genetických faktorech, životním stylu, stravě, pohybové aktivitě a celkovém zdravotním stavu.

Změny ve fyzickém zdraví

- **Zpomalení metabolismu** – s věkem dochází ke snížení bazálního metabolismu, což může vést k přibírání na váze a změnám ve složení těla (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016).
- **Pokles svalové hmoty a síly** – tzv. sarkopenie, která vede ke snížení pohyblivosti, slabosti a vyššímu riziku pádů (Haškovcová, 2012).
- **Oslabení kostní hmoty** – zvyšuje se riziko osteoporózy a zlomenin, zejména u žen po menopauze.
- **Zhoršení kardiovaskulárního systému** – dochází ke snížení elasticity cév, což vede k vyššímu krevnímu tlaku a zvýšenému riziku srdečně-cévních onemocnění.

Změny v mozkové činnosti a kognitivních funkcích

Mozek se v průběhu stárnutí mění, což ovlivňuje paměť, rychlost myšlení a schopnost učit se nové věci.

- **Pokles kognitivních funkcí** – zpomalení reakční doby, snížení schopnosti soustředění a oslabování krátkodobé paměti (Křivohlavý, 2011).
- **Neurodegenerativní onemocnění** – vyšší riziko Alzheimerovy choroby a jiných forem demence.
- **Neuroplasticita** – mozek si však uchovává schopnost adaptace, pokud je stimulován například učením, čtením nebo řešením logických úloh (Benešová, 2014).

Změny ve smyslových funkcích

- **Zhoršení zraku** – stárnutí oka vede k redukci zrakové ostrosti, zvýšené oslnivosti a obtížím za šera.
- **Zhoršení sluchu** – senzorická ztráta je běžná a často přispívá k sociálnímu vyloučení.
- **Změny čichové a chuťové** – vnímání ovlivňuje apetit a mohou způsobit malý příjem potravy.

Biologické změny představují přirozenou součást procesu stárnutí, avšak adekvátní péče o zdraví, preventivní opatření a aktivní způsob života mohou významně redukovat jejich negativní dopady (Mühlpachr, 2009).

1.3 Psychologické aspekty stárnutí

Stárnutí neovlivňuje pouze fyzické zdraví, ale také psychiku a emoční prožívání. Každý jedinec reaguje na proces stárnutí jinak – někteří jej přijímají přirozeně, jiní se potýkají s úzkostí, depresí nebo pocitem méněcennosti.

Změny v psychice a emoční stabilitě

- **Sebepojetí a vnímání vlastního stáří** – někteří senioři považují stáří za období moudrosti a klidu, jiní v něm vidí především ztrátu síly a autonomie (Křivohlavý, 2011).
- **Zvýšené riziko deprese** – ztráta blízkých, osamělost nebo pocit nepotřebnosti mohou vést k depresivním stavům (Haškovcová, 2012).
- **Snížená odolnost vůči stresu** – s věkem může klesat schopnost zvládat stresové situace.

Kognitivní rezervy a prevence mentálního úpadku

Psychická aktivita a udržování sociálních kontaktů mohou pomoci zachovat kognitivní schopnosti i ve vyšším věku. Mezi doporučené aktivity patří:

- **Učení se novým dovednostem** – senioři, kteří se i v pokročilém věku učí novým věcem, vykazují pomalejší pokles kognitivních funkcí (Benešová, 2014).
- **Čtení, luštění křížovek a řešení hádanek** – stimulují mozek a přispívají k jeho neuroplasticitě.
- **Sociální interakce** – pravidelný kontakt s přáteli a rodinou pomáhá udržovat duševní pohodu a zabraňuje izolaci (Sak a Kolesárová, 2012).

Podle Špatenkové a Smékalové (2015) je duševní aktivita klíčovým faktorem pro udržení psychické pohody ve stáří a může přispět k prevenci neurodegenerativních onemocnění.

1.4 Sociální aspekty stáří

Stáří není pouze biologickým nebo psychologickým procesem, ale také sociálním fenoménem, který ovlivňuje postavení jednotlivce ve společnosti. To, jak je stáří vnímáno, se liší napříč kulturami a historickými obdobími. Ve vyspělých zemích dochází v posledních desetiletích ke zvyšování průměrné délky života, což vede k demografickým změnám a nutnosti přizpůsobit společnost potřebám stárnoucí populace (Haškovcová, 2012).

Postavení seniorů ve společnosti

Dříve bylo stáří spojováno s úctou a respektem – starší lidé byli považováni za nositele moudrosti a zkušeností. V tradičních společnostech často zastávali roli poradců, učitelů a duchovních vůdců (Sak a Kolesárová, 2012). V moderní společnosti však dochází ke změně vnímání stáří. S rozvojem technologií a změnou pracovního trhu se klade důraz na výkon, flexibilitu a rychlost adaptace, což vede k marginalizaci starších osob, zejména v pracovním procesu.

Podle Špatenkové a Smékalové (2015) je jedním z problémů současné společnosti ageismus, tedy předsudky vůči starším lidem. Ti jsou často vnímáni jako méně schopní, což může vést k jejich sociálnímu vyloučení. Ageismus se může projevovat v různých oblastech – od obtížného uplatnění na trhu práce až po stereotypní mediální zobrazování seniorů jako pasivních a závislých osob.

Mezigenerační vztahy a rodinné vazby

Rodina hraje klíčovou roli v podpoře seniorů, ať už jde o emocionální, sociální, nebo materiální pomoc. Vztahy mezi generacemi však mohou být někdy problematické – změny ve způsobu života, rychlý vývoj technologií a odlišné hodnoty jednotlivých generací mohou vést k nepochopení a odcizení (Benešová, 2014).

Tradičně žili senioři v multigeneračních domácnostech, kde jim byla poskytována přirozená podpora ze strany rodiny. Dnes je však běžné, že starší lidé žijí samostatně nebo v domovech pro seniory. Tento trend je patrný zejména ve vyspělých zemích, kde se zvyšuje počet jednočlenných domácností seniorů (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016).

Osamělost je jedním z největších problémů, se kterými se senioři potýkají. Podle výzkumů Haškovcové (2012) trpí osamělostí více než třetina seniorů, což může mít negativní dopad na jejich psychické i fyzické zdraví. Nedostatek sociálních kontaktů vede k depresím, úzkostem a pocitu ztráty smyslu života.

Sociální izolace a její dopady

Sociální izolace je vážným problémem zejména u seniorů žijících o samotě, kteří mají omezený kontakt s rodinou nebo komunitou. Podle Mühlpachra (2009) mohou být hlavními příčinami sociální izolace:

- **Ztráta partnera nebo blízkých přátel** – ovdovění nebo úmrtí vrstevníků vede ke snížení sociálních interakcí.
- **Zhoršený zdravotní stav** – mobilitní problémy nebo chronická onemocnění mohou bránit účasti na společenském životě.
- **Omezený přístup k dopravě** – senioři, kteří již neřídí, mají obtížnější přístup ke společenským aktivitám.
- **Digitální propast** – pokud senioři neumějí používat moderní komunikační technologie, mohou se cítit odříznuti od rodiny a přátel (Burdová a Traxler, 2016).

Sociální izolace má významný dopad na psychické zdraví seniorů. Výzkumy ukazují, že osamělost může zvyšovat riziko demence, deprese a dalších psychických onemocnění (Křivohlavý, 2011). Proto je důležité podporovat aktivity zaměřené na sociální integraci seniorů, například organizování komunitních akcí, zapojení do dobrovolnictví nebo programy zaměřené na mezigenerační spolupráci.

1.5 Ekonomické aspekty stáří

Demografické stárnutí populace představuje významnou výzvu nejen v sociální, ale i v ekonomické oblasti. Klíčovými faktory ovlivňujícími kvalitu života starších osob jsou zejména udržitelnost důchodového systému, možnosti jejich uplatnění na trhu práce a adekvátní finanční zabezpečení ve stáří.

Důchodový systém a finanční situace seniorů

Důchodový systém je ve většině zemí založen na principu solidarity mezi generacemi – pracující populace přispívá na důchody seniorů. Vzhledem k tomu, že se délka života prodlužuje a podíl starší populace roste, dochází ke zvýšenému tlaku na financování důchodových systémů (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016).

Mnoho seniorů se v důchodovém věku potýká s finanční nejistotou, zejména pokud nemají další zdroje příjmů. Hlavní ekonomické problémy seniorů zahrnují:

- **Nízké důchody** – zejména u žen, které měly přerušenu pracovní kariéru kvůli péči o děti.
- **Zvýšené náklady na zdravotní péči** – senioři často čelí vysokým výdajům za léky a lékařskou péči.
- **Nedostatečné finanční plánování** – někteří senioři nebyli během aktivního pracovního života vedeni k dlouhodobému spoření.

Zaměstnanost starších osob

V mnoha zemích se diskutuje o tom, jak podpořit zaměstnanost starších pracovníků a umožnit jim delší setrvání na trhu práce. Podle Špatenkové a Smékalové (2015) čelí starší zaměstnanci několika problémům:

- **Ageismus na trhu práce** – předsudky vůči starším pracovníkům vedou k jejich předčasnému odchodu do důchodu.
- **Technologické změny** – senioři mají často obtížnější adaptaci na nové technologie.
- **Fyzická náročnost práce** – v některých profesích není možné pracovat až do vysokého věku.

Na druhé straně existují země, které se snaží podporovat flexibilní formy zaměstnání pro seniory, například zkrácené úvazky nebo možnost práce z domova (Haškovcová, 2012).

1.6 Aktivní a zdravé stárnutí

V současné době je koncept aktivního a zdravého stárnutí stále více diskutovaným tématem, neboť stárnutí populace představuje významnou sociální a demografickou výzvu. Smyslem konceptu aktivního stárnutí není pouze prodloužení délky života, ale především zajištění jeho kvality prostřednictvím podpory soběstačnosti seniorů a jejich aktivní participace na společenském životě.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje aktivní stárnutí jako proces zaměřený na optimalizaci příležitostí v oblasti zdraví, sociální participace a bezpečnosti s cílem zvýšit kvalitu života osob v procesu stárnutí (Haškovcová, 2012). Tento koncept zahrnuje nejen zdravotní prevenci, ale také sociální integraci, celoživotní vzdělávání a udržení aktivního životního stylu.

Zdravý životní styl jako základ aktivního stárnutí

Biologické procesy stárnutí nelze zastavit, ale vhodným životním stylem je možné zmírnit jejich dopady a prodloužit období soběstačnosti a nezávislosti. Zdravý životní styl zahrnuje vyváženou stravu, pravidelný pohyb, dostatek spánku a vyhýbání se škodlivým návykům.

Výživa a zdravá strava ve stáří

Správná výživa hraje klíčovou roli v prevenci civilizačních onemocnění a zachování vitality i ve vyšším věku. Podle Čeledové, Kalvacha a Čevely (2016) dochází ve stáří ke změnám v metabolismu, což vyžaduje přizpůsobení stravovacích návyků.

Hlavní zásady zdravé výživy ve stáří zahrnují:

- **Dostatečný příjem bílkovin** – pomáhá udržet svalovou hmotu a prevence sarkopenie (snížení svalové síly a objemu).
- **Konzumaci ovoce a zeleniny** – jako zdroj vitamínů, minerálů a antioxidantů, které podporují imunitní systém a zpomalují buněčné stárnutí.
- **Dostatečný přísun tekutin** – dehydratace je u seniorů častým problémem, který může vést k únavě, závratím a zhoršení kognitivních funkcí.
- **Omezení přemíry cukrů a nasycených tuků** – prevence cukrovky, kardiovaskulárních onemocnění a obezity.

Správné stravování přispívá nejen k fyzickému zdraví, ale i k psychické pohodě a celkové vitalitě seniorů (Mühlpachr, 2009).

Fyzická aktivita jako prevence zdravotních problémů

Pravidelný pohyb je zásadním prvkem aktivního stárnutí. Pohyb pomáhá udržet svalovou sílu, pohyblivost kloubů, stabilitu a koordinaci, čímž snižuje riziko pádů a zlomenin. Kromě fyzických přínosů má cvičení také pozitivní vliv na psychiku – zlepšuje náladu, podporuje kognitivní funkce a snižuje stres (Křivohlavý, 2011).

Mezi nejvhodnější pohybové aktivity pro seniory patří:

- **Chůze a turistika** – přirozený pohyb, který posiluje srdce, plíce a klouby.
- **Plavání** – šetrné k pohybovému aparátu, posiluje svaly bez zatížení kloubů.
- **Jóga a tai-či** – zlepšují rovnováhu, flexibilitu a pomáhají snižovat stres.
- **Cvičení se zaměřením na posílení svalů** – prevenci ztráty svalové hmoty lze podpořit cvičením s vlastní vahou nebo lehkými činkami.

Podle Benešové (2014) i mírná fyzická aktivita několikrát týdně výrazně zvyšuje kvalitu života seniorů a oddaluje nástup zdravotních problémů.

Sociální aspekty aktivního stárnutí

Vedle fyzického zdraví představuje klíčový aspekt kvality života seniorů také jejich sociální integrace, která prokazatelně přispívá k psychické pohodě. Naopak sociální izolace a pocit osamělosti mohou být rizikovými faktory pro vznik depresivních stavů, ztrátu životního smyslu a akceleraci kognitivního úpadku.

Celoživotní vzdělávání a mentální aktivita

Podle Špatenkové a Smékalové (2015) je vzdělávání v seniorském věku klíčové pro udržení kognitivních funkcí a pocitu sebeúcty. Senioři, kteří se učí novým věcem, vykazují nižší riziko rozvoje demence a lépe se orientují v moderním světě.

Formy vzdělávání pro seniory mohou zahrnovat:

- **Univerzity třetího věku** – programy zaměřené na široké spektrum témat od historie po moderní technologie.
- **Kurzy cizích jazyků** – udržují mozkovou činnost a zlepšují schopnost koncentrace.
- **Sebevzdělávání prostřednictvím knih a audioknih** – přispívá k rozšiřování obzorů a posilování paměti.

Podle Haškovcové (2012) je klíčové, aby vzdělávání bylo přístupné a motivující, protože aktivní mozek je jedním z faktorů prodlužujících nezávislost seniorů.

Mezigenerační spolupráce a zapojení do společnosti

Sociální kontakty hrají v životě seniorů zásadní roli. Aktivní účast ve společnosti přispívá k jejich duševní pohodě, motivaci a pocitu užitečnosti. Mezigenerační spolupráce je jednou z cest, jak zabránit sociální izolaci seniorů a zároveň vytvořit most mezi generacemi (Sak a Kolesárová, 2012).

Mezi efektivní formy zapojení seniorů do společnosti patří dobrovolnictví, mezigenerační setkávání a zájmové kluby a spolky. Podle Burdové a Traxlera (2016) se senioři, kteří se cítí být součástí komunity, cítí méně osamělí, mají vyšší úroveň životní spokojenosti a lepší psychické zdraví.

Shrnutí kapitoly

Kapitola poskytuje ucelený pohled na stáří a stárnutí z několika vzájemně propojených perspektiv. Představuje základní definice a fáze seniorského věku, přibližuje biologické a psychické změny spojené s věkem a reflektuje roli společnosti v přijímání a podpoře starší generace. Dále se věnuje ekonomickým aspektům života seniorů, významu aktivního a zdravého stárnutí a důležitosti mezigenerační spolupráce, která může přispět k sociální integraci a celkové pohodě starších osob.

2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

Digitální technologie se staly neoddělitelnou součástí současné společnosti a zásadně ovlivňují způsob komunikace, vzdělávání, přístupu ke službám a trávení volného času. Tato kapitola se zaměřuje na vymezení pojmu digitálních technologií, jejich přínosy, překážky spojené s jejich využíváním zejména u seniorské populace a možnosti podpory digitální inkluze. Cílem je přiblížit klíčové pojmy a souvislosti související s využíváním technologií ve stáří.

Tato kapitola si neklade za cíl podat vyčerpávající či komplexní přehled o digitálních technologiích jako celku, jejím záměrem je spíše představit vybrané aspekty, které jsou relevantní z hlediska zkoumaného tématu a tvoří potřebný kontext pro následující analýzu.

2.1 Vymezení digitálních technologií

Digitální technologie představují soubor nástrojů, zařízení a systémů, které umožňují vytváření, zpracování, ukládání, sdílení a přenos dat v elektronické formě. Patří sem nejen osobní počítače, chytré telefony, tablety, chytré hodinky, ale také celá řada softwarových řešení včetně operačních systémů, aplikací a internetových služeb. Význam těchto technologií v každodenním životě neustále roste – usnadňují komunikaci, přístup k informacím, zábavu i pracovní činnosti. Zásadní roli hrají i v oblasti vzdělávání, zdravotní péče a veřejné správy (Antonová a Stephanidis, 2016).

S příchodem digitální éry se tyto technologie staly neoddělitelnou součástí moderní společnosti a představují důležitý nástroj integrace do digitálního prostředí i pro specifické skupiny obyvatel, jako jsou senioři. Jejich využívání však vyžaduje určité kompetence, dovednosti a také přístup k vhodným zařízením a infrastruktuře (Antonová a Stephanidis, 2016).

2.2 Základní pojmy digitálních technologií

Digitální technologie zahrnují celou řadu pojmů, které se staly běžnou součástí každodenního jazyka:

- **Chytrý telefon (smartphone)** – multifunkční zařízení kombinující funkci telefonu s možností přístupu na internet, používání aplikací a pořizování fotografií (Král a Král, 2016).

- **Chytré hodinky** – představují součást nositelné elektroniky, která může seniorům sloužit nejen k zobrazování času, ale i ke sledování zdravotních funkcí a komunikaci s okolím (Král a Král, 2016)
- **Chytrá televize (Smart TV)** – je moderní typ televizního přijímače, který kromě sledování televizního vysílání umožňuje také připojení k internetu, používání aplikací a přístup k online obsahu, což může seniorům zprostředkovat nejen zábavu, ale i vzdělávání (Král a Král, 2016).
- **Tablet** – přenosné zařízení s dotykovou obrazovkou, vhodné pro konzumaci obsahu, komunikaci i základní kancelářskou práci (Král a Král, 2016).
- **Počítač** – výkonný nástroj určený k práci s daty, jejich zpracování a uchovávání, který může být stolní nebo přenosný (notebook) (Antonová a Stephanidis, 2016).
- **Internet** – celosvětová síť propojující digitální zařízení, umožňující výměnu dat a přístup k online službám (Tomczyk, 2015).
- **Webové stránky** – slouží jako prostředek přístupu k informacím a službám, přičemž pro seniory představují nástroj ke vzdělávání i komunikaci (Benešová, 2014).
- **E-mail** – základní forma elektronické komunikace využívaná pro soukromou i pracovní korespondenci (Benešová, 2014).
- **Sociální sítě** – online platformy pro sdílení obsahu a interakci s ostatními uživateli, jako je Facebook, Instagram nebo WhatsApp (Burdová a Traxler, 2016).
- **E-learning** – forma vzdělávání za využití informačních technologií, která seniorům umožňuje vzdělávat se z domova pomocí internetu a výukových programů (Tomczyk, 2015).
- **Internetové bankovníctví** – umožňuje seniorům spravovat své finance pohodlně z domova, čímž se zvyšuje jejich samostatnost a komfort (Král a Král, 2016).
- **Telemedicína** – forma zdravotní péče poskytovaná na dálku prostřednictvím digitálních nástrojů – např. konzultace s lékařem online (Antonová a Stephanidis, 2016).
- **Aplikace** – programy určené pro specifické úkoly – bankovníctví, plánování, hry, vzdělávání aj. (Král a Král, 2016).

- **Hoax** – je nepravdivá zpráva šířená internetem nebo e-mailem, která může seniory uvádět v omyl nebo v nich vyvolávat zbytečné obavy (Tomczyk, 2015).
- **Phishingové útoky** – jsou nebezpečné podvodné praktiky na internetu, které se snaží získat citlivé údaje uživatelů, a senioři jsou jednou z nejvíce ohrožených skupin (Tomczyk, 2015).

Porozumění těmto základním pojmům je prvním krokem ke zvýšení digitální gramotnosti a jejich znalost umožňuje efektivnější využívání technologií.

2.3 Digitální gramotnost a digitální kompetence

Podle Benešové (2014) je digitální gramotnost chápána jako schopnost bezpečného, efektivního a kritického využívání digitálních technologií za účelem získávání, analýzy, tvorby a sdílení informací. Nezahrnuje pouze technické dovednosti spojené s obsluhou počítačů či mobilních zařízení, ale především komplexní porozumění digitálnímu prostředí a schopnost jeho aktivního a informovaného využívání. Digitálně gramotný jedinec je schopen chránit své soukromí, rozpoznat podvodné zprávy, vytvořit silné heslo nebo se orientovat v online službách.

Digitální kompetence pak představují konkrétní dovednosti, jako je používání e-mailu, připojení k videohovoru, správa digitálního kalendáře, práce s textovým editorem nebo používání mobilních aplikací (Benešová, 2014). Tyto kompetence jsou základním předpokladem pro to, aby jednotlivec mohl naplno využívat výhod digitalizovaného světa – od online komunikace až po přístup ke zdravotním nebo finančním službám. Pro seniory jsou tyto dovednosti klíčové nejen pro zvýšení jejich samostatnosti, ale i pro posílení jejich sociálního začlenění (Burdová a Traxler, 2016).

2.4 Digitální propast a bariéry přístupu

Pojem digitální propast (angl. „digital divide“) označuje rozdíl mezi skupinami lidí, které mají přístup k digitálním technologiím a umějí je používat, a těmi, které tuto možnost nemají. Nejčastěji se tento fenomén vyskytuje mezi generacemi, kde starší lidé často zaostávají za mladšími v míře využívání a porozumění technologiím (Tomczyk, 2015). Příčinou může být jak nižší úroveň vzdělání v oblasti informačních technologií, tak ekonomické faktory, zhoršený zdravotní stav nebo psychologické bariéry, jako je strach z neúspěchu (Pecinovský, 2014).

Důsledkem digitální propasti může být sociální vyloučení, omezený přístup k informacím a službám či snižená možnost uplatnit se na trhu práce. Zejména u seniorů hraje velkou roli i pocit nedůvěry v nové technologie a nízká sebedůvěra ve vlastní schopnosti (Burdová a Traxler, 2016). Překonání těchto překážek je možné prostřednictvím cílených vzdělávacích programů, podpory ze strany rodiny a přizpůsobení technologií specifickým potřebám starších uživatelů (Král a Král, 2016).

2.5 Podpora digitální inkluze seniorů

Digitální inkluze znamená zajištění rovného přístupu všech skupin obyvatel k digitálním technologiím. U seniorů se jedná především o odstranění překážek, které jim brání technologie efektivně používat, a vytvoření podmínek pro jejich aktivní zapojení do digitální společnosti (Benešová, 2014).

Mezi nejúčinnější nástroje patří vzdělávací programy, jako jsou kurzy v knihovnách nebo na univerzitách třetího věku. Tyto kurzy by měly být vedeny v přátelské atmosféře, s dostatkem času na opakování a praktickými ukázkami (Tomczyk, 2015). Významnou roli hraje také rodina – pokud senioři dostávají podporu od blízkých, jsou ochotnější se novým věcem učit (Burdová a Traxler, 2016).

Nezastupitelné je rovněž přizpůsobení technologií – např. použití většího písma, hlasových asistentů nebo zjednodušených verzí aplikací. Iniciativy jako „Digitální kavárny“ nebo „Senior Planet“ propojují vzdělávání s komunitním životem a mohou pomoci seniorům překonat nejistotu a budovat pozitivní vztah k technologiím (Pecinovský, 2014).

Shrnutí kapitoly

Kapitola shrnuje základní aspekty digitálních technologií s důrazem na jejich význam pro seniorskou populaci. Popsány byly základní pojmy a dovednosti v oblasti digitální gramotnosti, identifikovány hlavní bariéry přístupu a důsledky digitální propasti, a byly představeny možnosti, jak seniory podpořit prostřednictvím inkluzivních vzdělávacích přístupů. Digitální technologie mohou být významným nástrojem sociální integrace, podmínkou však zůstává dostupnost, srozumitelnost a podpora.

3 SENIOŘI A DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

Digitální technologie dnes zásadně ovlivňují způsob, jakým lidé komunikují, pracují, získávají informace a tráví volný čas. Zatímco mladší generace s nimi vyrůstaly a jejich ovládání považují za přirozené, senioři se s moderními technologiemi často seznamují až v pozdějším věku. To může být výzvou, ale zároveň i příležitostí ke zkvalitnění jejich života.

Senioři tvoří velmi různorodou skupinu – někteří aktivně využívají chytré telefony, sociální sítě nebo internetové bankovníctví, jiní se digitálními technologiím vyhýbají, protože jim nerozumí nebo se jich obávají. Přestože se v posledních letech počet seniorů využívajících internet a moderní technologie postupně zvyšuje, mnoho z nich stále čelí bariérám spojeným s jejich používáním (Burdová a Traxler, 2016).

Na jedné straně mohou digitální technologie seniorům výrazně pomoci – umožňují jim udržovat kontakt s rodinou a přáteli, zajišťují přístup k informacím a službám a mohou přispět i ke zlepšení jejich zdravotní péče (Antonová a Stephanidis, 2016). Na druhé straně však existují i rizika a překážky, jako je technologický stres, nedůvěra v nové technologie nebo obavy ze zneužití osobních údajů (Pecinovský, 2014).

Tato kapitola se proto zaměřuje na vliv digitálních technologií na seniory ze dvou hlavních hledisek – přínosů, které jim mohou moderní technologie přinést, a bariér, které mohou jejich využívání komplikovat.

3.1 Přínosy digitálních technologií pro seniory

Moderní technologie mohou hrát v životě seniorů významnou roli, pokud se jim podaří překonat prvotní obavy a naučit se je efektivně využívat. Mezi hlavní oblasti, kde mohou digitální nástroje seniorům pomoci, patří sociální interakce, vzdělávání, zdravotní péče a usnadnění činností každodenního života.

Sociální začlenění a komunikace

Významným přínosem digitálních technologií pro seniorskou populaci je možnost udržování sociálních vazeb, především s rodinnými příslušníky a přáteli. Prostřednictvím internetu a chytrých zařízení mohou senioři snadno komunikovat pomocí e-mailu, videohovorů či sociálních sítí, což má zásadní význam zejména pro osoby žijící v osamění.

Podle Burdové a Traxlera (2016) mohou být digitální technologie pro seniory mostem mezi generacemi – například vnoučata mohou pomoci svým prarodičům naučit se používat chytré telefony nebo sociální sítě, což nejenže podporuje jejich digitální gramotnost, ale také posiluje rodinné vazby.

Výzkumy také ukazují, že aktivní používání internetu pomáhá seniorům předcházet pocitům izolace a osamělosti. Podle Haškovcové (2012) sociální izolace patří mezi nejčastější problémy ve stáří, přičemž digitální technologie mohou být účinným nástrojem, jak tento problém zmírnit.

Vzdělávání a osobní rozvoj

Možnost vzdělávat se i ve vyšším věku je dalším důležitým aspektem, kde mohou digitální technologie hrát klíčovou roli. Senioři mají dnes přístup k široké škále online kurzů, vzdělávacích videí či e-learningových platforem, které jim umožňují učit se novým dovednostem z pohodlí domova.

Benešová (2014) zdůrazňuje, že vzdělávání seniorů není jen o získávání nových znalostí, ale také o udržování mentální aktivity, která může přispět k lepšímu kognitivnímu zdraví a prevenci neurodegenerativních onemocnění. Kognitivní stimulace prostřednictvím digitálních platforem může mít pozitivní vliv na zpomalení úbytku paměti a schopnosti řešit problémy.

Zajímavé je, že některé univerzity a vzdělávací instituce nabízejí speciální programy pro seniory, například univerzity třetího věku, kde mohou starší lidé rozvíjet své znalosti v různých oborech, včetně práce s počítači a digitální gramotnosti.

Zdravotní péče a telemedicína

Digitální technologie mohou výrazně zlepšit přístup seniorů ke zdravotní péči. Díky rozvoji telemedicíny mohou dnes starší lidé konzultovat s lékaři online, sledovat své zdravotní ukazatele pomocí chytrých zařízení a využívat aplikace na sledování léků a zdravotních údajů (Antonová a Stephanidis, 2016).

Mobilní aplikace a chytré hodinky dnes dokážou monitorovat srdeční tep, krevní tlak či kvalitu spánku, což může pomoci seniorům včas rozpoznat zdravotní problémy. Pecinovský (2014) zmiňuje, že některé digitální nástroje umožňují dokonce sledování pohybu seniora, což může být užitečné pro rodiny starších lidí trpících demencí nebo Alzheimerovou chorobou.

Telemedicína se navíc ukázala jako obzvlášť užitečná během pandemie COVID-19, kdy bylo nutné minimalizovat fyzické návštěvy zdravotnických zařízení. Seniori, kteří měli přístup k telemedicínským službám, mohli konzultovat zdravotní stav s lékaři na dálku, což jim ušetřilo čas a snížilo riziko nákazy.

Samostatnost a každodenní život

Digitální technologie mohou také výrazně usnadnit každodenní fungování seniorů, ať už jde o online nakupování, správu financí, plánování cest, nebo přístup k veřejným službám.

Například internetové bankovníctví umožňuje seniorům spravovat své finance bez nutnosti návštěvy pobočky, což může být výhodné zejména pro osoby s omezenou mobilitou. Král a Král (2016) uvádějí, že jednoduché a přehledné uživatelské rozhraní bankovních aplikací je klíčovým faktorem pro jejich využívání seniory.

Dalším významným prvkem jsou navigační aplikace a dopravní služby, jako je Google Maps nebo aplikace na objednávání taxi, které mohou seniorům usnadnit cestování.

Přestože se mnoho seniorů obává používání digitálních technologií, jejich přínosy jsou zřejmé. Mohou pomoci starším lidem udržovat sociální kontakty, vzdělávat se, zlepšit přístup ke zdravotní péči a usnadnit běžné denní aktivity. Klíčové je však překonání bariér spojených s jejich používáním, což bude tématem následující kapitoly.

3.2 Rizika a bariéry digitálních technologií

Přestože digitální technologie nabízejí seniorům řadu výhod, jejich plné využívání může být komplikované kvůli různým bariérám, se kterými se starší lidé při práci s moderními technologiemi potýkají. Tyto bariéry mohou být technologické, psychologické, sociální i zdravotní a často se vzájemně prolínají. Mnoho seniorů se cítí nejistě při používání digitálních nástrojů, obává se chyb nebo negativních důsledků jejich nesprávného využití (Burdová a Traxler, 2016).

Digitální propast mezi generacemi se sice postupně zmenšuje, ale stále existují významné rozdíly v přístupu k technologiím mezi mladšími a staršími uživateli (Tomczyk, 2015). Tento rozdíl se neprojevuje jen v samotné schopnosti pracovat s digitálními zařízeními, ale také ve vnímání technologií, motivaci k jejich používání a celkové důvěře v digitální svět.

Následující kapitola se proto zaměřuje na hlavní překážky, které seniorům brání v efektivním využívání digitálních technologií.

Digitální propast a nerovný přístup k technologiím

Jednou z největších výzev, se kterou se senioři potýkají, je tzv. **digitální propast** (digital divide). Tento termín označuje rozdíl mezi těmi, kteří mají přístup k digitálním technologiím a umějí je efektivně využívat, a těmi, kteří tuto možnost nemají nebo jsou v jejich používání výrazně omezeni (Antonová a Stephanidis, 2016).

Digitální propast může být způsobena několika faktory:

1. **Ekonomické důvody** – Ne všichni senioři si mohou dovolit chytrý telefon, tablet nebo počítač. Některým také chybí stabilní přístup k internetu, což omezuje jejich možnost se digitálně zapojit (Benešová, 2014).
2. **Nedostatek digitální gramotnosti** – Mnoho seniorů se s technologiemi nikdy nesetkalo v pracovním ani osobním životě a nemá základní dovednosti potřebné pro jejich používání (Burdová a Traxler, 2016).
3. **Nedostatek motivace** – Pokud senior nevidí přímý přínos digitálních technologií pro svůj život, nemá důvod se je učit používat (Špatenková a Smékalová, 2015).
4. **Složitost ovládání** – Moderní technologie jsou často navrhovány pro mladší generace a mohou být pro starší uživatele nepřehledné nebo složité na pochopení (Král a Král, 2016).

Tento problém lze řešit cíleným vzděláváním seniorů, individuálním přístupem a vývojem technologií, které jsou přístupnější pro starší uživatele.

Obavy o bezpečnost a nedůvěra v digitální svět

Mnoho seniorů se obává, že mohou být na internetu podvedeni nebo že jejich osobní údaje budou zneužity (Pecinovský, 2014). Mezi nejčastější obavy patří:

- **Strach z podvodů a krádeže identity** – Senioři často nevědí, jak rozpoznat falešné webové stránky, nevyžádané e-maily nebo phishingové útoky (Schmidt a Cohen, 2014).
- **Nedostatek znalostí o ochraně osobních údajů** – Mnoho seniorů nerozumí zásadám bezpečného chování na internetu, například vytváření silných hesel nebo rozpoznání rizikových odkazů (Tomczyk, 2015).

- **Dezinformace a hoaxy** – Senioři jsou často terčem dezinformačních kampaní a hoaxů, které mohou vést k šíření nepravdivých informací, panice nebo dokonce k finančním ztrátám (Haškovcová, 2012).

Řešením těchto problémů může být systematické vzdělávání seniorů v oblasti kybernetické bezpečnosti a podpora kritického myšlení při práci s digitálními informacemi.

Fyzické a psychické bariéry

S věkem přicházejí fyzické a psychické změny, které mohou komplikovat používání digitálních technologií:

- **Zrakové potíže** – Problémy se čtením malého textu na displeji nebo obtížná práce s dotykovou obrazovkou (Král a Král, 2016).
- **Motorické obtíže** – Třes rukou, snížená jemná motorika nebo artritida mohou ztěžovat práci s myší, klávesnicí nebo dotykovým displejem (Antonová a Stephanidis, 2016).
- **Kognitivní změny** – S přibývajícím věkem může docházet k horší schopnosti zapamatovat si nové informace, což znesnadňuje učení se novým technologiím (Haškovcová, 2012).

Některé z těchto problémů lze překonat přizpůsobením digitálních nástrojů – například zvětšením písma, hlasovým ovládáním nebo zjednodušenými uživatelskými rozhraními.

Technologický stres a obavy z vlastního selhání

Další významnou bariérou je tzv. **technologický stres** (technostress), tedy úzkost nebo frustrace spojená s používáním moderních technologií. Senioři se často obávají, že udělají chybu, něco omylem smažou nebo že nebudou schopni zařízení správně ovládat (Pecinovský, 2014).

Podle Špatenkové a Smékalové (2015) se senioři často cítí zahlceni množstvím informací a složitostí digitálního prostředí. Navíc mohou mít pocit, že se od nich očekává, že se budou učit rychle a bez chyb, což vede k frustraci a odmítání technologií.

Pro efektivní překonání této bariéry je důležité:

- **Trpělivé a srozumitelné vysvětlování** – Bez tlaku a s respektem k tempu učení seniora.

- **Praktická výuka formou opakování** – Možnost vyzkoušet si digitální nástroje vícekrát, než se osvojí potřebné dovednosti.
- **Podpora ze strany rodiny** – Pokud mají senioři podporu svých blízkých, snižuje se jejich strach z technologií (Burdová a Traxler, 2016).

Digitální technologie sice mohou výrazně zlepšit kvalitu života seniorů, ale jejich využívání je často omezeno různými bariérami. Hlavními překážkami jsou digitální propast, obavy o bezpečnost, fyzické a psychické bariéry a technologický stres. Přestože se tyto problémy zdají být značné, lze je překonat cíleným vzděláváním, technickými úpravami a individuálním přístupem.

Pro efektivní začlenění seniorů do digitálního světa je tedy klíčové nejen poskytnout jim přístup k technologiím, ale také vytvořit podmínky, které jim umožní jejich bezpečné a pohodlné využívání.

Přístupy k podpoře digitální gramotnosti seniorů

Vzhledem k bariérám, kterým senioři čelí při využívání digitálních technologií, je klíčové zaměřit se na efektivní strategie a přístupy, které mohou podpořit jejich digitální gramotnost. Pokud mají starší lidé možnost učit se novým technologiím v bezpečném a přátelském prostředí, mohou si osvojit základní dovednosti, které jim umožní snadnější začlenění do digitální společnosti. Cílená podpora seniorů nejen usnadňuje jejich přístup k digitálním nástrojům, ale také přispívá ke zvýšení jejich samostatnosti, sociálního začlenění a celkové kvality života (Benešová, 2014).

Tato kapitola se zaměřuje na hlavní přístupy, které mohou usnadnit seniorům vstup do digitálního světa a pomoci jim překonat počáteční obavy a nejistoty.

3.3 Vzdělávací programy a kurzy pro seniory

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak pomoci seniorům osvojit si digitální technologie, jsou cílené vzdělávací programy. Ty mohou probíhat v rámci komunitních center, knihoven, univerzit třetího věku nebo prostřednictvím online kurzů (Tomczyk, 2015).

Specifika výuky digitálních dovedností pro seniory

Vzdělávání seniorů v oblasti digitálních technologií se liší od běžného školení mladších generací. Podle Mühlpachra (2009) a Špatenkové a Smékalové (2015) je při výuce seniorů důležité dodržovat několik principů:

- **Individuální přístup** – Každý senior má jinou úroveň zkušeností a potřebuje jiný styl výuky.
- **Jednoduchý a srozumitelný jazyk** – Technické termíny mohou být matoucí, proto je lepší používat praktická a jasná vysvětlení.
- **Opakování a trénink** – Starší lidé si často potřebují nové dovednosti procvičit vícekrát, aby si je osvojili.
- **Učení v malých krocích** – Příliš velké množství informací najednou může být pro seniory demotivující.

Příklady vzdělávacích iniciativ

Některé organizace a instituce již dlouhodobě realizují programy na podporu digitální gramotnosti seniorů, těmi jsou:

- **Univerzity třetího věku** – Zaměřují se na specializované kurzy digitálních dovedností, včetně práce s počítačem, chytrými telefony a využívání internetu.
- **Kurzy v knihovnách a komunitních centrech** – Mnoho veřejných knihoven pořádá bezplatné kurzy, kde se senioři učí používat e-mail, internetové vyhledávání nebo sociální sítě.
- **Online platformy** – Například webové stránky zaměřené na vzdělávání seniorů poskytují interaktivní návody a kurzy přizpůsobené jejich potřebám.

Podle Benešové (2014) mají tyto vzdělávací iniciativy velký potenciál, pokud jsou správně strukturovány a vedeny zkušenými lektory, kteří mají pochopení pro potřeby starší generace.

Role rodiny a blízkých při osvojování digitálních technologií

Rodina hraje klíčovou roli v tom, zda a jak rychle se senior dokáže adaptovat na digitální technologie. Pokud senioři vidí, že jejich blízcí technologie běžně používají, mají větší motivaci se je naučit ovládat.

Jak může rodina pomoci seniorům s technologiemi?

Podle Burdové a Traxlera (2016) jsou nejefektivnější následující přístupy:

1. **Trpělivé vysvětlování** – Je důležité, aby blízcí pomáhali seniorům se základním ovládáním technologií bez pocitu frustrace nebo netrpělivosti.

2. **Ukázka praktických výhod** – Pokud senior uvidí, že mu technologie může pomoci například ve spojení s rodinou nebo v organizaci každodenních úkolů, snáze si osvojí nové dovednosti.
3. **Pravidelné procvičování** – Jednorázové vysvětlení často nestačí, senioři si informace lépe zapamatují, pokud je mohou opakovaně zkoušet.
4. **Bezpečnostní osvěta** – Rodina by měla seniorům pomoci pochopit základy bezpečného chování na internetu, například jak rozeznat podezřelé e-maily nebo jak si nastavit silná hesla.

Pecinovský (2014) zdůrazňuje, že pokud senior cítí podporu rodiny, má větší motivaci překonat počáteční obavy a technologie začít aktivně využívat.

Přizpůsobení technologií potřebám seniorů

Dalším klíčovým faktorem, který ovlivňuje úspěšné zapojení seniorů do digitálního světa, je samotná přístupnost a uživatelská přívětivost technologií. Moderní digitální zařízení nejsou vždy navržena s ohledem na starší uživatele, což může vést k obtížím při jejich používání (Antonová a Stephanidis, 2016).

Jak mohou být technologie přizpůsobeny seniorům?

1. **Zvětšené písmo a kontrastní barevné schéma** – Pro seniory se zhoršeným zrakem je důležité, aby bylo rozhraní čitelné.
2. **Jednoduché uživatelské prostředí** – Některé aplikace a operační systémy nabízejí „zjednodušený režim“, kde jsou pouze základní funkce.
3. **Hlasové ovládání a asistenti** – Například Google Assistant nebo Siri mohou seniorům pomoci ovládat zařízení hlasem.
4. **Dotyková gesta a větší tlačítka** – Mnoho seniorů má problémy s jemnou motorikou, proto je důležité, aby bylo ovládání intuitivní.

Podle Krále a Krále (2016) může správná ergonomie a přístupnost technologií významně ovlivnit, jak snadno se senior s digitálním světem sžije.

Digitální gramotnost seniorů lze podpořit různými způsoby. Vzdělávací programy a kurzy jsou jedním z nejúčinnějších přístupů, protože umožňují seniorům osvojit si nové dovednosti v bezpečném a podpůrném prostředí. Rodina a blízcí mohou sehrát důležitou roli tím, že seniorům trpělivě vysvětlují fungování technologií a pomáhají jim překonat prvotní

obavy. Kromě toho je důležité, aby byly technologie přizpůsobeny potřebám starší generace, například zjednodušeným ovládáním nebo hlasovými asistenty.

Podpora seniorů v oblasti digitálních technologií není jen otázkou individuálního vzdělávání, ale i širšího společenského přístupu. Pokud chceme, aby starší generace nebyla z digitální společnosti vyloučena, je nutné vytvářet inkluzivní prostředí, které umožní všem seniorům bezpečné a pohodlné používání moderních technologií.

3.4 Přehled dosavadního výzkumu v oblasti digitálních technologií

Výzkum v oblasti využívání digitálních technologií seniory se v posledních desetiletích rozrůstá v reakci na rychlou digitalizaci společnosti a demografické změny. Zatímco někteří senioři se digitálními technologiím aktivně přizpůsobují a využívají je jako prostředek ke zlepšení kvality svého života, jiní se potýkají s překážkami, které jim brání v plnohodnotném zapojení do digitální společnosti. Různé studie se zaměřují na různé aspekty tohoto problému – od přístupnosti a využitelnosti technologií až po sociální, psychologické a ekonomické faktory ovlivňující digitální gramotnost seniorů.

Tato kapitola poskytuje přehled tří významných výzkumů, které se zabývaly vztahem seniorů k digitálním technologiím, a to z hlediska aktivního stárnutí, uživatelského chování a běžného využívání digitálních technologií.

Aktivní stárnutí a digitální technologie

Koncept aktivního stárnutí představuje jeden z klíčových teoretických rámců v oblasti gerontologie, jehož cílem je podpora seniorů v zachování fyzické kondice, psychické pohody a sociální angažovanosti i ve vyšším věku. V tomto procesu mohou digitální technologie sehrávat podstatnou roli, a to zejména prostřednictvím usnadnění přístupu ke vzdělávání, posilování sociálních kontaktů a zprostředkování zdravotnických služeb.

Studie Urbina, Tur a Fernández (2022) se zaměřila na roli digitálních technologií v životě seniorů žijících na španělském ostrově Ibiza. Výzkum ukázal, že:

- **Pouze třetina seniorů na Ibize vlastní digitální zařízení**, přičemž hlavní motivací k jejich používání je komunikace s rodinou a přáteli.
- **Vyšší vzdělání a sdílené bydlení** s dalšími členy rodiny korelovalo s vyšší digitální gramotností a ochotou učit se nové technologie.

- **Značná část seniorů se technologiím vyhýbá** z důvodu nízké důvěry ve vlastní schopnosti nebo vnímané složitosti digitálního prostředí.

Výsledky této studie potvrzují, že senioři, kteří mají přístup k digitálním technologiím a podporu ze strany rodiny, mají vyšší pravděpodobnost jejich pravidelného využívání. Autoři doporučují zaměřit se na vzdělávací programy pro seniory, které by jim pomohly překonat obavy a zvýšit jejich digitální kompetence.

Vnímání a uživatelské chování seniorů v digitálním prostředí

Dalším významným aspektem výzkumu je uživatelské chování seniorů a jejich vnímání digitálních technologií. Studie Li a Luximona (2018) se zaměřila na analýzu uživatelského chování seniorů v Hongkongu a zkoumala faktory, které ovlivňují jejich vztah k moderním technologiím.

Výsledky výzkumu ukázaly několik klíčových překážek, které brání seniorům v efektivním využívání digitálních nástrojů:

1. **Navigační obtíže** – Starší lidé mají často problémy s orientací v uživatelských rozhraních digitálních zařízení, což vede k frustraci a nejistotě při jejich používání.
2. **Technologický stres** – Mnoho seniorů se obává, že nebudou schopni technologii správně používat nebo že mohou omylem způsobit chybu. Tento stres často vede k tomu, že raději technologie vůbec nezkusí.
3. **Socioekonomické faktory** – Senioři z vyšších socioekonomických vrstev a s vyšším vzděláním častěji používají digitální technologie a mají větší důvěru ve své schopnosti než senioři z méně privilegovaných skupin.
4. **Nedostatečná podpora** – Studie zjistila, že senioři, kteří se učí technologie samostatně, mají horší zkušenosti a nižší úspěšnost než ti, kteří mají možnost absolvovat kurzy nebo dostávají podporu od rodiny.

Li a Luximona (2018) doporučují, aby technologické společnosti věnovaly více pozornosti designu přístupného seniorům – například zavedením intuitivnějších rozhraní, hlasového ovládání nebo možnosti individuálního přizpůsobení ovládání zařízení.

Digitální technologie v každodenním životě seniorů

Výzkum Vacka a Rybenské (2017) analyzoval, jak senioři v různých sociálních kontextech přistupují k digitálním technologiím a jak je začleňují do svého každodenního života. Autoři identifikovali tři hlavní skupiny seniorů podle jejich přístupu k digitálním technologiím:

1. **Senioři žijící s rodinou** – Tito senioři mají pravidelný kontakt s technologiemi díky dětem a vnoučatům, kteří je často učí základní dovednosti. Přesto se mohou cítit frustrováni tím, že nestíhají tempo mladších generací.
2. **Senioři žijící osamoceně** – Tato skupina si často osvojuje digitální technologie z nutnosti, zejména kvůli udržování kontaktu s rodinou a přáteli. Často navštěvují kurzy nebo se učí metodou pokus-omyl.
3. **Senioři v pečovatelských domech** – V této skupině byl zaznamenán nejnižší podíl uživatelů digitálních technologií. Mnoho z nich nemělo přístup k internetu a neměli zájem se učit nové dovednosti.

Výzkum ukázal, že senioři, kteří si osvojili digitální technologie, je často považují za nepostradatelnou součást svého života, ale stále existuje velká část seniorů, která nevidí v moderních technologiích přímý přínos. Hlavním faktorem ovlivňujícím přístup k technologiím je vzdělání, ekonomická situace a sociální zázemí.

Autoři doporučují cílené vzdělávací programy a přizpůsobení technologií specifickým potřebám seniorů, aby se snížila digitální propast mezi generacemi.

Přehled dosavadních výzkumů potvrzuje, že digitální technologie mohou seniorům přinést řadu výhod, ale jejich využití je omezeno několika faktory:

- **Sebedůvěra a motivace** – Senioři s větší jistotou ve své schopnosti jsou ochotnější se technologie učit.
- **Sociální podpora** – Rodina a blízcí mají zásadní vliv na to, zda senioři technologie přijmou.
- **Přístupnost technologií** – Design digitálních zařízení by měl být více přizpůsoben potřebám starší generace.

Z výsledků výzkumů vyplývá, že pokud mají senioři přístup k přizpůsobeným vzdělávacím programům a adekvátní podporu, jejich ochota učit se nové technologie a začlenit je do svého života se výrazně zvyšuje.

3.5 Programy a iniciativy na podporu digitální gramotnosti seniorů

Vzhledem k rostoucí digitalizaci společnosti a potřebě zajistit rovný přístup k moderním technologiím se v mnoha zemích rozvíjejí **programy a iniciativy** zaměřené na podporu digitální gramotnosti seniorů. Tyto programy jsou realizovány státními institucemi, neziskovými organizacemi, univerzitami i soukromými společnostmi a mají za cíl snížit digitální propast mezi generacemi, podpořit aktivní stárnutí a usnadnit seniorům orientaci v digitálním světě.

V této kapitole se zaměříme na přehled národních a mezinárodních iniciativ, přístupů ke vzdělávání seniorů a specifických programů, které se osvědčily v praxi.

Národní programy a strategie digitální gramotnosti seniorů

V různých zemích existují **národní strategie** zaměřené na zvyšování digitální gramotnosti seniorů. Státy si uvědomují, že digitální vyloučení seniorů může mít negativní dopady nejen na jejich individuální životy, ale i na celou společnost.

Česká republika

V České republice je podpora digitální gramotnosti seniorů součástí několika vládních strategií a iniciativ:

- **Strategie digitální gramotnosti ČR 2020+** – Tento dokument klade důraz na rozvoj digitálních dovedností mezi různými skupinami obyvatel, včetně seniorů. Cílem je **usnadnit přístup ke vzdělávacím programům a zvýšit počet seniorů, kteří aktivně využívají digitální technologie.**
- **Kurzy v knihovnách a komunitních centrech** – Mnoho veřejných knihoven nabízí bezplatné kurzy práce s počítačem, chytrými telefony nebo tablety. Tyto kurzy jsou zaměřeny na praktické dovednosti, jako je práce s e-mailem, vyhledávání informací na internetu nebo využívání eGovernmentu.
- **Senioři píší Wikipedii** – Specifický program, který umožňuje seniorům podílet se na tvorbě a editaci Wikipedie, čímž si nejen osvojují digitální dovednosti, ale zároveň se zapojují do online komunity.

Evropská unie

V rámci Evropské unie existuje několik programů podporujících digitální vzdělávání seniorů:

- **Program „DigComp“ (Digital Competence Framework)** – Rámcový program definující klíčové digitální kompetence potřebné pro aktivní zapojení do digitální společnosti.
- **Silver Economy Initiative** – Evropský projekt zaměřený na podporu aktivního stárnutí prostřednictvím digitálních technologií. V jeho rámci vznikají specializované aplikace, kurzy a digitální nástroje určené seniorům.
- **ALL DIGITAL Week** – Týden digitálního vzdělávání v Evropě, během kterého probíhají školení a workshopy zaměřené na rozvoj digitálních dovedností různých věkových skupin, včetně seniorů.

Spojené státy americké

V USA je jedním z největších programů na podporu digitální gramotnosti seniorů „Senior Planet“, který nabízí širokou škálu kurzů, webinářů a komunitních setkání zaměřených na výuku digitálních dovedností. Další důležitou iniciativou je „AARP Foundation“, která poskytuje seniorům podporu při používání technologií, včetně individuálních konzultací a technické pomoci.

Přístupy ke vzdělávání seniorů v oblasti digitálních technologií

Podle výzkumu Li a Luximona (2018) existuje několik osvědčených metod vzdělávání seniorů, které pomáhají překonat bariéry spojené s osvojováním digitálních technologií. Tyto přístupy se zaměřují na praktické, pomalé a opakované učení a na vytvoření bezpečného prostředí, kde se senioři necítí pod tlakem.

Mezi nejefektivnější metody patří:

- **Osobní asistence a mentoring** – Individuální podpora při učení technologií je pro seniory klíčová. Pokud mají možnost konzultovat své otázky s trpělivým lektorem nebo rodinným příslušníkem, jejich sebevědomí při práci s technologiemi roste.
- **Metoda „learning by doing“** – Praktické procvičování digitálních dovedností v reálných situacích se ukazuje jako nejefektivnější způsob výuky.
- **Skupinové kurzy** – Výuka v menších skupinách pomáhá seniorům sdílet zkušenosti, navzájem se motivovat a vytvářet si sociální vazby.

- **Online tutoriály a vzdělávací platformy** – Webové stránky a aplikace zaměřené na výuku seniorů nabízejí interaktivní návody, které umožňují flexibilní vzdělávání podle individuálních potřeb.

Podle Vacka a Rybenské (2017) mají kurzy, které jsou zaměřeny na konkrétní potřeby seniorů, výrazně vyšší úspěšnost než obecné kurzy práce s počítačem. Důležité je, aby výuka probíhala v přirozeném tempu, s důrazem na praktické využití – například jak poslat e-mail, jak používat internetové bankovníctví nebo jak vyhledávat informace o zdravotní péči.

Příklady úspěšných iniciativ v praxi

1. Digitální kavárny pro seniory

V několika evropských zemích vznikly tzv. **digitální kavárny**, kde se senioři mohou neformálně setkávat a společně se učit používat digitální technologie. Tento koncept propojuje sociální interakci s praktickým vzděláváním a snižuje strach seniorů z neznámých technologií.

2. Online vzdělávací platformy

- **GetSetUp** – Online platforma určená výhradně pro seniory, která nabízí interaktivní kurzy na různá témata, od základní práce s počítačem až po používání aplikací pro zdraví a bezpečnost.
- **Cyber-Seniors** – Organizace, která propojuje studenty středních škol se seniory a umožňuje jim vzájemné učení v rámci mentoringového programu.

3. Mobilní aplikace přizpůsobené seniorům

Mnoho vývojářů dnes vytváří aplikace, které jsou přizpůsobené specifickým potřebám seniorů. Mezi nejznámější patří:

- **Simple Phone** – Zjednodušené rozhraní pro chytré telefony s velkými ikonami a hlasovým ovládáním.
- **GrandPad** – Speciální tablet určený seniorům, který umožňuje jednoduchou komunikaci s rodinou bez nutnosti složitého nastavování.

Programy a iniciativy na podporu digitální gramotnosti seniorů jsou klíčové pro odstranění digitální propasti a zvýšení digitální inkluze starších osob. Státní instituce, univerzity i soukromé organizace nabízejí širokou škálu kurzů a podpůrných programů, které pomáhají seniorům získat důvěru v digitální technologie a efektivně je využívat.

Základem úspěchu je přístup přizpůsobený individuálním potřebám seniorů, trpělivost při výuce a vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém se senioři mohou bez obav učit nové dovednosti.

Shrnutí kapitoly

Tato kapitola se zaměřuje na vztah seniorů k digitálním technologiím a rozebírá jejich potenciální přínosy i bariéry, které mohou bránit jejich efektivnímu využívání. Představuje praktické výhody technologií v oblastech sociálního kontaktu, vzdělávání, zdravotní péče a každodenního fungování. Zároveň analyzuje překážky, jako jsou technologický stres, digitální propast, nedostatek gramotnosti či fyzická omezení. V neposlední řadě kapitola popisuje možnosti podpory seniorů prostřednictvím vzdělávacích programů, rodiny a přístupného designu technologií, a přináší přehled výzkumů i příkladů dobré praxe z ČR i zahraničí.

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE

Praktická část této práce je zaměřena na kvalitativní výzkum, jehož cílem je získat hlubší porozumění tomu, jak senioři v běžném sociálním prostředí vnímají digitální technologie, jakým způsobem je začleňují do svého každodenního života a jaké faktory ovlivňují jejich vztah k těmto technologiím. Vzhledem k tomu, že zvolená problematika je úzce spjata s osobními zkušenostmi, postoji a subjektivním vnímáním, je kvalitativní výzkumný přístup považován za nejvhodnější nástroj k dosažení stanoveného cíle.

Zvolenou metodou sběru dat jsou polostrukturované rozhovory s respondenty – seniory žijícími v přirozeném domácím prostředí. Tento typ rozhovoru umožňuje vedení dialogu na základě předem připravené sady otázek, avšak zároveň ponechává prostor pro otevřené odpovědi a doplňující otázky, čímž je umožněno flexibilně reagovat na specifika jednotlivých rozhovorů. Díky této metodě je možné získat podrobné informace o individuálních zkušenostech respondentů, včetně aspektů, které by při využití standardizovaného dotazníku mohly zůstat skryté.

Výzkum se nezaměřuje na kvantitativní měření četnosti jevů či zobecnitelnost zjištění na celou populaci seniorů, ale na pochopení významů, které jednotlivci přikládají používání digitálních technologií. Kvalitativní analýza dat je založena na kódování výpovědí respondentů a následné tvorbě významových jednotek, které umožňují strukturované uchopení hlavních témat a vzorců chování.

Důraz je kladen na zachování autenticity výpovědí a na pochopení kontextu, v němž senioři s digitálními technologiemi přicházejí do kontaktu. Výsledky výzkumu mohou přispět k hlubšímu pochopení toho, jak senioři digitalizaci prožívají, jaké překážky vnímají a jakou roli v jejich přístupu k technologiím hrají faktory jako sebedůvěra, podpora ze strany rodiny či předchozí zkušenosti.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém vychází z předpokladu, že navzdory rostoucí digitalizaci společnosti zůstává část starší populace v oblasti využívání moderních technologií pozadu. Zatímco některé výzkumy upozorňují na potenciál technologií zlepšovat kvalitu života seniorů – zejména v oblastech jako je komunikace, zdravotní péče, přístup k informacím či podpora soběstačnosti – jejich skutečné využívání a postoje k těmto technologiím nejsou jednotné a stále nejsou dostatečně zmapované.

Z toho důvodu je výzkumným problémem této práce snaha porozumět, jaké jsou hlavní faktory ovlivňující vztah seniorů k digitálním technologiím, jaké překážky jim brání v jejich využívání a co by naopak mohlo napomoci jejich většímu začlenění do digitální společnosti. Zvláštní důraz je kladen na subjektivní prožívání této problematiky samotnými seniory, jejich motivace, obavy, potřeby a zkušenosti.

Výzkum se tak snaží odpovědět na otázku, jak senioři vnímají roli digitálních technologií ve svém životě, jaké konkrétní formy technologií využívají a co ovlivňuje míru jejich otevřenosti či rezistence vůči digitálním inovacím.

Výzkumný problém této bakalářské práce byl stanoven: „Digitální technologie v životě seniorů.“

4.2 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu je prozkoumat způsoby, jakým senioři přistupují k digitálním technologiím, jaké konkrétní formy technologií využívají ve svém každodenním životě, jaké přínosy vnímají, a zároveň jaké překážky a omezení jim brání v jejich efektivním využívání. Důraz je kladen na subjektivní vnímání technologií, osobní zkušenosti respondentů a jejich reflexi vlastních kompetencí a obav souvisejících s používáním digitálních nástrojů.

Výzkum se dále zaměřuje na to, jakou roli hrají různé formy podpory ze strany blízkých osob, přátel nebo širšího okolí při osvojování digitálních dovedností a jaké faktory mohou ovlivňovat ochotu seniorů učit se novým technologiím. Pozornost je rovněž věnována motivaci k jejich používání, případné nedůvěře vůči technologiím či obavám spojeným s bezpečností a selháním.

Dílčí výzkumné cíle:

- Zjistit, jaký postoj senioři zauímají k digitálním technologiím a jak je subjektivně vnímají.
- Identifikovat konkrétní typy digitálních technologií, které senioři využívají, a zjistit, k jakým účelům je používají.
- Analyzovat hlavní bariéry a překážky, které senioři při používání digitálních technologií zažívají.
- Prozkoumat faktory ovlivňující schopnost seniorů osvojit si nové digitální dovednosti.

- Zhodnotit roli sociální podpory (rodiny, přátel, okolí) při učení a využívání digitálních technologií.
- Zmapovat subjektivně vnímané přínosy, rizika a obavy seniorů v souvislosti s digitálními technologiemi.

Na základě výzkumného cíle byly formulovány následující výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem senioři přistupují k digitálním technologiím, jaké konkrétní formy technologií využívají v každodenním životě, jaké přínosy vnímají a jaké překážky jim brání v jejich efektivním využívání?

Dílčí výzkumné otázky:

- Jakým způsobem senioři vnímají digitální technologie a jaký postoj k nim zaujímají?
- Jaké digitální technologie senioři aktivně používají a k jakým účelům je využívají?
- S jakými bariérami se senioři při používání digitálních technologií setkávají?
- Jaké faktory ovlivňují schopnost seniorů osvojit si nové digitální dovednosti?
- Jaká je role sociální podpory (rodiny, přátel, okolí) při učení a využívání digitálních technologií?
- Jaké jsou subjektivně vnímané přínosy a rizika spojená s digitálními technologiemi z pohledu seniorů?

Formulované otázky směřují k získání uceleného pohledu na to, jak se senioři orientují ve světě digitálních technologií a jaké faktory přispívají nebo naopak brání jejich plnému zapojení do digitální společnosti.

4.3 Metodologické ukotvení

Tato práce je postavena na kvalitativním výzkumu, který je vhodný zejména v případech, kdy je cílem porozumět významům, které jedinec přikládá svému prožívání a zkušenostem (Švaříček a Šedřová, 2014). Kvalitativní přístup umožňuje hlubší ponor do individuálních výpovědí a jejich kontextu, na rozdíl od kvantitativních metod, které směřují ke statistické generalizaci.

Kvalitativní výzkum je výzkumný přístup, který usiluje o hluboké porozumění lidskému chování, zkušenostem a významům, jež lidé přikládají svému jednání. Tento typ výzkumu se nesnaží o statistické zobecnění, ale o proniknutí do hloubky zkoumaného jevu v jeho přirozeném kontextu (Švaříček a Šed'ová, 2014).

Podle Hendla (2013) hraje zásadní roli tzv. přirozené prostředí výzkumu – výzkumník vstupuje do prostředí účastníků, kde sleduje a analyzuje jejich jednání v běžných situacích. Nejde o laboratorní podmínky, ale o autentické, sociálně a kulturně podmíněné prostředí.

Kvalitativní výzkum je vhodný zejména tehdy, když se snažíme porozumět procesům, vztahům, hodnotám nebo významům, které nelze jednoduše kvantifikovat. Typické jsou otevřené výzkumné otázky a postupné formování teoretických rámců až na základě získaných dat (Creswell, 2013).

Důležitou součástí kvalitativního přístupu je samotná výzkumná strategie – často jde o případové studie, zakotvenou teorii, etnografii nebo narativní výzkum. Každá z těchto strategií umožňuje jiný pohled na realitu a jiný způsob, jak zprostředkovat zkušenost účastníků (Švaříček a Šed'ová, 2014).

Metody sběru dat jsou zpravidla otevřené a flexibilní – nejčastěji se využívají polostrukturované rozhovory, pozorování a analýza dokumentů. Výzkumník musí být schopen naslouchat, interpretovat a vnímat jemné významové odstíny v projevech účastníků (Kvale a Brinkmann, 2008).

Analýza dat v kvalitativním výzkumu je procesem interpretace – data se kódují, kategorizují a následně se z nich vyvozují tematické okruhy a významové struktury. Cílem není počítání výskytů, ale zachycení podstaty a hloubky jevu (Strauss a Corbin, 1999).

Švaříček a Šed'ová (2014) upozorňují na to, že etika kvalitativního výzkumu vyžaduje respekt k účastníkům, jejich anonymitu a informovaný souhlas. Výzkumník musí být citlivý k osobnímu prostoru a emocím zúčastněných, protože výzkum se často dotýká citlivých a osobních témat.

Závěrem lze dle Hendla (2023) podotknout, že kvalitativní výzkum umožňuje pochopit realitu z perspektivy těch, kteří ji žijí. Je nenahraditelný v oblastech, kde je klíčové porozumět lidským významům, vztahům a zkušenostem – tedy i ve vzdělávání, které je vždy formováno lidskou interakcí.

4.4 Design výzkum

Jako hlavní metodologický rámec byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která je v českém prostředí stále více rozvíjena zejména v oblasti psychologického a pedagogického výzkumu. IPA podle Výrosta a Slaměníka (2019) vychází z filozofických základů fenomenologie a hermeneutiky a zaměřuje se na detailní porozumění tomu, jak jednotlivci subjektivně prožívají určité fenomény.

Podstatou IPA je dle Hendla (2016) tzv. dvojí hermeneutika – výzkumník interpretuje, jak účastník interpretuje svou zkušenost. Tento přístup zahrnuje aktivní roli výzkumníka při výkladu dat a klade důraz na reflexivitu, kontext a význam. Polostrukturované rozhovory jsou doporučovány při použití IPA, neboť nabízejí dostatek prostoru pro vyjádření subjektivních významů a zároveň umožňují určitý stupeň strukturovaného vedení.

Analytický proces v IPA zahrnuje několik kroků: opakované čtení transkriptů, identifikaci významových jednotek, kategorizaci a formulaci nadřazených témat (Švaříček a Šedřová, 2014). Interpretace je vedena se snahou o uchopení zkušenosti respondentů a zároveň o porozumění jejímu významu v širším kontextu jejich životních situací.

Při zpracování a analýze rozhovorů byl zvolen kvalitativní přístup, který umožňuje identifikovat opakující se významové jednotky v textu a následně je seskupovat do vyšších celků. Tento proces je v kvalitativním výzkumu základním krokem k vytvoření konstruktů, který slouží k odhalení hlubších vzorců a struktur v datech.

Postup analýzy:

1. Transkripce rozhovorů: Všechny rozhovory byly přepsány doslovně. Jeden kompletní přepis je zařazen v příloze, zbývající sloužily k tvorbě analytického rámce.
2. Čtení a opakované čtení, soustředění se na text rozhovoru.
3. Identifikace významových jednotek: Každý rozhovor byl analyzován po jednotlivých větách nebo významových celcích. V první fázi byly vytvářeny významové jednotky (poznámky), které stručně vystihují obsah jednotlivých výpovědí. Např.: „strach z techniky“, „podpora vnuka“, „využívání mobilu k volání“, „nejistota při zadávání hesla“, „zájem o výuku“.
4. Tvorba témat a nadřazených témat: V další fázi byly z významových jednotek (poznámek) vytvořena témata, která byla seskupena podle tematické

blízkosti do širších tematických kategorií (nadřazených témat), které představují hlavní tematické oblasti výpovědi.

5. Konstrukt: Výsledkem identifikace významových jednotek, následného vytvoření témat, seskupení a tvorby nadřazených tematických kategorií je analytický konstrukt – soubor vztahů mezi tématy, které dohromady tvoří interpretaci výzkumných zjištění. V tomto případě konstrukt ukazuje, že vztah seniorů k digitálním technologiím je ovlivněn nejen vnitřními faktory (např. důvěra ve vlastní schopnosti, dřívější zkušenosti), ale také vnějšími podmínkami (dostupnost technologií, podpora rodiny). Motivace ke zkoušení technologií často souvisí s potřebou udržovat kontakt s blízkými, zatímco hlavní bariérou je strach z chyb a selhání. U seniorů, kteří měli pozitivní zkušenost s pomocí okolí, se projevila vyšší ochota dále se v této oblasti vzdělávat.

4.5 Výzkumný nástroj

Jako hlavní výzkumný nástroj byl v této studii zvolen polostrukturovaný rozhovor, který představuje jednu z nejčastějších metod sběru dat v kvalitativním výzkumu. Tato forma rozhovoru je charakteristická kombinací předem připravených otázek s možností pružně reagovat na odpovědi respondenta a dále rozvíjet témata, která se během rozhovoru spontánně objeví. Podle Švaříčka a Šed'ové (2014) umožňuje polostrukturovaný rozhovor výzkumníkovi řídit průběh rozhovoru podle tematického rámce, přičemž se zároveň otevírá prostor pro hlubší porozumění individuálním zkušenostem a významům, které účastník sdílí. Tento typ rozhovoru není striktně vázán na formulaci otázek, což podporuje přirozenost komunikace a zároveň zachovává výzkumnou strukturu potřebnou pro následnou analýzu.

Hendl (2016) zdůrazňuje, že cílem polostrukturovaného rozhovoru není pouze získat informace, ale především porozumět významům, které účastníci přikládají svým zkušenostem a situacím. Rozhovor tak slouží nejen jako nástroj zjišťování faktů, ale jako prostředek k interpretaci subjektivního prožívání a sociálních konstrukcí, což je v souladu s fenomenologickým přístupem k výzkumu.

Rozhovor je v tomto pojetí interakční proces, v němž dochází ke „společné produkci smyslu“ (Švaříček a Šed'ová, 2014). Výzkumník zde hraje aktivní roli – nejen jako sběratel dat, ale i jako interpret, který se podílí na tvorbě sdíleného významu. Otevřenost této metody je obzvláště vhodná pro zkoumání komplexních, osobně zabarvených témat, jako je vztah k technologiím ve stáří, adaptace na změny či obavy spojené s digitalizací.

Polostrukturovaný rozhovor použitý v této studii byl veden na základě předem připraveného okruhu tematických otázek, který pokrýval oblasti týkající se vztahu k digitálním technologiím, způsobu jejich využívání, obtíží, podpory a vnímaných přínosů. Rozhovor měl však dostatek prostoru pro individuální vyjádření účastníků a hlubší proniknutí do jejich osobních zkušeností.

Otázky k rozhovoru:

- Jaký je Váš celkový vztah k digitálním technologiím?
- Kdy jste se s nimi setkal/a poprvé?
- Co Vás tehdy nejvíce zaujalo, nebo co Vás překvapilo?
- Jaké digitální technologie dnes používáte?
- K čemu je nejčastěji využíváte ve svém běžném životě?
- Jak často je používáte?
- Jak jste se naučil/a technologie ovládat? (Sám/sama, s pomocí rodiny, kurzy...)
- Co Vám zpočátku dělalo největší potíže?
- Cítíte při jejich používání jistotu, nebo spíše obavy?
- Setkal/a jste se s nějakým problémem, který Vás odradil?
- Jaké výhody Vám technologie přinášejí?
- Máte někoho, kdo Vám pomáhá, když si nevíte rady?
- Cítíte, že Vám technologie nějak ovlivnily každodenní život?
- Je něco, co by Vám usnadnilo jejich používání?

4.6 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvořili senioři žijící ve vlastních domácnostech, nikoliv v institucionálním prostředí, a tedy v běžných podmínkách každodenního života. Byl kladen důraz na zajištění rozmanitosti výběru z hlediska věku, pohlaví, dosaženého vzdělání a předchozích zkušeností s digitálními technologiemi. Výzkum byl realizován prostřednictvím cíleného výběru respondentů (tzv. purposive sampling), který je v kvalitativním výzkumu běžně využíván tam, kde je cílem získat co nejbohatší a nejpestřejší spektrum výpovědí.

Celkem se výzkumu zúčastnili čtyři respondenti (dvě ženy a dva muži) ve věku od 65 do 78 let. Všichni respondenti žijí ve vlastních bytech nebo rodinných domech, v různých typech sídel – od městského prostředí až po venkov. Všichni účastníci mají ukončené minimálně středoškolské vzdělání a disponují základními znalostmi v oblasti ovládání digitálních zařízení, i když úroveň těchto dovedností se výrazně liší.

Společným znakem všech respondentů je, že nebyli během svého pracovního života systematicky vedeni k využívání digitálních technologií a k aktivnímu kontaktu s internetovým prostředím se dostali až v pozdějším věku. Vztah k technologiím u jednotlivých osob ovlivňuje především dostupnost podpory ze strany blízkých osob (zejména rodiny), vlastní motivace a vnitřní postoj k novinkám.

Rozhovory byly vedeny osobně, v klidném prostředí domova jednotlivých respondentů. Všichni účastníci byli předem seznámeni s cílem výzkumu, bylo jim zajištěno zachování anonymity a byly respektovány zásady etického přístupu ke sběru dat.

Zúčastnění respondenti představovali různorodou skupinu z hlediska věku, pohlaví, životního stylu i vztahu k digitálním technologiím. Jednou z účastnic byla žena ve věku 72 let, bývalá úřednice, která se s digitálními technologiemi sžila především díky pomoci rodiny, zejména vnuka. Další respondentkou byla 68letá žena, bývalá zdravotní sestra, následně učitelka, která se aktivně účastní kurzů pro seniory a technologie vnímá jako výzvu i nástroj pro učení. Mezi respondenty byl také muž ve věku 75 let, bývalý technik, který navzdory určité nedůvěře zvládá základní digitální úkony samostatně, a 78letý muž, který se technologiím dlouhodobě vyhýbal, ale začal je částečně využívat po tlaku okolí, zejména kvůli možnosti kontaktu s rodinou.

Všichni respondenti žijí samostatně, nejsou klienty žádného zařízení sociálních služeb a udržují běžný denní režim. Jejich digitální gramotnost se pohybuje v rozmezí od pasivního uživatele až po samostatně orientovaného seniora se zájmem o rozvoj. Tento pestrý vzorek poskytl široké spektrum výpovědí, které umožnily zachytit rozdílné přístupy k digitalizaci v seniorském věku.

5 ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝZKUMNÝCH ZJIŠTĚNÍ

Kapitola prezentuje výsledky kvalitativního výzkumu založeného na polostrukturovaných rozhovorech se seniory žijícími ve vlastních domácnostech. Data byla zpracována metodou IPA, které umožnila strukturovanou interpretaci výpovědí respondentů. Cílem analýzy bylo porozumět tomu, jak senioři vnímají digitální technologie, jaké formy využití preferují, s jakými obtížemi se potýkají a jakou podporu v této oblasti vnímají jako zásadní.

Výsledky výzkumu jsou prezentovány prostřednictvím tematických celků, které vznikly na základě seskupení jednotlivých témat. Každý tematický celek je doplněn výkladem a ilustračními citacemi z rozhovorů, které dokládají konkrétní zkušenosti respondentů.

5.1 Identifikace významových jednotek a tvorba témat

Analýza výpovědí všech čtyř respondentů probíhala metodou identifikace významových jednotek, která je jedním ze základních postupů kvalitativní analýzy. Cílem tohoto postupu bylo identifikovat významové jednotky v jednotlivých rozhovorech, pojmenovat je stručnými kódy vystihujícími jejich obsah a následně tyto kódy seskupit do tematických celků neboli nadřazených témat, které odrážejí hlavní oblasti výzkumného zájmu.

Analytický proces byl proveden nejprve u rozhovoru s respondentkou R1, jehož úplný přepis je součástí přílohy práce. Následně byl stejný postup aplikován i na zbývající tři rozhovory (R2, R3, R4), které byly z metodologických důvodů využity pouze pro analytické účely a nejsou součástí textové přílohy v plném rozsahu. Všechny rozhovory byly transkribovány a analyzovány s důrazem na opakující se vzorce, významová témata a individuální výpovědi, které dokládaly širší souvislosti.

V každém rozhovoru byly identifikovány desítky významových jednotek – např. strach z techniky, potřeba psaného návodu, komunikace přes WhatsApp, závislost na vnukovi, odmítání složitých zařízení, zvědavost na nové funkce apod. Tyto jednotky se opakovaly v různých kontextech a jejich frekvence a variabilita umožnily následné seskupení do šesti klíčových nadřazených témat.

Během identifikace se ukázalo, že některé motivy byly společné všem respondentům, například nejistota při používání nových aplikací, obtíže s dotykovým ovládáním, potřeba podpory ze strany rodiny či pozitivní hodnocení komunikace s blízkými jako hlavního přínosu. Například významová jednotka jako „*bojím se něco zmáčkout*“, „*čekám, až přijde*

dcera“, „*posílají mi fotky přes WhatsApp*“ nebo „*radši si to napíšu*“ se objevovaly napříč výpověďmi bez ohledu na pohlaví, věk nebo bydliště.

Naopak některé významové jednotky byly typické jen pro určité respondenty, což svědčí o individuálním charakteru jejich zkušeností. Například respondentka R2 jako jediná uváděla pozitivní zkušenost se základní prací na počítači v zaměstnání, zatímco ostatní respondenti s počítačem v minulosti téměř nepracovali. Respondent R3 zase jako jediný označil chytrý telefon za zbytečný přepych, přestože jej běžně používal – kód „*telefon vlastně nepotřebuju, ale mám ho pořád u sebe*“ ukazuje rozpor mezi postojem a praxí.

Na základě identifikace významových jednotek bylo vytvořeno šest finálních hlavních témat neboli tematických kategorií, které strukturovaly interpretaci výsledků ve výzkumné části práce:

1. **Postoje a vztah k digitálním technologiím** – zahrnovala významové jednotky jako strach, respekt, přijetí kvůli tlaku okolí, nebo postupné smíření s digitalizací.
2. **Způsob využívání technologií v každodenním životě** – zahrnovala významové jednotky týkající se komunikace, vyhledávání informací, sledování videí a praktických úkonů.
3. **Bariéry a obavy při práci s technologiemi** – zahrnovala obtíže s ovládáním, paměti, orientací, bezpečností i fyzickými limity.
4. **Zdroje podpory a učení** – pokrývala významové jednotky spojené s pomocí ze strany rodiny, potřebou trpělivého vysvětlování a negativními zkušenostmi s rychlými kurzy.
5. **Sebehodnocení digitálních dovedností** – v této kategorii se soustředily významové jednotky odrážející nejistotu, malou sebedůvěru i rostoucí hrdost na zvládnuté činnosti.
6. **Vnímané přínosy digitálních technologií** – zachycovala pozitivní hodnocení kontaktu s blízkými, přístup k informacím, zábavě a pocitu začlenění.

Proces identifikace významových jednotek umožnil zachytit jemné významové rozdíly mezi jednotlivými výpověďmi a zároveň identifikovat širší vzorce, které tvoří základ analytického konstruktů. Díky tomuto postupu bylo možné odpovědět na výzkumné otázky nejen deskriptivně, ale i s ohledem na souvislosti mezi motivacemi, překážkami, dovednostmi a subjektivním vnímáním digitálních technologií u seniorů.

Tabulka 1 Jednotky rozhovoru s respondentem R1

VÝZNAMOVÁ JEDNOTKA	PODŘÁZENÁ JEDNOTKA	NADŘÁZENÁ JEDNOTKA
ostup od nových DT	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
negativní dojmy	odpor	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
uvědomění potřeby DT	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
rozvoj schopností	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
motivace udržet kontakt	vnější motivace	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
vnější tlak ke změně	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
smutek z neznalosti	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
snaha o pokrok	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
min. zkušenost ze zaměstnání	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
prvotní zkušenost	smíšené hodnocení	SEBEHODNOCENÍ A DOVEDNOSTI
tlak rodiny	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
smíření s pomocí rodiny	přijetí technologií	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
nátlak rodiny	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
dokážu to sama	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
překvapení z možností DT	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
fascinace VS obava	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
bezmoc z neznalosti	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
opora rodiny	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
neg. Emoce z otravování	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
smíření s asistencí rodiny	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
chytrý tel. vyrábění DT	každodenní činnosti	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
pomoc vnuka	pomoc od rodiny	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
tablet, využívání DT	každodenní činnosti	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
vymezení hranic	smíšené hodnocení	SEBEHODNOCENÍ A DOVEDNOSTI
televize, využívání DT	každodenní činnosti	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
překvapení z možností DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
psaní poznámek	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
psaní poznámek	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
komunikace s rodinou	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
nadšení z funkce DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
zábava přes internet	možnosti trávení volného času	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
úspora času díky DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
podpora dcery	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
denní užití MT	každodenní činnosti	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
informační funkce	každodenní činnosti	ZPŮSOBY VYUŽÍVÁNÍ
nedokáže představit bez DT	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
změna postoje	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
komplexnost využití DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
podpora vnuka	pomoc od rodiny	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
kritika učebního přístupu	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
potřeba podpory	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
nepřehlednost rozhraní	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
potíže s jemnou motorikou	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
problémy s hesly	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
psaní hesel	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
samostatná činnost	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
obavy z chyb	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
obavy z bezpečnostních rizik	obavy o bezpečnost	BARIÉRY A OBAVY
zkušenosti s podvodem	obavy o bezpečnost	BARIÉRY A OBAVY
komplikované rozhraní	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
intenzivnější spojení s rodinou	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
šetří čas	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
pocit začlenění díky DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
podpora vnuka při učení	pomoc od rodiny	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
potřeba psaných návodů	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
závislost na pomoci blízkých	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
problémy s rozhraním	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY
kurzy nejsou přizpůsobeny tempu	formální vzdělávání	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
ochota vzdělávat se	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
větší přehled	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
samostatnost při získávání informací	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
radost z možností DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
pocit začlenění díky DT	subjektivně vnímaný přínos	PŘÍNOSY DT
potřeba individuálního přístupu	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
návod pro seniory	proces učení	ZDROJE PODPORY A UČENÍ
potřeba vyzkoušet	proměna postojů	POSTOJE A VZTAH K TECHNOLOGIÍM
komplikované rozhraní	obecné obtíže	BARIÉRY A OBAVY

(zdroj: vlastní)

5.2 Postoje a vztah k digitálním technologiím

Postoje seniorů k digitálním technologiím jsou značně různorodé, avšak spojuje je určitá míra počáteční opatrnosti a zdrženlivosti. V rozhovorech se opakovaně objevovalo, že digitální technologie nejsou přirozenou součástí jejich života a většina respondentů k nim přistupovala s odstupem. Tento postoj je podmíněn nejen věkem, ale i životními zkušenostmi, včetně (ne)kontaktů s technologiemi v rámci zaměstnání.

Respondentka R1 uvedla: *„Dřív jsem si říkala, že to není nic pro mě. Měla jsem klasickéj telefon, televizi, rádio, a to mi stačilo.“* Podobně se vyjádřil respondent R3, který se s počítačem poprvé setkal až po šedesátce: *„V práci jsem dělal rukama, žádnéj počítač. Když mi syn koupil mobil, připadal jsem si jako bych dostal malý UFO.“*

Většina účastníků však zároveň reflektovala společenské změny a přiznávala, že technologie se staly „nutností“. Digitální prostředí je vnímáno jako složité, avšak nevyhnutelné. Respondentka R2 vysvětlila: *„Člověk dneska nemůže fungovat bez telefonu. Všechno chtějí přes internet – i u doktora. Já se tomu nebráním, ale sama bych s tím asi nezačala.“*

Tento vnější tlak se často objevuje jako hlavní motivace ke změně postoje. Zaznívaly formulace jako *„donutila mě doba“* (R1) nebo *„bez toho bych byla dnes už ztracená“* (R2), což ukazuje, že přijetí technologie je spojeno především s praktickou potřebou, nikoliv zájmem o novinky.

Vztah k digitálním technologiím se nicméně postupně vyvíjí. Respondent R4, který zpočátku odmítal chytrý telefon, přiznal: *„Ze začátku jsem říkal, že to je kravina. Ale teď si bez toho nezapišu ani nákup.“* V některých výpovědích se tak objevuje přechod od pasivního postoje ke kladnějšímu přijetí – často díky pozitivním zkušenostem, ale také díky podpoře blízkých.

Zkušenosti z pracovního života hrají v tomto ohledu významnou roli. Zatímco R1 zmínila, že v práci používala počítač pouze minimálně, R2 pracovala jako učitelka a byla zvyklá na e-mail a jednoduché tabulky. Její vztah k technologiím je o něco méně znatelný: *„Já se počítače nikdy nebála, ale všechno je dneska rychlejší. To mi vadí – že se člověk nestačí rozkoukat a už to po vás něco chce.“*

Společným jmenovatelem všech výpovědí je určitá nejistota a potřeba podpory. Všichni dotázaní se shodli na tom, že přijetí technologií bylo spojeno s nutností „učit se za pochodu“ a mnohdy s pocitem nejistoty, zda „něco nepokazí“.

Shrneme-li zjištění tohoto nadřazeného tématu, ukazuje se, že vztah seniorů k digitálním technologiím je formován kombinací vnější nutnosti, respektu k technice, různorodých zkušeností a ochoty se učit. Ačkoliv respondenti vnímají technologie jako složité, současně přiznávají, že jim přinášejí užitečné funkce, bez kterých by dnes fungovali obtížněji.

5.3 Způsob využívání technologií v každodenním životě

Jedním z hlavních cílů výzkumu bylo zjistit, jaké digitální technologie senioři ve svém životě využívají a k jakým účelům je nejčastěji používají. Výpovědi respondentů ukazují, že ačkoliv rozsah využívaných technologií není široký, jedná se o zařízení a služby, které mají pro seniory vysokou praktickou hodnotu. Nejčastěji byly zmiňovány chytré telefony, dále tablety a výjimečně také chytré televize. Počítače se v odpovědích objevovaly zřídka a bývaly vnímány jako složité a „už zbytečné“.

Všichni respondenti uvedli, že nejčastěji využívají digitální technologie ke komunikaci s rodinou. Jako hlavní platformy byly zmiňovány mobilní volání, SMS a především aplikace WhatsApp. Respondentka R1 popsala: *„S dcerou si voláme přes WhatsApp, posílá mi fotky vnoučat, a někdy mi i nahrává videa, když třeba slaví narozeniny a já tam nemůžu být.“* Podobně respondent R3 uvedl: *„Bez mobilu bych nevěděl, co je s vnoučaty. Dneska si už i voláme přes obraz, to je pěkný.“* Komunikace je tedy klíčovým motivačním faktorem, který seniory přivádí k pravidelnému používání technologií.

Dále se respondenti shodli, že technologie využívají k vyhledávání informací – ať už se jedná o zprávy, počasí, jízdní řády nebo recepty. R2 uvedla: *„Každé ráno se podívám, jestli bude pršet. Taky si hledám recepty, hlavně když peču na vnoučata.“* Respondent R4 doplnil: *„Už nevolám na nádraží. Když jedu do města, kouknu do aplikace, kdy jede autobus.“*

Objevily se také zmínky o využití kalendáře, poznámek, fotoaparátu či YouTube, přičemž tyto funkce byly vnímány jako praktické „pomocníky“. Respondenti si zapisují schůzky k lékaři, fotografují dokumenty nebo si přehrávají oblíbené písničky. R1 uvedla: *„Na tabletu si pustím starý písničky nebo dokument o přírodě. To mě baví víc než televize.“*

Tyto případy ukazují, že senioři objevují technologie i mimo čistě funkční rámec a využívají je pro osobní zájmy.

Rozdíly se objevily v četnosti využívání. Zatímco R1 a R2 používají digitální technologie denně, R3 a R4 se označili spíše za příležitostné uživatele. R3 popsal: „*Telefon mám po ruce, ale když nemusím, nehrabu se v něm. Když něco potřebuju, zavolám.*“ R4 uvedl, že technologie využívá více podle situace: „*Když jdu k doktorovi nebo na úřad, podívám se, jestli mají otevřeno. Ale jinak to mám spíš jako doplněk.*“

Celkově lze shrnout, že senioři využívají digitální technologie především jako nástroje pro komunikaci, informovanost a základní orientaci v každodenních činnostech. Jejich využití je z velké části účelové a pragmatické, nikoliv zábavní nebo profesní. Důležitým faktorem je, že technologie, které respondenti používají, musí být v jejich očích dostatečně přehledné a srozumitelné – složitější nástroje nebo nové aplikace vzbuzují obavy a vedou spíše k odmítání.

5.4 Bariéry a obavy při práci s technologiemi

Přestože senioři vnímají digitální technologie jako užitečné a často nezbytné nástroje pro běžný život, jejich výpovědi zároveň odhalují řadu bariér, které používání těchto technologií znesnadňují. Bariéry mají jak technickou, tak psychologickou povahu a často úzce souvisejí s životními zkušenostmi, věkem i fyzickými omezeními.

Jednou z nejčastěji zmiňovaných překážek byla složitost zařízení a rozhraní. Respondenti opakovaně uváděli, že digitální prostředí je pro ně nepřehledné, plné neznámých pojmů, ikon a funkcí. Jak uvedla R1: „*Je tam toho moc. Tolik ikonek, různých tlačítek... Já jsem vždycky nevěděla, kam sáhnout.*“ R4 k tomu dodal: „*Občas otevřu něco jiného, než jsem chtěl, a pak nevím, jak se vrátit.*“

Kromě složitosti ovládání hrála významnou roli i obava z chyb. Respondenti často vyjadřovali strach, že omylem něco smažou, nastaví nesprávně nebo „pokazí celý přístroj“. R1 například uvedla: „*Mám strach, že něco zmáčknou špatně a všechno se pokazí.*“ Tento strach vedl k výrazné nejistotě, která brání samostatnému experimentování s novými funkcemi nebo aplikacemi. R2 k tomu poznamenala: „*Když nevím, co se stane, radši to vůbec neotevřu.*“

Silně rezonujícím tématem byly také obtíže s pamětí a orientací. Všichni respondenti se shodli na tom, že si nové postupy těžko pamatují, zvláště pokud s technologií nepracují

denně. R3 uvedl: „*Když mi to syn ukáže, rozumím tomu. Ale za dva dny už nevím, co kde zmáčknout.*“ Respondenti častěji preferovali psaný návod nebo pomoc v reálném čase. R1 zmínila: „*Musím si to napsat krok po kroku, jinak to zapomenu.*“

Další silnou bariérou byla nedůvěra vůči bezpečnosti online prostředí. Strach z podvodů, neznámých e-mailů nebo internetových nákupů se objevil ve výpovědích všech účastníků. R1 popsala konkrétní situaci: „*Jednou mi přišel e-mail, že dlužím nějakou pokutu a mám kliknout na odkaz. Já jsem na to klikla, ale pak mi vnuk řekl, že to byl podvod. Od té doby se bojím kliknout na něco, co neznám.*“

Pro některé respondenty byly překážkou i fyzické limity – například problémy se zrakem nebo jemnou motorikou, které ovlivňují schopnost přesně ovládat dotyková zařízení. R4 uvedl: „*Mám silnější prsty, a ne vždycky se mi podaří něco přesně zmáčknout.*“

Přestože respondenti ve většině případů měli k dispozici pomoc ze strany rodiny, nedostatek dostupné a srozumitelné podpory byl vnímán jako dlouhodobý problém. R2 shrnula situaci slovy: „*Když tu dcera není, čekám. Sama bych to nepořešila ani náhodou.*“ Nejedná se tedy pouze o technickou stránku, ale i o emoční pocit „ztracenosti“, pokud není k dispozici trpělivý a ochotný průvodce.

Celkově lze shrnout, že bariéry při používání digitálních technologií u seniorů vycházejí z kombinace nízké digitální gramotnosti, obav z chyb, nízké sebedůvěry a nedostatečného přizpůsobení technologií jejich potřebám. Tyto faktory se navzájem ovlivňují a často vytvářejí bludný kruh, který snižuje ochotu technologiím se věnovat více do hloubky.

5.5 Zdroje podpory a učení

Schopnost seniorů osvojit si digitální technologie je ve značné míře ovlivněna tím, jakou pomoc a podporu mají k dispozici. Ze všech rozhovorů vyplynulo, že klíčovou roli hrají členové rodiny, především děti a vnoučata. Tito rodinní příslušníci často fungují jako průvodci digitálním prostředím, technická podpora i psychologická opora. Vztah k technologiím se tak často utváří ve vazbě na to, zda má senior v okolí trpělivého a ochotného „učitele“.

Respondentka R1 uvedla: „*Hlavně s pomocí vnuka. Ten mi všechno ukazoval. Jenže já to musím mít napsané... On mi říká: babi, to je jednoduchý! Ale pro mě to není!*“ V její výpovědi se odráží častý jev – rozpor mezi tempem a způsobem učení mladší generace

a potřebou seniora postupovat pomalu a s opakováním. Podobně se vyjádřil i R3: „*Syn je na to dobře, ale vysvětluje moc rychle. A pak se diví, že si to nepamatuju.*“

Význam osobního kontaktu a klidného přístupu se ukázal jako zásadní. R2 vysvětlila: „*Nejvíc mi ale stejně pomáhá, když mi to někdo ukáže. Číst návod na internetu – to mě někdy dost znervózní.*“ Pomoc prostřednictvím fyzické přítomnosti byla upřednostňována před vzdálenou podporou, např. po telefonu. R4 zmínil: „*Volal jsem dceři, že mi nejde telefon, ale nedokázala mi poradit. Musela přijet. Po telefonu to nevysvětlím.*“

Respondenti zároveň často přiznávali, že podpora není vždy dostupná. R1 uvedla: „*Někdy musím čekat, než přijde dcera. Sama bych do toho nelezla, bojím se, že něco smažu.*“ Tato závislost na druhých může vést k pasivitě nebo rezignaci na snahu zvládnout technologie samostatně.

Pouze výjimečně byla zmíněna institucionální podpora, jako například kurzy digitální gramotnosti. R1 se účastnila kurzu v knihovně, ale měla k němu výhrady: „*Byla jsem jednou na kurzu v knihovně, ale tam to šlo moc rychle. Já potřebuju víc času.*“ R2 doplnila: „*Když je někde kurz, tak o tom nevím. A ani nevím, kde bych se přihlásila.*“ Z toho plyne, že existující vzdělávací nabídky nejsou seniorům dostatečně dostupné nebo přizpůsobené jejich potřebám.

Ve všech výpovědích se objevila potřeba osobního, trpělivého a přehledného přístupu. Seniori ocenili, pokud s nimi někdo pracoval individuálně a opakovaně, ideálně ve známém prostředí. R3 shrnul: „*Když mi někdo ukáže tři věci pořád dokola, nakonec si to zapamatuju. Ale nesmí to být moc najednou.*“

Shrneme-li zjištění tohoto nadřazeného tématu, ukazuje se, že nejzásadnějším zdrojem podpory je rodina, a to jak z hlediska technické pomoci, tak z hlediska motivace a psychické opory. Absence systematické a dostupné podpory mimo rodinný kruh však může být limitujícím faktorem pro ty seniory, kteří rodinné zázemí nemají nebo žijí osaměle. Bez ohledu na zdroj pomoci je však pro seniory zásadní, aby podpora probíhala v jejich tempu, formou názorného vysvětlení a s dostatkem opakování a trpělivosti.

5.6 Sebehodnocení digitálních dovedností

Reflexe vlastních schopností a vnímání digitálních dovedností tvořily významnou součást výpovědí všech respondentů. Ačkoli se konkrétní úroveň znalostí a zkušeností lišila, společným jmenovatelem byla nízká sebedůvěra v oblasti technologií a snaha vymezit

hranici toho, co je respondent ještě schopen zvládnout samostatně. Sebehodnocení bylo často doprovázeno výraznou skromností a obavou z vlastních chyb, přičemž respondenti opakovaně zdůrazňovali, že nejsou „žádní experti“.

Například R1 uvedla: „*Když píšu dceři zprávu nebo hledám něco na internetu, tak už to docela zvládám. Ale když se objeví něco nového, nějaká aktualizace nebo jiná obrazovka, tak jsem z toho nervózní.*“ Podobně R2 popsala své schopnosti jako „dostatečné na běžné věci“, ale zároveň upozornila: „*Do nastavení nejdu, tam bych něco pokazila.*“ Tento výrok ilustruje typickou hranici komfortní zóny – senioři zvládají opakující se úkony, ale jakmile dojde ke změně prostředí, ztrácí jistotu.

Respondenti si často vytvářeli vlastní postupy a záchytné body, které jim pomáhají se v digitálním prostředí orientovat. Většinou se jednalo o naučené kroky, zapsané do poznámek nebo zafixované opakováním. R3 uvedl: „*Já si napíšu, co mám dělat. Krok po kroku. A když něco přeskočím, už se ztratím.*“ V této souvislosti bylo sebehodnocení výrazně navázáno na potřebu jistoty a předvídatelnosti.

Z rozhovorů rovněž vyplynulo, že senioři vnímají pokrok jako něco velmi pomalého, ale dosažitelného. R4 poznamenal: „*Na začátku jsem si myslel, že jsem na to starej. Ale když člověk zkouší pořád to samý, tak se to dá naučit.*“ Tato výpověď ukazuje, že přestože se senioři často podceňují, mnozí z nich si postupně vybudovali důvěru alespoň v některé své dovednosti.

Často zaznívalo i porovnání s mladší generací, které však nebylo motivováno závistí, ale spíše uznáním rozdílných podmínek. R2 shrnula: „*Ty děcka dneska se s tím narodily, to je rozdíl. Já se to učím pozdě, ale aspoň něco zvládnou.*“ Tento výrok odráží realistický pohled na vlastní limity, který ale není rezignovaný – senioři jsou ochotni se učit, pokud mají podmínky, které jim to umožní.

Někteří respondenti vyjádřili určitou hrdost na to, co už zvládli. R1 se svěřila: „*Nikdy bych nevěřila, že si sama najdu autobus na mobilu. A dneska to dělám běžně.*“ Tyto momenty sebek potvrzení jsou důležité – ukazují, že i malý úspěch může významně ovlivnit postoj k technologiím a chuť pokračovat v učení.

Z výpovědí je zřejmé, že sebehodnocení digitálních dovedností u seniorů stojí na pevném oddělení toho, co zvládají, a toho, co raději přenechávají jiným. Jejich přístup je realistický, založený na zkušenosti a zajištění bezpečného rámce. Klíčovou roli zde hraje jistota, důslednost a pozitivní zpětná vazba od okolí.

5.7 Vnímané přínosy digitálních technologií

Přestože senioři v rozhovorech často poukazovali na obtíže spojené s používáním digitálních technologií, zároveň ve svých výpovědích opakovaně zdůrazňovali pozitivní aspekty, které jim technologie do života přinášejí. Tyto přínosy se týkají především zlepšení komunikace s blízkými, zvýšení informovanosti, usnadnění praktických úkonů a v neposlední řadě i pocitu většího zapojení do současného světa.

Nejčastěji zmiňovaným přínosem bylo udržování kontaktu s rodinou. Digitální technologie umožnily respondentům být ve spojení s blízkými častěji, pohodlněji a mnohdy i vizuálně. R1 uvedla: *„Dřív jsme si volali jednou týdně, teď si s vnučkou píšeme skoro denně. A můžu vidět, jak roste, i když tam nejsem.“* Podobně R3 řekl: *„Bez mobilu bych vnoučata skoro neviděl. Teď mi posílají videa a fotky, a to mě moc těší.“* Pro většinu respondentů představují technologie důležitý nástroj k překlenutí vzdálenosti a k pocitu sounáležitosti.

Dalším přínosem bylo snadnější získávání informací, zejména z oblasti každodenních potřeb – počasí, zpráv, dopravního spojení nebo zdravotních informací. R2 vysvětlila: *„Každé ráno se podívám, jestli bude pršet, a když mám jít k doktorovi, zjistím si, jestli mají otevřeno.“* Tato možnost přímého přístupu k informacím bez nutnosti spoléhat se na druhé byla vnímána jako výrazné zjednodušení života.

Významnou roli hrály i praktické funkce, které technologie nabízejí – například nastavení připomínek, používání kalendáře, fotografování dokumentů nebo objednávání jízenek. R1 s překvapením konstatovala: *„Nikdy bych nevěřila, že si sama objednám lístek na vlak. A dneska to zvládnou.“* V těchto případech byly technologie vnímány nejen jako užitečný nástroj, ale i jako prostředek k posílení vlastní soběstačnosti.

V některých výpovědích se objevil i prvek zábavy a seberealizace – senioři si prostřednictvím technologií pouštěli oblíbené písně, vyhledávali videa nebo četli články a recepty. R4 uvedl: *„Mám rád staré písničky, na YouTube si je najdu a pustím, kdy chci. To by dřív nešlo.“* Tento způsob využití byl spojován s radostí, nostalgií a pocitem, že i technologie mohou být příjemnou součástí volného času.

Velká část respondentů také reflektovala, že používání technologií jim pomáhá cítit se „ve spojení se současným světem“. Ačkoliv se necítí být odborníky, mají pocit, že „nejsou pozadu“. R2 shrnula: *„Nechci být úplně mimo. Když se o něčem mluví, chci tomu aspoň trochu rozumět.“* V tomto směru technologie napomáhají i psychologicky – umožňují

seniorům zachovat si určitou orientaci v současné společnosti a posilují jejich pocit kompetence.

Souhrnně lze říci, že senioři vnímají digitální technologie jako praktický a smysluplný nástroj, který jim usnadňuje život a pomáhá překonávat omezení spojená s věkem, vzdáleností nebo závislostí na druhých. Přínosy nejsou vnímány jako samozřejmé, ale jako něco, co si museli osvojit – a o to víc si je váží.

5.8 Shrnutí výzkumných zjištění

Výzkumné šetření realizované prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi seniory žijícími ve vlastních domácnostech ukázalo, že vztah seniorů k digitálním technologiím je složitý, mnohohrstevnatý a silně ovlivněný jejich životními zkušenostmi, dosaženým vzděláním, osobními postoji a mírou podpory ze strany okolí.

Respondenti zpočátku zaujívali k digitálním technologiím spíše rezervovaný až odmítavý postoj, který pramenil z nedostatečných zkušeností, nejistoty a obav z neznámého prostředí. Ačkoliv se technologie původně nejevily jako součást jejich přirozeného životního rámce, postupem času došlo ke změně postojů, a to především díky potřebě udržovat kontakt s rodinou, reagovat na požadavky moderní společnosti a zvyšující se dostupnosti zařízení. Významným faktorem zde byla i ochota učit se nové věci, která se u respondentů objevovala navzdory věku i překážkám, které technologie představují.

Z hlediska praktického využívání digitálních technologií se ukázalo, že senioři nejčastěji používají chytré mobilní telefony, méně často tablety a výjimečně i chytré televize. Počítače byly vesměs vnímány jako příliš náročné. Nejčastěji využívané funkce zahrnovaly komunikaci s blízkými prostřednictvím volání a zpráv, vyhledávání informací, sledování počasí, čtení zpráv, přehrávání videí a občasné využití digitálních služeb jako např. jízdenky, recepty nebo kalendář. Technologie tak seniorům slouží především k praktickému fungování, orientaci a posílení sociálních vazeb.

Zároveň však výzkum poukázal na celou řadu bariér, které seniorům brání v efektivnějším a samostatnějším využívání digitálních nástrojů. Mezi nejčastější patřily nepřehlednost rozhraní, potíže s orientací v aplikacích, obavy z chyb, problémy s pamětí a potřebou opakování. Významnou roli hrály také obavy z podvodů, nedůvěra v bezpečnost online prostředí a obtíže spojené s jemnou motorikou. Respondenti opakovaně vyjadřovali potřebu podpory a jistoty při práci s technologiemi.

Zdrojem podpory byla ve všech případech především rodina, zejména děti a vnoučata. Tito blízcí pomáhali nejen s technickým nastavením, ale také motivovali k používání technologií a poskytovali emocionální oporu. Ukázalo se však, že způsob, jakým podpora probíhá, může být někdy nevyhovující – senioři často potřebují pomalejší tempo, opakování a individuální přístup. Institucionální vzdělávací nabídky byly zmíněny jen výjimečně, často jako nevhodné tempem nebo dostupností.

Sebehodnocení digitálních dovedností ze strany respondentů bylo velmi realistické, často skromné, ale zároveň naznačovalo schopnost postupného zlepšování. Ačkoliv respondenti vnímali své dovednosti jako omezené, byli si vědomi konkrétních úkonů, které zvládají, a projevovali určitou míru hrdosti na dosažený pokrok.

Přes všechny překážky respondenti technologiemi získávali řadu pozitiv – možnost udržovat sociální kontakty, samostatně se informovat, šetřit čas při běžných činnostech a v neposlední řadě pocit, že nejsou „mimo dění“. Z jejich výpovědí vyplynulo, že digitální technologie – přestože nejsou vždy snadné – představují v mnoha ohledech nástroj, který jim umožňuje zůstat aktivními a propojenými se současným světem.

6 INTERPRETACE DAT

Tato kapitola se věnuje interpretaci dat získaných prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření, jehož cílem bylo porozumět postojům seniorů k digitálním technologiím, způsobům jejich využívání a překážkám, které jim v efektivní digitalizaci života brání. Prezentované poznatky jsou strukturovány dle hlavní a dílčích výzkumných otázek, přičemž analýza sleduje nejen faktické odpovědi respondentů, ale rovněž kontext a význam, který jednotlivým fenoménům přisuzují. Odpovědi na výzkumné otázky

6.1 Odpovědi na výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem senioři přistupují k digitálním technologiím, jaké konkrétní formy technologií využívají v každodenním životě, jaké přínosy vnímají a jaké překážky jim brání v jejich efektivním využívání?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že přístup seniorů k digitálním technologiím je podmíněn řadou faktorů, zejména předchozími zkušenostmi, osobním postojem k technice, úrovni digitální gramotnosti a dostupností sociální podpory. Účastníci výzkumu přistupovali k technologiím zpočátku s nedůvěrou a obavami, přičemž digitální nástroje nebyly vnímány jako přirozená součást jejich života. Postupem času však docházelo ke změně postoje, zejména pod tlakem každodenních požadavků a potřeb (např. kontakt s rodinou, nutnost objednání k lékaři, získávání informací apod.).

Respondenti nejčastěji využívali chytré mobilní telefony, méně často tablety a výjimečně také chytré televize. Počítače byly obecně označovány za příliš složité a „už zbytečné“. Digitální technologie byly seniory využívány primárně k účelům praktického charakteru – především ke komunikaci s rodinou, získávání informací, plánování činností, přehrávání hudby nebo sledování videí.

Přínosy digitálních technologií byly vnímány zejména v rovině:

- zlepšení a zintenzivnění komunikace s blízkými,
- zvýšení informovanosti,
- usnadnění každodenních aktivit,
- posílení autonomie a pocitu „nevyčlenění“ ze společnosti.

Naopak mezi nejvýznamnější překážky patřily:

- **složitost rozhraní,**
- **obavy z chyb,**
- **problémy s pamětí a jemnou motorikou,**
- **nedostatek vhodné podpory či nedůvěra k online prostředí.**

Tyto bariéry často vedly ke snížené sebedůvěře a potřebě neustálé asistence.

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem senioři vnímají digitální technologie a jaký postoj k nim zaujímají?

Digitální technologie jsou seniory vnímány ambivalentně. Na jedné straně vyjadřují obavy, nejistotu a technický odstup, na straně druhé však i postupnou adaptaci, pragmatické přijetí a schopnost identifikovat přínosy. Postoje se vyvíjejí od zdrženlivosti k opatrnému přijetí, často na základě pozitivní zkušenosti a podpory blízkých. Technologie nejsou obecně vnímány jako atraktivní novinky, ale jako „nutnost“, vyplývající z požadavků současné společnosti. Významným faktorem v tomto vývoji je zkušenost s praktickými přínosy, např. snadnější domluva s rodinou či přístup k informacím.

2. Jaké digitální technologie senioři aktivně používají a k jakým účelům je využívají?

Respondenti nejčastěji používali chytré mobilní telefony, méně často tablety, zcela výjimečně chytré televize. Počítače byly vesměs odmítány jako složité a nevhodné pro jejich potřeby. Primární funkce, které senioři využívají, zahrnují:

- **komunikační aplikace** (mobilní volání, SMS, WhatsApp, videohovory),
- **internetové vyhledávače** (pro získávání informací o počasí, dopravě, receptech),
- **praktické nástroje** (kalendář, poznámky, připomínky),
- **multimédia** (YouTube, přehrávání hudby, fotografování dokumentů).

Motivací k využívání technologií je zejména jejich funkční přínos pro běžný život – zábavní či profesní účely byly zmiňovány spíše okrajově.

3. S jakými bariérami se senioři při používání digitálních technologií setkávají?

Identifikované bariéry lze rozdělit na technické a psychologické:

- **Technické bariéry:** složité uživatelské rozhraní, neznámé pojmy, nedostatečná přehlednost funkcí, problémy s motorikou (např. ovládání dotykového displeje), zrakové obtíže.
- **Psychologické bariéry:** strach z chyb, ztráty dat, z napadení či podvodu; nízká sebedůvěra; nejistota při používání nových funkcí. Další překážkou je závislost na pomoci druhých, která – pokud není dostupná – často vede k pasivitě a rezignaci na vlastní rozvoj v digitálním prostoru.

4. Jaké faktory ovlivňují schopnost seniorů osvojit si nové digitální dovednosti?

Mezi hlavní faktory ovlivňující osvojení digitálních dovedností patří:

- **přístup k trpělivé a srozumitelné pomoci**, ideálně ve fyzické přítomnosti blízkého,
- **tempo učení**, které musí být pomalé a doplněné opakováním,
- **forma výuky** – preferován je osobní, názorný a praktický přístup před teoretickými návody či online kurzy,
- **vlastní motivace a vnitřní potřeba**,
- **životní zkušenosti** s technologiemi (např. v rámci zaměstnání),
- **emoční podpora a povzbuzování**.

Ukázalo se, že pokud senior cítí bezpečné prostředí a má možnost opakovaně trénovat konkrétní činnosti, dochází k pozvolnému, ale trvalému zlepšení.

5. Jaká je role sociální podpory (rodiny, přátel, okolí) při učení a využívání digitálních technologií?

Sociální podpora – zejména ze strany rodiny – hraje klíčovou roli v procesu osvojování digitálních technologií. Blízcí (zejména děti a vnoučata) zajišťují jak technickou pomoc, tak i motivaci a emoční zázemí. Podpora je však často nedostatečně přizpůsobena specifickým potřebám seniorů (např. příliš rychlé vysvětlování), což může vést k frustraci. Významný je požadavek na individuální přístup, trpělivost a respekt k tempu učení. Institucionální podpora byla respondenty téměř nevyužívána, především z důvodu nízké informovanosti, dostupnosti a nevhodného formátu výuky.

6. Jaké jsou subjektivně vnímané přínosy a rizika spojená s digitálními technologiemi z pohledu seniorů?

Přínosy:

- **snadnější kontakt s rodinou, častější a vizuální komunikace,**
- **rychlý přístup k informacím, soběstačnost v běžných situacích** (např. doprava, počasí),
- **praktická pomoc při organizaci dne** (kalendář, připomínky),
- **zábava a seberealizace** (např. sledování hudby, receptů, článků),
- **pocit propojení se současnou společností, snížení izolace.**

Rizika:

- **podvody a kybernetické hrozby** (neznámé odkazy, falešné e-maily),
- **ztráta kontroly nad zařízením** (nastavení, aktualizace),
- **nejistota a stres, vyvolaný změnami** nebo neznámými funkcemi,
- **závislost na pomoci druhých** při technických problémech.

Celkově senioři technologie nevnímají jako bezproblémové, nicméně si uvědomují jejich přínos a mnozí jsou ochotni na sobě dále pracovat, pokud jim to podmínky umožňují.

6.2 Diskuse

Z výsledků kvalitativního výzkumu vyplývá, že postoj seniorů k digitálním technologiím je značně diferencovaný a formovaný kombinací věku, životních zkušeností, předešlého kontaktu s technologiemi a dostupností podpory ze strany blízkého okolí. Přestože většina respondentů původně vnímala digitální prostředí s nejistotou, časem začali technologie přijímat jako nezbytnou součást každodenního života. Tento vývoj je v souladu se zjištěními Tomanové (2022), která popisuje proměnu postojů seniorů v pobytových službách právě pod vlivem okolního prostředí a praktické potřeby.

Rovněž výpovědi respondentů této práce potvrzují, že motivací ke vstupu do digitálního prostoru je zejména potřeba zůstat v kontaktu s rodinou, přáteli a společností. Významně zde působí i fenomén generační propasti, který může být za určitých podmínek překonán – například skrze podporu rodiny, jak dokládá i Novosadová (2022). U seniorů,

kterí mají přístup k trpělivému vysvětlování a opakovanému vedení, se digitální dovednosti rozvíjejí výrazněji než u těch, kteří podobnou pomoc postrádají.

Štanclová (2017) upozorňuje, že digitální technologie byly mnoha seniorům zpočátku cizí, avšak díky dřívějším profesním zkušenostem se část z nich adaptovala rychleji. Právě předchozí pracovní kontakt s výpočetní technikou se ukázal jako silný prediktor pozitivnějšího vztahu k technologiím i větší ochoty se vzdělávat, jak bylo potvrzeno i v našem výzkumném vzorku. To podporuje i Haškovcová (2012), podle níž senioři nejsou jednotnou skupinou, ale vyznačují se velkou variabilitou přístupů, potřeb i schopností, které je nutné zohlednit při jakékoli edukativní nebo technologické intervenci. Tento aspekt potvrzuje i teoretická východiska o aktivním stárnutí, kde je důraz kladen na samostatnost a zapojení seniorů do společnosti (WHO, 2002).

V rámci výzkumu byly rovněž identifikovány překážky, které brání efektivnímu využívání digitálních nástrojů. Respondenti opakovaně uváděli problémy s orientací v uživatelském rozhraní, nízkou důvěru v bezpečnost online prostředí, obavy z chyb a technické selhání. Tyto obavy odpovídají i závěrům Vágnerové (2007), která popisuje zvýšenou potřebu jistoty, stability a předvídatelnosti u jedinců v pozdějších fázích života.

Celkově lze říci, že senioři nevnímají technologie primárně jako hrozbu, ale jejich využívání je podmíněno zejména mírou podpory, dostupností technického zařízení a individuálním nastavením vůči změnám. Pokud jsou technologie vnímány jako užitečné, srozumitelné a přinášející konkrétní přínos (např. komunikaci, informovanost, zábavu), jsou ochotni se jejich používání učit i ve vyšším věku.

ZÁVĚR

Tato práce se zabývala tématem digitálních technologií v životě seniorů a byla rozdělena do teoretické a praktické části. V teoretické části byl nejprve vymezen pojem stáří a stárnutí z biologického, psychologického i sociálního hlediska. Následně byla pozornost věnována tématu seniorů jako specifické sociální skupiny a vlivu digitálních technologií na jejich každodenní život. Byly popsány nejen možnosti, které technologie seniorům nabízejí, ale také rizika, bariéry a překážky, které mohou jejich využívání komplikovat. Zvláštní důraz byl kladen na koncept digitálního vyloučení a jeho souvislost s generačními rozdíly a nerovným přístupem k informacím.

Cílem praktické části bylo prozkoumat, jak senioři vnímají digitální technologie, jakým způsobem je používají a s jakými obtížemi se při jejich využívání setkávají. Výzkum byl realizován kvalitativní formou prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi respondenty žijícími ve vlastních domácnostech. Data byla zpracována metodou otevřeného kódování a výpovědi byly následně rozčleněny do tematických kategorií, které umožnily komplexní analýzu výpovědí.

Výsledky ukázaly, že senioři k digitálním technologiím přistupují s určitou mírou rezervovanosti, ale zároveň jsou ochotni se jim přizpůsobit, pokud pro ně mají konkrétní užitek – zejména v oblasti komunikace s rodinou, získávání informací a praktického fungování v každodenním životě. Ačkoliv respondenti narážejí na různé bariéry, jako je obava z chyb, složitost rozhraní nebo fyzické omezení, většina z nich tyto překážky překonává s pomocí blízkých osob. Rodina hraje v procesu osvojování technologií klíčovou roli, a to nejen jako zdroj technické pomoci, ale i jako motivující faktor.

Práce ukázala, že ačkoli senioři často vnímají své digitální dovednosti jako omezené, v řadě případů dosahují pokroku a nacházejí v technologiích nástroje, které jim umožňují udržet si kontakt se světem, samostatnost a pocit kompetence. Výzkumné otázky byly naplněny a zvolený přístup umožnil hlubší porozumění subjektivnímu vnímání digitalizace v seniorském věku.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANTONA, Margherita a Constantine STEPHANIDIS, 2016. *Universal Access in Human-Computer Interaction: Users and Context Diversity*. Springer International Publishing. ISBN 978-3-319-40237-6.

BENEŠOVÁ, Dana, 2014. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-039-6.

BURDOVÁ, Eva a Jiří TRAXLER, 2016. *Senior v kyberprostoru*. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci s VISK. ISBN 978-80-905893-1-5.

CRESWELL, John W. Research, 2014. *Design: qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. 4th ed. Los Angeles: SAGE Publications. ISBN 978-1-4522-2610-1.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-3404-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie: aneb Seniori mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.

HENDL, Jan, 2023. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1968-2.

HERODEK, Martin, 2014. *Tablet pro úplné začátečníky*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4333-9.

KRÁL, Mojmír a David KRÁL, 2016. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5812-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4.

KVALE, Steinar a BRINKMANN, Svend, 2008. *InterViews: learning the craft of qualitative research interviewing*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 978-0-7619-2541-5.

LALÍK, Michal, 2012. *Práce s počítačem pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4136-9.

LI, Qingchuan a LUXIMON, Yan, 2018. *Understanding Older Adults' Post-adoption Usage Behavior and Perceptions of Mobile Technology*. International Journal of Design. [online].

Dostupné z: <https://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/viewFile/2869/830> [cit. 2025-02-02].

MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.

NOVOSADOVÁ, Novosadová, 2022. *Senioři a využívání informačních a komunikačních technologií*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik. [online]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ce8cqg/> [cit. 2025-02-15].

PECINOVSKÝ, Josef, 2014. *Internet pro seniory*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4870-9.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.

SCHMIDT, Eric a Jared COHEN, 2014. *Nová doba digitální: Jak se přetváří budoucnost lidí, národů a obchodu*. Tetčice: Impossible. ISBN 978-80-87673-04-1.

STRAUSS, Anselm a Juliet CORBIN, 1999. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage. ISBN 978-0803959409.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTANCLOVÁ, Tereza, 2017. *Senioři a digitální technologie*. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. [online]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/lgolnc/> [cit. 2025-01-27].

ŠVARŤÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára, 2012. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TOMANOVÁ, Táňa, 2022. *Senioři a informační a komunikační technologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Fakulta sociálních studií. [online] Dostupné z: <https://theses.cz/id/0mftvp/> [cit. 2025-02-19].

TOMCZYK, Łukasz, 2015. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. ISBN 978-80-904531-9-7.

URBINA, Santiago, Tur, Gemma a Fernández, Juan, 2022. *Active ageing with digital technology: seniors' usages and attitudes*. Interaction Design and Architecture Journal.

[online]. Dostupné z: https://ixdea.org/wp-content/uploads/IxDEA_art/54/54_3.pdf [cit. 2025-02-22].

VACEK, Petr a RYBENSKÁ, Klára, 2017. *Digital Technology in the Contemporary Lives of Seniors: Patterns of Use and Barriers*. *Journal of Aging and Digital Society*, [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/312014132_Digital_Technology_in_the_Contemporary_Lives_of_Senior_Citizens [cit. 2025-02-23].

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

VÝROST, Josef a SLAMĚNÍK, Ivan, 2009. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vyd. Psyché. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1428-8.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO, [online]. Dostupné z: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf> [cit. 2025-02-21].

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Jednotky rozhovoru s respondentem R1	53
--	----

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AARP	Americká asociace důchodců
atd.	a tak dále
COVID-19	onemocnění způsobené koronavirem
č.	číslo
ČR	Česká republika
eGovernment	elektronická veřejná správa
e-learning	internetové vzdělávání
e-mail	elektronická pošta
EU	Evropská unie
GetSetUp	komunikační platforma
Hoax	klamavá zpráva
ICT	informační a komunikační technologie
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
např.	například
odst.	odstavec
OECD	Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj
R1,2,3,4	respondenti
Smart TV	chytrá televize
SMS	textové zprávy
tj.	to jest
TV	televize
USA	Spojené státy americké
viz	například
WhatsApp	komunikační platforma
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Rozhovor s respondentem R1

PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR S RESPONDENTEM R1

Přepis rozhovoru s respondentem R1

Pohlaví: žena

Věk: 72 let

Bydliště: maloměsto

Rodinný stav: vdova

Vzdělání: středoškolské s maturitou

Předchozí zaměstnání: úřednice

Forma rozhovoru: osobní, zaznamenan a přepsán

Tazatel: Jaký je Váš celkový vztah k digitálním technologiím?

R1: No, upřímně (na začátku jsem k tomu byla dost skeptická.

Dřív jsem si říkala, že to není nic pro mě.) Měla jsem klasickéj telefon, televizi, rádio, a to mi stačilo. Když jsem viděla, jak

děti pořád koukají do mobilu, tak jsem si říkala, že to akorát odvádí pozornost. Ale jak šel čas, tak jsem si začala

uvědomovat, že to není jen zábava, ale že se bez toho skoro

nedá fungovat. (Takže bych řekla, že teď už se snažím tomu porozumět, i když pořád mám respekt.) Není to přirozené jako

třeba vaření nebo práce na zahrádce, ale chápu, že je to dneska

důležité. (Nejvíce kvůli dětem, vnukům, a i kvůli tomu, že dneska všechno je přes internet. Hold taky donutila mě doba.)

Tazatel: A měla jste někdy pocit, že kvůli technologiím

něčemu nerozumíte nebo Vám něco uniká?

R1: (Jo, hlavně když slyším zprávy nebo když se mluví o něčem

„na internetu“ a já netuším, o čem je řeč. To mě pak trochu mrzí, že se v tom neorientuju.) (Ale snažím se aspoň trochu

krok.)

• Postoje a vztah k DTb

1. Přístup DT

2. Bariera a obavy

Tazatel: Kdy jste se s digitálními technologiemi setkala poprvé?

R1: Úplně poprvé? To bude už tak dvacet let zpátky, když jsem ještě pracovala na úřadě. (V práci jsme měli počítače, ale používalo se to jen na evidenci, vyplňování formulářů a tak.) Internet jsem tam skoro neotevřela.

proměna postojů
smíšené hodnocení

mladá zkušenost ze zaměstnání
první zkušenost

Doma jsem žádný počítač neměla, ani mě to nelákalo. Takže bych řekla, že jsem se s tím setkala, ale nijak blízce. (Teprve až když jsem šla do důchodu a začali mi děti říkat, že bych si mohla pořídit chytrý telefon, tak jsem začala zjišťovat, co to vlastně obnáší.)

proces učení

flašování

Tazatel: Jak moc na Vás naléhali?

R1: (Měla jsem to na talíři denně. Po čase jsem pochopila, že mě to nemine.)

přijetí technologií

smíšené

flaš/initiativa volání

Tazatel: A pamatujete si, co bylo pro Vás tou poslední kapkou, že jste do toho šla?

R1: Asi (když mi řekli, že už se i lístky na vlak kupují přes internet. A že když nebudu mít mobil, tak si to sama nezařídím) (Tak jsem si řekla – no dobře, zkusím to.)

proces učení
subjektivní vnímání
přínos

malé volání / flaš

rozhodnutí, že změně
(volání to sama)

Tazatel: Co Vás tehdy na technologiích nejvíce zaujalo nebo překvapilo?

R1: Asi tolik toho umí. Když mi poprvé vnuk ukázal, že si můžu ve vlaku pustit film nebo si vyhledat jízdní řád autobusu, tak jsem nevěřila. Překvapilo mě, že to není jen na volání, ale že se přes to dá skoro všechno. I platit, psát, fotit... To mě (fascinovalo, ale zároveň i trochu děsilo.) Říkala jsem si – jak je možný, že všechno ovládám jedním prstem? A taky mě překvapilo, že když se něco pokazí, tak já sama vůbec nevím,

proměna postojů

překvapení / možnosti DT

obecně obliče

fascinace VS obava

- Porážka a vítězství DT
- Sebetrénink a dovednost
- Zdravá podpora učení

obecně obliče
proměna postojů

co s tím (Ta bezmoc mě zaskočila.) Dřív jsem si věci opravila, bezmoc a neznalost
(dneska musím volat vnoučatům.) opora rodiny

Tazatel: A jakpak to vnímáte, že jim musíte volat?

obecně obliče
proces učení

R1: (Ze začátku mi z toho nebylo nejlíp. Víte co, člověk si nevědomě / strachování
připadá, že furt otravuje.) Ale nijak zvlášť mi to nevyčítají. Už
je to takový malý rituál, (všichni jsme si zvykli.) smíření s existencí rodiny

Tazatel: Jaké digitální technologie dnes používáte?

každodenní činnosti
pomoc od rodiny
každodenní činnosti
smíření s existencí
každodenní činnosti
subjekt vnímání přínos
proces učení

R1: (No, hlavně ten chytrý telefon.) (To mi pořídil vnuk, protože celý tel. využívám DT
říkal, že s tím zvládnou víc věcí.) Nejdřív jsem se toho bála, ale pomalu rodiny / vnuka
teď už jsem si na to tak nějak zvykla. Pak mám taky (tablet), ten tablet, využívám DT
mám hlavně na čtení, protože tam je větší obrazovka. (Na vyznění hlasu
počítač si netroufnu, to už je pro mě složitý. A (televizi) mám s Televizí - využívám DT
internetem, takže tam mi vnučka ukázala, jak si pustit pořad ze přehrávače možnosti DT
záznamu. Ale to zvládnou jen (když si to napíšu, jinak bych to psaní poznám)
nezvládla.

Tazatel: A zkoušela jste někdy i třeba hlasové ovládání?

proces učení

R1: Jednou mi vnuk ukázal, jak říct do mobilu „najdi recept na
bábovku“ – a ono to fakt našlo! Ale já se (radši držím psaní, psaní poznám)
mluvím potichu a mobil mi někdy nerozumí.

**Tazatel: K čemu tyto technologie nejčastěji využíváte ve
svém běžném životě?**

subjekt vnímání přínos
subjekt vnímání přínos
možnosti trávení
volného času
(využití)

R1: (Určitě na komunikaci s rodinou.) S dcerou si voláme přes komunikace s rodinou
WhatsApp, posílá mi fotky vnoučat, a někdy mi i nahrává
video, když třeba slaví narozeniny a já tam nemůžu být (To je nadešení z funkce DT
hezký). Taky si (hledám recepty, zprávy, počasí... a na tabletu si
pustím starý písničky nebo dokument o přírodě. To mě baví víc
než televize.) A pak si taky zapisuju věci do kalendáře – kdy
přijdu přes internet

• Barviny a obavy

• Zprávy využívání

• Postoje a vztah k DT

• Sebehodnocení a dovednost

• Zdroje podpory a učení

• Přínos DT

ent. vnímání přínos
proces učení

mám jít k doktorovi. (Dřív jsem musela na poštu, teď di něco výpomoc času di) DT
vyřeším přes mobil) (To mě naučila dcera a docela to používám.) podpora dcery

Tazatel: Jak často digitální technologie používáte?

každodenní činnosti
každodenní činnosti

R1: (Každý den,) to určitě, telefon. Ráno si třeba zapnu (zprávy, pravidelně/denní užití) N
podívám se na počasí) Během dne si píšu s dcerou nebo s info fun. se.
kamarádkou, která bydlí daleko. A večer si občas pustím něco
na YouTube nebo čtu články. (Dřív jsem si říkala, že na to
nemám čas nebo že to nepotřebuju, ale teď už si to bez toho ani nedokážu představit bez)
moc neumím představit) Ten telefon je pořád se mnou. Jen změna postoje.
kdyby to bylo všechno jednodušší na ovládání.

poměna postoje
-//-

**Tazatel: Máte nějakou oblíbenou aplikaci nebo stránku,
kam chodíte často?**

subjektivní přínos

R1: No, (mám ráda YouTube – tam najdu i staré české filmy, a
pak počasí.cz, to sleduju každý den. A i recepty z Toprecepty – komplexnost využití / raden
to si občas pročítám, i když pak vařím podle oka.)

Tazatel: Jak jste se naučila digitální technologie ovládat?

pomoc od rodiny

obecně obtížně

R1: No... pomalu. (smích) Hlavně díky vnukovi, ten měl se podpora vnuka / rodiny
mnou trpělivost) Ukazoval mi to několikrát, ale já si to stejně
musela napsat. (On to všechno dělá rychle, ale já potřebuji, když kniha už přistupuji.
se mi to řekne krok po kroku.) Třeba jak otevřít e-mail nebo jak
si někoho vyhledat na WhatsApp. On mi říká, že si na to
zvyknu, ale já se toho pořád trochu bojím. Taky mi jednou
dcera přinesla brožurku z knihovny, tak jsem si tam něco
přečetla, (ale stejně mi nejvíc pomohlo, když mi to někdo potřeba podpory
ukázal. Sama bych to nezládla.)

proces učení

• Přínosy DT

• Zdroje podpory a učení

• Způsoby využívání

• Postoje a vztah k DT

Tazatel: Co Vám zpočátku dělalo největší potíže?

R1: Asi to, že je tam toho moc. (Tolik aplikací, ikoněk, různých tlačítek... Já jsem vždycky nevěděla, kam sáhnout. Někdy jsem se omylem dostala úplně někam jinam a pak jsem nevěděla, jak se vrátit zpátky. (Tak to psaní na dotykovém displeji – mám už trochu problém s prsty, tak se často přepíšu. A pak hesla. Všude chtějí hesla, dlouhý, složitý... A když si to nepamatuji, tak se nikam nedostanu. To je pro mě asi největší stres.

Tazatel: A zapisujete si hesla, nebo to řešíte jinak?

R1: Zapisovala jsem si to na papír, ale vnuk říká, že to není bezpečné. Tak teď mám sešit schovaný doma a tam si to píšu ručně. Jinak bych se v tom ztratila.

Tazatel: Cítíte se při používání technologií jistě, nebo spíš ne?

R1: No... to záleží. Když píšu dceři zprávu nebo hledám něco na internetu, tak už to docela zvládám. Ale když se objeví něco nového, nějaká aktualizace nebo jiná obrazovka, tak jsem z toho nervózní. Mám (strach, že něco zmáčknu špatně) a všechno se pokazí. Třeba i zadám číslo karty špatně. Vím, že se to dá asi spravit, ale mám pocit, že by se mohlo něco ztratit nebo že omylem něco smažu.

Tazatel: Setkala jste se s nějakým problémem, který Vás odradil?

R1: Jednou mi přišel e-mail, že dlužím nějakou pokutu a mám kliknout na odkaz. Já jsem na to klikla, ale pak mi vnuk řekl, že to byl podvod. Měla jsem z toho špatný pocit. Od té doby se bojím kliknout na něco, co neznám. (Tak se mi stalo, že mi zmizela aplikace z obrazovky a vůbec jsem nevěděla, jak ji vrátit.

• Barvení a obavy
• Čdhoje podpory a noční
• Dejme DT

Tazatel: V čem Vám digitální technologie nejvíce pomáhají?

subjektivně vnímaný přírůstek

R1: (Určitě v kontaktu s rodinou. Dřív jsme si volali jednou týdně, teď si s vnučkou píšeme skoro denně.) Můžu vidět, jak roste, i když tam nejsem. Posílá fotky, někdy mi natočí video, když hraje na housle, a já z toho mám velkou radost. Taký si přes telefon hledám informace, třeba o lécích nebo když mě něco bolí, tak si přečtu, co to může být. A když jedu někam vlakem, kouknu si na spojení – dřív bych musela volat nebo jít na nádraží. (Takže mi to ušetří čas.) I když pořád mám ráda, když si věci dělám postaru, tak tohle mi opravdu pomáhá. (Asi bych byla bez toho odříznutá.)

subjektivně vnímaný přírůstek
-11-

Tazatel: Máte někoho, kdo Vám pomáhá, když si nevíte rady?

pomocí vnuka

R1: (Ano, hlavně s pomocí vnuka. On je moc šikovnej, má se mnou trpělivost.) Ten mi všechno ukazoval. Ukáže mi to, ale jak jsem říkala, on to dělá rychle a já to potřebuji pomalu. (Musím si to napsat krok po kroku, jinak to zapomenou. On mi říká: „babi, to je jednoduchý!“)

proces učení

Ale pro mě to není. Někdy musím čekat, než přijde dcera. Sama bych do toho nelezla, bojím se, že něco smažu. Taký mi pomáhá, když je doma. Když jim ale nemůžu zavolat, tak čekám, až přijedou. Sama se bojím něco zkoušet, abych něco nezkazila. (Jednou jsem chtěla nainstalovat nějakou aplikaci a najednou jsem měla v telefonu reklamy – tak jsem se lekla. Od té doby nic sama nestahuju. Byla jsem jednou na kurzu v knihovně, ale tam to šlo moc rychle. Já potřebuju víc času.)

proces učení

obecná obava

formát vzdělávání

• Přínosy DT

• Zdroje podpory a učení

• Bariéry a obavy

Tazatel: Pomohlo by Vám víc takových kurzů, kdybyste o nich věděla?

proměnná podmínka

R1: Určitě ano. Kdyby to bylo někde blízko a dělali to pomalu, ochota vzdělávání, klidně bych chodila. Jenže já ani nevím, kde se to dozvědět. Možná na nástěnce v knihovně, ale to si taky někdy nevšimnu.

Tazatel: Cítíte, že se Váš každodenní život nějak změnil díky technologiím?

subjektivní pohled

11

11

11

R1: (Změnil. K lepšímu, i když to nechci přehánět. Mám větší větší přehled přehled, co se děje.) Nemusím čekat na večerní zprávy, když chci vědět, co se stalo. Můžu si (sama koupit jízdenku) nebo samostatnost přizískávání info. zjistit, kdy mají otevřeno v lékárně. A hlavně – nejsem tak sama. Když mi cinkne zpráva od dcery nebo od vnučky, hned mám lepší náladu. (Nikdy bych nevěřila, že si sama najdu radost z možnosti DT autobus na mobilu. A dneska to dělám běžně.) Vnučka mi ukázala, jak si objednat jízdenku na vlak. To mě překvapilo. Nikdy bych nevěřila, že si objedná lístek na vlak. A dneska to zvládnou. (Takže i když ty technologie nejsou jednoduchý, dávají pocit začlenění mi pocit, že jsem pořád trochu součástí toho dnešního světa.)

Tazatel: Je něco, co by Vám pomohlo cítit se jistěji při používání technologií?

proces učení

11

proměnná podmínka

obecná oblique

R1: (Asi kdyby byl někdo, kdo by mi to mohl vysvětlovat potřeba individuálního přístupu pomalu, klidně opakovaně.) Nebo kdyby existovaly nějaké návody pro starší lidi, kde by to bylo vysvětlené jednoduše. A návody pro starší – možná kdybych se mohla učit s někým, kdo je na tom podobně jako já. Ale nejvíc mi asi pomáhá, když to můžu dělat prakticky potřeba vyžít a někdo je u toho. Teorie mě moc neoslovuje. A taky bych chtěla mít jistotu, že když něco pokazím, tak se to dá vrátit – komplikovaná rozhraní zpátky.

• Postoje a vztah k DT

• Barvy a obaly

• Zdroje podpory a učení

• Přístup DT