

Digitální technologie a jejich role v překonávání sociální izolace seniorů

Bc. Iveta Červíková

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Iveta Červíková
Osobní číslo:	H23080
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Digitální technologie a jejich role v překonávání sociální izolace seniorů

Zásady pro vypracování

- Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
- Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociální izolace, života seniorů a digitálních technologií.
- Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
- Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkových rozhovorů.
- 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:

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

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

ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

PAVLÍČEK, Antonín, Alexander GALBA a Michal HORA, 2017. Moderní informatika. Druhé, rozšířené vydání. (Praha): Professional Publishing. ISBN 978-80-906594-6-9.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál. ISBN 9788026207146.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**

Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – 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;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Diplomová práce zkoumá vliv digitálních technologií na překonávání sociální izolace seniorů. První teoretická kapitola se soustředí na cílovou skupinu seniorů, dále zahrnuje stáří, demografii stáří, změny ve stáří a také pojem ageismus. Druhá kapitola pojednává o digitálních technologiích, informačních a komunikačních technologiích, informační společnosti a digitální gramotnosti seniorů. Poslední kapitola zkoumá sociální izolaci a s ní úzce se pojící osamělost. V praktické části je využitý kvantitativní výzkum, kdy jsou data sesbírána pomocí dotazníku. Respondenty výzkumu jsou senioři navštěvující kluby seniorů v Olomouckém a Zlínském kraji. Hlavním cílem diplomové práce je analyzovat souvislost mezi využíváním digitálních technologií a překonáváním sociální izolace u seniorů.

Klíčová slova: senior, stáří, sociální izolace, osamělost, digitální technologie, informační a komunikační technologie

ABSTRACT

The Thesis examines the influence of digital technologies on overcoming social isolation of seniors. The first theoretical chapter focuses on the target group of seniors, which also includes old age, demographics of old age, changes in old age and the concept of ageism. The second chapter discusses digital technologies, information and communication technologies, information society and digital literacy of seniors. The last chapter defines social isolation and the closely related loneliness. The practical part uses quantitative research, where data is collected using a questionnaire. The respondents of the research are seniors visiting seniors' clubs in the Olomouc and Zlín regions. The main objective of the Thesis is to analyze the connection between the use of digital technologies and overcoming social isolation in seniors.

Keywords: senior, old age, social isolation, loneliness, digital technology, information and communication technology

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí diplomové práce PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za nápomoc, odborné vedení, ochotu a cenné rady, které přispěly ke zdokonalení mé diplomové práce. Poděkování patří i vedoucím klubů seniorů, díky nimž bylo možné výzkum realizovat. Také všem zúčastněným seniorům, kteří byli ochotni vyplnit dotazník k výzkumu.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 SENIOŘI	13
1.1 STÁŘÍ	13
1.2 DEMOGRAFIE STÁŘÍ.....	15
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	19
1.3.1 Biologické změny.....	20
1.3.2 Kognitivní změny	20
1.3.3 Emoční změny.....	21
1.4 AGEISMUS	21
2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE.....	23
2.1 INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE	23
2.1.1 Komunikační prostředky	24
2.1.2 Internet	27
2.1.3 Sociální sítě	28
2.2 INFORMAČNÍ SPOLEČNOST	30
2.3 DIGITÁLNÍ GRAMOTNOST SENIORŮ	31
3 SOCIÁLNÍ IZOLACE.....	36
3.1 OSAMĚLOST A SAMOTA	37
3.2 OSAMĚLOST A STÁŘÍ	40
3.3 FAKTORY ROZVOJE POCITU OSAMĚLOSTI VE STÁŘÍ.....	42
3.4 PREVENCE POCITU OSAMĚLOSTI	44
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	47
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	48
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE	49
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	49
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	50
4.4 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ	51
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	52
5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	54
5.1 SOCIÁLNÍ IZOLACE A OSAMĚLOST	55
5.2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE	59
5.2.1 Vnímání užitečnosti digitálních technologií	60
5.2.2 Vnímání snadnosti používání digitálních technologií.....	63
5.3 VZTAH SOCIÁLNÍ IZOLACE A DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ	66

5.3.1	Testování hypotéz.....	67
6	SHRNUTÍ VÝZKUMU.....	69
7	DISKUZE A LIMITY VÝZKUMU	71
	ZÁVĚR.....	73
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
	SEZNAM GRAFŮ	79
	SEZNAM TABULEK.....	80
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	81
	SEZNAM PŘÍLOH.....	82

ÚVOD

Podle demografických údajů stále narůstá počet seniorů a do roku 2050 se očekává nárůst počtu osob, které dosáhnou 80–90 let. Stárnutí populace je nevyhnutelným procesem, který pro společnost přináší řadu výzev, přičemž jednou z nich je sociální izolace (Chen a Schulz, 2016). Tento fenomén se stal častým problémem, a to zejména mezi seniory. V dnešní době se jedná o globální problém, který ovlivňuje jak sociální, tak veřejné zdraví. Senioři jsou k sociální izolaci zvláště náchylní, protože postupné zhoršování fyzických a kognitivních schopností, často spojené se stárnutím, omezuje jejich schopnost zapojit se do aktivit a brání mezilidské komunikaci. Důsledkem sociální izolace mohou být různé zdravotní komplikace, jako jsou psychické poruchy, cévní mozkové příhody či deprese u starších osob. Tyto faktory vedou k tomu, že senioři mohou snadno pociťovat osamělost a odcizení od společnosti, přičemž následně čelí sociální izolaci (RAN et al., 2024).

Sociální izolace se stala tématem jak v oblasti politiky, tak i praxe. Současné výzkumy naznačují, že moderní informační a komunikační technologie mohou přispět různými způsoby k prevenci nebo zmírnění sociální izolace starších osob (Chen a Schulz, 2016). Digitální technologie se však rychle vyvíjí a mění, proto je pro seniory adaptace složitější, neboť mnoho z nich nemělo během života dostatek příležitostí k práci s digitálními technologiemi. To poukazuje na skutečnost, že ovládání těchto technologií je pro starší generaci náročnější úkol, který často zahrnuje překonávání překážek a zvyknutí si na nové způsoby využívání digitálních nástrojů. Senioři si uvědomují důležitost digitálních technologií, nicméně nevěří, že jejich omezená znalost informačních a komunikačních technologií jejich životy nějakým způsobem omezuje či ovlivňuje. Senioři nejčastěji používají mobilní telefony, počítače a také internet, kde prostřednictvím sociálních sítí a diskuzních fór sdílí své myšlenky a zkušenosti s ostatními. Komunikace přes internet nebo telefon s rodinnými příslušníky či širší veřejností má na život seniorů pozitivní dopad, což následně pomáhá překonávat bariéry mezi seniory a společností (Pikna et al., 2018).

Pomocí dotazníkového šetření výzkum zjišťuje, zda mají digitální technologie vliv na překonávání sociální izolace seniorů. Respondenty jsou senioři, kteří navštěvují kluby seniorů v Olomouckém a Zlínském kraji. Hlavní cílem diplomové práce je analyzovat souvislost mezi využíváním digitálních technologií a překonáváním sociální izolace u seniorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SENIOŘI

Kapitola popisuje stáří jako životní etapu, zahrnuje demografické aspekty stárnutí, změny související s procesem stárnutí (biologické, kognitivní a emoční) a fenomén ageismu. V demografické statistice je senior běžně definován pomocí jeho věku, kdy je za seniora považována každá osoba ve věku 65 či více let. Seniori tvoří specifickou skupinu s jedinečnými potřebami a charakteristikou. Stáří je chápáno jako přirozená fáze lidského života, která s sebou nese změny biologické, kognitivní i emoční. Tyto změny ovlivňují kvalitu života seniorů. Stárnutí populace neustále narůstá a zvyšuje se podíl starých lidí. Příčinou je demografická revoluce. S populací seniorů se také pojí fenomén ageismu, jenž může mít negativní dopady na psychické zdraví seniorů a na jejich začlenění do společnosti.

1.1 Stáří

Stáří představuje poslední fázi lidského života, jelikož ji uzavírá. Je výsledkem geneticky podmíněných involučních procesů, které jsou ovlivněny mnoha vnějšími faktory, zejména nemocemi, životním stylem a podmínkami. Hlavním ukazatelem stáří bývá často **chronologický věk**, jenž je pevně dán kalendářním věkem. Je sice jednoznačně vymezitelný, avšak neodráží skutečné změny spojené se stárnutím, jako jsou fyzické schopnosti nebo proměna sociálních rolí. Slouží tedy spíše jako administrativní nástroj. Kromě chronologického věku existuje také pojem **biologický věk**, představující hypotetický ukazatel míry involučních změn v těle. Člověku klesají fyzické síly i kognitivní schopnosti a je ovlivněn celkový stav organismu. Mnohé změny, pozorované u starších lidí, mohou být spíše důsledkem nemocí než samotného procesu stárnutí. Je zřejmé, že se lidé se stejným chronologickým věkem mohou výrazně lišit v míře involučních změn a své funkční zdatnosti. Dalším aspektem je **sociální věk**, který souvisí s rolemi člověka ve společnosti a jeho sociálním fungováním. Sociální stáří je často spojováno se vznikem nároku na starobní důchod. Dnes však dochází k posunu v chápání sociálního stáří, kdy místo představ o stařecké neužitečnosti nabývá na významu koncept celoživotního vzdělávání, seberealizace, osobního rozvoje, netradičních forem práce a aktivní účasti seniorů ve společnosti (Kalvach 2004).

Pohled na to, kdy je člověk považován za starého, se historicky proměňuje. V současné době rozvinuté země je stáří často spojováno s dosažením 65 let, přičemž celosvětově je uznávána hranice 60 let. Světová zdravotnická organizace přijala v 60. letech 20. století periodizaci stáří, zahrnující tyto kategorie:

- 60–74 let: rané stáří,
- 75–89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku),
- 90 a více let: dlouhověkost.

Na základě demografických změn a zlepšení funkčního stavu seniorů vyplývá současné členění stáří:

- 65–74 let: mladí senioři,
- 75–84 let: staří senioři,
- 85 a více let: velmi staří senioři (Ondrušová, 2011).

Úspěšné stárnutí zahrnuje schopnost přizpůsobit se novým podmínkám, které s sebou tento proces přináší. Stárnutí je vnímáno jako období určené k nalezení rovnováhy mezi vědomými a nevědomými složkami osobnosti a k dalšímu rozvoji sebe sama a hodnot, které jedinec vytváří. Jednou z nejvýznamnějších adaptačních strategií je vzpomínání, bilancování a revidování smyslu života. Člověk může nacházet radost v prohlížení starých fotografií, čtení korespondence z minulosti nebo sdílení vzpomínek s ostatními. Finálním úkolem člověka ve stáří je smířit se se svým životem, včetně jeho nedokonalostí a chyb, a vyhnout se pocitům zoufalství. Existuje několik teorií, které popisují, jak se člověk přizpůsobuje stárnutí. **Teorie společenského odpoutání** tvrdí, že s věkem dochází k postupnému oddalování člověka a společnosti, což je prospěšné jak pro jednotlivce, tak pro společnost, která od starších osob očekává, že se budou stahovat ze společenského života. Proti této teorii stojí **teorie aktivity**, která klade důraz na hodnotu výkonu, energie a aktivního zapojení do života, přičemž přirozený proces stárnutí umožňuje jedinci zachovat aktivní životní styl. **Teorie kontinuity** na stáří nahlíží jako na další fázi vývoje dospělého člověka, v níž jedinec obvykle pokračuje v životním stylu, aktivitách a vztazích, které měl dříve, přičemž se přizpůsobuje svým fyzickým a zdravotním možnostem. Poslední teorií je **teorie sociální selektivity**, která vychází z měnící se motivace starších lidí. Ti se více orientují na naplňování svých emočních potřeb a zaměřují se spíše na přítomnost, což jim přináší pocit spokojenosti (Thorová, 2015).

Osobnost staršího člověka se i ve stáří nadále vyvíjí. Základní struktura osobnosti se u většiny lidí příliš nemění, avšak někteří jedinci mohou ve stáří inklinovat více k introverzi, i když v mládí byli spíše extrovertní. Osobnost je výsledkem celého dosavadního vývoje, ale

i současné adaptace na nezbytné obtíže vyššího věku. Existuje tedy několik strategií, jak se vyrovnat s vlastním stářím:

1. **Konstruktivní strategie:** člověk, který se konstruktivně vyrovnává s realitou stáří, zůstává aktivní a stále nachází radost v životě a ve vřelých vztazích s blízkými. Přijímá možnost smrti bez nadměrného strachu, dokáže se přizpůsobit novým okolnostem a dále rozvíjí své zájmy.
2. **Strategie závislosti:** lidé mají tendenci být pasivní a závislí na ostatních. Často postrádají větší ambice a raději přenechávají zodpovědnost mladším generacím, zatímco se stahují do svého soukromí.
3. **Strategie obranná:** projevuje se méně příznivou a nadměrnou aktivitou, která slouží k potlačení starostí. Tito lidé mají tendenci neustále kontrolovat své emoce.
4. **Strategie hostility:** lidé mají sklon dávat vinu druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem za své nezdary. Často vykazují agresivní chování, jsou podezřívaví a neustále si na něco stěžují.
5. **Strategie sebenenávisti:** starší člověk mívá agresivitu sám vůči sobě, je k sobě nadměrně kritický a chápe svůj život jako selhání (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.2 Demografie stáří

Demografie je věda, která se zabývá studiem složení a pohybu lidských populací. Složení obyvatelstva je výsledkem dlouhodobých procesů reprodukce a společenských podmínek. Mezi základní pojmy demografie patří porodnost, úmrtnost, střední délka života (naděje dožití), průměrný věk ve vztahu k různým proměnným, věková struktura obyvatelstva a migrace (Ondrušová, 2011). Podle Světové zdravotnické organizace (2012) se od roku 1980 počet lidí starších 60 let zdvojnásobil. Do roku 2050 se očekává nárůst počtu osob, které dosáhnou věku 80 až 90 let. Věda reaguje na rostoucí počet starších lidí, což vedlo ke vzniku lékařského oboru zvaného anti-aging medicína. Jejím cílem je zpomalit proces stárnutí a zachovat dobrý zdravotní stav i ve vyšším věku (Thorová, 2015).

V České republice začal proces stárnutí populace již v meziválečném období. Po druhé světové válce byla věková struktura pomalá a nerovnoměrná. V 50. letech došlo k poválečnému zvýšení porodnosti a snížení kojenecké a dětské úmrtnosti (Mašková, 2006). Během tohoto období se díky centrálnímu řízení státu, zavedení hygienických opatření a

plošnému očkování výrazně zlepšil zdravotní stav obyvatel. Infekční nemoci ustoupily, ale do popředí se dostaly civilizační choroby, které vyžadovaly jiný přístup. Zároveň došlo ke zpomalení vědeckotechnologického rozvoje ve zdravotnictví, zhoršení životního prostředí a změnám životního stylu obyvatel. Po roce 1961 se úmrtnost přestala snižovat (Janečková a Hnilicová 2009). Ve druhé polovině 60. let 20. století v ČR poklesla porodnost a stárnutí populace se opět zrychlilo. Po roce 1990 došlo v demografii v České republice k výrazným změnám. Tradiční východoevropský model reprodukčního chování, který byl charakterizován vysokou plodností, úmrtností, vysokým počtem uzavíraných sňatků a nízkým věkem při vstupu do manželství, se začal přeměňovat na západoevropský model. Ten se vyznačuje nižší sňatečností, lepšími úmrtnostními proměnami a nižší plodností. Ve druhé polovině 90. let výrazně poklesl podíl dětské populace a plodnost dosáhla svého minima. Následný nárůst plodnosti dosáhl vrcholu v roce 2008 (Demografická ročenka České republiky 2009, 2010). V následujících letech se očekává další nárůst podílu starší populace. Příčinou zestárnutí české populace by měl být přesun silných, poválečných ročníků přes hranici 65 let, pouze mírný vzestup porodnosti a očekávaný pozitivní vývoj úmrtnosti v ČR (Ondrušová, 2011).

Tabulka 1: Počet seniorů v ČR

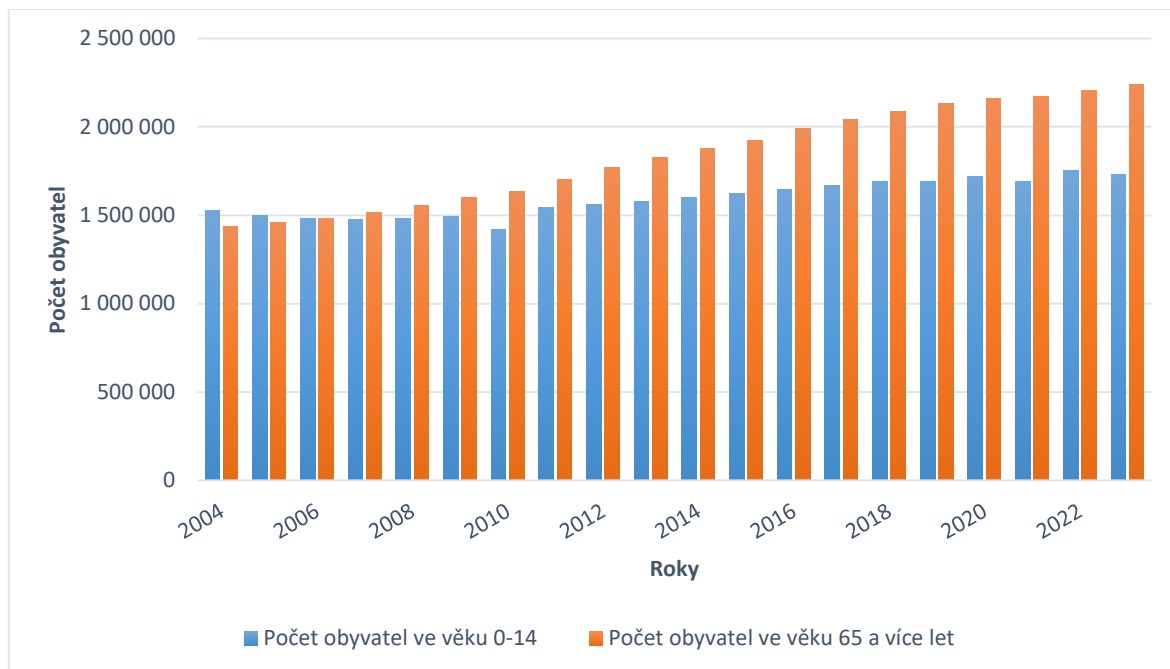
Roky	Počet seniorů (k 31.12.)
2016	1 988 922
2017	2 040 183
2018	2 086 617
2019	2 131 630
2020	2 158 322
2021	2 169 109
2022	2 207 849
2023	2 237 322

(zdroj: ČSÚ, 2023)

V roce 2023 tvořili senioři (osoby ve věku 65 a více let) přibližně pětinu, konkrétně 20,4 %, populace České republiky. Počet seniorů v ČR je 2 237 322. Jejich podíl na celkové populaci

neustále roste. Od roku 2006 mají senioři početní převahu nad dětmi mladšími 15 let. V prosinci 2023 připadalo na 100 dětí téměř 130 seniorů (Senioři v ČR v datech, 2023).

Graf 1: Vývoj počtu obyvatel ve věku 0–14 let a 65 a více let



(zdroj: ČSÚ, 2023)

Početně nejsilnější věkovou skupinou seniorské populace jsou nejmladší senioři, tj. osoby ve věku 65–69 let. Každá další starší věková skupina seniorů je o něco méně početná. Rozdíly mezi jednotlivými skupinami jsou dány postupným vymíráním generací a historickým vývojem porodnosti. Z celkového počtu seniorů v České republice tvoří nejpočetnější skupinu senioři ve věku 65–69 let (30 %), následují senioři ve věku 70–74 let (28 %), skupina seniorů ve věku 75–79 let představuje 22 %, nejstarší věková kategorie, tedy senioři ve věku 80 a více let, tvoří 20 % (Senioři v ČR v datech, 2023).

Tabulka 2: Počet seniorů podle věkových skupin ve vybraných letech

Věková skupina								
	65–69	70–74	75–79	80–84	85–89	90–94	95+	Celkem
2001	424 705	405 336	324 214	154 069	75 173	27 388	3 672	1 414 557
2011	595 116	402 749	307 188	234 820	124 404	31 495	5 664	1 701 436
2015	692 992	495 189	323 695	232 005	135 023	47 086	6 422	1 932 412
2019	678 927	602 974	408 629	234 495	142 589	52 981	11 035	2 131 630
2021	659 696	615 177	443 093	252 668	134 175	53 591	10 709	2 169 109
2022	653 033	612 885	475 940	267 114	133 551	54 609	10 717	2 207 849

(zdroj: ČSÚ, 2023)

Seniorskou populaci tvoří z větší části ženy. Důvodem je všeobecně větší úmrtnost mužů, ale převaha žen se v čase mírně snižuje. Mezi seniory v roce 2022 bylo 57,9 % žen a 42,1 % mužů. V roce 2011 dosahoval podíl žen 59,4 % a v roce 2001 61,4 %. U nejmladších seniorů ve věku 65–69 let je podle posledních údajů 53 % žen, ve věkové skupině 80–84 let již 63 % a v nejstarší věkové skupině od 95 let věku dokonce 80 % (Senioři v ČR v datech, 2023).

Tabulka 3: Senioři podle pohlaví ve vybraných letech

	Počet mužů	Počet žen
2001	545 758	868 799
2011	691 454	1 009 982
2015	803 418	1 128 994
2019	897 977	1 233 653
2021	912 781	1 256 328
2022	929 301	1 278 548

(zdroj: ČSÚ, 2023)

Rodinný stav seniorů v České republice vykazuje rozdíly u mužů a žen. V 69 % jsou muži seniorského věku ženatí. Dalších 14 % tvoří rozvedení muži a 12 % ovdovělí. Zbýlých 5 % mužů v seniorském věku je svobodných. Naopak svobodných žen jsou pouze 3 %. Početně významně stejnou měrou jsou ženy vdané a ovdovělé, kdy každá skupina zahrnuje 41 % žen v seniorském věku. Rozvedených pak bylo 16 % žen (Senioři v ČR v datech, 2023).

1.3 Změny ve stáří

Stáří a stárnutí se dotýká biologické, psychologické a sociální složky, přičemž všechny se vzájemně ovlivňují. Nejvýraznější je proměna po stránce biologické, ale také kognitivní a emoční. Všechny tyto dimenze se vzájemně propojují a dopadají na kvalitu života seniorů (Sak a Kolesárová, 2012). Člověk je relativně křehký tvor a dlouhověkost by pro přežití druhu představovala příliš velké riziko. Aby se druh udržel, musí docházet k vytváření nových generací, a zároveň k odstranění těch starších. Z evolučního hlediska proto stárneme a umíráme. Proces zdravého stárnutí se zaměřuje na oddálení a snížení výskytu chronických onemocnění, což umožňuje lidem fungovat nezávisle i ve vyšším věku, a navíc se tak snižují náklady na zdravotní péči a sociální služby hrazené z veřejných zdrojů (Thorová, 2015).

1.3.1 Biologické změny

Stárnutí je provázáno degenerativními změnami v organismu, kdy s přibývajícím věkem dochází ke kumulaci chyb v organismu, které již člověk není schopen korigovat. Buňky jsou poškozovány, mitochondrie nedodávají dostatek energie a tělo hromadí škodlivé látky z okolního prostředí i odpadní produkty metabolismu, což vede k neschopnosti tyto látky vylučovat. S přibývajícím věkem roste riziko vzniku různých onemocnění, způsobených nejen genetickými faktory, ale také nesprávnou životosprávou a zanedbáváním prevence. Imunita slábne, svaly a smyslové orgány ztrácí výkonnost, dochází k osteoporóze, ateroskleróze, hormonální nerovnováze a zánětům. Homeostáza se narušuje, zvyšuje se výskyt nádorových onemocnění, hromadí se abnormální bílkoviny a objevují se vředy a proleženiny (Thorová, 2015). Biologické stárnutí postihuje celý organismus, což se projevuje snížením pohyblivosti, výkonnosti a vytrvalosti. Ve velmi pokročilém věku často dochází k selhání hlavních orgánů, jako jsou srdce a cévy nebo mozek. Postupně se zhoršuje fyzický stav člověka a narůstají choroby, které zapříčiňují neschopnost systému optimalizovat či udržovat funkční jednotlivé prvky v rovnováze a vyrovnávat se s vnějšími negativními stimuly. Zhoršování zdravotního stavu probíhá většinou diferencovaně u jednotlivých orgánů a subsystémů podle genetické výbavy a individuální historie jedince. K dramatickému zhoršení stavu dochází většinou ve věku nad 70 let. Mladší senioři mají tedy pro svůj život lepší podmínky (Sak a Kolesárová, 2012).

S věkem se zvyšuje riziko úrazů a pádů, přičemž u zlomeniny krčku zemře 20 % zraněných. Starší lidé mají také sníženou schopnost vnímat změny teplot, což zvyšuje riziko podchlazení či přehřátí. S postupujícím zhoršováním fyzického a psychického zdraví se pojí syndrom geriatrické křehkosti, který se projevuje vyčerpáním, úbytkem hmotnosti, slabostí, pomalou chůzí a sníženou aktivitou. Někteří senioři trpí alkoholismem, což může být důsledkem neschopnosti vyrovnat se se ztrátou blízkého, nudou, nespavostí, odchodem do důchodu nebo pocitem osamělosti (Thorová, 2015).

1.3.2 Kognitivní změny

Smyslové vnímání se s věkem zhoršuje, dochází zejména k výraznému zhoršení zrakové percepce a sluchu. Toto zhoršení neovlivňuje pouze pracovní výkonnost, ale omezuje i možnosti rekreačních aktivit a komplikuje komunikaci s ostatními lidmi. Zvyšuje se tím i riziko úrazu. Zlepšení zraku a sluchu prostřednictvím brýlí, naslouchadel a dalších pomůcek může výrazně pomoci starším lidem v osobním životě a jejich zapojením do společnosti.

Kromě toho dochází ke zhoršení paměti, zejména ohledně nových událostí. Vzpomínky na dávnou minulost obvykle zůstávají dobře zachovány, i když mohou být obsahově a emocionálně zkreslené. Ve vyšším věku dochází ke snížení inteligence, která se měří běžnými inteligenčními testy. Ve stáří nastává celkový pokles sil a schopností, ale tento proces probíhá u každého jedince jinak. Tvořivost se také s věkem snižuje, ale člověk si ji může uchovat po celý život. Důležitější než věk jsou motivace, vytrvalost a entuziasmus. Mnoho lidí se ve vysokém věku učí novým dovednostem, například novému jazyku nebo práci s počítačem (Langmeier a Krejčířová, 2006). Jedním z negativních důsledků stárnutí je demence, přičemž kognitivní schopnosti ubývají u 25–30 % lidí starších 85 let. S rostoucí populací starších lidí tak narůstá i počet osob trpících demencí (Thorová, 2015).

1.3.3 Emoční změny

Afektivní prožívání ve stáří získává poněkud jiné kvality. Emoce jsou méně intenzivní a citové prožívání bývá méně bezprostřední – člověk se už tak snadno nenadchne pro nové věci, ale zároveň dokáže situace hodnotit klidněji a racionálněji. Starší jedinci bývají emocionálně stabilnější a mohou se také stát více lhostejnými k okolí. To jim přináší větší míru klidu a trpělivosti, ale v některých případech i nezájem a apatii. Na počátku stáří bývá silná touha po seberealizaci a potřebě být prospěšný ostatním, zatímco později dominuje potřeba citového zázemí a přijetí v okruhu blízkých osob. Citové vztahy se ve stáří obvykle výrazně nemění. Naopak, narůstá význam rodiny, přičemž starší člověk často přijímá důležitou roli prarodiče. Emoční vazby s vnoučaty jsou nenahraditelné, neboť poskytují dítěti jedinečné zkušenosti a představují mu jeho vlastní budoucí prarodičovské role (Langmeier a Krejčířová, 2006). Častým jevem ve stáří je také deprese, která se může skrývat za somatickým stýskáním a častými návštěvami lékařů (Thorová, 2015).

1.4 Ageismus

Stáří je neoddělitelně spojené s fenoménem ageismu, který ovlivňuje, jak jsou senioři vnímáni a začleňováni do společnosti. Poprvé se pojem ageismus objevil v 60. letech 20. století v USA a poukázal na něj Robert Neil Butler. Jedná se o negativní postoje společnosti ke starším osobám. Typickým stereotypním přesvědčením je, že stárnoucí osoby mají pro společnost nižší hodnotu. Člověk je přitom posuzován na základě chronologického věku, nikoli reálného výkonu a celkového přínosu (Thorová, 2015). Starší lidé jsou kategorizováni jako senilní, staromódní v morálce a dovednostech a rigidní ve svém myšlení. Ageismus dovoluje mladším generacím vidět starší lidi jako odlišné od nich samých. Může se

projevovat různými formami: vyhýbání se kontaktu, stereotypy a mýty, otevřené opovržení, diskriminační praktiky v bydlení, v zaměstnání a službách nebo všemožné vtipy (Butler, 1980).

Vidovićová (2008, s. 113) definuje ageismus takto: *„Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestované skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci”*. Haškovcová (2012) označuje za ageismus projevy averze, které jsou směřovány vůči starším lidem a všemu co stárí připomíná. Český ekvivalent pro tento anglický pojem neexistuje. Praktickým a častým projevem ageismu je tzv. věková diskriminace.

V České republice mají starší lidé mnohem větší potíže s hledáním zaměstnání a často jsou nuceni odejít do důchodu proti své vůli. Starší generace je často vnímána jako homogenní skupina, kterou charakterizují různé negativní vlastnosti. Bez ohledu na individuální rozdíly jsou starší lidé považováni za nepružné, unavené, vyhořelé, protivné, bezmocné, pomalé a neefektivní. Místo těchto stereotypních předsudků by mělo dojít k individuálnímu posuzování každého člověka. I mezi staršími lidmi totiž existují jedinci, kteří jsou stále produktivní, kreativní a otevření novým myšlenkám (Thorová, 2015).

2 DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE

Tato kapitola se věnuje digitálním technologiím, přičemž zahrnuje informace o komunikačních a informačních technologiích, včetně komunikačních prostředků, internetu a sociálních sítí, dále charakterizuje informační společnost a problematiku digitální gramotnosti seniorů. Digitální technologie je termín obdobný jako informační a komunikační technologie, moderní technologie, digitální nástroje nebo multimédia. Úzce s těmito pojmy souvisí informační a komunikační technologie, která se vztahuje k využívání digitálních technologií, jako jsou počítače, digitální kamery, elektronické tabule, software nebo webové stránky. Tyto technologie jsou zaměřeny primárně na zpracování informací a podporu komunikace.

2.1 Informační a komunikační technologie

V 60. letech 20. století se běžně používal termín počítačové technologie, který byl postupně nahrazen výrazem informační a komunikační technologie (ICT). Tato změna byla ovlivněna především rozvojem síťových technologií a jejich služeb. Zatímco v Evropě je dnes upřednostňován termín informační a komunikační technologie, v Severní Americe se častěji používá označení informační technologie nebo jednoduše technologie (Zounek a Šedřová, 2009). Informační technologie (IT) jsou určeny pro sběr, zpracování, zobrazení, vyhledávání, řízení, uchovávání, využívání a kontrolu dat a informací. Pod pojem IT spadají nejen procesy spojené s prací s informacemi, ale také hardware (počítače, mobilní telefony, tablety, ...), software (programové vybavení počítačů) a metodiky pro vývoj softwaru (Pavliček a Syrovátková, 2022).

Zounek a Šedřová (2009) tvrdí, že ICT rozšiřuje původní pojem informační technologie a zahrnuje široké spektrum technologií, jako jsou počítače, digitální vysílání, telekomunikační technologie (například mobilní telefony s přístupem k e-mailu a dalším formám elektronické komunikace) a elektronické informační zdroje, mezi něž patří například web. Pavliček a Syrovátková (2022) uvádí podobné tvrzení, a to, že informační a komunikační technologie (ICT – Information and Communication Technologies) rozšiřují oblast IT o komunikační prostředky. Tyto technologie umožňují sběr, zpracování, zobrazení, vyhledávání, řízení, uchovávání, využívání, kontrolu a přenos dat a informací. Mezi komunikační prostředky patří například mobilní a satelitní služby, přičemž dnes jde převážně o počítačové sítě. Jirásek et al. (2022, s. 55) ve výkladovém slovníku kybernetické bezpečnosti definují informační a komunikační technologie takto: „*veškerá technika, která*

se zabývá zpracováním a přenosem informací, tj. zejména výpočetní a komunikační technika a její programové vybavení”.

2.1.1 Komunikační prostředky

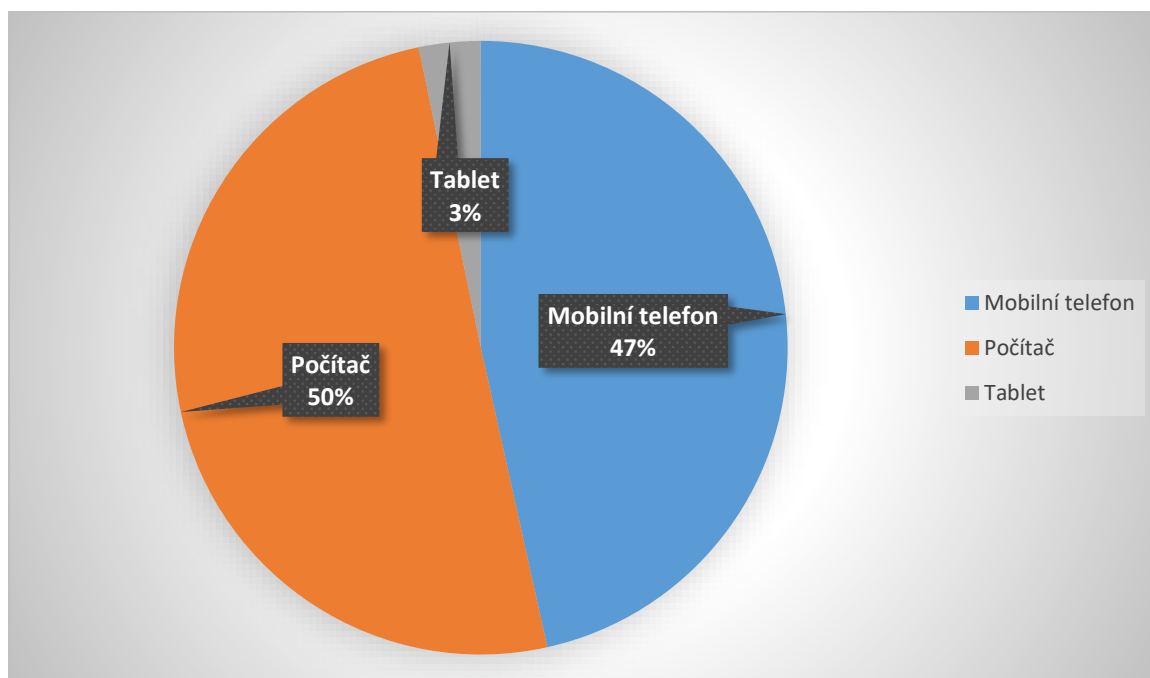
Komunikační prostředky jsou nástroje, které umožňují přenos informací mezi jednotlivci nebo skupinami. V dnešním rychle měnícím se světě je trh zahlcen mnoha druhy digitálních zařízení. Nové produkty jsou vyráběny mladými lidmi pro mladé lidi. Lidé ve starším věku v dnešní době využívají digitální technologie čím dál častěji, proto je nezbytné přizpůsobit jednotlivé výrobky potřebám cílové skupiny. V současnosti je nejčastější formou modifikace již existujících zařízení tak, aby se přizpůsobily možnostem starších uživatelů. Příkladem dobré praxe je vytvoření počítače, který je určen potřebám seniorů. Klávesnice byla zbavena malých a nečitelných tlačítek, jednotlivé klávesy byly dostatečně velké, aby jejich ovládání zvládla i osoba, která trpí například třesem rukou. Také polohovací zařízení (touchpad) je ovládané velice jednoduchým způsobem (Tomczyk, 2015).

Nejčastějším komunikačním prostředkem, který využívá celá populace, jsou **mobilní telefony**. Podle údajů Českého statistického úřadu z roku 2023 používá v České republice mobilní telefon 99 % osob starších 16 let. Z toho 82 % lidí využívá chytrý telefon a 18 % klasický tlačítkový telefon. V současné době jsou mobilní telefony nejen jednoduchými komunikačními prostředky, ale také multimediálními mikropočítači. Způsob výměny informací skrze mobilní telefony zaznamenává intenzivní vývoj od začátku 90. let 20. století. Dříve neměla tato technika tolik příznivců, protože ceny samostatných přístrojů a ceny za volání byly vysoké. Dnes jsou tyto služby natolik levné, že ve vyspělé společnosti jen stěží potkáme člověka, který by nepřišel do styku s mobilním telefonem. Jsou využívány třeba k uchovávání informací, používání navigace, pořizování fotografií či připojování k internetu. Na trhu jsou dostupné mobilní telefony určené pro seniory. Tato zařízení mají atraktivní vzhled a často jsou vybavena většími tlačítky a přehlednější strukturou. Některé jsou dokonce vybaveny „poplachovým tlačítkem“, které umožňuje přímé spojení s přednastaveným telefonním číslem. Senioři častěji telefonují, než aby posílali SMS. Užívání mobilního telefonu vede ke zvýšení pocitu bezpečí a udržování kontaktu s rodinnými příslušníky a blízkými osobami. Senioři po celém světě jsou aktivními uživateli mobilních telefonů a jejich motivace k pořízení tohoto zařízení je získání pocitu bezpečí, touha po stálém kontaktu s blízkými osobami a snaha o zachování nezávislosti (Tomczyk, 2015).

Dalšími častými komunikačními prostředky jsou **stolní počítače a notebooky**, které využívá 80 % populace ve věku 16–74 let. Počítače a prostředí internetu jsou poměrně novým komunikačním prostředím, avšak často využívaným a všudypřítomným. Přináší a nabízí mnoho výhod, které širokou veřejnost oslovily a přesvědčily je k využívání počítače. Umožňují komunikovat s celým světem všude tam, kde je k dispozici připojení k internetu, a to buď s okamžitou odezvou, nebo s určitou prodlevou (Král a Král, 2016). Stolní počítač je preferovaným zařízením pro připojení k internetu. Počítače prošly během let výraznou proměnou. Zatímco dříve šlo o zařízení zabírající celé místnosti, určené pouze pro několik základních funkcí, dnešní počítače mohou být kompaktní a přenosné, a přitom nabízí nespočet možností využití. Stolní počítače, označované jako desktopy, jsou na trhu postupně nahrazovány přenosnými zařízeními, které nabývají různých podob a forem. Rostoucí obliba přenosných zařízení souvisí s intuitivními způsoby ovládání, jako je dotyk nebo hlasové ovládání, což mnohým lidem usnadňuje jejich používání. Počítače nabízí širokou škálu funkcí, například přístup k internetu přes webové prohlížeče, komunikaci na sociálních sítích, vyhledávání informací, sledování filmů, psaní e-mailů, hraní her či vytváření dokumentů. Díky těmto možnostem se staly univerzálním nástrojem pro práci, zábavu i vzdělávání. Mezi moderní počítače spadají také **tablety**, které jsou charakterizovány jako mobilní počítače vybavené integrovaným dotykovým displejem, jenž slouží jako hlavní ovládací prvek. Obvykle disponují kamerou, mikrofonom a množstvím senzorů. K některým modelům lze připojit i klávesnici (Neumajer et al., 2015).

Graf 2 a tabulka 5 ukazují data týkající se četnosti používání mobilního telefonu, počítače a tabletu na celosvětovém trhu v roce 2024. V grafu 2 jsou vítězem stolní počítače, které mají 50,23 % podílu. Mobilní telefony jsou na druhém místě s podílem 46,52 %. Tablety mají jen malý podíl, a to 3,25 %, ale zahrnují miliony uživatelů ve světě (Leeline, 2024).

Graf 2: Užívání mobilního telefonu, počítače a tabletu



(zdroj: Leeline, 2024)

Tabulka 4 poukazuje na to, že používání mobilních telefonů a stolních počítačů se mezi věkovými skupinami liší. U mladých lidí dominují mobilní telefony, zatímco starší generace dává přednost stolním počítačům, a to více než 60 %, z důvodu přístupu k internetu (Leeline, 2024).

Tabulka 4: Užívání mobilního telefonu, počítače a tabletu dle věku

Věková skupina	Mobil (%)	Počítač (%)	Tablet (%)
18–24	79	19	2
25–34	68	29	3
35–44	69	37	3
45–54	54	41	5
55–64	41	53	6
65–74	30	62	7
75+	15	76	8

(zdroj: Leeline, 2024)

2.1.2 Internet

Pro digitální komunikaci je mnohdy zapotřebí internet, který se stal nedílnou součástí světa. Elektronická pošta, webové stránky, chaty a sociální sítě jsou běžně využívány lidmi po celém světě a počet uživatelů neustále roste. Zakladatelé internetu na začátku jistě nepředpokládali, jaký vliv bude mít na lidstvo. Původně byl projekt zaměřen na propojení počítačů na velké vzdálenosti a navržen k výměně vědeckých informací mezi odbornými institucemi i přenosu dat pro armádu. Technologický pokrok a následné události vedly k vytvoření fenoménu, který dnes ovlivňuje nejen vědeckou sféru, ale také celosvětové dění ve všech jeho aspektech. Internet lze chápat jako globální (počítačovou) síť, umožňující propojení dvou libovolných bodů sítě. Cílem tohoto propojení je umožnit výměnu dat mezi připojenými zařízeními. Dnes existuje široká škála zařízení, která se mohou připojit k internetu, přičemž nejčastěji se používají různé typy počítačů a chytré telefony. Každý den dojde na internetu k výměně přibližně jedné miliardy gigabitů dat. Tento obrovský objem informací putuje z jednoho místa na zemkouli na druhé v řádu milisekund a sekund. Tato čísla jsou ohromující a lze předpokládat, že trendem bude růst objemu dat a zkracování času jejich přenosu (Pavlíček et al., 2017).

Internet se stal neoddělitelnou součástí každodenního života, a to nejen v oblasti soukromé komunikace, ale také při komunikaci se státními institucemi a soudy. Počet uživatelů internetu a poskytovatelů internetových služeb každoročně rychle roste. V roce 2024 dosáhl počet uživatelů internetu na celém světě 5,44 miliardy, což odpovídá přibližně dvěma třetinám celosvětové populace. V České republice podle údajů Českého statistického úřadu z roku 2024 používá internet 92,8 % celkové populace. Slouží i jako prostředek pro nelegální aktivity, jako jsou obchody s drogami, lidmi či zbraněmi, finanční podvody, krádeže dat a peněz, stalking, špionáž nebo teroristické činy. Tato technologie zásadně transformovala tradiční komunikační média, změnila jejich obchodní modely, vytvořila nová průmyslová odvětví a umožnila vznik unikátních forem interakcí, například prostřednictvím internetových fór či sociálních sítí. Internet také ovlivnil finanční služby, které jsou nyní často poskytovány online, a významně přetvořil odběratelsko-dodavatelské vztahy napříč různými hospodářskými sektory (Andruško, 2016).

2.1.3 Sociální sítě

Sociologie definuje sociální síť jako propojenou skupinu lidí, kteří na sebe vzájemně působí. Taková síť vzniká na základě společných zájmů, rodinných vazeb nebo pragmatických důvodů, jako jsou ekonomické či kulturní zájmy. V rámci sociálních sítí dochází ke vzájemnému vlivu a obohacování celé sociální skupiny. Každý jedinec se už při narození stává členem určité sociální skupiny. Skupinová příslušnost jej provází po celý život, projevuje se v jeho citech, chování a myšlení. Obvykle je členem více skupin současně, přičemž v každé z nich má odlišnou identitu, přístup i způsob komunikace (Pavlíček a Syrovátková, 2022). Tomczyk (2015) uvádí, že sociální sítě sdružují uživatele sdílející společné zájmy, cíle či názor, což vede k navazování nových kontaktů. Například Facebook umožňuje všem uživatelům internetu uspokojovat přirozenou potřebu mezilidských vztahů, kontaktů a pocitu sounáležitosti k určité skupině. Sociální sítě pomáhají uspokojit především potřebu bezpečí, sounáležitosti, uznání, respektu, zábavy, seberealizace a vyplnění volného času.

Boyd a Ellison v roce 2007 definovali pojem sociální sítě jako službu založenou na webových technologiích, která nabízí jedincům tři základní možnosti:

1. Vytvořit veřejný nebo částečně veřejný profil uživatele.
2. Určit seznam dalších uživatelů v této síti, se kterými je daná osoba propojena.
3. Síť nabízí uživatelům zobrazit a procházet seznam uživatelů, s nimiž jsou propojeni (Pavlíček a Syrovátková, 2022).

S rozvojem informačních technologií získávají sociální sítě nový (elektronický) rozměr – vznikají internetové sociální sítě. Internet umožňuje lidem udržovat kontakt se svými přáteli, spolužáky, kolegy či známými odkudkoliv. Je tak snadnější udržet kontakt s přáteli, s nimiž se nemůžeme stýkat tak často, jak bychom chtěli. Sociální sítě nabízí prostor pro sdílení informací a komunikaci s ostatními lidmi. Ulehčují vyhledávání přátel a informací o nich. Přenáší tak vazby z reálného světa do digitálního prostředí. Pod sociální sítí se rozumí systém umožňující vytvářet a udržovat seznam vzájemně propojených kontaktů a přátel. Lze pod ně řadit i systémy, u kterých není budování kontaktů primární, ale pouze jedna z podporovaných funkcí. Lidé se v rámci systému mohou vzájemně najít a vytvořit tak virtuální „komunitu“. Pokročilejší formou je prohledávání sociálních sítí – nahlížení do seznamu přátel jejich přátel. Dále je možnost publikování informací, vkládání fotografií, vytváření deníku, sdílení kalendáře a podobně (Pavlíček a Syrovátková, 2022). Mezi

nejznámější celosvětové sociální sítě patří Facebook, Instagram, X (dříve Twitter), YouTube či Tik Tok.

Facebook

Nejúspěšnější a největší sociální sítí je Facebook, jenž je v současné době synonymem všech sociálních sítí. Má přibližně 3 miliardy registrovaných uživatelů, přičemž nejvíce uživatelů je v Indii, USA a v Indonésii. Průměrný uživatel tráví na Facebooku 33 minut denně, má 200 přátel a je členem 80 skupin či stránek. Připojení k Facebooku přes mobilní aplikaci používá více než miliarda aktivních uživatelů. V současnosti nabízí více než 70 jazykových mutací. Počet uživatelů v celém světě neustále stoupá. Nejčastější věková skupina, která tuto sociální síť využívá, je 25–34 let, následuje skupina 18–24 let a 34–44 let. Rozložení pohlaví je mírně ve prospěch mužů. Pro využití všech funkcí požaduje Facebook registraci uživatele – vytvoření osobní stránky (profilu), která zahrnuje reálné jméno a příjmení uživatele, e-mailovou adresu a datum narození. Je možné nahrát i profilovou fotografii a přidat detailnější informace o uživateli, včetně jeho aktivit, koníčků, rodinných vztahů nebo politické orientace. Facebook poskytuje mnoho funkcí, jedná se o propagaci, vytváření a spravování stránky či skupiny, publikování fotografií, videí, zpráv a dalších dokumentů, komentování a hodnocení vlastních či cizích příspěvků, provádění hovorů s přáteli, pořádání akcí, poptávání či nabízení práce nebo provádění online nákupů. Také je možné soukromě něco prodávat, propagovat své podnikání, sledovat přímá vysílání a hrát hry (Pavlíček a Syrovátková, 2022).

Instagram

Jedná se o platformu s prvky sociální sítě, která je zaměřená na sdílení fotografií a videí. Sama o sobě umožňuje pořizovat fotografie i videa a aplikovat na ně různé filtry. Při vzniku byla aplikace určena pouze pro iPhone, nicméně nyní je přístupná i na Androidu a Windows Phone. V současné době Instagram používá 1,5 miliardy lidí, jedná se především o mladé uživatele. Zpočátku aplikace umožňovala jen sdílení fotografií, ale postupem času přibýlo také publikování videí, nahrávání videí dlouhých 15 sekund (Stories), která jsou po 24 hodinách odstraněna, sdílení zpráv s ostatními uživateli a možnost práce s více účty najednou. Instagram má velmi snadné a intuitivní rozhraní, což dělá aplikaci pohodlnou pro využívání bez požadavků na složité přemýšlení. Stejně jako na Facebooku lze i na

Instagramu prodávat zboží (kosmetiku, módu, online kurzy), propagovat povědomí o značkách, informovat o akcích, slevách či soutěžích (Pavlíček a Syrovátková, 2022).

X (dříve Twitter)

Sociální síť Twitter byla v červenci 2023 přejmenována na X. Jedná se o síť, kde si píše každý uživatel svůj blog pomocí krátkých vzkazů – tzv. tweetů. Vzkazy se zobrazují na profilu autora a současně na profilech uživatelů, kteří jsou jeho odběratelé. Uživatelé si oblíbili tuto sociální síť z důvodů sdílení myšlenek a názorů politiků, vědců, herců nebo zpěváků. Například tři poslední prezidenti USA měli své účty sledovány desítkami milionů lidí. Sociální síť X se stala jednou z nejsilnějších zpravodajských míst. Díky jednoduchému systému je možné sledovat obsah velmi snadno. Tato síť se osvědčila jako vynikající komunikační prostředek a kvalitní propagační platforma (Pavlíček a Syrovátková, 2022).

2.2 Informační společnost

Moderní technologie zásadně ovlivňují směřování společnosti. A stejně tak společnost formuje jejich vývoj a šíření (Černý, 2017). Termín „informační společnost“ označuje skupinu, která si stále více uvědomuje význam informací a využívá moderní informační a komunikační technologie ke zvýšení své informovanosti. Současná informační společnost je charakteristická rostoucí závislostí na informacích, která se pravděpodobně bude dále prohlubovat, a to jak v pracovním, tak v osobním životě jednotlivců. Internet však není první informační technologií, která měla zásadní vliv na změnu společnosti. Z historického hlediska lze o informační společnosti hovořit už od doby vynálezu knihtisku. Každé další masově využívané médium, jako například telegraf, telefon, rádio, film či televize, přispělo k rozvoji, proměně a formování informační společnosti (Andruško, 2016). Černý (2017, s. 19.) chápe informační společnost jako *„dynamicky měnící se strukturu, která považuje přístup k informacím za mimořádně důležitý. Spojují se v ní přitom ekonomické zájmy a konkurenceschopnost, ke kterým směřuje většina dokumentů s dalšími rysy, jako jsou změny v komunikaci, sociální interakci, nástupu nových médií, přímé demokracie či nových kulturních forem“*. Informační společnost se snaží reagovat na dynamický rozvoj informačních a komunikačních technologií a využívat jejich potenciál při tvorbě, přenosu a uchovávání dat. Podle teoretiků lze očekávat například pokročilou automatizaci duševní práce, vznik nových způsobů poznávání a formování nových socioekonomických struktur (Petrusek, 2006). Vznik informační společnosti úzce souvisí s technologickým rozvojem.

Zatímco Spojené státy a Japonsko vnímaly informační revoluci především z ekonomického hlediska, evropské země ji zdůrazňovaly jako příležitost pro rozvoj občanské společnosti a kultury (Černý, 2017).

Polčák (2009) nahlíží na informační společnost z kvantitativního a kvalitativního hlediska, přičemž oba přístupy se zaměřují na různé aspekty jejího fungování. **Kvantitativní vymezení** chápe informační společnost jako společenství, které disponuje technickou infrastrukturou umožňující snadnou, neomezenou tvorbu, distribuci a výměnu informací. Je kladen důraz na rozvoj a dostupnost technologií pro zpracování, přenos a tvorbu dat. Tento přístup hodnotí informační společnost podle měřitelných kritérií, jako jsou datové objemy, počet uživatelů, rychlost zpracování dat nebo kapacita komunikačních sítí. Vedle technologicky podporované komunikace se tento pohled zaměřuje také na automatizované zpracování informací, kde hrají klíčovou roli výpočetní technologie, zejména procesory schopné rychle zpracovávat velké množství dat. Technologie zde není vnímána pouze jako nástroj pro přenos informací, ale také jako aktivní prvek, který informace vytváří, zpracovává a přizpůsobuje. **Kvalitativní vymezení**, někdy označované jako obsahové, se soustředí na kvalitu a smysluplnost informací, které informační společnost produkuje a komunikuje. Takovou společnost charakterizuje nejen využívání pokročilé infrastruktury, ale také schopnost jejích členů efektivně sdílet informace, které snižují informační nejistotu. Je kladen důraz na kvalitu informační výměny a její organizační dopady, tedy na to, jak informace zlepšují strukturu a funkčnost společnosti. Spojením obou přístupů dojdeme k ideálu informační společnosti, kde probíhá neomezená tvorba, distribuce a zpracování informací na vysoké kvalitativní úrovni. Taková společnost by byla plně informovaným společenstvím, kde technologie nejen podporují komunikaci, ale také přispívají ke zkvalitnění organizačních procesů a rozhodování.

2.3 Digitální gramotnost seniorů

Digitální gramotnost představuje schopnost efektivně a kriticky využívat informační a komunikační technologie v různých oblastech života, jako jsou práce, vzdělávání, komunikace a každodenní aktivity. Tato kompetence zahrnuje nejen technické dovednosti, ale také schopnost porozumět digitálním obsahům, vytvářet je, sdílet a hodnotit jejich důvěryhodnost. Zahrnuje rovněž bezpečné používání technologií, řešení problémů a kritický přístup k informacím. Digitální gramotnost není trvalá dovednost, protože vyžaduje neustálý seberozvoj a učení. Bez této kontinuální snahy hrozí, že v rychle se měnícím světě

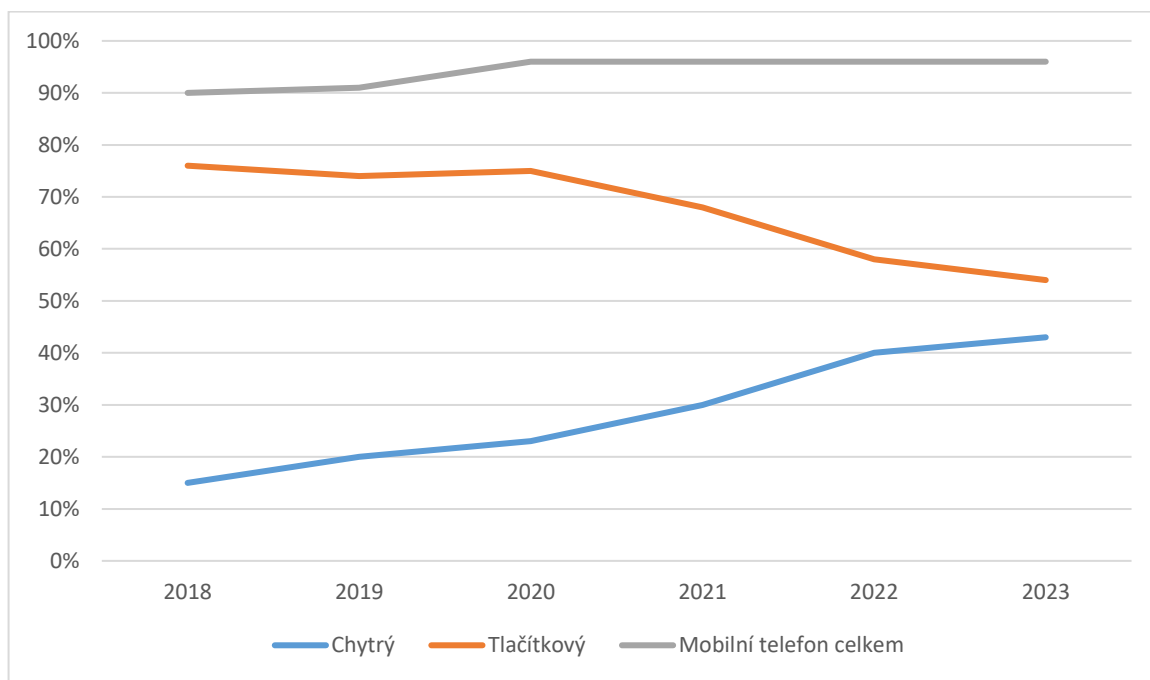
technologií ztrácí postupně jedinec svou digitální gramotnost (Černý, 2019). Mýtus, že senioři neumí používat počítač, už dávno neplatí, protože jejich digitální gramotnost stále roste. Na rozdíl od mladších generací, které jsou s informačními technologiemi v kontaktu od útlého věku, se současní senioři s těmito technologiemi začali seznamovat až v pozdější fázi života. Ačkoli většinu svého života fungovali bez nich, postupně si informační technologie osvojili. Počet seniorů, kteří ji považují za běžnou součást každodenního života, každoročně roste. Je nutné chápat, že je pro ně situace složitější, protože mnozí z nich během života neměli dostatek příležitostí k seznámení se s informačními a komunikačními technologiemi. To znamená, že používání těchto technologií pro ně představuje výraznější výzvu. Často se setkávají s obtížemi, zatímco se postupně přizpůsobují a zvykají si na nové digitální nástroje (Pikna et al., 2018). Digitální gramotnost představuje schopnost efektivně a kriticky využívat informační a komunikační technologie v různých oblastech života, jako jsou práce, vzdělávání, komunikace a každodenní aktivity. Tato kompetence zahrnuje nejen technické dovednosti, ale také schopnost porozumět digitálním obsahům, vytvářet je, sdílet a hodnotit jejich důvěryhodnost. Zahrnuje rovněž bezpečné používání technologií, řešení problémů a kritický přístup k informacím. Digitální gramotnost není trvalá dovednost, protože vyžaduje neustálý sebezrovoj a učení. Bez této kontinuální snahy hrozí, že v rychle se měnícím světě technologií ztrácí postupně jedinec svou digitální gramotnost (Černý, 2019). Mýtus, že senioři neumí používat počítač, už dávno neplatí, protože jejich digitální gramotnost stále roste. Na rozdíl od mladších generací, které jsou s informačními technologiemi v kontaktu od útlého věku, se současní senioři s těmito technologiemi začali seznamovat až v pozdější fázi života. Ačkoli většinu svého života fungovali bez nich, postupně si informační technologie osvojili. Počet seniorů, kteří ji považují za běžnou součást každodenního života, každoročně roste. Je nutné chápat, že je pro ně situace složitější, protože mnozí z nich během života neměli dostatek příležitostí k seznámení se s informačními a komunikačními technologiemi. To znamená, že používání těchto technologií pro ně představuje výraznější výzvu. Často se setkávají s obtížemi, zatímco se postupně přizpůsobují a zvykají si na nové digitální nástroje (Pikna et al., 2018).

Obecně se tvrdí, že senioři oceňují informační a komunikační technologie, protože hrají klíčovou roli v jejich komunikaci s rodinou a přáteli, vyhledávání a přístupu k informacím a v každodenním životě, včetně naplňování zájmů spojených s koníčky. Uživatelé informačních a komunikačních technologií se podle způsobu jejich využívání dělí do tří skupin: **aktivní uživatelé**, kteří technologie využívají často a k široké škále aktivit; **středně**

aktivní uživatelé, kteří sice používají pravidelně, ale s menší rozmanitostí; a **méně aktivní uživatelé**, u nichž je frekvence i šíře využití nízká. Senioři s aktivním profilem mají pozitivní postoj k technologiím, zatímco uživatelé se středním a nízkým profilem vykazovali spíše negativní postoje. Tyto negativní postoje byly vnímány jako bariéry v přijímání technologií a byly doprovázeny negativními emocemi, jako je strach, úzkost či demotivace, spolu s vnímáním nedostatečných dovedností. Postoje nejsou pouze černobílé, protože jsou ovlivněny dalšími proměnnými – čím větší je sebevnímání jako kompetentního uživatele a čím technologie pro každodenní život vnímají užitečnější, tím pozitivnější je jejich postoj (Pikna et al., 2018).

Senioři nejčastěji využívají mobilní telefon a počítač. Mobilní telefon je technologie, kterou ovládá téměř každý senior. V roce 2023 ho používalo 96 % osob starších 65 let, přičemž tento podíl zůstává v posledních letech stabilní. Tlačítkový telefon preferuje více než polovina (54 %) seniorů, zatímco chytrý telefon využívá 43 % (Statistika & my, 2024).

Graf 3: Senioři v ČR používající mobilní telefon (%)

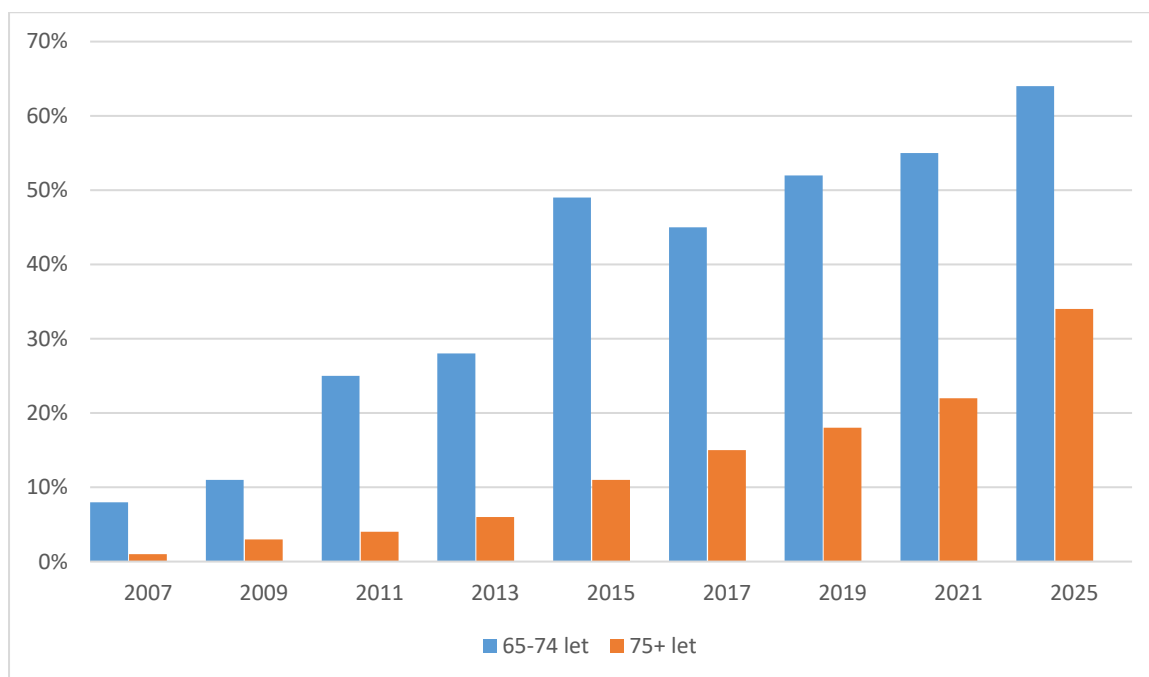


(zdroj: Statistika & my, 2024)

Využívání internetu mezi osobami staršími 65 let vzrostlo z 19 % v roce 2013 na 52 % v roce 2023, přičemž 35 % seniorů používá internet každý den (Statistika & my, 2024). Druhá polovina však nemá přístup k informačním technologiím, což je staví do nevýhodné pozice oproti těm, kteří je aktivně využívají. Hlavním důvodem, proč senioři nad 65 let internet nepoužívají, je, že nevidí důvod, k čemu by jim byl užitečný. Dalším častým důvodem je, že

nevědí, jak s ním pracovat. Tento problém vede nejen k omezené komunikaci s okolím, ale také k tomu, že senioři vynakládají více peněz na produkty a služby, protože nemají přehled o levnějších alternativách a tráví více času vyřizováním záležitostí s úřady (MPSV, 2017). Významné rozdíly používání internetu lze pozorovat mezi mladšími a staršími seniory. V kategorii 65–74 let používá internet 65 % osob, což je často spojeno s jejich pracovními či dřívějšími zkušenostmi. Naopak ve skupině seniorů nad 75 let internet využívá pouze 34 % osob, což ukazuje na větší opatrnost či omezený přístup (Statistika & my, 2024).

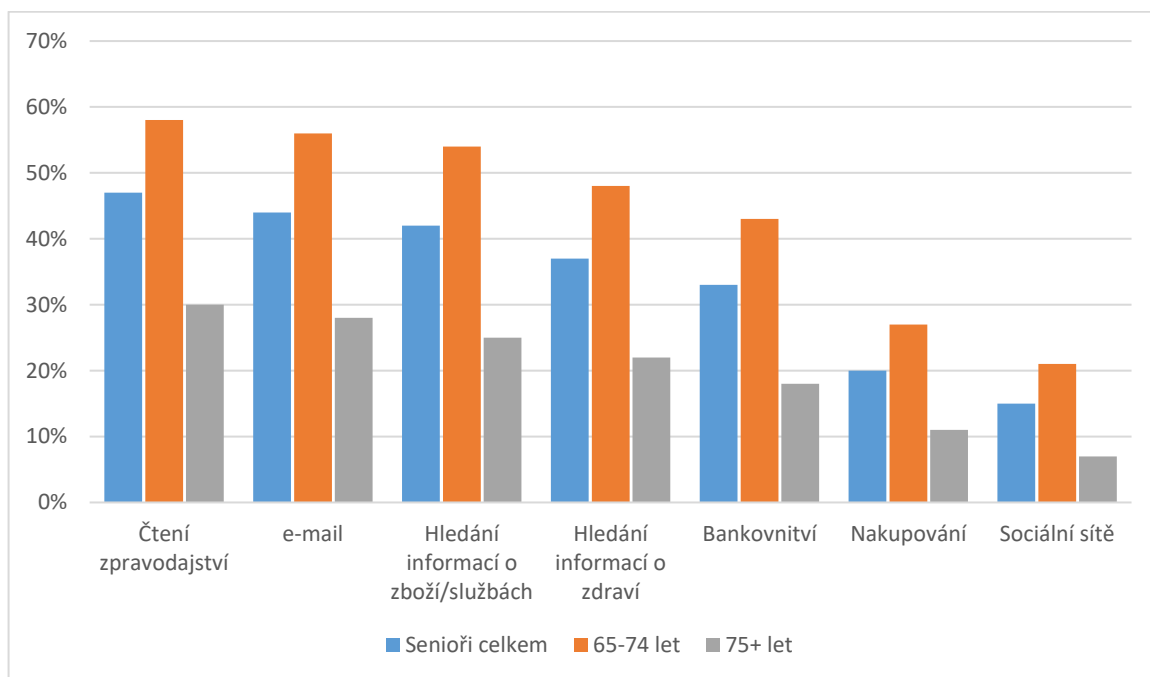
Graf 4: Senioři v ČR používající internet podle věku (%)



(zdroj: Statistika & my, 2024)

Senioři využívají internet k různorodým činnostem, nejčastěji však ke čtení zpravodajství, což uvedlo 47 % osob starších 65 let. Další oblíbenou činností je posílání a čtení e-mailů, čemuž se věnuje 44 % seniorů. Internet také slouží jako zdroj informací – 42 % seniorů vyhledává informace o zboží či službách, zatímco informace o zdraví hledá 37 %. Internetové bankovníctví využívá třetina seniorů, a dokonce 5 % použilo bankovní identitu pro přístup ke službám veřejné správy. Online nákupy se týkají 20 % seniorů. Oproti tomu sociální sítě seniory příliš neoslovují. Zatímco mezi mládeží je jejich používání téměř univerzální (98 %), mezi seniory se jedná pouze o 15 %. Tento rozdíl ukazuje na odlišné preference ve využívání internetu mezi generacemi (Statistika & my, 2024).

Graf 5: Aktivity seniorů na internetu podle věku (%)



(zdroj: Statistika & my, 2024)

Podle dat šetření Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR si 80 % seniorů přeje více využívat digitální technologie i internet. Průzkum, kterého se zúčastnili senioři s průměrným věkem 82 let, ukázal, že internet nejčastěji používají ke komunikaci prostřednictvím e-mailu, WhatsAppu a Skypu. Také sledují filmy, čtou zprávy a vyhledávají informace online. Většina účastníků považuje digitální technologie za důležité a má zájem o školení. Přesto mají senioři jen základní znalosti o online hrozbách a nevědí, jak se proti nim chránit. Zvýšení jejich digitální gramotnosti je cílem programu EU Erasmus+, který v ČR realizuje Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR (MPSV, 2017).

3 SOCIÁLNÍ IZOLACE

Třetí kapitola se zabývá pojmem sociální izolace, který úzce souvisí s osamělostí. Dále rozebírá témata spojená s osamělostí a samotou, zejména pak osamělost ve stáří. Zaměřuje se také na faktory ovlivňující osamělost a možnosti prevence sociální izolace.

Lidé jsou svou podstatou společenské bytosti, a když se jich zeptáme, co přispívá k jejich štěstí, většina staví sociální vazby a lásku nad materiální bohatství či slávu. Každý se občas cítí osaměle – může se jednat o povrchní, krátkodobý pocit, například když se člověk cítí vyloučený z kolektivu, nebo o hlubokou, bolestnou osamělost spojenou se ztrátou blízké osoby. Není náhoda, že se i dnes v moderních věznicích považuje samovazba za jeden z nejpřísnějších trestů. Naše potřeba sociálního propojení je hluboce zakořeněná a nedostatek kontaktu s ostatními může oslabit naši schopnost jasného myšlení. Tento fakt podtrhuje, jak zásadní roli hraje sociální propojení při utváření a formování naší identity (Cacioppo a Patrick, 2008). Každý člověk má potřebu někde patřit, mít určené své role v zaměstnání, rodině i společnosti. V období stáří přibývá mnoho sociálních změn a ztrát, které mohou senioři někdy obtížně přijímat. Každá důležitá změna může způsobit také ztrátu, která dále může přispět k jejich osamělosti a sociální izolaci (Klevetová, 2017).

Tabulka 5: Změny a ztráty ve stáří

ZMĚNY	ZTRÁTY
Pracovní role	Ztráta pracovního kolektivu a návykových pracovních činností v závislosti na čase
Role otec – matka – prázdné hnízdo	Odchod dětí
Společenská role – odchod do penze	Sociální izolace
Rozvod – nemoc – smrt partnera	Osamělost, samota
Bydlení – odchod do domova pro seniory	Soukromí, vlastní domov
Snížení fyzických sil	Neschopnost sebepéče – závislost na druhých

(zdroj: Klevetová, 2017)

Sociální izolace znamená omezené nebo chybějící sociální propojení s ostatními, což bývá považováno za hlavní překážku k dosažení celkového blahobytu. Definuje se jako

nedostatek kvalitních a dostatečně častých sociálních vztahů s lidmi na různých úrovních interakce – od individuálního styku až po širší sociální prostředí komunity. Izolace zahrnuje jak kvantitu sociálních vazeb (např. počet nebo frekvenci kontaktů), tak jejich kvalitu – zda vztahy naplňují osobní potřeby a mají praktickou hodnotu. Sociální izolaci může prožívat jedinec, skupina či komunita a může být zapříčiněna geografickými či fyzickými faktory. Geografická izolace je často způsobená špatnou dostupností komunikace, a tak spojena s nižším subjektivním blahobytem. Fyzická izolace může vést k pocitu, že jsou lidé zanedbáváni a opomíjeni, poté se mohou cítit opuštěni a marginalizováni. Dlouhodobá sociální izolace však představuje vážné riziko pro fyzické i psychické zdraví. Negativní dopad sociální izolace na zdraví je srovnatelný s účinky vysokého krevního tlaku, nedostatku pohybu, obezity či kouření. Izolace neovlivňuje pouze lidské chování; způsobuje změny i na fyziologické úrovni – zvyšuje hladiny stresových hormonů, oslabuje imunitní systém a narušuje kardiovaskulární funkce. Tyto změny se časem sčítají a mohou přispět k předčasnému úmrtí (Cacioppo a Patrick, 2008).

Se sociální izolací se úzce pojí pojem osamělost. Někteří autoři uvádí, že tyto pojmy se často používají zaměnitelně, nebo jsou sloučeny do jednoho konstruktů, ačkoli se obecně rozumí, že osamělost a sociální izolace jsou odlišné pojmy. Sociální izolaci lze definovat jako stav, ve kterém jedinec postrádá pocit sociální sounáležitosti, chybí mu angažovanost s ostatními a má minimální počet sociálních kontaktů, které jsou potřebné pro naplnění kvalitních vztahů. Na druhé straně lze osamělost definovat jako subjektivní stav založený na emočním vnímání člověka ohledně počtu a kvality potřebných sociálních vazeb ve srovnání s tím, co je v dané době prožíváno. Existují důkazy, které naznačují, že oba koncepty jsou odlišné, protože jednotlivec může mít velké množství sociálních vazeb a stále zažívá subjektivní pocit osamělosti, nebo může být objektivně izolovaný, ale nezažívá osamělost (Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020).

3.1 Osamělost a samota

Téma osamělosti se v posledních letech stává často předmětem diskuse. Mluví se o tzv. epidemii osamělosti, která se týká osob ve věku rané dospělosti, ve středním věku a nejvíce v období vysokého stáří. Osamělost často bývá spojována se samotou. Tyto dva pojmy je nutné rozlišovat. **Samotu** můžeme chápat jako určitý objektivní stav jedince, kdy jde o absenci kontaktů a vztahů s ostatními lidmi. Existují různé formy samoty: od dobrovolné samoty (lidé jsou rádi sami) přes nedobrovolnou samotu (lidé, kteří jsou hospitalizováni) až

po dobrovolnou, ale pod tlakem. Volbu být sám si jedinec vybírá často záměrně, aby dostal prostor pro utřídění myšlenek a zážitků, nebo aby se mohl soustředit na mentální činnost či odpočinek, klid a relaxaci (Tylová et al., 2014).

Osamělost je nejčastěji charakterizována jako negativní psychický stav, jenž se spojuje s prožitkem nedostačujícího zapojení do interpersonálních vztahů, kdy intenzita zapojení neodpovídá očekávání daného jedince. Osamělost je rozrušující a nepříjemný pocit, který zažije každý člověk minimálně jednou za život, jedná se o univerzální lidskou zkušenost. Je chápána jako subjektivní prožitek, avšak důležitějším faktorem je kvalita prožitku sounáležitosti s druhými lidmi než počet sociálních kontaktů (Georgi et al., 2024). Osamělost lze chápat jako formu „sociální bolesti“, která, podobně jako fyzická bolest, upozorňuje na potřebu změny – v tomto případě na obnovení přerušených nebo oslabených sociálních vazeb. Naše pocity sociálního spojení, stejně jako pocity odpojení, ovlivňují nejen naši psychiku, ale i tělesnou kondici. Zatímco zdravé sociální vztahy mohou proces fyzického stárnutí zpomalit a přinést pozitivní regenerační účinky, dlouhodobá osamělost má opačný efekt a může tento proces urychlit (Cacioppo a Patrick, 2008). Osamělost můžeme rozlišit na emocionální a sociální, přičemž **emocionální osamělost** je považována za více náročnou a bolestivou. Snáší ji lidé, kterým chybí blízká osoba, s níž by sdíleli zážitky, emoce a důležité momenty svého života. Tyto potřeby nejčastěji plní životní partner. **Sociální osamělost** se nejvíce dotýká osob, které nemají dostatek přátel, známých a vrstevnických kontaktů. Komplexní pocit osamělosti se skládá ze čtyř složek: zoufalství (beznaděj, bezmoc, panický strach), deprese (smutek, prázdnota), netrpělivá nuda (neklid, nesoustředěnost) a sebepodceňování, kdy si člověk připadá pro druhé hloupý a považuje se za méně schopného (Georgi et al., 2024).

Rozlišujeme tři typy osamělosti:

Intrapersonální osamělost – jde o oddělení určitých částí vlastního já, které vznikají dlouhodobým potlačováním osobních myšlenek, pocitů i přání a nahrazením vlastního hodnotového systému vnějšími normami a pravidly.

Interpersonální osamělost – vychází z různých faktorů, které ovlivňují jak kvantitu, tak kvalitu sociálních kontaktů jednotlivce. Mezi faktory patří geografické (hustota osídlení, dojíždění za prací), společenské (kulturní tradice, komunitní život, oblíbené formy komunikace) a individuální (sociální dovednosti, temperament, osobnostní charakteristiky, kognitivní vzorce a přesvědčení).

Existenční osamělost – týká se samotné podstaty bytí a vytváří nepřekonatelný odstup mezi jednotlivci a ostatními lidmi. Tato forma osamělosti přetrvává i tehdy, má-li člověk uspokojivé vztahy, stabilní osobnost a věnuje se sebereflexi. Představuje uvědomění, že v klíčových rozhodnutích lidského života je každý sám, protože tato rozhodnutí za něj nikdo nemůže učinit (Georgi et al., 2024).

Osamělost výrazně ovlivňuje kvalitu života, přičemž přináší vysokou míru subjektivního stresu. Prodloužený pocit osamělosti může zvyšovat riziko vzniku různých psychických obtíží. Dlouhotrvající osamělost negativně působí na sebedůvěru, snižuje pocit životní spokojenosti a vede k vyššímu prožívání stresu, úzkosti, strachu, emoční podrážděnosti a hněvu. Existuje určitá souvislost mezi osamělostí a depresí. Lidé trpící osamělostí a zároveň depresivními příznaky pocítují nespokojenost a trápení ve všech oblastech svého života, zatímco osamělí jedinci bez deprese vnímají hlavně nedostatek uspokojení ve svém sociálním zázemí a vztazích. Osamělí lidé se často cítí nechtění a nežádoucí, což oslabuje jejich motivaci navazovat nové kontakty. Vnější události jim mohou připadat bezvýznamné, a tak se dále prohlubuje jejich pocit izolace. Někdy na odmítnutí reagují hněvem, zatímco jiní zažívají úzkost a smutek (Georgi et al., 2024).

Silné účinky osamělosti vychází ze vzájemného působení tří faktorů:

Úroveň citlivosti na sociální vazby – každý z nás zdědí určitou míru potřeby začlenění do společnosti, stejně jako dědíme fyzické rysy nebo intelektuální schopnosti. Tento vrozený sklon, ovlivněný naším prostředím, působí jako „sociální termostat“ – v závislosti na tom, jak dobře jsou naše potřeby sociálního kontaktu naplněny, spouští varovné signály, které nám ukazují, zda nám kontakt s ostatními nechybí.

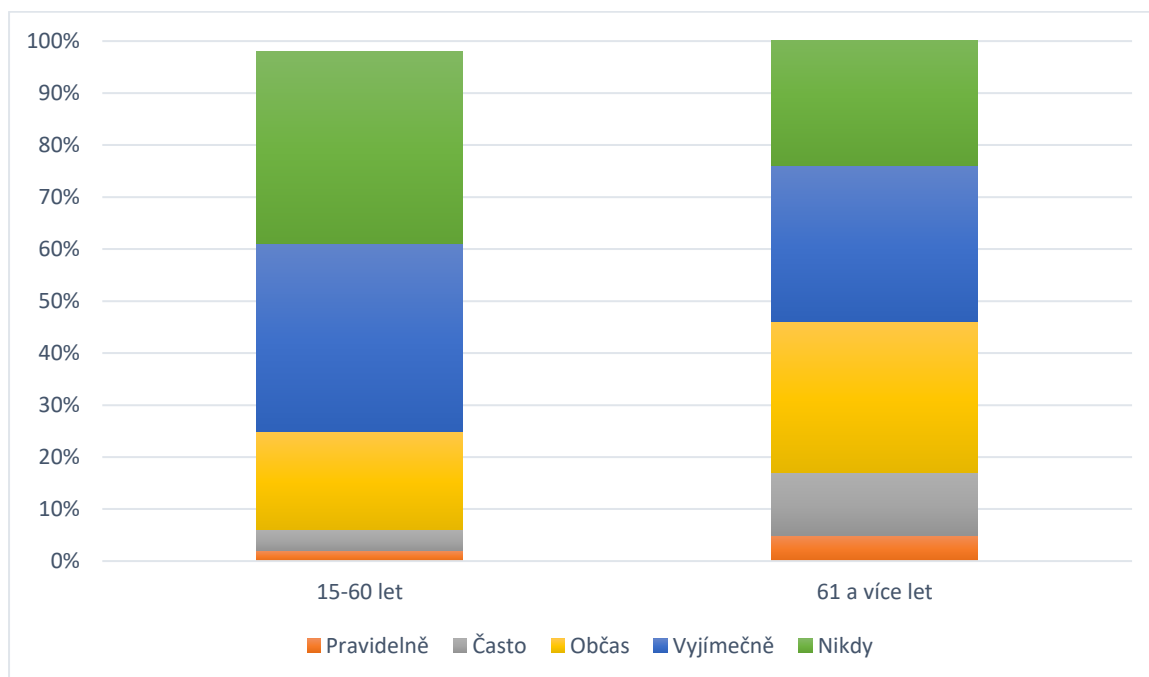
Schopnost zvládat emoce spojené s osamělostí – úspěšná regulace emocí zahrnuje schopnost zvládat výzvy a zachovat si stabilitu, a to jak navenek, tak vnitřně. Pokud osamělost přetrvává, může se tato schopnost narušit a vést k „dysregulaci“, která snižuje naši odolnost vůči stresu a negativně ovlivňuje regenerační procesy, například kvalitu spánku.

Vnímání a očekávání vůči druhým – na základě našich individuálních vjemů a zkušeností si každý z nás utváří osobitý pohled na sociální vztahy. Tento proces, známý jako sociální poznání, ovlivňuje, jak chápeme a očekáváme reakce ostatních. Pokud jsme dlouhodobě osamělí, naše představy o sobě i druhých bývají zatíženy pocity úzkosti a obavami, což ovlivňuje naše sociální interakce i schopnost seberegulace (Cacioppo a Patrick, 2008).

3.2 Osamělost a stáří

Osamocení je obavou nejen seniorů, ale i širší populace. Často je vnímáno jako větší hrozba než samotná smrt. Pocit osamocení zažívají senioři mnohem více než zbytek populace. Tento pocit nemá jen česká populace, stejný problém řeší i ostatní země. Osamocení se stalo důsledkem celé řady společenských procesů, jako je rozpad tradiční rodiny či urbanizace. Ženy seniorky hovoří obvykle otevřeněji o své osamělosti a aktivně podnikají kroky, aby se osamělé necítily. Mají širší sociální síť a celoživotně usilují o její udržování a rozšiřování. Muži naproti tomu o svém pocitu osamělosti s okolím mluví méně často, někdy se za něj dokonce stydí, protože ho považují za nevhodný pro svou roli. Jejich sociální síť se obvykle s věkem zužuje a méně často aktivně vyhledávají nové kontakty a vztahy v pozdějším věku (Georgi et al., 2024). Až 43 % seniorů zažívá pocit osamocení, zatímco více než polovina seniorů ho buď vůbec nemá, nebo jen zcela výjimečně, a to s frekvencí od denně po týdně (Sak a Kolesárová, 2012).

Graf 6: Pocit osamocení



(zdroj: Sak a Kolesárová, 2012)

V důsledku bio-psycho-sociálních změn často dochází k vyčleňování starších lidí ze společnosti. Vznikají problémy s navazováním nových přátelských i partnerských vztahů. Strach z osamělosti a opuštěnosti se ve stáří zvyšuje (Mojžíšová, 2019). Osamělost ve stáří je propojena s absencí partnerského vztahu, přičemž partnerství hraje klíčovou roli v prevenci těchto pocitů. Ztráta partnera v životě seniorů je zásadní transformační bod.

Významným faktorem osamělosti jsou životní dráhy v oblasti partnerských vztahů a přítomnosti či absence dětí. Vdovství často způsobuje emoční zátěž i změnu životního stylu, související s přechodem k samostatnému bydlení. Osamělost, která je zapříčiněna ztrátou partnera, se těžko snáší, i když má senior silné rodinné vazby nebo široké sociální síť. Možnost sdílet každodenní činnosti nebo jedinečné momenty s partnerem je vnímána jako nenahraditelná (Petrová Kafková, 2023). Absence v oblasti uspokojování sociálních potřeb způsobená smrtí životního partnera může vyústit ve dvě extrémní formy frustrace. První z nich je situace, kdy s odchodem partnera zároveň odchází i smysl života truchlícího partnera. Vzájemné soužití, výchova dětí, společenský život, sdílení problémů i radosti, denní stereotypy a zvyk akceptovat svého partnera se všemi jeho zvláštnostmi – to vše představovalo jistotu a bezpečí domova. Je přípustný pocit prázdnoty, protože nastává čas úzkosti v interakci s pocitem blízkosti vlastního ohrožení. Druhou situací při zpracování odchodu partnera je naopak pocit úlevy a získání nových životních možností, které v dosavadním partnerství nebyly uskutečňovány. Jde převážně o seniory, kteří byli schopni obětovat pro partnera všechn svůj potenciál a neustále pečovali o nesoběstačného partnera z lásky či z povinnosti (Brzáková Beksová, 2013).

Spletité rodinné vztahy mohou ovlivnit kvalitu života i pocity osamělosti ve stáří, zejména jsou-li spojeny s vdovstvím nebo rozvodem. Tyto situace často zhoršují nepřátelské či problematické vztahy s dětmi, vnoučaty, sourozenci nebo blízkými. Pokud byly rodinné vazby v minulosti narušeny, kontakt s příbuznými bývá často velmi omezený, případně úplně přerušený. Pokud jsou v rodině vztahy oslabené, bývá sociální izolace seniorů dále umocněna zdravotními problémy, což znemožňuje rozšířit širší sociální vazby. Tyto okolnosti vedou k pocitům osamělosti seniorů a negativnímu vnímání vlastní životní situace (Petrová Kafková, 2023). Mnoho seniorů nepřijme nabízenou podporu svých blízkých nebo dětí z mnoha individuálně rozmanitých důvodů. Odmítnutí nabízené pomoci má své opodstatnění. Často se cítí být ohroženi ztrátou jejich soukromí i nutností opustit mnoho známých věcí, k nimž mají vázané vzpomínky, jsou neochotni cokoli ve svém životě výrazně měnit, lpí na vlastní autonomii a snaží se co nejdéle zachovat si soběstačnost (Brzáková Beksová, 2013).

Existují dva modely rodinného zázemí seniora. První je model funkční rodiny, která pečuje o svého blízkého se zájmem ve všech ohledech, je spolehlivou oporou a vytváří seniorovi nezaměnitelné a jisté zázemí. Rodina nejčastěji naplňuje emocionální i fyzické potřeby seniora. Pokud nemůže, nebo neumí poskytovat fyzickou přímou péči, je zpravidla

zastoupena profesionálním personálem sociálního zařízení, personálem asistenčním či pracovníky terénní přímé obslužné péče. Druhým modelem je nefunkční rodina, kde převažují nestabilní a emočně neprovázané rodinné vztahy, a v níž pro uskutečnění péče schází opravdový zájem. Tento model vzniká z nedostatku motivace, neutvořené či zaniklé úcty a nedostatečné vzájemné pomoci. Pokud jsou senioři členy nefunkční rodiny, jsou často umístěni do institucionálního zařízení. V případě takové situace často vzniká riziko nespokojeného seniora, je nepříjemně kritický k personálu, může být depresivní a apatický. Jeho psychosomatický stav často vrcholí v emoční nebo fyzickou izolaci. Subjektivní nepohoda a nepřátelské chování může vést k frustraci, jejíž příčinou jsou negativní rodinné vztahy s blízkými osobami. Neposkytování zázemí a neplnění podpůrné úlohy seniorům zapříčiňuje lhostejnost, alkoholismus, nedostatek lásky, sociální tíseň, problematickou komunikaci, negativní subjektivní pocity, křivdy, strach ze smrti nebo psychické onemocnění. V důsledku však všechny následky zmíněných příčin vykazují pocity osamění, vykořisťování, neuspokojivé vztahové potřeby a ztrátu sounáležitosti (Brzáková Beksová, 2013).

3.3 Faktory rozvoje pocitu osamělosti ve stáří

Mnoho výzkumů se zabývá rizikovými faktory spojenými s rozvojem osamělosti u starších osob. Tyto faktory mohou mít různé podoby, jedná se například o rozptýlení rodiny, ztrátu blízkých osob, nízký příjem, sníženou pohyblivost, špatný zdravotní stav a společenské změny, mezi které patří vymizení vícegeneračního bydlení, větší geografická mobilita a úbytek soudržných komunit (Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020). Osamělost je také významným faktorem rizika nadměrného užívání alkoholu a jiných návykových látek. Kromě toho může zhoršovat i kvalitu spánku, což vede k únavě a snižuje schopnost zvládat každodenní stres. Georgi et al. (2024) uvádí tyto faktory:

Kvalita celoživotní sociální sítě – míra spokojenosti se vztahy ve stáří je do určité míry ovlivněna předchozími vztahovými zkušenostmi. Lidé, kteří byli v minulosti schopni navazovat a udržovat hluboké a blízké vztahy, zahrnující sdílení emocí a vzájemný pozitivní rozvoj, mají tendenci mít uspokojivé vztahy i ve stáří a dokážou si vytvořit nové kontakty i při změně životní situace. Naopak jedinci, kteří se v minulosti soustředili spíše na méně intenzivní vztahy založené na sdílení pracovních či zájmových aktivit, mohou být ve stáří více ohroženi ztrátou kontaktů, zejména změní-li se kontext, nebo zmizí příležitosti, při nichž se dříve setkávali.

Kvantita a diverzita sociální sítě – míra spokojenosti se sociálními kontakty je ovlivněna také velikostí sociální sítě jednotlivce. Záleží na tom, zda si člověk udržuje kontakt jen s úzkým okruhem přátel nebo rodiny, nebo má širší síť osob, jejichž význam a pocíťovaná blízkost se mohou v průběhu času měnit.

Socioekonomický status – ovlivňuje možnosti využití kompenzačních strategií pro překonání bariér. Zároveň nízký socioekonomický status podporuje zesílení pocitu sociálního ohrožení, a tak i prohloubení pocitu osamělosti.

Životní partner/ka – u starších lidí hraje přítomnost životního partnera klíčovou roli v prevenci osamělosti, a to bez ohledu na to, zda spolu měli děti. Ztráta partnera často přináší především emoční osamělost, kdy ovdovělí jedinci hovoří o ztrátě někoho, s kým sdíleli své pohledy na život a nesli spolu odpovědnost za praktické záležitosti péče o sebe. Čím delší byl partnerský vztah, tím intenzivnější bývá prožívaná ztráta. Proces vyrovnávání se se ztrátou partnera je dlouhodobý, přičemž roční období truchlení se považuje za zcela přirozené.

Dospělé děti – hrají klíčovou roli jako zdroj sociální opory, což si starší lidé výrazněji uvědomují až po ztrátě životního partnera. U bezdětných párů se absence této opory stává zásadním tématem právě v okamžiku ovdovění. Význam podpory ze strany vlastních dětí se projevuje i v situacích, kdy se snižuje schopnost jedince pečovat o sebe. Starší lidé bez dětí se v takových případech většinou musí spolehnout na sociální služby. Neuspokojivé vztahy s dospělými dětmi mohou navíc pocit osamělosti výrazně prohloubit.

Osobnostní charakteristiky – osobnostní rysy mají zásadní vliv na kvalitu, frekvenci a intenzitu mezilidských kontaktů, stejně jako na to, jak člověk reaguje na náročné situace a kolik energie do nich investuje. Je tedy důležité zohlednit faktory jako extraverci/introverzi, vřelost/stydlivost, prosociální chování, schopnosti komunikace a navazování kontaktů, sebevědomí a sebedůvěru, kvalitu vztahových vazeb z dětství a celkové vztahové zkušenosti z dosavadního života.

Mobilita – pohyblivost ovlivňuje ve velké míře dostupnost sociální sítě. V případě starších osob je vhodné uvažovat o překonání potíží s mobilitou, například využitím virtuálního propojení pomocí digitálních technologií, využitím komunitních programů či terénních sociálních služeb.

Duševní zdraví – míra duševní stability ovlivňuje prožitek a schopnost přizpůsobit se změnám v kvalitě a kvantitě sociálních kontaktů a dále i úroveň proaktivního jednání.

Dlouhodobé psychické problémy mohou výrazně přispět k prožitku trvalé osamělosti. Deprese a úzkost často způsobují pokles motivace člověka vyhledávat kontakty s ostatními, a tím ještě více prohlubují pocit osamělosti (Georgi et al., 2024).

3.4 Prevence pocitu osamělosti

Existuje mnoho způsobů, jak předcházet osamělosti a sociální izolaci. Jedna z možností je skrze geragogiku neboli vzdělávání seniorů, která má za cíl vzdělávat seniory, připravit je na stáří a udělat jim tuto životní etapu co nejdůstojnější. Senioři se mohou účastnit vzdělávacích aktivit určených pro širokou veřejnost, ale nejsou zaměřeny přímo na seniory, což může pro seniorské účastníky představovat řadu bariér. Vhodnější variantu představují aktivity zaměřené na seniory, které respektují jejich specifika. Aktivity pomáhají seniorům adaptovat se na novou životní situaci a přispívají k získání pocitu užitečnosti. Mezi základní instituce patří univerzity třetího věku, univerzity volného času, akademie třetího věku a kluby seniorů. **Univerzity třetího věku** představují nejvýznamnější instituci pro seniory, přičemž jsou součástí bezmála všech vysokých škol. Nabízí kurzy o délce jednoho semestru, které obsahují minimálně dvanáct hodin výuky s lektorem. Nejčastější forma výuky je přednáška, seminář a teoretické cvičení. Univerzity jsou deklarovány jako zájmové, neprofesní vzdělávání, které nevede k získání akademického titulu (Špatenková a Smékalová, 2015). Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní. Plní funkci preventivní (pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života), funkci rehabilitační (rozvíjí a udržuje duševní síly seniorů), funkci posilovací (rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času) a komunikační funkci (uvádí seniora do společenství lidí, se kterými může navazovat vztahy). Tyto univerzity seniorům pomáhají porozumět dnešnímu světu, tedy rozumět svým dospělým dětem a vnukům (Haškovcová, 2010). **Univerzity volného času** jsou formou systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání. Jsou určeny pro osoby starší 18 let. Poskytují pestré cykly přednášek z různých oborů, trénování paměti nebo cestovatelské aktivity. Tato forma vzdělávání může podpořit mezigenerační dialog, ale nemůže reflektovat specifika přístupů určených pro seniory. **Akademie třetího věku** je poskytovaná seniorům v místech, kde není vysoká škola. Často jsou zajištěny kulturními domy, středními školami nebo knihovnami. Výuka probíhá v krátkodobých i dlouhodobých cyklech. Nejčastěji jde však o jednorázové akce, které se zaměřují na aktuální témata. U této formy vzdělávání se nekonají žádné zkoušky ověřující získané znalosti a dovednosti. Obsah akademií pojímá nejen samostatné studium, ale také zájmové či pohybové aktivity, jako je například turistika, kultura nebo exkurze. **Kluby**

seniorů jsou obvykle kulturně výchovná zařízení zajišťující setkávání lidí v podobném věku. To přináší plnohodnotné trávení volného času seniorů. Nabídka vzdělávacích činností klubů má široký rozměr, nabízí například přednášky, poznávací zájezdy, besedy, návštěvy divadel, výstav, koncertů či relaxační cvičení (Špatenková a Smékalová, 2015). Zřizovateli těchto klubů jsou např. orgány místní správy, domovy seniorů, podniky, charitativní organizace nebo Svaz důchodců České republiky (Žumárová, 2012). Dalšími možnostmi edukace seniorů jsou soukromé vzdělávací agentury, knihovny či kulturní domy a střediska.

Volnočasové aktivity přispívají také k prevenci osamělosti, protože mobilizují fyzickou i psychickou stránku osobnosti jedince a zpomalují procesy stárnutí. Každá osoba má právo na odpočinek, ale neměla by propadnout nečinnosti. Jedna z cest, jak procesy stárnutí zpomalit, je udržení seniora v aktivitě s přihlédnutím k jeho možnostem a schopnostem. Aktivizaci seniorů můžeme chápat v užším a širším slova smyslu. V užším slova smyslu zahrnuje jedince s ohroženou nebo již ztracenou soběstačností. Jde tedy o prevenci imobilizačního syndromu, nácvik všedních činností a obnovu soběstačnosti. V širším slova smyslu aktivizace zahrnuje uspokojující trávení volného času či udržování pohybových aktivit. Aby byla aktivita smysluplná, měla by být pro seniory příjemná, prováděná dobrovolně, měla by mít jasný účel a neměla by vést k neúspěchu. U seniorů, kteří jsou již nesoběstační, spadá do volnočasových aktivit **ergoterapie**, která má za cíl dosáhnout maximální soběstačnosti a nezávislosti seniorů v domácím, sociálním i pracovním prostředí. Tato disciplína využívá specifické diagnostické a léčebné postupy a zvyšuje kvalitu života seniorů. Mezi ergoterapeutické aktivity patří nácvik všedních činností, nácvik používání kompenzačních pomůcek, pohybová koordinace, jemná motorika nebo mozkový trénink. Volnočasové aktivity dále zahrnují různé druhy terapií. **Muzikoterapie** – forma zvukové terapie, která využívá přitažlivosti rytmických zvuků k relaxaci, komunikaci a navazování pocitu pohody. Terapie hudbou může mít formu poslechu hudby, zpěvu, tvoření hudby, hudebního cvičení nebo pohybu na hudbu. Na muzikoterapii navazuje **taneční terapie**, která bývá obohacena výrazným hudebním doprovodem. Terapeuticky zde působí především tyto faktory: rytmus, kontakt se zemí, jednoduchost pohybů a hlasový doprovod. Terapie tancem zlepšuje emoční, kognitivní, fyzickou i sociální stránku seniora. **Arteterapie** je aktivita využívající výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace. Při této činnosti se používají různé výtvarné techniky. Individuálním cílem je uvolnění, sebevnímání a sebeprožívání seniora, poznávání vlastních možností nebo svoboda pro experimentování. Mezi sociální cíle patří přijetí a vnímání druhých lidí, vytváření uznání

jejich hodnoty, jejich ocenění, navazování kontaktů, zapojení se do skupiny a společné řešení problémů. Další terapií je **dramaterapie**, která využívá dramatických postupů k vyjádření sebe samého, sebepoznání či pochopení mezilidských vztahů. Mezi hlavní úkoly patří smysluplné využití volného času či snaha o posílení integrity. Dramaterapii vede dramaterapeut, jenž musí mít zkušenost se zvláštnostmi osobnostní struktury seniora (Holczerová a Dvořáčková, 2013).

Petrová Kafková (2023) zmiňuje základní strategie starších lidí ke zvládnutí osamělosti:

1. **Hledání příležitostí a aktivit pro setkávání s ostatními** – vytvoření plánu dne a týdne, který zahrnuje různé možnosti pro společenská setkání, sdílení společných zájmů nebo aktivit. Aktivní přístup zahrnující vyhledávání různých činností, setkávání se s lidmi nebo udržení kontaktů skrze telefonické rozhovory je častá strategie pro zvládnutí osamělosti. Činnosti, které senioři vykonávají, zahrnují jak sociální interakci, tak samostatné aktivity. Typ aktivit závisí na fyzických možnostech jedince a také na pohlaví. Hledání smysluplných činností a sociálních kontaktů je klíčovým faktorem v boji proti osamělosti a zvyšuje kvalitu života seniorů.
2. **Využívání času o samotě** – tento přístup umožňuje seniorům přijmout samotářský životní styl, aniž by se cítili osamělí. Důležitým předpokladem je však existence pevné sociální sítě. Senioři, kteří si osamělost užívají, často stále udržují pravidelný kontakt s rodinou a stačí jim pocit, že jsou jejich blízcí v pořádku. Tato strategie ukazuje, že senioři mohou najít radost v čase stráveném o samotě, v němž si najdou prostor sami pro sebe, odpočinou si, pečují o domácnost, nebo si rozvíjí vlastní individuální zájmy.
3. **Zpomalování** – přijetí pomalejšího tempa života a schopnost se mu přizpůsobit.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Diplomová práce se zaměřuje na to, jak mohou digitální technologie přispět ke zmírnění pocitů osamělosti a podpoře sociálního zapojení u této věkové skupiny. Praktická výzkumná část diplomové práce zjišťuje výzkumné cíle pomocí kvantitativního přístupu. Chráška (2016, s. 11) vymezuje kvantitativní výzkum jako: „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*”

Výzkum se zaměřuje na **digitální technologie a jejich role v překonávání sociální izolace seniorů**. Stárnutí populace představuje nevyhnutelnou změnu, která přináší výzvy pro společnost. Výzkumy ukazují, že u starších osob je častým problémem sociální izolace (Chen a Schulz, 2016). Stala se fenoménem mezi seniory a v dnešní době se jedná o globální problém, který ovlivňuje jak sociální, tak veřejné zdraví. Senioři jsou k sociální izolaci nejvíce náchylní, protože zhoršování fyzických a kognitivních schopností, často spojených s vyšším věkem, omezuje jejich zapojení se do aktivit a brání mezilidské komunikaci. Kromě toho stále přibývá důkazů, že sociální izolace přispívá i k řadě zdravotních problémů, jako jsou deprese, cévní mozkové příhody či psychické a kognitivní poruchy u starších osob. To vede k tomu, že senioři mohou snadno pociťovat osamělost i odcizení od společnosti a následně čelit sociální izolaci (RAN et al., 2024). Téma sociální izolace se proto stalo předmětem zájmu v oblasti politiky i praxe. Dostupné současné výzkumy naznačují, že moderní informační a komunikační technologie mohou různými způsoby pomoci předcházet sociální izolaci starších lidí, nebo ji zmírnit (Chen a Schulz, 2016). V současné době se digitální technologie rychle vyvíjí a mění. Pro seniory je adaptace složitější, neboť mnoho z nich nemělo během svého života tolik příležitostí k práci s digitálními technologiemi. To poukazuje na skutečnost, že používání těchto technologií představuje pro starší generaci náročnější úkol, který často vyžaduje překonávání obtíží a zvykání si na nové způsoby práce s digitálními nástroji. Senioři obvykle používají mobilní telefony a počítače. Často také využívají internet, kde na různých sociálních sítích a fórech sdílí své zkušenosti a myšlenky s ostatními. Komunikace přes internet nebo telefon se vzdálenými rodinnými příslušníky či celkově s veřejností má pozitivní vliv na život seniorů, což následně snižuje bariéry mezi seniory a společností (Pikna et al., 2018). Výzkum se zaměřuje na to, jaký dopad mají digitální technologie na sociální izolaci seniorů. Může nabídnout praktická řešení, jak zlepšit jejich kvalitu života a sociální integraci. Díky tomuto výzkumu lze identifikovat efektivní

způsoby, jak technologie využít k prevenci osamělosti a podpoře aktivního zapojení seniorů do společnosti.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem diplomové práce **je analyzovat souvislost mezi využíváním digitálních technologií a překonáváním sociální izolace u seniorů**. Tento hlavní cíl je rozpracován do tří dílčích cílů:

VC1: Zjistit míru osamělosti a sociální izolace, kterou senioři prožívají.

VC2: Zjistit míru vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií u seniorů.

VC3: Zjistit vztah mezi mírou osamělosti seniorů a vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií u seniorů.

4.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka: Jaká je souvislost digitálních technologií a překonávání sociální izolace seniorů?

Dílčí výzkumné otázky

VO1: Do jaké míry pociťují senioři pocity osamělosti a sociální izolace?

VO2: Jaká je míra vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií seniory?

VO3: Jaký je vztah mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti a snadnosti používání digitálních technologií?

H1: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií existuje vztah.

H2: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií existuje vztah.

4.3 Výzkumný soubor

Základní výzkumný soubor

Základní soubor této diplomové práce tvoří senioři navštěvující kluby seniorů na území Olomouckého a Zlínského kraje. Kluby seniorů, též nazývané jako seniorské kluby, představují dobrovolná, institucionalizovaná kulturně výchovná zařízení, která sdružují seniory podobného věku i zájmu, čímž přispívají k plnohodnotnému trávení jejich volného času. Řadí se mezi formu aktivizace seniorů a zahrnují nespočet různých aktivit, na kterých se senioři mohou participovat. Nejedná se tedy pouze primárně o aktivity vzdělávací, ale i zájmové, kulturně společenské a sportovně-relaxační činnosti. Každý senior si může v klubu přijít na své, ať už například na základě naplnění potřeby sociálního kontaktu s vrstevníky, nebo uspokojení potřeby sebepoznání a seberealizace. Aktivity klubu jsou mnohotvárné, avšak záleží na seniorech, o jakou aktivitu mají zájem. Vyznačují se větším důsledkem na rozvoj osobních zájmů účastníků. Často se jedná o jednorázové vzdělávací akce, které však nemají vzájemnou návaznost. Nabízí pro seniory širokou škálu činností nápomocných k plnohodnotnému trávení jejich volného času. V rámci jejich činnosti jsou nejčastěji zaznamenávány společné návštěvy kulturních akcí, kulturně tvořivé aktivity, např. nacvičování scének a lidových zvyků, besedy s lékařem, výstavy ručních prací, vzdělávací aktivity, poznávací zájezdy a exkurze, sportovně-rekreační programy, společné vycházky a turistické pochody, oslavy kulatých narozenin členů a další (Špatenková & Smékalová, 2015). Zřizovateli těchto klubů jsou např. orgány místní správy, domovy seniorů, podniky, charitativní organizace nebo Svaz důchodců České republiky (Žumárová, 2012).

Výběrový výzkumný soubor

Výběrový soubor je tvořen respondenty, kteří projevíli ochotu zapojit se do výzkumu, přičemž výběr probíhal na základě metody sněhové koule. Tato metoda je založena na kombinaci prostého náhodného výběru a účelového výběru. Základním východiskem pro aplikaci této metody je získání kontaktu s první vlnou respondentů, kdy získáváme skupinu prvních kandidátů pro výzkum. V tomto případě se jedná o zařízení (charita) zaštiťující klub seniorů. Zařízení, které jsme již získali, žádáme o kontakty na další známá zařízení odpovídající kritériím tohoto výzkumu. Tato zařízení nás poté odkazují na další zařízení (Miovský, 2006). Respondenti tohoto výzkumu jsou senioři navštěvující kluby seniorů, kteří splňují dvě kritéria: jejich věk je 65 let a více a jsou ochotni zúčastnit se výzkumu. Celkový počet respondentů ve výzkumu byl 152. Kluby seniorů v České republice nejsou centrálně

evidovány a jejich dostupnost se liší podle regionů a organizací, což znemožňuje provedení pravděpodobnostního výběru. Metoda sněhové koule umožňuje oslovit ty kluby seniorů, které jsou snadno identifikovatelné a ochotné spolupracovat na výzkumu. Ačkoli tento typ výběru omezuje reprezentativnost, zajišťuje dostatečnou základnu pro získání dat od respondentů odpovídajících cílové skupině výzkumu.

4.4 Výzkumný nástroj

Jako výzkumný nástroj pro diplomovou práci byl zvolen dotazník. Gavora (2000, s. 99) vymezuje dotazník *„jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“*. Chráska (2016, s. 158) tvrdí, že *„samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně“*. Pro zjištění odpovědí na výzkumné otázky byly v diplomové práci využity dva standardizované dotazníky. Prvním z nich je **UCLA Loneliness Scale** (Daniel W. Russell, 1996), který měří subjektivní pocity osamělosti a sociální izolace. Dotazník prošel několika revizemi a vylepšeními, přičemž aktuální verze (třetí) se vyznačuje vysokou spolehlivostí a platností. Obsahuje 20 položek, kde respondent hodnotí jednotlivá tvrzení na čtyřbodové Likertově škále s odpověďmi od „nikdy“ po „vždy“. Hodnoty odpovědí jsou následně skórovány takto: „nikdy“ – 1 bod, „zřídka“ – 2 body, „někdy“ – 3 body, „vždy“ – 4 body. Položky 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 a 20 byly obráceny ($1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1$) a skóre všech položek bylo poté sečteno. Vyšší skóre ukazuje vyšší stupeň osamělosti (UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure, 1996). Dále byl použit **Technology Acceptance Model** (Fred D. Davis, 1989) jako standardizovaný teoretický rámec, přičemž byly adaptovány jeho ověřené dotazníkové položky pro měření postojů seniorů k digitálním technologiím. Model byl lehce upraven, aby bylo možné měřit míru používání a akceptace digitálních technologií u seniorů. Je navržený pro zkoumání, jak lidé používají a přijímají nové technologie, a hlavním účelem je identifikovat faktory, které ovlivňují, zda uživatelé přijmou a začnou využívat danou technologii. Model má 12 položek, přičemž první polovina se soustředí na vnímání užitečnosti digitálních technologií, tedy nakolik uživatelé věří, že technologie zlepší jejich výkon / usnadní práci, druhá na vnímání snadného použití – tedy nakolik technologie považují za snadno použitelnou. K vyhodnocení je využita sedmibodová Likertova škála, kde respondenti odpovídají od „naprosto souhlasím“ po „naprosto nesouhlasím“. Hodnoty

odpovědi jsou následně skórovány takto: „zcela nesouhlasím” – 1, „spíše nesouhlasím” – 2, „mírně nesouhlasím” – 3, „ani souhlasím, ani nesouhlasím” – 4, „mírně souhlasím” – 5, „spíše souhlasím” – 6, „zcela souhlasím” – 7 (Journal of usability Studies, 2005).

4.5 Způsob zpracování dat

Pro naplnění hlavní výzkumné otázky (souvislost mezi využíváním digitálních technologií a překonáváním sociální izolace u seniorů) bude využita deskriptivní statistika, zaměřená na základní popis a charakterizaci dat respondentů. Budou analyzovány zkušenosti seniorů s digitálními technologiemi, včetně frekvence jejich využívání (například denně, týdně nebo nikdy) a typů používaných zařízení, jako jsou mobilní telefony, tablety nebo počítače. Výsledky budou vizualizovány prostřednictvím grafů.

Pro zodpovězení první dílčí výzkumné otázky (míra osamělosti a sociální izolace, kterou senioři prožívají) a druhé dílčí výzkumné otázky (míra používání a akceptace digitálních technologií u seniorů) bude opět použita deskriptivní statistika a bude vypočítáno průměrné skóre. U první dílčí otázky bude průměrné skóre vypočítáno z Likertovy škály na stupnici 1–4, kdy 1 = „nikdy”, 2 = „zřídka”, 3 = „někdy”, 4 = „vždy”. Druhá dílčí výzkumná otázka také využívá Likertovu škálu na stupnici 1–7, kdy 1 = „zcela nesouhlasím”, 2 = „spíše nesouhlasím”, 3 = „mírně nesouhlasím”, 4 = „ani souhlasím, ani nesouhlasím”, 5 = „mírně souhlasím”, 6 = „spíše souhlasím” a 7 = „zcela souhlasím”.

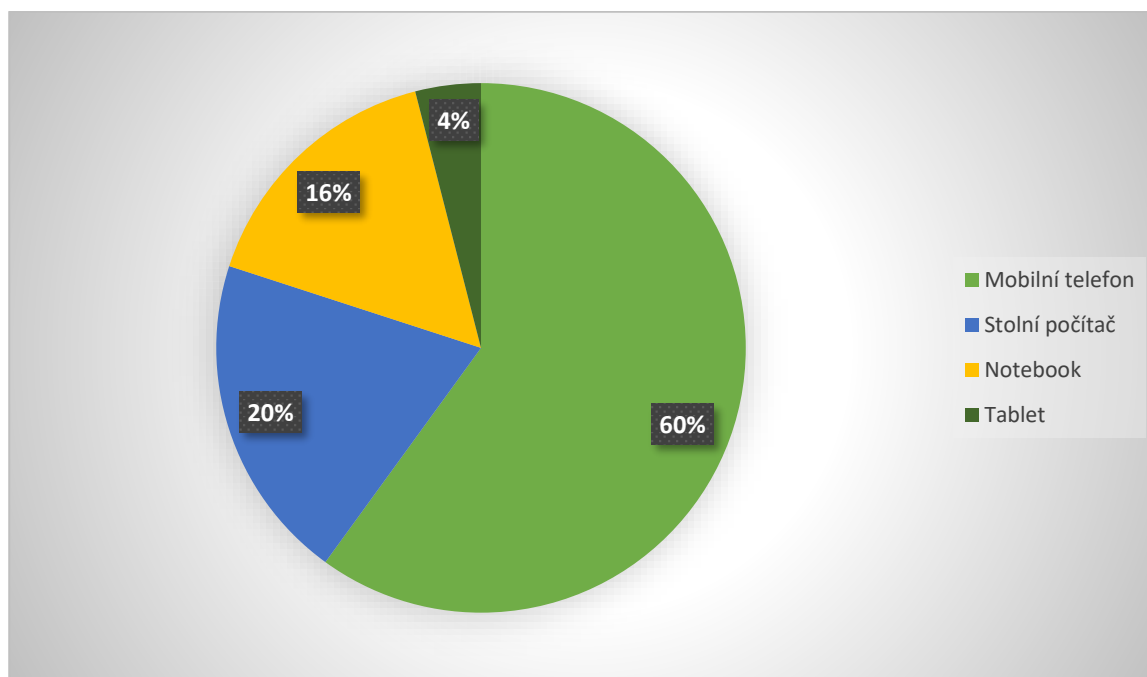
Třetí dílčí výzkumný cíl, který je zaměřený na vztah mezi mírou osamělosti seniorů a vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií u seniorů, bude využit Spearmanův korelační koeficient. Jedná se o neparametrický korelační koeficient, který udává statistickou závislost mezi dvěma proměnnými a umožní zjištění vztahu mezi osamělostí seniorů a vnímáním užitečnosti a snadného používání digitálních technologií u seniorů. Ke třetímu dílčímu výzkumnému cíli jsou vytvořeny dvě hypotézy. První ověřuje, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií a druhá, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií. U těchto hypotéz bude zjištěna hladina významnosti pomocí p-hodnoty.

Získaná data z dotazníků budou převedena do tabulkové podoby v programu Microsoft Excel, kde proběhne jejich zpracování. Bude vytvořena tabulka četností, která poskytne přehledné záznamy a sumarizaci jednotlivých dat.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Tato kapitola se zabývá analýzou a interpretací dat. Výzkumné šetření proběhlo pomocí standardizovaných dotazníků. První z nich je **UCLA Loneliness Scale**, který měřil subjektivní pocity osamělosti a sociální izolace. Druhý standardizovaný dotazník je **Technology Acceptance Model**, který měřil míru vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií. Úvodní část dotazníku zjišťovala, které digitální technologie senioři využívají nejčastěji a jak často je využívají. Respondenti volili digitální technologie z nabídky mobilní telefon, stolní počítač, notebook, tablet či možnost „jiné”. Poslední možnost si však nikdo nevybral. Nejčastější odpovědí v této otázce byl mobilní telefon, který využívá více jak polovina respondentů, přesněji 60 %. Druhým nejpoužívanějším zařízením byl stolní počítač, který využívá 20 % dotazovaných respondentů. Notebook byl zvolen jako třetí nejpoužívanější digitální technologie, a to v zastoupení 16 %. Nejméně používané zařízení mezi respondenty výzkumu byl tablet, který používají 4 % respondentů.

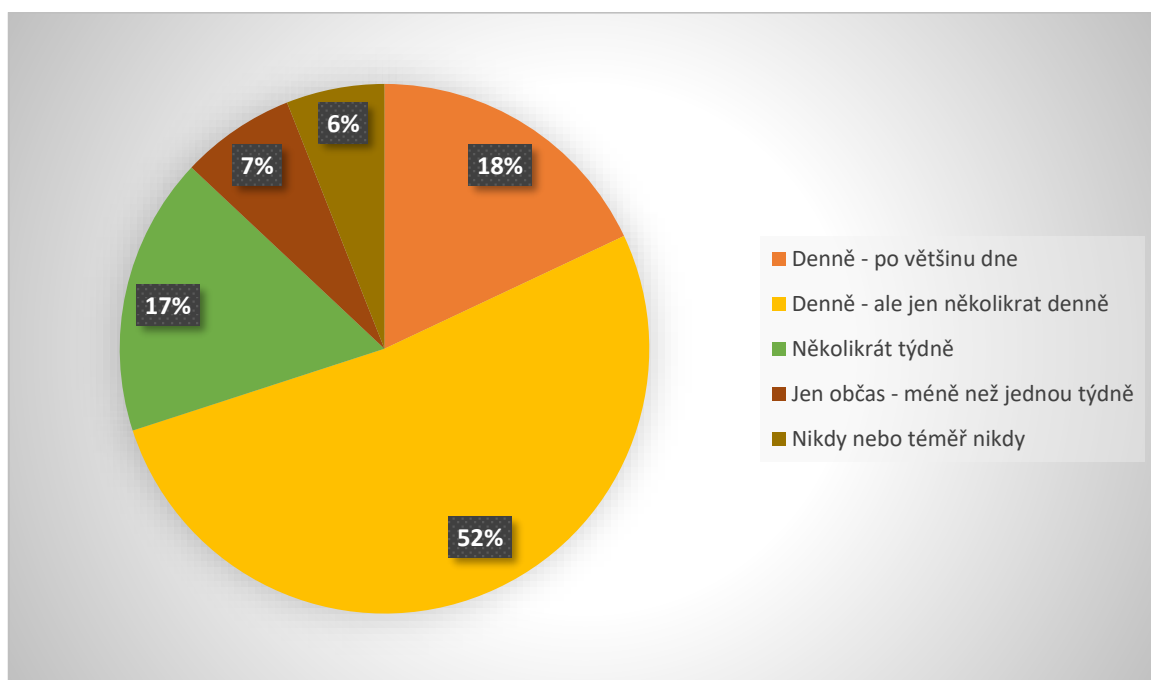
Graf 7: Nejčastěji používané digitální technologie



Druhá otázka v úvodní části dotazníku se ptala na frekvenci využívání digitálních technologií u seniorů. Respondenti mohli zvolit jednu z těchto možností: „denně – po většinu dne”, „denně – ale jen několikrát denně”, „několikrát týdně”, „jen občas – méně než jednou týdně”, „nikdy nebo téměř nikdy”. Nejčastější zvolená odpověď byla „denně – ale jen několikrát denně”, naopak nejméně respondenti vybírali odpověď „nikdy nebo téměř nikdy”. Dále 52 % respondentů používá mobil denně, ale pouze několikrát denně, 18 % zvolilo

odpověď „denně – po většinu dne”. Podobný počet respondentů používá digitální zařízení několikrát týdně, jedná se o 17 %. Méně než jednou týdně, tedy pouze občas, využívá digitální technologie jen 7 % respondentů. Pouze 6 % dotázaných seniorů nevyužívá technologie „nikdy nebo téměř nikdy”.

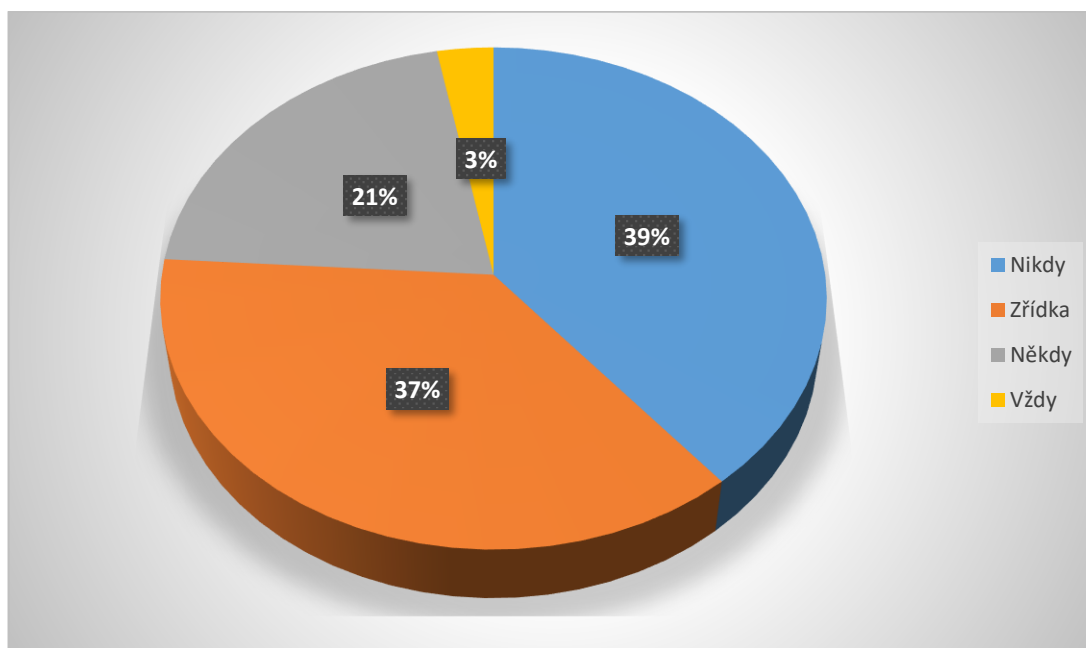
Graf 8: Frekvence využívání digitálních technologií



5.1 Sociální izolace a osamělost

První dílčí otázka diplomové práce zjišťuje, **do jaké míry pociťují senioři pocity osamělosti a sociální izolace**. K zodpovězení této otázky byl využit jeden ze dvou standardizovaných dotazníků, a to UCLA Loneliness Scale, který měl za cíl změřit subjektivní pocity osamělosti a sociální izolace. Vyšší celkové skóre v dotazníku UCLA Loneliness Scale indikuje vyšší míru subjektivně vnímané osamělosti. Naopak nižší skóre signalizuje, že se respondenti cítí více propojení se společností a méně často prožívají pocity osamělosti. Respondenti volili na škále 1 až 4, kdy 1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = někdy, 4 = vždy.

Graf 9: Rozložení odpovědí na škále osamělosti



Graf 9 znázorňuje celkové rozložení odpovědí respondentů na položky dotazníku UCLA Loneliness Scale. Z výsledků vyplývá, že většina respondentů volila nižší stupně na Likertově škále, tedy odpovědi „nikdy” a „zřídka”. Tyto výsledky naznačují, že **respondenti celkově pocítují nižší míru osamělosti a sociální izolace**. Konkrétně 39 % respondentů uvedlo, že se necítí „nikdy” osamělí, což je nejčastější odpověď. Následuje 37 % respondentů, kteří se cítí „zřídka” osamělí. Odpověď „někdy” zvolilo 21 % respondentů, což ukazuje, že přibližně pětina účastníků výzkumu občas pocítuje osamělost. Pouze 3 % respondentů uvedlo, že se cítí osamělí „vždy”, což představuje nejmenší skupinu. Tyto odpovědi naznačují, že převážná část respondentů se cítí sociálně začleněna a méně často prožívá pocity osamělosti a sociální izolace.

Jak již bylo zmíněno, použitý dotazník UCLA Loneliness Scale obsahuje 20 položek, přičemž každá je hodnocena na čtyřbodové Likertově škále (od 1 do 4). Celkové skóre se tedy pohybuje v rozmezí 20 až 80 bodů, přičemž vyšší skóre indikuje vyšší míru osamělosti. **Průměrné vážené skóre na respondenta dosáhlo hodnoty 37,5 bodu.** To je celkové skóre, které zohledňuje všechny položky v dotazníku, jde o součet bodů za všechny položky, které respondent získal. Výsledek ukazuje, že **respondenti výzkumu se řadí do střední úrovně osamělosti**. Tato úroveň naznačuje, že zatímco většina respondentů nepocítuje osamělost intenzivně, určitá míra osamělosti a sociální izolace je u nich přítomna. Průměrné vážené skóre (37,5 bodu) odpovídá **průměrnému skóre 1,88 bodu na jednu položku**. To je průměrný počet bodů, které respondent získal za jednu položku. Průměrné skóre pro

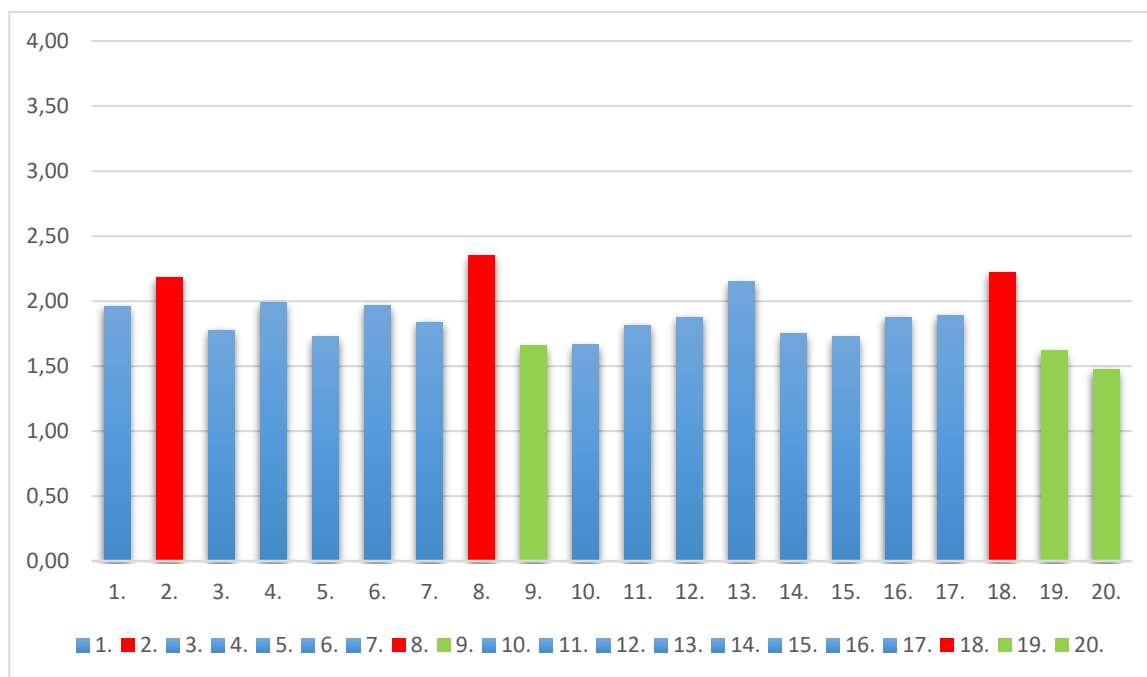
jednotlivé položky bylo vypočítáno na základě četností odpovědí a následně zařazeno do kategorií v tabulce. Rozdělení bodů v tabulce vzniklo adaptací kategorií pro celkové skóre na menší rozsah, aby bylo možné interpretovat výsledky u jednotlivých položek. Kategorie „velmi nízká osamělost“ ukazuje, že respondenti téměř nikdy nepocítují osamělost v dané oblasti, což naznačuje silné sociální vazby a pocit začlenění. Kategorie „nízká osamělost“ indikuje, že respondenti občas pocítují osamělost, ale spíše zřídka. Kategorie třetí „střední osamělost“ signalizuje, že respondenti pocítují osamělost častěji, což může poukazovat na určitou míru sociální izolace. Kategorie „vysoká osamělost“ pak ukazuje, že respondenti pocítují často osamělost, což odráží intenzivní a časté pocity osamělosti a významnou sociální izolaci. Toto rozdělení umožňuje kvantifikovat míru osamělosti.

Tabulka 6: Kategorie pro skóre na položku (osamělost)

1,0–1,9 bodů	Velmi nízká osamělost
2,0–2,9 bodů	Nízká osamělost
3,0–3,4 bodů	Střední osamělost
3,5–4,0 bodů	Vysoká osamělost

Průměrné skóre na jednu položku, jak již bylo zmíněno, dosáhlo hodnoty 1,88 bodu, což spadá do **kategorie velmi nízké osamělosti**. Tento výsledek ukazuje, že **respondenti celkově pocítují velmi nízkou míru osamělosti** v průměru napříč všemi položkami. To znamená, že většina respondentů volila odpovědi „nikdy“ nebo „zřídka“, což naznačuje, že se celkově cítí sociálně začlenění a méně často prožívají pocity osamělosti. Tento výsledek je v souladu s průměrným skóre dotazníku (37,5 bodu). I když jsou průměrné hodnoty nízké, je důležité zohlednit, že určitá část respondentů stále pocítuje osamělost častěji.

Graf 10: Průměrné skóre na položku (osamělost)



Graf 10 znázorňuje jednotlivé položky v dotazníku a jejich průměrné skóre. Červenou barvou jsou označeny položky s nejvyšším skóre a zelenou barvou položky, které získaly nejnižší průměrné skóre. Mezi položkami s nejvyšším skóre vyniká **položka 8** (průměrné skóre 2,35): „*Jak často máte pocit, že vaše zájmy a nápady naše okolí nesdílí?*” Tato položka reflektuje pocit nesouladu v některých sociálních interakcích, což může vést k pocitu osamělosti. Následuje **položka 18** (průměrné skóre 2,22): „*Jak často máte pocit, že jsou lidé kolem vás, ale nejsou s vámi?*” Tato položka odráží pocit fyzické přítomnosti druhých, ale emocionální či sociální mezeru. Třetí nejvyšší vážené skóre má **položka 2** (průměrné skóre 2,18): „*Jak často máte pocit, že vám chybí společnost?*” Tato položka ukazuje na pocit nedostatku sociálních vztahů nebo interakcí. Tyto položky odráží pocity sociální izolace, nedostatky smysluplných vztahů a emocionální distanci, což jsou klíčové faktory, které přispívají k osamělosti. I když je skóre těchto položek z celého výzkumu nejvyšší, přesto spadají do kategorie nízké osamělosti. Tyto oblasti jsou tedy pro respondenty nejproblematictější.

Mezi položky s nejnižším průměrným skóre patří **položka 20** (průměrné skóre 1,47): „*Jak často máte pocit, že existují lidé, na které se můžete obrátit?*” Tato položka ukazuje, že respondenti celkově pociťují vysokou míru sociální podpory a mají pocit, že mají ve svém okolí osoby, které jim jsou oporou. Následuje **položka 19** (průměrné skóre 1,61): „*Jak často máte pocit, že existují lidé, se kterými můžete mluvit?*” Položka odráží pocit dostupnosti

sociálních interakcí a možnost sdílet své myšlenky a pocity s ostatními. Třetí nejnižší skóre má **položka 9** (průměrné skóre 1,66): „*Jak často se cítíte otevřeně a přátelsky?*” Tato položka naznačuje, že se respondenti často cítí přátelští a otevření vůči svému okolí, což může přispívat k lepšímu sociálnímu začlenění. Tyto výsledky odrážejí pocity sociální podpory, dostupnosti sociálních interakcí a emocionální blízkosti, což jsou faktory, které snižují pocity osamělosti. Skóre těchto položek spadá do kategorie velmi nízké osamělosti, což ukazuje, že respondenti téměř nikdy nepocítují nedostatek sociální podpory v těchto oblastech. Tyto oblasti jsou pro respondenty nejméně problematické.

Pokud odpovídáme na první dílčí výzkumnou otázku: „Do jaké míry pocítují senioři pocity osamělosti a sociální izolace?”, výsledky ukazují, že většina respondentů pocítuje nízkou až střední míru osamělosti a sociální izolace. Většina seniorů nepocítuje intenzivní osamělost, ale určitá míra sociální izolace je u nich přítomna. Respondenti nejčastěji volili odpovědi „nikdy” (39 %) a „zřídka” (37 %), což potvrzuje, že **většina z nich se cítí sociálně začleněná a méně často prožívá pocity osamělosti.**

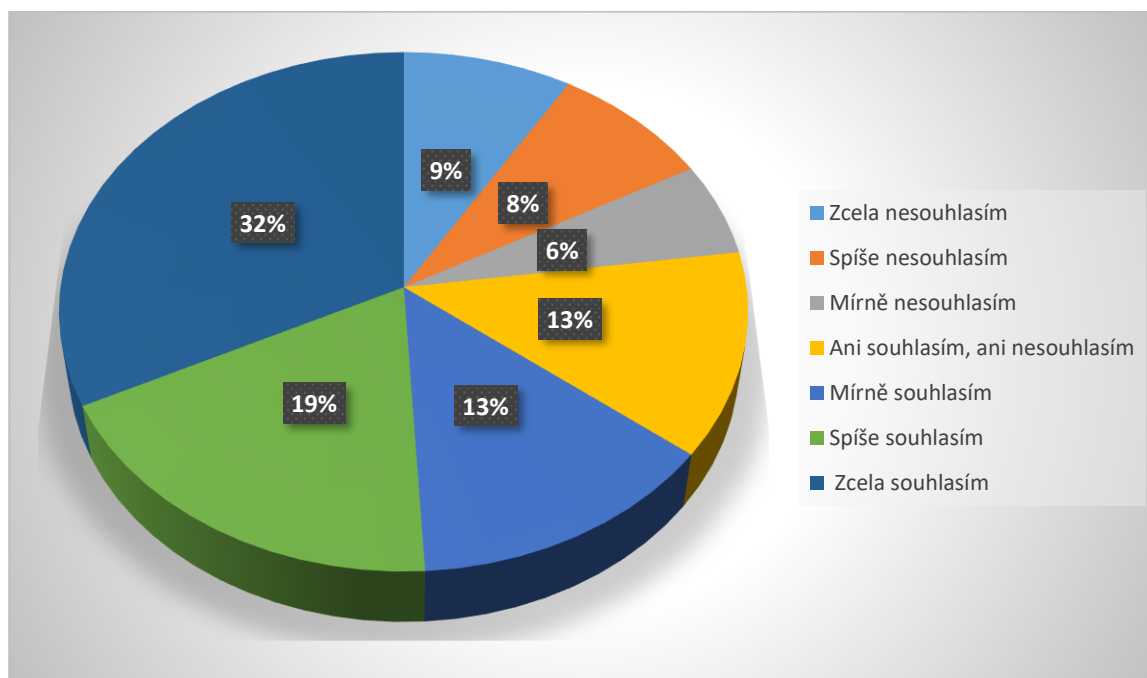
5.2 Digitální technologie

Druhá dílčí otázka diplomové práce zní takto: „**Jaká je míra vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií seniory?**”. K zodpovězení této otázky byl použit standardizovaný dotazník Technology Acceptance Model, který je navržený pro zkoumání přijímání a využívání nových technologií. Tato dílčí otázka dále zjišťuje odpovědi ve dvou oblastech: **vnímání užitečnosti digitálních technologií** a **vnímání snadnosti používání digitálních technologií** u seniorů. Dotazník je strukturován tak, že první polovina položek se zaměřuje na zjištění míry vnímání užitečnosti, zatímco druhá polovina položek se věnuje snadnosti používání. Pro hodnocení jednotlivých položek byla použita sedmibodová Likertova škála, kdy 1 = „zcela nesouhlasím”, 2 = „spíše nesouhlasím”, 3 = „mírně nesouhlasím”, 4 = „ani souhlasím, ani nesouhlasím”, 5 = „mírně souhlasím”, 6 = „spíše souhlasím” a 7 = „zcela souhlasím”. Vyšší skóre v dotazníku indikuje vyšší míru vnímání užitečnosti a snadnosti používání digitálních technologií. Tento přístup umožňuje kvantifikovat subjektivní vnímání respondentů.

5.2.1 Vnímání užitečnosti digitálních technologií

Nejprve se zaměříme na analýzu a interpretaci dat, týkající se první oblasti dílčí otázky, a to **vnímání užitečnosti digitálních technologií u seniorů**. Graf 11 znázorňuje rozdělení odpovědí respondentů na otázky týkající se vnímání užitečnosti digitálních technologií, hodnocených na sedmibodové Likertově škále. Z grafického znázornění je patrné, že převažující podíl respondentů volil vyšší stupně na Likertově škále, konkrétně odpovědi „zcela souhlasím” a „spíše souhlasím”. Toto rozložení odpovědí naznačuje, že **respondenti celkově vnímají digitální technologie jako velmi užitečné**. Největší podíl respondentů, konkrétně 32 %, zvolil odpověď „zcela souhlasím”. Následuje 19 % respondentů, kteří zvolili odpověď „spíše souhlasím”, a 13 % respondentů, kteří zvolili odpověď „mírně souhlasím”. Střední hodnotu, tedy odpověď „ani souhlasím, ani nesouhlasím”, zvolilo 13 % respondentů. Na straně nesouhlasu se 6 % respondentů přiklonilo k odpovědi „mírně nesouhlasím”, 8 % k odpovědi „spíše nesouhlasím”, a 9 % k odpovědi „zcela nesouhlasím”. Celkově lze konstatovat, že 64 % respondentů vyjádřilo souhlas s užitečností digitálních technologií, zatímco 13 % respondentů zůstalo neutrálních a 23 % vyjádřilo nesouhlas. Tyto výsledky jasně ukazují, že převážná většina respondentů vnímá digitální technologie jako užitečné, což potvrzuje jejich pozitivní postoj k této problematice.

Graf 11: Vnímání užitečnosti digitálních technologií



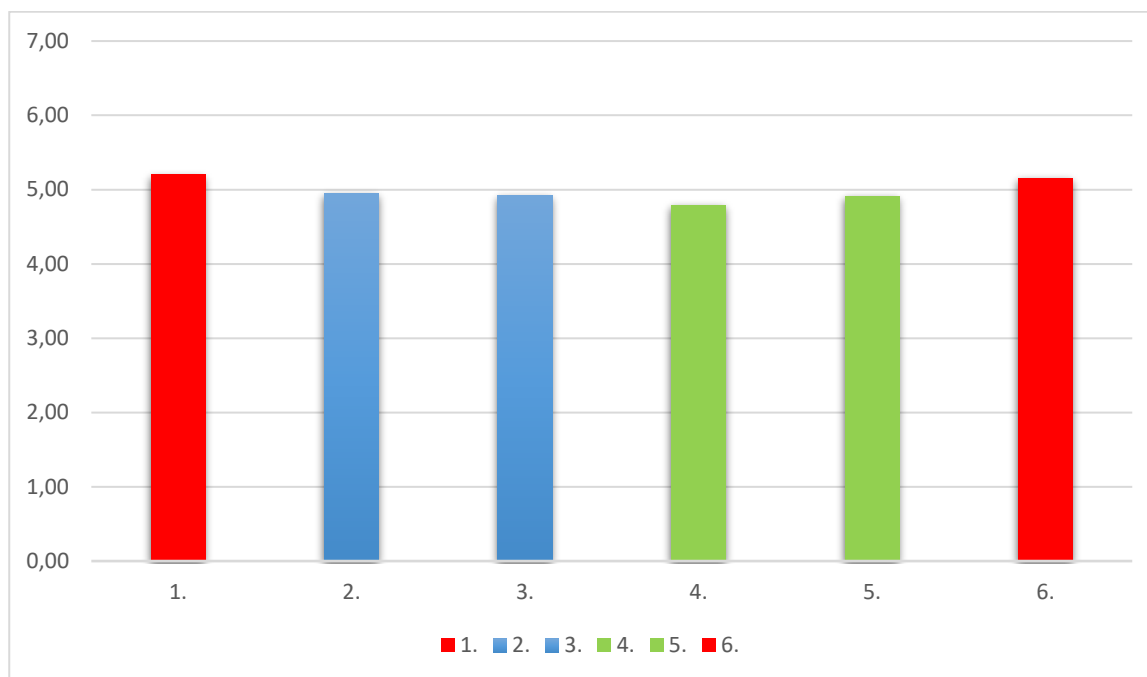
Jak již bylo zmíněno, data byla vyhodnocena pomocí sedmibodové Likertovy škály, kde 1 = „zcela nesouhlasím” a 7 = „zcela souhlasím”. Na základě analýzy dat získaných z dotazníku Technology Acceptance Model byla vytvořena tabulka s kategoriemi pro hodnocení vnímání užitečnosti digitálních technologií. Jedná se o pět kategorií: „velmi nízká užitečnost”, „nízká užitečnost”, „střední užitečnost”, „vysoká užitečnost” a „velmi vysoká užitečnost”. Toto rozdělení umožňuje kvantifikovat a interpretovat subjektivní vnímání respondentů a poskytuje přehled o tom, jak respondenti hodnotí užitečnost digitálních technologií. Rozložení kategorií bylo navrženo tak, aby odráželo rozdíly v intenzitě odpovědí na sedmibodové Likertově škále. Tento přístup umožňuje zachytit nuance v postojích respondentů, což je důležité pro porozumění jejich vnímání.

Tabulka 7: Kategorie pro skóre na položku (užitečnost)

1,0–2,0 bodů	Velmi nízká užitečnost
2,1–3,0 bodů	Nízká užitečnost
3,1–5,0 bodů	Střední užitečnost
5,1–6,0 bodů	Vysoká užitečnost
6,1–7,0 bodů	Velmi vysoká užitečnost

Průměrná míra vnímání užitečnosti digitálních technologií byla vyhodnocena na **4,99 bodu** na sedmibodové Likertově škále. **Tato hodnota spadá do kategorie střední užitečnosti**, ale nachází se velmi blízko hranice s kategorií vysoké užitečnosti, která začíná na hodnotě 5,0 bodu. To znamená, že respondenti v průměru vnímají digitální technologie jako spíše užitečné, s tendencí k vysoké užitečnosti. Velká skupina respondentů označila odpověď „zcela souhlasím” a „spíše souhlasím”. To ukazuje skutečnost, že senioři vnímají digitální technologie jako užitečné. Na druhou stranu, přítomnost neutrálních i negativních odpovědí mírně snižuje celkový průměr. Celkově lze říci, že **průměrná hodnota 4,99 bodu naznačuje pozitivní trend v přijímání digitálních technologií, přičemž velká část je vnímá jako užitečné**. Zároveň však přítomnost neutrálních a negativních odpovědí ukazuje, že existuje prostor pro zlepšení či odstranění bariér, které brání jejich plnému přijetí.

Graf 12: Průměrné skóre na položku (užitečnost)



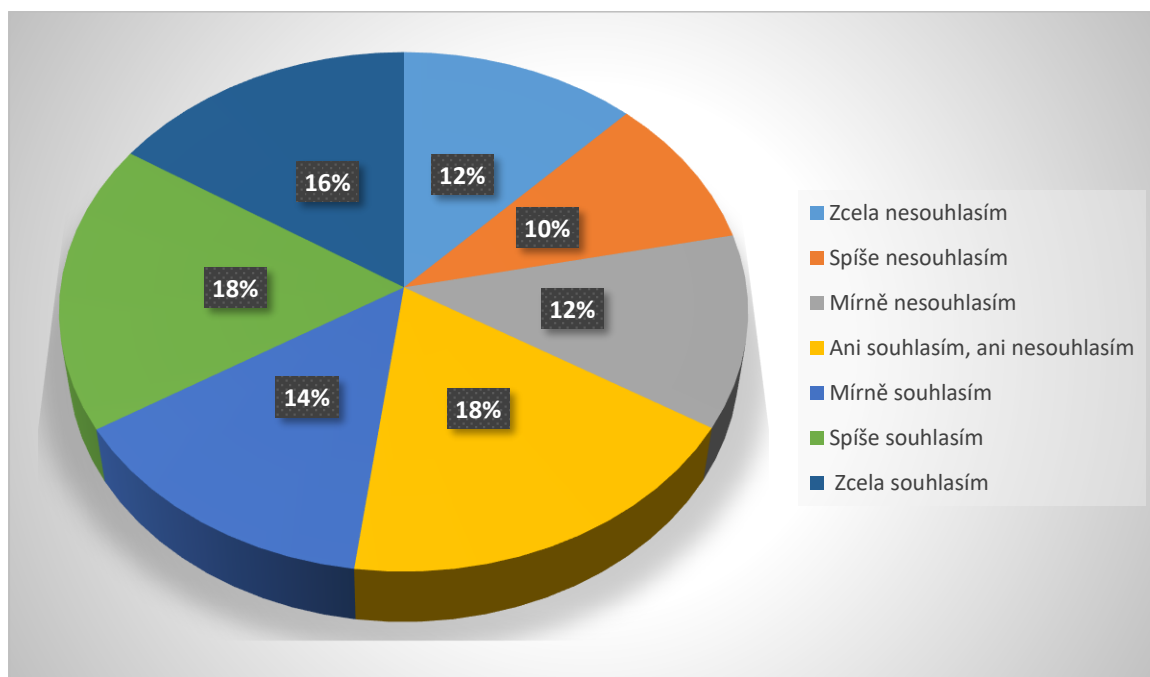
Pro každou položku bylo vypočteno průměrné skóre, které bylo následně zařazeno do příslušné kategorie. Graf 12 znázorňuje položky týkající se vnímání užitečnosti digitálních technologií. Všechny hodnoty se pohybují v rozmezí střední až vysoké užitečnosti, což ukazuje obecně pozitivní postoj respondentů k digitálním technologiím. Červená barva v grafu znázorňuje položky s nejvyšším průměrným skóre. Nejvyššího průměru dosáhla **položka 1** s hodnotou 5,20 bodu, která zní: „*Používání digitálních technologií mi umožňuje zvládnout věci rychleji*“. Tato položka tak reflektuje nejsilnější souhlas respondentů s užitečností technologií z hlediska časové úspory. Druhou položkou s vysokým průměrným skóre je **položka 6** s hodnotou 5,15 bodu: „*Digitální technologie považuji za užitečné pro mé každodenní potřeby*“. Tato položka potvrzuje, že respondenti vnímají technologie jako přínosné pro každodenní život.

Zelenou barvou jsou naopak označeny položky s nejnižším průměrným skóre. Jedná se o **položku 4** s hodnotou 4,79 bodu: „*Používání digitálních technologií zvyšuje mou efektivitu při každodenních činnostech*“ a **položku 5** s hodnotou 4,91 bodu: „*Používání digitálních technologií mi usnadňuje plnění úkolů*“. I když tyto položky dosáhly nižšího průměrného skóre, stále spadají do kategorie střední užitečnosti, což ukazuje, že respondenti technologie vnímají jako spíše užitečné, i když s menší intenzitou než u předchozích položek.

5.2.2 Vnímání snadnosti používání digitálních technologií

Dotazník Technology Acceptance Model byl rovněž zaměřen na **vnímání snadnosti používání digitálních technologií**. V následující části výzkumu provedeme analýzu a interpretaci dat získaných v této oblasti. Graf 13 znázorňuje rozdělení odpovědí na otázku týkající se vnímání snadnosti používání digitálních technologií. Respondenti výzkumu vyjadřovali svůj postoj na sedmibodové škále od „zcela nesouhlasím” po „zcela souhlasím”. Nejvyšší podíl respondentů (18 %) si vybral odpověď „spíše souhlasím”, zatímco stejný podíl (18 %) se přiklonil k neutrálnímu postoji (ani souhlas, ani nesouhlas). Dalších 16 % respondentů uvedlo, že zcela souhlasí a 14 % respondentů zvolilo mírný souhlas. Zastoupení záporných odpovědí je v procentech mírně nižší. Odpověď „mírně nesouhlasím” i „spíše nesouhlasím” zvolil stejný podíl respondentů, a to 12 %. Nejnižší podíl (10 %) respondentů zcela nesouhlasil. Tento výsledek naznačuje, že **většina respondentů vnímá digitální technologie jako snadno použitelné**, odpovědi se skloňují více k pozitivní stránce.

Graf 13: Vnímání snadného používání digitálních technologií



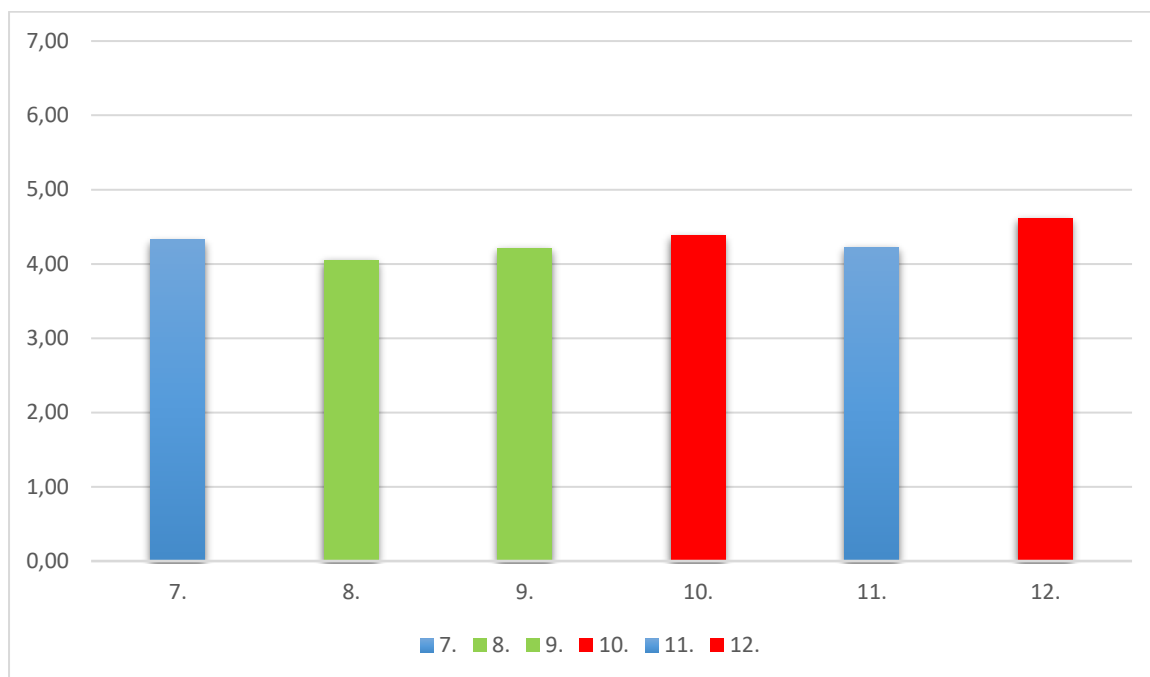
V návaznosti na Likertovu škálu, kterou Technology Acceptance Model využívá, byla pro hodnocení odpovědí opět použita bodová škála, zaznamenaná v tabulce s kategoriemi bodů. Jde o pět kategorií: „velmi nízká snadnost používání”, „nízká snadnost používání”, „střední snadnost používání”, „vysoká snadnost používání” a „velmi vysoká snadnost používání”.

Tabulka 8: Kategorie pro skóre na položku (snadnost používání)

1,0–2,0 bodů	Velmi nízká snadnost používání
2,1–3,0 bodů	Nízká snadnost používání
3,1–5,0 bodů	Střední snadnost používání
5,1–6,0 bodů	Vysoká snadnost používání
6,1–7,0 bodů	Velmi vysoká snadnost používání

Průměrná hodnota vnímání snadného používání digitálních technologií u seniorů dosáhla **4,30 bodu** na sedmibodové Likertově škále. Tato hodnota se řadí do kategorie **střední snadnosti používání**, avšak je bližší ke kategorii „vysoká snadnost používání“, která začíná na 5,1 bodech, než ke kategorii „nízká užitečnost“. To naznačuje, že senioři obecně vnímají digitální technologie jako relativně snadno použitelné, s mírným náklonem k vyšší snadnosti. Výrazný podíl respondentů vyjádřil souhlas s tvrzeními o snadnosti používání, přičemž nejčastější odpovědi spadaly do kategorie „spíše souhlasím“ a ve stejném podílu byl volen neutrální postoj („ani souhlasím, ani nesouhlasím“). Přesto se v datech objevují i negativní odpovědi, které celkový průměr mírně snižují. **Lze tedy konstatovat, že ačkoli senioři v průměru vnímají digitální technologie jako spíše snadno použitelné, existuje určitá skupina, která s tímto tvrzením nesouhlasí, nebo se přiklání k neutrálnímu postoji.** Tyto výsledky poukazují na pozitivní trend v přijímání technologií, ale zároveň ukazují, že je zde prostor pro zlepšení.

Graf 14: Průměrné skóre na položku (snadnost používání)



Pro každou položku týkající se vnímání snadného používání digitálních technologií bylo vypočítáno průměrné skóre, které bylo následně zařazeno do příslušné kategorie. Graf 14 znázorňuje položky, které se zaměřují na vnímání snadnosti používání digitálních technologií. Všechny hodnoty se pohybují v rozmezí střední snadnosti používání, což ukazuje na obecně pozitivní, ale mírně rozptýlený postoj respondentů k této oblasti. Červená barva v grafu znázorňuje položky s nejvyšším průměrným skóre. Nejvyššího průměru dosáhla **položka 12** s hodnotou 4,61 bodu: „*Digitální technologie jsou pro mě snadno použitelné*“. Tato položka tak odráží nejsilnější souhlas respondentů s tím, že technologie vnímají jako snadno použitelné. Druhou položkou s vyšším průměrným skóre je **položka 10** s hodnotou 4,38 bodu: „*Zjistil/a jsem, že digitální technologie jsou jasné a srozumitelné*“.

Zelenou barvou jsou naopak označeny položky s nižším průměrným skóre. Jedná se o **položku 8** s hodnotou 4,05 bodu: „*Naučit se obsluhovat digitální technologie pro mě bylo snadné*“, a **položku 9** s hodnotou 4,21 bodu: „*Je pro mě snadné přimět digitální technologie dělat to, co chci, aby dělaly*“. I když tyto položky dosáhly nižšího průměrného skóre, stále spadají do kategorie střední snadnosti používání, což ukazuje, že respondenti digitální technologie vnímají jako spíše snadno použitelné, jen s určitými rezervami.

5.3 Vztah sociální izolace a digitálních technologií

Tato kapitola představuje klíčové výsledky praktické části diplomové práce. Zaměřuje se na zjišťování vztahu mezi mírou osamělosti seniorů a jejich vnímáním digitálních technologií. Přesná výzkumná otázka zní: „*Jaký je vztah mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti a snadnosti používání digitálních technologií?*“. K této otázce se pojí dvě hypotézy:

H1: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií existuje vztah.

H2: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií existuje vztah.

Abychom získali odpověď k této otázce, byl využit Spearmanův korelační koeficient. Tento statistický test byl zvolen pro analýzu vztahu mezi dvěma ordinálními proměnnými, kdy není předpokládáno normální rozdělení dat. Metoda umožňuje zjistit, jak těsně spolu proměnné souvisí, a to z hlediska síly a směru. Hodnota koeficientu se vyskytuje v rozmezí -1 až +1. Znaménko určuje směr vztahu a absolutní hodnotu sílu vztahu.

Tabulka 9: Směr vztahu proměnných

Kladná hodnota (+1)	S růstem jedné proměnné roste i druhá
Záporná hodnota (-1)	S růstem jedné proměnné druhá klesá

Tabulka 9 vysvětluje sílu vztahu mezi proměnnými. Kladná hodnota korelačního koeficientu indikuje pozitivní vztah mezi proměnnými – s rostoucími hodnotami jedné proměnné dochází zároveň k růstu hodnot druhé proměnné. Oproti tomu záporná hodnota ukazuje negativní vztah, kdy zvýšení hodnot jedné proměnné souvisí s poklesem hodnot druhé proměnné. U vztahu osamělosti a vnímané užitečnosti technologií vyšla negativní korelace. To znamená, že **čím vyšší je vnímaná užitečnost technologií, tím nižší je míra osamělosti**. Negativní korelace vyšla také u vztahu osamělosti a vnímané snadnosti použití digitálních technologií. Vyplyvá z toho, že **vnímání snadného použití digitálních technologií souvisí s nižší osamělostí**.

Tabulka 10: Síla vztahu proměnných

0–0,3	Nulová korelace
0,3–0,5	Slabá korelace
0,5–0,7	Středně silná korelace
0,7–0,9	Silná korelace
0,9–1	Velmi silná korelace

Tabulka 10 představuje absolutní hodnoty, které vyjadřují sílu vztahu mezi proměnnými. Hodnoty, které vyšly v tomto výzkumu, představují středně silnou korelaci, spadají tedy do kategorie 0,5–0,7. Tyto hodnoty naznačují, že digitální technologie významně souvisí s mírou osamělosti seniorů. V případě **vztahu mezi osamělostí a vnímáním užitečnosti digitálních technologií** byla zjištěna hodnota $r = -0,59$. Tato hodnota indikuje existenci středně silné negativní korelace. To znamená, že **s rostoucím vnímáním užitečnosti digitálních technologií u seniorů dochází k poklesu jejich pocitů osamělosti**. Seniori, kteří považují digitální technologie za užitečnější, mají tendenci vykazovat nižší míru osamělosti ve srovnání s těmi, kteří technologie vnímají jako méně přínosné. Podobný **vztah** byl identifikován **mezi osamělostí a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií**, kde korelační koeficient dosáhl hodnoty $r = -0,58$. I v tomto případě se jedná o středně silnou negativní korelaci, což ukazuje, že **s rostoucím vnímáním snadnosti používání digitálních technologií u seniorů dochází k poklesu jejich pocitů osamělosti**. Seniori, kteří hodnotí digitální technologie jako snadno ovladatelné, mají obecně nižší pocity osamělosti.

5.3.1 Testování hypotéz

Pro testování statistických hypotéz a posouzení statistické významnosti zjištěných korelací byla použita p-hodnota (p). Jedná se o statistický ukazatel, který udává, jak pravděpodobné je, že by dosažený výsledek mohl vzniknout náhodou. Obvykle je za statisticky významný považován výsledek s p-hodnotou menší než 0,05.

Tabulka 11: Hladina významnosti

$p < 0,05$	Existuje statisticky významný vztah
$p > 0,05$	Neexistuje statisticky významný vztah

H1: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií existuje vztah.

H1_A: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií existuje vztah.

H1₀: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií neexistuje vztah.

Ve výzkumu byla zjištěna u hypotézy H1 nízká p-hodnota – $<0,001$. P-hodnota je tedy nižší než hladina významnosti 0,05, a proto zamítá nulovou hypotézu. **Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti digitálních technologií existuje vztah.** Potvrzuje alternativní hypotézu.

H2: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií existuje vztah.

H2_A: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií existuje vztah.

H2₀: Mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií neexistuje vztah.

Stejně jako u předchozí hypotézy byla získána nízká p-hodnota – $<0,001$. P-hodnota vykazuje nižší hladinu významnosti než 0,05. Je potvrzena alternativní hypotéza, že **mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním snadnosti používání digitálních technologií existuje vztah.**

6 SHRUTÍ VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumné části diplomové práce bylo prozkoumat souvislost digitálních technologií a překonávání sociální izolace seniorů. Ke komplexnímu uchopení je zapotřebí zaměřit se na dílčí výzkumné cíle. Výzkumná část byla rozvržena do třech celků. První část zjišťovala míru prožívané osamělosti a sociální izolace u cílové skupiny seniorů. Snahou bylo zjistit, do jaké míry pociťují senioři pocity osamělosti a sociální izolace. Druhá část se zkoumala míru vnímání užitečnosti a snadného používání digitálních technologií seniory. Cílem bylo analyzovat postoj seniorů k digitálním technologiím, konkrétně užitečnosti a používání. Závěrečná část výzkumu se věnovala vztahu mezi výše zmíněnými proměnnými. Snažila se analyzovat vztah mezi mírou osamělosti seniorů a vnímáním užitečnosti a snadnosti používání digitálních technologií. Ke třetímu dílčímu cíli se pojí dvě hypotézy.

Pro dosažení získaných dat bylo využito dotazníkové šetření. Výzkum probíhal pomocí dvou standardizovaných dotazníků, UCLA Loneliness Scale (měření sociální izolace) a Technology Acceptance Model (užitečnost a používání digitálních technologií). Respondenti byli vybráni pomocí metody sněhové koule. Jednalo se o seniory, kteří navštěvují kluby seniorů, je jim více jak 65 let a chtěli se zapojit do výzkumu. Všechny kluby seniorů se nachází v Olomouckém a Zlínském kraji. Do výzkumu se zapojilo 152 respondentů.

Výzkumná data přinesla výsledky, že mezi seniory dominuje využívání **mobilního telefonu**, který jako primární digitální technologii uvedla více jak polovina respondentů. Následovaly stolní počítače a notebooky, které jsou využívány méně často. Frekvence užívání digitálních technologií byla poměrně vysoká, většina seniorů je využívá **několikrát denně**.

První část výzkumu, zaměřená na zkoumání osamělosti a sociální izolace seniorů, prokázala, že **respondenti celkově vykazují velmi nízkou míru osamělosti**. Většina z nich volila odpovědi odpovídající kategoriím „nikdy” nebo „zřídka”, což svědčí o jejich **dobrém sociálním začlenění a nízkému prožívání pocitů osamělosti**. Tato zjištění naznačují, že zkoumaná populace seniorů je v převážné míře spokojena se svými sociálními vazbami a netrpí výraznou sociální izolací.

Výzkum dále zkoumal, jak senioři vnímají užitečnost a snadnost použití digitálních technologií. V případě užitečnosti převažovaly pozitivní odpovědi, což svědčí o tom, že respondenti považují digitální technologie za vysoce užitečné. Tento trend potvrzuje jejich

pozitivní postoj k digitálním nástrojům. Podobné výsledky vzešly také u zjišťování vnímání snadnosti použití digitálních technologií. I přesto, že zde respondenti vybírali neutrální postoj, výsledky naznačují spíše pozitivní vnímání uživatelské přívětivosti, avšak s určitou mírou nejistoty u části seniorů. Výsledky ukazují, že **většina respondentů vnímá digitální technologie za velmi užitečné a jako snadno použitelné.**

Poslední část výzkumu, která využila Spearmanův korelační koeficient, analyzovala vztah mezi sociální izolací a percepcemi digitálních technologií. Výsledky prokázaly středně silné negativní korelace, a to jak pro vnímání užitečnosti, tak pro snadnost použití. Tato data ukazují, že **senioři vnímající digitální technologie jako užitečné vykazují nižší míru osamělosti.** To stejné platí i u vnímání použití. **Senioři, kteří považují digitální technologie za snadno ovladatelné, rovněž uvádí menší pocity osamělosti.** K této části výzkumu lze vyvodit závěry týkajících se hypotéz. Analýza prokázala statisticky významný vztah mezi oběma hypotézami, v obou případech lze potvrdit alternativní hypotézy:

H1A: Mezi mírou **osamělosti** seniorů a **vnímáním užitečnosti digitálních technologií** **existuje vztah.**

H2A: Mezi mírou **osamělosti** seniorů a **vnímáním snadnosti používání digitálních technologií** **existuje vztah.**

Výzkum prokázal, že mezi využíváním digitálních technologií a překonáváním sociální izolace seniorů **existuje významná souvislost.** Zjištění ukazují, že senioři, kteří digitální technologie vnímají jako užitečné a snadno ovladatelné, vykazují nižší míru osamělosti a lepší sociální začlenění. Digitální technologie tak představují účinný nástroj pro zmírňování sociální izolace této věkové skupiny, neboť umožňují udržovat sociální kontakty, přístup k informacím a participaci na společenském životě. Tyto výsledky potvrzují, že pozitivní postoj k digitálním technologiím u seniorů souvisí s redukcí projevů sociální izolace.

7 DISKUZE A LIMITY VÝZKUMU

Výsledky této diplomové práce vykazují významné shody s již existujícími výzkumy, které se zaměřují na digitální technologie a jejich role v překonávání sociální izolace seniorů. Výzkum Pikny a kol. (2018), který se zaměřil na vztah seniorů a digitálních technologií potvrzuje, že technologie mohou účinně snižovat pocity osamělosti u starší populace. Obě studie se shodují i v identifikaci mobilních telefonů jako dominantního technologického nástroje mezi seniory. Toto zjištění navíc koresponduje také s údaji Českého statistického úřadu, které potvrzují, že mobilní telefon je mezi českými seniory nejrozšířenějším digitálním zařízením.

Další výzkum, který se pojí s touto diplomovou prací je od autorů Chen a Schulz (2016), který zkoumal vliv informačních a komunikačních technologií na sociální izolaci dospělých ve věku 55+, přináší další potvrzení zjištění diplomové práce. Tato studie potvrzuje, že digitální technologie významně přispívají ke snížení sociální izolace seniorů. Zatímco se diplomová práce zaměřila především na vnímání užitečnosti a snadnosti použití technologií, je důležité zdůraznit, že problematika sociální izolace je mnohem komplexnější. Jak ukazuje výzkum Chen a Schulze, technologie představují pouze jeden z mnoha faktorů ovlivňujících sociální začlenění seniorů. Sociální izolace starších osob je výsledkem složité interakce mezi zdravotním stavem, psychosociálními charakteristikami, sociálním prostředím a ekonomickými podmínkami jedinců. Zdravotní omezení hraje klíčovou roli. Snížená mobilita, zhoršený zrak nebo sluch, chronické bolesti a kognitivní úpadek výrazně omezují možnosti sociální participace. Psychosociální faktory jako je míra motivace k sociálním kontaktům, úroveň sebevědomí nebo obavy ze stigmatizace rovněž výrazně ovlivňují sociální začlenění. Lze konstatovat, že ačkoliv tato diplomová práce potvrdila pozitivní vliv digitálních technologií na snižování sociální izolace seniorů, je zřejmé, že technologie samy o sobě nepředstavují univerzální řešení tohoto komplexního problému. Digitální technologie by měly být chápány jako jeden z nástrojů k snížení sociální izolace a osamělosti u seniorů.

Výzkum se potýkal s několika zásadními limity, která je třeba vzít v úvahu při interpretaci výsledků. Hlavním limitem práce je nereprezentativní výběrový vzorek. Výzkum byl omezený rozsahem a výběrem respondentů, což znemožňuje zobecnění výsledků na celou seniorskou populaci. Kluby seniorů v České republice nejsou centrálně evidovány a jejich dostupnost se liší podle regionů a organizací, což znemožňuje provedení pravděpodobnostního výběru. Proto byla zvolena metoda sněhové koule, jelikož umožňuje

oslovit ty kluby seniorů, které jsou snadno identifikovatelné a ochotné spolupracovat na výzkumu. Ačkoli tento typ výběru omezuje reprezentativnost, zajišťuje dostatečnou základnu pro získání dat od respondentů odpovídajících cílové skupině výzkumu.

Dalším limitem, který musíme zohlednit, je subjektivní vnímání respondentů. Sebehodnotící povaha dotazníkového šetření mohla vést ke zkreslení odpovědí v důsledku subjektivního vnímání respondentů. Respondenti mohli mít tendenci buď nadhodnocovat, nebo naopak podceňovat své technické dovednosti. Vliv mohly mít také aktuální emoční stavy, senioři vyplňující dotazník v období zvýšené osamělosti mohli podávat odlišná hodnocení než v období sociální aktivity. Senioři mohli mít též tendence k sociálně žádoucímu odpovídání, kdy účastníci mohli vědomě či nevědomě zkreslovat své odpovědi směrem k obecně přijímaným normám.

Zkoumaná problematika digitální gramotnosti byla v tomto výzkumu zaměřena pouze na hodnocení užitečnosti a snadnosti použití technologií, což může vést k dalšímu limitu výzkumu. Důvodem zaměření pouze na tyto dva aspekty byl výběr standardizovaného dotazníku. Výzkum nezachytil další klíčové komponenty digitální gramotnosti, jako jsou například schopnost řešit technické problémy, porozumění bezpečnostním aspektům či dovednost vyhledávat informace. Toto zúžené zaměření umožňuje detailnější analýzu vybraných aspektů, ale zároveň limituje komplexnost získaných poznatků o skutečné úrovni digitální gramotnosti seniorů.

ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na digitální technologie a jejich role v překonávání sociální izolace u seniorů, což představuje významné téma v současné společnosti. Hlavním cílem bylo zjistit, zda digitální technologie dokážou ovlivnit sociální izolaci seniorů. Dílčí cíle analyzovaly, do jaké míry senioři pociťují osamělost, jak vnímají užitečnost a snadnost používání digitálních technologií, případně zda existuje souvislost mezi těmito faktory. Jak ukazují mezinárodní výzkumy i výsledky tohoto šetření, digitální technologie představují účinný nástroj pro prevenci a zmírňování sociální izolace starších osob. Teoretická část práce vymezovala klíčové pojmy související s problematikou, zejména sociální izolaci, osamělost, digitální technologie aj. v kontextu stárnoucí populace. Výzkumná část pak tyto teoretické poznatky empiricky ověřila.

Výsledky výzkumu ukázaly, že většina seniorů využívá digitální technologie, přičemž nejčastěji jde o mobilní telefony. Frekvence jejich používání je poměrně vysoká, což naznačuje, že technologie jsou pro seniory běžnou součástí života. Pokud jde o pocity osamělosti, respondenti celkově vykazovali nízkou míru sociální izolace, což svědčí o jejich dobrém sociálním začlenění. V oblasti vnímání digitálních technologií převažovaly pozitivní postoje. Senioři je hodnotili jako užitečné a relativně snadno ovladatelné, i když někteří vyjadřovali určitou míru nejistoty. Zjištění potvrzují, že pozitivní vnímání digitálních technologií, jak z hlediska jejich užitečnosti, tak snadnosti používání, významně souvisí s nižší mírou osamělosti u seniorů. Senioři, kteří digitální technologie aktivně využívají a považují je za přínosné, vykazují lepší sociální začlenění. Digitální technologie jim umožňují udržovat a rozvíjet sociální kontakty s rodinou a přáteli, získávat aktuální informace a být v kontaktu se společenským děním. Dále participovat na společenském životě, být součástí na různých formách online komunit a zájmových skupin a v neposlední řadě mít přístup ke službám a možnostem, které by jinak byly obtížně dostupné.

Diplomová práce přispěla k porozumění vztahu mezi digitálními technologiemi a sociální integrací seniorů. Její výsledky potvrzují pozitivní roli digitálních technologií v boji proti sociální izolaci. Práce tak potvrzuje, že digitální technologie mohou být účinným nástrojem pro zlepšování kvality života seniorů a jejich sociální integrace. V práci byla snaha odhalit souvislost mezi těmito proměnnými v určité oblasti, byly vybrány kluby seniorů pouze ve dvou krajích České republiky, proto ji nelze zobecnit na celkovou populaci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANDRUŠKO, Alena, 2016. *Internet, informační společnost a autorské právo*. Právní monografie. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7552-327-3.

BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, Kateřina, 2013. *Geriatrická problematika v pastorální péči: [postulát křesťanské etiky v péči o seniory]*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2296-5.

BUTLER, Robert Neil, 1980. Ageism: a foreword. *Journal of Social Issues*. Roč. 36, č. 2, s. 8–11.

ČERNÝ, Michal, 2017. *Informační a učící se společnost*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-263-5.

ČERNÝ, Michal, 2019. *Digitální kompetence v transdisciplinárním nahlédnutí: mezi filosofií, sociologií, pedagogikou a informační vědou*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9330-0.

Demografická ročenka České republiky 2009, 2010. Obyvatelstvo, volby: Ročník 2010. 40. Demografie =. Praha: Český statistický úřad. ISBN 978-80-250-2038-8.

Digitální gramotnost: Zpráva o stavu a výuce digitální gramotnosti a komparace se zahraničím. Online. 2017. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Digitalni_gramotnost_-_Zprava_o_stavu_a_vyuce_digitalni_gramotnosti_a_komparace_se_zahranicim.pdf/f633dd0f-e5df-c19f-7cfa-38291b31ceb4. [cit. 2024-10-21].

FAKOYA, Olujoke A.; MCCORRY, Noleen K. a DONNELLY, Michael, 2020. Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. Online. *BMC Public Health*. Roč. 20, č. 1. ISSN 1471-2458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>. [cit. 2025-04-13].

GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.

GEORGI, Hana; DRAGOMIRECKÁ, Eva a JAROLÍMOVÁ, Eva, 2024. *Psychologie stárnutí a stáří*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-5065-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří.*, podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie*. Galén. ISBN 978-80-7492-058-5.
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
- CHEN, Yi-Ru Regina a SCHULZ, Peter J, 2016. The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. Online. *Journal of Medical Internet Research*. Roč. 18, č. 1. ISSN 1438-8871. Dostupné z: <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>. [cit. 2024-10-02]
- CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Pedagogika. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANEČKOVÁ, Hana a HNILICOVÁ, Helena, 2009. *Úvod do veřejného zdravotnictví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-592-9.
- JIRÁSEK, Petr; NOVÁK, Luděk a POŽÁR, Josef, 2022. *Výkladový slovník kybernetické bezpečnosti*. Páté doplněné a upravené vydání. Praha: Česká pobočka AFCEA. ISBN 978-80-908388-4-0.
- Journal of usability studies, 2005-. Bloomington, IL: Usability Professionals' Association. ISSN 1931-3357.*
- KALVACH, Zdeněk, 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. Sestra. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KRÁL, Mojmír a KRÁL, David, 2016. *Komunikace na počítači pro seniory*. Grada. ISBN 978-80-271-9119-2.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MAŠKOVÁ, Miroslava. *Věková struktura populace, regionální rozdíly – jak pracovat s demografickou informací*. In *Postavení a diskriminace seniorů v České republice: sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou a gerontologickou společností v rámci 11. Celostátního gerontologického kongresu v Hradci Králové dne 25. listopadu 2005*. Praha: MPSV, 2006, s. 12-28. ISBN 80-86878-52-X.

MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Psyché. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.

Mobile vs. Desktop Statistics, 2023. Online. In: Leeline. Dostupné z: <https://www.ileeline.com/mobile-vs-desktop-statistics/>. [cit. 2025-01-16].

MOJŽÍŠOVÁ, Adéla (ed.), 2019. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-761-3.

NEUMAJER, Ondřej; ROHLÍKOVÁ, Lucie a ZOUNEK, Jiří, 2015. *Učíme se s tabletem: využití mobilních technologií ve vzdělávání*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-768-3.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

PAVLÍČEK, Antonín a SYROVÁTKOVÁ, Jana, 2022. *Základy moderní informatiky*. [Přuhonice]: Professional Publishing. ISBN 978-80-88260-59-2.

PAVLÍČEK, Antonín; GALBA, Alexander a HORA, Michal, 2017. *Moderní informatika*. [Praha]: Professional Publishing. ISBN 978-80-906594-6-9.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela, 2023. Zdroje osamělosti pro starší dospělé v České republice a strategie zvládání osamělosti. Online. *Sociální začleňování*. Roč. 11, č. 1, s. 225–233. ISSN 2183–2803. Dostupné z: <https://doi.org/https://doi.org/10.17645/si.v11i1.6185>. [cit. 2024-11-13].

PETRUSEK, Miloslav, 2006. *Společnosti pozdní doby*. Knižnice Sociologické aktuality. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). ISBN 80-86429-63-6.

PIKNA, Jakub; FELLNEROVA, Nikoleta a KOZUBIK, Michal, 2018. INFORMATION TECHNOLOGY AND SENIORS. Online. *CBU International Conference Proceedings*. 2018-09-30, roč. 6, s. 702-708. ISSN 1805-9961. Dostupné z: <https://doi.org/10.12955/cbup.v6.1236>. [cit. 2024-10-04].

POLČÁK, Radim, 2009. *Právo a evropská informační společnost*. Spisy Právnické fakulty Masarykovy univerzity v Brně ; sv. 344. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4885-0.

RAN, Zhenrong; WEI, Jiajia; YANG, Guangjin a YANG, Chanjuan, 2024. Prevalence of social isolation in the elderly: A systematic review and meta-analysis. Online. *ScieceDirect*.

Č. 58, s. 87-97. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457224001009?via%3Dihub>. [cit. 2024-10-02].

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

Senioři v ČR v datech, 2023. Online. Č. 1. Praha: Český statistický úřad. [cit. 2025-01-13].

Statistika & my, 2024. Online. Roč. 14, č. 1. Praha: Český statistický úřad. ISSN 1804-7149. Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/casopis-statistika-a-my>. [cit. 2024-11-18].

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

T. CACIOPPO, John a PATRICK, William, 2008. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. Online. W. W. Norton & Company New York London. ISBN 978-0-39307031-6.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 9788026207146.

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

UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure, 1996. Online. *Journal of Personality Assessment*. Roč. 66, č. 1, s. 20-40. Dostupné z: <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>. [cit. 2024-11-26].

VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. ISBN 978-80-210-4627-6.

ZOUNEK, Jiří a ŠEĐOVÁ, Klára, 2009. *Učitelé a technologie: mezi tradičním a moderním pojetím*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-187-4.

ŽUMÁROVÁ, Monika, 2012. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print. ISBN 978-8089295-43-2.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Vývoj počtu obyvatel ve věku 0–14 let a 65 a více let.....	17
Graf 2: Užívání mobilního telefonu, počítače a tabletu.....	26
Graf 3: Senioři v ČR používající mobilní telefon (%).....	33
Graf 4: Senioři v ČR používající internet podle věku (%)	34
Graf 5: Aktivita seniorů na internetu podle věku (%)	35
Graf 6: Pocit osamocení.....	40
Graf 7: Nejčastěji používané digitální technologie.....	54
Graf 8: Frekvence využívání digitálních technologií	55
Graf 9: Rozložení odpovědí na škále osamělosti.....	56
Graf 10: Průměrné skóre na položku (osamělost)	58
Graf 11: Vnímání užitečnosti digitálních technologií.....	60
Graf 12: Průměrné skóre na položku (užitečnost)	62
Graf 13: Vnímání snadného používání digitálních technologií	63
Graf 14: Průměrné skóre na položku (snadnost používání).....	65

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Počet seniorů v ČR	16
Tabulka 2: Počet seniorů podle věkových skupin ve vybraných letech	18
Tabulka 3: Seniori podle pohlaví ve vybraných letech.....	19
Tabulka 4: Užívání mobilního telefonu, počítače a tabletu dle věku.....	26
Tabulka 5: Změny a ztráty ve stáří.....	36
Tabulka 6: Kategorie pro skóre na položku (osamělost)	57
Tabulka 7: Kategorie pro skóre na položku (užitečnost)	61
Tabulka 8: Kategorie pro skóre na položku (snadnost používání).....	64
Tabulka 9: Směr vztahu proměnných	66
Tabulka 10: Síla vztahu proměnných.....	67
Tabulka 11: Hladina významnosti	68

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj. A jiné

H Hypotéza

ICT Informační a komunikační technologie

IT Informační technologie

Např. Například

S. Strana

Sb. Sbírka

Tzv. Takzvané

VC Výzkumný cíl

VO Výzkumná otázka

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den, jsem studentka vysoké školy ve Zlíně a ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který má zjistit, zda mohou přispět digitální technologie ke zlepšení kvality života seniorů. Dotazník je anonymní a vaše odpovědi budou použity výhradně pro výzkumné účely. Vyplnění dotazníku vám zabere přibližně 10–15 minut.

Za vyplnění dotazníku děkuji. Iveta Červíková

Váš věk:

Nejčastěji používám:

- a) Mobilní telefon
- b) Notebook
- c) Stolní počítač
- d) Tablet
- e) Jiné:.....

Digitální technologie používám:

- a) Denně - po většinu dne
- b) Denně - ale jen několikrát denně
- c) Několikrát týdně
- d) Jen občas - méně než jednou týdně
- e) Nikdy nebo téměř nikdy

U následujících výroků označte prosím míru svého souhlasu na škále 1–4.

Nikdy – 1

Zřídka – 2

Někdy – 3

Vždy – 4

1. Jak často máte pocit, že jste „na stejné vlně“ s lidmi kolem vás?	1	2	3	4
2. Jak často máte pocit, že vám chybí společnost?	1	2	3	4
3. Jak často máte pocit, že není nikdo, na koho byste se mohli obrátit?	1	2	3	4
4. Jak často se cítíte sami?	1	2	3	4
5. Jak často se cítíte být součástí skupiny přátel?	1	2	3	4
6. Jak často máte pocit, že toho máte s lidmi kolem sebe hodně společného?	1	2	3	4
7. Jak často máte pocit, že už nejste nikomu nablízku?	1	2	3	4
8. Jak často máte pocit, že vaše zájmy a nápady vaše okolí nesdílí?	1	2	3	4
9. Jak často se cítíte otevřeně a přátelsky?	1	2	3	4
10. Jak často cítíte blízkost lidí?	1	2	3	4
11. Jak často se cítíte opuštěni?	1	2	3	4
12. Jak často máte pocit, že vaše vztahy s ostatními nemají smysl?	1	2	3	4
13. Jak často máte pocit, že vás nikdo pořádně nezná?	1	2	3	4
14. Jak často se cítíte izolovaný od ostatních?	1	2	3	4
15. Jak často máte pocit, že můžete najít společnost, když ji chcete?	1	2	3	4
16. Jak často máte pocit, že existují lidé, kteří vám opravdu rozumí?	1	2	3	4
17. Jak často se stydíte?	1	2	3	4
18. Jak často máte pocit, že jsou lidé kolem vás, ale nejsou s vámi?	1	2	3	4
19. Jak často máte pocit, že existují lidé, se kterými můžete mluvit?	1	2	3	4

20. Jak často máte pocit, že existují lidé, na které se můžete obrátit?	1	2	3	4
---	---	---	---	---

U následujících výroků označte prosím míru svého souhlasu na škále 1–7.

Zcela nesouhlasím - 1

Spíše nesouhlasím - 2

Mírně nesouhlasím - 3

Ani souhlasím, ani nesouhlasím - 4

Mírně souhlasím - 5

Spíše souhlasím - 6

Zcela souhlasím - 7

1. Používání digitálních technologií mi umožňuje zvládnout věci rychleji.	1	2	3	4	5	6	7
2. Používání digitálních technologií mi pomáhá zvládat každodenní úkoly.	1	2	3	4	5	6	7
3. Používání digitálních technologií mi pomáhá být produktivnější při mých aktivitách.	1	2	3	4	5	6	7
4. Používání digitálních technologií zvyšuje mou efektivitu při každodenních činnostech.	1	2	3	4	5	6	7
5. Používání digitálních technologií mi usnadňuje plnění úkolů.	1	2	3	4	5	6	7
6. Digitální technologie považuji za užitečné pro mé každodenní potřeby.	1	2	3	4	5	6	7
7. Naučit se obsluhovat digitální technologie pro mě bylo snadné.	1	2	3	4	5	6	7
8. Je pro mě snadné přimět digitální technologie dělat to, co chci, aby dělaly.	1	2	3	4	5	6	7
9. Moje interakce s digitálními technologiemi je jasná a srozumitelná.	1	2	3	4	5	6	7
10. Zjistil/a jsem, že digitální technologie jsou jasné a srozumitelné.	1	2	3	4	5	6	7
11. Je pro mě snadné získat dovednosti v používání digitálních technologií.	1	2	3	4	5	6	7
12. Digitální technologie jsou pro mě snadno použitelné.	1	2	3	4	5	6	7

