

Počítačová gramotnost jako jedna z možností zkvalitnění života seniorů

Jarmila Kojecká

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jarmila KOJECKÁ

Osobní číslo: H08130

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

**Téma práce: Počítačová gramotnost jako jedna z možností
zkvalitnění života seniorů**

Zásady pro vypracování:

Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek.

Příprava výzkumu, výběr a charakteristika výzkumného souboru.

Realizace kvantitativního výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

GRUSS,P.(ed.) Perspektivy stárnutí : z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Praha: Portál, 2009. IBSN 978-80-7367-605-6.

MÜHLPACHR,P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2004. IBSN 80210-3345-2.

PLAYNE,J. a kolektiv. Kvalita života a zdraví. Praha : Triton, 2005. IBSN 80-7254-657-0

SÝKOROVÁ,D. Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007. IBSN 978-80-86429-62-5

VIDOVIČOVÁ, L. Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. Brno: EDIS, 2008. IBSN 978-80-210-4627-6.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Helena Řeháčková**
Ústav pedagogických věd

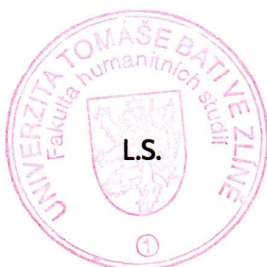
Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **6. května 2011**

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ 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.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 25.2.2011

Kojala!

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřená na kvalitu života dnešního seniora a jeho počítačovou gramotnost. Je rozdělena do dvou rovin, roviny teoretické a praktické. Teoretická část se zaměřuje na kvalitu života seniora, jeho přípravu, adaptaci a vyrovnávání se se stářím, aktivní životní styl ve stáří. Dále práce popisuje vědecké disciplíny gerontologii, geriatrii, gerontopsychologii, gerontagogiku a ageismus jako související pojem se stářím. V praktické části prostřednictvím dotazníku zjišťuji vliv počítačové gramotnosti na kvalitu života seniora, a jakým způsobem se získané znalosti z této oblasti v životě seniora projevují.

Klíčová slova: Senior, stáří, stárnutí, kvalita života, aktivita, vzdělávání, počítač, počítačová gramotnost

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on a current senior's quality of life and their computer literacy. The text is divided into a theoretical part and a practical one. The theoretical part focuses on a senior's quality of life, their preparation to, adaptation to and dealing with aging, and an active life style in an old age. Then, the work describes scientific disciplines, such as gerontology, geriatrics, gerontopsychology, gerontagogy, and ageism as a term related to the old age. The practical part studies, by means of a questionnaire, the impact of computer literacy on a senior's quality of life and different ways in which knowledge acquired from the area of computer literacy are reflected in a senior's life.

Keywords: senior, old age, aging, quality of life, education, computer, computer literacy

Děkuji Mgr. Řeháčkové za podmětné připomínky, důležité rady a zajímavé náměty k zamýšlení při teoretické i praktické práci během psaní mé bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala své rodině, která se mnou měla trpělivost při studiu a zvláště při psaní a této bakalářské práci a poskytla mi velkou psychickou oporu a pomoc, které si nesmírně vážím.

Velké poděkování patří také všem seniorům, kteří ochotně vyplňovali mé dotazníky.

„Umění stárnout je pro nás uměním žít.

Je uměním prožívat uspokojivě celý svůj život.

Je uměním prožívat odpovídajícím způsobem vždy právě tu fázi života, v níž jsme.

Je to umění vždy prožívat přítomnost jako průsečík minulého a budoucího v nás samých.“

Wolf

Prohlašuji, že jsem na celé bakalářské práci pracovala samostatně a použitou literaturu jsem citovala.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 STÁRNUTÍ.....	13
1.2 STÁŘÍ	13
1.3 SENIOR	14
1.4 OBRAZ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI	14
1.5 PERIODIZACE STÁŘÍ	15
1.6 PŘÍPRAVA, ADAPTACE A VYROVNÁNÍ SE SE STÁŘÍM.....	16
1.6.1 Příprava na stáří.....	17
1.6.2 Modely vyrovnání se se stářím.....	17
1.6.3 Adaptace na stárnutí	19
2 VĚDECKÉ DISCIPLÍNY	20
Biodromální psychologie.....	20
Geriatric.....	20
Gerontopsychologie.....	21
Gerontagogika	21
3 SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ	23
3.1 ZMĚNY SOCIÁLNÍHO POSTAVENÍ VE STÁŘÍ	23
3.2 RODINNÉ SOUŽITÍ, VÝZNAM RODINY PRO SENIORA	23
3.3 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY VE STÁŘÍ	24
3.4 CITOVÉ PROŽÍVÁNÍ	25
3.5 STÁRNUTÍ A INTELEKT	26
3.6 STÁRNUTÍ A PAMĚŤ	27
4 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	29
4.1 DEFINICE KVALITY ŽIVOTA	29
4.2 VÝVOJ NÁZORŮ NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ	30
4.2.1 Potřeby a hodnoty seniorů.....	32
4.2.2 Zkoumání kvality života.....	34
4.2.3 Faktory, které působí na kvalitu života	34
4.3 AKTIVNÍ STÁŘÍ	34
4.3.1 Možnosti vzdělávání seniorů.....	35
5 VÝPOČETNÍ TECHNIKA, INTERNET A SENIOŘI	38
5.1 POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST	38
5.2 HISTORIE ZPRACOVÁNÍ DAT.....	39
II PRAKTICKÁ ČÁST	41

6	VLASTNÍ VÝZKUM	42
6.1	PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMU	42
6.1.1	Cíl výzkumu	42
6.1.2	Výzkumný problém	42
6.1.3	Výzkumné otázky.....	42
6.2	METODA VÝZKUMU	44
6.3	POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU.....	44
6.4	PRŮBĚH SBĚRU DAT.....	45
6.5	ZPRACOVÁNÍ DAT.....	45
6.6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	45
6.7	SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	68
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	72
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	76
	SEZNAM OBRÁZKŮ	77
	SEZNAM TABULEK	78
	SEZNAM GRAFŮ	79
	SEZNAM PŘÍLOH	80

ÚVOD

Téma, které jsem si zvolila ke své bakalářské práci, se nazývá Počítačová gramotnost jako jedna z možností zkvalitnění života seniorů. V posledních letech se problematika kvality života stává velmi aktuálním tématem. Já se budu konkrétně zabývat otázkou, jestli může počítačová gramotnost seniorů přispět ke zkvalitnění jejich života. Pokud ano, tak do jaké míry, jak mnoho práce na počítači ovlivňuje současný život seniora. Tato věková skupina má své potřeby, touhy a také sny. V mladším věku je samozřejmostí, že každý člověk chce žít svůj život jako kvalitní, plnohodnotný, ale stejně tak je tomu i v seniorském věku.

Haškovcová (2002, s. 14) uvádí: „Klasický strom života (věková pyramida), která vyjadřuje vzájemný poměr různých věkových skupin populace, se dramaticky změnil a převrátil. Důsledky pro ekonomickou a sociální politiku jsou závažné. V souvislosti se stárnoucí populací je možné hovořit o celospolečenské starosti a to, jak zajistit každému starému člověku základní a důstojné materiální předpoklady pro kvalitní prožívání stáří a jak zajistit dostupnou a kvalitní péči pro nemocné a nesoběstačné staré občany“.

Senioři tvoří velkou část naší populace. V tomto období je mimo zdraví tělesné velmi důležité zdraví psychické, zdravá psychika. K tomu nemalou měrou přispívá pocit potřebnosti, že „nepatří do starého železa“ a pocit že „ještě něco dokážou“. V této fázi života jsou lidé více vnímaví než v období starší dospělosti, citově snadněji zasažitelní a hlavně začínají se projevovat různé nemoci. Domnívám se, že práce s počítačem a internetem a jejich používání může velmi pozitivně ovlivnit život seniorů a přispět tak k jeho zkvalitnění.

Význam počítačů a internetu v našem životě v posledních letech rychle vyletěl. Když se ohlédneme zpět, před deseti lety, patnácti lety se začínaly počítače zavádět prakticky do všech kanceláří, do obchodů, na pošty, k lékařům, do bank, do soukromých firem, dokonce i k popelářům, aby se postupně staly nedílnou součástí našich životů. Před mnohými lidmi, kteří se z dnešní generace seniorů nesetkali s počítačem ve svém dřívějším zaměstnání, stojí v současné době velká otázka a dilema: „Počítač ano, či ne? Mám na to? Není to jen pro mladé? Je to vůbec k něčemu?“ Je všeobecně známo, že ve vyspělých státech bude v brzké době počet seniorů nad šedesát let převyšovat počet dětí do 15 - ti let. Český statistický úřad vypracoval studii, kde došel k závěrům, že se počet osob v seniorském věku neustále zvyšuje. Například v roce 2030 by měly tvořit osoby starší 65 let v České republice 23,6 % populace (Vidovičová, 2008). Truhlářová, Marková (2007) souhlasí s daty statis-

tického úřadu a rozšiřují ho o informaci, že, dnes tvoří senioři asi 17 % obyvatelstva. Z tohoto důvodu je zcela nemyslitelné, aby se budovala informační společnost a tato velká skupina lidí – seniorů, zůstala nečinně stranou.

Říká se, že starší generace přistupuje k většině novinek s obavami, opovržením, nedůvěrou a právě svou prací se budu snažit tuto mylnou hypotézu vyvrátit. V současné době je právě trend rozvoje počítačových znalostí, zvláště u starších ročníků. K tomu napomáhá například možnost volného používání počítačů a internetu v knihovnách, jsou zřizovány internetové kavárny pro seniory, školy pořádají za pomoci dotací EU bezplatné počítačové a internetové kurzy pro seniory, univerzita třetího věku nabízí taktéž vzdělání v této oblasti. Existují specializované webové portály, které jsou utřeny pro seniory a napomáhají při řešení vztahu seniorů k internetu. Tyto portály usilují o komplexní pohled na dané téma. Nepřemlouvají a nepřesvědčují o obecném významu internetu, protože bohatství jeho obsahu a přínosy jeho užití jsou většině uživatelů všeobecně známy.

Pro ty seniory, kteří měli možnost práce na počítači a přístupu na internet ještě v době „předdůchodové“ je význam této komunikační a informační technologie nedocenitelný. Jako penzisté neztrácejí kontakty a nové informace ze svého oboru a mají možnost se toho dění i aktivně, nebo pasivně účastnit. Pro jiné je to například po dobu jejich nemoci jediná možnost komunikace s rodinou, přáteli a dalšími subjekty ve společnosti. Využitím určitých programů mají například možnost komunikovat zcela zdarma, ovládat přímo z domu svůj účet, objednávat zboží. Sledovat, nebo poslouchat televizní a rozhlasové programy, poslouchat CD, nebo DVD, vytvářet si vlastní digitální fotoalba, upravovat fotografie, vzdělávat se, diskutovat, publikovat, nebo se jen tak bavit prohlížením zajímavostí či hraním her.

Bohužel existují i těžce odstranitelné bariery pro přístup starší generace k internetu. Nervová onemocnění, nebo poruchy zraku, můžou výrazně omezit nebo zcela vyloučit práci s počítačem a tím i využívání internetu. Na straně druhé se právě internet může významně podílet na stabilizaci a často i na zlepšení zdravotního stavu. Zatím co v oblasti zdravotních bariér jsou možnosti společnosti pomoci seniorům omezené, například bariery finanční, psychologické, technické atd. může společnost pozitivně ovlivnit. Myslím si, že společnost má morální povinnost pomoci seniorům překonat problém, který vzniká tím, že se jim velmi rychle se vyvíjející a měnící se svět techniky nepříjemně vzdaluje. Internet má možnost seniory nejen poučit a pobavit, ale může nemalou měrou zmírnit časté problémy, které

vyplývají z vážných životních událostí seniora, jakou je například odchod do penze, nebo úmrtí partnera. Je nutné velmi dobře ohodnotit pozitivní snahu společnosti o integraci seniorů do informační společnosti.

Stáří lze prožít jako dobu smysluplnou, aktivní, radostnou. Je možné zúročení výsledků celoživotní práce a věkem nabytých zkušeností, a pokud to zdraví dovolí věnovat se plně svým oblíbeným zálibám. Tato idea by se měla stát důležitým mottem stárnoucích lidí ve výhledu do budoucnosti. Také by měla dát podnět k vytváření podmínek pro plnohodnotné prožití závěrečné životní etapy.

Cílem mé bakalářské práce je zjištění fakt, jestli může počítačová gramotnost ovlivnit kvalitu života seniorů a jak se v ní tyto znalosti projeví.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Proces stárnutí a stáří je zákonitý a fyziologický jev a nikdo z lidí se mu nemůže vyhnout. Stárnutí a stáří není nemoc. Je pochopitelné, že lidé chtějí žít dlouho a stejně tak dlouho chtějí být zdraví a soběstační.

1.1 Stárnutí

Projevy stárnutí se projevují v oblasti biologické, popřípadě v oblasti psychologické. Biologické stárnutí, kterým prochází lidský organismus se projevuje zejména ve smyslech a v centrálním nervovém systému. Toto vše doprovází vizuální změny stárnoucího těla. Ztrácí se elasticita kůže, zpomalují se činnosti některých orgánů. Na úrovni pracujících buněk dochází ke zpomalování výkonnosti mitochondrií. Smysly, které slouží mozku jako kontakt s okolním prostředím začínají degenerovat již v rané dospělosti a okolo šedesátého roku se jejich degenerativní proces zrychluje. Toto vše mohou doprovázet dlouhodobé nemoci. Avšak vhodnou tělesnou a duševní aktivitou je možné prodloužit aktivní věk a zpomalit nástup funkčních změn. Minibergerová, Dušek (2006) uvádí, že některé vlastnosti se působením času nemění. Jde především o jazykové dovednosti a slovní zásobu. Dokonce se může jednat o vylepšování a zvyšování například jednostranné duševní a tělesné činnosti, zvyšuje se trpělivost, vylepšuje se rozvážné jednání a stoupá pochopení pro motivy konání druhých lidí.

1.2 Stáří

Stáří je poslední etapa v lidském životě. Období, kdy stáří začíná je sporné a jeho význam se nám překrývá se slovem stárnutí. Minibergerová, Dušek (2006) uvádí, že stáří můžeme označit jako výsledný stav, který postupně vznikl procesem stárnutí. Nebo Pichaud, Thareauová (in Minibergerová, Dušek 2006, s. 5) stáří definují jako: „Působení času na lidskou bytost“. Za počátek stáří však lze považovat vznik nároku na starobní důchod. Toto období je vymezeno zákony naší republiky a u lidí bývá přibližně stejné. Měřítkem je kalendářní délka pojištění. Ženy nastupují na „odpočinek“ o něco dřív než muži. Většinou to ale bývá v současné době v rozmezí 57 – 62 let. Toto období lze nazvat různými názvy. Můžeme hovořit o penzi, odpočinku, postproduktivním třetím věku, nebo poeticky o podzimu živo-

ta. Také lidé mají různá označení, ale v současné době se ustálilo označení senior, které také já budu ve své práci často používat.

Definici stáří nejde vyjádřit pouze jedním způsobem. Například Stuart – Hamilton (1999) uvádí, že je důležité zaměřit se na znaky, které mají starého člověka charakterizovat, nebo na jeho kalendářní věk, nebo na věk sociální. Já si myslím, že opravdu nejčastějším lidským měřítkem stáří je věk kalendářní. Jednoduše řečeno údaj, jak je člověk starý. Ten je sice sám o sobě bez informace, neboť jde v podstatě o náhodně zvolenou míru. Počet oběhů Země kolem Slunce počítaný od okamžiku narození neřekne o člověku nic, pokud tento časový údaj není korelován s dalšími, funkčnějšími údaji. Mírná korelace věku je s tělesnými změnami – biologickým věkem. Je to označení pro míru atrofie tkání jedince. Pro stanovování biologického věku se nutno zkoumat funkční stav organismu a výkonnost organismu. Mezi jednotlivými výzkumnými pracovišti, která se zabývají touto problematikou, dosud nedošlo ke shodným názorům, co přesně by mělo biologické stáří vymezovat.

1.3 Senior

Pokud chceme definovat slovo senior, můžeme se odkázat například na Slovník cizích slov. Zde je senior charakterizován jako: „Starší či nejstarší člen nějakého společenství, shromáždění apod., zpravidla požívající zvláštní úcty či práv“ (Klimeš, 1983, s. 643). Nejasnou však zůstává věková hranice, která by přesněji vymezovala termín. Všeobecně je za seniora považována ta osoba, která se dožila důchodového věku.

1.4 Obraz seniorů ve společnosti

Se stářím a stárnutím také souvisí často používaný pojem *ageismus*. „Ageismus - věková diskriminace, znevýhodňování osob na základě jejich věku“ (Hartl, 2004, s. 10). Věková diskriminace a problém ageismu se v současné době stává velmi významným tématem sociálních výzkumů (Vidovičová, 2008). Ageismus vychází z hodnotového řebříčku. Ageismus (age-anglicky věk) je předem dané vyřazování seniorů z různých činností, aktivit, u které je vyžadována větší pozornost, odpovědnost. Je to způsobeno pocitem, že stárnutí a staří je nemoc. Nebo zjednodušeně řečeno že staří lidé už prostě na většinu práce nestačí. Starší člověk, pokud je zdravý tak je plně hodnotným člověkem, jako lidé mladší. Dokáže se o sebe, někdy i druhé postarat stejně dobře jako například ve čtyřiceti. Je pravda, že sice některé úkony mu mohou již činit menší problémy, ale stále může být tento člověk sebeob-

služný, nevyžadující péči druhých osob. Toto ale neplatí pro všechny seniory stejně. Někteří již mohou být velmi nemocní, nebo se u nich začínají projevat či již mají specifické nemoci stáří. V naší zemi, kde navazujeme na určitou kulturu, jsou postoje ke stáří ambivalentní. Pokorná (2010, s. 71) uvádí: „Na jedné straně jsou děti vychovávány k úctě ke stáří, na straně druhé bohužel velmi často hovoříme o starých lidech jako o zátěži, neproduktivním článku společnosti apod. Tošnerová (in Pokorná, 2010 s. 71) uvádí pět nejčastěji nekriticky přijímaných mýtů o stáří:

1. Staří lidé jsou všichni stejní
2. Staří mužů a žen je stejné
3. Staří nemají společnosti čím přispět
4. Staří je křehké, potřebuje péči
5. Staří je ekonomickou zátěží společnosti

1.5 Periodizace stáří

Stáří je výsledkem procesu stárnutí, je to poslední vývojová etapa člověka. Profesor Václav Příhoda (in Haškovcová, 2002) rozčlenil fáze lidského života na patnáctiletá období:

do 15 let	Zrání psychické, fyzické a sexuální
15 – 30 let	Zrání sociální
30 – 40 let	Vrcholná psychofyzická zralost
45 – 60 let	Počátky nastupující involuce
60 – 75 let	Stáří (senescence)
75 – 90 let	Kmetství (senectus)
nad 90 let	Dožije se jen několik jedinců z milionu

Experti Světové zdravotnické organizace (WHO), (in Haškovcová, 2002) se shodli na základní klasifikaci vyššího věku, podle které je:

45 – 59 let	Střední, nebo taktéž zralý věk
60 – 74 let	Vyšší věk, nebo také rané stáří (senescence)

75 – 89 let Stařecký věk - kmetství, senium (vlastní stáří)

90 a více let Dlouhověkost, patriarchium

Například ale Pacovský (1981) popisuje období mezi 60 a 74 rokem jako vyšší střední věk, rané stáří; období mezi 75. -89. rokem považuje za pokročilý či stařecký věk období po 90. roce jak dlouhověkost. Vágnerová (2000) rozděluje období stáří na dvě hlavní kategorie: období raného stáří, vymezené věkovou kategorií 60-75 let a období pravého stáří, nastávající po 75. roce života.

V současné moderní době se často používá rozdělení stáří na:

Mladší stáří 65 - 74 let Období adaptace na novou sociální roli a životní změnu -
odchod do starobního důchodu, vyplnění volného času a
možnosti seberealizace

Starší senioři 75 - 84 let Změna funkční zdatnosti, nástup nemocí, atypický průběh
chorob

Dlouhověkostí se nazývá věk nad 90 roků. Seniorů, kteří se dožívají dlouhověkosti není v současné době mnoho, ale znalosti v oblasti moderní medicíny nabízí celou řadu možností tak, aby se délka průměrného kalendářního věku prodlužovala a počet lidí dosahující dlouhověkosti neustále stoupal. (Mühlpachr, 2004)

1.6 Příprava, adaptace a vyrovnání se se stářím

Zdravý životní styl je neoddelitelnou součástí přípravy na stáří. Na stáří se musí člověk připravovat již od mládí. Vše co dělá a jak dělá, se jednou projeví. Jde o to, aby se senior najednou neocitl v neočekávané životní situaci, se kterou se nechce, nebo neumí se smířit, neví jak žít. Příprava na stáří se má prolínat celým životem. Každý by si měl uvědomit svou vlastní zodpovědnost vůči sobě a připravit se na to, aby stáří prožil důstojně a smysluplně. Velkou roli zde hraje zachování zájmových aktivit, přátelských vztahů, vytváření si finančních a materiálních rezerv pro klidný a aktivní život v penzi. Příprava na stáří ale rozhodně není ukončená odchodem do penze. Zde je v počátku období, kde hlavní prim budou hrát senioři sami. Názor Minibergerové a Duška (2006) je, že i v seniorském věku

lze dospět k novým poznatkům a je možno využít nových možností. „ V každém věku může člověk něco získávat a vyvíjet se. A v každém věku může být člověk konfrontován se ztrátami, strádáním a s ranami. V průběhu celého života, od narození až do smrti dělá člověk pokroky, vyrovnává se např. se ztrátami a nedostatky, žije naplno“ Minibergerová , Dušek 2006, s. 6).

1.6.1 Příprava na stáří

Z praktického hlediska Šipr (1997, s. 107 - 109) rozlišuje tři fáze přípravy na stáří:

1. *Příprava dlouhodobá* - nejdůležitější fáze, jejíž počátek je datován již do dětství. Učí děti toleranci a úctě ke starším lidem. Nejlepší je vlastní příklad. Sociální pedagogika a sociální psychologie nás učí, že vztah ke stáří a starší generaci se začíná formovat již v dětství. Proto je důležité a potřebné, aby děti viděly pozitivní přístup ze strany svých rodičů k jejich vlastním rodičům. Protože přesně tak, jak my se chováme ke svým rodičům děti okoukají a budou to brát jako jakýsi vzor, normu, podle které se budou jednou chovat oni k nám.
2. *Příprava středně dlouhá* – záměrná a cílená fáze přípravy na stáří, která by měla mít svůj počátek již od 40 let. Lidé by si měli osvojit několik základních pravidel například z hlediska:
 - *biologického* - osvojení si správných návyků životosprávy, aktivního odpočinku, pohybu na zdravém vzduchu, duševní odpočinek
 - *psychologického* - nebrat stáří jako zlo, ale nedílnou součást života
 - *sociologického* - postupná příprava na změny, které můžeme očekávat po odchodu do důchodu
3. *Příprava krátkodobá* – aktuální příprava v prožívaném období přechodu z pracovní aktivity do penze

1.6.2 Modely vyrovnání se se stářím

Každý člověk má v podstatě možnost sám si do jisté míry vybrat způsob stárnutí, které je samo o sobě ovlivňováno zděděnou genetikou, pohlavím, rasou, postavením ve společnos-

ti, stavem. Délka a kvalita života ve třetím věku bude především také ovlivňována osobním duševním postojem a chováním (Sheehy, 1999). V období stáří dochází ke zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. Je snížena schopnost přizpůsobit se, je narušena odolnost k různým zátěžím. Tato změna postihuje biologickou stránku seniora a zároveň i psychické regulační funkce. Toto zhoršení v oblasti regulace sebe sama, mívá i sociální příčiny. Například senior, který tráví většinu svého času sám, už nemusí ovládat své projevy natolik jako dřív. Důsledkem toho může být, že se starý člověk odmítá chovat podle běžných společenských norem (Vágnerová, 2000).

Modely podle Pacovského (in Minibergerová, Dušek 2006, s. 7,8):

Konstruktivnost: člověk je smířený s faktem stáří a stárnutí. Je soběstačný, má plány a realizuje přiměřené cíle. Jeho schopnost přizpůsobení se a tolerance je vysoká. Do budoucnosti se dívá se zájmem, s ostatními lidmi navazuje přátelské a srdečné osobní vztahy.

Závislost: strategie tohoto člověka je směřována k pasivitě. Tento člověk je zastáncem hesla „ať se o mě postarají“. Tato osoba je poměrně vyrovnaná, z problémy ukončení své práce neměla problémy a do důchodu odešla ráda.

Obranný postoj: tento postoj zauímají senioři, kteří ve svém předchozím životě byli společensky a profesionálně uznávaní a úspěšní. Jsou hrdí na svou soběstačnost. Pomoc druhých odmítají často na základě hrdosti a toho, aby ukázali, že jsou nezávislí, že pomoc druhých nepotřebují, že vlastně nejsou staří.

Nepřátelství: Senioři, kteří spadají do této skupiny, měli již v průběhu svého aktivního života snahu svalovat vinu za své neúspěchy na druhé osoby. Při jednání s dalšími osobami jsou podezřívaví a někdy také až agresivní. Většinou žijí v ústraní, v izolaci. K představě stáří dávají najevo svůj odpor. Jsou mrzutí a takto také na všechno reagují. Vůči mladým lidem jsou nepřátelští, protože jim závidí.

Sebenávist: představitelé této kategorie se od předchozí skupiny odlišují pouze tím, že nepřátelství a zášť obracejí ne na druhé, ale pouze proti sobě. Společenský styk je u těchto osob nedostatečný, mají pocit zbytečnosti a osamění. Svůj předchozí život hodnotí velmi kriticky a pohrdají jím. Mladým jejich mládí nezávidí, protože mají pocit, že si sami v mládí užili života dost.

1.6.3 Adaptace na stárnutí

Švancara (in Minibergerová, Dušek 2006, s. 8) rozlišuje dva hlavní směry teorie adaptace na stárnutí.

- *Teorie aktivního stáří* – dobrá adaptace na stáří spočívá v udržování a rozvoji přiměřených aktivit.
- *Teorie uvolňování z aktivit* – postupné omezování aktivit je nejlepší přípravou na stáří

Stáří není nemoc. To jsem zde již prezentovala. Nejde tedy o to, aby snahou lékařů bylo „uzdravit stáří“, ale aby léčbou pomáhali starému člověku žít. Pichaud, Thareauová (in Minibergerová, Dušek 2006, s. 8) uvádí priority dotazovaných sedmdesátníků na otázku, co podle nich znamená „být zdravý“:

- Mít radost ze života
- Moci si dělat co chci
- Nebýt nemocný

2 VĚDECKÉ DISCIPLÍNY

Dobrým předpokladem pro pochopení a zvládnutí problematiky stáří a stárnutí je nepochybně dobré pojmenování a odborné vymezení názvosloví.

Biodromální psychologie

„Biodromální psychologie – životní cesta; historie utváření a rozvíjení osobnosti v dané generaci, společnosti a epoše; za rozhodující se však považuje smysl života, kvalita jeho prožívání, hloubka a šíře zájmu, možnosti seberealizace, sociální role a jejich změny“ (Hartl, 2004, s. 33).

Geriatric

Geriatric – někdy je z angličtiny překládána jako geriatrická medicína je samostatný lékařský obor. V České republice je od roku 1982 (Topinková, 2005). Geriatric je samostatný lékařský obor, který má interdisciplinární charakter. Úkoly geriatric jsou především léčebně preventivní, ale také metodické při jednotném utváření systému zdravotních a zdravotně sociálních služeb pro seniory a také integrační. Geriatric si klade za cíl optimalizaci zdravotního a funkčního stavu seniorů., provádí zhodnocení funkčního stavu starého člověka, snaží se o kompresi nemocnosti v pokročilém stáří, odvrácení ztráty soběstačnosti a má snahu o vytváření podmínek, které souvisí se zachováním účinnosti a účelnosti kauzálních léčebných metod do nejvyššího věku. Geriatric cílevědomě rozvíjí plán úspěšného stárnutí, má snahu prohlubovat poznání o zvláštnostech a odlišnostech patogeneze a manifestace chorob ve stáří (Česká gerontologická a geriatrická společnost, 2006-2010).

Gerontologie

Gerontologie je věda o lidském stárnutí a stáří. Název tohoto oboru je vyvozován z řeckého slova gerón = starý člověk, stařec a logos = nauka. Je to obor interdisciplinární, shrnuje poznatky z různých vědních disciplín. Zabývá se zdravím i nemocí starého člověka. (Haškovcová, 2002, s. 9) „Je členěna do tří velmi důležitých částí:

Gerontologie experimentální se zabývá mechanismem biologického procesu stárnutí buněk, tkání, orgánů a organismů a samozřejmě studuje také procesy biologického a psychologického stárnutí člověka. Tato činnost je důležitá, protože umožňuje předvídat proces

stárnutí a jeho prevenci. Atraktivní jsou zvláště vytrvalé pokusy lidstva jak prodloužit život člověka hledáním elixíru mládí.

Gerontologie sociální tematizuje sociální dopady stárnutí a stáří člověka. Současně si všímá i společenských a sociálních faktorů, které proces stárnutí ovlivňují. Zjišťuje a kategorizuje sociální potřeby starých a stárnoucích lidí. V posledních letech se věnuje také prevenci a formuluje programy typu Stárnout zdravě s cílem udržet praktickou soběstačnost.

Gerontologie klinická se zabývá zvláštnostmi chorob ve stáří i specifických aspektů léčby starých lidí. Bývá též nazývána geriatrií. Geriatrie je v České republice samostatným klinickým oborem od roku 1982.“

Gerontopsychologie

Gerontopsychologie je speciální část klinické psychologie, která se zabývá procesem stárnutí a obdobím stáří z hlediska individuálních zvláštností jedince. Na rozdíl od gerontologie, která se věnuje somatickým a psychickým aspektům v oblasti sociální gerontologie nebo geriatrie řeší gerontopsychologie především otázky, které souvisejí s osobnostními charakteristikami jedince. Tímto se odlišuje od specializovaného pedagogického oboru gerontopedagogiky (Jarolímová, 2010).

Gerontagogika

Vzdělávání dospělých má svůj osobitý název: andragogika. Avšak vzdělávání seniorů je odborně nazýváno gerontagogika. Gerontagogika byla v počátcích brána jako teorie výchovy a vzdělávání ve stáří a pro stáří. Laik si myslí, že primárním cílem vzdělávání seniorů je získávání nových vědomostí a dovedností, ale jde zde spíš o vlastní seberealizaci seniora, o jeho rozvoj. „Gerontagogika je multidisciplinární teoreticko-empirická disciplína, zaměřená na pomoc, péči a podporu seniorů“ (Mühlpachr, 2001, s. 91). Jedná se o novou vědní disciplínu, která se vyvíjí jak obsahově, tak i terminologicky. Cílem gerontagogiky je vytvoření takových podmínek a vzdělávacích příležitostí, aby senioři cítili potřebu zdokonalovat se a vzdělávat se. Aby touha po vzdělání byla u nich uspokojena, byť jsou vyššího věku. Vzdělávání a výchova není pouze doménou dětství a mládí. Výchova a vzdělávání je chápáno jako proces celoživotní (Mühlpachr, 2001). V seniorských letech má hlavně vlastní seberealizace zcela jiný rozměr. Senioři mají sice potřebu učit se poznávat se něco nově-

ho, ale hlavně mají potřebu komunikovat s jinými lidmi. To vše jim přináší spokojenost, pohodu, rozptýlení a hlavně radost. Velmi důležitým pocitem, který dostávají, je pocit uplatnění, pocit rozvoje vlastní osobnosti, účasti na kulturním a společenském životě (Petříková, Čornaničová, 2004). Gerontagogika má snahu hledat cesty a způsoby, jak připravit člověka na poslední etapu života. Klevetová a Dlabalová (2008, s. 52) rozdělují seniorské vzdělávání na čtyři oblasti: preventivní, rehabilitační, posilovací, anticipační.

3 SOCIÁLNÍ A ZDRAVOTNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

V průběhu celého života člověk sbírá a získává zkušenosti a schopnosti. Kromě prevence vzniku různých onemocnění a zdravého způsobu života jsou tyto nasbírané zkušenosti nejlepším prostředkem, jak ovlivnit a prodloužit „podzim života“. Každý člověk je jedinečnou lidskou bytostí a jeho psychické a fyzické možnosti jsou individuální.

3.1 Změny sociálního postavení ve stáří

Penzionování - odchod na odpočinek je označován také jako sociální věk, kde se ze dne na den z pracujícího a plně produktivního jedince stává člověk závislý na vyměřené penzi. V tuto dobu nastávají především také změny sociálních rolí člověka, životního stylu a finančních potřeb po odchodu na odpočinek. Kuric (2001) se zabýval a zamýšlel nad společenskou pozicí seniorů. Konstatoval, že ztráta sociální pozice je z několika důvodů, a to zejména z těchto příčin: senior je ekonomicky závislý na společnosti a lidsky na svých dětech. U některých seniorů může docházet závislosti na zařízení, které mu poskytuje péči, tj. v domovech pro seniory.

Odchodem na penzi se mění zažitý životní stereotyp a to zejména z těchto důvodů. Senior již není nucený každodenně pravidelně vstávat a odcházet do zaměstnání. Jsou přerušeny pravidelné denní kontakty s dalšími lidmi, kolegy z práce, snižují se jeho finanční zdroje. To vše může na seniora působit negativně a může dojít až k sociální izolaci seniora. Proto je velmi důležitá pomoc rodiny a přátel. Mnohdy stačí jen obyčejný kontakt. Také je důležité, aby senior pokračoval ve svých zájmech, nebo si postupně hledal zájmy nové, přiměřeného jeho věku a zdravotnímu stavu (Svobodová, 2010).

3.2 Rodinné soužití, význam rodiny pro seniora

V období stáří je podpora ze strany rodiny a dětí velmi významným faktorem. Její důležitost se stupňuje zejména, pokud dochází ke ztrátě soběstačnosti seniora. Pro rodinné soužití více generací jsou velmi významné také mezigenerační vztahy, kdy dochází k předávání hodnot, vzorů a zkušeností. V těchto rodinách vyrůstá vztah mezi seniorem a ostatními členy, který je nutné posilovat a podporovat. Žije-li senior s rodinou, může nastat mezigenerační problém, které sebou většinou společné soužití nese. Problémy z vícegeneračního soužití mohou vyplývat z různých odlišných názorů na životní hodnoty, styl života, vedení

domácnosti, výchovu dětí. Obě generace se sice navzájem potřebují a pomáhají si, ale zároveň mohou trpět nedostatkem soukromí a klidu. Minibergerová, Dušek (2006) uvádí, že dnes se většinou předpokládá, že starost o seniory a jejich potřeby spadá do kompetencí státu. Nedochozí sice k tak významnému snižování ochoty rodinných příslušníků v péči o seniory, ale mění se podmínky a možnosti rodin při poskytování péče. V České republice je pomoc státu rodinám, které pečují o staré osoby sice poskytována, ale ekonomická hodnoty této péče je podceňována a nedoceněna. V souvislosti péče rodiny o seniora však nelze jednoznačně říci, že by péče ze strany státu byla malá, protože existuje i jakási morální povinnost rodiny se o své členy postarat. Stát by měl pečující rodině nabízet dostatečnou sociální podporu, rodina by měla tuto pomoc vyhledat a využít ji. Pokud žije senior sám, může se dostat do sociální izolace, proto je velmi důležité, aby nebyly zcela zrušeny vazby, které má například na své již dospělé děti, blízké příbuzné, kamaráda a přátele, na bývalé spolupracovníky. Významnou složku zde také hraje styl života seniora a jeho udržování dřívějších zájmů, koníčků a aktivit.

3.3 Zdravotní problémy ve stáří

Velkým mýtem je, že stáří je nerozlučně spojeno s nemocí. Ale ne každé zdravotní postižení, by mělo být považováno za projev choroby. Starší lidé se často dlouho trápí se svými potížemi sami, aniž by se obrátili na lékaře. Je to z toho důvodu, že tyto potíže považují za součást stárnutí. Mnohdy však při tom jde o choroby, dnes zcela běžně léčitelné, pokud s nimi senior přijde k lékaři včas. Venglářová (2007, s. 11) uvádí: „Každý člověk prožívá svůj život originálním způsobem, lze se však shodnout na významných okamžicích, které přichází s vyšším věkem. Změny se odehrávají v rovině tělesné, psychické i sociální.“

S přibývajícím věkem se zvyšuje nejen výskyt degenerativních a chronických chorob. Podle epidemiologických studií trpí téměř 90% osob nad 75 let jednou či více chronickými chorobami“ (Topinková, 2005, s. 8).

„Nejtypičtějším rysem onemocnění ve stáří je tedy multimorbidita, přítomnost několika onemocnění najednou (Holmerová, 2002, s. 53).

U seniorů dochází často k prolínání několika onemocnění navzájem, senioři proto navštěvují několik odborných ambulancí a také často užívají více léků najednou. Bohužel jeden

lék něco léčí, ale na straně druhé působí negativně na jiný orgán. Ten díky těmto nežádoucím účinkům velmi často také onemocní.

U seniorů je možno nejčastější onemocnění rozdělit takto:

- Pády, poruchy chůze
- Závratě a nestabilita
- Bolest
- Poruchy sluchu ve stáří
- Poruchy zraku ve stáří (například postupná ztráta zraku, katarakta, zelený zákal)
- Inkontinence moči, nebo stolice
- Kardiovaskulární onemocnění (například ischemická choroba srdeční, fibrilace síní, tromboembolická nemoc)
- Onemocnění respiračního traktu (například astma)
- Onemocnění trávicího ústrojí (například dysfagie, dyspepsie, reflux, vředové choroby)
- Metabolická a endokrinní onemocnění (například onemocnění štítné žlázy)
- Neuropsychiatrická onemocnění (například delirium, demence - Alzheimerova nemoc, cévní mozkové příhody, Parkinsonova nemoc a tremor, epilepsie, poruchy spánku)
- Onemocnění pohybového aparátu (například osteoporóza, osteoartróza, artritida, revma, dna)
- Infekční onemocnění (například pneumonie, infekce močových cest, herpes)

3.4 Citové prožívání

Starý člověk je labilnější a rychleji a více podléhá dojetí. Má potřebu jistoty, zvláště pak jistoty v sebe sama. Okolní události seniora již tolik nezaujímají, protože jeho pozornost je více soustředěna na problémy vlastní osoby, o vlastní svět. Staří lidé se více pozorují, což

může vést až hypochondrii, nebo přecitlivělosti. Špatně se adaptují na jakékoliv změny, velmi neradi se rozhodují. Citové prožívání je také zvýšeno z důvodu změn v komunikaci, jejíž příčinou je ve většině případů špatný sluch, nebo zrak. Takto se starý člověk může ocitnout v určité sociální izolaci a to má za následek umocňování pocitů osamělosti, zbytečnosti, méněcennosti. Velkou měrou, která přispívá k umocnění lability je také jedna z nejtěžších zkoušek, a to úmrtí partnera. Osoba, která zůstává, se najednou ocitá bez opory, je odtržena od milované bytosti a cítí, že spolu s partnerem odešlo i kus jeho vlastního „já“. Život mu zasazuje další rány, protože umírání v jeho okolí je stále častější. Každé další úmrtí jeho přátel, známých v něm oživuje vzpomínky na jeho nejbližší a také vyvolává obavy a strach, že příště to může být on, kdo zemře (Minibergerová, Dušek 2006).

3.5 Stárnutí a intelekt

Pokud oslovujeme lidi a ptáme se na vliv stárnutí na inteligenci, většinou nám dávají odpověď v tom smyslu, že starší člověk má nárůst obecných vědomostí, ale pokud má odpovědět, trvá mu jeho přemýšlení a slovní vyjádření delší dobu. Mohli bychom tedy konstatovat, že stárnutí sebou nese větší moudrost, ale menší bystrost a důvtip (Stuart –Hamilton, 1999).

„Co se používá, to se uchovává“ je oblíbená věta autorů Bragдона a Gamona (2009). Tato věta platí nejen v oblasti duševní inteligence. Trénink, to je to slovo, které stojí za vším. Je potřeba trénovat mozek. Zde bychom se mohli odvolat na výklad z psychologie, který se zaměřuje na zpracování informací. Trénováním dochází k neustálému procvičování mozku, k obnovování zakódovaných informací, což se projevuje na lidské inteligenci.

Bromley tvrdí, že se výzkumníci shodli na poznatku, že lidský mozek při normálním průběhu stárnutí ztrácí 10 -15 procent své váhy (in Stuart - Hamilton, 1999). Je to tím, že dochází k úbytku buněk, které odumírají. Buďto neuron odumře, aniž by byl nahrazen novým, nebo dochází k významnému snížení jeho výkonnosti. To vše bývá z velké části způsobeno špatnou metabolickou aktivitou, v některých případech patologickými změnami.

Změny, které probíhají na úrovni lidského intelektu, jsou velmi individuální. Jsou závislé na mnoha faktorech, zvláště biologických a sociálních. Mezi ně patří především dědičné dispozice, dosažené vzdělání, osobní vlastnosti, způsob života, atd. Platí, že lidé, kteří mají

vyšší inteligenci, se zpravidla zabývají intelektuálními aktivitami a tím své kompetence udržují a dále rozvíjejí (Vágnerová, 2000).

3.6 Stárnutí a paměť

Lidé vyššího věku si velmi často kladou otázku, zda-li jsou změny našich duševních schopností přirozenými známkami stárnutí. Jestli se to jen nezdá a paměť se pomalinku zhoršuje a v průběhu dalšího života bude se dále zhoršovat. A duševní činnost, učení, intelektuální kvality a jména, která začínají zapomínat, bude to horší? Je zapomínání v normě? Bragdon, Gamon (2009) uvádí, že nejpatrnější změnou, která souvisí se stářím je jak pro mozek, tak i pro fyzické tělo zpomalování reakčního času. To je vlastně doba, čas, který uplyne, aby člověk mohl zareagovat na nějaký podnět, nějakou událost. Starší lidé velmi často dosahují zhoršených výkonů v úlohách, při kterých jsou nuceni soupeřit s časem. Ke splnění svého úkolu potřebují delší dobu. Je jedno, jestli se jedná o úkol, který je tvořen více kroky a to jak fyzických, tak i psychických. To znamená, že starší lidé mají tendenci třeba ke zhoršování řidičských schopností, protože jsou zpomalení reakčním časem. Jako příklad by se dalo uvést to, když jede starší člověk autem a vběhne mu tam pes, tak může dojít z důvodu zpomaleného reakčního času ke kolizi – srážce. Tento problém se dá vyvažovat nabytými zkušenostmi a předvídáním reakcí protějšku. Zpomalení a snížení výkonu mozkových buněk je důsledkem nejen celkového snížení výkonnosti mozkových buněk ale i pomalejším fyzickým reakčním časem. Někteří vědci se domnívají, že středem typického zhoršení paměti ve vyšším věku je pomalejší průběh procesů v mozku, protože tito lidé dosahují horších paměťových výsledků i pokud nejsou v časovém stresu. Přijímaná nová informace, je zpracovávána pomaleji, a tudíž paměťová stopa jedné informace se zeslabuje dříve, než je přijata další informace. Mozek, který má za úkol kombinovat obě informace do smysluplného souvislého celku se nedokáže vrátit zpět a to je pro zapamatování detailů rozhodující (Bragdon, Gamon, 2009).

Jednoduše řečeno: Čím více toho mozek ví a již zná, tím snadněji si zapamatuje nové věci. Je to především proto, že mozek používá k uložení dat do paměti různých obvodů. Také je dokázáno, že pokud se paměť trénuje, dochází k jejímu zhoršování pomaleji. Proto je důležité paměť trénovat, zatěžovat, cvičit, na což existují různé metody. Takže i práce

s počítačem a internetem může nemalou měrou přispět ke každodennímu trénování nejen paměti.

4 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ

Z pohledu sociologie s pojmem kvalita života velmi úzce souvisí pojmy jako způsob života (vztah jedince a společnosti), životní úroveň (materiální a ekonomické podmínky života člověka) a životní styl (souhrn životních zvyků, obyčejů). Na kvalitu života se můžeme dívat ze dvou pohledů, a to subjektivního a objektivního.

4.1 Definice kvality života

Pokusit se o vymezení definice kvality života, která by byla použitelná a jasná je velmi složité. Sám život je velmi jedinečný, individuální a každý jedinec jej vnímá a prožívá jinak. Každý má stanovené jiné hodnoty, jiný hodnotový žebříček. Proto není možné, aby platil jeden obecný vzor, který bude pro všechny určovat škálu pro měření kvality života. Kvalitu života, kterou chápeme jako neoddělitelnou součást dvou hledisek (fyzickou a duševní) není možné oddělovat od sebe. Člověk je jedinečná celistvá bytost. Je možno konstatovat, že oblast zdraví má na kvalitu života zásadní vliv. O co více, je na tom člověk špatně po zdravotní stránce, o to více je pravděpodobné, že dochází ke snížení kvality života (Súvová, 2006).

Dodnes není vyřešena definice a měření kvality života. Tato otázka totiž zahrnuje mnoho aspektů: samotnou koncepci lidského života, koncepci zdraví, zvažování závažnosti chorob, stupně nezávislosti.

S pojmem kvalita života jsou tedy obvykle spojovány pojmy zdraví, soběstačnost, samostatnost v rozhodování, důstojnost, spokojenost v rodinných a mezilidských vztazích, sociální integrace, aktivní styl života.

Chceme – li dobře porozumět stárnoucí osobnosti, musíme brát v úvahu nejen člověka samotného, ale i všechny vnější vlivy, které se nacházejí okolo něho. Ve stáří se mění potřeba „investování“ osobních sil a inteligence do vlastního života. Lidé musí každodenně investovat mnohem více nejen svých kognitivních zdrojů do senzomotorických a sensorických funkcí. S přibývajícím věkem však bohužel ubývá nejen přirozené inteligence, ale i těch kognitivních zdrojů, které byly zapotřebí ke kompenzaci ochablých smyslů. Máme na mysli kontrolovanou pozornost, utváření asociací a pracovní paměť. Zdroje, které jsou stále více zapotřebí, aby člověka udržely aktivního, ubývají, proto je velmi důležité a pozitivní

nacházet tyto zdroje nové, jako například využíváním a používáním moderních technologií, které napomáhají k aktivní činnosti lidského mozku.

Ve stáří dochází v oblasti vnímání ke zveličování běžných podnětů a to představuje nepříjemnou zátěž. Starý člověk dává přednost zaběhnutému stylu – stereotypu. Mění se i jeho postoje ke společnosti, mladou generaci vnímá jako něco, čemu již nerozumí. Senioři rádi preferují symbolické setrvávání ve světě, který již dávno minul, ale oni se s ním identifikovali. To se projevuje častým vzpomínáním, zájmem o staré věci, knihy, filmy, uchováváním starých fotografií, dopisů apod. Starý člověk si uvědomuje úbytek svých sil a kompetencí, stává se nedůvěřivým, ale zároveň se velmi připoutá k nějaké další osobě. Je na ní doslova závislý a to posiluje jeho pocit bezpečí. Může být frustrován a deprivován odchodem do důchodu, ztrátou celoživotního partnera. Senior bývá velmi často zatěžován strachem z nemoci, ze smrti, opuštěnosti a nepotřebnosti. Přijatelná představa vlastní budoucnosti bývá založena na kompromisu, který klade důraz na zachování sebeúcty. A k tomuto napomáhají osobní role, vlastní kompetence, nebo mezilidské vztahy. Starý člověk se musí smířit s vidinou smrti a těšit se z jiných pozitivních hodnot. Bilance vlastního života, která je kladná a projevuje se například ve výsledcích potomstva, už není vázána jen na dobu vlastní fyzické existence. U starého člověka dochází k pomalosti, potřebuje na vše dostatek času. Mění se sociální role, která nastoupila společně s penzionováním se také nemalou měrou může podepsat na psychickém stavu seniora. Proto jakákoli aktivita, která pozvedává jeho sebevědomí je vítaná a důležitá.

4.2 Vývoj názorů na kvalitu života seniorů

Vaňurová a Mühlpachr (2005) se zmiňují o historii pojmu „kvalita života“, kdy nás seznamují s tím, že první náznaky o zhodnocení kvality života se objevily již v římské a řecké mytologii. Poprvé použil pojem *kvalita života* Piga v roce 1920. Piga je autorem prací, které se zabývají sociálním zabezpečením a ekonomikou. Piga svůj výzkum věnoval zkoumání důsledků při poskytování státní podpory sociálně slabším vrstvám obyvatel a to jak tato situace ovlivňuje kvalitu jejich života. Název „kvalita života“ se znovu objevil až po druhé světové válce. V té době došlo ke dvěma velmi důležitým událostem.

- Světová zdravotnická organizace rozšířila definici zdraví. Zahrnula do ní fyzickou, duševní a sociální pohodu, ale to začalo vést k otázkám a k diskuzím o měřitelnosti tohoto konceptu.
- Došlo k narůstání sociální nerovnosti mezi jednotlivými západními společnostmi. Tato nerovnost se stala v 60. letech 20. stol. podmětem různých sociálních hnutí a politickou iniciativu.

Jedna z prvních monografií, která se zabývala kvalitou života, byla zaměřena na problematiku zhodnocení života chronicky nemocných pacientů a starých lidí. Kvalitu života v průběhu 20. století můžeme vystopovat nejdříve tam, kde se jednalo o život seniorů. Proto si položíme otázku proč? Hlubší náhled na tyto osoby nám ukázal, že počet těchto starých lidí neustále roste a je potřeba se zabývat kvalitou jejich života (Payne, 2005). Snahy o skutečné vyjádření kvality života došly k vrcholu, když se zavedla slovně formulovatelná kritéria. Jsou to například: emocionální stav, sebeobslužnost, sociální opora, zvládání těžkostí, bolest seniorů a podobně (Křivohlavý, 2002).

Všechny vědní obory, které se zabývají problematikou seniorů, mají za cíl zlepšit, nebo udržet kvalitu života těchto osob. Nejlepší metodou je pro seniory metoda aktivního stáří, tj. zůstat co nejdéle samostatní a soběstační. Životní spokojenost seniorů ovlivňuje mnoho faktorů. Především je to zdraví, přítomnost partnera, dobré rodinné vztahy, zapojení do společenských aktivit, dostatek finančních prostředků, životní styl, bydlení, společenské vazby, pracovní aktivita, kvalitní zdravotní péče a sociální služby, možnosti vzdělávání, práce, cestování.... Zdravé a dobré rodinné vazby jsou pro seniory velmi důležité. Cílevědomým programem, který směřuje seniory ke spokojenosti již od středního věku je příprava na aktivní stáří (Wolf, 1982). Kvalitou života se také ve velké míře zabývalo a zabývá Ministerstvo práce a sociálních věcí, které vydalo publikaci s názvem: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (*Kvalita života ve stáří*). Již v názvu kapitoly *Kvalita života ve stáří* se hovoří o faktu, že současná zdravotní péče, sociální ochrana, lepší pracovní podmínky a kvalitnější životní prostředí jsou hledanou cestou k prodloužení věku našich obyvatel. Senioři v současné době žijí aktivněji a zdravěji než předchozí generace starších lidí. Ke stárnoucí populaci a seniorům vůbec je podle programu nezbytné zcela změnit přístup. Dále se v programu uvádí, že „Starší lidé mají stejně jako všichni právo být hodnoceni jako jednotlivci, na základě svých schopností a potřeb bez ohledu na

svůj věk, pohlaví, barvu pleti, zdravotní postižení či jiné charakteristiky. Starší lidé a jejich znalosti a zkušenosti by měli stát v centru změn realizovaných v kontextu stárnutí populace“ (MPSV, 2008, s. 10).

J. Payne (2005) uvádí, že kvalita života jako pojem je multidimenzionální, jako je lidský život sám. „Musíme si proto stanovit dimenze (stránky, životní kvality), v nichž pojmově a operacionálně kvalitu života vymezujeme a zjišťujeme“ (J. Payne, 2005 s. 254). Hrozenková (2008) uvádí, že termín „kvalita života“ je v odborné literatuře různý a zahrnuje vše, co se podle jednotlivých autorů týká života a je měřitelné. Zahrnuje oblast od úrovně bydlení až po naplnění potřeb člověka). Kvalitu života nám ovlivňují situace a okolnosti, které určují život člověka v některých situacích, zejména v tom, jak zvládá a orientuje se v různých životních zátěžích, zkouškách, jak je vnímá a prožívá, jaký jim přiřazuje význam, jak je řadí ke svým očekáváním, cílům, zájmům. Bačová (in Hrozenková, 2008) nachází a poukazuje na propojení mezi materiálními podmínkami, kulturou, ideologií a kvalitou života. Říká, že je důležitý subjektivní názor lidí na spokojenost v životě, na štěstí, na to jak, lidé vnímají a staví normy, míry, pro svůj život a co sami považují za dobrý a kvalitní život. Autoři knih a studií o kvalitě života se právě nejvíce rozcházejí při stanovování indikátorů kvality života. Podle Hrozenkové (2008) je potřeba kvalitu života hodnotit z hlediska různých vztahů a vazeb, které jsou porovnatelné s hierarchií potřeb člověka. Mezi ně řadí základní faktory a schopnosti jako soběstačnost, samostatnost, zachování smyslových schopností, pocit štěstí, morálky, schopnost rozhodovat se. Payne (2005) životní kvality a kvalitní život rozdělil na tři stránky:

1. Duchovní (mysl, svědomí a vůle)
2. Duševní (štěstí, slast a moc)
3. Tělesná (zdraví, přežití a zdatnost)

4.2.1 Potřeby a hodnoty seniorů

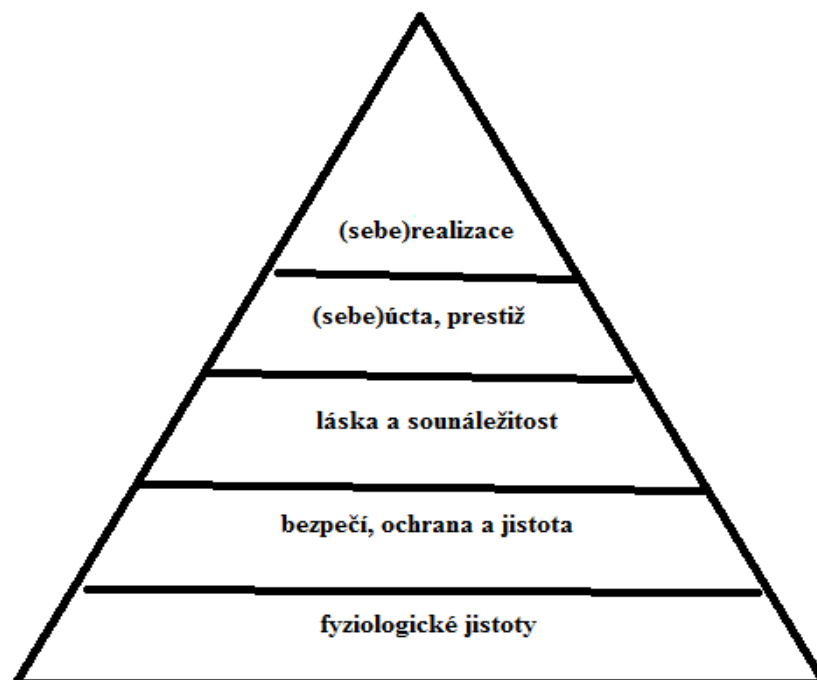
Hodnoty jsou jednou z klíčových kategorií v životě člověka. Ve společenských vědách je jejich problematika jednou z nejdiskutovanějších. „Hodnoty mohou vyjadřovat dva druhy skutečností: žádoucí (to, co má být), chtěné (to, co si přeji...i proto, že dané nemám, v mém okolí se toho nedostává, a tak se „to“ stává předmětem mé touhy: např. velká fungující rodina, partnerská věrnost, slušnost)“ (Duffková, Urban, Dubský 2008, s. 39). Pi-

chaud a Thareauová (1998, s. 36) definují potřeby takto: „Potřeba je projevem bytostného přání. Potřeba je určitá síla, která člověkem hýbe a posunuje ho směrem ke člověku.“

Americký psycholog a jeden ze zakladatelů humanistického proudu v psychologii Abraham Herold Maslow shrnul základní lidské potřeby do pěti kategorií, které jsou nám známy jako pyramida potřeb (in Duffková, Urban, Dubský 2008, s. 38):

1. *Fyziologické potřeby*: výživa, vylučování, spánek, odpočinek, zdraví, tišení bolesti.
2. *Bezpečí, ochrana a jistota*: základní psychická potřeba, obsahuje psychické, fyzické a ekonomické bezpečí.
3. *Láska a sounáležitost*: Potřeba lásky druhých lidí, vědomí, že někam patřím, potřeba vyjadřování a potřeba, že mě někdo vyslechne.
4. *(Sebe)úcta, prestiž*: Pocit svobody, já sám rozhoduji za sebe, něco znamenám, mám se rád.
5. *(Sebe)realizace*: Pocit sebe naplnění, možnost dělat co chci, jsem užitečný a můj život má smysl.

Obrázek č. 1



Zdroj: Duffková, Urban, Dubský 2008, s. 38

4.2.2 Zkoumání kvality života

Zkoumání kvality života je v současné době v popředí vědních oborů. Vychází se ze snahy o co nejpřesnější definici a vymezení jednotlivých aspektů kvality života, které život ovlivňují. V současné době používá věda různé metody a nástroje, které vedou k měření kvality lidského života. Nástroje měření musí splňovat určitá kritéria - reliabilitu, validitu, dostatečnou citlivost v různých oblastech měření. V České republice se zkoumání kvality života věnuje především Psychiatrické centrum v Praze – E. Dragomirecká a I. Lékařská fakulta UK v Praze - centrum lékařské etiky s J. Křivohlavým. Počátek je možné datovat na začátek 80 let. Ve světě se kvalitou života zabývá mnoho institucí a organizací (Vaďurová, Mühlpachr 2005).

4.2.3 Faktory, které působí na kvalitu života

Wolf (1982, s. 172-179) vymezil několik prokázaných faktorů, které pomalu v průběhu několika let působí na seniory a mají negativní účinek na zdraví a spokojený život. Jsou to:

- Stres, vysoká psychická zátěž
- Nedostatek pravidelného spánku
- Neřešitelné partnerské neshody
- Nedorozumění a konflikty v zaměstnání
- Nedostatek pohybu, fyzické aktivity
- Přejídání se
- Nadužívání alkoholu
- Kouření
- Zneužívání léků a závislost na nich

4.3 Aktivní stáří

V současné době, se lidé dožívají penze v dobré fyzické i duševní kondici. Ve většině případů jsou schopni se dál aktivně spolupodílet nejen na společenském dění ve svém okolí.

Proto je důležitý čínorodý přístup seniora k životu. Ten pak napomáhá k udržování této kondice. Haškovcová (2002, s. 20) označuje toto období jako „Druhý životní program“.

„Druhý, nikoliv náhradní, životní program má následující základní formy:

- Možnost, nikoliv nutnost pracovat dále (jedná se o využití zbytkové pracovní schopnosti seniora)
- Různorodé formy dobrovolnictví (tyto vyjadřují potřeby společenské užitečnosti seniorů)
- Rozvíjení a pokračování v individuálních aktivitách zájmech (například zahrádkáři, skalkaři, kynologové, včelaři)
- Akademie a univerzity třetího věku

4.3.1 Možnosti vzdělávání seniorů

A právě jedním z mnoha způsobů aktivního přístupu ke stáří je vzdělávání. Vzděláváním seniorů se zabývá gerontagogika¹. Je to vlastně pro seniory jakýsi prostředek ke hledání cesty, hodnot a způsobu života. Vzdělávání seniorů je od devadesátých let velmi rozšířeným a populárním fenoménem.

V současné době mají senioři různé možnosti v oblasti vzdělávání. Podle Klevetové a Dlabalové (2008) je možné seniorské celoživotní vzdělávání rozdělit na 2 skupiny. Na nižším stupni je vzdělávání, které nemá profesní charakter. Je nazýváno jako Všeobecné seniorské vzdělávání. Toto vzdělávání se zaměřuje na výuku z oblasti informatiky a jazyků. Zde bychom mohli také zařadit různé kurzy na posilování a cvičení paměti. Velmi často jsou pořádány zejména kurzy s názvem: Základy práce na počítači nebo „Kurzy pro počítačovou gramotnost. Pořádající organizací bývají školy různé úrovně, obecní úřady, kluby důchodců, státní či nestátní neziskové organizace, občanská sdružení atd. Například u nás ve Fryštáku byl tento kurz pořádán několikrát ZŠ v jejich počítačové učebně V tomto stupni

¹ Vědecká disciplína gerontagogika je specifikována v kapitole č.2, str.22.

vzdělávání je velkou motivací touha po sociálním kontaktu se stejně zaměřenými vrstevníky.

Cílem druhé skupiny, kterou Klevetová a Dlabalová (2008) nazývají *inovace odborných znalostí a dovedností* je rozvoj nebo udržení kvalifikace. Aby bylo možno těchto cílů dosáhnout, musíme se zaměřit především na co nejdelší soběstačnost seniorů a postarat se o to, aby měli možnost aktivního zapojení do života společnosti.

Senioři – lidé v postproduktivním věku se od sebe odlišují především svým vzděláním, svou profesí, sociální a ekonomickou situací. Mühlpachr (2001) navrhuje z důvodu těchto odlišností. Aby byly vytvořeny různorodé specifické možnosti vzdělávání. Toto vzdělávání by mělo být pojato tak, aby bylo atraktivní, motivační, přehledné, adaptační.

Vzdělání není a nemusí být snem jen mladých lidí, ale i seniorů. Pokud chtějí senioři studovat, mají možnost zapojit se do klasického vzdělávacího systému, nebo začlenit se mezi seniory, kteří se vzdělávají v samostatných institucích. V České republice se vzdělávání seniorů ustálilo takto:

- *Univerzita třetího věku*

Historie těchto univerzit je asi dvacetiletá. K velkému zlepšení a rozvoji seniorského vzdělávání došlo v roce 2003. V rámci Rozvojových a transformačních projektů MŠMT poskytlo univerzitám finance na zavádění seniorského vzdělávání. Nyní probíhá výuka v různých podobách na skoro všech českých univerzitách. „Uvádí se, že celkově je nabízeno více jak čtyři sta různých vzdělávacích programů a touto formou studuje v celé České republice asi 16 000 seniorů. Tato výuka je však až na výjimky vázána na univerzitní, tedy především krajská města. Poskytování vzdělávání seniorům se stalo prestižní záležitostí každé univerzity“ (Jarolímek, 2010). Psychologové se shodují, že studium má pozitivní vliv na psychiku převážné většiny studujících. Dochází ke zvyšování a posilování sebevědomí. Při studiu mají senioři možnost zvolit si zaměření podle vlastního výběru. Univerzity umožňují studium například v těchto oblastech: obsluha počítačů, internet a informační média, psychologie, filosofie, sociologie, pedagogiky dějin umění a kultury. Po zakončení studia získávají senioři ne diplom, ale certifikát o absolvování Univerzity třetího věku.

- *Akademie třetího věku*

Akademie bývají zřizovány různými institucemi a organizacemi. Zřizují se zejména tam, kde je horší dostupnost vysokých škol. Tímto se alespoň trochu odbourává znevýhodnění seniorů, kteří nežijí například v krajských městech, kde jsou vysoké školy. Akademie poskytují semestrální vzdělávání.

- *Kluby aktivního stáří*

Jsou to dobrovolná seskupení seniorů, nebo starších občanů, kteří chtějí trávit svůj volný čas společně. Kluby organizují především jednorázové akce například: přednášky, výlety, besedy, aktivní dílny, posezení, společnou četbu knih. Kluby plní svůj neopomenutelný význam především v menších městech a vesnicích většinou pod názvem Klub důchodců.

5 VÝPOČETNÍ TECHNIKA, INTERNET A SENIOŘI

Vztah mezi starými lidmi a moderními technologiemi učinil za čtyřicet let neuvěřitelné pokroky. Dříve byl znám většinou pouze telefon, televize a rádio. A dnes je umožněna okamžitá komunikace s okolním světem. Také domácí spotřebiče zbavují člověka námahy, zejména při vaření a úklidu. Tyto přístroje jsou dostupné pro všechny lidi včetně seniorů a jsou pro ně nepochybně velkou pomocí (Stuart - Hamilton , 1999).

Informace potřebují lidé k běžným aktivitám každodenního života. Každá činnost, například i přecházení ulice si vyžaduje informace. Lidé se učí od útlého věku, jak mají řešit jednoduché informační potřeby a zároveň jak se mají vypořádat s těmi složitějšími, které vyžadují zkušenost a vědomosti (Sklenák, 2001).

5.1 Počítačová gramotnost

Informační a komunikační technologie a především osobní počítače se staly neodmyslitelně součástí našich životů. Práce s nimi jsou v současné době nutností pro náš život. Setkáváme se s nimi v různých formách prakticky na každém kroku našeho života, proto také naše společnost bývá často označována jako „společnost informační“. Veškeré znalosti a dovednosti v tomto oboru bývají pojmenovávány jako informační gramotnost.

Landová (2002) uvádí, že k dosažení informační gramotnosti musí být osoba schopna rozpoznat, kdy potřebuje data a informace a dále je vyhledat, zhodnotit, cíleně a efektivně je využít. Informačně gramotní lidé se naučili, jak žít. Vědí, jak se učit, protože vědí, jak jsou znalosti pořádány, jak je možné informace vyhledat a využít je tak, aby se z nich další mohli učit. Jsou to jedinci připravení k celoživotnímu vzdělávání, protože mohou vždy najít data a příslušné informace, které potřebují k určitému vyřešení daného úkolu, nebo rozhodnutí.

Pokud máme blíže upřesnit pojem počítačová gramotnost, domníváme se, že jde o minimum znalostí, které člověk potřebuje, aby mohl člověk dobře využívat informační a komunikační technologie. Člověk by měl být seznámen a být si vědom několika následujících informací: znalost základních funkcí počítače a operačních systémů, znalost používání základních textových a tabulkových programů, vědět jaký je rozdíl mezi hardwarem a softwarem, mít obecné znalosti technického vybavení počítače, používat databázové systémy, V oblasti internetu by měl uživatel umět používat elektronickou poštu, umět pracovat a

využívat základní vyhledávací nástroje v oblasti prohlížečů, shromažďovaná data a údaje umět ukládat, kopírovat, analyzovat, měl by umět komunikovat prostřednictvím počítače. Svě znalosti a dovednosti v tomto oboru by měl udržovat, rozšiřovat a hlavně využívat především pro svůj prospěch. Dále by bylo dobré učit se používat další a další programy, které by přispěly k rozšíření znalostí. Jakýmsi měřítkem počítačové gramotnosti by mělo být získání mezinárodně uznávaného certifikátu ECDL. Je to metoda, která slouží k ověření počítačové gramotnosti je pro všechny objektivní a standardizovaná. Za pomoci praktických testů metoda zjišťuje, jestli se člověk orientuje v oblasti počítačů, informačních technologií a jejich ovládní. Pro seniory to může být výzva, nebo jako velká odměna za absolvování počítačového výukového kurzu. Pro mladší lidi v produktivním věku například jako pomůcka při hledání zaměstnání.

5.2 Historie zpracování dat

Informace a data jsou stará jako lidstvo samo. V běhu lidského života byla od prvopočátku existence informací součástí každodenního bytí. Informace a data si lidé předávali sami mezi sebou. Ty jim sloužily pro zábavu a potěšení, k zachování života.

Jako hlavní nástroj sdělování a přenosu dat začala být v době vyčleňování se ze světa zvířat mimika, gesta, zvuky, které se postupně vyvinuly až v lidskou řeč. Jí se daly vyjádřit a sdělit určité pocity, stavy a informace. Dříve se veškeré informace vztahovaly k „přežití“, to znamená na popisování pohybu lovných zvířat, na výskyt určitých bylin a rostlin, které byly určeny především pro konzumaci. Tyto informace byly předávány z generace na generaci formou různých slovních sdělení ve formě příběhů, bájí a občas byly i zaznamenány a to způsobem, který byl pro danou dobu typický.

Postupné usazování lidí na jednom místě a socializace byly také doprovázeny intenzivnějším uchováváním a zpracováváním dat. Životní styl se stával postupněji stále složitější, ochrana území a majetku, vlastnictví hmotných statků a pozemků, obchod, byly hlavními důvody pro práci s daty. Písmo, které vzniklo, umožňovalo dorozumívání lidí na dálku a lepší uchovávání informací pro budoucí generace. Lokálními nosiči dat byly v té době například kámen, hliněné tabulky, papyrus, dřevěné hole, provaz, zvířecí kůže, papír. Rozvoj vzdělanosti, techniky, vědy a kultury je bez písma zcela nemyslitelný. Písmo bylo prostředkem, který napomáhal k rozvoji a rozkvětu společnosti. Potřebné bylo také zpracování a uchovávání dat, protože státní a církevní instituce produkovaly velké množství informací,

kteře byly ukládány do archívů. Z této doby jsou nejznámější archivy papyrových svitků a hliněných destiček. V pozdějším období to byly archivy knih a papyrových svitků. S nástupem průmyslové výroby, jako hlavního zdroje práce můžeme hovořit o významném mezníku v práci s daty. Rozvoj celé společnosti si vyžádal zásadní změny v oblasti zpracování dat a informací. Bylo nutné zajistit vzdělání pro stále větší a větší části populace. Čtení a psaní přestalo být doménou úzkého kruhu lidí a byly učiněny opatření aby bylo dostupné prakticky pro každého. K těmto základním dorozumívacím schopnostem se začaly přidávat i základy dalšího vzdělávání. Tento nezadržitelný nástup komunikace nejen řečí, ale i písmem pro široké vrstvy lidí vedl později k bouřlivému rozvoji informačních technologií (Bébr 2005).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 VLASTNÍ VÝZKUM

6.1 Představení výzkumu

Žijeme v době, kdy jsme doslova obklopeni různými komunikačními a informačními technologiemi. Význam těchto technologií neustále roste. Například bez počítačů a telefonů si už svět neumíme představit. Mladá generace, která je už takto vychovávána, bere tyto věci jako zcela běžné. Starší lidé, kteří jsou již rozvážní, nad vším přemýšlejí, k nim mají postoj poněkud rezervovaný. Jako důvod bývá udávána zvláště obava z něčeho nového, obava, že nebudou schopni to již pochopit, naučit se ovládat, obava, že zklamou nejen druhé, ale především sami sebe. Doba se ale mění. Neustále přibývá různých technologií, které nám ulehčují život. Mezi ně patří také počítače a internet. Ty pak ovlivňují veškerý náš život.

6.1.1 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda senioři, kteří vlastní osobní počítač, nebo mají možnost na něm pracovat, počítač používají, v jaké míře, jestli jim používání počítače přineslo do života něco nového, jestli je pro ně práce na počítači obohacením a zpestřením života. U uživatelů jsem se zaměřila na zjištění, jak často počítač využívají, kdy se s ním naučili pracovat, jestli se kvůli němu dále vzdělávají. Dále jsem zjišťovala, do jaké hloubky s ním umí lidé pracovat, jestli komunikují přes internet a kolik času počítači věnují. V poslední řadě jsem se respondentů dotazovala na to, jestli si myslí, že když umí pracovat na počítači stoupá jejich vážnost ve společnosti, jestli počítače ovlivňují kvalitu jejich života a jestli by si dovedli představit současný život bez počítačů.

6.1.2 Výzkumný problém

Jedná se o výzkumný problém deskriptivní (popisný), chci znát aktuální stav. Zajímá mě, jestli práce na počítači a práce s internetem je obohacením života seniorů.

6.1.3 Výzkumné otázky

- 1) V jaké životní etapě se senioři začali věnovat práci na počítači?
- 2) Co vede seniory k práci na počítači?
- 3) Vede práce na počítači seniory k dalšímu vzdělávání?

- 4) Používají senioři komunikaci „přes počítač“?
- 5) Jak hodnotí senioři přínos práce na počítači pro svůj život?

Úkoly, které vyplývají ze stanovených výzkumných otázek:

- Sestavení dotazníku pro seniory
- Výběr průzkumného vzorku respondentů
- Realizace dotazníkového šetření
- Vyhodnocení vyplněných dotazníků
- Zhodnocení a interpretace výsledků výzkumu

6.2 Metoda výzkumu

V rámci mého výzkumu jsem použila metodu dotazníkového šetření. Výzkum je kvantitativní. „Jak je z názvu zřejmé, kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah, nebo frekvenci výskytu jevů, resp. Jejich míru (stupeň). Číselné údaje se dají matematicky zpracovat. Je možno je sčítat, vypočítat jejich průměr, vyjádřit je v procentech nebo použít další metody matematické statistiky (vyjádřit směrodatnou odchylku, korelační koeficient, statistickou významnost rozdílu mezi dvěma anebo více výsledky apod.)“ (Gavora, 2000, s. 31). Výhodou dotazníku je možnost získání většího počtu respondentů a to, že je anonymní. Dotazník² obsahuje celkem 20 otázek. Otázky 1- 4 zjišťují osobní údaje respondenta, otázky 5-20 zjišťují, jak práce na počítači ovlivňuje život seniorů.

6.3 Popis zkoumaného vzorku

Dotazník byl určen pro cílovou skupinu seniorů. Rozhodla jsem se využít vyplňování dotazníků pomocí internetu, na stránce „Vyplňto.cz“. Tento dotazník nespadal do cílové skupiny poskytovatele těchto služeb, a proto bylo nutné respondenty vyhledat a oslovit přímo mnou. Způsob výběru vzorku byl proveden metodou sněhové koule³. Nejprve jsem oslovila známé seniory, na které jsem měla e-mailovou adresu. Požádala jsem svého tatínka, který je taktéž senior, aby odkaz na dotazník poslal svým známým a přátelům. Sama jsem přes internet oslovila několik klubů důchodců v celé České republice se žádostí o pomoc při vyplňování těchto dotazníků. Někteří senioři se mi pak sami ozvali na moji e-mailovou adresu a já můžu shrnout několik míst, kde byly dotazníky vyplňovány. Bylo to minimálně v 11 obcích a městech ČR⁴.

² Znění dotazníku je uloženo jako příloha č. 2.

³ Metodu sněhové koule popisuje Miovský (2006) tak, že je v principu založena na kombinaci účelového výběru a prostého náhodného výběru.

⁴ Lukoveček, Fryšták, Zlín, Ratiboř, Uherské Hradiště, Holešov, Kopřivnice, Nový Jičín, Brno, Mariánské Lázně, Praha.

6.4 Průběh sběru dat

Na počátku svého výzkumu jsem provedla předvýzkum s pracovníci domova pro seniory. Následně jsem v dotazníku upravila některé otázky. Dále jsem prováděla konzultaci s šesti seniory. Tento dotazník jsem jim předala v tištěné podobě. Senioři dotazník vyplnili a odevzdali mi ho. Pak jsme spolu konzultovali formulaci kladených otázek. Vzala jsem v úvahu jejich připomínky a některé otázky přeformulovala tak, aby tomu senioři líp rozuměli. Proto například nikde nepoužívám zkratku „PC“, ale pouze slovo počítač. Poté jsem dotazník přenesla do elektronické podoby na internetovou stránku „VyplnTo.cz“. Vyplňování bylo anonymní a dobrovolné. Výzkum probíhal v měsíci březnu roku 2011.

6.5 Zpracování dat

Nejprve jsem si zálohovala vyplněná elektronická data. Poté jsem s uvedenými daty začala pracovat. Odpovědi, které byly již zpracovány v tabulkách, jsem si ale přepracovala tak, aby byly výsledky výzkumu v přehlednějších grafech. Dále jsem analyzovala některé další souvislosti.

6.6 Výsledky výzkumu

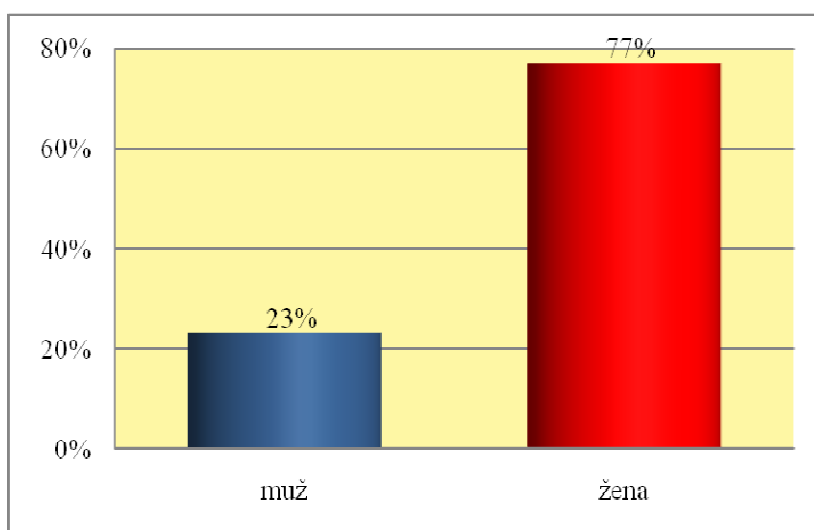
V této části bakalářské práce jsem se zabývala rozborem a vyhodnocením jednotlivých otázek. Dotazník obsahuje celkem 20 otázek. Každou vyhodnocenou otázku jsem zpracovala do přehledného sloupcového grafu.

Otázka č. 1: Pohlaví ?

Tabulka č. 1:

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
muži	39	23%
ženy	130	77%

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



Výzkumu se zúčastnilo celkem 169 respondentů. Z toho bylo 39 mužů (23%) a 130 (77%) žen. Tento výsledek výzkumné skupiny mě hodně překvapil. Očekávala jsem, že muži, kteří jsou techničtější zaměření než ženy, budou v této výzkumné skupině převažovat.

Český statistický úřad, Bilance obyvatelstva a analytické ukazatele za rok 2009 uvádí zjištěná data:

- Počet obyvatel ČR celkem: 10 506 813 (100%)
- Počet mužů: 5 157 197 (49%)
- Počet žen: 5 349 616 (51%)

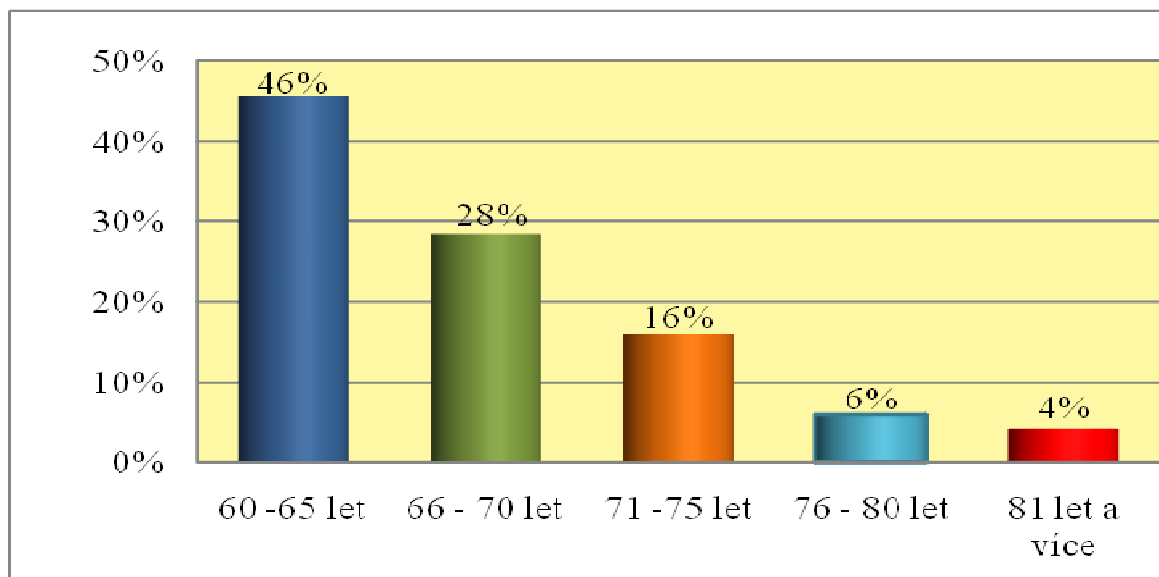
Po zhodnocení těchto dat statistického úřadu je viditelné, že počet mužů a žen je v ČR takřka totožný, liší se pouze o 2%. Na téma, proč se výzkumu zúčastnilo o 54% více žen, jak mužů, by bylo velmi zajímavé provést další průzkum.

Otázka č. 2: Věk?

Tabulka č. 2

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
60 – 65 let	77	46 %
66 – 70 let	48	28 %
71 – 75 let	27	16 %
76 – 80 let	10	6 %
80 a více let	7	4 %

Graf č. 2: Věk respondentů

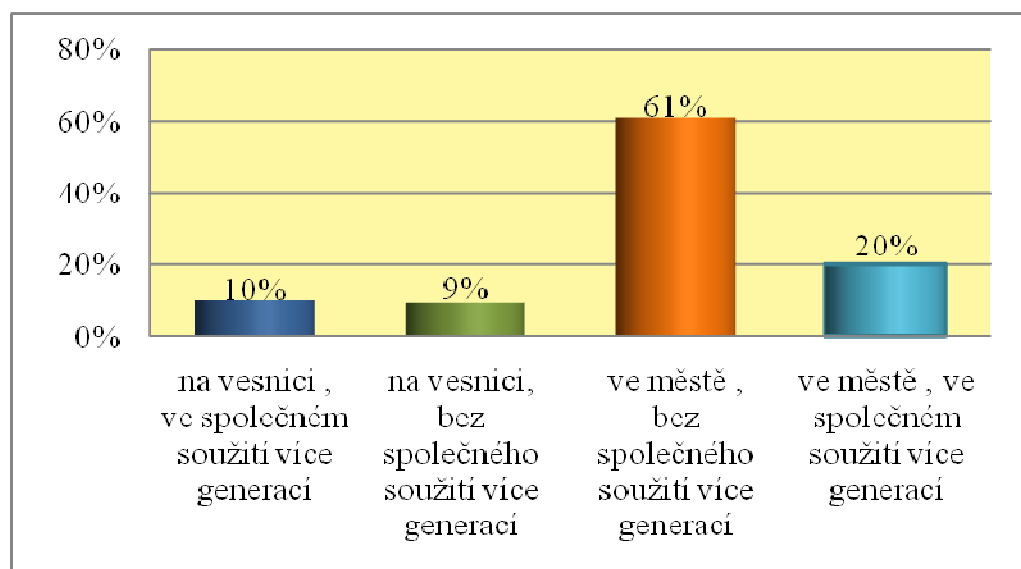


Z celkového počtu 169 respondentů bylo 162 respondentů ve věku 60 -80 let, 7 respondentů bylo starších 81 let. Nejvíce respondentů bylo ve věkovém rozmezí 60 až 65 let a to 46%, nejméně respondentů bylo u věkové hranice nad 81 let a to pouze 4%. Výzkum ukázal, že nejmladších seniorů, kteří se věnují práci na počítači, je nejvíce, se vzrůstajícím věkem ubývá seniorů, kteří na počítači pracují.

Otázka č. 3: *Bydlíte?*

Tabulka č. 3

Bydlení respondentů	Absolutní četnost	Relativní četnost
na vesnici ve společném soužití více generací	17	10 %
na vesnici bez společného soužití více generací	16	9 %
ve městě bez společného soužití více generací	103	61 %
ve městě se společným soužitím více generací	33	20 %

Graf č. 3: *Forma bydlení respondentů*

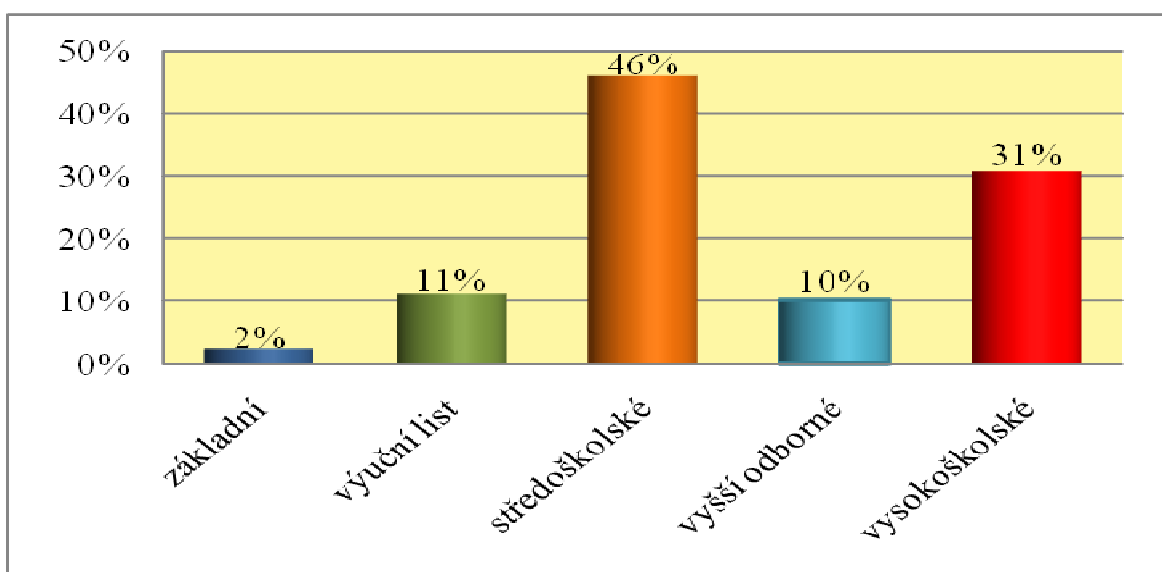
Na vesnici žije celkem 33 respondentů, což je 19 % výzkumného vzorku. Naopak ve městě žije celkem 136 respondentů, tj. 81 %. Z uvedené tabulky vyplývá, že ve společném soužití s mladší generací bydlí 50 respondentů, tj. 30 % a bez společného soužití více generací žije 119 osob, tj. 70 % respondentů. Tuto otázku jsem takto specifikovala proto, že si myslím, že senioři žijící ve společném soužití s mladší generací, budou touto generací více ovlivněni a nakloněni moderním vymoženostem včetně práce na počítači. Ale jak výzkum prokázal, mezigenerační soužití nemá žádný vliv na počítačovou gramotnost seniorů.

Otázka č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 4

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní četnost	Relativní četnost
základní	4	2 %
výuční list	19	11 %
střední s maturitou	77	46 %
vyšší odborné	17	10 %
vysokoškolské	52	31 %

Graf č. 4: Nejvyšší vzdělání respondentů



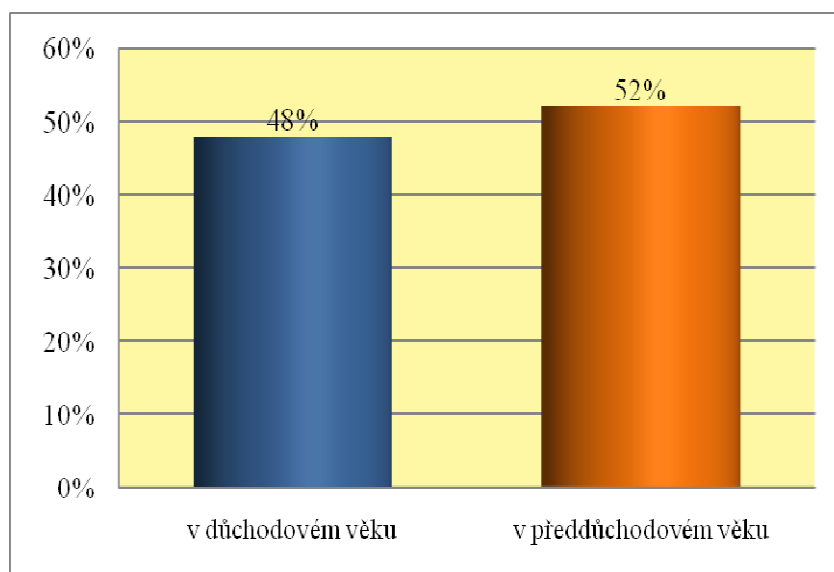
Podle dotazníkového šetření mělo základní vzdělání pouze 2% respondentů. Největší počet respondentů měl středoškolské vzdělání a to 77 osob, což je 46 %. Na druhém místě s nejvyšším dosaženým vzděláním, a to VŠ bylo 52 osob, tj. 31% respondentů. Takto vysoký počet vysokoškolsky vzdělaných lidí jsem neočekávala a to z důvodu toho, že se jedná o průzkum, který se uskutečnil pouze mezi seniory a v dřívějších dobách byly podmínky studia na VŠ velmi obtížné. Z tabulky je patrné, že pouze 13 % respondentů má základní vzdělání, nebo výuční list.

Otázka č. 5: Kdy jste se začal (a) věnovat práci na počítači?

Tabulka č. 5

Časové určení počátku práce s počítačem	Absolutní četnost	Relativní četnost
důchodový věk	81	48 %
předdůchodový věk	88	52 %

Graf č. 5: Časové určení počátku práce na počítači



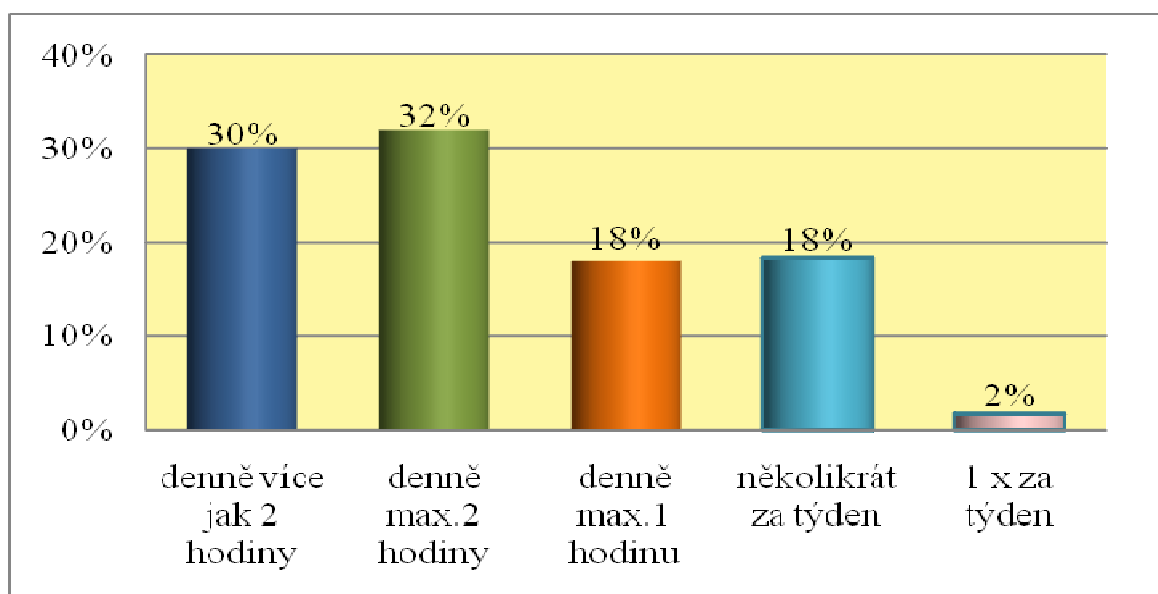
V aktivním pracovním (předdůchodovém) věku se práci na počítači začalo věnovat 52 % respondentů (33% mužů z celkového počtu mužů a 58% žen u celkového počtu žen) a 48% respondentů se začalo počítačem zabývat až v seniorském (důchodovém) věku. Slova předdůchodový a důchodový jsem do dotazníku dala záměrně po provedení předvýzkumu. Původně jsem chtěla uvést rozdělení na aktivní pracovní věk a seniorský, ale podle seniorů by tato otázka nebyla pro respondenty srozumitelná. Sami respondenti pro sebe nejvíce používají označení *důchodce*. Slovo *důchodce* se ale již při práci s touto věkovou skupinou nepoužívá a bylo nahrazeno slovem modernějším a výstižnějším *senior*.

Otázka č. 6: Jak často pracujete na počítači?

Tabulka č. 6

Frekvence práce na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
denně více jak 2 hodiny	51	30 %
denně max. 2 hodiny	53	32 %
denně max. 1 hodinu	31	18 %
několikrát za týden	31	18 %
1 x za týden	3	2 %

Graf č. 6: Frekvence práce na počítači



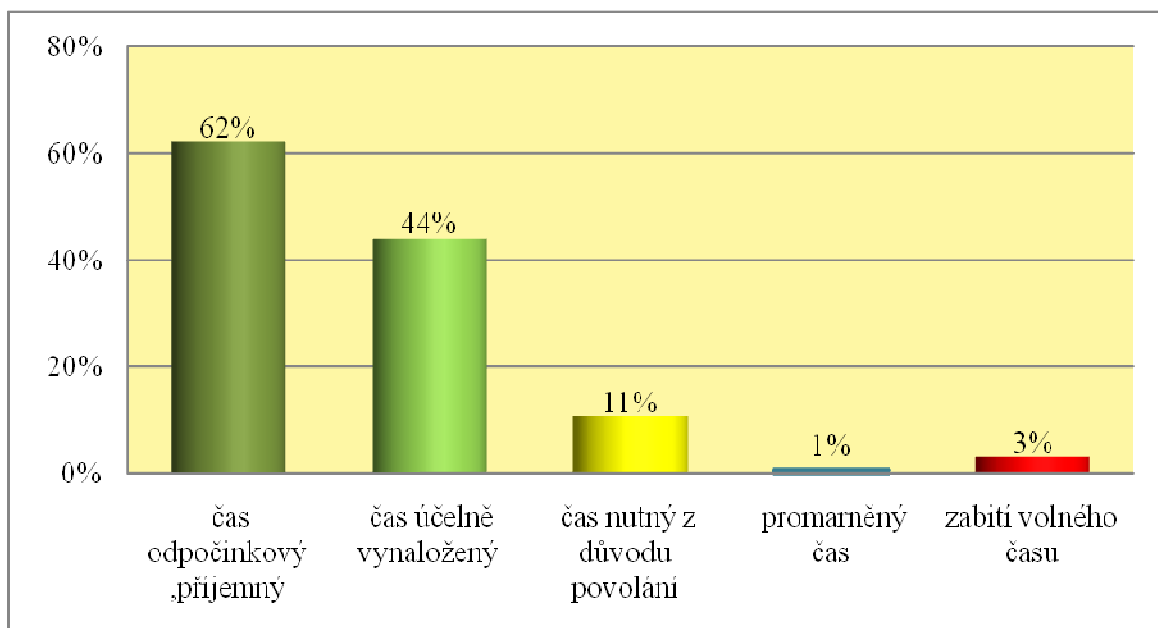
Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že 30% respondentů se práci na počítači věnuje každý den a to více jak 2 hodiny. Z osobních rozhovorů při předvýzkumu jsem zjistila, že seniori hodně na počítači využívají zejména internet k různým účelům, zvláště ale ke sledování svých oblíbených pořadů, které neměli možnost shlédnout v aktuálně vysílaném čase, nebo jim byly někým doporučeny jako zajímavé. Mnoho seniorů se také věnuje vyhledávání a sledování nových a zajímavých informací a 2 hodiny jsou na tuto činnost podle nich velmi krátkou dobou.

Otázka č. 7: Čas vyplněný prací na počítači považujete za?

Tabulka č. 7

Pojmenování času stráveného na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
čas odpočinkový a příjemně strávený	105	62 %
čas účelně vynaložený	74	44 %
čas nutný, který si vyžaduje povolání	18	11 %
promarněný čas	1	1 %
je to zabití volného času	5	3 %

Graf č. 7: Pojmenování času stráveného na počítači



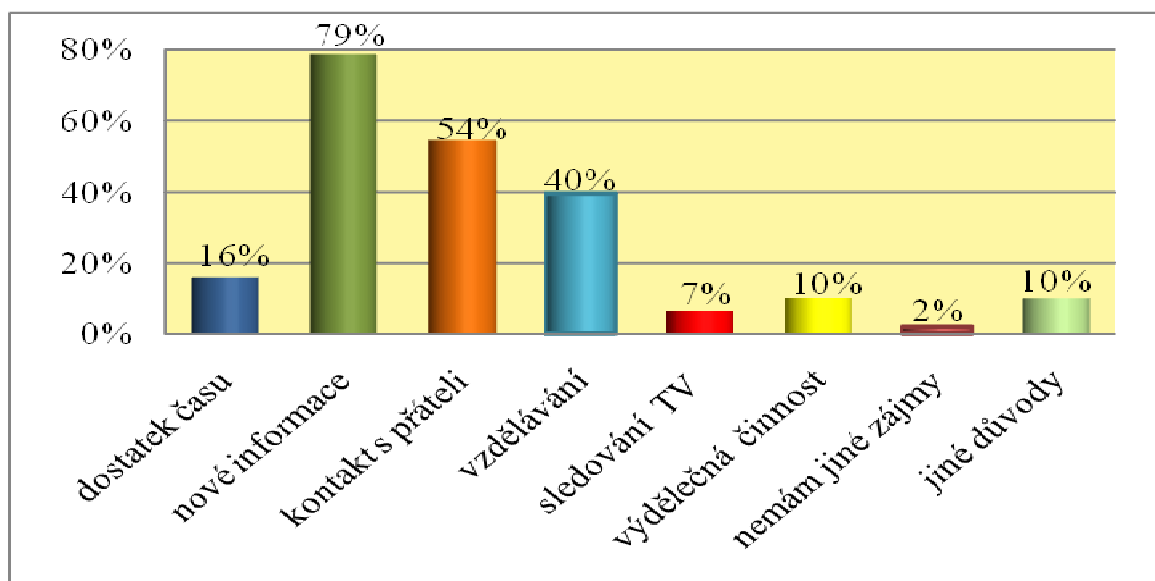
62% respondentů považuje čas strávený na počítači za pozitivní, odpočinkový a příjemně strávený a pro 44% je to čas účelně vynaložený. Pouze 4 % respondentů označili tento čas za promarněný a je to pro ně také „zabití volného času“.

Otázka č. 8: Důvody vaší práce na počítači?

Tabulka č. 8

Důvody práce na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
dostatek času	27	16 %
kontakt s přáteli	92	54 %
sledování TV pořadů	11	7 %
výdělečná pracovní činnost	17	10 %
vzdělávání a seberealizace	67	40 %
zdroj nových zajímavých informací	133	79%
nemám jiné zájmy	3	2%
jiné důvody	17	10%

Graf č. 8: Důvody práce na počítači



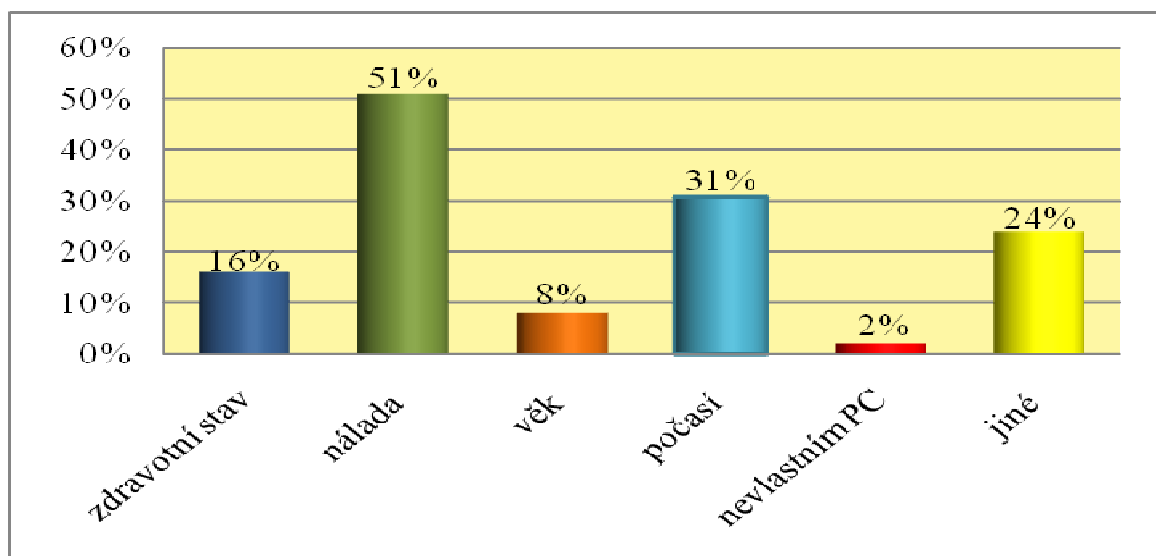
V otázce č. 8 jsem se dotazovala, proč senioři pracují na počítači. To, že mají dostatek času, není hlavní příčinou práce na počítači. 79% respondentů hodnotí práci na počítači jako získávání nových informací a 40% respondentů se věnuje pomocí počítače vzdělávání. 54% respondentů uvedlo že jim počítač slouží také k tomu, aby mohli komunikovat s přáteli.

Otázka č. 9: Čas strávený prací na počítači ovlivňuje?

Tabulka č. 9

Faktory, které ovlivňují čas strávený na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zdravotní stav	27	16 %
Nálada	86	51 %
Věk	14	8 %
Roční doba a počasí	52	31 %
Nemám vlastní počítač	3	2%
Jiné	40	24 %

Graf č. 9: Faktory, které ovlivňují čas strávený na počítači



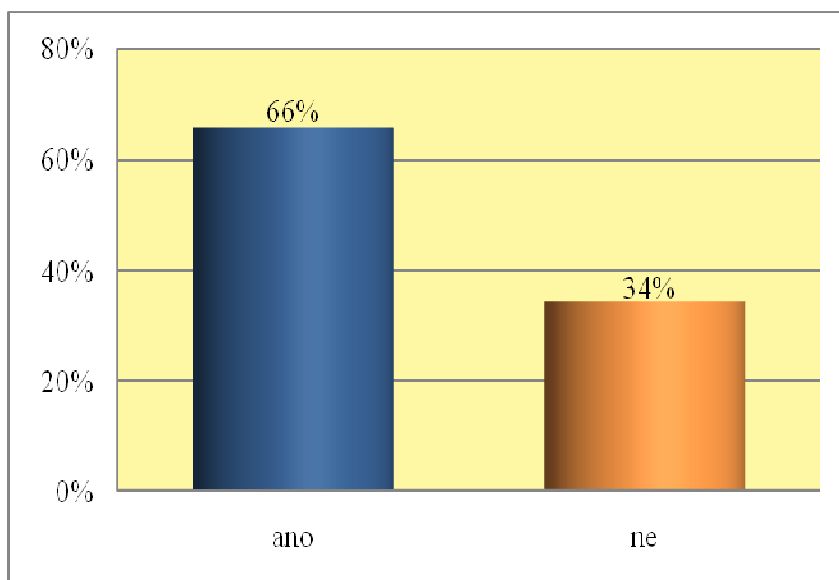
Cílem této otázky bylo zjistit, které faktory nejvíce ovlivňují dobu strávenou na počítači. Výzkum jednoznačně ukázal, že největší vliv na čas, který senioři stráví prací na počítači je jejich nálada. 31% respondentů uvedlo na druhém místě vliv počasí a roční doby. Z rozhovoru při předvýzkumu bych mohla doplnit, že senioři dávají počítači přednost například v zimě, nebo za nepříznivého počasí. 16% respondentů uvedlo další důležitý faktor, a to zdravotní stav.

Otázka č. 10: Začal(a) jste se kvůli práci na počítači i dále vzdělávat?

Tabulka č. 10

Vzdělávání z důvodu práce na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	111	66 %
ne	58	34 %

Graf č. 10 : Vzdělávání z důvodů práce na počítači



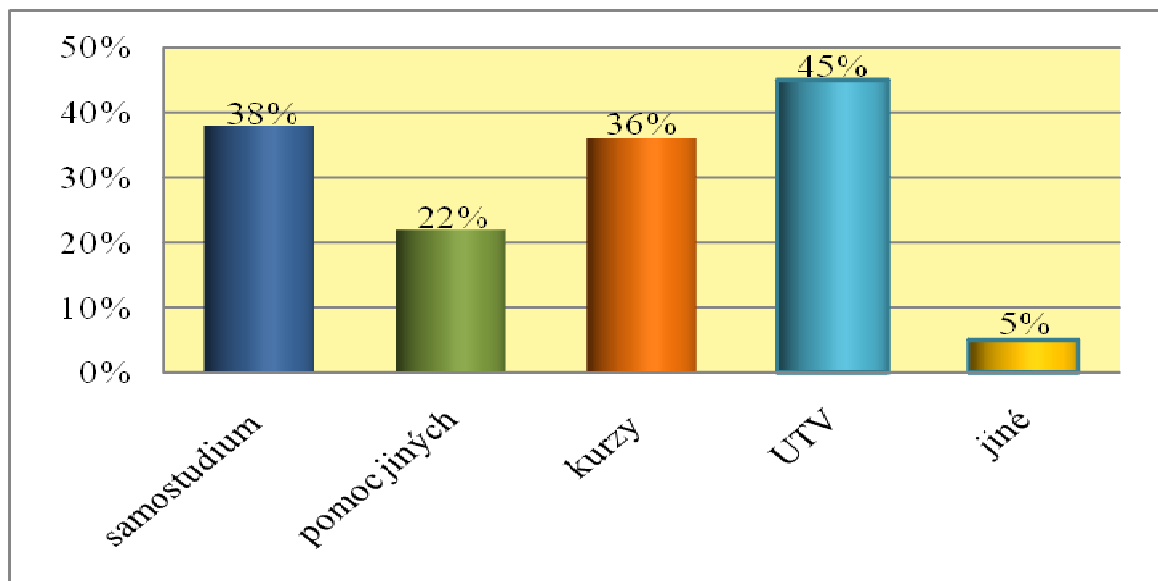
Cílem otázky bylo zjistit, jestli je práce na počítači pro seniory tak zajímavá, že jsou ochotni se kvůli práci na počítači, ve svém věku začít ještě vzdělávat. 66% respondentů uvedlo, že *ano*, začali se kvůli práci na počítači nějakou formou vzdělávat. Při hlubší analýze bylo zjištěno, že vzdělávat se začalo 59 % mužů (z celkového počtu mužů) a 68 % žen (z celkového počtu žen). Jak se senioři vzdělávali, nebo vzdělávají, bylo cílem zjištění v otázce č. 11.

Otázka č. 11: Vaše vzdělávání pobíhá (pobíhalo) ve formě?

Tabulka č. 11

Formy vzdělávání	Absolutní četnost	Relativní četnost
samostudium	8	37 %
pomoc jiných osob	24	22 %
kurzy	40	36 %
UTV	50	45 %
jiné	5	5 %

Graf č. 11: Formy vzdělávání



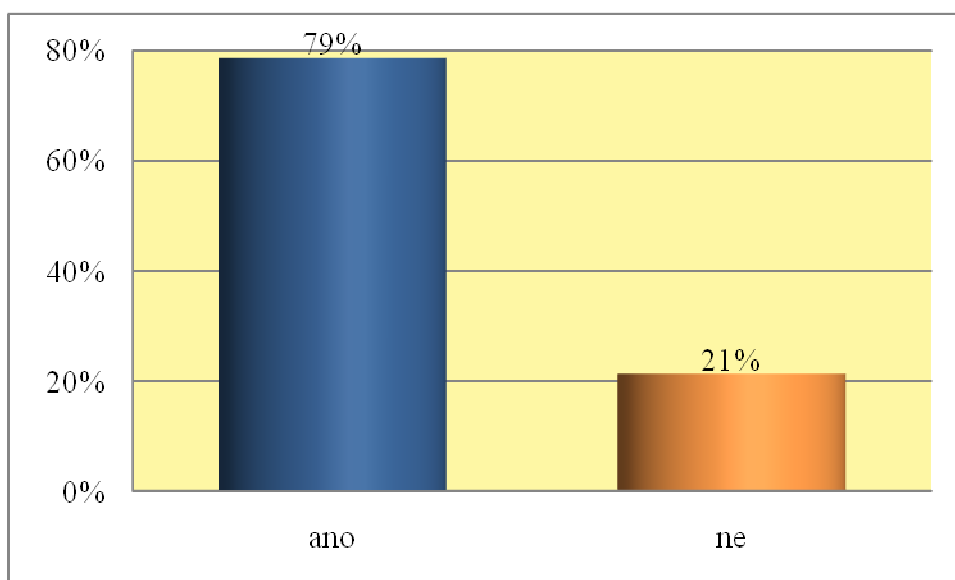
Tato otázka měla za cíl zjistit, jak se senioři naučili pracovat s počítačem. Jestli byli samouci, či se účastnili různých počítačových kurzů, nebo navštěvovali Univerzitu třetího věku. Ze zjištěných výsledků výzkumu vyplývá, že 38% respondentů se práci s počítačem učilo samostudiem. 36% seniorů navštěvovalo nějaký počítačový kurz. Překvapujícím výsledkem je studium 45 % respondentů na UTV.

Otázka č. 12: Objevil (a) jste díky práci na počítači další zájmy a koníčky?

Tabulka č. 12

Nové zájmy a koníčky	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	133	79 %
ne	36	21 %

Graf č. 12: Nové zájmy a koníčky



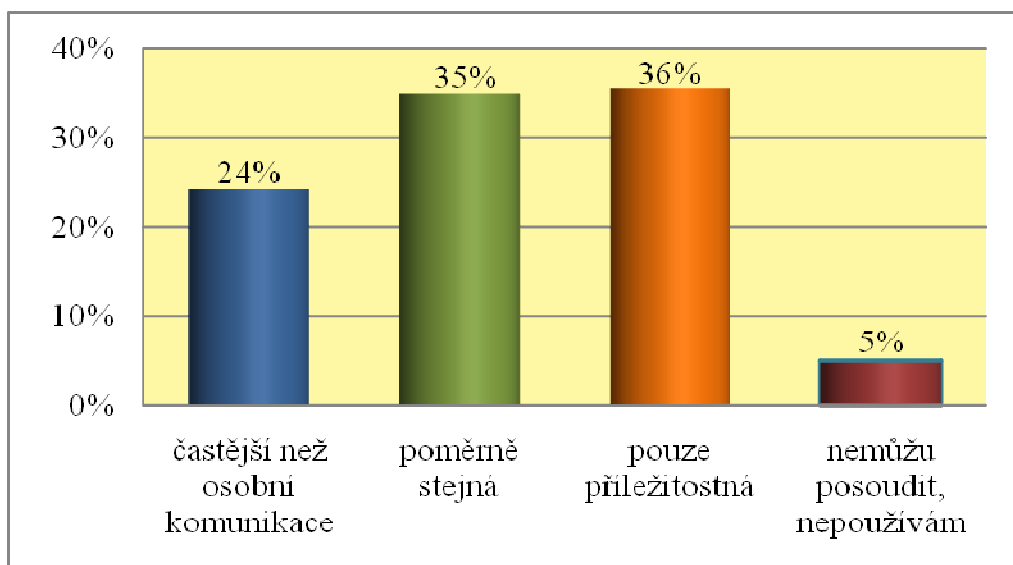
Díky práci na počítači objevilo nové zájmové koníčky 79% respondentů. Výsledek této dotazníkové otázky jsem podrobila další podrobné analýze a můžu uvést, že z respondentů, kteří uvedli svou odpověď *ano* (133 respondentů), je 26 mužů (67% z celkového počtu mužů) a 107 žen (82% z celkového počtu žen). Žádné koníčky a ani zájmy neobjevilo 21% (36 respondentů).

Otázka č. 13: Počítačová komunikace (skype, e-mail, facebook) je pro Vás?

Tabulka č. 13

Frekvence počítačové komunikace	Absolutní četnost	Relativní četnost
častější než osobní komunikace	41	24 %
poměrně stejná	59	35%
pouze příležitostná	60	36%
nemůžu posoudit, nepoužívám	9	5 %

Graf č. 13: Frekvence počítačové komunikace



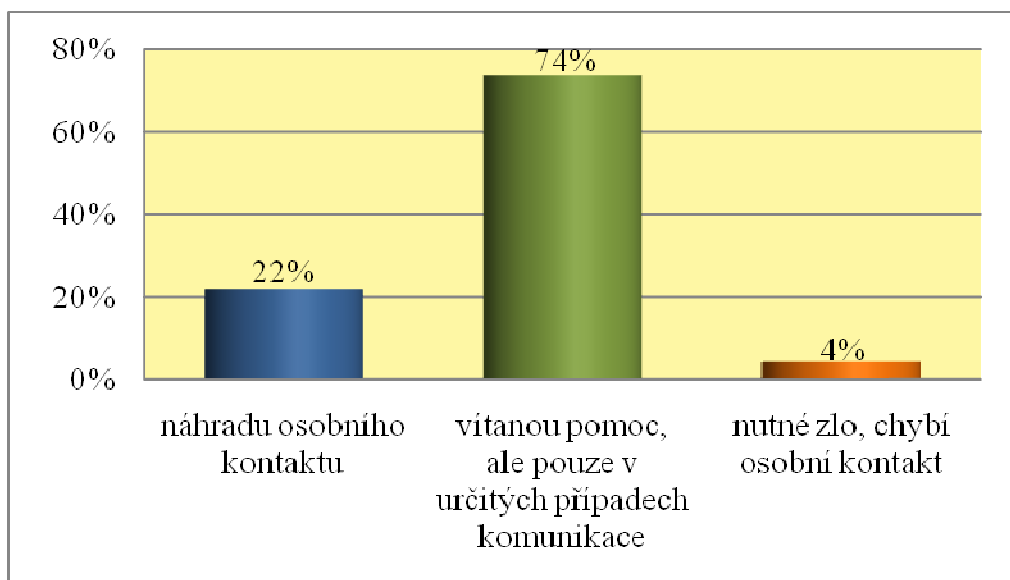
U této otázky měli respondenti vybrat pouze jednu ze čtyř možností. Výzkumem bylo zjištěno, že počítačovou komunikaci (skype, e-mail, facebook a jiné) vůbec nepoužívá pouze 5% respondentů. 95% respondentů tuto komunikaci využívá, dokonce pro 24% respondentů je počítačová komunikace častější než osobní komunikace. Toto může být například z důvodu špatné pohyblivosti seniora, může být doma upoután na lůžko, senior odmítá osobní styky s lidmi, je osamělý, žije na samotě apod.

Otázka č. 14: Komunikace přes počítač pro Vás představuje?

Tabulka č. 14

Počítačová komunikace představuje	Absolutní četnost	Relativní četnost
náhradu osobního kontaktu	35	22 %
vítanou pomoc, ale pouze v určitých případech komunikace	118	74 %
nutné zlo, chybí osobní kontakt	7	4 %

Graf č. 14: Počítačová komunikace představuje



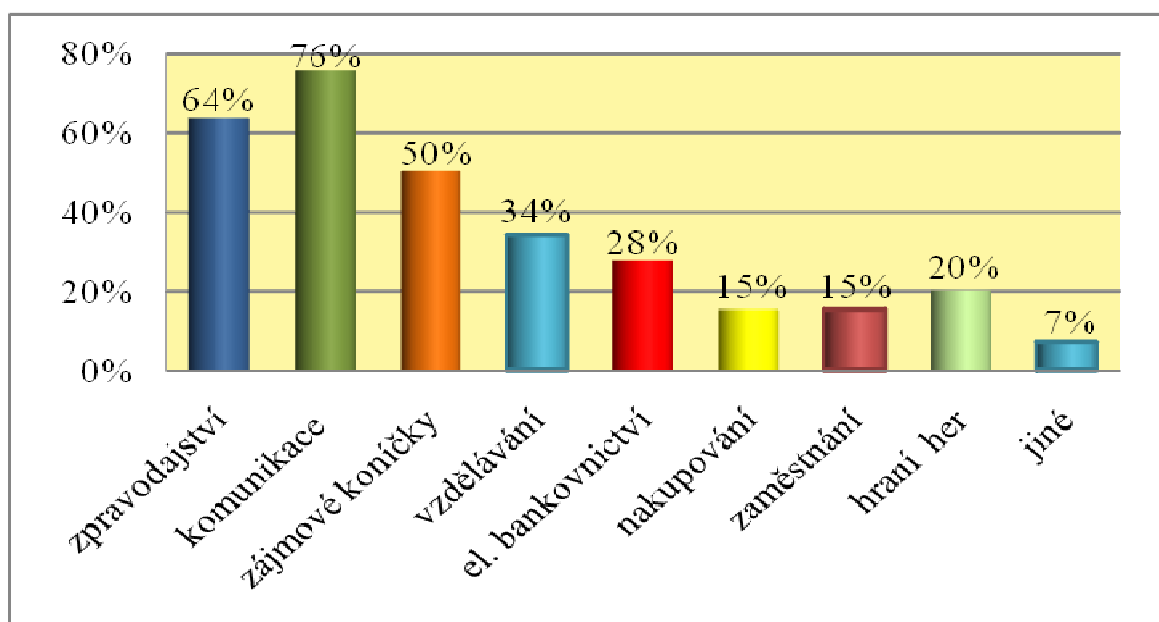
Respondenti měli na výběr ze tří odpovědí. 22 % uvedlo, že pro ně počítačová komunikace nahrazuje osobní kontakt. 74% seniorů vyhodnotilo položenou otázku jako vítanou pomoc, ale pouze v určitých případech komunikace. Během předvýzkumu jsem zjistila, že většina seniorů používá e-mail a facebook především k udržování kontaktu se vzdálenějšími známými, bývalými spolupracovníky, rodinou. Komunikace je častá, vítaná, ale osobní kontakt podle respondentů nenahradí.

Otázka č. 15: Jaké jsou Vámi nejvíce využívané možnosti počítače a internetu?

Tabulka č. 15

Nejvíce využívané možnosti počítače a internetu	Absolutní četnost	Relativní četnost
internetové zpravodajství	108	64 %
komunikace s přáteli a rodinou	128	76 %
realizace zájmových koníčků	85	50%
vzdělávání	58	34%
elektronické bankovníctví	47	28 %
nakupování	26	15 %
práci na počítači si vyžaduje povolání	26	15%
hraní počítačových her	34	20 %
jiné	12	7%

Graf č. 15: Nejvíce využívané možnosti počítače a internetu



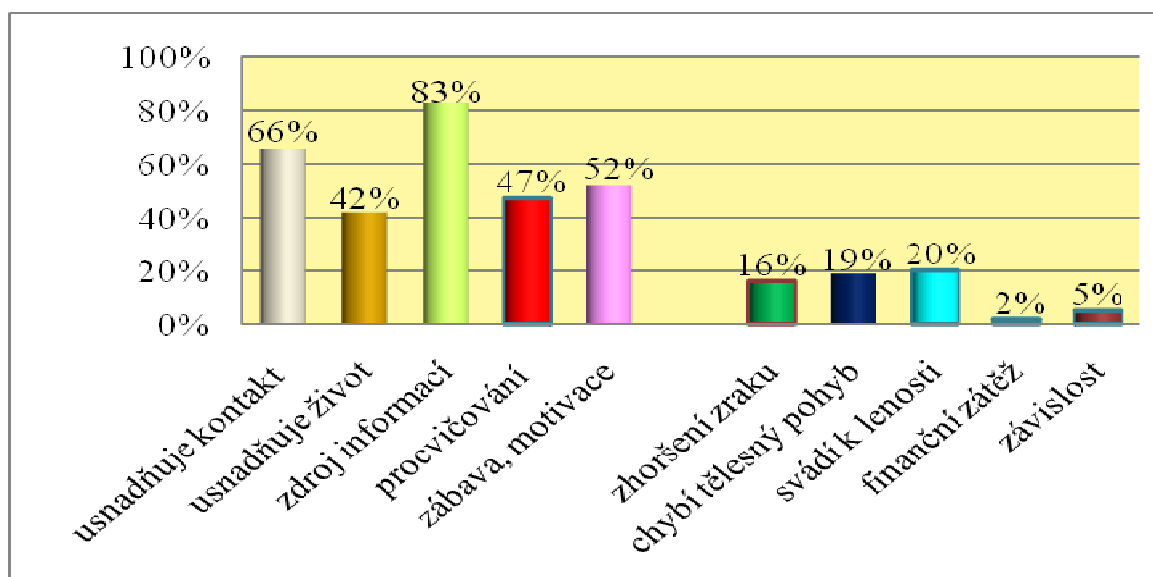
V otázce č.15 jsem zjišťovala nejvíce využívané možnosti práce, které počítač nabízí. Respondenti nejvíce využívají internetového zpravodajství 64%, počítačovou komunikaci 76% a možnosti, které počítač nabízí při realizaci zájmových koníčků 50%. Byla jsem překvapena při zjištění, že 28% respondentů využívá elektronického bankovníctví, protože jsem si myslela, že v tomto směru jsou senioři nedůvěřiví a konzervativní.

Otázka č. 16: Jaká má pro Vás práce na počítači pozitiva a negativa?

Tabulka č. 16

Pozitiva a negativa práce na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
usnadňuje kontakt s přáteli	111	66 %
usnadňuje současný život	71	42 %
zdroj informací	140	83 %
procvičování paměti a jemné motoriky	80	47 %
zábava, motivace	88	52 %
zhoršení zraku	27	16%
málo tělesného pohybu	32	19%
svádí k lenosti	34	20%
finanční zátěž	3	2%
stal (a) jsem se na počítači závislá	9	5%

Graf č. 16: Pozitiva a negativa práce na počítači



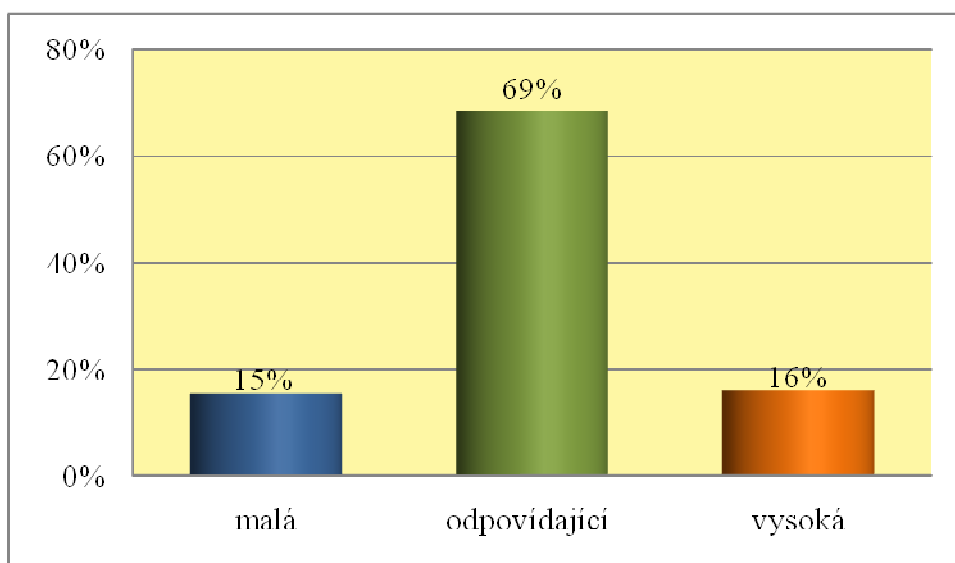
V položené otázce č. 16 jsem se respondentů dotazovala na pozitiva a negativa, které sebou práce na počítači přináší. Z výsledku šetření vyplývá, že jednoznačně převažují pozitiva nad negativa. Nejvíce si respondenti cení přínosu počítače, jako zdroje nových informací. 5% respondentů odpovědělo, že se stalo na počítači závislými. Těchto 5% činí ve skutečnosti 9 respondentů - seniorů, což by podle průzkumu vykazalo, že závislým na počítači je každý 19 senior z vybraného vzorku respondentů.

Otázka č. 17: Finanční částka, kterou ročně investujete za internetové připojení a údržbu počítače, je pro Vás vůči tomu co vše vám počítač nabízí?

Tabulka č. 17

Částka za roční finanční investice do počítače a internetu	Absolutní četnost	Relativní četnost
malá	26	15 %
odpovídající	116	69 %
vysoká	27	16 %

Graf č. 17: Částka za roční finanční investici do počítače a internetu



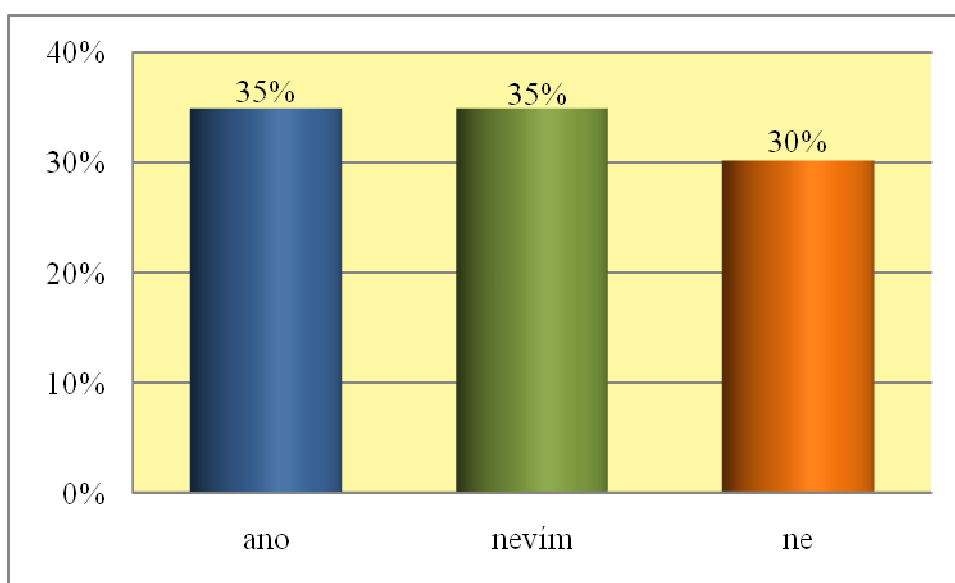
V otázce č. 17 jsem se snažila zjistit, jak moc si senioři cení práce na počítači, vzhledem k vynaložené finanční částce za internetové připojení, údržbu, opravy, eventuálně pořízení nového počítače. 69% respondentů odpovědělo, že vynaložená částka je odpovídající. 16% respondentů odpovědělo, že částka je vysoká. V otázce jsem nezjišťovala přímo vynaloženou částku v Kč, proto nemůžu posoudit, jestli tato částka je opravdu vysoká, nebo ne. Hodnocení respondentů je podle jejich subjektivního pohledu.

Otázka č. 18: Myslíte si, že tím, že umíte pracovat na počítači, stoupá vaše váženost ve společnosti?

Tabulka č. 18

Práce na počítači jako měřítko váženosti ve společnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	59	35 %
nevím	59	35 %
ne	51	30 %

Graf č. 18: Práce na počítači jako měřítko váženosti ve společnosti



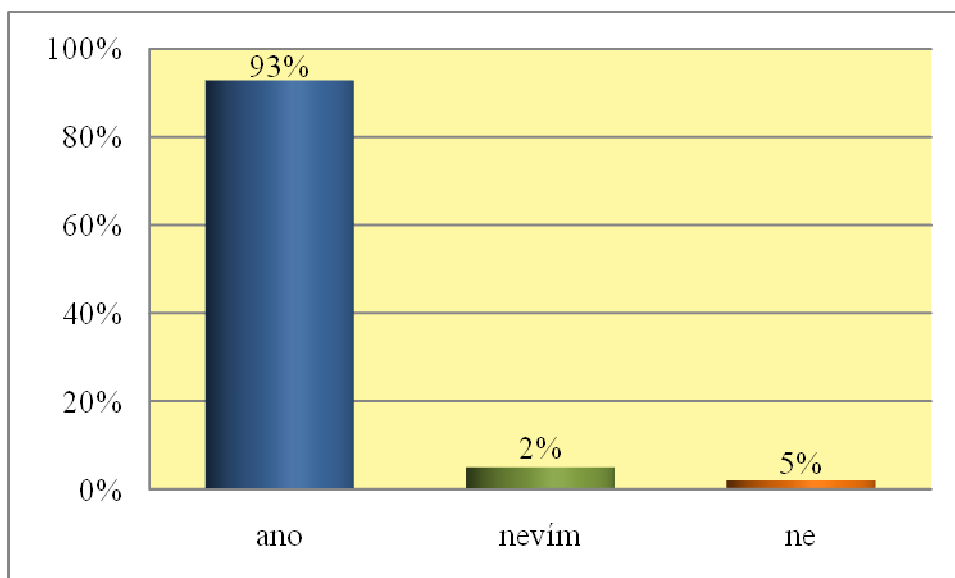
V otázce č. 18 jsem se respondentů dotazovala na subjektivní pocit, jak si myslí, že jsou vnímáni a bráni ve společnosti, když ovládají práci na počítači. Myslím, že tato otázka je velmi zajímavá a to z důvodu, že znalost práce s počítačem může seniorům přinášet nejen vnitřní uspokojení a pozitivní pocity, ale také uznání od jiných lidí. Tyto pozitivní pocity a uznání, či obdiv, jsou velmi žádoucí, protože posilují sebevědomí, což je u seniorů velmi důležité. Kladně odpovědělo 35% respondentů a stejné hodnocení bylo u možnosti nevím. Ne odpovědělo 30% respondentů.

Otázka č. 19: Je práce na počítači pro Vás obohacením stávajícího života?

Tabulka č. 19

Práce na počítači jako obohacení stávajícího života	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	157	93 %
nevím	8	5 %
ne	4	2%

Graf č. 19: Práce na počítači jako obohacení stávajícího života



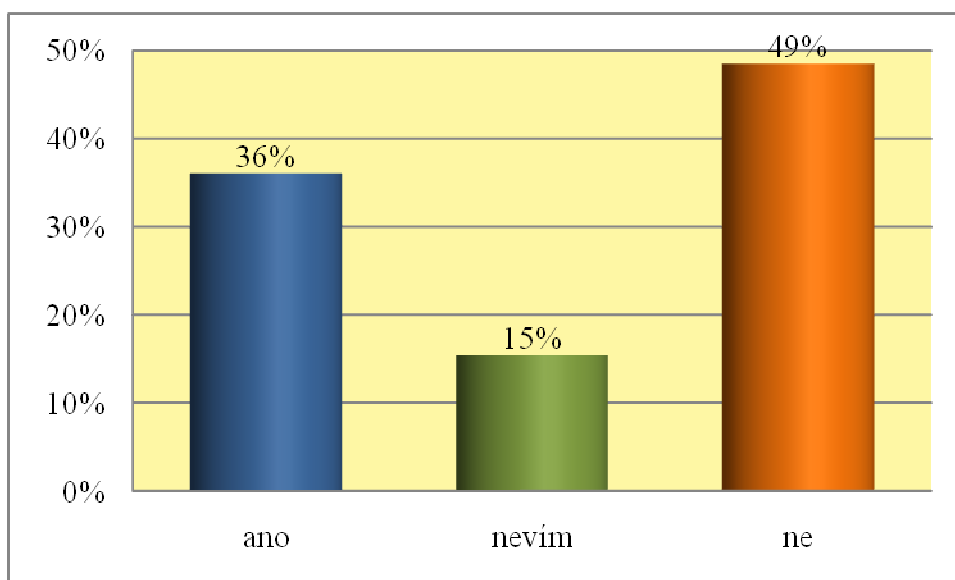
V otázce č. 19 jsem respondentům nabídla tři možné odpovědi. 93 % respondentů odpovědělo ano, je pro mě práce na počítači obohacením života. Při hlubší analýze z dotazníku jsem zjistila, že odpověď *ano* dalo 84% mužů a 96 % žen. Tudiž, pro ženy je takřka jednoznačně práce na počítači obohacením života. Zde bych ráda porovнала výsledek dotazníkového šetření s otázkou č. 10, kde jsem zjistila, že se díky práci na počítači začalo vzdělávat 68 % žen a 59 % mužů a s otázkou č. 16, kde je práce na počítači hodnocena z hlediska pozitiv a negativa práce na počítači jsou hodnoceny pouze malým procentem.

Otázka č. 20: Dokážete si představit svůj život bez možnosti práce na počítači?

Tabulka č. 20

Představa života bez možnosti práce na počítači	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	61	36 %
nevím	26	15 %
ne	82	49 %

Graf č. 20: Život bez možnosti práce na počítači



V otázce č. 20 jsem respondentům nabídla tři možnosti hodnocení. Život, bez možnosti práce na počítači by si dovedlo představit celkem 36% respondentů. 41% mužů (z celkového počtu mužů) a 35% žen (z celkového počtu žen). Život bez počítačů by si nedovedlo představit celkem 49 % respondentů , to je 44% mužů (z celkového počtu mužů) a 50% žen (z celkového počtu žen) a nevím hodnotilo tuto otázku 15% respondentů 15% mužů (z celkového počtu mužů) a 15% žen (z celkového počtu žen).

6.7 Shrnutí výsledků výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, v jaké míře senioři kteří pracují na počítači, počítač používají, jestli jim používání počítače přineslo do života něco nového, jestli je pro ně práce na počítači obohacím a zpestřením života. Měla jsem stanovených 5 výzkumných otázek..

Průzkumu se zúčastnilo celkem 169 respondentů, z toho 130 (77%) žen a 39 (23%) mužů. Takový velký rozdíl jsem neočekávala. Moje domněnka byla, že muži jsou více technicky založeni a tudíž se výzkumu bude účastnit více mužů a než žen. Jak jsem ve výsledcích otázky č. 1 uvedla, ČSÚ udává, že populační procento žen je větší pouze o 2 %, jak u mužů. Tento statistický rozbor však již nebyl rozdělen do věkových kategorií podle pohlaví. V otázce č. 3 jsem se dotazovala respondentů na to, kde žijí a jestli žijí samostatně, nebo ve společném soužití více generací. Otázka byla takto formulována, protože jsem si myslela, že senioři, kteří žijí ve společném soužití s jinou generací, bude mít daleko vyšší hodnoty. Mou mylnou představou bylo to, že senioři, kteří mají přímo doma „vzor“ v mladých lidech, kteří každodenně „surfuji“ na počítači a internetu, bude daleko více, než zcela osamocených seniorů. Bylo zjištěno, že základní vzdělání mají pouze 2 % respondentů. Vysokoškolské vzdělání mělo 31% respondentů. Otázka číslo 5 měla za úkol zjistit, kdy se senioři začali věnovat práci na počítači a odpovědět na výzkumnou otázku č. 1: „V jaké životní etapě se senioři začali věnovat práci na počítači?“. 52 % respondentů, se práci na počítači začalo věnovat již v předdůchodovém věku a 48 % se s ním seznámilo až seniorském věku. Myslím si, že vzhledem k tomu, že počítače se začaly u nás v ČR běžně používat až v devadesátých letech, jde o mladou záležitost, tak se jejich rozšíření a využívání rozšířilo velmi rychle. Lidé reagovali především na modernizaci a museli se tak práci na počítači začít učit. Významným krokem bylo zavedení bezplatného používání počítačů v knihovnách, které umožnilo dalším lidem volný přístup k počítači a internetu. Senioři nejčastěji pracují na počítači každý den a to 30% více jak dvě hodiny a 32% maximálně 2 hodiny. To znamená, že práci na počítači věnují senioři velkou část svého času. Druhá výzkumná otázka se dotazovala na to, co vede seniory k práci na počítači. Výzkumem jsem zjistila, že jednoznačně většina respondentů považuje práci na počítači za čas příjemně strávený, odpočinkový a účelně vynaložený, kde se dozví nové informace, udržují kontakt s přáteli, mohou se seberealizovat ve svých koníčcích, sledují své oblíbené pořady a vzdělávají se. Seniorsky nejvíce při práci a počítači ovlivňuje nálada. 51% respondentů se shodlo na tomto výsledku. U 31% respondentů ovlivňuje čas strávený na počítači počasí a roční

období, zdravotním stavem je ovlivňováno při práci s počítačem 16% respondentů. Pouze 8% seniorů uvedlo jako jednu z příčin ovlivnitelnosti věk. Já jsem si myslela, že věk bude jedním z největších důvodů ovlivnitelnosti práce na počítači. Otázky, které se dotazovaly na vzdělávání a jsou odpovědí na třetí výzkumnou otázku, byly zodpovězeny takto: 66% respondentů odpovědělo, že se začalo kvůli práci s počítačem vzdělávat. Toto vzdělávání u 45% respondentů probíhalo jako studium na univerzitě třetího věku. Výsledek tohoto průzkumu mě překvapil. Nečekala jsem, že senioři mají takový velký zájem o vzdělávání se. 36% respondentů uvedlo jako formu vzdělávání různé kurzy a u 38% respondentů probíhalo vzdělávání samostudiem. Díky práci na počítači si respondenti našli nové zájmy a koníčky. Z rozhovoru s respondenty při předvýzkumu můžu několik nových koníčků pojmenovat takto: úprava a zálohování digitálních fotografií, vytváření fotoknih, tvorba prezentací, hraní počítačových her, vyhledávání zajímavých informací, výuka jazyků za pomoci počítače, programování, aktivní zájem o počítačový hardware a software. Čtvrtá výzkumná otázka zjišťovala a hledala odpověď, jestli senioři používají i komunikaci „přes počítač“. Celkem 95% respondentů komunikaci přes počítač používá. Respondenti odpověděli, že počítačová komunikace je pro ně prakticky stejně častá (35%), nebo příležitostná (36%), jako komunikace osobní. Pro 24% respondentů je komunikace přes počítač častější než komunikace osobní. Je náhradou osobního styku seniora. Hodnocení páté výzkumné otázky vyplyne po analýze otázek 15 až 20. Senioři velmi kladně hodnotí přínos počítače pro svůj život. Počítače jsou pro ně velkými pomocníky v běžném životě. 93% respondentů uvedlo, že počítače jsou pro ně obohacením stávajícího života. Svůj život bez počítače si už nedovede představit 49 % respondentů.

ZÁVĚR

Moje práce byla v teoretické části zaměřena na seniory, stáří, stárnutí, kvalitu života, aktivitu, vzdělávání, počítačovou gramotnost. Tyto pojmy jsem se snažila popsat a vysvětlit. Cílem mé práce bylo zjistit, zda senioři, kteří vlastní osobní počítač, nebo mají možnost na něm pracovat, počítač používají. Zjistit v jaké míře počítač používají, jestli jim používání počítače přineslo do života něco nového, jestli je pro ně práce na počítači obohacením a zpestřením života. Zjišťovala jsem, kdy se naučili s počítačem pracovat, jestli se kvůli tomu vzdělávají, jestli komunikují přes internet a kolik času počítači věnují. V poslední řadě jsem se respondentů dotazovala na to, jestli si myslí, že když umí pracovat na počítači stoupá jejich vážnost ve společnosti, jestli počítače ovlivňují kvalitu jejich života a jestli by si dovedli představit současný život bez počítačů.

Práce na počítači má své klady i zápory. Mezi klady patří například to, že poskytuje kdykoli, komukoli, obrovské množství informací. Uživatel se k nim dostane poměrně snadno, rychle, může si je ukládat, upravovat, kopírovat, může používat texty, zvuky, animaci. Člověk je neomezen časově a náklady nejsou velké. A jako negativní vidím právě to, že mnoho uživatelů přestává, když zasednou k internetu vnímat čas, internet může svými informacemi zkreslovat reálné informace, u některých jedinců vede k lenivosti, protože dávají přednost pohodlnější, domácí komunikaci přes počítač.

Zjistila jsem, že práci na počítači se věnují všechny věkové skupiny seniorů. Senioři umí používat komunikaci „přes počítač“, dokonce pro mnohé je tato komunikace častější, než komunikace osobní. To může být bohužel dáno zdravotním omezením seniora, nebo způsobem, či místem jeho bydliště. Senioři mají dostatek času, a proto počítač často využívají k různým aktivitám od nakupování přes internet, hraní počítačových her, sledování aktuálních zpravodajství, vyhledávání nových informací, úpravy digitálních fotografií, komunikaci až po elektronické bankovníctví. Velká část seniorů je také ochotna se kvůli práci a počítači vzdělávat. Práce na počítači je jednoznačně pro seniory obohacením stávajícího života.

Myslím si, že zájem seniorů o počítače a internet jenom poroste. Moderní informační a komunikační technologie nás obklopují na každém kroku. Mezi seniory se dostávají stále mladší a mladší ročníky, z nichž většina měla možnost „ošahat“ si počítač ve svém za-

městnání. Jako velký klad vnímám to, kolik organizací a nadací se věnuje šíření počítačové gramotnosti právě mezi seniory. To vše může přispět velmi pozitivně k lepšímu využití volného času seniorů, ke zvednutí jejich sebevědomí, k možnosti překonat těžké životní útrapy. To vše určitě jen napomůže ke zkvalitnění života seniorů a k odstranění bariéry, která je právě mezi seniory a mladší, počítačově nadanější a gramotnější generací.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografické publikace

- [1] BÉBR, R. DOUCEK, P. *Informační systémy pro podporu manažerské práce*. Praha: Professional Publishing, 2005. ISBN 80-86419-79-7.
- [2] BRAGDON, D., GAMON, D., *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál, 2009 s. 109. ISBN 978-80-7367-500-4.
- [3] DUFFKOVÁ, J., URBAN L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. s. 237. ISBN:978-80-7380-123-6.
- [4] HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, s. 311. ISBN 80-7178-803-1.
- [5] HAŠKOVCOVÁ, H. *Manuálek sociální gerontologie. České ošetřovatelství. Praktická příručka pro sestry*. Brno: 2002, s. 72. ISBN 80-7013-363-5.
- [6] HROZENSKÁ, M. a kolektiv. *Sociální práce so staršími lidmi a jej teoreticko - praktické východiská*. Martin: Osveta, 2008, s. 180. ISBN 978-80-8063-282-3.
- [7] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, s. 207. ISBN 80-85931-79-6.
- [8] GRUSS, P.(ed). *Perspektivy stárnutí: z pohledu celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009, s. 222. ISBN978-80-7367-605-6.
- [9] JIRÁK, R., HOLMEROVÁ, I., R, BORZOVÁ C., a kolektiv. *Demence a jiné poruchy paměti: komunikace a každodenní péče*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 164. ISBN 978-80-247-2454-6.
- [10] KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 208, ISBN 978-80-247-2169-9.
- [11] KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1981, s. 791. Č .1-54-13/3 .

- [12] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003, s. 279. ISBN 80-178-774-4.
- [13] KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2001, s. 179. ISBN 80-214-1844-3.
- [14] MINIBERGEROVÁ, L, DUŠEK, J. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a mlékařských zdravotnických oborů, 2006, s. 67. ISBN 80-7013-436-4.
- [15] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 332. ISBN 80-247-1362-4.
- [16] MPSV. *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Praha: MPSV, 2008. s. 84. ISBN 978-80-86878-65-2.
- [17] MÜHLPACHR, P. *Gerontagogika – vzdělávání ve stáří a ke stáří*. Pedagogická orientace, 2001, č. 2, s. 90-110. ISSN 1211-4669.
- [18] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 203. ISBN 80-210-3345-2.
- [19] MÜHLPACHR, P, STANIČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001, s. 115. ISBN 80-210-2510-7.
- [20] PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVA, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, s. 298.
- [21] PAYNE, J. a kolektiv. *Kvalita života a zdraví*. Praha: 2005, s. 629. ISBN 80-7254-657-0.
- [22] PETŘKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
- [23] PICHAUD C., THAREAUOVÁ I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, s. 156. ISBN 80-7178-184-3.
- [24] POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1.vyd., Praha: Grada Publishing, 2010, s. 158. ISBN 978-80-247-3271-8.

- [25] REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009, s. 184. ISBN 978-80-247-3003-6.
- [26] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Praha: Portál, 2004, s. 390. ISBN 80-717-8829-5.
- [27] SHEEHY, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999 454 s. ISBN 80-7178-185-1.
- [28] SKLENÁK, V. a kol. *Data, informace, znalosti a internet...*, Praha: C. H. Beck, 2001. ISBN 80-7179-409-0.
- [29] STUART - HEMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 319. ISBN 80-7178-274-2.
- [30] STUHLÝ, V. *Počítače a komunikace.*, Praha: Computer Press, 2001. ISBN: 80-85896-40-0.
- [31] SŮVOVA, H. *Diplomová práce na téma Životní spokojenost ve stáří*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006.
- [32] SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, s. 284. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [33] ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria Rosice, 1997, s. 118. ISBN 80-901834-1-7.
- [34] TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. Praha: Galén, 2005, s. 270. ISBN: 80-7262-365-6.
- [35] VAĐUROVÁ, MÜHLPACHR, P. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3757-7.
- [36] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie...*, Praha: Portál, 2000, s. 235. ISBN 80-71-78-308-0.
- [37] VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 96. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [38] VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: MU, Mezinárodní politologický ústav, 2008, s. 235. ISBN 978-80-210-4627-6.

Elektronické zdroje

- [39] ČGGS. *Naše společnost*. 2006-2010. Česká gerontologická a geriatrická společnost [online]. [2011-02-22]. Dostupný na <<http://www.cggs.cz/cz/NaseSpolecnost/htm>>. ISSN 1801-7409.
- [40] ČSÚ. *Bilance obyvatelstva a analytické ukazatele. I. 01. Počet obyvatel podle pohlaví a jednotek věku, ČSÚ*. 2010 [online]. [2011-04-14]. Dostupný na: <<http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/4019-10.htm>>
- [41] *ECDL* [online]. 1999-2006 [2011-01-04]. Dostupný na <<http://www.ecdl.cz/>> htm>
- [42] JAROLÍMEK, J. *E-senior, Univerzita třetího věku*. Praha, 2010 [online]. [2011-02-03]. Dostupné na <<http://www.e-senior.cz/index.php?action=Default.htm>>
- [43] JAROLÍMOVÁ. *Gerontopsychologie*. 2010 [online]. [2011-03-15] Dostupný na: <<http://cmps.ecn.cz/?page=geropsy.htm>>
- [44] LANDOVÁ, H. *Informační gramotnost – náš problém(?)*: Úvodník k novému sloupku Ikaros. *Ikaros* [online]. 2002, č. 8. [2010-10-17]. Dostupný na: <<http://www.ikaros.cz/Clanek.asp?ID=200208567.htm>>. ISSN 1212 - 5075.
- [45] MPSV. *Příprava na stárnutí* [online]. [2011-02-01]. Dostupné na <<http://www.mpsv.cz/cs/2856.cz/cs/2>>.
- [46] SVOBODOVÁ, K. *Demografie*. 2010, [online]. [2011-02-02] Dostupné na <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34.htm>.
- [47] TRUHLÁŘOVÁ, Z., MARKOVÁ, D. *Sborník z kongresu Pardubice 2007*, [online]. [2011-04-14]. Dostupné na <<http://www.planovanirodiny.cz/view.php?cisloclanku=2008053105.htm>>.
- [48] WIKIPEDIA, *Počítač*. [online]. [2011-01-04]. Dostupný na: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Počítač>>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí.
EU	Evropská unie
VŠ	Vysoká škola
ČSÚ	Český statistický úřad
MŠMT	Ministerstvo školství, tělovýchovy a mládeže
UTV	Univerzita třetího věku
ČGGS	Česká gerontologická a geriatrická společnost
ECDL	European Computer Driving Licence - volně přeloženo evropský řidičák na počítač. Je to mezinárodní certifikační koncept, který se zabývá testováním počítačové gramotnosti

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č.1 Maslowova pyramida potřeb.....	33
--	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů.....	46
Tabulka č. 2: Věk respondentů.....	47
Tabulka č. 3: Bydliště respondentů.....	48
Tabulka č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání	49
Tabulka č. 5: Časové určení počátku práce na počítači.....	50
Tabulka č. 6: Frekvence práce na počítači	51
Tabulka č. 7: Pojmenování času stráveného na počítači.....	52
Tabulka č. 8: Důvody práce na počítači.....	53
Tabulka č. 9: Faktory, které ovlivňují čas strávený na počítači.....	54
Tabulka č. 10: Vzdělávání z důvodů práce na počítači.....	55
Tabulka č. 11: Formy vzdělávání.....	56
Tabulka č. 12: Nové zájmy a koníčky.....	57
Tabulka č. 13: Frekvence počítačové komunikace.....	58
Tabulka č. 14: Počítačová komunikace představuje.....	59
Tabulka č. 15: Nejvíce využívané možnosti počítače a internetu.....	60
Tabulka č. 16: Pozitiva a negativa práce na počítači.....	62
Tabulka č. 17: Částka za roční finanční investice do počítače a internetu.....	64
Tabulka č. 18: Práce na počítači jako měřítko váženosti ve společnosti.....	65
Tabulka č. 19: Práce na počítači jako obohacení stávajícího života.....	66
Tabulka č. 20: Představa života bez možnosti práce na počítači.....	67

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: Pohlaví respondentů.....	46
Graf č. 2: Věk respondentů.....	47
Graf č. 3: Bydliště respondentů.....	48
Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání	49
Graf č. 5: Časové určení počátku práce na počítači.....	50
Graf č. 6: Frekvence práce na počítači	51
Graf č. 7: Pojmenování času stráveného na počítači.....	52
Graf č. 8: Důvody práce na počítači.....	53
Graf č. 9: Faktory, které ovlivňují čas strávený na počítači.....	54
Graf č. 10: Vzdělávání z důvodů práce na počítači.....	55
Graf č. 11: Formy vzdělávání.....	56
Graf č. 12: Nové zájmy a koníčky.....	57
Graf č. 13 Počítačová komunikace.....	58
Graf č. 14: Počítačová komunikace představuje.....	59
Graf č. 15: Nejvíce využívané možnosti počítače a internetu.....	60
Graf č. 16: Pozitiva a negativa práce na počítači.....	62
Graf č. 17: Částka za roční finanční investice do počítače a internetu	64
Graf č. 18: Práce na počítači jako měřítko váženosti ve společnosti.....	65
Graf č. 19: Práce na počítači jako obohacení stávajícího života.....	66
Graf č. 20: Představa života bez možnosti práce na počítači.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P 1: Dotazník

PŘÍLOHA P 2: Historie vzniku počítačů

PŘÍLOHA P 3: Historie vzniku internetu

PŘÍLOHA P 2: DOTAZNÍK

Tento dotazník je určen pro seniory a seniorky.

Dobrý den vážení respondenti,

Jmenuji se Jarmila Kojecká a jsem studentkou Fakulty humanitních studií ve Zlíně, obor sociální pedagogika. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Tento dotazník je prostředkem ke shromáždění informací, které budou mimo jiné sloužit ke zpracování praktické části mé bakalářské práce s názvem: „Počítačová gramotnost jako jedna z možností zkvalitnění života seniorů“. Vyplňování dotazníku zabere pouze pár minut Vašeho času a je anonymní.

1. Pohlaví:

- muž
- žena

2. Věk:

- 60 - 65 let
- 66 - 70 let
- 71 - 75 let
- 76 - 80 let
- 81 a více let

3. Bydlíte:

- na vesnici bez společného soužití více generací
- na vesnici ve společném soužití více generací
- ve městě, bez společného soužití více generací
- ve městě, ve společném soužití více generací

4. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- základní
- výuční list
- středoškolské
- vyšší odborné
- vysokoškolské

5. Kdy jste se začal (a) věnovat práci na počítači?

- v předdůchodovém věku
- v důchodovém věku

6. Jak často pracujete na počítači?

- denně max. 1 hodinu
- denně max. 2 hodinu
- denně více jak 2 hodiny
- 1x za týden
- několikrát za týden
- několikrát za měsíc

7. Čas vyplněný prací na počítači považujete za?

- za čas účelně vynaložený
- za promarněný čas
- za čas odpočinkový a příjemně strávený
- je to pro vás „zabití volného času“
- za čas nutný, který si vyžaduje vaše povolání

8. Důvody vaší práce na počítači?

- dostatek času
- kontakt s přáteli
- nemám jiné zájmy
- zdroj nových zajímavých informací
- vzdělávání a seberealizace
- výdělečná pracovní činnost
- sledování oblíbených televizních pořadů
- jiné důvody

9. Četnost Vaší práce na počítači ovlivňuje?

- zdravotní stav
- věk
- roční doba, počasí
- nálada
- nemám vlastní počítač
- jiné

10. Začal (a) jste se kvůli práci na počítači i dále vzdělávat?

- ano
- ne

11. Vaše vzdělávání pobíhá (pobíhalo) ve formě?

- samostudia
- častější návštěvy rodiny, přátel z důvodu pomoci s prací na počítači
- počítačové a jiné kurzy
- univerzita třetího věku
- jiné

12. Objevil (a) jste díky práci na počítači další zájmy a koníčky?

- ano
- ne

13. Počítačová komunikace (skype, e-mail, facebook) je pro Vás?

- častější než osobní komunikace
- poměrně stejná
- pouze příležitostná
- nemůžu posoudit, nepoužívám

14. Komunikace přes počítač pro Vás představuje?

- náhradu osobního kontaktu
- vítanou pomoc, ale pouze v určitých případech komunikace
- nutné zlo, chybí osobní kontakt
- nevím

- jiné důvody

15. Jaké jsou vámi nejvíce využívané možnosti internetu a počítače?

- internetové zpravodajství
- nakupování (objednávání zboží)
- elektronické bankovníctví
- komunikace s přáteli, rodinou
- hraní počítačových her
- realizace zájmových koníčků (úprava fotografií, sledování pořadů, filmů)

- vzdělávání
- práci s PC si vyžaduje vaše povolání
- jiné

16. Jaké má pro Vás práce na počítači pozitiva a negativa?

- zdroj informací
- procvičování paměti a jemné motoriky
- zábava, motivace
- usnadňuje současný život
- usnadňuje kontakt s přáteli
- málo tělesného pohybu
- zhoršení zraku
- svádí k lenosti
- finanční zátěž
- stal (a) jsem se na počítači závislá

17. Finanční částka, kterou ročně investujete za internetové připojení a údržbu počítače, je pro Vás vůči tomu co vše vám počítač nabízí?

- malá
- odpovídající
- vysoká

18. Myslíte si, že tím, že umíte pracovat na počítači, stoupá vaše váženost ve společnosti?

- ano
- nevím
- ne

19. Je práce na počítači pro Vás obohacím stávajícího života?

- ano
- nevím
- ne

20. Dokážete si představit svůj život bez možnosti práce na počítači?

- ano
- nevím
- ne

Za vyplnění dotazníku Vám mnohokrát děkuji a přeji Vám kromě pevného zdraví také radostné chvílky strávené u počítače. Jarmila Kojecká (jkojecka@seznam.cz)

Historie počítačů

„**Počítač** je v informatice elektronické zařízení, které zpracovává data pomocí předem vytvořeného programu. Současný počítač se skládá z hardware, které představuje fyzické části počítače (procesor, klávesnice, monitor atd.) a ze software (operační systém a programy). Počítač je zpravidla ovládán uživatelem, který poskytuje počítači data ke zpracování prostřednictvím jeho vstupních zařízení a počítač výsledky prezentuje pomocí výstupních zařízení. V současnosti jsou počítače využívány téměř ve všech oborech lidské činnosti“ (Počítač, encyklopedie Wikipedia)

Historie počítačů je zajímavá, ale krátká. Éra počítačů začínala ke konci 2. světové války a ty tehdy sloužily výhradně pro vědecké účely. Jejich podobnost, co se týče vzhledu, byla naprosto jiná. Tyto počítače byly veliké, obrovské, většinou zabíraly celou velikou halu a byly pro něj vytvářeny zklimatizované místnosti. První počítače ještě neměly žádný operační systém. Způsobem obsluhy se podobaly spíše dnešním programovatelným kalkulačkám a programy se jim ukládaly, byly zadávány na děrných štítcích. S jejich vylepšováním a pronikáním mimo oblast vědy a výzkumu bylo potřeba zjednodušit komunikaci s nimi. Proto začaly vznikat první operační systémy. „Operační systém je software, který řídí a ovládá řízení procesoru, práci s pamětí, vstup a výstup periferií a práci se soubory“ (Stuchlý, 2001).

Počítače nám stále přebývaly v klimatizovaných místnostech. Postupně se ale mechanické vstupní a výstupní zařízení nahrazovalo elektronickými terminály. Terminál je vlastně klávesnice s displejem zobrazujícím pouze znaky. Takových terminálů bylo několik a u každého pracoval člověk. Na takovýchto počítačích se již dalo psát text a tisknout pomocí tiskáren, nebo řídily například chod banky.

Počátkem 70. let byl vyroben první mikroprocesor a další rozvoj polovodičových technologií zahájil proces zmenšování a zdokonalování počítačů.

Začátkem 80. let kromě některých domácích počítačů, jako je například ATARI. Byl vyroben firmou IBM první osobní počítač neboli PC. Tento osobní počítač byl určen pro kancelářské použití a byl již vybaven pevným diskem. Ve světě se začal velmi prosazovat. Tento počítač se pak stále dál postupně rozvíjel až do dnešní podoby. Je samozřejmé, že neustále

dochází ke zdokonalování procesorů, tak, aby byly rychlejší, zvětšuje se velikost pevného disku z „ megabitů“ do „gigabitů“, také velikost pamětí a samozřejmostí jsou i čím dál dokonalejší grafické karty. Můžeme tedy konstatovat, že během posledních 15 let šel vývoj počítačů velmi rychle kupředu. V současné době vlastní osobní počítač téměř 80% domácností (Landová, 2002).

Příloha P3

Historie vzniku internetu

Bébr (2005) uvádí, že v průběhu šedesátých let se americká armáda snažila přijít na způsob, jak zajistit, aby armádní počítače, které byly rozmístěné po celém území Spojených států mohly spolu bez problému komunikovat. Nepřerušená komunikace měla zůstat zachována i v případě, že byla část této sítě vyřazena z provozu. Pracovníci hledali cestu, aby informace informace byly ihned vedeny k příjemci jinou cestou. "Are you receiving this?" – toto byla první věta, kterou v srpnu 1969 poslali z University of California v Los Angeles po síti. Síť se skládala ze čtyř uzlů: UCLA, Stanford Research Institute, UC Santa Barbara a University of Utah v Salt Lake City. A toto byl počátek vzniku arpanet.

Bébr (2005) poukazuje na skutečnost, že se postupně se k internetu připojovaly další úřady, university a instituce. Na počátku svého vzniku byl internet pouze nekomerční záležitostí. Na zprovoznění a vybudování internetu přispívaly různé vládní agentury a hlavně americká armáda. V podnikatelské sféře se v počátcích neuplatnil vůbec. Lidé si nedokázali ujasnit, k čemu by jim mohl být nápomocen, nenacházeli v něm žádný způsob využití, tudíž o něj nestáli.

Převratným pro internet byl rok 1989, kdy Tim Berners-Lee hledal nový způsob komunikace, který měl být určený pouze pro vnitřní potřebu laboratoří CERN, kde pracoval. Jednalo se o hypertextové dokumenty. Princip je takový, že texty, které obsahují odkazy na další dokumenty, mohou být umístěny na jiném počítači. Ten může být třeba až na druhém konci světa. Tento způsob komunikace, který byl velmi jednoduchý a řídil se intuitivním ovládním se velmi brzy rozšířil i za brány CERNu. V současné době ho můžeme znát pod názvem World Wide Web. Za krátkou dobu byly k dokumentům připojeny také obrázky. Vzhled stránek a dokumentů byl chápání přehlednější a přirozenější a umožňoval ještě lepší komunikaci. Masové rozšíření osobních počítačů s existencí „www“ byla velkým tahákem pro lidi a přilákala k internetu miliony nových uživatelů. V této době začal být internet konečně zajímavý i pro podnikatele. Počátek komerčního provozu na internetu můžeme tedy datovat od roku 1992. V tomto roce National Science Foundation, která do této doby byla správcem páteřní sítě internetu, zprůchodnila a umožnila připojení i subjektům komerčním (Bébr 2005).

U nás v České republice se jako počátek internetu dá datovat listopad roku 1991. Na ČVUT tenkrát byly úspěšně provedené první pokusy, kde došlo k připojení k uzlu v Linci. Takže tento internet byl přístupný prozatím pouze na jedné škole. To se nelíbilo ostatním vysokým školám a požadovaly taktéž připojení. Již v prosinci 1991 schválilo české ministerstvo školství projekt, který předložila akademická obec. Slavnostní, formální připojení bylo uskutečněno 13. února 1992 opět na ČVUT v Praze. V červnu 1992 bylo uvolněno 20 miliónů korun pro budování centrální sítě, která měla spojovat univerzitní města univerzitní města. Slovenské ministerstvo školství podobně přispívalo, aby tento projekt mohl být uskutečněn i tam. Po rozpadu republiky se FESNET rozdělil na český CESNET a slovenskou část SANET. K propojení pevnou linkou mezi dvěma velkými českými městy, Prahy a Brna, došlo v listopadu 1992. Byly to dva hlavní uzly sítě CESNET - a konci března roku 1993 bylo již připojeno 9 velkých měst. CESNET byl zpočátku vybudován pouze jako akademická síť, ale zareagoval na poptávku po připojení se zanedlouho stal i komerčním poskytovatelem (Bébr 2005).

Abychom shrnuli tuto kapitolu o internetu, musíme konstatovat, že internet slouží podle určitých jednotných principů k celosvětovému propojení počítačů. Je to nový, moderní, velmi významný informační systém. K jeho rozmachu došlo během několika málo let. Internet má své velké klady, ale bohužel i zápory. Mezi klady patří například to, že poskytuje kdykoli, komukoli, obrovské množství informací. Uživatel se k nim dostane poměrně snadno, rychle, může si je ukládat, upravovat, kopírovat, může používat texty, zvuky, animaci. Člověk je neomezen časově. Náklady nejsou velké. A jako negativní vidím právě to, že mnoho uživatelů přestává, když zasednou k internetu vnímat čas, internet může svými informacemi zkreslovat reálné informace, může se jednat i o manipulovatelné informace, není nikde dána záruka jejich správnosti. V oblasti elektronické pošty může dojít k napadení „cizími osobami“, napadení celkové počítače různými viry, hackery. Nikde není dána jakákoli kontrola, co všechno si můžou například naše děti prohlížet a tak může dojít k jejich mravnímu poklesu. A ještě jedna velká nevýhoda. Anonymita.

