

Význam digitálních technologií v životě seniorů v době pandemie COVID-19

Bc. Jitka Chromková



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Jitka Chromková**
Osobní číslo: **H190742**
Studijní program: **N0111A190013 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Význam digitálních technologií v životě seniorů v době pandemie COVID-19**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojové psychologie, digitálních technologií a edukace seniorů.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaného rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
LALÍK, Michal, 2012. Práce s počítačem pro seniory. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4136-9.
PECINOVSKÝ, Josef, 2014. Internet pro seniory. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4870-9.
ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH, 2013. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2.
TOMCZYK, Łukasz, 2015. Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. ISBN 978-80-904531-9-7.

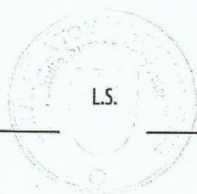
Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Ivana Olecká, Ph.D.**

Datum zadání diplomové práce: **12. ledna 2022**

Termín odevzdání diplomové práce: **22. dubna 2022**



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan





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

Ve Zlíně dne 12. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 užit své dílo - diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 12.4.2022

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 nevydávalečně 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 nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště

vyšší školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, o pisy 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, užíje-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 vzdělávacímu 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 užit 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 jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihledne k větší výdělku dosaženému školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá významem digitálních technologií v životě seniorů v době pandemie covid-19. Reaguje na aktuální situaci a přináší pohled na tuto problematiku. Teoretická část charakterizuje stárnutí a stáří, věnuje se digitálním technologiím a jejich popisu. Vystihuje vztah digitálních technologií u seniorů. Zaobírá se také vzděláváním seniorů a představuje instituce, ve kterých se mohou senioři vzdělávat. Přináší přehled realizovaných výzkumů v oblasti významu digitálních technologií u seniorů. Praktická část byla realizována kvalitativním výzkumem prováděným pomocí rozhovoru. Získaná data byla zpracována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy. Cílem bylo zjistit, jaký význam mají digitální technologie pro seniory v aktuální situaci pandemie covid-19. Z výzkumu vyplynulo, že technologie byly pro seniory velkým přínosem. Senioři je využívali podle svých preferencí, možností a na základě předešlé zkušenosti s technologiemi.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, digitální technologie, vzdělávání seniorů, pandemie covid-19

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the importance of digital technologies in the life of seniors during the covid-19 pandemic. It responds to the current situation and provides insight into this issue. The theoretical part characterizes aging, old age and deals with digital technologies and their description. It describes the relationship between digital technologies and older people. It also deals with the education of older people and presents institutions in which older people can be educated. It brings an overview of research conducted in the field of the importance of digital technologies in elderly people. The practical part was realized by qualitative research which is conducted through the interview. The obtained data were processed through interpretive phenomenological analysis. The aim was to find out the importance of digital technologies for older people in the current situation of the covid-19 pandemic. Research has shown that technologies have been of great benefit to older people. Older people used them according to their preferences, possibilities and on the basis of previous experience with technologies.

Keywords: aging, old age, digital technologies, older adult education, covid-19 pandemic

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce paní PhDr. Ivaně Olecké, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, ochotu a poskytnutí materiálových podkladů k práci. Poděkování směřuje také všem participantům, kteří mi umožnili nahlédnout do jejich života. V neposlední řadě děkuji rodině za podporu během studia.

„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“

Johann Wolfgang Goethe

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 TEORIE STÁRNUTÍ.....	14
1.2 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	15
1.3 SENIOR	17
1.4 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	17
1.5 ADAPTACE NA STÁŘÍ	19
1.6 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	20
1.7 DEMOGRAFICKÉ CHARAKTERISTIKY SENIORŮ.....	21
2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE	23
2.1 DIGITÁLNÍ GRAMOTNOST.....	23
2.2 VYBRANÉ MODERNÍ PROSTŘEDKY	25
2.3 SENIOŘI VE VZTAHU K DIGITÁLNÍM TECHNOLOGIÍM	29
2.4 NÁRŮST VYUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ U SENIORŮ BĚHEM PANDEMIE COVID-19	31
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	33
3.1 ZÁSADY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	33
3.2 MOTIVACE SENIORŮ KE VZDĚLÁVÁNÍ.....	34
3.3 BARIÉRY VE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	36
3.4 INSTITUCIONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT SENIORŮ.....	37
4 PŘEHLED REALIZOVANÝCH VÝZKUMŮ V OBLASTI VÝZNAMU DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ U SENIORŮ	39
4.1 ČESKÉ VÝZKUMY	39
4.2 ZAHRANIČNÍ VÝZKUMY	40
4.3 KOMPARACE ČESKÝCH A ZAHRANIČNÍCH VÝZKUMŮ	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	43
5 METODIKA VÝZKUMNÉ ČÁSTI	44
5.1 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT A METODA SBĚRU DAT	44
5.2 CÍL VÝZKUMU A FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	45
5.3 ORGANIZACE A PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO PŘÍSTUPU	45
5.4 PROCES ANALÝZY DAT	46
5.5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU A JEHO POPIS.....	47
5.6 ETIKA A LIMITY VÝZKUMU	50
6 INTERPRETACE DAT	51

6.1	VZTAH K TECHNOLOGIÍM V MINULOSTI	52
6.1.1	Zkušenost s technologiemi.....	52
6.1.2	Učení se technologiím	55
6.1.3	Rychlý technologický vývoj	57
6.2	VZTAH K TECHNOLOGIÍM V SOUČASNOSTI	58
6.2.1	Využívané digitální technologie.....	58
6.2.2	Způsob využití digitálních technologií	60
6.2.3	Komunikace přes digitální technologie	66
6.2.4	Budoucnost v oblasti digitálních technologií.....	69
6.3	UČENÍ SE NOVÝM TECHNOLOGIÍM	70
6.3.1	Postoj k učení se na technologiích.....	70
6.3.2	Učení se novým technologiím.....	72
6.4	ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ.....	73
6.4.1	Poskytnutí informací.....	74
6.4.2	Postoj k informacím.....	75
7	TYOLOGIE UŽIVATELŮ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ V SENIORSKÉM VĚKU	77
8	DISKUZE	82
9	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	85
	ZÁVĚR	87
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	88
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	94
	SEZNAM TABULEK	95
	SEZNAM PŘÍLOH	96

ÚVOD

Řada lidí si život bez digitálních technologií již nedokáže představit. Mladí lidé na nich vyrůstají, zatímco senioři žili v době, kdy digitální technologie nebyly běžnou součástí života. Za poměrně krátkou dobu nastal velký pokrok v používání těchto technologií, kdy se staly běžnou součástí života. V současné době se objevila specifická situace pandemie covid-19, které se musí senioři přizpůsobit, protože digitální technologie se stávají po jistou dobu jediným vhodným komunikačním prostředkem.

Cílem práce je zjistit, jaký význam mají digitální technologie pro seniory v době pandemie covid-19.

Teoretická část diplomové práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole se zabýváme stárnutím a stářím, tyto pojmy definujeme. Následně představujeme periodizaci stáří a pokračujeme změnami ve stáří. Uvádíme pohled na seniora i z demografického vývoje. Ve druhé kapitole se zabýváme digitálními technologiemi a zmiňujeme několik vybraných prostředků, které mohou senioři využívat. Zabýváme se také tím, jaký vztah mají senioři k technologiím, jaká je jejich motivace v používání těchto technologií. Následně se zaměříme na pandemii koronaviru, kde na ni pohlížíme jako na specifickou situaci. Ve třetí kapitole se zabýváme vzděláváním seniorů v oblasti digitálních technologií. Nedílnou součástí této práce je také pohled na institucionální zajištění vzdělávacích aktivit pro seniory. V poslední kapitole poskytujeme přehled realizovaných výzkumů v oblasti významu digitálních technologií u seniorů.

Pro teoretickou část diplomové práce byla vypracována rešerše literatury pomocí databáze knihovny UTB. Časové rozmezí bylo stanoveno posledních deset let. Pro vyhledávání byla zvolena následující klíčová slova: stáří a stárnutí/old age and aging, informační a komunikační technologie/information and communication technologies, vzdělávání seniorů/older adult education. Pomocí databáze bylo vyhledáno 124 literárních zdrojů. Po vyhodnocení jejich relevance bylo zařazeno mezi vhodné 41 zdrojů. Publikace jsou zpracovány českými i zahraničními autory. Po prostudování těchto zdrojů byla na jejich základě zpracována teoretická část diplomové práce.

Praktická část je realizována kvalitativním výzkumem prostřednictvím techniky polostrukturovaného rozhovoru. Ve čtvrté kapitole nalezneme výzkumný cíl a otázky, techniku sběru dat a výzkumný soubor. V páté části probíhá interpretace dat, získaná od

participantů v průběhu výzkumu. Na závěr výzkumu je uvedena typologie účastníků výzkumu, která stanovuje tři typy seniorů z hlediska využívání digitálních technologií. Nakonec se zde nachází validizace dat, která upřesňuje výsledky výzkumu.

Tato diplomová práce má upozornit na specifickou situaci pandemii koronaviru v souvislosti s možnou změnou způsobu komunikace u seniorů. Výsledky mohou být podnětné pro sociální pedagogy, kteří mohou pracovat se seniory v rámci rodiny. Mladí lidé by v rámci mezigeneračního učení mohli pomáhat seniorům s technologiemi. Uplatnění sociální pedagogiky je vhodné směřovat i do základních škol. Děti by mohly být vedeny k problematice stáří a prosociálnímu chování směrem k seniorům. Také ve volném čase lze nacházet prostor pro setkávání generací. Sociální pedagog by mohl působit jako koordinátor aktivit. Přínosem by mohla být i pro vývojáře technologií, kteří by se spolu se seniory mohli podílet na vzniku digitálních technologií, které by byly vyrobeny přímo dle jejich požadavků. V neposlední řadě může také pomoci rodinným příslušníkům seniorů, jelikož je uváděli na prvních příčkách podpory a pomoci.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Existuje mnoho definic vymezujících stárnutí a stáří, žádná z nich se však nedá považovat za absolutně platnou a definitivní. Pojetí definic může ovlivňovat také to, jakým pohledem je na stárnutí a stáří nahlíženo (např. z hlediska demografie, sociální práce, psychologie apod.). Autoři, kteří se zabývají problematikou stárnutí a stáří, se shodují na faktu, že stárnutí je fyziologický proces a nikdo živý se mu nemůže vyhnout, zatímco stáří je konečnou etapou života. (Příbyl, 2015, s. 9)

Stárnutí

Pojmem stárnutí se obvykle rozumí souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, které podmiňují jeho vyšší zranitelnost a také snížení schopnosti a efektivity jedince. Následně kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202)

Stárnutí je komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami všechny žijící organismy nepřetržitě již od jejich početí. Navzájem se propojují procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí. (Příbyl 2015, s. 9)

Křivohlavý (2011, s. 17) ve své publikaci uvádí, že stárnutím se rozumí děj a proces, který lze chápat i jako obrazně řečeno – plynutí vody od pramene k moři. Proudění této vody má často své úskalí a nástrahy, ale naopak jsou v ní i místa, kdy je voda svým způsobem krásná.

Stáří

Stáří je pro člověka závěrečná vývojová etapa, která zakončuje život člověka především po tělesné, duševní a spirituální stránce. Po biologické stránce je stárnutí pro člověka dané, protože vše živé se vyvíjí, následně stárne a umírá. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 11)

Klvetová a Dlabalová (2008, s. 11) konstatují, že etapa stáří je stejně významná jako každá jiná. Zaslouží si tentýž důraz na rozvoj, podobně jako ostatní etapy. Tato etapa si zaslouží pozornost nejen ze strany samotného seniora, ale i ze strany pomáhajících profesí. V neposlední řadě zasluhuje zájem sociální a zdravotní státní politiky. Stáří nelze chápat jako konec života, to teprve smrt přináší konec života.

„Problematika stáří se v současné západní společnosti stává stále závažnějším celospolečenským problémem, protože z hlediska demografického vývoje dochází postupně ke stárnutí populace (tj. k nárůstu procentuálního zastoupení seniorů v populaci) vlivem

prodlužování délky života při současném poklesu natality. Proto se zejména v posledních dvaceti letech věnuje značná pozornost problematice stáří i na mezinárodní úrovni.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 210) Podle Světové zdravotnické organizace se od roku 1980 zvýšil počet lidí starších 60 let. Do roku 2015 naroste čtyřnásobně počet osob, které se dožijí 80–90 let. (Thorová, 2015, s. 463–464)

Malíková (2020, s. 13–14) ve své publikaci uvádí, že stáří je všeobecně mnohdy pojmáno spíše negativně, z hlediska ztrát možností a radostí života, naděje a optimismu. Takové stáří však být nemusí. Často je rozšířen všeobecný pohled na seniory pouze jednostranně. Mnoho lidí si při zmínce o stáří představí nesoběstačného jedince, závislého na pomoci jiné osoby, kterého je ideální umístit do ústavní péče. Pro mnoho dalších lidí může být stáří jedním z nejkrásnějších životních období, které skýtá nezávislý prostor k uskutečnění všeho, co zatím v životě z různých příčin nestihli.

1.1 Teorie stárnutí

Vědci, kteří se zabývají stárnutím, zpracovali několik teorií, které by mohly pomoci vysvětlit, proč vlastně ke stárnutí dochází. Těchto teorií je celé množství, mnohé z nich jsou poměrně složité.

Teorie stárnutí je možné rozdělit do dvou hlavních skupin – stochastické a nestochastické.

U **stochastických teorií** se objevuje předpoklad, že procesy spojené se stárnutím, jsou nahodilé. S věkem také narůstají poruchy buněčného řízení. (Malíková, 2011, s. 17)

Podle Čeledové, Kalvacha a Čevely (2016, s. 22) stochastické teorie kladou důraz na zásadní význam nahodilých poškození a opotřebování organismu, který postupem času ztrácí bezchybnost uspořádání.

Do stochastických teorií řadíme teorii volných radikálů, kdy volné radikály poškozují membrány buněk a jejich dalších částí. Volné radikály lze definovat jako škodlivé sloučeniny, které vznikají v organismu. Jejich přebytečné množství škodí. (Mlýnková, 2011, s. 14)

Dále zde řadíme teorii omylů a katastrof, kdy ke stárnutí dochází v důsledku kumulace chyb v syntéze proteinů při jejich transkripci a translaci. Autoři dále zmiňují teorii překřížení, která nám sděluje, že ke stárnutí dochází v důsledku přehození proteinů a dalších buněčných makromolekul, v organismu se toto v intenzivnější míře projevuje na úrovni některých tkání. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 39)

Teorie opotřebení nám poukazuje na to, že dochází k hromadnému poškození životně nenahraditelných částí organismu. Teorie mutační se zabývá somatickou mutací DNA a poruchami reparací, které vedou k zániku buněk, k poruše tkáně, orgánu a nakonec organismu jako celku. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 21)

Nestochastické teorie vycházejí ze zásady, že stárnutí je geneticky předurčeno.

Mlýnková (2011, s. 13–14) uvádí teorii o působení zevních vlivů. Tato teorie se řadí mezi ekologické a hovoří o zevních vlivech, které pozitivně, nebo negativně ovlivňují proces stárnutí. Zařadit zde lze působení chemických látek na lidský organismus, skladbu potravy, působení mikroorganismů, životní styl, vliv stresových a ostatních psychosociálních faktorů.

Malíková (2011, s. 17) ve své publikaci poukazuje na Pacemakerovou teorii, kterou lze nazvat také jako „teorie genetických hodin“. Podle této teorie jsou jisté orgány nebo orgánové systémy (především hypotalamus) pokládány za geneticky naprogramovaný pacemaker na jistou dobu života. Autoři teorie jsou toho názoru, že některé změny se objevují již v období adolescence.

Další důležité nestochastické teorie stárnutí uvádíme zejména: „*geny dlouhověkosti, syndromy zrychleného stárnutí, neuroendokrinní teorii, buněčné stárnutí, buněčnou smrt či teorii programovaného stárnutí.*“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 41)

1.2 Periodizace stáří

Existuje mnoho názorů od různých autorů, jak by se mělo stáří dělit. V periodizaci stáří nepanuje mezi autory úplná shoda. Dle Příbyla (2015, s. 10–11) je za obecně uznávanou považováno dělení dle Světové zdravotnické organizace:

- 60–74 let: stárnutí, rané stáří, senescence
- 75–89 let: vlastní stáří, kmetství, senium
- 90 a více let: dlouhověkost, patriarchium

S ohledem na zlepšující se zdravotní a funkční stav stárnoucí populace se dnes většina autorů více přiklání k následnému členění:

- 65–74 let: mladí senioři (young old)
- 75–84 let: staří senioři (old old)

- 85 a více let: velmi staří senioři (oldes old)

Vyomezit a periodizovat stáří je obtížné. Tradičně se rozlišuje biologické, kalendářní a sociální stáří.

Biologické stáří je dáno získáním jisté míry involučních změn a snížením potenciálu zdraví. Jedná se o souhrn nevratných biologických změn, předpovídající vyšší riziko vzniku nemocí, funkčních deficitů, popřípadě i maximální čas zbývající do přirozené smrti u daného člověka. V této době neexistují přesná kritéria pro stanovení biologického stáří. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 25)

Příbyl (2015, s. 11) konstatuje, že se při biologickém stárnutí mohou projevit změny na kůži, nastává úbytek a šedivění vlasů a ochlupení. Začínají také změny hormonální produkce. Objevují se poruchy sluchu a zvýšená citlivost na šумы. Vyskytuje se i zhoršení adaptace zraku na světlo a tmu. Dále se objevují omezení kardiovaskulárního systému, změny postavy, chůze a úbytek kostní hmoty.

Podle Thorové (2015, s. 457) je průběh změn, které probíhají v lidském organismu, velmi individuální. Starší člověk je více náchylný k různým onemocněním, protože se ve stáří snižuje obranyschopnost organismu. Ve stáří se mohou také vyskytnout různé nemoci chronického rázu. Doba uzdravení bývá častěji delší.

Klvetová a Dlabalová (2008, s. 19) dodávají, že každý senior nemusí mít totožné problémy jako ostatní. Nejednou jsou tyto změny zapříčiněny genetikou člověka. Leckdy jsou také určeny životním stylem jedince.

Kalendářní stáří je nejjednoznačnější, avšak individuálně může být v zásadním nesouladu s věkem biologickým a sociálním. Kalendářní hranice stáří je typický element sociálního konstruktů. Expertní skupina Světové zdravotnické organizace uvedla v 60. letech 20. století patnáctiletou periodizaci: do 15 let děti, do 30 let mládež, do 45 let mladí dospělí, do 60 let střední věk, do 75 let časně stáří, do 90 let vlastní stáří a nad 90 let dlouhověkost. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 14)

Podle Slepíčky, Mudráka a Slepíčkové (2015, s. 21) se kalendářní stáří aplikuje v demografii při popisu poznatků o starší populaci, stejně jako o jiných věkových skupinách.

Sociální stáří je dáno sociálními zkušenostmi, sociálním statutem, a jak se stále více upozorňuje, rovněž generační příslušností. Sociální stáří je často změna dosavadního života člověka a dosažení věku, který opravňuje k odchodu do penze, stažením z aktivit středního

věku, avšak už méně přijetím role starého člověka – sebepojetím a sebe prezentací jako seniora. (Čeledová, Kalvach, Čeleda, 2016, s. 14)

Janiš a Skopalová (2016, s. 50) ve své publikaci zmiňují, že s odchodem do důchodu dochází k omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky a seznámením se s novým režimem dne. Sociální status člověka se mění. Dalším problémem může být snížení finančních příjmů, a to za předpokladu, že se starobní důchod stane jediným příjmem.

Příbyl (2015, s. 12) podotýká, že senioři mají často strach z osamělosti, opuštěnosti, z pocitu nepotřebnosti a přítěže pro rodinu. Postupem času se musí smířit se smrtí svých vrstevníků a životních partnerů. V tomto období bývá pro seniora nejtěžší ztráta životního partnera, která stupňuje pocit prázdnoty a osamělosti. Zde pak hraje rodina důležitou roli, prověřují se rodinné vztahy a děti a vnoučata se pro seniora stávají zdrojem emocionální satisfakce. Autoři dále uvádějí, že odchod do důchodu hůře snášejí muži, zejména ti, kteří měli prestižní zaměstnání. Po odchodu do penze pocítují nadbytek volného času.

1.3 Senior

Pojem „senior“ je používán jako synonymum pro označení starého člověka. Tento pojem je chápán jako emocionálně neutrální. Vyznačuje člověka v celém věkovém období senia. V současné době však naše společnost není zvyklá tento pojem používat jako neutrální. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 47)

Jaroševská a Roule (2013, s. 118) uvádějí, že pojem „senior“ vystřídal dříve oficiálně používaný pojem důchodce, který je často vnímán jako nekorektní, neboť je na seniora nahlíženo jako na příjemce penze.

V obecném povědomí přetrvává obraz seniora jako člověka, který dosáhl „vyššího“ věku. Idea o tom, co je to „vyšší“ věk, se však bude lišit u každého jednotlivce. Seniozem je intuitivně chápán člověk, který dosáhl vyššího (přesně nespecifikovatelného) věku, přičemž s narůstajícím věkem lze předpokládat, že se postupem času bude horšit jeho zdravotní stav. (Pikola, Říha, 2010, s. 14)

1.4 Příprava na stáří

Každý člověk si jednou uvědomí, dříve či později, že bude starý. Zřídka se však na tuto situaci připravuje předem. Touto problematikou se zabývá specifická oblast gerontologie.

Příprava na stáří by se měla stát zeširoka pojatým programem. Každý člověk by si měl uvědomit, že je sám odpovědný za své stáří. (Dvořáčková, Holczerová, 2012, s. 26)

Mária Bratská uvádí čtyři fáze průběhu přípravy na stárnutí:

1. Nepřetržitá dlouhodobá příprava, která setrvává po celý život člověka.
2. Přeladování, v období od 40 do 60 let.
3. Akutní příprava, která začíná asi 5 let před odchodem do důchodu.
4. Aktuální příprava na stárnutí během důchodového věku. (Bratská, 2008 cit. podle Křivohlavý, 2011, s. 130)

Přípravu na stáří je možné rozdělit jako dlouhodobou (celoživotní), střednědobou (zhruba od 45 let věku) a krátkodobou (2–3 roky před důchodem). (Dvořáčková, 2012, s. 26)

Z časového hlediska můžeme rozlišit tři formy přípravy na stáří:

V dlouhodobé přípravě na stáří má hlavní roli výchova k souladnému a smysluplnému životu, k růstu vzdělání, ke společenské aktivitě, k rozvoji osobních zálib a tvořivé činnosti. Jako podstatnou roli lze uvést i celoživotní úsilí o stabilní rodinné vztahy. Lze využít citové vazby prarodičů s vnoučaty a upevňovat tak pozitivní obraz stáří. Je žádoucí, když jsou vnoučata začleněna do péče o své prarodiče, kteří se neobejdou bez pomoci. Důležitou složkou výchovy je bezpochyby důraz na osobní zodpovědnost za vlastní život ve všech obdobích, tedy i v období stáří. Nelze zapomenout na správnou životosprávu, dostatek pohybu a racionální výživu.

Středně dlouhá příprava na stáří by měla začínat někdy ve středním věku, nejpozději však 10 let před zakončením ekonomické aktivity. Klade důraz na tři základní problémové okruhy: biologické, psychologické a sociální. Sociální rovina je velmi důležitá, je zaměřena na budování mimopracovních aktivit (koníčky, zájmy), vytváření a udržování interpersonálních vztahů i mimo pracoviště. Jedná se o tvorbu náhradního programu, aby člověk smysluplně vyplnil volný čas ve stáří.

U krátkodobé přípravy na stáří se její začátek doporučuje 3–5 let před plánovaným odchodem do starobního důchodu. Významný je především dostatek informací o dalších možnostech vedení aktivního života, dostupnost zdravotních a sociálních služeb, možnosti dopravy aj. Výtečnou aktivitou je celoživotní vzdělávání. Není ani tak podstatné o jakou aktivitu se jedná, je však důležité, že přináší určitý řád (v určitý den a hodinu musí být jedinec na určitém místě), posiluje sociální síť (noví známí, se kterými jedinec může být v

kontaktu i po odchodu do penze). Toto období je rovněž vhodné pro úpravy bytu (např. vybavení koupelen, madla na schodech, výměna dosluhujících spotřebičů). Pozornost by se měla věnovat měnícím se vztahům v rodině a aktivně řešit otázky dalšího soužití. (Příbyl, 2015, s. 23–24)

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012, s. 128) jsou toho názoru, že: „*v předdůchodovém věku je vhodné věnovat pozornost kontrole a zlepšení zdravotního stavu, posílení zdraví, rekondičním programům, rozhodnutí o době a způsobu penzionování, respektive době a způsobu pokračování výdělečné činnosti, ujasnění finanční situace, pracovních a volnočasových aktivit po penzionování, bytové situaci tak, aby bylo zajištěno již v bezproblémové fázi života bydlení relativně bezbariérové (nikoliv např. ve vyšším patře bez výtahu), ekonomicky zvládnutelné.*“

1.5 Adaptace na stáří

Haškovcová (2010, s. 82) se domnívá, že existují lidé, kteří se do penze těší, a kteří mají jasnou ideu, co chtějí a skutečně budou dělat. Autorka se domnívá, že většina lidí takovou představu nemá, nebo ji má jen nejasnou. Začínající penzisté však neopustili jenom práci, ale také konkrétní síť spolupracovníků a známých. Vyvázali se tedy z celé řady důležitých sociálních vazeb, z nichž jen některé bude reálně pěstovat za naprosto jiných podmínek. Není překvapením, že se začínající penzisté ocitají v sociální izolaci, lze hovořit o termínu sociální vyloučení.

Existuje pět strategií, jak se lidé mohou vyrovnávat s vlastním stárnutím a stářím:

Konstruktivní přístup, kde je jedinec vyrovnaný se svým stárnutím, dokáže akceptovat i eventualitu smrti, celkově je vyrovnaný a optimisticky laděný. Tito jedinci jsou stále aktivní a nepřestávají mít radost ze života. Mají příhodné plány a cíle, jsou si vědomi svých možností a vyhlídek.

Strategie závislosti, kdy jedinec přepokládá a vyčkává pomoc z okolí, chová se pasivně a často není soběstačný. Může být také příliš podezřívavý. Tito lidé raději přenechávají odpovědnost i povinnosti mladším. Často se uchylují do soukromí.

Obranná strategie znamená, že jedinec má negativní postoj ke stáří. Nechce zanechat své společenské postavení, odhání myšlenky na vlastní obtíže a blízkost životního konce.

U strategie hostility dává jedinec své neúspěchy za vinu druhým lidem nebo nepřejícím okolnostem. Je agresivní a podezřívavý, vede nespolečenský život, bývá mrzutý, závistivý

a nepřátelský. Chování takového jedince je zničující jak pro něj samotného, tak pro jeho okolí.

Při strategii sebenenávisti jedinec obrací nepřátelství vůči své osobě, obviňuje se za své prohry, svůj dosavadní život posuzuje jako absolutní selhání. Cítí se nadbytečný. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 107)

Ve skutečnosti je daleko větší počet strategií, jak se vyrovnat s vlastním stářím. Metoda zvládání změn je přitom zcela individuální, ve většině případů nelze ani žádný styl hodnotit jako obecně lepší či horší. Každý individuální způsob, pokud koresponduje s osobností starého člověka, by měl být okolím plně akceptován, podobně jako je tomu i u jiných významných životních událostí v každém věkovém období. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 208)

1.6 Aktivní stárnutí

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé koncem 90. let 20. století definován Světovou zdravotnickou organizací. Jednalo se o reakci na problematiku celosvětového stárnutí populace. Pojem aktivní stárnutí byl definován jako „*slovní spojení, které označuje progresivní přístup ke stárnutí a starým lidem. Zakládá se na principech solidarity, respektu k individualitě a jedinečnosti. Jeho cílem je zajistit vysokou kvalitu života i v pozdním věku, a především prohloubit poněkud pohmožděný vztah mezi generacemi. Základním stavebním kamenem aktivního stárnutí je inkluze, společenské zapojení a především právo na něj v každém věku. V současné době se dá o aktivním stárnutí mluvit jako o evropské strategii přípravy na stárnutí její populace.*“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 58)

Pojetí aktivního stárnutí vychází z Organizace spojených národů pro seniory, kde lze zařadit nezávislost, péči, seberealizaci a důstojnost. V tomto pojmu je také zaznamenáno respektování práva seniorů, aby měl každý stejné předpoklady, pokud se naskytne vhodná příležitost. Lze zde zahrnout také zodpovědnost. Toto pojetí akceptuje seniora, nebere seniory jako homogenní skupinu, proto je podstatné, aby se vzrůstajícím věkem dokázali žít senioři nezávislý život. Mělo by se také dbát na seniory, kteří mají jisté zdravotní postižení či znevýhodnění. Lze jim pomoci při zařizování bezbariérového uplatnění v pracovních místech, možnost částečného úvazku, zlepšení bezpečí na silnicích, především na přechodech. Nepochybně jsou podstatné také vzdělávací programy a zajištění

kompenzačních pomůcek, jestliže by se vyskytl zdravotní problém s jejich edukací. (Dvořáčková, 2012, s. 29)

Zanovitová et al. (2015, s. 12) považují za cíl aktivního stárnutí – produktivní stárnutí, které působí na kvalitu života psychicky i fyzicky. V období stárnutí je cílem udržet seniora jako prospěšného a potřebného pro své okolí.

Janiš a Skopalová (2016, s. 60) konstatují, že aktivní stárnutí a stáří ovlivňuje velmi mnoho významných činitelů, které lze rozčlenit dle několika níže uvedených východisek z: „*individuálního pohledu, pohledu předchozích životní zkušeností v oblasti mezilidských vztahů, z inter-individuálního pohledu, z pohledu celkového zdravotního stavu, pohledu ideologického klimatu, z pohledu pracovního trhu, pohledu vzdělání a pohledu zkoumání faktorů ovlivňujících možnosti aktivního prožití života ve stáří.*“

Aktivní život a aktivní stárnutí značí, že si jedinec snaží zabezpečit řádnou kvalitu života. Kvalita života však nereprezentuje pouze individuální životní standard, ale je velmi úzce spjata i s prostředím, ve kterém lidé přebývají, jejich požadavkům a potřebám. Je možno ji chápat jako výsledek působení mnoha faktorů, např. sociálních, zdravotních a ekonomických, které jsou ve vzájemné interakci. Může zahrnovat i otázky smyslu a pocitu prospěšnosti vlastního života, ale i subjektivní hodnocení života v konceptech osobní svobody a spokojenosti. V tomto pojmu je zahrnuto respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních hlediscích komunitního života. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23)

1.7 Demografické charakteristiky seniorů

V České republice roste počet osob ve věku 65 a více let, česká společnost demograficky stárne. Počet seniorů stále vzrůstá i přes zhoršené úmrtnostní okolnosti v důsledku pandemie covid-19. Avšak meziroční nárůst seniorů byl naprosto nejnižší od roku 2005, a to o 27 tisíc. V roce 2020 zemřelo o 16,1 tisíce seniorů více než o rok dříve. Tento počet byl vůbec nejvyšší ve více než stoleté historii samostatného státu. Při identické úrovni úmrtnosti, jaká byla v předpandemickém roce 2019, by zároveň počet seniorů dosahoval 2% přírůstkem. Posílil by tak asi o 40 tisíc osob. Mezi lety 2011 a 2020 se navýšil počet seniorů téměř o půl milionu z 1,64 na 2,16 milionu (k 31. prosinci 2020). Podle posledních dostupných dat tvoří senioři aktuálně jednu pětinu obyvatelstva ČR. Počet seniorů narůstá ve všech jednotlivých věkových kategoriích. Nejpočetnější skupinu tradičně reprezentují nejmladší senioři ve věku 65–69 let, kterých byla ke konci roku 2020 téměř jedna třetina

(672 tisíc), dalších takřka 30 % seniorů (621 tisíc) bylo ve věku 70–74 let. Zbývající dvě pětiny seniorů představovaly dvě poměrně taktéž četné kategorie osob ve věku 75–79 let (417 tisíc) a osob ve věku 80 a více let (448 tisíc). Většina (85 %) z nejstarší věkové skupiny 80+ současně zpravidla patří mezi osmdesátníky, tj. je jim mezi 80 a 89 lety. Podle konečných údajů bylo devadesátníků v obyvatelstvu 64 tisíc. Věku 100 a více let se dožilo 845 seniorů. (Český statistický úřad, 2021, s. 7–8)

Mezi seniory převládají ženy nad muži, avšak jejich přesila mírně klesá. V závěru roku 2020 bylo mezi 65 a víceletými seniory 57,9 % žen a 42,1 % mužů. Z hlediska individuálních věkových kategorií však reprezentace žen mezi seniory kolektivně s věkem postupně vzrůstá – nejčetnější váhu mají ženy v nejstarších věkových třídách. Kdežto ve věku 65–74 let byl podle přístupných údajů poměr mezi počtem žen a mužů 100:83 (ženy představovaly 54,6 %), u osob ve věku 100 a více let 100:42 (ženy představovaly 70,7 %). (Český statistický úřad, 2021, s. 9)

2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

Gajzlerová (2015, s. 45) považuje pojmy digitální technologie, informační a komunikační technologie a multimediální technologie za notně neshodné. Autorka je toho názoru, že se lze setkat s nejrůznějšími definicemi uvedených termínů.

Vodička (2014, s. 17) pokládá informační technologie za dominující prostředek komunikace. Je toho názoru, že obsahují širokou škálu zařízení a prostředků pro nespočet lidských činností.

Z pohledu Průchy a Vetešky (2014, s. 130) informační a komunikační technologie „zahrnují veškeré technologie, nástroje a postupy umožňující komunikaci a práci s informacemi. Pojem označuje hardwarové (servery, počítače, komunikační a síťová zařízení, kamera, myš apod.) a softwarové (operační systém, textové editory, grafické programy, síťové protokoly apod.) prostředky pro sběr, přenos, ukládání, zpracování a distribuci dat. Dříve známé pod označením IT – informační technologie, jež zahrnuje veškerá elektronická zařízení, která jsou schopna nějakým způsobem zpracovávat informace, avšak z tohoto pohledu se jednalo pouze o hardwarovou část těchto zařízení.“ Autoři dodávají, že se následkem nového vývoje a technologického pokroku umožnila vzájemná komunikace, a tak byl termín informační technologie časem doplněn o složku komunikace (ICT technologie). V novodobém světě prezentují informační a komunikační technologie významnou a nezbytnou součást státní, podnikatelské i soukromé sféry.

Informační a komunikační technologie aktuálně nejvíce proměňují českou společnost. Značně náhlou a neočekávanou rychlostí vstupují nové technologie do života lidské společnosti. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 115)

2.1 Digitální gramotnost

Digitální gramotnost můžeme definovat jako „dovednost používat počítačové sítě pro zpřístupnění zdrojů a schopnost s těmito zdroji pracovat“. V užším pochopení lze definovat digitální gramotnost v souvislosti s kritickým myšlením, tzn. „dovednost pracovat v on-line prostředí a posuzovat on-line informace“. (Rosado et al., 2006 cit. podle Jeřábek et al., 2018, s. 9)

Digitální gramotnost je možno také definovat jako znalost, způsobilost a dovednost osoby patřičně používat digitální prostředky, aby byl schopen identifikovat, vytěžit, organizovat a analyzovat digitální zdroje, konstruovat nové znalosti, komunikovat s ostatními, v

souvislosti různorodých životních okolností. Digitálně gramotní lidé mají být schopni v různých situacích zareagovat na jakoukoli činnost s digitálními technologiemi. (Grudziecki, 2006 cit. podle Zounek et al., 2016, s. 31)

Digitálně gramotný člověk by měl být schopen zejména:

- používat kritické myšlení a činit rozhodnutí týkající se obsahu nalezeného na síti, také rozlišovat při hodnocení mezi obsahem a formou jeho prezentace;
- získávat informace a konstruovat vědomosti z různých orientovaných informačních zdrojů;
- regulovat přichozí informace;
- být ostražitý při posuzování platnosti a úplnosti materiálu získaného z elektronických zdrojů, dávat si pozor na dezinformace;
- vytvořit si svoji informační taktiku;
- být v kontaktu s ostatními lidmi na síti, popřípadě od nich získat pomoc;
- pokusit se zvládnout porozumění problému a řešit patřičné informační potřeby. (Jeřábek et al., 2018, s. 9)

„Současná generace seniorů je poslední generací gramotné kultury a první generací, která mění kvalitu svého stáří a životního stylu ve stáří pomocí počítače, internetu a mobilu. Tato generace byla součástí mezigenerační propasti, která byla nejen propastí mezi generacemi, ale také propastí mezi věkem gramotné kultury a kyberkultury. Tato generace také tuto propast překonávala. Ze současných seniorů ve věku šedesát až sedmdesát let jich již k 40 % využívá počítač a internet. Současná generace seniorů je mimořádná tím, že v sobě již slučuje aktivity gramotné kultury i kyberkultury.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 164–165)

Komputerizace staré generace měla demografický charakter, kdy na konci věkového intervalu odcházela úmrtím nejstarší skupina nejvíce počítačově negramotná. Na počátku věkového intervalu vstupovala skupina s vyšším zastoupením počítačově gramotných, to je první osa. Druhou osu představovalo úsilí seniorů využívat počítač. V roce 2000 byl již v generaci seniorů podíl jedinců, kteří měli přístup k osobnímu počítači, stejný jako ve věkové kategorii, která byla v roce 1992 v české instituci nejvíce počítačově gramotná. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 120)

Zajímavý je pohled na představu gramotnosti v souvislosti k médiím. Etapa masové komunikace podpořila rozvoj gramotnosti společnosti v pozitivním směru vývoje. Jedná se především o počítačové a informační technologie. Internet se stává ideálním prostředkem vzdělávání, kulturního rozhledu a znalosti. Dříve tištěná periodika, analogové vysílání (televizní a rozhlasové) se digitalizuje, přesouvá se do prostředí internetu a stává se prvkem běžného života. (Papík, 2011, s. 41)

V souvislosti s gramotností lze zmínit také mediální gramotnost. Senioři mohou mít problémy s mediální gramotností a dezinformacemi. Pikora a Šichtařová (2019, s. 265) podle různých studií uvádí, že fake news obvykle věří a hojně je šíří lidé starší 65 let. Podle průzkumu agentury Stenmark a České televize je jenom 15 % lidí nad 50 let schopno úmyslné dezinformace rozeznat.

Zimdars a McLeod (2020, s. 2) říkají, že fake news jsou primárně vytvářeny jednotlivci, kteří se nezabývají shromažďováním a oznamováním informací do světa, ale spíše vytváří falešné informace, které napodobují styl současných zpráv.

Vymětal (2008, s. 169–171) ve své publikaci uvádí, že dezinformace je možno začlenit do skupiny záporných, patologických, problémových a strategických jevů přenosu sdělení. Autor za dezinformaci považuje úmyslně nesprávnou, lživou, účelovou, nepravdivou, pravdivou, polopravdivou i zkreslenou informaci, která ovlivňuje určité skupiny lidí.

Gregor (2018, s. 8) považuje dezinformaci za nepravdivou informaci, nebo alespoň zavádějící, kdy její autor chce ovlivnit a zmanipulovat příjemce. V porovnání s minulostí je viditelný rozdíl v rychlosti šíření. Před třiceti lety mohlo trvat několik měsíců, než dezinformace oběhla celý svět, dnes se to může stát v podstatě během jedné hodiny. Od roku 2014 začalo v České republice množství dezinformací narůstat a na internetu lze v současnosti nalézt desítky českých a stovky zahraničních nereserózních médií.

2.2 Vybrané moderní prostředky

Sak a Kolesárová (2012, s. 103) považují televizi za důležitý prvek života pro seniory, která je součástí jejich životního stylu. Senioři, oproti ostatní populaci, věnují televizi dvakrát více času. Důvodem může být fakt, že se televize rozvíjela souběžně s jejich životem, senioři ji postupně začleňovali do svého života. Během svého mládí a středního věku se stávala součástí jejich života. Z dat vyplývá, že senioři stráví sledováním televize

za týden v průměru od 2,8 do 3,5 hodiny. Poslech rozhlasu mezi seniory výrazně stoupl, jelikož téměř denně si ho zapnou.

Jako další můžeme uvést smartphone. Jedná se o chytrý mobilní telefon. Toto zařízení je možno používat jako malý počítač. Má svůj vlastní operační systém (např. Android, iOS). Do tohoto zařízení si lze nainstalovat různé aplikace. Nevýhodou může být malá výdrž baterie a pravděpodobnost napadení zařízení viry. (Burdová, Traxler, 2016, s. 35) Straubhaar, LaRose a Davenport (2014, s. 109) jsou toho názoru, že lidé upřednostňují mobilní zařízení na sledování zpráv, protože je to nejrychlejší způsob, jak se dozvědět nové informace. Digitální zprávy mají smysl, jelikož snižují náklady na drahý inkoust, papír a způsob doručení.

Následující technologií je stolní počítač. Jedná se o univerzální a nepřenosný počítač, který umožňuje instalaci a chod všech aplikací vyvinutých pro „osobní počítač“. Můžeme ho používat k nejrůznějším záměrům (kancelářské aplikace, správa účetních agend, zpracování dat multimediálního rázu, práci s elektronickou poštou a hraní her). (Lapáček, 2013, s. 11) Straubhaar, LaRose a Davenport (2014, s. 398) jsou toho názoru, že mnoho lidí hraje na počítači také hry, které mají pozitivní vliv a vzdělávací přínos. Pro seniory jsou vzdělávací hry užitečné, protože jim mohou pomoci rozvíjet kognitivní funkce.

Další možností je notebook. Jedná se o plnohodnotný počítač, stejně jako počítač stolní. Notebook si však lze upravit do přenositelného tvaru. K napájení se může užívat vestavěný akumulátor, který se jistou dobu stává nezávislým na napájené síti. Notebook je velmi praktický. Jeho upotřebení je značně vhodné na cestách. Je usnadněním pro podnikatele a manažery, kteří svůj počítač potřebují mít stále při sobě. (Lapáček, 2013, s. 12)

Příhodné je také zmínit tablety, které se těší velké oblibě. Poměrně brzy si našly cestu do domácností. Na platformě Android lze zvolit z nabídky zařízení nejrůznější velikost, výkon a funkci. Každý uživatel by měl nalézt tablet, který plní značnou většinu jeho očekávání a žádostí. (Herodek, 2014, s. 11)

V poslední době je velmi populární také elektronická čtečka knih. Jedná se o specializované zařízení s displejem, prostřednictvím kterého lze číst knihy. Čtečky knih většinou používají, tzv. elektronický papír, který můžeme nazvat tenkou folií. Fungují jako zobrazovací zařízení. (Roubal, 2017, s. 12) Herodek (2014, s. 114) dodává, že si lze i v češtině (nejen v cizím jazyce) stáhnout řadu elektronických knih zdarma. Podle Straubhaara, LaRose a Davenporta (2014, s. 71) je velkou výhodou elektronických knih to,

že dokáží označit některé pasáže elektronicky, vyhledávat klíčová slova a získávat aktualizace materiálů. Také lze do nich vložit množství knih, časopisů a novin. Další výhodou je, že je to poměrně lehké zařízení.

Internet je celosvětová počítačová síť, která propojuje jednotlivé menší sítě prostřednictvím sady protokolů, které nazýváme IP (Internet Protokol). Protokolem je míněn systém pravidel – zpravidla norma komunikace. Označení internet pramení z anglického jazyka, ze slova network (sít'). Díky internetu se lze lehce a rychle zkontaktovat v okamžiku s celým světem. (Procházka, 2012, s. 13). Z pohledu Čeledové, Kalvacha a Čevely (2016, s. 102) poskytuje internet multilaterální komunikaci, která se může stát náhradou přímé soukromé komunikace. Komunikace pomocí internetu může převyšovat izolaci u seniorů. Také napomáhá sociálnímu začlenění. Podle Schmidta a Cohena (2014, s. 12) se celosvětově zvýšil počet lidí s připojením k internetu až z tří set padesáti milionů na více než 2 miliardy. Díky internetu se lidstvo stane výrazně efektivnější, produktivnější a tvořivější.

Wi-Fi můžeme označit jako bezdrátové připojení k internetu. Aktuálně je velmi rozšířené a těší se velké přízni. Je používáno například v domácnostech a firmách, dosahuje poměrně frekventované přenosové rychlosti internetu. Není však zcela bezpečné se připojovat na různých neznámých místech (např. v obchodních domech), jelikož je zde nebezpečí „odposlechu“ komunikace Wi-Fi přípojným bodem a vlastním zařízením. (Burdová, Traxler, 2016, s. 37)

Elektronická pošta (e-mail) v současné době už v podstatě nahradila poštu papírovou. Má četné přednosti. Příjemci totiž přijdou zprávy okamžitě. Zároveň se zprávou, se dají posílat přílohy, kterými mohou být obrázky, texty nebo prezentace. (Pecinovský, 2017, s. 75). Autoři Král a Král (2016, s. 59) dodávají, že označení e-mail je zkratkou electronic mail čili elektronická pošta. Programy, které poskytují tuto službu, usnadňují posílání zpráv na požadované emailové adresy, přijímání zpráv a další možnosti (posílání zpráv s přílohou, organizaci složek a zpráv). Požadovaná služba je bezplatná.

Internetové bankovníctví umožňuje obsluhu bankovního účtu kupříkladu přímo z domova zprostředkováním počítače a mobilního telefonu. Jestliže se plní podstatná bezpečnostní pravidla, je internetové bankovníctví bezpečné. Rizikem mohou být veřejná místa, na které se lze připojit. Pokud se chce jedinec na takových místech připojovat, je nutné se vždy odhlásit. (Kupole, 2011, s. 220)

Sociální sítě jsou podle Zounka et al. (2016, s. 155–158) všeobecně druh online služby, která umožňuje spojení a sdílení informací. Mezi sociální sítě můžeme zařadit např. Facebook, Twitter a Youtube. Sociální sítě jsou rozdílné v několika oblastech. Každá je svým způsobem individuální. Na sociálních sítích lze rovněž sledovat publikace, aktivity významných osob či tvůrců v určitém oboru. Sociální sítě sebou přinášejí také řadu nebezpečí. Nejzávažnějším rizikem je záležitost soukromí. Sdílením stále většího množství dat může dojít ke ztrátě soukromí. Dalším rizikem může být šíření poplašných zpráv (HOAX). Zounek a Sudický (2012, s. 106–107) mají podobný pohled na sociální sítě. Uvádějí, že nejčtenější otázkou při charakteristice sociálních sítí, je nalezení jejich komplexní a správné definice. Obecně lze uvést, že se jedná o skupinu online služby, která umožňuje komunikaci a sdílení informací. Následujícím charakteristickým rysem je existence profilů, které prezentují osoby, jež se do sociální interakce nějakým způsobem zapojují. Tyto osoby by měly odpovídat reálným osobám, ne vždy je to však tak. Tato síť je zpravidla spojena s existencí přátel, kteří mají k sobě jistý vztah. Sociální sítě mají dva základní prvky. První je komunikace, která mezi uživateli probíhá. Druhým prvkem je sdílení různých oznámení (statusy na zdi, videa, recenze a hudební nahrávky).

Sociální sítě jsou podle Lalíka (2012, s. 127) zjednodušeně „informační kanály“, které jsou schopny umožnit komunikaci v podstatě s kýmkoli na světě. Vše probíhá vždy prostřednictvím příslušného „programu“, kde se musí oba aktéři zaregistrovat.

Pecinovský (2014, s. 175) dodává, že sociální sítě umožňují těm, kdo se do nich zapojí, vzájemný kontakt. Nejprve se musí provést registrace a vytvořit si vlastní profil, poté může jedinec s ostatními sdílet informace, fotografie, videa, dělit se s nimi o své pocity a činnosti. Jako první, v roce 2004, vznikla sociální síť Facebook. Později se připojil např. Twitter. Z českých sítí je vhodné jmenovat kupříkladu Lidé.cz.

Facebook je název pro společenskou webovou soustavu, sloužící obzvláště ke spojení mezi uživateli, sdílení multimediálních údajů, udržování vztahů a zábavě. Jedná se o jednu z největších sociálních sítí. Facebook začal v roce 2004, nejdříve pro usnadnění komunikace mezi studenty Harvardovy univerzity, ale průběhem času se stal otevřenou sítí. Facebook může být riskantní nástroj, protože zahrnuje četné množství osobních údajů, které lze nejrůznějšími druhy zneužít. Nelze ověřit skutečnou totožnost přispěvatelů, takže může zahrnovat velký počet falešných profilů. (Král, Král, 2016, s. 161–163)

Facebook lze krátce definovat jako sociální síť. Facebook je především platformou ke komunikaci a sdílení, bohatším ho dělají aplikace na jeho platformě, poskytují tak uživatelům schopnost například editovat osobní fotky rovnou z jeho prostředí. (Dědiček, 2010, s. 7). Je možnost nainstalovat si aplikaci Live Messenger, který funguje pouze jako chat. Jedná se o zprávy, které přijdou na Facebook.

Youtube je služba, zaměřená na přenos různých videí. Tato síť byla zaměřena především na videa, kterou nahráli uživatelé a poskytovali je pro ostatní osoby. Postupem času se na něm začala sdílet zdarma nejrůznější videa. Později se začínaly objevovat nejrůznější dokumenty a amatérská filmová tvorba. (Iskra, 2008, s. 114)

Aplikace je počítačový program, který lze nainstalovat do několika zařízení (počítače, notebooku, tabletu nebo chytrého telefonu). Množství aplikací lze využívat bezplatně, některé však mohou být zpoplatněny. Nebezpečí hrozí z možnosti napadení zařízení virem, které může vést až ke zneužití informací. (Burdová, Traxler, 2016, s. 32)

Další aplikaci uvádíme Skype. Hlavní přednost této aplikace spočívá v tom, že s osobou, s níž probíhá komunikace, je možné se navíc i vidět. Zjednodušeně řečeno jde o videohovory. (Král, Král, 2016, s. 120) Podle Zounka a Sudického (2012, s. 69) umožňuje Skype, mimo telefonování, také zaslání textových zpráv, stejně jako celou skupinu funkcí (např. zaslání souborů a odkazů). Mezi zajímavé funkce se řadí nahrávání hovorů či sdílení pracovní plochy. Skype umožňuje taktéž konferenční rozhovory, v nichž mohou komunikovat až desítky aktérů. Velkou výhodou je, že je poskytován zdarma, avšak není zde garantovaná kvalita rozhovoru.

WhatsApp je aplikace, která nabízí komunikaci mezi uživateli chytrých mobilních telefonů. V této aplikaci lze využít komunikaci pomocí videa, ale i posílání zpráv a sdílení souborů. Tato aplikace je spojena s telefonním číslem uživatele. Nebezpečí lze pozorovat ve sdílení polohy s ostatními uživateli. (Burdová, Traxler, 2016, s. 36) Jako podobnou aplikaci můžeme zmínit Viber, který je funkčností v podstatě takřka identický jako WhatsApp.

2.3 Senioři ve vztahu k digitálním technologiím

Svět informačních a komunikačních technologií život ve stáří postupně mění, včetně vzdělávání, soběstačnosti a sociálního začleňování. Pro seniory zůstává prvotním zvykem udržování kontaktu s přáteli a rodinou pomocí mobilního telefonu a e-mailu. Množství

uživatelů se však dnes již při každodenní komunikaci spoléhá na platformy sociálních sítí a sdílí odkazy, fotografie, videa a novinky. (Čeledová, Kalvach, Čeleda, 2016, s. 102)

Jedním z nejdůležitějších faktorů je přizpůsobení výrobků potřebám a psychosociálním charakteristikám seniorů. Časté je řešení pomocí modifikace již existujících zařízení v souladu s možnostmi starších uživatelů. Aktuálně se pohlíží na seniory jako na aktivní spotřebitele, kteří využívají technologie, následně jsou vytvořeny technologie s ohledem na jejich specifické požadavky. (Szukalski, 2012 cit. podle Tomczyk, 2015, s. 110)

Internet je ziskem obecně pro všechny skupiny jeho uživatelů, tedy i pro seniory. Tím je dán i přínos a využívání určitých internetových aktivit seniory. Například ve srovnání s mladou a střední generací, všechny možnosti internetu při hledání zaměstnání, uplatnění na trhu práce a udržení práce, jsou pro seniory nezajímavé. Využívání elektronického spojení je naopak pro seniory stejně důležité jako pro ostatní generace. Senioři oceňují možnosti internetu (např. získávání informací o světě). (Sak, Kolesárová, 2012, s. 121)

Digitální technologie mohou pomoci seniorům zlepšit kvalitu života. ICT mohou pomoci lidem zůstat aktivními v práci a komunitě. Nezávislý život předpokládá schopnost staršího člověka zvládat svůj životní styl a autonomii, zlepšit mobilitu a kvalitu života, zlepšit přístup uživatelsky přátelským zařízením ICT. Informační a komunikační technologie se zaměřují na každodenní a nezávislý život (např. na sociální komunikaci – snadný přístup k videotelefonní konverzaci umožňuje zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli). Přínosem také mohou být ve společenském životě, ve veřejných službách, při každodenních nákupech – snadný internetový přístup ke zboží a službám on-line, kupříkladu pro člověka s omezenou pohyblivostí, pro kterého je nákup v kamenném obchodě obtížný. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2011)

Český statistický úřad uvádí, že se využívání informačních technologií zmenšuje se zvyšujícím věkem. Technologie jsou v současné společnosti stále více nezbytné pro přístup k důležitým informacím. Obzvláště starší senioři výrazně zůstávají pozpátku za mladším a středním věkem. Technologii, kterou používají již takřka všichni senioři, je mobilní telefon. V roce 2021 ho využívalo až 96 % osob starších 65 let. Dvě třetiny osob v tomto věku využívají tlačítkový mobil, chytrý telefon využívá necelá třetina seniorů. Nicméně je nutné dodat, že tento podíl každým rokem stoupá. Podíl osob nad 65 let, které používají internet, se navýšil z 13 % (v roce 2010) na 43 % (v roce 2021). Každodenně internet využívá 29 % seniorů. U těchto seniorů byl rozeznán i výrazný rozdíl mezi pohlavími: přístup k internetu mělo 47 % mužů a jen 39 % žen. Značné rozdíly lze spatřit také mezi

mladšími a staršími seniory. V kategorii mladších seniorů (mezi 65 a 74 lety) používá internet 56 % z nich, tudíž v této kategorii nepanuje k internetu taková skepse. Tito senioři ovládají internet především z práce. Ve skupině nad 75 let je nedůvěra vyšší, jelikož používá internet zatím pouze 23 % osob. Další novější zařízení, které lze připojit k internetu, je chytrá televize. I mezi seniory se najdou jedinci, kteří na chytré televizi sledují zpoplatněné kanály typu Netflix či HBO GO, takových služeb využívá pouze 8 % seniorů. (Český statistický úřad, 2021, s. 76–80)

V roce 2020, následkem pandemie covid-19, došlo k uzavření mnoha kamenných obchodů, a tím nastal rozmach nakupování přes internet. I v roce 2021 přibyl počet osob, které nakupovali online, ale už se nejedlo o tak velký nárůst. V roce 2021 během 3 měsíců nakoupilo přes internet 18 % osob starších 65 let. V roce 2020 to bylo 15 %, o rok předtím 8 %. Velký zájem seniorů nad 65 let byl o vybavení do domácnosti (8 % z nich), oblečení, obuv či módní doplňky (7 %) a léky či doplňky stravy (5 %). Další aktivity, při kterých senioři využívají internet, jsou nejvíce zpravodajského charakteru (39 % seniorů), zasílání e-mailů (37 %), informace o zdraví (35 %) a informování se o službách (34 %). Mezi seniory se najde jisté procento osob, které realizuje na internetu komplikovanější činnosti, např. internetové bankovníctví, které obsluhuje čtvrtina seniorů. Sociální sítě se neteší velké oblibě, využívá je pouze 11 % seniorů. (Český statistický úřad, 2021, s. 80–81)

2.4 Nárůst využívání technologií u seniorů během pandemie covid-19

Berec et al. (2020) uvádějí, že onemocnění covid-19 bylo objeveno 31. prosince 2019. První případy se vyskytly v čínském Wu-Chanu. První potvrzené případy v České republice jsou datovány k 1. březnu 2020. Nastaly zásahy pro celou populaci, kdy 11. března 2020 byly uzavřeny školy. Následovalo omezení cestování, uzavření restaurací, sportovních a kulturních zařízení a obchodů, povinnost nosit roušky, používat dezinfekci a dodržovat na veřejnosti mezilidský odstup alespoň 2 metry. V létě došlo k úplnému rozvolnění omezení, z čehož vznikla druhá vlna nákazy v říjnu 2020. Vláda stále prodlužovala nouzový stav, který byl vyhlášen 12. 3. 2020 na 30 dní, a to vždy na jistou časovou etapu.

Seniorům bylo doporučeno se izolovat a omezit přímý kontakt se svojí rodinou a přáteli, tudíž se museli rychle přizpůsobit této specifické situaci. Digitální technologie se tak stávají po jistou dobu jejich jediným komunikačním prostředkem. V tomto historickém

okamžiku technologie, jako nikdy předtím, rozšiřují možnosti komunikace, informací a přístupu ke službám. (Cirilli, Nicolini, 2020)

Stuart et al. (2022) se ve své výzkumné práci zabývají osamělostí seniorů v době pandemie covid-19 s ohledem na nárůst využívání digitálních technologií. Digitální technologie byla nabídnuta jako potenciální pomůcka, avšak mnoho populárních digitálních nástrojů nebylo navrženo tak, aby řešilo potřeby seniorů v době omezeného kontaktu. I když starší lidé obecně nepovažují online spojení za dobrou náhradu osobního kontaktu, může posílit sociální vztahy tím, že udrží lidi ve spojení, i když jsou od sebe daleko. Někteří senioři se během pandemie obrátili k internetu a videohovorům, aby překlenuli sociální vzdálenosti. Diskutovalo se však o tom, že videohovory nebyly všelékem na osamělost související s pandemií, kvůli sníženému přístupu k internetu a nedostatku digitálních dovedností.

Koutská a Biniek (2021) uvádějí, že aktuální situace může být příležitostí, jak senioři mohou zlepšit své dovednosti na digitálních technologiích. Mohou se je odhodlat začít používat. Zatímco mnoho vzdělávacích institucí se obecně snažilo přejít na e-learning, u seniorů tato situace nebyla tak jednoduchá. Několik kurzů, které senioři navštěvují, začalo vysílat on-line.

Následkem pandemie covid-19 narostl počet uživatelů v seniorském věku používající mobilní telefon. V roce 2018 používalo chytrý telefon 14,4 % lidí nad 65 let. V roce 2019 se tento počet zvýšil o 5,4 %. Následně se snížil počet uživatelů, kteří používají tlačítkový mobil o téměř 3 % lidí nad 65 let. V následujících letech počet uživatelů chytrých mobilů v seniorském věku stále roste. (Český statistický úřad, 2018; 2019)

Během pandemie covid-19 byl zaznamenán nárůst nákupu digitálních technologií více než v předchozích letech. Navýšil se především prodej tabletu (zvláště značek – Apple, Samsung a Huawei). Prodej během pandemie vzrostl o 26 % v komparaci s předešlým rokem. Zvýšil se také počet prodeje některých značek chytrých telefonů, notebooků a televizorů. Tyto technologie byly nakupovány především přes internet, jelikož mnoho kamenných obchodů se uzavřelo. (Counterpoint, 2021)

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Senioři, jako cílová skupina vzdělávání, jsou skupinou specifickou. Velmi těžko lze seniory hodnotit podle úrovně dosaženého vzdělání, protože úroveň dosaženého vzdělání mohla být ovlivněna spousty okolnostmi. Edukací, tj. výchovou a vzděláváním seniorů se zabývá gerontagogika. (Ondráková, 2012, s. 33)

Šerák (2009, s. 189) říká, že edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů. Hlavním cílem je udržet tělesné a intelektuální síly. Pomocí edukačních aktivit může být zajištěn i kvalitní život.

Při edukační práci se seniory se jedná především o saturaci následujících potřeb: nezávislost (především přístup ke vzdělávání a ke službám), participace (možnost zapojení do procesu rozhodování, zakládání spolků a sdružení), seberealizace (plný rozvoj potenciálu, přístup ke vzdělávacím, kulturním a duchovním zdrojům), důstojnost (problémy vykořisťování a zneužívání, slušné zacházení), dostupnost péče (přístup ke zdravotnickým, sociálním a právním službám). (Šerák, 2009, s. 193)

Edukační aktivity ve vyšším věku zvyšují kvalitu života seniorů, přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení této věkové kategorie, posilují integraci do společnosti a podporují duševní a fyzické zdraví. Vzdělávání seniorů může pomoci při adaptaci seniorů na životní změny a ztráty. Vzdělávání je nezbytnou podmínkou orientace seniorů v rychle se měnícím světě. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 209)

Tomczyk (2015, s. 183–184) uvádí pohled na vzdělávání osob starších 50 let v oblasti nových médií. Domnívá se, že je mimo jiné spojeno s transformací pracovního místa či pracoviště. Tento fenomén bylo možno pozorovat již od poloviny 90. let 20. století. V této době se musely osoby, jež dosud neměly žádnou příležitost pracovat s počítači, vypořádat s procesem intenzivní informatizace těch podniků a institucí, jichž byli zaměstnanci.

3.1 Zásady vzdělávání seniorů

Špatenková a Smékalová (2015, s. 146–152) uvádějí didaktické zásady, které má lektor při vzdělávání seniorů uplatňovat:

Jako první zásadu uvádí **zaměření se na sebeaktualizaci osobnosti seniora**. Jedná se o zohlednění lektora, že vzdělávání seniorů je zaměřené na rozvoj osobnosti, ne na výkon. Tomu také musí být přizpůsobena výuka.

Za další lze uvést **partnerský přístup**. Senior je spoluvůrce vzdělávacího procesu, je nutno respektovat jeho zkušenosti a postoje, vytvářet kladnou emoční atmosféru a vést oboustrannou komunikaci.

Patří zde také **nepřetržitá zpětná vazba**, což znamená neustálé monitorování, zda senior výkladu rozumí a stačí tempu.

Důležitá je také **systematičnost**. Jedná se o logické uspořádání učiva a návaznost při doplňování znalostí.

Jako další můžeme uvést reedukaci a rekonstrukci. **Reedukace** je zaměření tématu na jeho podstatu a klíčové pojmy. To umožňuje strukturovat učivo a nacházet v něm vzájemné vazby. **Rekonstrukce** je vysvětlování učiva s ohledem na předchozí znalosti a zájmy seniora. Senior není jen pasivní příjemce, aktivně se podílí na výuce.

Uvědomělost a aktivita pomáhá k výběru správných metod k motivaci a aktivaci seniora, vyvolat jeho kladný vztah k učivu a potřebu vyvinout úsilí k jeho zvládnutí.

Za významnou lze považovat schopnost lektora reagovat na aktuální stav a problémy v didaktickém procesu, tato metoda se nazývá **operativnost**. Významná je i **přiměřenost**. Je důležité, aby se lektor dokonale připravil, určil přiměřenost požadavků na seniory a poskytl dostatečný časový limit pro zvládnutí činnosti.

Trvanlivost při zapamatování nových poznatků, jejich opakováním v krátkém časovém odstupu od procesu učení a strukturování učiva do logických celků.

Klevetová (2017, s. 65–66) je toho názoru, že senioři vyžadují obzvláště k pochopení něčeho nového svůj vlastní přístup a své tempo. Potřebují mít k dispozici přehledně napsány informace, které budou rozděleny do několika částí. Důležité je opíráni se o seniorovi zkušenosti a dovednosti. Vhodné je vyjadřovat se pomalu a srozumitelně a nedávat jedinci příliš mnoho úkolů současně. Starší člověk potřebuje znát, proč tuto činnost má uskutečnit a k čemu je potřebná.

3.2 Motivace seniorů ke vzdělávání

Podle Šeráka (2009, s. 193–194) motivy seniorů při dalším vzdělávání jsou velmi rozdílné (např. udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu izolace, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co lidé nestihli v dobách, kdy byli pracovně vytíženi). Převládajícím faktorem je zvláště snaha věnovat se

oboru, o který jedinec projevoval zájem již v minulosti, ale vývoj jeho životní cesty mu z nejrůznějších příčin neumožnil se tomuto předmětu intenzivněji věnovat.

Podle Zormanové (2017, s. 66) je motivace seniorů k účasti na edukačních aktivitách ovlivněna především z touhy doplnit nebo prohloubit si stávající poznatky a orientovat se v současném společenském dění. Motivace může také vycházet z potřeby kontaktu s vrstevníky a z pocitu osamocení. Důležitým stimulem je také potřeba seberealizace. Vzdělávací aktivity mohou pomoci získat seniorům pocit užitečnosti a zvýšit sebedůvěru.

Tomczyk (2015, s. 178) ve své publikaci zmiňuje motivaci seniorů, kteří mají zájem učit se na moderních technologiích. Uvádí, že důvody pro zahájení výuky mohou být velice různorodé. Senioři, kteří se zajímají o vlastní rozvoj, jsou si vědomi toho, že schopnost používat nová média jim umožňuje aktivní participaci v nejrůznějších sférách každodenního života. Na tyto dovednosti můžeme nahlížet jako na touhu po seberealizaci. Autor dále uvádí celou řadou motivačních teorií, které rozebírají tento primární prvek vzdělávacího procesu. K nejdůležitějším koncepcím patří zejména tyto:

- Maslowova pyramida potřeb se promítá do oblasti ICT technologií, především do zajištění potřeby bezpečí pomocí vzdělávání. Například správná obsluha mobilního telefonu je jedním z měřítek zvyšujících pocit bezpečí, a to díky umožnění stabilního kontaktu s blízkými lidmi.
- Teorie silového pole se vztahuje ke druhům úspěchu a naplnění osobních očekávání v procesu vzdělávání. Očekávání i hodnocení jsou podmíněny dřívějšími prožitky jednotlivce. Jestliže tedy daný student zaznamená v průběhu výuky dílčí úspěchy, roste naděje, že dokončí celý cyklus přednášek. Eventuální neúspěchy mají za efekt pokles motivace.
- Koncept psychosociálních interakcí souvisí s vyvíjením určitého „naléhání“ ze strany blízkého člověka (rodina) a vzdálenějšího (společnost) okolí a motivováním seniorů ke vzdělávání. Odhodlání pokračovat v edukaci může být podpořeno nejbližší rodinou, tj. manželem či manželkou, dětmi nebo vnoučaty, pro něž je virtuální realita podstatnou součástí každodenního života, a proto ji chtějí sdílet se staršími příbuznými. Tento model bývá někdy vynucen působením vnějších okolností (odstěhování se rodiny do ciziny).
- Dalším modelem je touha poznat pravidla používání počítače a internetu. Motivace tohoto druhu je charakteristická pro osoby, které dosud měly jen nepřímý kontakt s

digitální technologií. Životní ani pracovní dráha od nich nevyžadovala aktivní obsluhu podobných zařízení. Představitelé této skupiny mají velmi často nejasná a nereálná očekávání a nepřímo dávají najevo svoji neinformovanost či obavu.

- „Nátlak ze strany okolí“, se týká zvláště seniorů, kteří se stýkají s vrstevníky, aktivně užívajícími nová média. Projevuje se snahou držet krok s ostatními, najít své místo ve virtuální realitě či využívat e-slужby.

3.3 Bariéry ve vzdělávání seniorů

Šerák, 2009 cit. podle Janiš a Skopalová (2016, s. 84–85) prezentuje překážky, které jsou způsobené především involucí seniora. Zejména osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času. Senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace. Problém můžeme vidět i v nedostatečně zvládnuté strategii učení. Podstatnou roli hraje v procesu učení fyzický a psychický stav jedince, také případná zdravotní omezení. Významný je také stupeň aktivity a síla motivace.

Při práci se seniory se lze setkat s rozdílnými předsudky a stereotypy o stáří. I ty mohou značit jistou bariéru ve vzdělávání, jelikož jednou takovou chybnou představou ve společnosti je, že seniory není již možné vzdělávat. S tímto stereotypem se mnohokrát ztotožňují i sami senioři, a tím si sami před sebou zavírají cestu k dalšímu vzdělávání. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 86)

Další významnou bariérou můžeme označit stres. Kowalewska, 2010 cit. podle Tomczyk (2015, s. 176) uvádí, že ve stavu stresu spouští lidský organismus obranné mechanismy a vyvolává fyziologické reakce. Některé vnější podněty mohou být chybně identifikované jako stav ohrožení, což způsobuje úlek, případně další negativní emoce, které mohou ztěžovat proces učení se. Příliš dlouho přetrvávající stres negativně ovlivňuje schopnost učení se novým věcem. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, aby vyučovací aktivity vzbuzovaly pozitivní emoce, čemuž napomáhá například přátelské pracovní prostředí.

Strach starší generace z proniknutí do nové multimediální reality vyplývá zejména z obav, že si nebudou schopni zapamatovat všechny informace nezbytné k obsluze moderních zařízení. Tyto obavy znásobuje hypotetická možnost poškození drahého přístroje v případě chybného provedení pokynů školitele. (Tomczyk, 2015, s. 177)

Šerák et al. (2014, s. 66) v obecném pojetí člení bariéry na situační (vyplývají z aktuálního kontextu a životní situace jedince, např. dopravní dostupnost, finanční náročnost),

institucionální (jsou spojeny s poskytovatelskou organizací, může se jednat o programovou nabídku, její obsah a kvalitu), dispoziční (fyzická a psychická kondice jedince).

3.4 Institucionální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů

V ČR existuje poměrně široká škála různých institucí, spolků a nadací, které se věnují právě této věkové kategorii. Je nutné upozornit, že jednotlivé instituce jsou za jistých okolností přístupny i osobám, které seniorského věku ještě nedosáhly. Vzdělávání seniorů má značně bohatší historii než se zdá. Přesně datovat, odkdy hovoříme o vzdělávání seniorů, není prakticky možné. (Ondráková et al., 2012, s. 45)

Patrně nejznámější jsou univerzity třetího věku (U3V). Pod tento kolektivní název je možno zahrnout všechnu nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které jsou určeny pro seniory s maturitou (některé fakulty na této podmínce netrvají) po ukončení jejich výdělečného působení, příp. i pro invalidní občany. Je zde zaručena nejvyšší možná úroveň přednášek. Jednotlivé kurzy trvají pravidelně od jednoho do šesti semestrů a slouží ke zvýšení znalostí v okruhu osobních zájmů. První zařízení tohoto typu založil v roce 1973, profesor Pierre Vellas v Toulouse. V České republice začaly U3V vznikat v letech 1986 až 1987 na Univerzitě Palackého v Olomouci a Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Postupem času se rozšířily prakticky na veškeré ostatní vysoké školy. (Šerák, 2009, s. 196–197)

Akademie třetího věku – výrazně se podobá univerzitám třetího věku. Ať už organizací vzdělávací činností a náročností. Je však realizována jinými institucemi, než jsou vysoké školy (např. městem, krajem, knihovnou a kulturním střediskem). Akademie třetího věku má tu výhodu, že je alternativou pro ty seniory, kteří bydlí v místech, kde vysoká škola chybí. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94)

Virtuální univerzita třetího věku je specifická (relativně nová) edukační příležitost pro seniory. Spojuje výhody distančního vzdělávání (volba času, místa a tempa studia) s podstatnými sociálními rysy prezenčních přednášek pro seniory (pravidelné setkávání s lidmi stejného věku s obdobnými zájmy, společné studium ve skupinkách, ale i individuálně). Přítomnost „živého“ lektora na průběžných setkáních však může absentovat, ale to nijak neoslazuje hlavní poslání, jímž je zpřístupnění vzdělávacích aktivit na nejvyšší univerzitní úrovni v regionech, kde senioři žijí. Jakýmsi symbolickým mottem VU3V je: „Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 96)

Dále můžeme uvést kluby aktivního stáří a kluby seniorů, které se charakterizují méně formálními a stálejšími vztahy účastníků, větším důrazem na rozvoj individuálních zájmů a na saturaci sociálních potřeb. Poskytují rozsáhlé množství činností (besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, sportovní akce, ruční práce, společenské hry). Edukační aktivity jsou převážně jednorázové, cyklická forma je naprosto výjimečná. V ČR jde o nejčastější institucionalizovanou podobu sdružování seniorů. (Šerák, 2009, s. 199)

Seniorská centra mají charakter komunitních center. Jejich význam spočívá především ve vytvoření prostoru pro setkávání seniorů. Nabízí vzdělávací aktivity, např. ucelené kurzy, přednášky, odborné semináře aj. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 95)

Petřková a Čornaničová, 2004 cit. podle Benešová (2014, s. 112) ve své publikaci upozorňují na vzdělávací zájezdy pro seniory. Tato aktivita se u seniorů těší velké oblibě, nicméně koliduje s problematickým jevem zneužívání seniorů. Nejhojnější jsou zájezdy tuzemské.

Za jednu z předních možností ke vzdělávání seniorů lze považovat rozšiřování nabídky e-kurzů přístupných z domova. Aby však něco mohlo být nazváno vzdělávacím programem, musí se jednat o více online aktivit, než jen kupříkladu o nahrané video z přednášky. (Ondráková et al., 2012, s. 48)

Velmi nízký rozsah přítomnosti vzdělávacích aktivit je v domovech pro seniory. Senioři žijící v domovech pro seniory ve městech mají možnost navštěvovat vzdělávací aktivity uspořádané lokálními institucemi. Senioři imobilní či částečně imobilní však takovou eventualitu často nemají. Pro vzdělávání seniorů se objevuje možnost využití a zapojení i dalších institucí, např. muzea, která by mohla ve větší míře nabízet vzdělávací aktivity cílené na seniory. Je však třeba se nadále snažit motivovat samotné seniory, aby se podíleli na organizaci a uskutečnění vzdělávacích aktivit. (Ondráková et al., 2012, s. 48–49)

Mezi další vzdělávací aktivity můžeme uvést soukromé vzdělávací agentury, knihovny, kulturní domy a střediska, domy dětí a mládeže (organizují například počítačové kurzy pro seniory). Nemůže opomenout také masmédiá. Realizují se také nakladatelství (vydávají publikace určené přímo pro seniory). (Špatenková, Smékalová, 2015 s. 99–100)

4 PŘEHLED REALIZOVANÝCH VÝZKUMŮ V OBLASTI VÝZNAMU DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ U SENIORŮ

Aby mohla být problematika seniorů ve vztahu k digitálním technologiím lépe pochopena, cílem bylo vyhledat dosavadní výzkumné studie podobných témat. Tento přehled umožní vnímat více souvislostí dané problematiky a seznamuje se širokým záběrem poznatků z dané oblasti. Najdeme zde studie, které jsou z různých časových období, včetně aktuální situace pandemie covid-19. Vyhledávání prací bylo realizováno pomocí databází Google Scholar, Scopus a Web of Science. Klíčová slova byla zvolena: senior/older people, informační a komunikační technologie/information and communication technologies, covid-19 pandemic. Časové rozmezí bylo stanoveno posledních deset let. Prostřednictvím databáze bylo vyhledáno 163 literárních zdrojů. Po vyhodnocení jejich relevance bylo zařazeno mezi vhodné 38 zdrojů.

4.1 České výzkumy

Svobodová a Černá (2017) se ve své výzkumné práci zaměřily na aktuální problematiku počítačové gramotnosti u seniorů se zaměřením nejen na výhody, ale i na úskalí spojená s jejich využíváním. Autorky výzkumu provedly dotazníkové šetření. Studie se snaží shrnout klíčové přínosy a nečekané překážky, kterým senioři při používání informačních a komunikačních technologií čelí. Z výzkumu vzešlo, že senioři v České republice hojně používají mobilní telefony, ale pokud jde o počítače, internet či sociální sítě, procento aktivních uživatelů je malé. Senioři nejčastěji uváděli, že moderní technologie jim usnadňují komunikaci s rodinou a přáteli. Technologie také oceňují kvůli sdílení a nahrávání fotografií, a setkávání se s dalšími lidmi s podobnými zájmy. Úskalí autorky vidí v mnohdy složitějším ovládnutí technologií, např. aplikace, které mohou být pro seniory obtížně ovladatelné. Autorky se domnívají, že je potřeba v této oblasti vytvořit dostatek příležitostí pro vzdělávání seniorů. Navrhují, že mladá generace by se mohla setkávat se seniory a sdílet s nimi své zkušenosti ohledně digitálních technologií. Aktivní využívání internetu přispívá k aktivnímu stárnutí, k boji s pocitem sociální izolace a osamělosti.

Bačkovská (2017) si ve své diplomové práci dala za cíl zjistit, zda senioři s moderními komunikačními technologiemi pracují, popřípadě v jakém rozsahu. Zvolila smíšenou výzkumnou strategii se zaměřením na Pardubický kraj. V kvantitativním výzkumu respondenti v četné míře uvedli používání mobilního telefonu především kvůli spojení se svou rodinou a svými blízkými. Počítač s připojením k internetu využívají obzvláště k

vyhledávání podstatných informací, například o lékařích. Pouze zlomek respondentů uvedl, že někdy absolvoval počítačový kurz. Respondenti na něj i do budoucna měli spíše negativní pohled. Vybraní senioři, se kterými autorka uskutečnila rozhovory, vnímají moderní technologie pozitivně, zmiňují především rychlý posun a rozvoj technologií.

Klímová (2018) si dala za cíl prozkoumat přijímání a používání mobilních technologií u seniorů, konkrétně mobilních zařízení a aplikací, a to jak z technického, tak i sociologického hlediska. Mezi metody použité v této studii patří metoda literární rešerše dostupných zdrojů, metoda srovnání a vyhodnocení poznatků z vybraných studií na toto téma. Zjištění ukázalo, že ačkoliv je na trhu řada mobilních aplikací pro seniory, většinou nesplňují specifické potřeby těchto lidí, z hlediska jejich fyzického a kognitivního znevýhodnění. Bylo prokázáno, že s technologiemi seniorům pomáhají rodinní příslušníci. Proto je vhodné, aby seniory podporovali. Používání mobilních technologií a aplikací staršími lidmi je novou oblastí výzkumu, je proto potřeba rozsáhlého a podrobného výzkumu v tomto oboru.

Siváčková (2020) se ve své diplomové práci zabývá, proč senioři využívají moderní technologie. Zvolila kvalitativní výzkum, kterého se účastnilo pět participantů. Zajímala se o konkrétní technologie a účel jejich využití. Zjistila, že většina seniorů využívá počítače a mobilní telefony (převládaly tlačítkové telefony a mobilní telefon speciálně upravený pro seniory). Nejčastěji je využívají z důvodu telefonování a SMS zpráv, jen na udržení kontaktu s rodinou a přáteli. Pomoc rodiny s ovládním moderních technologií pro ně byla zásadní.

4.2 Zahraniční výzkumy

Moult et al. (2018) zjišťovali pomocí kvalitativního výzkumu, jak senioři sami zvládají úzkost s pomocí internetu. Nábor do této studie byl proveden prostřednictvím komunitních skupin v Midlands v Anglii pomocí informačních letáků. Účastnit se mohli starší lidé 65 let, kteří pocítovali pocity úzkosti. Pro analýzu dat byla použita tematická analýza zahrnující metody konstantního srovnávání. Proběhlo 18 rozhovorů. Všichni účastníci uvedli, že mají přístup k internetu, ale pouze několik z nich popsalo, že internet používají k získání obecných informací. Většina účastníků popsala překážky v používání internetu, které zahrnovaly: nedostatek zájmu, znalostí a důvěry, strach z technologií a nedůvěru v sociálních médiích. Senioři se zdráhali vyhledávat informace prostřednictvím internetu pro své problémy s náladou. Účastníci nevnímali internet jako zdroj informací o svých

psychických problémech. Na rozdíl od fyzických nemocí, účastníci vnímali úzkost jako „soukromou“, což jim bránilo vyhledat pomoc zdravotnických služeb. Senioři preferovali osobní komunikaci s lékařem. Zmiňovali, že když na internetu vidí rozrušující informace a nepříjemnou diskuzi, zvyšuje to u nich pocit úzkosti.

Kvalitativní výzkum z Itálie od autorek Cirilli a Nicolini (2020) má za cíl zjistit, jak se starším lidem podařilo vymanit se z osamělosti způsobené onemocněním covid-19, a také zda při tom využívali moderní technologie. Výzkumu se účastnilo 30 seniorů ve věku 65 let a více. Otázky rozhovoru byly rozloženy do tří témat. Zjišťovalo se, jaký byl seniorův každodenní život před koronavirem; jaké způsoby interakce využívali, ale také které moderní technologie používali. Výsledky ukázaly, že každý senior si našel způsob, jak se udržet v kontaktu s ostatními i v této nelehké době. Museli omezit kontakty a zůstat doma. Místo osobního setkání využívali častěji technologie. Většina dotazovaných dodala, že ačkoli již měli technologie před pandemií, objevili nové funkce a výrazně zvýšili jejich používání, které využívali každodenně. Nejčastěji používali chytrý telefon, počítač, chytrou televizi, ale také i klasický tlačítkový telefon. Mnozí z nich začali používat WhatsApp, kde je možnost videohovoru, přes který mohou vidět své blízké. Také si častěji telefonovali a posílali zprávy. Senioři často zmínili, že pomoc jejich dětí byla zásadní.

Office et al. (2020) se zabývali snížením sociální izolace seniorů během pandemie covid-19 prostřednictvím telefonického kontaktu studentů medicíny. Dobrovolníci z řad studentů telefonovali seniorům žijícím v zařízeních dlouhodobé péče, kterým hrozila sociální izolace během pandemie covid-19. Výzkumu se účastnilo 14 studentů a bylo provedeno 25 hovorů. Cíle byly dva. Prvním cílem bylo poskytnout společnost a zdroje pro nenaplněné potřeby seniorů. Druhým cílem bylo podporovat dovednosti studentů v komunikaci a porozumění potřebám seniorů. Během hovorů byla diskutována jak konverzační témata, tak témata související s onemocněním covid-19. Témata, související s covid-19, zahrnovala zdraví, strach, izolaci a zdroje podpory, zatímco další témata sahala od rodiny a přátel, přes koníčky až po minulost seniorů. Studentští dobrovolníci cítili, že hovory měly dopad jak na studenty, tak na seniory, a příjemci hovoru vyjadřovali uznání za zájem a zavolání. Autoři analyzovali odpovědi pomocí srovnávacích technik a deskriptivní statistiky. Autoři uvádějí, že tyto telefonáty starším lidem pomáhají a snižují pocit sociální izolace. Zároveň poskytly studentům vzdělávací zkušenost.

Alonso Ruiz et al. (2022) se ve své výzkumné práci zaměřili na volný čas seniorů v době pandemie. Cílem této studie bylo prozkoumat digitální volný čas, sdílený prarodiči a jejich vnoučaty před a během pandemie, za účelem určení, zda představuje skutečnou zkušenost lidského rozvoje pro mladé i staré. Kvantitativní výzkum byl proveden ve Španělsku. Vzorek tvořilo 153 prarodičů a jejich vnoučat ve věku 10 až 12 let. Použit byl dotazník. Také byly provedeny deskriptivní a inferenční analýzy. Zjistilo se, že před pandemií byl tento druh volného času nejméně používaný. Pouze 20 % seniorů používalo digitální technologie ke komunikaci s vnoučaty. Během pandemie se tato aktivita dostala na první místo. Sociální média se stala hlavním prostředkem komunikace mezi prarodiči a vnoučaty. Před pandemií využívali seniori digitální technologie max. 2 dny v týdnu, během pandemie alespoň 4 dny v týdnu. Někteří je využívali na denní bázi. Přestože se ukázalo, že před pandemií jsou digitální volnočasové aktivity sekundární, v rámci mezigeneračního volného času začaly zaujímat preferenční místo. Starší lidé se přizpůsobili situaci a začali používat digitální technologie, aby se mohli spojit se svými vnoučaty. Tato studie dokazuje, že volnočasové zážitky sdílené prarodiči a vnoučaty, jsou obecně velmi přínosné. Zlepšují jim kvalitu života a psychickou pohodu.

4.3 Komparace českých a zahraničních výzkumů

Při srovnání českých a zahraničních výzkumů na téma využívání digitálních technologií u seniorů, lze zjistit, že jsou mnohdy vzorce v České republice i zahraničí podobné. Během srovnávání vyšlo najevo, že seniori mají často z používání digitálních technologií obavy. Opětovně používají tlačítkové mobilní telefony, mnoho z nich má strach z využívání počítače a internetu. Dále se seniori napříč výzkumy shodli v názoru, že velkou oporou je pro ně rodina, která jim i s využíváním digitálních technologií pomáhá.

České výzkumy v komparaci se zahraničními nebyly tak obsáhlé. Na téma digitálních technologií jich bylo daleko méně než zahraničních. Zahraniční výzkumy byly více rozmanité, řešily daleko více témat z několika pohledů a oborů, také se často daleko více zaměřovaly na pandemii covid-19. České výzkumy se ale zase častěji pokoušely reagovat na situaci tím, že navrhovaly vhodná a trefná řešení náhle vzniklých situací, které by následně bylo vhodné implementovat do praxe.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODIKA VÝZKUMNÉ ČÁSTI

Pro výzkumnou část byla použita metoda kvalitativního výzkumu. Šuráňová (2013, s. 105) uvádí, že kvalitativní výzkum je vždy o setkání dvou entit. Jedná se o člověka, který by měl být plný zájmu o téma a zkušenosti osob, s nimiž spolupracuje, ale také se jedná o jedince, který se dobrovolně nabídne a dovolí se přiblížit do jeho životního prostoru. Také s ním sdílí jeho prožité zkušenosti.

Podle Švaříčka a Šedřové (2014, s. 13) existuje mnoho definicí kvalitativního výzkumu. Každá definice obsahuje specifický znak kvalitativního výzkumu, který poté považuje za stěžejní. Výsledky tohoto výzkumu však nelze zobecnit na celou populaci, jako je to u výzkumu kvantitativního. Autoři zmiňují, že prostředkem kvalitativního výzkumu je rozhovor, prostřednictvím kterého lze získat podrobné informace o studovaném jevu.

5.1 Metoda zpracování dat a metoda sběru dat

Získaná data byla zpracována prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy (interpretative phenomenological analysis – IPA). Předkládaná metoda zkoumá a popisuje zkušenost respondentů z hlediska toho, jak si oni sami utvářejí realitu, a toho, jaký ji oni sami dávají význam. Prostřednictvím této metody nám výzkum umožňuje proniknout do významů a zkušeností jedinců. IPA je metoda, jež svou povahou a postupy reaguje na potřebu citlivého přístupu, umožňuje výzkumníkovi jít do hloubky a podstaty zkoumaných jevů. Na badatele tato metoda ukládá určité mentální nároky. Je zde nepostradatelná schopnost pracovat se zjišťovanými obsahy a pojmy prostřednictvím abstrakce. Také schopnost operacionalizovat témata do příslušných kategorií a subkategorií, jelikož sám výzkumník je v IPA prostředkem, který zprostředkovává zkušenost respondentů světu. Musí být schopen reflektovat a diferencovat svůj vklad do interpretací a analýzy. Badatel si musí dát pozor na to, aby nemanipuloval s konceptem výzkumu na základě zjištěných výsledků. (Šuráňová, 2013, s. 105)

IPA svoji teoretickou pozici staví na třech zdrojích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Spojitost s fenomenologií se projevuje v hledání individuální, a tedy speciální zkušenosti člověka. Další součástí je práce s hermeneutickým kruhem, tzv. dvojí hermeneutika, kdy se respondent pokouší porozumět své zkušenosti s daným jevem. Výzkumník se také snaží pochopit to, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá. (Koutná Kostínková a Čermák, 2013, s. 9–10)

Polostrukturovaný rozhovor je nejvhodnější metodou pro sběr dat v IPA. Znázorňuje totiž dostatečně flexibilní metodu, která dává participantovi schopnost volně mluvit o tématu, reflektovat postoj k tématu a rozvíjet své myšlenky. Výzkumník během rozhovoru sleduje, jaká témata se vynořují, a čemu věnuje participant nejvíce pozornosti. Výzkumník současně řídí rozhovor tak, aby se neodchýlil od tématu. Participant je považován za odborníka ve vztahu ke své zkušenosti. Měl by mít dostatek volnosti, aby sdílel myšlenky, které jsou pro něj významné ve vztahu k tématu. Před rozhovorem je možné poskytnout participantům kopii plánu rozhovoru, aby se mohli na téma připravit. (Koutná Kostínková a Čermák, 2013, s. 15)

Podle Koutné Kostínkové a Čermáka (2013, s. 135–136) je v IPA vhodné použít, tzv. účastnickou validizaci. Účastníkům je poskytnut přístup k výsledku výzkumu, následně na ni podávají zpětnou vazbu. Podle Čermáka a Štěpaníkové (1998, s. 14) se spolehlivost získaných dat ověřuje diskuzí o výzkumné zprávě, kterou si participant přičtou. Následně mohou s výzkumníkem polemizovat, zpřesňovat významy, či souhlasit. Výzkumník může participanty vyzvat, aby v dialogu společně analyzovali výsledky.

Výzkumnice si dala za cíl vytvořit typologii uživatelů digitálních technologií v seniorském věku. Poté provést validizaci prostřednictvím participantů, kteří tak upřesní výsledky výzkumu.

5.2 Cíl výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem diplomové práce je zjistit, jaký význam mají digitální technologie pro seniory v době pandemie covid-19.

Výzkumné otázky:

Jakou zkušenost měli senioři s digitálními technologiemi v minulosti?

Jakou zkušenost mají senioři s využíváním digitálních technologií v době pandemie covid-19?

5.3 Organizace a průběh výzkumného přístupu

Bylo osloveno několik seniorů žijících v domácím prostředí v okolí výzkumnice. Někteří senioři zvažovali účast podstatně déle, další se zapojili velmi rádi a ihned s rozhovorem souhlasili. Pozitivněji reagovaly především ženy, jeden muž nabídku odmítl. Rozhovory byly provedeny v říjnu a listopadu roku 2020. Rozhovory trvaly obvykle hodinu, u

některých participantů i přes hodinu. Na začátku každého rozhovoru proběhla neformální konverzace a navození příjemné nálady. Participantů byli seznámeni s tématem a cílem práce, podle svého zájmu se dotazovali na další podrobnosti. Plánování a jednotlivá realizace rozhovorů byla přizpůsobena participantům, zvolili si čas a místo, kde chtějí rozhovor provést. Všichni participantů si zvolili pro rozhovor své domácí prostředí. Participantů byli vybráni s časovým předstihem. Participantů měli možnost kdykoliv odstoupit z výzkumu, pokud by se případně nechtěli zúčastnit rozhovoru (např. i z důvodu zhoršení situace pandemie covid-19). Všichni participantů však s rozhovorem souhlasili. Vyjadřovali svou podporu a projevovali zájem podílet se na výzkumu. Při rozhovorech byly využity prvky aktivního naslouchání, jako je přikyvování, ujišťování se, doptávání se a aktivní oční kontakt. Rozhovory byly nahrávány na diktafon se souhlasem nahrávání, poté byly doslovně přepsány do programu Word. Rozhovory byly vytisknuty, posléze začalo kódování jednotlivých rozhovorů a hledání výzkumných témat.

5.4 Proces analýzy dat

Rozhovory byly doslovně přepsány a několikrát přečteny. Byly vytisknuty se širokými oboustrannými okraji. Výzkumnice zaznamenávala své komentáře a poznámky po pravé straně přepsaného textu. V první fázi probíhalo opakované čtení doslovně přepsaných rozhovorů za poslechu audiozáznamu. Poslech hlasu participantů přispíval k opětovnému vybavení si emocí participantů, který napomáhal lepšímu pochopení sdělení. Poslech audiozáznamu umožnil navrácení se zpět do okamžiku interview. Poskytnul nové podrobnosti, které mohly být opomenuty.

Jakmile byly zaznamenány poznámky do rozhovorů, byla vytvořena tabulka s jednotlivými participanty. Ke každému participantovi byly zapsány poznámky z následného rozhovoru. Výzkumnice v textu podtrhovala, co považovala za významné a poté pro tyto podtržené slova a věty nacházela vhodný popis.

Poté výzkumnice pracovala se svými poznámkami. Snažila se odhalit vynořující se témata. Témata byla zaznamenána na opačný okraj papíru. Následně byla hledána společná témata. Výzkumnice si také rozstříhala témata, snažila se je nejvhodněji spojit a vytvořit z nich dané okruhy. Později bylo na místě některé kategorie revidovat a upravit. Finálně byly vytvořeny 4 okruhy, které mají celkem 11 kategorií.

Na přelomu roku 2021/2022 byla vytvořena typologie participantů, která charakterizuje jejich vztah k digitálním technologiím. Výzkumnice se vrátila zpět za participanty. Tato

typologie byla participantům představena a následně jimi validizována. Poté byla typologie porovnávána s odbornou literaturou a ostatními výzkumy, které se zabývaly stejnou problematikou.

5.5 Charakteristika výzkumného souboru a jeho popis

Pro výzkum bylo osloveno šest seniorů žijících ve svém domácím prostředí. Všichni s provedením výzkumu souhlasili. Do výzkumu se zapojilo pět žen a jeden muž. Kritériem pro výběr participantů byl věk od 65 let a výše. Všichni participanté byli seznámeni s tématem diplomové práce. Před samotným rozhovorem vždy proběhlo představení se, seznámení se s tématem, cílem práce a průběhem rozhovoru. Rozhovory byly provedeny po vzájemné dohodě v místě bydliště seniorů. Všichni participanté s provedením a nahráváním rozhovoru souhlasili.

jméno	věk	vzdělání	rodinný stav	děti	délka rozhovoru
Šárka	70	středoškolské s maturitou	rozvedená	1 dítě, syn	55 minut
Helena	70	středoškolské s maturitou	vdaná	2 děti, dcera a syn	60 minut
Pavla	74	středoškolské bez maturity	vdova	2 děti, dcera a syn	72 minut
Libor	68	středoškolské bez maturity	ženatý	2 děti, dcera a syn	45 minut
Kateřina	81	základní	vdova	4 děti, tři dcery a syn	110 minut
Eva	71	středoškolské bez maturity	vdova	2 děti, synové	48 minut

Tabulka č. 1 Základní údaje o participantech

Šárka

Paní Šárka je velmi pozitivní a komunikativní osoba. S radostí se na výzkumu podílela a ihned svou účast odsouhlasila. Šárka vystudovala střední ekonomickou školu ukončenou maturitní zkouškou. Celý život pracovala jako účetní, nejdříve v různých firmách, později ve školství. Za svůj život se setkala s několika digitálními technologiemi, ve svém profesním životě pracovala na počítači již od 90. let. Na základě pracovní zkušenosti si pořídila domů nové digitální technologie, zejména kvůli práci má mnoho zkušeností s technologiemi. Má k nim velmi pozitivní vztah a život si bez nich již neumí představit. Je rozvedená a má jednoho syna, se kterým má v současné době trochu problematické vztahy, především kvůli jemu psychickému onemocnění. Má jednu vnučku, se kterou se navštěvuje, má s ní výborný vztah. Mezi její záliby patří luštění křížovek, setkávání se s přáteli a navštěvování koncertů.

Helena

Paní Helena je velmi milá osoba, která působí klidně a pozitivně. S účastí na výzkumu ihned souhlasila, téma výzkumu ji zaujalo. Vystudovala střední průmyslovou školu zakončenou maturitní zkouškou v oboru koželuhařství. Ve svém profesním životě vystřídala několik zaměstnání. Ze začátku své profesní kariéry pracovala jako laborantka, později jako sekretářka a nakonec pracovala jako skladnice. V práci se setkala s mnoha technologiemi, pracovala také na počítači již v 90. letech. K technologiím má velmi pozitivní vztah, usnadňuje si jimi život, ale jak sama uvedla, dokázala by se bez nich i obejít. Využívá je pro jejich užitečnost a praktičnost. Je vdaná a má dvě děti – dceru a syna, se kterými má výborné vztahy. Helena chodí ráda do přírody, jezdí na kole a miluje čtení knih.

Pavla

Paní Pavla po krátkém zaváhání souhlasila s výzkumem. Zaváháním byla nervozita, která Pavlu trochu odrazovala. Nakonec se však rozhodla sdílet své zážitky a myšlenky. Má střední školu s výučním listem v oboru švec. Celý život pracovala ve svém oboru jako dělnice. Za svůj život se (kromě mobilního telefonu a rádia) nesetkala, ani nepracovala s digitálními technologiemi. K technologiím má respekt a některé považuje za užitečné, avšak na učení se něčeho nového už se necítí. Z technologií má obavy, zejména ze strachu, že by je mohla pokazit. Především proto je odmítá. I když moderní technologie moc nepoužívá, tak je až závislá na každodenním spojení se s dcerou pomocí mobilního

telefonu. Je vdova a má dvě děti – dceru a syna. S oběma má velmi hezký vztah, s dcerou se pravidelně navštěvuje a každý den si volá. Je vášnivá čtenářka, má ráda zvířata a muziku.

Libor

Pan Libor je klidný muž. Při rozhovoru působil trochu rezervovaným dojmem. S účastí na výzkumu trochu váhal, ale nakonec ji odsouhlasil. Během rozhovoru často delší dobu přemýšlel s vhodným sdělením informací. Vystudoval střední průmyslovou školu zakončenou výučním listem. Celý život pracoval jako elektrikář. Během svého profesního života neměl zájem o žádné digitální technologie. Jeho zájem a úžas, co všechno technologie a média dokáží, vzrostl až s nástupem do penze. K tomuto zájmu ho přivedla manželka, která mu s užíváním technologií pomohla. Libor má dvě děti, se kterými má velmi dobrý vztah. Jeho dcera bydlí v zahraničí, a proto s ní komunikuje právě přes vybrané komunikační technologie. Zajímá se především o historii, meditaci a sport. Na internetu si často pouští videa na tato témata.

Kateřina

Paní Kateřina je velmi komunikativní, ale zároveň nesmělá žena. Účast na výzkumu si promýšlela nejdéle ze všech participantů. Po téměř celou dobu rozhovoru byla nervózní. Sama hned ze začátku uvedla, není zvyklá na pozornost cizích lidí. Má vystudovanou základní školu, jelikož její rodina neměla finanční prostředky na to, aby mohla jít studovat. Místo studování střední školy nastoupila rovnou do práce. Pracovala ve výrobě jako dělnice, ale později se vypracovala a pracovala s financemi. Aby si udržela tuto pozici, bylo jí nabídnuto, aby si dodělala vzdělání, avšak v té době už měla děti a bála se, že by nedokázala skloubit zaměstnání, rodinu a případné dokončení vzdělání. Za svůj pracovní život se s digitálními technologiemi nesešla (kromě pevné linky a rádia) a ani odchod do penze její pohled na technologie nezměnil, nemá k nim příliš dobrý vztah. Je vdova a má čtyři děti – tři dcery a jednoho syna. Se všemi má velmi hezký vztah. Bydlí sama, ale pravidelně ji její děti navštěvují. Má velmi kladný vztah k přírodě, miluje zvířata a zajímá se o sebevzdělávání. Má výborný rozhled.

Eva

Paní Eva je drobná, klidná žena, která s výzkumem ihned souhlasila. Po celou dobu rozhovoru velmi ochotně sdílela své zážitky. Má střední vzdělání s výučním listem v oboru svrškař. Za svůj život vystřídala mnoho povolání. Nejprve pracovala ve svém oboru, kde

zhotovovala obuv. Poté pracovala v tiskárně, kde však musela skončit, protože práce byla na tři směny a jak se sama vyjádřila, práce byla úmorná. Nakonec poslední roky pracovala jako uklízečka a po odchodu do důchodu si tím občas i přivydělávala. S digitálními technologiemi se za život moc nesešla. Používá stále tlačítkový mobil a nechce v žádném případě doma žádnou novou digitální technologii, je jejich odpůrcem. Paní Eva je vdova a má dva syny, kteří ji pravidelně navštěvují, má s nimi velmi pěkný vztah. Také je mnohonásobná prababička a velmi lpí na rodině. Mezi její záliby patří vaření, pečení, zahrádkaření a setkávání se s přáteli.

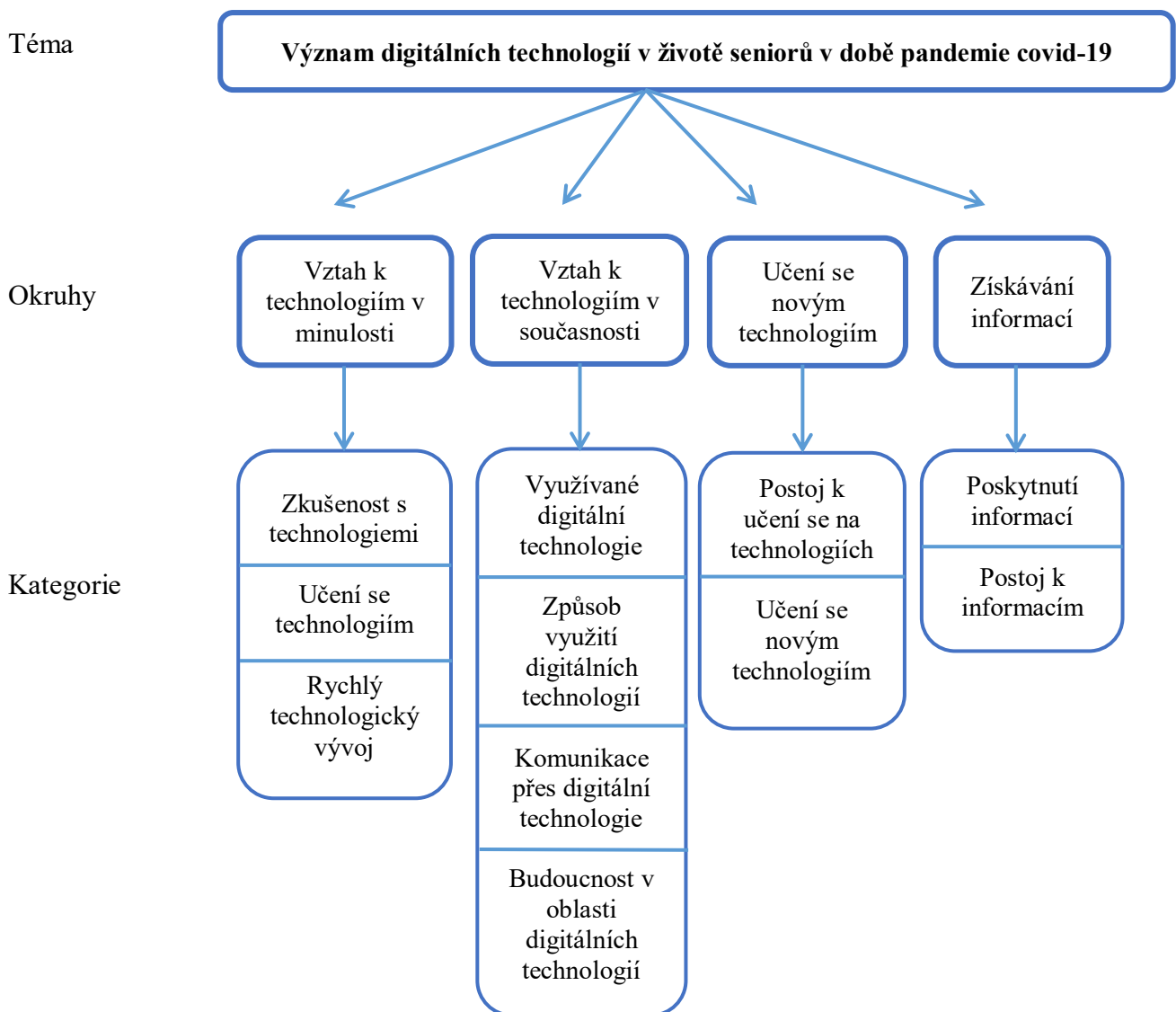
5.6 Etika a limity výzkumu

Během každého výzkumu je důležité dodržovat určité etické zásady. Hendl (2016, s. 157) uvádí, že výzkum je velkým zásahem do soukromí každého jedince. Někteří lidé nejsou ochotni své soukromí sdělovat s vědomím, že bude později zveřejněno. Proto je zachování soukromí významným požadavkem výzkumu. Matoušek (2013, s. 544) ve své publikaci zmiňuje nejdůležitější etické zásady výzkumu, např. důvěryhodnost, souhlas účastníků se zúčastněním se výzkumu a výběr účastníků bez střetu zájmů. Důvěryhodnost hraje ve výzkumu významnou roli, etickou zárukou je poskytnout ochranu všem účastníkům výzkumu zajištěním anonymity. Je také nezbytné změnit jména zúčastněných. Nutné je také zajistit souhlas s nahráváním na diktafon, ještě před zahájením samotného rozhoru. Hendl (2016, s. 158) upozorňuje na jisté emoční bezpečí. Účastník se při výzkumu často musí vyjádřit k emočně citlivým tématům (např. rozvod a smrt). Tazatel musí vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém se účastník výzkumu uvolní a dokáže se svěřit se svými pocity. Účastníci mají také možnost odmítnout zúčastnit se výzkumu. Účastníkům musí být řečeno, že mají kdykoli možnost ukončit svou účast ve výzkumu.

Ve své práci jsme si vědomi určitých limitů výzkumu. Limit výzkumu vidíme především ve zvolené metodice, která se při malém počtu participantů nedá zobecnit na celou populaci. V průběhu výzkumného přístupu jsou výsledná data posuzována subjektivně výzkumníkem, který vytváří témata a kategorie. Ve výzkumu se může stát, že výzkumník pochopí význam jednotlivých odpovědí jinak, než je účastník myslel. Ovlivnit výsledky mohla také nervozita jednotlivých účastníků a stydlivost hovořit s vědomím, že rozhovor je nahráván. Data může také ovlivnit aktuální citové rozpoložení participantů.

6 INTERPRETACE DAT

Data byla analyzována interpretativní fenomenologickou analýzou a odhalila tak čtyři tematické okruhy. Níže následuje schéma, které znázorňuje tyto okruhy a kategorie. Každý z okruhů se skládá z několika kategorií, v samotné interpretaci dat jsou v textu tučně zvýrazněny jednotlivé subkategorie. Analýza jednotlivých kategorií je doplněna přímými citacemi participantů. Vynechání textu, vzhledem k nesouvisajícímu sdělení, je označeno znakem (...).



Tabulka č. 2 Okruhy a kategorie vzešlé z výzkumu

6.1 Vztah k technologiím v minulosti

Tento tematický okruh je zaměřen na vztah participantů k technologiím v minulosti. Zabývá se zejména tím, s jakými technologiemi se v minulosti participanté setkali, kde se s nimi setkali a zdali je používali. Také se zaměřuje na učení se novým technologiím, zvláště na to, jakým stylem se participanté učili na těchto technologiích. Pozornost je zaměřena i na vývoj technologií z pohledu participantů, zejména jejich pocitů a zkušeností. V tomto okruhu jsou rozlišeny následující kategorie:

- zkušenost s technologiemi
- učení se technologiím
- rychlý technologický vývoj

6.1.1 Zkušenost s technologiemi

Všichni participanté během rozhovoru popsali svou **zkušenost** s různými **technologiemi** v **minulosti**. Paní Šárka uvedla svou zkušenost s **pevnou linkou** a **počítačem**. S počítačem se setkala již v 90. letech, díky své **práci**:

„Víte co, já jsem s počítačem začínala... to jsem ještě dělala na Integře. No a to jsme tam ještě měli ty papírové diskety, takové ty velké... to jsme měli takový veliký... to byl asi jak tento stůl veliký. Do toho se to dalo, teď se to nahrálo, my jsme chodili do Fotografie, tam nám to zpracovávali. Jo, takže já úplně ty dřevní začátky. Já jsem třeba psala ještě v té 602. Potom jsem nastoupila do stavební firmy, tak my jsme jeli v té 602, až tam jsem se pak učila na Windows, co jsou. Takže já to používám opravdu od roku možná tak 92. Já jsem chytila úplně ty začátky. A postupně se to všechno tak nějak nabalovalo, učilo.“

Dále paní Šárka vzpomíná na televizi, kterou v té době považovala také za moderní technologii: *„Televizu jsme měli snad první v baráku. Ta televize, my jsme měli snad už v 56. roce televizu. K nám chodili lidi z baráku na televizu.“*

Zmiňuje také pevnou linku, na kterou dlouhou dobu čekala. Považuje ji v té době za nedostupnou: *„Tady když jsme se nastěhovali, v roce 71, v únoru, tak mladý je 74. ročník, a my jsme telefon dostali, až když šel do 1. třídy. A to šel v 7 letech, takže v roce 81. Jedenáct let jsme čekali na telefon. (...) Třeba já jsem měla mamku nemocnou, měla Alzheimeru, takže já jsem třeba 5x denně telefonovala. Ale zase bylo to fajn, že mohla zavolat, kdežto tak za těch... dřív, kde by mě naháněla. Jo, když jsem třeba celý den nebyla doma na telefonu, to by bylo ještě jako mnohem složitější, horší.“* (Šárka)

Paní Helena sdílí podobnou zkušenost s paní Šárkou. S **počítačem** se setkala ve své **práci** již před revolucí a pociťovala z něj **strach**:

„Tak počítač používám dlouho, tak bych řekla ještě před revolucí, tak Ježíš... no moc dlouho. Ještě v práci, takových 30 let, no. To jsem tenkrát začínala, pamatuju si, že jsem se toho bála. To jsme ještě měli takové ty programy úplně... té 602. Sice jsem polovinu práce dělala na počítači... a polovinu se vyskládávalo.“

Svou další zkušenost zaměřuje také na **pevnou linku**. Zmiňuje, že **dříve** nebyla pevná linka dostupná pro každého. Rodina byla zařazena do pořadníku. Jakmile získali pevnou linku, tak stále nebyla natolik rozšířená, aby mohli volat své rodině, protože ta ji neměla. Vzpomíná také na **telefonování na výzvu**:

„Když si vzpomenu, jak jsme žádali o telefon, o pevnou linku. To byly pořadníky. To než na Vás došlo. A ještě když jsem byla úplně mladá, tak se vlastně telefonovalo na výzvu, že třeba teta, která bydlela za Hulínem v takové dědině, tak šla na poštu, zavolala tady na poštu, nebo ještě vím, že aj na hotelu to tenkrát bylo. A nám došel takový telegrámek, že máme byt ve čtyři hodiny odpoledne na poště. Tak jsme přišli na poštu a oni nás spojili jako. To když jsme věděli, že má někdo telefon a potřebovali jsme tak... zase my jsme nemohli telefonovat, třeba ta naša rodina telefony neměla, že, ty pevné linky. Tak akorát do práce. Potom, jak už se to rozmohlo víc, jak už mělo víc lidí telefon. Tak už potom jsme si telefonovali aj z té pevné linky. (...) Takže 44 let to může být, no.“

Dále zmiňuje i svůj první **mobilní telefon**: *„První mobil, co jsem měla, tomu jsme říkali: Cihla. To bylo o něco jinší než tohle. To bylo široké. Nevím, jestli ho ještě máme, jestli jsme si ho schovali. No, Nokiu jsme měli.“* (Helena)

Paní Pavla zmiňuje také zkušenost s **pevnou linkou**. Podle ní byla nedostupná a ne pro každého. V případě potřeby chodila telefonovat k sousedům, kteří ji doma měli. Pavla se nepovažuje za technický typ. Byla ráda, že se v tomto směru mohla spolehnout na svoji **rodinu** a vážila si její **pomoci**: *„No, pevný telefon jsme měli. Ale napřed jsme chodili telefonovat k sousedům tady kousek, protože oni ho měli, oni vždycky byli ochotní. A mohla jsem tam zajít, když jsem něco potřebovala. No a pak se to nějak rozjelo a už jsme měli aj my ten telefon, ale to až hodně pozdě. Už si nevzpomenu, kdy to přesně bylo, někdy kolem roku 1990. No ale my jsme měli dlouho tu pevnou. To jako my jsme myslím měli už aj tento mobil, to si představte, tento mobil, co já tu furt mám a používám, tak doted' vydržel, my jsme ho měli zároveň s tou pevnou. (...) Tyto věci spíš zařizoval můj manžel. Já jsem na to*

nebyla vůbec. Pak, jak manžel umřel, tak všechno zařizoval syn. Se vším tak jako pomáhal, ale tady tu techniku, nebo takové ty věci, co je potřeba zařídit, tak to zařídil.“

V **minulosti** se s **počítačem** za svůj život nikdy nesetkala: *„Víte, já jsem pracovala manuálně, já jsem v práci s počítačem nedělala. Prostě ani jsem se s tím nikde nesetkala a pak to šlo mimo mě. Jak to už bylo ty počítače, měli to lidi doma, tak mně stačil ten mobil, co pak byl.“* (Pavla)

Pan Libor se shodl s ostatními participanty, že **dříve** používal především **pevnou linku**. Vzpomínal, jaké to bylo dřív: *„Dřív to bylo, že v 7 hodin se sejdem u hodin a bylo. No a pevnou jsme měli taky až pozděj. No a pak přišel ten mobil, tlačítkový. Dřív jsem měl ten tlačítkový, že, no a ten mi stačil a říkal jsem si furt, že ho nevyměním.“* (Libor)

Paní Kateřina uvádí svoji zkušenost s **pevnou linkou**. Doma ji měli jako jedni ze tří rodin na vesnici. Pevnou linku měli vyřízenou po známosti, jinak by k ní přístup ještě zdaleka neměli. Často si k nim lidé chodili zatelefonovat, obvykle jen v nutných případech. Zrušili ji až po příchodu **mobilních telefonů**:

„Měli jsme pevný telefon. Ano, my jsme měli tady myslím třetí na vesnici. V 70. roku, než se měla narodit dcera. Už k nám chodili tady okolo. Ale děda on byl od električky, tak on se znal s těma ze Sadové, tak on to poždůchl. Jinak to ještě nebylo. Já vím, že kolikrát někdo přišel aj volat sanitku v noci. Takže v 70. letech jsme měli ten telefon. A měli jsme ho dlouho. No do kdy. Myslím, že do roku 2008. Když děda zemřel. No, ještě jsme to platili tych 400 furt. A pak jsme to zrušili.“ (Kateřina)

Zkušenost s **počítačem** v **minulosti** díky synovi, který počítač vyřadil a následně participantce přivezl, má paní Eva. Dlouho však u počítače nevydržela a vyhodila ho:

„Dokonce syn kdysi vyřadil doma nějaký počítač, tak mi ho dovezl, aniž by se zeptal. A teď mi to začal vychvalovat: „Mamko, tam si můžeš dát nějaké svoje stránky, kde si budeš cokoli zaznamenávat nebo co si tam napíšeš. Dáš si tam nějaké svoje heslo. A nikdo se ti do toho ani nedostane.“ Tak jsem si tam dala to heslo, pak jsem si na to nevzpomněla, takže konec. Trochu jsem si s tím začala hrát, pak jsem u toho chvíli nesesedla a až jsem k tomu znovu sedla, tak jsem si nemohla vzpomenout na to heslo. (...) Už jsem ho vyhodila. To byly takové přístroje... ne jako jsou teď. No byl to takový ten starý, bílý, silný. Po čem houby, to mi dali. Ale stejně mi nebyl k ničemu.“

Dále uvádí, jako ostatní participanti, zkušenost s **pevnou linkou** a prvním **mobilním telefonem**. Mobil vnímá jako velkou výhodu, sama by ho v dřívějších dobách, zejména když její děti byly malé, ráda využila, ale takovou možnost neměla:

„Kdy to bylo... to bylo... to mohlo být tak před rokem 1993. Asi možná aj 90. Co jsme měli pevnou linku. Pak jsme měli pevnou linku aj mobil. A pak už jsme měli jenom mobil. Kdy to bylo. Já jsem ho měla tak 2003. A ono je to strašná výhoda ty mobily, že ty rodiče mají možnost kontrolovat své děti, třeba malé, školou povinné, prvňáčky, druháčky. Kde jsou, co dělají. To my jsme tu možnost jako s mýma dětma neměli.“ (Eva)

6.1.2 Učení se technologiím

Paní Šárka vzpomíná na učení se na **počítači** kvůli své **práci**. V práci měla **kolegy**, kteří jí s tím **pomohli**. Neúčastnila se ani žádného **kurzu**, takže si často musela se vším poradit buď sama, nebo s **pomocí přátel**, kteří jí byli velmi nápomocní:

„Začínala jsem vlastně mzdama na počítači. To bylo první, co jsem se učila na počítači, mzdy. No a kamarádka mě naučila, protože já jsem tehdy nedělala klasické účetnictví, tak mě naučila účetnictví. Znamý mi dal program, no tak jsem začínala. A co jsem měla obrovské štěstí, tak já když jsem byla v té stavební firmě, tak tam byli kluci, kteří byli tak staří jak můj syn, jo. Takže já, když jsem tam něco vyvedla v tom počítači, začala jsem křičet SOS, SOS, tak kluci přiběhli, vždycky mně to ukázali, co s tím udělali, abych věděla pro příště. Takže tak. Bez kurzu, bez ničeho.“ (Šárka)

Podobně vzpomíná i Helena. V práci pracovala s **počítačem** v **programu 602**. Díky **pracovní zkušenosti** si ho pořídila později i domů. Účastnila se i **kurzu**. Aby se zdokonalila na počítači, tak v práci navštěvovala **kolegy** z různých budov, kteří jí ukázali, jak pracují s počítačem:

„Vždycky když mě to jako učili, tak najednou zčernala obrazovka, protože jsem na něco ťukla, to jsme ještě měli takové ty programy úplně... té 602. No a pak vlastně, jak jsem přišla domů, tak jsme si pořídili počítač. Já jsem sice potom šla aj do kurzu, ale ten kurz probíhal tak, že všichni, co tam byli, tak to už uměli skoro. Já jsem seděla v první řadě a on říkal: „Tak toto už všichni máte, že.“ A já jsem ještě furt nevěděla, kde su. Tak já jsem si to potom musela o přestávce nechat vysvětlovat. Ale chodila jsem spíš jako do různých budov, tam jsem měla plno známých. Vždycky když jsem viděla, že něco dělá na tom počítači, co neumím, tak říkám: „Ježíš, ukaž jaks to udělal?“ Jsem si to vždycky napsala. Takže

postupně jsem se to tak naučila. My jsme měli nevýhodu, že pro nás nejsložitější počítač byla kalkulačka, když jsme byli mladí.“ (Helena)

U některých participantů nehrál **počítač** v **dřívější době** žádný význam. Za moderní technologie té doby považovali například **televizi**, později **mobilní telefon**. Sdíleli svou zkušenost, jakým způsobem se na něm **učili**. Paní Pavle ulehčilo situaci to, že si mohla napsat přesný postup na papír:

„No ale taky trvalo, než jsem se na tom mobilu naučila. Já jsem se bála, že něco pomačkám, tak jsem si to napsala na papírek, přesný postup prostě, jak to mám všechno postupně mačkat. Když mně tam něco skočilo, tak jsem šla jednou i za vnukem, ať se na to podívá. Tak to byl úplný začátek. To samé televize, napsala jsem si přesný postup a programy, kde co je, na papír.“ (Pavla)

Pan Libor se s **počítačem** setkal až s odchodem do důchodu, kdy měl náhle spoustu volného času. K počítači ho přivedla jeho manželka. Předtím ho počítače nezajímali. Ocenil **pomoc** svých **dětí** a svého **známého** při učení se na počítači: *„Samozřejmě pro ty mladé je to jednodušší, protože my staří než si to zapamatujeme.“ (...)* *S dětima jsme to zkoušeli. Děti mi pomáhaly při tom instalování toho počítače, teda jako mám známého, ten mi s tím pomohl, ale pak, jak jsem se na tom učil, tak to už mi třeba taky děti ukazovaly, co a jak. No a pak už jsem se učil sám.“ (Libor)*

Paní Kateřina má zkušenost s **učením se na mobilním telefonu**. **Pomohlo** jí, stejně jako Pavle, napsání přesného **postupu na papír**. Jistá se tehdy cítila ve **psaní SMS zpráv**: *„Děcka, ti to věděly spíš než já. Já jsem si vzala papír a napsala jsem si to na papír. A pak jsem byla v nemocnici a tam jsem se to podle toho papíru... a pak jsem se to naučila. Potom už do toho vejdete.“ (...)* *„Podle papíru, měla jsem takovou legendu napsanou. A esemesky jsem se učila psát.“ (Kateřina)*

Také paní Eva zmiňuje, jak se **učila ovládat svůj mobilní telefon**. Nebylo to pro ni nic složitého a **pomohl** jí s tím její **manžel**:

„No to bylo jednoduché. To jako asi před 20 lety to byla novinka, to jsem měla jeden, teď mám druhý. Nebylo to nic složitého. Manžel mi pomohl se s tím učit.“ Protože se setkala s **počítačem** díky **synovi**, chvíli se na něm **zkoušela učit**, ale cítila, že počítač

nepotřebovala a v té době na něj ani neměla čas: „*Ani bych neřekla, že to bylo těžké. Ale neměla jsem na to čas. Nepotřebovala jsem to.*“ (Eva)

6.1.3 Rychlý technologický vývoj

Nad **vývojem technologií** se pozastavili všichni participanti. Lze konstatovat, že pro všechny participanty byl **vývoj rychlý** a nečekaně je zaskočil. Paní Šárka má zkušenost, kdy v jedné firmě zažila **starší verzi počítačů**, na které byla zvyklá. Pak přišla do nové firmy, kde se setkala s **novou verzí počítačů** a byla z toho zaskočená:

„*Pak, když jsem došla, měla jsem takový malý počítač na stole. Tak jsem z toho byla vykulená, že, protože jsem došla z toho obrovského stolu, do kterého se to zasunovalo, ty diskety, a teď když vidím, jaké je to všechno... ty obrazovčky, tenké všechno. No, moc rychlý vývoj.*“ (Šárka)

Paní Helena si neuměla představit, jak daleko by se **vývoj** mohl posunout, např. v tom smyslu, že budou notebooky a internet v mobilu:

„*To je neskutečné, jak ta technika postoupila. Co teď je, to úplně zírám.*“ (...) „*Já jsem říkala, to tak jde strašně rychle dopředu. No to, že budou notebooky, že budu mít internet v mobilu, o tom se mně ani nesnilo.*“ (Helena)

Rodina byla často oporou a pomocníkem participantů s **využíváním technologií**, zejména pro Pavlu. Rodina jí pomohla s přizpůsobením se novému **vývoji**, který byl pro ni příliš **rychlý**:

„*Ten vývoj byl rychlý hrozně, protože nebylo nic, jen někdo to měl a pak najednou to přišlo a bylo to něco nového. Mě to teda zaskočilo tehdy, ale měla jsem rodinu, dcera u mě bydlela a manžel ještě žil, tak se člověk nějak přizpůsobil.*“ (Pavla)

Ostatní participanti uváděli podobné myšlenky s **vývojem technologií**. Pan Libor pocítuje změnu situace, jak to bylo **dřív**, kdy žádné **technologie** nebyly. Dřív by se mu hodily: „*To není jako dřív, že jsem musel nahánět kamarády po celém městě, teď už je to prostě jinak, ale dřív by se mi to taky hodilo, že. No neuvěřitelné, jak se ta technologie vyvinula, jak je to teď všechno daleko.*“ (Libor)

Paní Kateřina pocítila velkou změnu: „*A všechno se změnilo za těch 30 roků po převratě, po revoluci. Takže je hodně... jo, je to rychlejší, než to bylo dřív.*“ (Kateřina)

Progres vidí i paní Eva: „*Ted' už je to pokročilé všechno. Všechno je rychlejší a dostupnější než předtím. To je dobře, to je dobře.*“ (Eva)

6.2 Vztah k technologiím v současnosti

Tento tematický okruh se zaměřuje na vztah participantů k digitálním technologiím v současné situaci pandemie covid-19. Zahrnuje výpovědi participantů týkajících se využití digitálních technologií, někteří participanté také zmiňují, jaké technologie odmítají a z jakého důvodu. Druhá kategorie se zaměřuje na to, jak participanté využívají tyto technologie, tato kategorie je velmi rozdílná, protože každý participant má různé zkušenosti a postoj k technologiím obecně. Třetí kategorie se týká komunikace pomocí technologií, která je pro participanty významná. Nárůst této potřeby pocítili zvláště v době koronaviru. V průběhu rozhovoru se vynořilo další zajímavé téma, které se zaměřuje na budoucnost v oblasti digitálních technologií. Participanté vyjadřovali své myšlenky a očekávání, jak budou tyto technologie v budoucnu vypadat.

Tento okruh byl rozdělen do následujících kategorií:

- využívané digitální technologie
- způsob využití digitálních technologií
- komunikace přes digitální technologie
- budoucnost v oblasti digitálních technologií

6.2.1 Využívané digitální technologie

Paní Šárka v současnosti využívá zejména **chytrý telefon, počítač, tablet a chytrou televizi. Notebook odmítá**, ve svém věku se na něm nechce učit a vadí jí technika ovládání:

„No tak já používám mobilní telefon, ale bohužel je chytřejší, jak já. Používám počítač. Mám tablet.“ (...) *„No, hlavně televizi, že. To je jako nejvíc. A notebook nemám, ten odmítám, protože ve svém věku už se nebudu učit nic nového a vadí mně, že tam se to tak tím prstem šudlá.“* (Šárka)

Paní Helena využívá mnoho **technologií**, ale zakládá si na tom, aby **technologie sloužily jí**, ne ona jim:

„Takže chytrý telefon, počítač. Mám noťas – notebook. A ještě máme tablet. Jinak už nic. No televize, ale to jako... a elektronická knížka. Čtečka. Ale je fakt, že všechny ty vymoženosti mám, aby mi sloužily, vždycky říkám nesmí být... abych nebyla otrokem já. Takže, žádné tam dlouhé vysedávání.“ (Helena)

Paní Pavla využívá **tlačítkový mobilní telefon, rádio a chytrou televizi**. Od své dcery dostala **elektronickou čtečku knih**, protože v aktuální situaci pandemie covid-19 nemohla Pavla knihovnu navštěvovat. Proto jí dcera pořídila tuto novou technologii, Pavla si však použitím není jistá a využívá ji jen velmi výjimečně:

„Tak já hlavně ten mobil a televizi. No a ještě rádio, to taky. Já na tu techniku moc nejsem. Takže to základní úplně.“ (...) *„Tak jsem začala používat, ale toho se bojím docela, čtečku knížek.“ (Pavla)*

Pan Libor se na **televizi** nedívá z toho důvodu, že se v ní často objevují dezinformace. Využívá především **počítač a chytrý telefon**. Nejprve využíval klasický **tlačítkový mobil**, ale jakmile mu **manželka** ukázala, co vše je na chytrém telefon dostupné, tak neváhal a nyní na něj nedá dopustit:

„Tak teda počítač, telefon. Dřív jsem měl ten tlačítkový, že, no a ten mi stačil a říkal jsem si furt, že ho nevyměním a pořád jsem ho měl. A pak mi manželka ukázala, co všechno na tom jde, na tom chytrém telefonu, tak jsem si ho teda taky pořídil. Už na něj nedám dopustit, dá se říct.“ (Libor)

Paní Kateřina se nepovažuje za člověka, který by byl technicky založený. Používá **tlačítkový mobil** a novou **chytrou televizi**, kterou jí děti pořídily z důvodu přechodu na DVB-T2, protože by jí v televizi nefungovaly žádné kanály:

„Já používám... já nejsem nějak založený člověk technicky. Používám čistě mobil, takový mobil. Obyčejný mobil. Jaká je to značka. No, tlačítkový. Jinak televizi. Mobil, televizi.“ (...) *„Tu techniku. Já jsem zastaralý člověk. Já ani nic nového nechcu, já už dožiju. Mně se líbí ve starém, jak su. Já nejsu náročný člověk. Mám jediné novou televizi akorát. Ale to mně koupily děcka, protože to bylo ten DVB-T2, no tak oni mně to koupily dohromady.“*

Ani současná situace pandemie koronaviru paní Kateřinu nedonutila uvažovat o použití dalších nových technologií. Kateřina nadále **odmítá počítač i internet**. Vnímá to tak, že se nechce stát **otrokem techniky**. Její postoj je založen především na špatné zkušenosti z okolí, kdy vidí, že mnoho lidí propadlo technice. Bojí se, že by ji technologie odváděli od

svých koníčků: „*A jako počítač a internet ne. Děti chtěly pořád, abych se to naučila. A že oni mě to naučí, ale já jsem řekla takhle... já se to učit nebudu, já nebudu otrokem techniky. Protože já strašně ráda čtu, věnuju se hodně čtení, mám ráda les a takové věci. A mě by to odvádělo od toho ta technika.*“ (Kateřina)

Eva využívá **chytrou televizi**, kterou má novou také z důvodu DVB-T2, **rádio a tlačítkový mobil**. Domnívá se, že tlačítkový mobil je v některých ohledech kvalitnější než chytrý telefon, z tohoto důvodu ho odmítá. Zkušenost má i z okolí, kdy se tyto chytré telefony častěji kazí. Svůj tlačítkový mobil má přes 14 let. Stejně tak **odmítá i počítač**, je si zcela jistá, že by se jej nenaučila ovládat: „*Televize. Rádio. Mobil – prachstarý tlačítkový. Počítač nemám a ani ho nechci. A vůbec nechci dotykový. Ani počítač nechci. Nic. Notebook. Nic. A já to ani nepotřebuju. To co mám, to mi stačí. A taky děcka mají spoustu vyřazených mobilů, už mně říkaly, že by mi daly, ale nechci. Protože aj když jsme na chatě, tak my tam máme slabý signál a kolikrát, když se nedovolají ze svých dotykových mobilů, tak z mojeho se dovolají. A je to starý křáp.*“

Byla nucena si koupit set-top box kvůli DVB-T2: „*Já jsem si koupila tady tu malou krabičku tady nahoře. Kolik mě to stálo? 600 asi.*“ (...) „*Ano. To je ten set-top box. To mám kvůli tomu DVB-T2. Anebo co to je. Vypli to, ale já jsem měla tady ten set-top box dřív než to vypli, takže... byla jsem připravená.*“ (Eva)

6.2.2 Způsob využití digitálních technologií

Participant uvádí, **jakým způsobem** nejčastěji využívají digitální technologie. Všichni se shodli na tom, že je používají **každodenně**, avšak každý participant využívá trochu jiné technologie. Paní Šárka má z minulosti zkušenosti s používáním různých technologií, proto se v současné době zmiňuje například o **počítači**, na kterém si **přivydělávala**. Občas také hraje **hry**. Využívá i kupříkladu **internetové bankovníctví**. Na **internetu** si sama pomocí internetové **aplikace** Primalex, navrhla design bytu:

„*No, tak do loňska jsem dělala vlastně účetnictví, s tím jsem teď jako díky věku skončila. Sem tam nějakou hru si pustím, no. Dokonce jsem si i byt malovala. Našla jsem si tam aplikaci Primalex. A oni tam mají vzory prostě interiérů. Mají tam spoustu barev, takže třeba ten obývací, co tu vidíte, tak jsem si taky vyladila na internetu.*“ Dále upozorňuje, že hraje **hry** s vnučkou na tabletu: „*Tablet mám, ale to máme s vnučkou a tam si jenom hrajeme. Máme tam hry a hrajeme si.*“ Je velmi ráda, že si přes **internet** může objednat **zboží**, které potřebuje. Z této možnosti je nadšená, jelikož nejvíce **nakupuje** potraviny a

oblečení. Jak sama uvádí, nerada navštěvuje obchody a nemusí se trápit s nošením těžkých tašek. Tato možnost je velmi praktická. V aktuální době koronaviru si tuto příležitost značně chválí: „*Nakupuju jediné přes internet. A už mám vytipované třeba ty obchody, třeba v Klingelu si kupuju boty. Tam maj úžasný výběr botů a mají i v těch širších šířkách, jo. Clebes, Bonprix, Vet. Jo, to jsou obchody, které prostě na mě mají takové zboží, které já ve Zlíně vůbec nekoupím. A naučila jsem se teď nakupovat i přes Rohlík potraviny. A ten Rohlík je bezvadný, že si tam zadáte, oni to dovezou podle toho, kdy chcete, jo? A maj tam teda veliký sortiment, takže brambory, mlíka, vody, džusy a takové ty těžké věci – mouky, cukry. No... a sem tam nějaké to kokino. Anebo něco pro číču. No a pro kočku vlastně mám Zohit, že. To taky nakupuju. A vlastně co potřebuju, tak... já nerada chodím po obchodech, tak já si všechno najdu na internetu.*“ Dále zmiňuje také přínos **e-receptu**, nemusí navštívit přímo lékaře: „*To je úplně úžasné, protože tak jsem tam musela. Půl hodiny, než tam člověk dojde, půl hodiny zpátky, teď hodinu čekáte, lidi na Vás hledí, jak na vraha, že je zdržujete. Tak to zavolám a naprosto v pohodě.*“ (...) „*Ano. Na mobil mi to dojde, ukážu to, vlastně teď stačí ukázat občanku a nemusím tam jít ani s receptem, jo.*“ Tyto moderní technologie využívá **denně** a i na bázi **možnosti okamžiku**, což znamená v podstatě kdykoliv si vzpomene: „*Tak já třeba si projdu poštu a pak si vzpomenu: „Jé, já bych chtěla koupit světlo!“ tak jdu, hledám, jo, co někde...*“ V době pandemie koronaviru všechny tyto technologie používá, tráví s nimi mnoho času. Jak sama uvádí, **využívá** hlavně **počítač** a **televizi**: „*Takže, je počítač – tam si ledasco člověk přečte, nebo udělá. Jsou tam hry. Je televiza.*“ (Šárka)

Paní Helena využívá **počítač** především kvůli **informacím** a **e-mailu**. Využívá i **internetové bankovníctví** a **elektronickou čtečku knih**. Na počítači má také **televizi**, **Skype** a svoji oblíbenou **hru**. Technologie využívá spíš jako **spotřebič**, pro svoji **užitečnost**: „*Já na tom spíš jenom se informuju, se dívám na maily, čtu si tam, mám tam televizi, Skype. No a jinak, já ten počítač ani ten telefon, já žádné hry nehraju, mám všechno jako takový spotřebič. Jedině, co hraju na počítači tak jsou Scrabble.*“ Přiznává, že občas si přes internet něco **nakoupí**. Není to však často, jen pokud potřebuje něco, co není k dostání. Preferuje osobní kontakt s věcí: „*Já si na všechno musím šmátnout. Já jsem ta stará škola, ne že bych... už se mi stalo, že jsem si nakoupila, jako koupím si. To, co jsem třeba nemohla sehnat. Takže objednat si to dokážu, ale raději si nakupuju, jako když si šáhnu. No a hlavně třeba většinou, když to koupím tady v obchodě v okolí, a jdu to vrátit, tak to mám kousek tady. Nerada s tou poštou, že bych to musela zabalit a posílat, tak to mě*

obtěžuje. “ Využívá i **e-recepty**, zvláště v době pandemie si tuto možnost velmi chválí: „*To se mi líbilo, protože nemusela jsem k doktorce, protože my starší už máme léky furt. A právě oni vždycky jako nedaj na půlroku léky, oni daj třeba na čtvrt roku, takže bych tam za čtvrt roku musela jít a když mi nic není a kór teď, tak si tam zatelefonuju... však aj teď jsem to měla, že mně takhle poslali vlastně léky.*“ Využívá i **tablet**. Zdá se jí velmi **praktický**. Pokud si chce vyhledat rychle nějakou informaci, nemusí zapínat počítač a vezme si tablet, na kterém si informaci rychle vyhledá. „*Když se mi nechce pouštět počítač, tak my ho máme pořád po ruce, tak vždycky, když třeba v televizi se dívám na něco, a teď tam o někom mluví, nebo o něčem, tak já se hned podívám třeba... no buď na nějakou zemi... nebo něco přemýšlím, kde to je, tak se podívám, kde je ta zem, protože to jsou takové, co vůbec neznám. Anebo třeba nějaký lék.*“ Tyto technologie používá **denně**: „*No tak počítač každý den. Tak většinou, třeba teď (ráno) bych se na to šla na chvíli dívat, pak většinou až večer, až skončí film v televizi, o půl 10, protože já su takový... já chodím spat po půlnoci, tak vždycky od těch desíti do půlnoci su na počítači.*“ Zmiňuje také, že na internetu objevila **web Spolužáci.cz**, kde se spojila s bývalými spolužáky ze střední školy. Tento web byl již zrušen, což Helenu velmi zamrzelo: „*Ten web Spolužáci. Tak to bylo parádní, ale oni to zrušili, což mě strašně naštvá, protože my jsme se začali scházet z průmyslovky. Začali jsme po 40 letech poprvní, od té doby jsme se scházeli každý rok a já jsem jako byla ten iniciátor, ten vedoucí tady toho, takže já jsem rozesílala pozvánky, rozesílala zprávy a tak jako. A posílali jsme si navzájem fotky, video a tak. A oni nám to zrušili, což mně strašně vadilo.*“ Velmi si chválí možnosti připojení se na veřejnou síť **Wi-Fi**: „*A líbí se mi třeba, že se možu někde připojit aj když jedu v trolejbus, to jsem na to hleděla, tam, kde jsou ty free sítě. No nebo třeba když jsme někde v cukrárně, kam chodíme s kamarádkama, tak se třeba podívám, v kolik jede trolejbus.*“ **Mobilní data** odmítá, jelikož by je nevyužila: „*Já jsem právě data nechtěla, protože já bych je nevyužila. Ale jako vím, kde tady v Otrokovicích, kde se dá připojit. Takže tam, kde jsme chodili, tak jsem se vždycky zeptala, jestli mají Wifinu.*“ Paní Helena si pochvaluje **funkce**, které jsou dostupné na mobilu. Rodina jí ukázala zjednodušené vyhledávání pomocí **hlasové ikony**, ze které je Helena unešená: „*Nejvíc se mi líbilo, což jsem nevěděla, potom jsem to aj ukazovala kamarádkám, to jsem říkala: „Ty brďo.“ že vlastně můžu do tady toho mluvit. Že vlastně nemusím to psát, ale na to ťuknu, že třeba řeknu: povodeň, a ono mi to najde takové to... to jsem úplně zůstala... já jsem to vždycky pracně vypisovala na klávesnici, to když mně ukázali, tak říkám: „Proč jste mně to neukázali dřív?“ Právě na tom je tolik*

funkcí, které neovládám, protože je nepotřebuju. A když něco potřebuju, tak si to nechám vysvětlit. A pak to používám.“ (Helena)

Pro Pavlu je základem **televize a rádio**. Sleduje a poslouchá je **každodenně**:

„No tak každý den je využívám. Na televizi se dívám taky každý den, ale zapínám ju až večer, třeba se dívám na nějaký hezký film nebo poslouchám dechovku na televizi, na Šlágru. V rádiu poslouchám i dechovku, jak hrajou na přání. Ráno to zapnu o půl 6 a jede mně to tady až tak do té jedné hodiny. Já tam poslouchám i různé pořady, třeba ten otec Pleskač, on se zajímá o léčitelství, o bylinky, tak on radí lidem, oni tam volají. Apetýt, se to jmenuje, ten pořad. No a ještě se někdy dívám na ČT2 a na Prima Zoom, kde dávají ty zvířata. Já mám ráda zvířata, na moře já nejsou, ale zvířata na to se dívám. Teď nedávno tam dávali pumy.“ Využívá také **e-recepty**, které nejčastěji vyřizuje syn: *„To zařizuje syn. Někdy si to zařídím sama, jako když tam mám cestu, tak si to domluví sama.“*

Kvůli pandemii koronaviru byla Pavla „donucena“ začít **používat** technologie, které by si sama nikdy nepořídila. Její dcera jí koupila **elektronickou čtečku knih**. Pavla má však raději klasické knihy z papíru, po celou dobu je označovala jako „ty normální“ knihy. Jak sama řekla, tak čtečku knih bude muset pravděpodobně začít využívat, jelikož je to její **jediná možnost** v této situaci, protože knihovny se dlouhodobě zavřeli a Pavla je zvyklá číst i víc jak deset knih za měsíc, z finančního důvodu si tolik knih nechce kupovat:

„To já teda pořád čtu. No vlastně kromě těch receptů od doktora, tak jsem začala používat, ale toho se bojím docela... čtečku knížek. Víte, já jsem to dostala od dcery. Teda ale napřed jsem byla strašně proti tomu, jenže já tak moc ráda čtu knížky, že ona mně to koupila. Ale teda musím se přiznat, že já to moc nepoužívám. Jako občas jsem to použila, ale jinak mám radši ty knížky, ty normální. To se tomu ta čtečka nevyrovná. Takže já nevím, snad tu čtečku budu teďka využívat. Jako využívala jsem to párkrát jo, ale nedám dopustit na knížky, normálně jako papírové.“ (Pavla)

Pan Libor využívá především **internet**, na kterém si vyhledává **informace**, sleduje své oblíbené pořady na **Youtube** a využívá **Facebook**. Internet používá **každý den**. Také upozorňuje na to, že televize neinformuje dostatečně: *„Tak já toho moc... já to umím zapnout, dostat se někde do mailu, dostat se na Facebook. No na internetu su pořád v podstatě, protože na televizi se nedá dívat... takže hledám prostě, co se dá na internetu. Kdybych nebyl v důchodě, tak bych se nedověděl prostě... jednak jsem neměl čas, ani mě to nezajímalo, prostě na tom internetu teď prostě... tak oni tam mají pořady až je to*

neuvěřitelné, prostě některé mají takový obrovský záběr. Jsou tam odkazy, kde se to dá všechno dohledat. Až teď prostě člověk zjišťuje, mám čas... ani jsem se o to nezajímal, ale teď, když mám čas, tak jsem prostě do toho teďka zaběhl... a prostě tam jsou informace... a prostě tady ty zbraně, co se tady vynalézaly, o to se zajímám.“ (...) „Jako to úplně žasnu, nikdy bych prostě nevěřil, že teď na stará kolena, že se budu zajímat tady o toto dění.“ Také se zmiňuje, že sleduje mnoho **naučných videí**: „Jenom na toto. Prostě... to člověk... člověk žasne, jak ti lidi mají obrovský záběr, co to tam vysílají. A říkám, mají to v angličtině, mají tam odkazy v češtině, jsou tam fotky, videa.“ (...) „Prostě si ráno zacvičím, posnídám a pak poslechnu nějakou věc na Youtube a jdu do přírody.“ Využívá i **překladač** v mobilu a **aplikaci** Mapy: „A v podstatě letos jsme nejeli nikam, ale když jedu do zahraničí, tak tam mám vlastně překladač, protože vlastně moc cizí řeči neznám, tak abych se domluvil, tak tam mám vlastně, jak mapy, tak překladač.“ Často také **nakupuje** přes internet, obzvláště v aktuální nepříznivé situaci. Stále však raději upřednostňuje osobní výběr zboží: „Třeba dneska mi došly pneumatiky. Takže to hodně usnadňuje ten život. Jako moc toho nenakupuju, ale takové ty potřebné věci jo. Třeba když vím, že to mají jinde, v nějakém jiném městě a je to daleko, tak si to objedná, ať tam nemusím jezdit. Ale jako jinak spíš upřednostňuju ten osobní výběr, když tam ta možnost je, tak určitě“. Dále využívá i **e-recepty**. Na **televizi** se dívat nechce, jelikož má dojem, že se tam objevují dezinformace. Nerad ji sleduje i z toho důvodu, že ho takové zprávy zatěžují: „A sleduju radši to, co se bude dít. Jo, takže nerad se dívám na ten koronavirus, jak to dopadá nebo kolik je zas nakažených, to vždycky sleduje manželka, ta mi to poví, protože já to nemůžu vidět, mně to moc nedělá dobře, jo.“ (Libor)

Paní Kateřina využívá **každodenně televizi**, která je pro ni primárním zdrojem informací a se kterou tráví mnoho času, především v současné době koronaviru. Sleduje obzvláště naučné pořady a dokumenty, uvádí například kanály Prima Zoom, ČT1, ČT2, TV Šlágr ale i TV Noe:

„Mobil denně, televizi denně. Ráno vstanu v 6 hodin a už to pustím, co je ve světě. A jestli není nějaká hrůza někde ve světě. V 6 hodin, anebo dopoledne, jak vstanu.“ (...) „Jenom tu televizi, zprávy a noviny. V televizi sleduji výhradně Kde domov můj. A AZ-kvíz, protože si tříbím paměť. No a sleduju zprávy výhradně. Jo a Prima Zoom, já jsem zaměřená strašně na přírodu. To je na dvojce, a to já denně, tam jsou velryby, zvířata, Afrika, Kongo, Island, Arktida, Amerika, Amazonka. Ted' jsem se dívala ráno na... no na... Mayové. No, potom se dívám na Nil, Egypt, Luxor, co já vím, všesky... Káhira. Potom přejdu na ten Izrael,

Babylón. “ (...) No a v televizi jsem poslouchala dechovky, ale teď ten Šlágr vypli. Oni asi nemají peníze, protože tam byly dva programy, teď to stáhli a byly tam nějaké vzkazy, že by to rádi zase ti staří měli. A asi to někdo sponzoroval, protože teď to nejede už druhý měsíc. Protože tady ta Noe, ta křesťanská, na to se také dívám, tam byl teď ten papež, jak tam má vždycky tu audienci. A tak z tama, z té kaple Telepace. Takže aj na to se podívám. A oni tam mívají, v té Noe někdy, hodně... jako to se mně líbí, jakože tam mají třeba z Afriky, jak jsou tam ti misionáři... a staví tam třeba ty nemocnice nebo tak... a jak jich ošetřují ti Lékaři bez hranic. Taky se na to dívám. No, tam žijí úplně jinak. A teďka tam byl z Prahy... tam byl ten ředitel zoologické zahrady ten Bobek. A byl tam s těma děckama, s těma černochama. A měli tam takový autobus a jezdili po té Safari. A ty opice... měli tam ty opice, jako, aby jich uchránili. No, tak na to se dívám. “

Zmiňuje se o **e-receptech**, které ale nejčastěji zařizují její děti, ve výjimečném případě i ona sama. „*Je to bezvadné. Zařizují to dcery. Já chodím ještě pořád 50 roků k jedné do Zlína, k doktorce.*“ (Kateřina)

Pro paní Evu je primární technologií **televize** a **klasický tlačítkový mobil**. Z televize se dozvídá nejnovější **informace** a využívá ji i pro **zábavu**. V době koronaviru ji má puštěnou přes den skoro neustále, aby byla v obraze o aktuálním dění. Tyto technologie využívá **každodenně**. Situace ohledně aktuální nemoci je pro ni tíživá: „*Televizu každý den. Sleduju zprávy, filmy, cestopisné pořady. Taky mám ráda jako vojenské pořady, třeba o ponorkách nebo o letadlech, jako nějaké dokumenty 2. světové války. To mě zajímá. Taky mám ráda detektivky a pohádky. Co se týká zahrádek, vaření a nějakých těch rad různých. Telefon několikrát za den. Protože to mi děcka, protože tady málo chodíja. Nechodili vůbec. To mi jako strašně vadilo. Hrozně. To jsem byla sama jenom s tím psem. Kdybych neměla psa, tak nemá ani na koho promluvit tady doma.*“ Během aktuální situace jezdí často na svoji chatu, jelikož trávit v této situaci čas sama doma, je pro Evu ubíjející. I **rádiem** si vyplňuje volný čas: „*Já tam mám naladěnou country stranici. Takže to mi hraje od rána do večera. Když mi nehraje televize, tak mi hraje rádio. A to tam mám tu country hudbu, kterou zbožňuju. Takže... a zprávy tam bývají, ale málo.*“ Eva **odmítá počítač** především z důvodu, že by se na něm nedokázala naučit, ale přesto považuje počítač za velmi užitečnou technologii. Přesto však raději kontaktuje své děti, aby jí objednaly některé zboží přes internet, které potřebuje: „*Jako když teď na Vánoce potřebuju dárky, všechno je pozavírané, vůbec nevím, co ti malošci by chtěli, tak to vyzjišťuju a děcka mi to objednají, pošlou mi to sem. Tak to že si tam můžou vybrat nějaké zboží, které by si třeba*

chtěli nechat poslat, tak to jako... to je prima. " Internet také odmítá, ale zároveň přiznává, že informace, které jsou na něm dostupné, by ji velice zajímaly: „Tož to by mě zajímalo. To bych u toho určitě dokázala hrozně dlouho sedět.“ (Eva)

6.2.3 Komunikace přes digitální technologie

Pro Šárku je **komunikace** pomocí komunikačních technologií v době pandemie velmi důležitá. Komunikuje především s **přáteli**. Využívá různé **aplikace, e-mail**, ale často si i **volá** a ráda **posílá vzkazy**, pokud někoho nezastihne. Během pandemie pociťuje o to větší **nárůst** této potřeby. Často si s kamarádkami volala, aby se odreagovala od nepříznivé aktuální situace: *„Mám Facebook, na ten sem tam kouknu. Posíláme si s kamarádkama nějaké věci, protože když byla třeba ta korona, tak to bylo úplně úžasné, že jsme si aj napsaly. Komunikovaly jsme hodně spolu. Volaly jsme si hodně. Někdy jsme podiskutovaly, někdy jsme řekly: „A dost!“ a nebavily jsme se prostě. Bavily jsme se o takových.“* Svěřila se, že by ráda využívala i **Skype**, ale bohužel nemá v okolí osoby, které by ho používaly, proto komunikuje především pomocí **Viberu a Messengeru**: *„Nemám s kým. Ony to vůbec toto nechcú. Ony třeba tak Viber, Messenger, jo? V tom mně třeba tak posílají, ale ten Skype... nikdo to nechce nějak tak používat. Mám ho, ale nemám s kým.“* Aktuální situace pandemie jí je snesitelnější pomocí moderních technologií. Situaci viděla pozitivně: *„A 14 dnů vám uplynulo jak voda. No, tak třeba je fakt, že mně chybělo... já su zvyklá, že my se sejdeme s holkama, jdeme si třeba na kafičko nebo tak. No, tak jsme si uvařily kafičko u telefonu. „A co děláš? Srkám.“ (Šárka)*

Paní Helena **komunikuje** přes **Skype** s **kamarádkou**, která bydlí v Americe. Dále využívá na komunikaci **Viber, WhatsApp** a **e-mail**. Komunikaci pomocí moderních technologií si velmi chválí i v době koronaviru. Jako velkou výhodu vidí v komunikaci přes **aplikace**, které jsou **zdarma** ke stažení. Využívá komunikaci i k tomu, aby posílala fotky z dovolené: *„Mám kamarádku v Americe, tak spolu komunikujeme. Přes Skype jen do toho zahraničí, anebo ještě tak tady se sestřenicí. Používám Viber a WhatsApp. Ale hlavně se mi líbí, že to je zadarmo. Kvůli tomu to mám. Protože vlastně každý má jiného operátora, že. Tak když si zavolám, tak můžu s něma mluvit zadarmišo. Ale jako líbí se mi třeba, jako když jsou na dovolené, tak mi tam jako videa posílají.“* Užívá si komunikaci i přes **tablet**, konkrétně vzpomíná na zážitek, kterým byla fascinována: *„Nejlepší bylo, to se mi děsně líbilo, to už je možná 4 roky. Kamarádka byla za synem v Americe a z tama mně normálně zavolala na Skype. Oni jeli autem do obchodního centra. Mně se děsně líbilo, jak ona vzala*

tablet, já taky, a my jsme byly připojené. A já jsem s ňou vlastně nakupovala v obchodě. To jsem tenkrát z toho byla úplně hotová. Jak ona mně říkala, že jdou nakupovat a „Ukaž mně, co mají v mražáku.“ a říkala: „Ty! Tam mají ryb. Dívej se, jaké tady mají potraviny.“. Aj když jeli v autě, tak ona to dala a já jsem vlastně jela tou ulicí zároveň s něma. Já jsem říkala, to jsou takové vymoženosti. Že já jsem vlastně byla v tom jejich městě a seděla jsem doma. **Mobilní telefon** využívá **každodenně**. Má ho stále u sebe, aby byla v kontaktu. V době pandemie jí usnadňuje tuto situaci: „Ne, že bych jako furt někomu telefonovala, ale jako spíš, abych byla v kontaktu. A říkám, tím, že můžu přes ten Viber, to můžu vykládat aj 2 hodiny, takže takové to, že bych měla takové trauma z toho, že su zavřená, to teda nemám. Já miluju radši osobní kontakt. Ale když su uzavřená, tak jako to mně vyhovuje. Tak moc mně to nevadilo. My máme tady krásný výhled do přírody a v kontaktu jsem byla. Ráda čtu, takže jako jak to pišou, nějaké depky jsem neměla. Možná kdo je sám, jo? Ale já když mám manžela a rodinu tady všude, a furt su s něma v kontaktu, máme dobré vztahy. A kór když třeba někdo nikoho nemá, kór ted' když je koronavirus, tak si může i zatelefonovat.“ Během pandemie udržovala komunikaci i s **rodinou**: „Takže jsme si furt jenom telefonovali nebo posílali fotky. To mně pomohlo hodně.“ (Helena)

Paní Pavla, ač není velkým příznivcem moderních technologií, tak pociťuje **potřebu volat** si s nějakým člověkem. Každý den **komunikuje** se svou **dcerou**. Občas si volá s **přáteli** či **vzdálenou rodinou**. Možnost komunikace pomocí mobilního telefonu je pro ni velmi **významná**. Potřeba se **navýšila** zvláště během pandemie koronaviru. Jelikož nemůže rodinu navštěvovat, tak jí tato možnost kompenzuje osobní setkání. Několikrát zmiňuje, že je odkázaná pouze na mobilní telefon a cítí velkou potřebu jej využívat. Podíl na tom nejspíše nese i to, že bydlí sama v domě a nemá si s kým popovídat. Komunikace pomocí mobilního telefonu je pro ni v aktuální době snesitelná a velmi na ní lpí: „Tak každý den používám mobil, protože si každý den volám s dcerou, protože jsem tady sama a není si velice s kým popovídat. Ted' si teda vystačím s tím obyčejným mobilem, to mně stačí. Já mám zvýhodněné volání, nebo jako zaplatila jsem si takový poplatek, kde mám levnější volání.“ (...) „No tož já si volám se švagrovou. Tak s tou si volám, ale ona má jako v baráku svoju rodinu, má manžela, tož ona si tak moc nepotřebuje volat, jak já. A kór ted', když se nesmí nikde chodit, nebo jako nemáme vycházet že, ti starší. Tak su ted' odkázaná jenom na to volání.“ (...) „Tak ten mobil mně pomáhá nejvíc, kdybych ho neměla, tak fakt nevím. Protože návštěvy tu vůbec nechcou ted'ka chodit, tak bych tady byla celé dny sama, tak aspoň slyším promluvit někoho v tom mobilu. Pak si ještě volám s kamarádkou, ale ta

taky zavolá jen občas, protože má taky doma rodinu, tak ona tolik volat nepotřebuje. Jak si každý den s dcerou volám, tak to už bych... to bych nevěděla, co bych bez toho dělala. Je to prostě s tímto snesitelnější.“ (Pavla)

Libor **komunikuje** pomocí **aplikací** na **chytrém telefonu** z důvodu kontaktu se svou **dcerou**, která se odstěhovala do zahraničí. Platby do zahraničí by byly drahé, tak využívá tuto možnost. Občas si zavolá s **přáteli**, ale raději upřednostňuje osobní kontakt, což v této situaci není úplně možné. Oporu má v manželce, takže zmiňuje, že nepotřebuje tolik komunikovat přes technologie: *„Není komu volat jako. Spíš tak dceři a pár kamarádům, ale já spíš dám na ten osobní kontakt.“ (...)* *„Tak protože dcera je ve Španělsku, tak jsme používali Skype a teď vlastně co jsou... používáme ten WhatsApp v tom telefonu. Tak jako ten telefon je rychlejší a je po ruce. Jako je to potřeba no, když je dcera tak daleko a často ji nevidáme. Teď když je tato situace, to se vidíme akorát tak přes ten Skype a vidíme ji, jo, jako by byla s náma v místnosti, ale přitom je tak daleko. No takže tady ty aplikace používáme i s manželkou. Vždycky to nějak zprovozníme, nakonec to dopadne dobře a zavoláme si teda.“* S přáteli v aktuální situaci komunikuje především pomocí volání přes mobilní telefon, avšak dává zcela přednost osobnímu kontaktu: *„No tak zatelefonujem si, když to, tak napíšem smsku nebo si zatelefonujem nějaký vzkaz, ale já se spíš s přáteli setkávám, než jako že bych si musel hodiny v týdnu volat s někým, to zas ne. Teď je prostě moc možností, hodně těch aplikací, přes které se všechno dá domluvit v podstatě hned. A trvá to pár minut.“ (Libor)*

I když je paní Kateřina odpůrce moderních technologií, tak si volá s **nejbližší rodinou**, se svojí **kamarádkou** a někdy také zavolá například k **lékaři**. Celkově ale uznává, že technologie jsou **užitečné**, například pro přivolání si pomoci. Nové komunikační technologie už nechce, protože je **nepotřebuje** a stačí jí obyčejný tlačítkový mobil: *„Já si volám s kamarádkou. Každý týden si voláme s mojí vrstevnicí, tak starou, jak já. No a tak probíráme 50. léta. Ano, jsme v kontaktu.“ (...)* *„Toto mně absolutně vyhovuje. Však já su furt... však kdyby se mně něco aj stalo, že, tak si zavolám záchranku, hasiče nebo tady mám čísla, takže když... vyhovuje mně to. Já ani jiné nepotřebuju.“ (Kateřina)*

Eva během pandemie koronaviru odjela na chalupu, kde se cítila lépe. Se svou **rodinou** vyřizovala vše po **telefonu**. Volala si i s **přáteli**. Zvláště v této obě je pro Evu důležité **komunikovat** pomocí **mobilu**, jak sama zmínila, nic jiného jí ani nezbyvá: *„Všchno*

*jenom jako na dálku jsme, po telefonu jsme vyřizovali. Vozili mi jídlo, takže ani do obchodu jsme nechodili. I s kamarádkou jsem si volala. Tak někdy zavolá někdo z mých známých. Neříkám rodina. To jsme si volali pořád. Ale jako z mých známých, někdy zavolal ten, potom jsem zavolala já. A mám volné minuty, jako neomezené.“ (...) „Jestli jsou všichni v pořádku... to jsem volala pořád jako přes to jaro. „Jste v pořádku? Není někdo nemocný?“ Zvláště v aktuální situaci je pro Evu přínos mobilního telefonu **užitečný** a pociťuje **nárůst potřeby**: „V této době jo. Myslím tady v této době toho covidu. Mi to vyhovuje. Protože jako nic jiného mi nezbyvá. Ale tak i před tím covidem jsem ten mobil potřebovala. Neustále. O to víc. O to víc to potřebuju. A ono je to strašná výhoda ty mobily.“ (Eva)*

6.2.4 Budoucnost v oblasti digitálních technologií

Během rozhovoru se u participantů vynořilo další zajímavé téma – **budoucnost** v oblasti digitálních technologií. Participantů často vyjadřovali názory, jak asi budou technologie v budoucnu vypadat. Šárka vidí velmi **rychlý posun** v tom, že když si koupí jednu technologii v současnosti, tak za půl roku už je dokonalejší, má víc funkcí než technologie předtím. Šárka jde ráda s dobou: „Vy si to koupíte teď... a za půl roku zjistíte, že je to ještě dokonalejší nebo tak jo.“ (Šárka)

Helena uvažuje nad konkrétními představami, jak asi bude vypadat **televize v budoucnu**: „No, to právě říkám. Já čekám, kdy bude televize jako taková... říkám, to bych se chtěla dožít. Taková jako, že vás to celé tak nějak obkrouží. Že to bude mět aj ty vůně a všechno. A že prostě když se budu dívat, tak budu mít pocit, že jsem u toho moře, anebo že su v tom lese. Ale já věřím, že to bude. Já věřím, že to bude, protože už teď ukazují, jak jsou ty ovladače a obrazovky různé. A jak to takhle jde dopředu.“ (Helena)

Libor si neumí představit, co všechno by mohlo v **budoucnu** vzniknout za nové technologie: „No neuvěřitelné, jak se ta technologie vyvinula, jak je to teď všechno daleko a už jen by mě zajímalo, jestli přijde něco víc. To si neumím představit, co by se mohlo dál vymyslet.“ (Libor)

Paní Pavla také přemýšlí nad tím, jak se do **budoucna** může technika vyvinout. Už teď jí přijde, že jsou technologie na vrcholu: „No nevím, kam až to může jít ta technika, do budoucna. Protože už teď mi přijde, že je to na nějakém tom vrcholu všeho, ale co bude

dál? To si neumím ani představit. Když už teď se můžeme spojit s každým přes mobil hned. Já si myslím, že by se dalo třeba podle mobilu dělat už víc věcí, třeba něco schvalovat, volit... já nevím, kam až to dospěje. Třeba tam budou nějaké vychytávky, jako že něco z mobilu vyjede, nějaká věc, něco to udělá. Těžko říct.“ (Pavla)

6.3 Učení se novým technologiím

Třetí tematický okruh se zaměřuje na učení se novým technologiím. Participanti často zmiňovali postoj k učení se na digitálních technologiích. Dále uváděli to, jakým způsobem se na nich učí. Někteří participanti řekli, proč se odmítají učit na digitálních technologiích. U všech participantů hrála důležitou roli pomoc příbuzných a přátel. Některé participanty také ovlivnila současná situace pandemie koronaviru. Musí se tak učit technologiím z důvodu osobní potřeby, i když by se za běžných okolností s některými digitálními technologiemi neučili.

Tento okruh byl rozdělen do následujících kategorií:

- postoj k učení se na technologiích
- učení se novým technologiím

6.3.1 Postoj k učení se na technologiích

Z této kategorie vyplynulo, že většina participantů se nerada **učí** na nových technologiích. Uvádí různé důvody. Paní Šárka sice digitální technologie ovládá, vždy se ráda učila novým věcem, ale s vyšším věkem **potřebuje více klidu** a o nové technologie už **neprojevuje zájem**. S věkem také potřebuje čím dál méně technologií: *„A notebook nemám, ten odmítám, protože ve svém věku už se nebudu učit nic nového a vadí mně, že tam se to tak tím prstem šudlá. V tomto věku už ty novinky těžko chytáte. Už člověk, tak jak dřív, když jsem byla mladá, tak všechno, co bylo nové, tak hr do toho. A s postupem roků prostě ten hr styl ubývá a začíná nabírat takový styl pohodička, klídek, neobtěžujte mě novinkama. Ono fakt člověk tak nějak klidní, navíc potřebujete čím dál miň věci.“ (Šárka)*

Paní Helena je v **postoji** k učení se na digitálních technologiích mezi participanty výjimka. Jako jediná ze všech participantů by se ráda **naučila** počítač dokonce i **opravit**. Považuje se za zvědavý typ, ráda se učí a dozvídá nové **informace** o technologiích: *„Ráda bych se ale něco naučila i víc. Já su takový zvědavý typ. Pokud to jde a pokud to není takové že...“*

spravovat počítač bych teda nemohla. A to mě mrzí, to kdybych uměla, tak si aj ten spravím.“ (Helena)

Psychický stav hraje velkou roli v **postoji** učení se na nových technologiích. Pavla neměla lehké dětství, zažívala mnoho stresu. Sama cítí, že **učení** se něčemu novému ji **stresuje** a má **strach**, že by technologie **pokazila**. Cítí se bezpečněji, když jí **děti** nebo **vnoučata** s technologiemi **pomáhají**. Moderní technologie využívá jen ty, u kterých se cítí být jistá (tlačítkový mobil) a nic jiného se učit nechce, protože technické věci nejsou její silná stránka a má z učení **strach**. I když má např. počítač přímo u sebe doma (má ho tam především pro své vnoučata, když přijdou na návštěvu), nikdy neuvažovala, že by se ona sama naučila s počítačem pracovat. Ani aktuální situace ji k tomu nedonutila: „*A prostě, já s tím neumím, já už se to učit nebudu, já už jsem tak zvyklá prostě. Já na tu techniku moc nejsem. Já si říkám, že už se bez toho prostě obejdu. A ani o tom neuvažuju, mně to tady leží, že... a nic nepoužívám. Je to tady, ale tak je to pro syna hlavně. A pro vnoučata. Je to nevyužitě. Ale já to zas беру tak, že je to tu pro děti a vnuky, když dojdou. Ani bych už se tím nervovat nechtěla. Takže já třeba aj tu technologii, všechno, co mám dělat něco nového, nerada se to učím. Jakože mě to tak vystraší, že bych s tím něco provedla a tak. Takže se do toho ani nepouštím. Abych se to nějak naučila, tak to by u mě pořád někdo musel sedět a kontrolovat, co dělám.*“ Svého tlačítkového telefonu se Pavla nechce vzdát. I když už místy špatně slouží, tak se nechce začít učit na jiném, novém telefonu, ani pokud by byl tlačítkový. „*Už ale občas blbne, ale já se to nerada učím s tím, takže prostě dokud jede, tak já ho měnit nebudu. Jednou mi ho musel dát syn na opravu, protože jsem vůbec neslyšela dceru, co jsem si s ní volala. Ale vím, že teďka už jsou různé ty kurzy na počítači a všechno možné je.*“ (...) „*No jako ne, nenapadlo mě to, že bych zrovna já tam šla. Já bych se bála, že tam udělám ostudu nebo něco jim tam ještě pokazím.*“ (Pavla)

Pan Libor stručně vyjadřuje svůj **postoj** k učení se na technologiích. Je rád, že všechno, co se doteď naučil, už umí, protože si neumí představit, že by se teď ve svém **věku** musel všemu začít učit od začátku: „*Jako su rád, že už to teďka jakž takž zvládám nějak, protože teď už bych se moc nechtěl na tom učit, jak už su starší.*“ (Libor)

Negativní **postoj** k učení se na digitálních technologiích má Kateřina. Cítila by se jako **otrok** této doby. Cítí, že technologie nejsou nic pro ni, je zvyklá na dobu, kdy ještě nebyly technologie tak pokročilé. Částečně se bojí, že by ji technologie **odváděla** od svých

koníčků. Ani aktuální situace pandemie koronaviru Kateřinu nedonutila **změnit** svůj postoj k technologiím: „*Ne, ale nebudu otrokem techniky, protože když vidím, jak mladí lidi a podnikatelé chodí s mobilem u ucha... takže ne. Ne. Já zkrátka ne.*“ (Kateřina)

Nepotřebu k učení se na digitálních technologiích vyjadřuje i Eva. **Děti** jí nabízely vyřazené chytré telefony, ale odmítla. Současně s nepotřebou cítí i **strach z nevládnutí** učení se na nových technologiích: „*A já to ani nepotřebuju, to co mám, to mi stačí. A taky děcka mají spoustu vyřazených mobilů, už mně říkaly, že by mi daly, ale nechci. Neuměla bych s tím zacházet. Nepotřebuju to. Ne. Ne. Určitě bych to nevládla jako.*“ (Eva)

6.3.2 Učení se novým technologiím

Participanty a jejich učení se digitálním technologiím ovlivnila i pandemie covid-19. Někteří z nich se **museli učit** používat nové technologiím, další stále **odmítali** i za současné situace změnu. Většina participantů také využila **pomoc** rodiny. Šárka se učila technologiím už v minulosti, a proto v současné době ovládá mnoho moderních technologií, ale jak sama říká, tak se i nadále musí **dovzdělávat**. Zmiňuje chytrý telefon, kde jsou stále **nové funkce** a vychytávky: „*Ale třeba s tím chytrým telefonem pořád musíte, jo. Ale taky s ním neumím všechno, jo.*“ (Šárka)

Paní Helena už všechny základní digitální technologie ovládá, proto se **učí pokročilejší věci**. Nedávno se učila přesunovat fotky z mobilního telefonu do počítače. S tím jí **pomohl** její **vnuk**. „*To jsem si taky musela nechat vysvětlit.*“ Ráda by se naučila i opravit počítač: „*Já musím všemu přijít na kloub. Já jsem třeba nad tím seděla a přemýšlela a pak, když jsem to znovu restartovala, znovu pustila, tak to potom jelo, že.*“ (Helena)

Pavla kvůli pandemii přiznala, že se pravděpodobně bude muset **začít naučit ovládat elektronickou čtečku knih**, jelikož knihovny byly v současné situaci zavřeny. Pavla si všechny knihy nechtěla kupovat. Se čtečkou jí **pomohla její vnučka**: „*Uvidím, jak dlouho ta knihovna bude zavřená. Jestli to bude dlouho, tak asi na tom něco budu muset zkusit, ať někomu říct, aby mně s tím ještě pomohl. Já na to musím mět ten čas, víte. Já se na to bojím sama nějak šahat, ať když mně to vysvětlili, jako vnučka, ale já to zas zapomenu, jedině že bych si to napsala, ale toto jsem si zrovna nenapsala.*“ Dále se Pavla **učila posílat SMS zprávy**. Chtěla se je naučit posílat, protože jí to přišlo jako **praktické řešení**, pokud chce sdělit jen krátkou informaci, aby nemusela volat: „*Třeba esemesky na mobilu,*

jo? To mně taky trvalo, to jsem taky dlouho odmítala a pak jsem to nějak... to je kratší, tak abych nevolala kvůli každé prkotině, tak jsem jen napsala esemesku. A to mám taky napsané na papíře, jako ten postup.“ (Pavla)

Libor ovládá základy na počítači a chytrém telefonu. Nejčastěji využívá **pomoci své manželky a svého známého**, kteří mu vždy poradí, pokud si neví rady. Někdy si zkouší pomoci sám. Základní dovednost ovládání nových technologií mu ale stačí. Využívá aplikace a funkce, které má prověřeny, takže se novým věcem už moc **neučí**: *„Takže tam, kam se dostanu, je to dobré. Některé věci, když je to potřeba, tak mně to, tak musím někoho sehnat, nějakého známého, který mi s tím pomůže. Jako když se tomu něco stane, tak mám známého, on to dojde opravit. Pová, co tomu je, aj poradí po telefonu. Jako on se vyzná, tak ví.“ (Libor)*

Paní Kateřina věří, že by se **dokázala naučit** pracovat s počítačem, internetem i chytrým telefonem, ale nemá k nim pozitivní vztah. Ráda píše SMS zprávy a dokonce učila jednu svoji přítelkyni posílat SMS zprávy: *„Protože já strašně ráda čtu, věnuju se hodně čtení a mám ráda les. A mě by to odvádělo od toho ta technika. Kdybych se to naučila, jakože bych se to třeba naučila, třeba ne úplně všechno, třetinu nebo dvě třetiny, třeba bych byla schopná se to naučit, ale nechci. Zkrátka nebudu otrokem techniky, takhle.“ (...)* *„A smsky jsem se naučila psát.“ (Kateřina)*

Paní Eva se musela kvůli DVB-T2 **naučit** ovládat set-top box a novou televizi. Synové jí také nabízeli, že by ji naučili pracovat s počítačem i chytrým telefonem, ale odmítla: *„Určitě bych to nezvládla s tím jako. Jako synové už mi nabízeli, ale nechcu to. Já bych to nezvládla.“ (Eva)*

6.4 Získávání informací

Poslední tematický okruh se zaměřuje na to, jakým způsobem participanté získávají informace. Tento okruh vytvořil dvě kategorie, a to poskytnutí informací a postoj participantů k informacím. Participanté uváděli, z jakých technologií a médií se dozvídají nové informace. Většina participantů uváděla jako zdroj poskytnutých informací především digitální technologie, málokdo uvedl, že jako zdroj používá tisk. Jako druhou kategorii bylo vhodné zařadit postoj k informacím, jelikož mnoho participantů se vyjádřilo, že médiím nedůvěřují, zejména z důvodu dezinformací.

Tento okruh byl rozdělen na následující kategorie:

- poskytnutí informací
- postoj k informacím

6.4.1 Poskytnutí informací

Paní Šárka sleduje především **televizi**, ze které se dozvídá nejvíce **informací**. Dále pak používá **internet**. Ze začátku pandemie sledovala televizi celodenně, postupem času se však z neustálého sledování aktuálních informací necítila dobře. Musela začít sledování omezovat: „*No tak něco v počítači, něco v televizi, ale říkám... nesnažím se to nějak moc prožívat, sledovat. Když to začalo, tak to jsem seděla denně u televize. A to byl speciální kanál na to, jo. 24, myslím. Tam to bylo celodenně.*“ (Šárka)

Helena se dozvídá aktuální **informace** především z **televize** a **internetu**. V televizi sleduje **zprávy**: „*Z televize a internetu. Hlavně z těch technologií. Já se dívám hned ráno na zprávy. To je takové nejrychlejší. Záleží, kdy vstanu. Když vstanu brzo, tak jako dneska jsem vstala o půl 8, tak už se nedívám, to jen když nemožu spat.*“ (Helena)

Další participant, paní Pavla, získává **informace** především z **televize** a **rádia**. Dívá se na **zprávy**. Často se dozvídá **informace** od své **dcery**, se kterou si každý den volá. Dále čte **tisk**: „*V té televizi se dívám na zprávy, večer se dívám. Rádio mám puštěné dopoledne. Tam poslouchám taky zprávy. No tak nejvíc asi z té televize, ze zpráv, to se dívám vždycky večer na Primu. Pak z rádia. Tam hlásí zprávy tak o půl sedmé večer. V rádiu jsou zprávy každé půl hodiny. Takže nejvíc asi z těchto. No jinak z toho, co mi řekne dcera každý den. Dcera mně někdy nosí aj Okno do kraje a takové časopisy různé o Zlíně, jako co zrovna vyšly, takže ještě z tama.*“ (Pavla)

Informace na **internetu** hledá Libor. Na televizi se nedívá. Při aktuální situaci nerad vyhledává zprávy, protože mu tyto informace nedělají psychicky dobře. Informace z televize mu sděluje především **manželka**: „*Od manželky, protože já se na televizi vůbec nedívám. Tak to si přečtu nebo se podívám na internetu na 5 minut, protože je mi z toho na dvakrát nic. Protože v té televizi taky nemluví o ničem jiném, na tom internetu si aspoň najdu věci, co chci já. Na co já se chci zaměřit, co mě zajímá.*“ (Libor)

Kateřina si ráda vyslechne **zprávy v televizi a tisku**, ale s informacemi nakládá opatrně a spoléhá na svůj **vlastní úsudek**: „*No tak televizi také nemožete všechno věřit. V novinách také nemožete všechno věřit. A třetí možnost je si udělat sama úsudek.*“ (Kateřina)

Paní Eva hodně sleduje **zprávy v televizi**, aktuálně o pandemii koronaviru, která ji velmi děsí. Využívá i **tisk**, který jí občas nosí synové: „*No hlavně zprávy teďkom. A to si pustím ráno, abych zjistila, jak je na tom ten covid. Jestli těch lidí ubylo. Ale já to teda sleduju velice. Zapnu si to ráno, jak vstanu, než posnídám, kolik chudáků je zas nemocných. A jako ráda si poslechnu, co se ve světě děje. Děcka mi nosily spoustu novin. Tak vždycky ráno mi to donesly a večer už to bylo přečtené.*“ (Eva)

6.4.2 Postoj k informacím

V rozhovoru se všichni participanti zmínili o **postoji k informacím**, které zaznamenávají z digitálních technologií. Všichni zmínili, že registrují jisté **dezinformace**. Šárka televizi po jistou dobu nemohla už ani sledovat, protože ji tyto informace nedělaly psychicky dobře: „*Já třeba ze začátku jsem sledovala televizi a pak jsem zjistila, že z toho začínám blbnout. Tak jsem zprávy vypínala. A nesleduju to nějak moc, protože to fakt člověk jenom by začal přemýšlet. Teď když jste tu sama, tak sedíte celý den a přemýšlejte, jestli mám jít do drogerie. Chytnu tam něco, nechytnu tam něco? Ne, to mě prostě nebaví. Ale pak jsem jednoho dne řekla: „A dost!“ To toho člověka tak ubíjelo, tak jsem říkala: „Mám to dostat? Tak to dostanu. Mám to přežít? Přežiju. Má-li to být jinak, bude to jinak. Ale nebudu se nervovat sledováním takovýchto...“ protože jeden Vám to řekne tak, druhý jinak. Na internetu Vám vyjde taková obrovská zpráva, co všechno, jak všechno. Za půl hodiny Vám to pošle někdo jiný. A pošle to úplně opačně. Ne, to nemá cenu se tím zbytečně trápit.*“ (Šárka)

Paní Helena je velmi pozitivně naladěný člověk a podobný náhled má i na **postoj k informacím**. Zprávy si vyslechne, ale uvažuje s klidem a nepodléhá tlaku. Zmiňuje **dezinformace**, nevěří všemu, co se na internetu objeví. **Umí zacházet s informacemi**. Informace si prověřuje i v několika **dalších zdrojích**: „*Zprávy v televizi taky sleduju, ale nehroučím se z toho. No já si to poslechnu, jak jsem říkala, vždycky aj na tom internetu, prostě vím, že všechno není pravda, takže si z toho... opravdu si to jenom přečtu. A říkám: „No jo, však ten zas říkal něco jiného a kdoví, jak to je“ a že nejsou jako takový ten, co s těmi informacemi, jakože když tam napíšu třeba nějakou informaci, tak jim nevěřím na*

100%, protože vím, že to nemusí být pravda. Jak oni říkají fake. Ano, to já vím. Takže já nepodléhám. To já si počkám a prověřila bych to ještě v jiných těch...“ (Helena)

Pavla zaujímá postoj, že **dezinformace** se objevují především v **rádiu**. Vidí ale i **prevenci v médiích**, kdy upozorňují před **klamnými informacemi**: *„V rádiu nebo televizi slyším občas jako něco a pak dcera mně řekne, že takto to vůbec není. Tak já nevím, čemu mám věřit. Oni možná říkají poloviční pravdu, já nevím.“* Stále médiím však důvěřuje: *„No jako věřím jim. Věřím jim pořád, ale jak se mi už párkrát stalo, tak už nevěřím zas tak moc, jak tehdy, jak předtím, protože pak něco řeknu a děcka mně řeknou, že je to zas úplně jinak. A pořád se to vykládá v rádiu, protože to mám často puštěné, že se snaží oklamat ty důchodce, ať nevěří. Ale já nejsu důvěřivá, já nikomu nenaletím.“* (Pavla)

Libor je přesvědčený o tom, že v **televizi lžou**, proto ji nesleduje. Dále zmiňuje **cenzuru na Youtube**, kdy bylo smazáno video, které souviselo s aktuální pandemií koronaviru a tím, jak pomáhají bylinky právě proti koronaviru: *„Na televizi se nedá dívat, protože je to stresující a lžou tam.“* (...) *„Ten tam měl rozhovor prostě podběl, růže stolistá, prostě ty čínské věci, prostě co se dají proti tomu koronaviru všechno použít, jako jenomže na Youtube to smazali, protože tam bylo něco... někomu se něco nelíbilo, takže ty informace jsou pryč.“* (Libor)

Kateřina upozorňuje, že se informace často odlišují a neví, čemu má věřit, proto si udělá svůj **vlastní úsudek**. Je toho názoru, že **manipulace s lidmi** je velká: *„V televizi taky všechno neřeknou, víte to sama podle těch reportérů. Jeden reportér je v Ostravě, druhý je na druhém konci republiky a každý řekne něco jiného. No a v tisku také. Takže si musím udělat já mezi něma nějaké... a sama si říct, tak může to být tak, aj tak. Takže nemůžete se přiklonit, protože nevíte přesně. Však manipulace s lidmi je veliká.“* (Kateřina)

Paní Eva především zaujímá postoj, že v **televizi** se objevují **negativní** a strašící zprávy. Informacím v médiích ale důvěřuje: *„Ano, ale mám čím dál větší strach. Když lidí přibývalo s tou nemocí, říkali v televizi, tak jsem měla čím dál větší strach. Jak jich ubývalo, tak už jsem trošku v klidu.“* (Eva)

7 TYPOLOGIE UŽIVATELŮ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ V SENIORSKÉM VĚKU

Na základě analýzy dat byla vytvořena typologie participantů, která charakterizuje jejich vztah k digitálním technologiím:

- typ **nadšený** pro digitální technologie (Šárka, Helena)
- typ **nevyhraněný** pro digitální technologie (Libor)
- typ **rezervovaný** pro digitální technologie (Pavla, Kateřina, Eva)

Nadšený typ

Do tohoto typu byly zařazeny dvě participantky, Helena a Šárka. Obě jsou nadšenkyně pro všechny digitální technologie a každodenně je používají. Nejsou z technologií nijak nervózní, spíše jim dělají radost. V minulosti obě pracovaly s počítačem, takže na něj byly zvyklé již v produktivním věku. Nakonec si ho pořídily domů. V době pandemie covid-19 se jejich využívání digitálních technologií prohloubilo, s obsluhou těchto technologií neměly žádný problém. Obě používají několik aplikací na mobilním telefonu, je to pro ně velký přínos. Rády jsou i za to, že jsou tyto aplikace zdarma. Na digitálních technologiích sledují každodenní nové informace, ale zároveň je někdy popuzuje, že se objevují dezinformace, ale nedůvěřují všemu, co je publikováno. Helena s chutí objevuje něco nového, co by jí užívání ještě více usnadnilo a chtěla by se naučit i něco víc. Šárka se už moc ve svém věku učit nechce, ale říká, že se stejně musí s mobilem učit ještě něco pokročilejšího, protože je to nutnost. Obě zvládají nakupovat přes internet, zejména Šárka je z této možnosti nadšená. Obě používají e-mail a komunikují s přáteli přes internet. Během pandemie jim digitální technologie zpříjemňují život. Se zálibou si někdy zahrají přes internet i své oblíbené hry. Obě umí pracovat s informacemi a nevěří dezinformacím, které vidí na internetu.

Nevyhraněný typ

Tento typ tvoří pouze jeden participant, pan Libor. Libor používá digitální technologie, ale má k nim nevyhraněný vztah. Dokáže si bez nich představit život, ale zároveň je používá kvůli jejich praktičnosti, protože mu usnadňují život. Dříve technologie moc nepoužíval, ani při práci. V minulosti požíval pouze tlačítkový mobilní telefon, ale postupem času mu jeho manželka ukázala výhody dotykového mobilního telefonu a on souhlasil, že se na něm naučí. Digitální technologie vnímá spíše jako potřebu a nutnost vlastnit. Jeho dcera žije

v zahraničí, volá si s ní tedy pomocí mobilního telefonu přes aplikace, které jsou zdarma. V době pandemie covid-19 tuto potřebu pocítil zejména právě kvůli dceři. Libor vnímá ale i negativní stránku technologií. Často si všímá, že se v moderních technologiích objevují dezinformace a cenzura. Rád si pouští na Youtube videa, která ho zajímají. Umí nakupovat i přes internet. Obtěžují ho reklamy a viry. Uvedl, že by se ve starším věku už na digitálních technologiích nechtěl učit.

Rezervovaný typ

Jedná se o typ participantů, kteří zaujímají spíše rezervovaný postoj k digitálním technologiím. Do tohoto typu byly zařazeny paní Pavla, Kateřina a Eva. Participantky z této skupiny byly v minulosti zvyklé používat pouze pevnou linku (později mobilní telefon), televizi a rádio. Tyto technologie považují za základní. Všechny tři v minulosti neovládaly počítač, nemají k němu vztah ani dnes. Všechny participantky se také učily podobně ovládat mobil, psaly si záznamy na papír. Žádná z nich nepoužívá tablet a internet. Odmítají je, jelikož je stresují a bojí se je využívat. Mobilní telefon považují za něco, co je nutnost vlastnit a v době pandemie koronaviru je to pro ně jediná možnost, jak se spojit se svými blízkými. Všechny participantky mají tlačítkový mobilní telefon, chytrý mobil odmítají. Mobil používají každodenně především na komunikaci. Přes pandemii ale oceňují užitečnost moderních technologií, kdy byla komunikace možná hlavně přes mobilní telefon. Dvě participantky se podceňují, myslí si, že by se zacházet s počítačem nenaučily. Kateřina si myslí, že by se s počítačem naučila, ale nechce být otrokem techniky a ve svém věku se nechce nic nového učit. Eva jednou zkusila používat počítač, který jí přivezl její syn, ale vyhodila ho. Pavla má velký strach, že by počítač pokazila. Televizi využívají na informace, různé dokumenty a naučné pořady. Paní Pavla dostala od dcery elektronickou čtečku knih, ale bojí se ji využívat. Participantky si všimly, že se v televizi objevují dezinformace. Zároveň si všímají i pozitivní stránky, a to prevenci v médiích, kdy média varují před podvodníky. Nevěří všem informacím a spoléhají na vlastní úsudek.

Validizace participantem

Participanty se ochotně zúčastnili validizace výzkumu a posuzovali zařazení do těchto typů, sdíleli své pocity a dojmy. Prozradili, jestli se změnil nějakým způsobem jejich vztah k digitálním technologiím. Často také uváděli zkušenosti ze svého okolí, např. jaký přístup mají k digitálním technologiím jejich přátelé.

Šárka

Paní Šárka souhlasí se zařazením do této kategorie. Souhlasí skoro se vším, co bylo řečeno, avšak úplně nesouhlasí s tím, že by se nechtěla učit už nic nového. Tvrdí, že má chvílky, kdy se ráda dozví něco nového. Záleží na jejím aktuálním rozpoložení. Když je s ní její vnučka, tak má hned větší chuť se učit něčemu novému, např. na mobilním telefonu. Ráda se svou vnučkou sdílí nové zážitky. Sama však takovou touhu moc nemá a častokrát už se něčemu novému učit nechce. K charakteristice dále Šárka uvádí, že sice nevěří všemu, co se objeví na internetu, ale často je zmatená z toho, co se z něj dozví. Je mnoho rozdílných zpráv a Šárka neví, čemu může věřit.

Šárka dále zmiňuje své kamarádky. Všechny Šárčiny kamarádky jsou na tom s používáním digitálních technologií o něco hůře než ona sama. Mezi nadšené typy by je nejspíše neuvedla. Více má kamarádek, které se hodí do typu nevyhraněného a rezervovaného. Jednu z nejbližších kamarádek zařadila do rezervovaného typu, tato kamarádka je dle jejích slov ráda, že dokáže vůbec ovládat nezákladnější funkce mobilního telefonu. Ostatní kamarádky nejsou také z digitálních technologií nadšené a neovládají je nejlépe, avšak dokáží používat, např. aplikaci Viber – kvůli kontaktu s přáteli. Nakonec Šárka vzpomíná na svoji maminku, která byla obrovskou nadšenkyní do všech moderních technologií, možná daleko více než ona sama. Její maminka se ráda učila všemu novému a hlavně všechny nové vychytávky chtěla mít doma. Obvykle se tak stávalo, že měli moderní technologie jako první z celého bytového domu. Šárka je toho názoru, že to nadšení podědila pravděpodobně po ní.

Helena

Paní Helena souhlasila se zařazením do tohoto typu. Říká ale, že by se bez technologií dokázala obejít. Není si jistá, jestli je obrovský nadšenec pro digitální technologie, ale do některých funkcí a aplikací je nadšená. Cítí se být přístupná technologiím a nemá strach z jejich používání. Charakteristika na ni sedí. Upřesňuje ale, že rozhodně neumí, nepoužívá a nemá zájem o všechny dostupné aplikace, využívá především ty, které jsou jí k užitku. Z funkcí u mobilního telefonu je opravdu nadšená, ale některé aplikace nemá potřebu využívat. Za tu dobu, od prvního rozhovoru, se posunula o trochu dál a naučila se používat další funkce. Preferuje osobní kontakt, není na technologiích závislá.

Otázka padla i na to, zdali Helena zná někoho osobně i z dalších typů. Zmínila se o svých kamarádkách, které také využívají digitální technologie a potvrdila, že zná spíše seniory,

kterí spadají do nadšeného typu. Svého manžela však zařadila spíše do nevyhraněného typu, protože sice využívá technologie, ale není žádný nadšenec a dokáže se bez nich obejít. Helena se zmínila také o své mamince, která sice už nežije, ale uvedla, že by se výborně hodila do rezervovaného typu, jelikož všechno viděla negativně a s moderními technologiemi by se zcela určitě nechtěla učit. Tuto zkušenost sdílela i kvůli tomu, že její maminka se za života nerada něco nového učila ohledně technologií.

Libor

Libor se cítí být nevyhraněným typem. Souhlasí s charakteristikou tohoto typu. Potvrzuje, že mu stačí umět základy na počítači a mobilním telefonu. Doplnuje, že technologie používá především díky jejich užitečnosti, kdy se chce dozvědět hlavně nové informace. Je rád, že se s technologiemi začal učit hned po odchodu do důchodu, trpí si tvrdit, že by se s nimi v pozdějším věku už nechtěl učit.

Do nadšeného typu by zařadil svou manželku, která výborně ovládá technologie. Také se zmínil o mladých lidech, kteří v dnešní době ovládají technologie. Libor se spíše domnívá, že senioři o technologie moc zájem nemají. U svých přátel si není jistý, do kterého typu by je zařadil, protože s nimi o digitálních technologiích příliš nekomunikuje. Preferuje raději osobní kontakt a nezajímá se moc o to, zdali jeho okolí umí pracovat s digitálními technologiemi. V době pandemie koronaviru však pocítil i u svých přátel nárůst potřeby používání technologií, ale bez zájmu nějakého bližšího seznámení se s technologiemi, spíše na bázi využití volání, místo osobního kontaktu.

Pavla

Pavla souhlasí se zařazením do tohoto typu a potvrzuje, že má i nadále strach z digitálních technologií. Nic se za tu dobu nezměnilo. Byl náznak, že by mohla používat elektronickou čtečku knih, kterou jí koupila její dcera, ale neodvažuje se ji použít. Prvním důvodem je strach, že by ji mohla pokazit a nevěděla by, co s ní má dělat. Druhým důvodem je nezvyk. Žádné další technologie už používat nechce.

Pavla má přátele, které lze zařadit do rezervovaného typu. V jejím okolí se nevyskytuje nikdo, kdo by spadal do nadšeného typu. Pavla je spíše toho názoru, že mnoha seniorům stačí používat jen základní technologie (televize a mobilní telefon). Používání moderních digitálních technologií přisuzuje spíše mladším lidem.

Kateřina

Kateřina se v tomto typu vidí, ale zároveň podotýká, že se necítí jako odpůrce technologií, i když to poprvé tak mohlo vyznít. Jen není zvyklá je používat, už se to nechce ve svém věku učit. Podotýká, že žije spíše jako za starých časů a už nechce tuto zajetou rutinu měnit. Chápe, že pro někoho jsou digitální technologie důležité, ale ona sama se jimi nechce nechat ovlivňovat. V době pandemie covid-19 využívá hlavně volání si se svými dětmi a psaní SMS zpráv. Potvrzuje, že patří do rezervovaného typu.

Kateřina by do rezervovaného typu zařadila svou kamarádku, se kterou si pravidelně volá. Také by zde umístila svoji známou, která bydlí kousek od ní. Zároveň uvádí, že už moc nikam nechodí a tak příliš nepotkává ani své známé. Takže si není u některých svých přátel jistá, jak jsou na tom s používáním technologií. Zmiňuje své děti a vnuky, kteří jsou v mladém věku, a využívání digitálních technologií jim nedělá žádné potíže. Zároveň si je jistá, že někteří senioři zvládají používat bez problému nové technologie, ale sama nikoho takového ve svém okolí nemá.

Eva

Eva se v tomto typu ihned viděla. Potvrzuje, co bylo napsáno, cítí se být rezervovaným typem, ale zároveň uvádí, že není nějaký velký odpůrce technologií. Nechce být považována za někoho, kdo technologie odsuzuje. Vidí je jako obrovskou výhodu, ale sama si netroufá učit se na počítači, protože se bojí, že by se to nenaučila. Říká ale, že informace z internetu by jí velmi zajímaly a věří, že by nad nimi delší čas strávila. Uvádí své vnuky, kteří jí ukazují různé věci na technologiích, ale když s nimi Eva tráví čas, tak se nechce příliš věnovat technologiím. Eva si neumí představit, že by se musela učit na novějších typech technologií. Vidí v technologiích ale užitečnost. Líbí se jí možnost nákupu přes internet.

Eva by své přátele a známé zařadila spíše do rezervovaného typu. Do nadšeného typu řadí především mladé lidi (např. se několikrát zmínila o svých vnucích, které by do tohoto typu zařadila). I své sourozence řadí do rezervovaného typu a říká, že k digitálním technologiím přistupují podobně jako ona. V kontaktu s lidmi, kteří by spadali do dvou zbývajících typů, není.

8 DISKUZE

Tato kapitola se zaměřuje na diskuzi výsledků kvalitativního výzkumu. Zabývá se, jaký význam mají digitální technologie pro seniory v době pandemie covid-19. Každý participant má subjektivní pohled na věc. Z výzkumného přístupu vyplynulo, že během pandemie koronaviru pocítovali nárůst potřeby používat digitální technologie. Často uváděli, že to pro ně byla jediná možnost, jak se spojit se svou rodinou a přáteli. Neuměli si představit, že by technologie v takové situaci neměli.

První výzkumná otázka se zaměřuje na to, jakou zkušenost měli senioři s digitálními technologiemi v minulosti. Participantů uváděli své subjektivní prožitky. Participantů byli zvyklí používat zejména televizi a tlačítkový mobil. Dvě participantky se v minulosti ve svém zaměstnání setkaly s počítačem a poté si ho pořídily i do domácnosti. Nebyl pro ně problém využívat ho i v penzi, zatímco ostatní se ve své práci s dalšími technologiemi nesetkali, takže k nim do budoucna neměli vztah. U všech byla důležitá velká podpora a pomoc rodiny. Pro participanty byl technologický vývoj rychlý. Těžko se mu přizpůsobovali.

Tomczyk (2015, s. 56–177) ve své publikaci uvádí, že v učení se na digitálních technologiích pokračují senioři, kteří mají zkušenost již od mládí. Tento proces je často podmíněný návyky získanými v průběhu celého života. Autor je toho názoru, že senioři mohou mít strach využívat některé digitální technologie z důvodu neschopnosti zapamatování si všech informací. Mohou mít také obavu z poškození technologie. Senioři mohou mít negativní zkušenost s technologiemi, v tom případě se odmítají učit něčemu novému. Kamin et al. (2017) uvádějí, že existuje mnoho studií, které objevily psychologické faktory jako bariéru pro používání internetu v pozdějším věku (technofobie a nízká akceptace technologií), zatímco jiní zdůraznili roli socioekonomických překážek (nízké vzdělání a nízký příjem).

Antona a Stephanidis (2016, s. 357) říkají, že senioři potřebují instrukce, jak nové zařízení ovládat. Může jim déle trvat, než se naučí na počítači a chytrém telefonu. Ptáčková et al. (2021, s. 24) jsou toho názoru, že tyto technologie mohou často seniorům narušovat pocit bezpečí. Moderní technologie mohou mít pozitivní i negativní vliv. U některých seniorů mohou přinášet pocit bezpečí, mnoho z nich však vnímá pocit ztráty soukromí, pocit nebezpečí, neklidu či dokonce sledování.

Druhá výzkumná otázka uvádí pohled na to, jakou zkušenost mají senioři s využíváním digitálních technologií v době pandemie covid-19. Jejich využívání souvisí s tím, zdali participanti používali technologie před vznikem koronaviru. Dále závisí také na osobnosti participanta a jeho povaze. Všichni participanti využívali během pandemie technologie, každý dle svých možností a preferencí. I když někteří z nich uznali, že by je informace z určitých technologií zajímali, přesto pro ně nebylo dostatečně motivující je začít využívat. Žádný participant by si však neuměl představit v době pandemie covid-19, že by některou z technologií nevyužil. Shodli se na tom, že digitální technologie jsou pro ně během pandemie velmi důležité, protože v době, kdy pandemie vypukla, byli odkázáni jen na ně. Participanti, kteří měli negativní postoj k technologiím, uznali, že v době pandemie jsou pro ně technologie jediným komunikačním prostředkem a nedokážou si představit, že by nastala situace, kdy by žádnou neměli.

Na závěr byla provedena validizace dat, která upřesnila výsledky výzkumu. Bylo zjištěno, že po dobu pobíhajícího výzkumu nenastalo u participantů mnoho změn. Participanti, kteří s nadšením využívali technologie, se za tu dobu naučili i některým dalším funkcím, ale u participantů, kteří využívali pouze televizi a tlačítkový mobil, nenastala žádná změna.

V odborné literatuře a ve výzkumných studiích nalezneme stejné typy, jako v našem výzkumu.

Tomczyk (2015, s. 94–130) ve své publikaci rozeznává dva typy seniorů ve vztahu k moderním technologiím. První typ nebere na vědomí vývoj v oblasti nových technologií. Příslušníci této kategorie opakují známé způsoby chování a předem zaujímají negativní stanovisko vůči novým změnám. Snaží se tyto moderní technologie nepoužívat. V případě poruchy se snaží určitou technologii opravit, aby se nemuseli učit obsluze nového modelu. Na otázku, proč nevyužívají nová média, často odpovídají, že mají strach z nových věcí; nevěří ve své schopnosti; pociťují nechuť ke změnám; mají problémy s osvojováním nových dovedností; přesvědčení, že obsluha digitálních technologií je příliš komplikovaná; názor, že počítače nejsou potřebné; strach z rozbití počítače. Druhou kategorií tvoří senioři, kteří jsou přístupní civilizačním změnám a přijímají výzvy současné doby. Tento proces je obvykle podmíněný návyky získanými v průběhu celého života. Tito senioři aktivně používají nová média. Uživatelé se udržují ve virtuálním kontaktu, nakupují, vyhledávají kulturní a zábavné obsahy.

Gjevjon et al. (2014) ve své výzkumné práci, která se zabývala vztahem seniorů k digitálním technologiím, vytvořili následnou typologii participantů: zapálený, příležitostný

a neaplikující. Zapálený typ zahrnuje uživatele, kteří mají pozitivní vztah k technologiím a vyjadřují radost z nových funkcí. Technologie využívají denně pro osobní zábavu, jako je čtení zpráv a sledování televizních programů. Příležitostný typ používá technologie jen občas, hlavně kvůli její praktické stránce. Neaplikující typ je příkladem starších lidí, kteří se zdráhají používat technologie a nedůvěřují jim. Nedůvěra je zaměřena především na digitalizaci společnosti, tedy prožívání vnějšího tlaku na používání technologií.

Alexopoulou (2020) se ve svém výzkumu zaměřila přímo na vytvoření typologie seniorů ve vztahu k využívání digitálních technologií. Autorka vytvořila několik typů, které zařadila do pozitivní a negativní kategorie. První typ v pozitivní kategorii je nadšený z digitálních technologií, rád je využívá a učí se stále novým věcem. Druhým pozitivním typem jsou uživatelé technologií, kteří přijímají výhody z technologií. Lidé v tomto typu obvykle investují čas, peníze a energii, aby se nestali digitálními opozdílci. Posledním typem jsou senioři, kteří využívají technologie příležitostně a nepravidelně. Digitální gramotnost mají na nízké úrovni. V negativní kategorii lze uvést typ, který nevyužívá digitální technologie, ani o ně neprojevuje žádný zájem, je přímo odpůrce technologií. Dalším typem je potřebný typ, který je charakteristický svou bezmocí. Senioři tohoto typu potřebují s technologiemi pomoci. Jsou ochotni technologie smysluplně používat, ale postrádají základní digitální dovednosti. Autorka na závěr uvádí typ seniorů, které nelze umístit ani do jedné kategorie, je to nejproblematictější typ z hlediska pomoci. Senioři, kteří dříve používali technologie, ale přestali je používat zejména ze zdravotního důvodu. Nemají nikoho, kdo by jim s technologiemi pomohl.

Výzkumy, které uvádíme v přehledu realizovaných výzkumů a podobné výzkumy na toto téma, mají podobné zkušenosti jako účastníci v našem výzkumném přístupu. Strach z digitálních technologií u seniorů souvisí především s jejich zkušeností z dřívějších let; na jejich demografickém a socioekonomickém původu; na jejich okolí; zda mají někoho, kdo jim pomáhá. České a zahraniční výzkumy jsou si v mnoha zjištěních podobné. Převládají senioři, kteří využívají pouze základní technologie, nejčastěji chytrou televizi a mobilní telefon (s větší převahou tlačítkový), které využívají na komunikaci. Velkou oporou jsou seniorům rodinní příslušníci, kteří jim pomáhají s technologiemi. Během pandemie covid-19 s nimi byli často pomocí technologií v kontaktu.

9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě našeho výzkumu je vhodné směřovat doporučení k rodinným příslušníkům, jelikož se ukázalo, že rodina poskytuje seniorům největší pomoc a podporu. Senioři ve výzkumu často zmiňovali, že jim pomáhá psát si na papír přesný postup, jak technologie používat. Rodina jim může pořídit zápisník, který budou využívat na poznámky o věcech, které se učí. Při vzdělávání je pravděpodobné, že si tak informace budou lépe pamatovat. Na místě je také přistupovat k seniorům s trpělivostí. Velkou motivací může být i pochvala.

Uplatnění sociální pedagogiky vidím i na základních školách. Děti by mohly být vedeny k problematice stárnutí, stáří a k prosociálnímu chování k seniorům. V některých školách existují dny, které jsou zaměřeny na děti a seniory. Senioři předávají své zkušenosti a mohou děti vést i k oborům, na které se časem zapomnělo (např. pletení košíků).

Sociální pedagog by mohl působit jako odborník v projektu, který by se zaměřoval na vzdělávání seniorů na digitálních technologiích. Zapojit by bylo vhodné mladé lidi, kteří by mohli seniorům pomoci s těmito technologiemi. Sociální pedagogika poskytuje příležitost pro mezigenerační učení, starší lidé mohou sdílet své zkušenosti s mladými lidmi. Mladí lidé mohou zase sdílet své znalosti s technologiemi. Tato aktivita může pomoci i při rozvoji dovedností a schopností více ovládat digitální technologie. S tím souvisí i zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Také by bylo vhodné využívat např. dobrovolníky, speciálně vyškolené v oblasti internetové bezpečnosti, aby školili starší osoby v bezpečném používání digitálních technologií.

Sociální pedagogiku je možnost rozvíjet i v rámci volnočasových aktivit. Ve volném čase lze nacházet prostor pro setkávání generací. Sociální pedagog by mohl působit jako koordinátor aktivit. V tomto případě např. počítačových kurzů. Nelze zapomenout také na seniory, kteří žijí v institucionálních zařízeních. Pro sociálního pedagoga je příležitostí pracovat s prostředím a vytvářet pozitivní klima, které může mít vliv i na celé zařízení a na různé aktivity.

Na základě rešerše výzkumných prací a odborné literatury vyplývá, že pro mnoho seniorů jsou technologie složité na ovládání a mají strach z jejich využívání. Stuart et al. (2022) doporučují, aby se technologie přizpůsobovaly potřebám seniorům, jelikož jsou senioři často vyloučeni z procesu navrhování technologií. V zahraničí existuje také metodika User-Centred Design, která klade důraz na to, aby se samotní uživatelé stali vývojáři

technologií. Bylo by vhodné podobnou metodiku zavést i zde. Pirhonen (2020) se ve svém výzkumném přístupu pokusil zapojit seniory do testování technologií. Vložil tréninková videa do mobilní aplikace, aby se senioři mohli kdykoliv podívat, jak postupovat. Po experimentování s tímto zařízením, senioři vyjádřili svou ochotu učit se a používat tablet. Měli pocit, že se propojili se světem.

Kalvach et al. (2012, s. 175) zmiňují, že je sice na místě seniory školit a motivovat v používání moderních technologií, ale někteří senioři mohou mít obrovské obavy z technického rozvoje. Mohlo by jim pomoci absolvovat nácvik psychoterapeutických technik ke zvládnání neznámých situací a strachů.

Informační složka OSN navrhuje školení pro seniory v oblasti digitálních technologií, za účelem zvýšení digitální gramotnosti zejména mezi staršími lidmi. Senioři by díky školení mohli bezpečně využívat internet. Evropská komise si svým akčním plánem stanovila ambiciózní cíl, že alespoň 80 % populace (ve věku 16–74 let) by mělo mít alespoň základní digitální dovednosti, které jsou považovány za předpoklad začlenění se do společnosti. Zmiňuje nový projekt, který má vzniknout na Slovensku v letech 2023–2026. Má analyzovat, testovat a zvyšovat digitální dovednosti mezi staršími lidmi a plánuje bezplatné školení základních digitálních dovedností pro devět tisíc starších lidí. V rámci projektu budou senioři zapojeni do vzdělávání v pečovatelských domech a komunitních centrech. (Unece, 2021)

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala významem digitálních technologií v životě seniorů v době pandemie covid-19. Pro některé seniory nastala během pandemie změna způsobu komunikace, museli se přizpůsobit nové situaci. Mnoho z nich mohlo být kvůli aktuální situaci ve stresu. Seniorům bylo doporučeno izolovat se, tento krok byl pro mnoho seniorů náročný a těžko se tomuto návrhu přizpůsobovali.

V teoretické části práce jsme se zabývali stárnutím, stářím a periodizací stáří. Definovali jsme pojem senior a uvedli jsme pohled na demografickou charakteristiku seniorů. Ve druhé kapitole jsme vymezili digitální technologie, digitální gramotnost a přinesli pohled na vybrané prostředky, které mohou seniory využívat. V další kapitole jsme se zabývali vzděláváním seniorů, jejich zásady, motivací, ale i bariérami. Přinesli jsme pohled na institucionální zajištění vzdělávacích aktivit určené seniorům. Poskytli jsme přehled realizovaných výzkumných prací v oblasti významu digitálních technologií u seniorů. Praktická část byla realizována kvalitativním výzkumem pomocí polostrukturovaného rozhovoru, která si dala za cíl zjistit, jaký význam mají digitální technologie v životě seniorů v době pandemie covid-19. Na závěr našeho výzkumu byla provedena validizace dat, kdy účastníci upřesňovali výsledky výzkumu a uváděli své další zkušenosti.

Z výzkumu vyplývá, že digitální technologie byly pro seniory v době pandemie velmi významné. V situaci, kdy se doporučovalo seniorům, aby nevycházel z domu, to byla pro ně tak jediná přijatelná možnost komunikace. Účastníci využívali digitální technologie podle svých preferencí a možností. Někteří účastníci, kteří neměli k technologiím příliš pozitivní vztah, uznali, že digitální technologie mohou být užitečné a praktické.

Byla provedena validizace dat, kde jsme stanovili tři typy – nadšený, nevyhraněný a rezervovaný typ k digitálním technologiím. Tyto typy jsme ověřovali u účastníků, kteří tak svými postoji upřesnili výsledky výzkumu. Po dobu probíhajícího výzkumu se však vztah účastníků k technologiím nijak výrazně nezměnil.

Na místě je doporučení dalšího výzkumu, který může být směřován do institucionálního zařízení pro seniory. Výzkum by se mohl zaměřit na využívání digitálních technologií během pandemie covid-19.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

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

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

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

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

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.

DĚDICĚK, Dominik, 2010. *Facebook: Jednoduše*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3196-1.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.

GAJZLEROVÁ, Lenka, 2015. *Multimediální technologie a jejich využití u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v inkluzivním prostředí školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8109-3.

GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP, 2013. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4368-4.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 8087109198.

HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.

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

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.

- ISKRA, Jiří, 2008. *Google: tipy a návody pro vyhledávač, Gmail, YouTube, Earth a další aplikace*. Brno: Computer Press. ISBN 9788025118337.
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- KALVACH, Zdeněk, 2011. *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4026-3.
- KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KRÁL, Mojmir a David KRÁL, 2016. *Komunikace na počítači pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5812-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LALÍK, Michal, 2012. *Práce s počítačem pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4136-9.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LAPÁČEK, Jiří, 2013. *První kroky s počítačem pro úplné začátečníky*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3741-3.
- MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MALÍKOVÁ, Eva, 2020. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2030-7.
- MATOUŠEK, Oldřich et al., 2013. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0366-7.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2017. *Pečovatelsví: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0131-3.

- ONDRÁKOVÁ, Jana et al., 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 9788074650383.
- PAPÍK, Richard, 2011. *Strategie vyhledávání informací a elektronické informační zdroje*. Praha: Velryba. ISBN 9788085860221.
- PECINOVSKÝ, Josef, 2014. *Internet pro seniory*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4870-9.
- PECINOVSKÝ, Josef, 2017. *Internet pro seniory*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-4870-9.
- PIKOLA, Pavel a Milan ŘÍHA, 2010. *Služby sociální péče v domovech pro seniory*. Námořní akademie České republiky. ISBN 978-80-87103-29-6.
- PIKORA, Vladimír a Markéta ŠICHTAŘOVÁ, 2019. *S androidkou v posteli*. Praha: NF Distribuce. ISBN 9788088200123.
- PROCHÁZKA, David, 2012. *SEO: cesta k propagaci vlastního webu*. Praha: Grada. ISBN 9788024742229.
- PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník*. Praha: Grada. ISBN 9788024747484.
- PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-437-1.
- PTÁČKOVÁ et al, 2021. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0876-3.
- ROUBAL, Pavel, 2017. *Informatika a výpočetní technika pro střední školy*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3227-2.
- ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH, 2013. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ, 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-3110-3.
- ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-736-7551-6.

ŠERÁK, Michal, Miroslav, KRYSTOŇ a Łukasz TOMCZYK, 2014. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*. Banská Bystrica, Praha, Kraków: AIVD ČR. ISBN 978-80-904531-8-0.

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

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

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

VODIČKA, Milan, 2014. *3D: Data, daně digitálně, aneb, Ajťákem i proti své vůli*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-671-6.

ZORMANOVÁ, Lucie, 2017. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0051-4.

ZOUNEK, Jiří et al., 2016. *E-learning: učení (se) s digitálními technologiemi: kniha s online podporou*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7552-217-7.

ZOUNEK, Jiří a Petr SUDICKÝ, 2012. *E-learning: učení (se) s online technologiemi*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7357-903-6.

Internetové zdroje

ALEXOPOULOU, Sofia, 2020. *The portrait of older people as (non) users of digital technologies: A scoping literature review and a typology of digital older (non) users*. [online]. [cit. 2020-03-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.4017/gt.2020.19.003.11>

ALONSO RUIZ, Rosa Ana et al., 2022. *Digital Leisure: An Opportunity for Intergenerational Well-Being in Times of Pandemic?* [online]. [cit. 2022-01-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.7821/naer.2022.1.806>

BAČKOVSKÁ, Jana, 2017. *Senioři a informační a komunikační technologie*. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. [online]. [cit. 2017-05-09]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hp1eue/>

BEREC, Luděk et al., 2020. *The COVID-19 epidemic in the Czech Republic: retrospective analysis of measures (not) implemented during the spring first wave*. [online]. [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: 10.1101/2020.11.06.20227330

CIRILLI, Elisa a Paola, NICOLINI, 2020. *Elderly people, covid-19 and technologies: A qualitative research*. [online]. [cit. 2020-06-29]. Dostupné z: 10.21125/edulearn.2020.2065

ČERMÁK, Ivo a Irena ŠTĚPANÍKOVÁ, 1998. *Kontrola validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu*. Psychologický ústav Akademie věd ČR, Brno. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1423/jaro2006/PSY474/Kontrola_validity.pdf

Český statistický úřad, 2021. *Senioři v ČR v datech*. [online]. [cit. 2021-12-31]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/142141241/31003421.pdf/9a7568fd-10f1-4e6e-bfb7-7a9001f6313c?version=1.11>

GJEVJON, Roth Edith et al., 2014. *Toward a Typology of Technology Users: How Older People Experience Technology's Potential for Active Aging*. [online]. [cit. 2014-01-31]. Dostupné z: 10.3233/978-1-61499-415-2-25

JEŘÁBEK, Tomáš, 2018. Gramotnost, pregramotnost a vzdělávání. *Digitální gramotnost v kontextu současného vzdělávání*. [online]. [cit. 2018-02-01]. Praha: Univerzita Karlova. Dostupné z: https://pages.pedf.cuni.cz/gramotnost/files/2019/01/01_Jerabek.pdf

KAMIN, T. Stefan et al., 2017. *Subjective technology adaptivity predicts technology use in old age*. [online]. [cit. 2017-06-01]. Dostupné z: 10.1159/000471802

KLÍMOVÁ, Blanka et al., 2018. *Internet use by the older adults in the Czech Republic*. [online]. [cit. 2018-09-27]. Dostupné z: 10.15240/tul/001/2018-3-014

KOUTSKÁ, Iva a Kamila BINIEK, 2021. *Educational Technology at Older Adult English Language Courses During the Pandemic*. [online]. [cit. 2021-07-03]. Dostupné z: 10.1109/CCICT53244.2021.00044

Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2011. *Koncepce rozvoje technologií a služeb asistovaného života pro seniory*. [online]. [cit. 2011-10-19]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Koncepce_rozvoje_ICT_a_AS.pdf/0ac55394-eeaa-7563-1636-f0970e1f9451

MOULT, Alice et al., 2018. *How older adults self-manage distress – does the internet have a role? A qualitative study*. [online]. [cit. 2018-11-29]. Dostupné z: 10.1186/s12875-018-0874-7

OFFICE, E. Emma et al., 2020. *Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact*. [online]. [cit. 2020-07-21]. Dostupné z: 10.1016/j.jamda.2020.06.003

PIRHONEN, Jari, 2020. "These devices have not been made for older people's needs" – *Older adults' perceptions of digital technologies in Finland and Ireland*. [online]. [cit. 2020-06-06]. Dostupné z: 10.1016/j.techsoc.2020.101287

SIVÁČKOVÁ, Radka, 2020. *Moderní technologie v životě seniorů*. Diplomová práce. Univerzita Pardubice. [online]. [cit. 2020-05-09]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz/handle/10195/75543>

STUART, Avelie et al., 2022. *Loneliness in older people and COVID-19: Applying the social identity approach to digital intervention design*. [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://europepmc.org/article/PMC/PMC8872705>

SVOBODOVÁ, Libuše a Miroslava ČERNÁ, 2017. *Benefits and Pitfalls in Utilization of the Internet by Elderly People*. [online]. [cit. 2017-10-04]. Dostupné z: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-68557-1_13

Unece, 2021. *Ageing in the digital era – UNECE highlights key actions to ensure digital inclusion of older persons*. [online]. [cit. 2021-07-07]. Dostupné z: <https://unece.org/media/press/358156>

ZANOVIČOVÁ, Mária et al., 2015. *Vybrané aspekty starostlivosti o zdravie seniorov*. Univerzita Komenského v Bratislave. [online] [cit. 2016-01-05]. ISBN: 978-80-89544-93-6. Dostupné z: <https://portal.jfmed.uniba.sk/download.php?fid=677>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DNA	deoxyribonukleová kyselina
IT	informační technologie
ICT	informační a komunikační technologie
iOS	iphone operating system
IP	ingress protection
WI-FI	wireless fidelity
HBO	Home Box Office
ČR	Česká republika
ČT	Česká televize
U3V	univerzita třetího věku
VU3V	virtuální univerzita třetího věku
SMS	short message service
DVB-T	Digital Video Broadcasting – Terrestrial
OSN	Organizace spojených národů
UNECE	United Nations Economic Commission for Europe

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Základní údaje o participantech.....	47
Tabulka 2 Okruhy a kategorie vzešlé z výzkumu.....	51

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: UKÁZKA POČÁTEČNÍHO KÓDOVÁNÍ

Příloha P II: UKÁZKA VYNOŘUJÍCÍCH SE KATEGORIÍ A OKRUHŮ

PŘÍLOHA P I: UKÁZKA POČÁTEČNÍHO KÓDOVÁNÍ

Rozhovor s paní Helenou

Na začátek bych se Vás chtěla zeptat, jestli souhlasíte s nahráváním rozhovoru?

Ano, souhlasím s nahráváním.

Dobře, děkuju. Tak a chtěla bych se Vás zeptat, co si představujete pod pojmem digitální technologie? A můžete jmenovat ty, které používáte?

VZTAH K TECH-
NOLOGIÍM - AKTUÁLNĚ

Aha, takže chytrý telefon, počítač. Mám noťas – notebook. A ještě máme tablet. Jinak už nic. No televize, ale to jako...

VYUŽÍVANÉ DT

Ano, třeba rádio nebo ta televize...

VZTAH - AKTUÁLNĚ

Jo, tak to taky sleduju. A elektronická knížka. Čtečka.

VYUŽITÍ DT

Ano? Používáte?

ZKUŠENOST

Sice miluju radši knihy, ale to je takové, když někam jdu, tak to nezabírá místo.

PRÁKTIKÁ
SKLADNÁ

Uhm... a vleze se tam toho hodně. A to používáte už dlouho tu čtečku?

Ne, to jsem dostala před rokem. Nebo na Vánoce vlastně, ne před rokem, to ani není rok.

Ano, no... a vyhovuje Vám to tak?

Vyhovuje, ale knížku mám raději. Ale na to cestování, protože já jezdím třeba na zahradu, tak abych to sebou nemusela brát, tak toto se jenom zastrčí někde, je to takové skladné na cestování.

SKLADNÁ
TECHNOLOGIE

No a jak dlouho třeba používáte počítač? Co na něm děláte všechno?

VZTAH K TECH. V
MINULOSTI

Tak počítač používám dlouho, tak bych řekla ještě před revolucí, tak ježiš... No moc dlouho.

MINULOST

Takže ještě v práci jste se s ním setkala?

ÚČENÍ SE S
TECHNOLOGIEM

Ještě v práci, takových 30 let, no... nebo jestli už. To jsem tenkrát začínala, si pamatuju, že jsem se toho bála. Vždycky když mě to jako učili, tak najednou zčernala obrazovka, protože jsem na něco ťukla, to jsme ještě měli takové ty programy úplně... té 602. No a pak vlastně já jsem přišla domů, tak jsme si pořídili tady tento, ale já spíš su takový... Já na tom spíš jenom se informuju, se dívám na maily, čtu si tam, mám tam televizi, Skype...

PRÁCE, STRACH
VEDĚLÁVNÍ

ZKUŠENOST
S TECH.

INFORMACE,
VYUŽITÍ - ZPŮSOB,
APLIKACE

ZPŮSOB VYUŽITÍ
TECHNOLOGIÍ

Ten používáte taky, jo?

PŘÍLOHA P II: UKÁZKA VYNOŘUJÍCÍCH SE KATEGORIÍ A OKRUHŮ

Ne, teď ne, ale třeba předtím jste...?
P: Když to začalo, tak to jsem seděla denně u televize. A to byl speciální kanál na to, jo.

Ano, byl?
P: Ano, byl. Ježíš, já nevím, co to už bylo... nebo 24 myslím. Tam to bylo celodenně.

Aha...
P: Ale pak jsem jednoho dne řekla: „A dost!“ To toho člověka tak ubijelo, tak jsem řekla: „Ne! Mám to dostat? Tak to dostanu. Mám to přežít? Přežiju. Má-li to být jinak - bude to jinak.“ Ale nebudu se nervovat sledováním takovýchto... protože jeden Vám to řekne tak, druhý jinak. Na internetu Vám vyjde taková obrovská zpráva, co všechno, jak všechno... za půl hodiny Vám to pošle někdo jiný. A pošle to úplně opačně.

No ano...
P: Ne, to nemá cenu se tím zbytečně trápit.

Třeba i ty online recepty u lékařů využíváte...
P: No tak to je úplně úžasné.

Uhm...
P: To je úplně úžasné, protože tak jsem tam musela. Půl hodiny než tam člověk dojde, půl hodiny zpátky, teď hodinu čekáte, lidi na Vás hledí, jak na vraha, že je zdržujete. Tak to zavolám a naprosto v pohodě.

Takže vlastně přes práci jste se k tomu dostala, k tomu počítači...
P: Ano. A pak jsem si pořídila, protože jsem zůstala nezaměstnaná v 99. roku, tak jsem si pořídila počítač domů...

Uhm...
P: Začínala jsem vlastně mzdama na počítači. To bylo první, co jsem se učila na počítači, mzdy.

I na mail určitě chodíte, že?
P: Ano.

Dobře. Jak často používáte ty moderní technologie vlastně?
P: Denně.

Aha, jo...
P: Televizu jsme měli snad první v baráku.

Takže oni byli... říkám, už máti s tatou byli na tyto věci, co třeba... Ta televize, my jsme měli snad už v 56. roce televizi...

Jaké byly vaše začátky?
P: Ježíšmarja... Víte co, já jsem s počítačem začínala... To jsem ještě dělala na Integře. No a to jsme tam ještě měli ty papírové disky, takové ty velké...
P: Já jsem třeba psala ještě v té 602 ještě...

Ano, to jsem měla jako přívůdek. No a jinak tam mám facebook, na ten sem tam kouknu. Posíláme si s kamarádkama nějaké věci, protože když byla třeba ta korona, tak to bylo úplně úžasné, že jsme si aj napsaly...

Jo, jo, takže jste komunikovaly spolu?
Komunikovaly jsme hodně spolu. Sem tam nějakou hru si pustím no, ale že bych tam dávala nějaké příspěvky nebo tak. To ne.

Potom jsem nastoupila do stavební firmy, tak my jsme jeli v té 602, až tam jsem se pak učila na Windows, co jsou. Takže já to používám opravdu od roku možná tak 92.

Takže opravdu hrzo už...
P: Ano, já jsem chytla úplně ty začátky. A postupně se to všechno tak nějak... nabalovalo, učilo.

Dalo se to přežít. No, tak třeba je fakt, že mně chybělo... Já su zvyklá, že my se sejdeme s holkama a jdeme si třeba na kafečko nebo tak.

Jo, jo, jo...
P: No, tak jsme si uvafily kafečko u telefonu. „A co děláš? Srkám“ (smích)

P: K nám chodili lidi z baráku na televizi.

A nakupujete třeba přes internet?
P: Jedině přes internet.

Jedině přes internet, jo...
P: Já třeba tady ve Zlíně na sebe neseženu oblečení.

Aha...
P: A už mám vytipované třeba ty obchody, třeba v Klingelu si kupuju boty.

Uhm...
P: Tam mají úžasný výběr botů a mají i v těch širších šířkách, jo... Clebes, Bonprix, Vet... jo, to sou obchody, které prostě na mě mají takové zboží, které já ve Zlíně vůbec nekoupím. A naučila jsem se teď nakupovat i přes Rohlík potraviny.

Takže vlastně všechno přes internet vlastně...
P: Ano, a vlastně co potřebuju, tak... já nerada chodím po obchodech, tak já si všechno najdu na internetu...