

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra sociální pedagogiky

## **Senioři jako uživatelé internetu**

Diplomová práce

**Autor:** Bc. Zdena Schauerová

**Studijní program:** Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** N7507 Sociální pedagogika

**Vedoucí práce:** Mgr. Iva Junová, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Zdena Schauerová</b>
Studium:	P18K0366
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Senioři jako uživatelé internetu</b>
Název diplomové práce AJ:	Seniors as users of the internet

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se bude věnovat problematice seniorů využívajících internet. Teoretická část se bude zabývat obdobím stáří a internetem. Budou popsány změny ve stáří, vymezení pojmu senior, aktivity a volný čas seniorů. Dále budou popsány výhody a nevýhody internetu a to především se zaměřením na cílovou skupinu seniorů. Empirická část se bude zabývat využitím internetu seniory. S ohledem na cíl práce budou v empirické části využity kvalitativní metody šetření, metodou sběru dat bude polostrukturovaný rozhovor.

BURDOVÁ, E., TRAXLER, J., 2014. Bezpečně na internetu. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci se Vzdělávacím institutem Středočeského kraje. 44 s. ISBN 978-80- 904864-9-2. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Iva Junová, Ph.D.
Oponent:	Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	6.11.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 25. 4. 2020

.....

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především své vedoucí práce Mgr. Ivě Junové, Ph.D. za její ochotu a cenné rady, které mi během psaní této diplomové práce poskytovala. Dále bych ráda poděkovala respondentům za ochotu a jejich odpovědi a také své rodině za podporu.

## **Anotace**

SCHAUEROVÁ, Zdena. *Seniori jako uživatelé internetu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 84 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá problematikou současných seniorů využívajících internet. Práce obsahuje teoretickou a empirickou část. Teoretická část se zabývá problematikou stárnutí a stáří. Upozorňuje na změny, které s tímto obdobím souvisí a také na stárnutí populace. Je uveden popis cílové skupiny seniorů se zaměřením na jejich volný čas a aktivity. Dále je stručně popsán internet, jeho využití a možnosti. Navazuje poslední teoretická kapitola, která propojuje předchozí kapitoly a je zaměřena na využívání internetu cílovou skupinou seniorů. V empirické části jsou využity kvalitativní metody šetření. Ke sběru dat jsou využity polostrukturované rozhovory s jednotlivými seniory využívajícími internet. Cílem práce je s oporou o odborné zdroje a literaturu popsat a analyzovat možnosti využívání internetu současnými seniory zejména s ohledem na výhody a nevýhody.

**Klíčová slova:** senior, stárnutí, internetová interakce

### **Annotation**

SCHAUEROVÁ, Zdena. *Seniors as users of the internet*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 84 pp. Diploma Dissertation.

The diploma thesis focuses on problems of contemporary seniors using the internet. The thesis is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part deals with the issue of aging and old age. It draws attention to the changes related to this period and also to the population aging. There is a description of the target group of seniors with a focus on their leisure time and activities. Internet is also briefly described, as well as its usage and possibilities. The last theoretical chapter connects the previous chapters and focuses on the use of the internet by the target group of seniors. The qualitative research based on semi-structured interviews with seniors who use the internet is used in the empirical part. The aim of the thesis is, with the support of professional sources and literature, to describe and analyse the possibilities of using the internet by contemporary seniors, especially with regard to advantages and disadvantages.

**Keywords:** senior, aging, internet interaction

# Obsah

Úvod .....	8
1 Období stáří a stárnutí .....	10
1.1 Stáří a změny ve stáří .....	10
1.2 Pojem senior .....	14
1.3 Stárnutí společnosti .....	16
2 Kvalita života a volný čas seniorů .....	18
2.1 Kvalita života .....	18
2.2 Volný čas seniorů .....	21
2.3 Aktivity seniorů .....	23
3 Internetová interakce .....	26
3.1 Aktivity na internetu .....	28
3.2 Pozitiva a negativa internetové interakce .....	31
4 Senioři a využití internetu .....	33
4.1 Výhody užívání internetu pro seniory .....	34
4.2 Nevýhody užívání internetu seniory .....	37
4.3 Prevence a pomoc seniorům v užívání internetu .....	43
4.4 Využívání internetu seniory dle ČSÚ .....	46
5 Výzkumná část .....	49
5.1 Cíle a metody výzkumu .....	49
5.2 Výběr respondentů a jejich charakteristika .....	51
5.3 Sběr a zpracování dat .....	53
5.4 Výsledky výzkumného šetření .....	55
5.5 Shrnutí výzkumné části .....	73
Závěr .....	75
Seznam použitých zdrojů .....	78

## Úvod

Diplomová práce se zabývá problematikou seniorů využívajících internet. Dané téma jsem pro svou diplomovou práci zvolila, protože se domnívám, že tato problematika není příliš zkoumána, přestože je velmi aktuální a téma by mohlo přinést zajímavé poznatky.

Několik prací se již tímto tématem z různých pohledů zabývalo, avšak vzhledem k tomu, že se jedná o téma rychle proměnlivé a dynamické, domnívám se, že stojí za to ho zkoumat i nadále.

Internet a moderní technologie jsou dnes již běžnou součástí každodenního života a přesto, že nejsou jedinými uživateli, jsou s nimi spojování převážně mladí lidé. Data však ukazují, že už se na nich rozhodně nepohybují jen oni. Ve společnosti je dle mého názoru ještě stále zažito, že starší lidé většinou s internetem neumí, nepoužívají ho a spíše ho kritizují. S postupem času se však tato představa o tom, že senioři neumí ovládat počítač a nepohybují se na internetu, vytrácí.

Naše populace dle demografických dat stárne a seniorů stále přibývá. Měli bychom se snažit o jejich co největší zapojení do společnosti. V dnešní době je především pro mladé generace využívání internetu již samozřejmou součástí téměř každého dne. Pro seniory to tak samozřejmé není, avšak podíl těch, kteří se s internetem naučili, nebo se postupně učí a využívají ho, se stále zvyšuje. Internet je využíván osobami napříč celospolečenským spektrem.

Cílem práce je s oporou o odborné zdroje a literaturu popsat a analyzovat možnosti využívání internetu současnými seniory zejména s ohledem na výhody a nevýhody těchto aktivit.

Ve výzkumné části je zjišťováno, k čemu internet senioři využívají a zda znají nějaká rizika, která jsou spojena s jeho využíváním a činnostmi, které umožňuje. Dále je také zjišťováno, co seniory vůbec motivovalo k tomu začít internet užívat a co vnímají jako jeho výhody. Ke sběru dat jsou použity polostrukturované rozhovory. Na základě analýzy získaných dat jsou zodpovězeny celkem 4 dílčí výzkumné otázky a hlavní výzkumná otázka.



Vyhodnocení a zpracování odpovědí může rozšířit dosavadní zjištění v této oblasti a přispět k tématu týkající se internetových uživatelů z generace současných seniorů v České republice, které není příliš často zkoumáno. Tato práce a závěry z ní mohou být podnětem k tomu, aby se této problematice věnovala pozornost odborníků a vzdělávací a informační akce týkající se internetu byly cíleně zaměřeny právě na seniory. Sociální pedagogové by mohli působit jako lektoři takovýchto projektů a akcí, jelikož znají problematiku rizik, která na internetu hrozí a senioři, kteří internet využívají, jim musí čelit. Mimo to by však seniory mohli seznámit i s výhodami a užitečnými možnostmi, které internet nabízí. Práce by mohla pomoci porozumět této generaci a jejich nynějšímu pohledu na problematiku internetu, jeho rizik, ale i výhod a přínosů. Mohla by také sloužit jako podklad při přípravě či úpravě kurzů a volnočasových aktivit týkajících se internetu pro cílovou skupinu seniorů. Vnímám tedy spojitost se sociální pedagogikou a profesí sociálního pedagoga, který může působit například v domově pro seniory a řešit možnost vzdělávání či aktivizace seniorů. Výstupy práce by mohly sloužit pro zlepšení kvality života seniorů, jejich vzdělávání, začleňování do společnosti, a především preventivního působení na seniory v této oblasti.

# 1 Období stáří a stárnutí

Na začátku této práce považuji za důležité objasnit pojmy, jako je stáří, stárnutí a senior, jelikož je v této práci dále často užívám. Vymezení pojmu senior i s věkovým ohraničením je důležité i pro výzkumnou část, kde jsou respondenty právě senioři. Z toho důvodu je třeba mít tedy věkově ohraničeno, o jakou skupinu se v rámci této práce jedná. V této části práce je věnována pozornost také fenoménu celospolečenského stárnutí populace.

## 1.1 Stáří a změny ve stáří

Samotný pojem stáří je velmi těžké definovat. V literatuře můžeme najít různé pohledy z mnoha hledisek. Pokusím se zde některá z nich shrnout a uvést do této problematiky.

Životní fáze stáří je ohraničena dvěma časovými body. Horní hranice je jasně vymezena smrtí, avšak složitější je to s vymezením spodní hranice. Nemůžeme s jistotou určit, kdy končí střední věk a začíná stáří. V průběhu života můžeme sledovat změny fyzického i psychického rázu, které charakterizují střední věk a postupně znaky, které začínají charakterizovat stáří. Jevy a procesy, které tvoří stáří, však vstupují do života jedince postupně a individuálně u každého jedince. Tyto jevy nejsou pouze biologické, ale také kulturní, psychické a sociální. (Sak a Kolesárová, 2012)

Přechod ze středního věku ke stáří je provázen odchodem do důchodu. Jedinec je v podstatě vyčleněn z další participace na pracovním procesu a začíná pobírat starobní důchod. Kalvach a kol. (in Odrušová 2011, s. 17) uvádí „*Stáří lidé jsou pak často považováni za závislé na státu a mladších členech společnosti. V dnešní společnosti je snaha namísto představy stařecké neúčinnosti o zdůraznění společenské participace seniorů, jejich seberealizaci, koncept celoživotního vzdělávání a osobnostního rozvoje.*“

Bezpochyby je odchod do důchodu velkou změnou v životě daného jedince. Přesto, že je dnes snahou překonat uvedené představy i tak je náročné vyrovnat se s tím, že se nám velmi podstatně mění náš život. Je to velký zlom v životě každého jedince, přesto, že jevy a procesy tvořící stáří nastupují postupně, tento odchod ze zaměstnání může být velkým šokem.

V období stáří se prolíná zráním s involucí a ubýváním sil. Biologické aspekty se prolínají se sociálními. Nynější situace, kdy život ve stáří, jehož etapa se prodlužuje a zároveň seniorů přibývá, vyžaduje nové formy participace, využití potencialů seniorů a mezigenerační spolupráce. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Sak a Kolesárová (2012) hovoří o generační podobě stáří. Porovnáme-li seniory před sto lety a dnes, můžeme vidět zcela odlišné stáří. Je to ovlivněno tím, jak se vyvíjí a proměňuje společnost. Dnešní společnost je náročná především v požadavcích na vzhled a o to méně v požadavcích na vnitřní kvalitu člověka. V takovémto světě jsou právě senioři a stáří bráni za něco nepatřičného až neslušného.

Za počátek stáří bývá považován věk 65 let a jako vlastní stáří věk 75 let. Z demografického vývoje a zlepšování funkčního stavu seniorů vyplývá i současné orientační členění stáří:

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

Stáří se projevuje jak tělesnými změnami, tak psychickými i sociálními změnami.

### **Tělesné projevy stáří**

Pojem fenotyp stáří označuje tělesné projevy, kterými se staří lidé odlišují od mladých. Můžeme pozorovat například změny postoje a chůze. S postupem času ubývá svalové hmoty a síly a projevují se změny smyslového vnímání. Na chování i vzhled člověka mají vliv jak morfologické, tak funkční změny. Jedinec se začíná více a více zaobírat svými tělesnými orgány a jejich funkcemi a celkově sám sebou. (Dvořáčková, 2012)

### **Psychické změny ve stáří**

Dále dle Dvořáčkové (2012) v procesu stárnutí dochází i ke změně osobnosti. Postupně se u seniorů mohou projevovat negativní vlastnosti a rysy osobnosti. Změny v osobnosti spolu s dalšími sociálními změnami ztěžují seniorům adaptaci na nové prostředí. Proces stárnutí provází pozvolný úbytek řady duševních funkcí. Tento úbytek

je způsoben změnami v ústřední nervové soustavě, ale také v již zmiňovaných smyslových orgánech či například v pohybovém ústrojí a činnosti žláz.

### **Sociální změny ve stáří**

Postoj společnosti ke stáří a seniorům se mění a vyvíjí a stejně tak se mění i společenská role seniorů a jejich společenský statut. Celý život vede společnost člověka k nezávislosti, ale nakonec člověk, který odchází do důchodu, se do situace určité závislosti dostává. (Dvořáčková, 2012)

Dle Vágnerové (2000) je pro období stáří typická integrita, kterou lze charakterizovat jako stav, kdy člověk přijímá svůj život pozitivně. Hodnotí ho zpětně jako celek a chápe jeho význam. Stáří přináší do života jedince mnoho změn, ale také nových zkušeností. Každý se s těmito změnami vyrovnává jinak.

O změnách, které pramení z věku, se uvažuje v kategoriích různých znevýhodnění, dříve dokonce v kategoriích fyzického a mentálního úpadku. Popisuje je bohatě literatura vývojové psychologie. Jedná se především o změny či oslabení některých kognitivních funkcí, jako je třeba paměť, senzomotorických funkcí, například jemná motorika a afektivních funkcí, což může být například strach z nového a neznámého. Nutno však uvést, že vyšší věk přináší i jisté výhody. Těmi jsou především nasbírané zkušenosti a silná vůle. Na tyto výhody významně poukazují texty věnované tzv. age managementu, které se primárně zaměřují na udržení jedince po co nejdelší dobu v pracovním zapojení. (Rabušicová, Kamanová, Pevná, 2015)

Se stářím nepochybně souvisí i pojem stárnutí, tím je nejčastěji myšlen souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu. Tyto změny se mohou projevovat sníženým výkonem jedince. U každého jedince je stárnutí individuální a změny nenastupují synchronně u všech stejně. I jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně. (Dvořáčková, 2012)

Věda, která se problematikou stáří a stárnutí zabývá, se nazývá **gerontologie**. Lze ji členit do třech směrů, a to gerontologii experimentální, klinickou a sociální. Experimentální gerontologie se zabývá tím, proč a jak živé organismy stárnou. Klinická gerontologie se zabývá přístupem ke starým pacientům, zvláštnostmi jejich zdravotního stavu, chorob a jejich léčením. Poslední směr, a to gerontologie sociální, je z pohledu této práce asi nejdůležitější. Zabývá se vztahy mezi starými lidmi a společností a také

vztahy mezi generacemi a životem ve stáří. Dále se zabývá také demografií, sociologií a konkrétními souvislostmi politickými či například ekonomickými. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Jako ukazatel toho, jak je kdo starý, je za nejdůležitější považován **kalendářní věk** neboli věk chronologický. Často je využíván v demografii a statistice, jelikož je spíše administrativním nástrojem. Za hranici kalendářního stáří bývá nejčastěji považován 60. či 65. rok. Dnes bývá za tuto hranici stále častěji považován právě 65. rok. Z tohoto věku vycházejí různá vymezení stáří potřebné například pro mezinárodní či časová srovnání. Rozhodně ale kalendářní věk nemůžeme považovat za spolehlivý ukazatel životního stavu konkrétního jedince. (Ondrušová, 2011)

Výhodou kalendářního věku je, že je jednoznačně vymežitelný, avšak nevypovídá nic o involučních změnách u jedince. Nevypovídá ani o jeho pracovních či jiných schopnostech nebo změnách v sociálních rolích jedince.

Dále lze hovořit o **věku biologickém**. Ten na rozdíl od věku kalendářního vypovídá o celkovém stavu organismu. Jde o hypotetické označení konkrétní míry involučních změn. Dalším je **věk sociální**, u něhož je za počátek stáří považován vznik nároku na starobní důchod. Mohli bychom ho také popsat jako určité očekávání, jak se člověk bude chovat vzhledem k jeho věku biologickému. (Ondrušová, 2011)

Stáří je nejčastěji vymezováno právě chronologicky. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) je klasifikace vyššího věku následující: 45-59 let střední (zralý) věk, 60-74 let vyšší věk (rané stáří), 75-89 let stařecký věk, 90 let a více dlouhověkost. (in Haškovcová, 2012)

Dle Mühlpachra (2009) lze sociální periodizaci života dělit do 4 velkých období neboli věků. Do **prvního věku** se řadí období dětství a mládí. Tento věk je charakteristický vývojem a růstem. Mimo to také vzděláváním, profesní přípravou a získáváním zkušeností. Často bývá označován také jako předproduktivní věk. Do dalšího, tedy **druhého věku**, spadá období dospělosti. Toto období bývá označováno jako produktivní věk. Člověk v něm dosahuje vrcholu jak v biologické, tak sociální a pracovní produktivitě. **Třetí věk** pak bývá označován jako postproduktivní. Často bývá vnímán jako období poklesu produktivity a nástupu odpočinku. To ovšem často

vede k diskriminaci a podceňování schopností lidí ve stáří. Poslední období, a tedy **čtvrtý věk**, označuje fázi závislosti na pomoci druhých. Toto označení je poněkud nešťastné, neboť budí dojem, že nesoběstačnost je zákonitý jev, který nastupuje naprosto samozřejmě stejně jako předchozí fáze. To je však v rozporu s konceptem úspěšného stárnutí a představou, že ve zdravém stáří zůstávají lidé až do pokročilého věku zcela samostatní a nejsou závislí na pomoci druhých. Pro tuto práci je v tomto vymezení podstatný především třetí a čtvrtý věk, který se týká cílové skupiny seniorů.

Jak uvádí Vágnerová (2000), společnost na stáří pohlíží často jako na období chátrání. Jde o to, že se domníváme, že staří lidé jsou pro společnost nevýznamní a neužiteční. Tento postoj je označován jako **ageismus**. Jde o odmítání starých lidí, kteří jsou vnímáni pouze jako přítěž pro společnost, která od těchto lidí neočekává žádný nový přínos.

Starší lidé však mohou dosahovat lepších výsledků, než ti mladší, například v kategoriích jako jsou emocionální inteligence a moudrost. V těchto oblastech se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti. Dále je tomu tak například u některých druhů umění. Často k nejlepším skladatelům, spisovatelům či dirigentům patří právě ti starší. (Gruss, 2009)

Stáří je poslední vývojovou etapou, kterou jedinci završují svůj život. Lze konstatovat, že hranice stáří je díky civilizačnímu vývoji posouvána do vyššího věku. Díky tomuto vývoji senioři částečně ztrácí svou jedinečnost v tom, že dříve byli považováni za zkušené jedince, od kterých je dobré se učit na základě jejich životních zkušeností, které mohou předávat. K tomu, že ztrácí tuto jedinečnost, přispěly především informační technologie a možnost získávání informací téměř kdykoli a kdekoli.

## **1.2 Pojem senior**

Při vyhledávání definic a vymezení pojmu senior lze v odborné literatuře nalézt více variant a pohledů. Šerák (2009) uvádí, že dříve se všeobecně používal pojem senior pro osoby starší 60 let. Tato věková hranice se ovšem nyní stále častěji posouvá na věk 65 let. Pro účely této práce tedy také využívám hranici 65 let. V empirické části byli respondenti vybíráni dle věkového kritéria právě 65 a více let.

Sak a Kolesárová (2012, s. 25) ve své publikaci obecně uvádí, že: „*Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti*“. Ve stejné publikaci můžeme nalézt také zajímavé výsledky výzkumu z české společnosti, jak vnímá stáří a seniory. Z výsledků lze vyčíst, že dle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. a 70. rokem života v závislosti na individuálních charakteristikách.

Dále například podle Stručného psychologického slovníku slovo senior označuje jedince starší šedesáti let. (Hartl, 2004)

Dle Mühlpachra (2009) lze seniorský věk dělit na tři skupiny. Jsou jimi mladí senioři 65 – 74 let, staří senioři 75 – 84 let a velmi staří senioři 85 a více let. Věk nad 90 let se obvykle označuje jako dlouhověkost. V některých publikacích lze najít jako hranici dlouhověkosti věk 85 let. V současné době se počet lidí, kteří dosáhnou hranice dlouhověkosti, neustále zvyšuje. To je dáno například zlepšováním kvality zdravotní péče a zvyšováním životní úrovně. V souvislosti s tímto se hovoří také o maximální délce života. Ta je dána nejen geneticky, ale velkou rolí při zvyšování naděje na dosažení extrémního věku hraje změkčování životních podmínek a již zmíněná kvalita zdravotní péče. Maximální délka života zatím nebyla důkazy podložena, ale odhaduje se asi na 125 let.

Každý jedinec stárne individuálně, existují však určité charakteristiky, které jsou pro určitá období typické. U mladých seniorů je to většinou problematika náplně volného času a seberealizace z důvodu odchodu z pracovního života. Pro období vlastního stáří je typická nižší adaptabilita a tolerance zátěže. U velmi starých seniorů jde především o ztrátu soběstačnosti, čímž jsou odkázáni na pomoc druhých. (Kalvach in Ondrušová, 2011)

Senioři sice netvoří homogenní skupinu, ale jsou popisovány některé vlastnosti, které bývají pro tuto skupinu typické. Bohužel, často jsou to negativní rysy, které bývají příčinou sociálního vyloučení či diskriminace seniorů. Mezi tyto vlastnosti patří například ohrožení chudobou, nezaměstnatelnost či zdravotní omezení.

Životní zkušenosti a znalosti seniorů jsou nenahraditelné. Je důležité, ale stále těžší, aby se senioři i v dnešním světě plném techniky a inovací cítili užiteční. Spousta jedinců vnímá stáří a staré lidi jako něco nežádoucího a neužitečného. Věk dožití se stále zvyšuje a mělo by být tak cílem všech, aby poslední fáze života byla pro člověka

co nejpříjemnější. Všichni sice nestárneme stejným tempem a stárnutí je velmi individuální, ale nikdo z nás se mu nevyhne.

### 1.3 Stárnutí společnosti

O pojmu stárnutí společnosti můžeme slyšet často i v médiích, kde je na tento jev často upozorňováno v různých souvislostech. Proto jsem se do práce rozhodla zařadit podkapitolu, která stručně uvede do této problematiky a vysvětlí, o co vlastně jde.

Senioři tvoří stále větší podíl populace a stárnutí obyvatelstva je jedním z globálních problémů lidstva. Konkrétně v České republice proběhla demografická revoluce mezi dvěma světovými válkami. Změny v průběhu této revoluce se odrážejí ve změně věkové struktury obyvatelstva. Události z 20. století měly obrovský vliv na věkovou pyramidu i dnešní populace. Zestárnutí populačně silných ročníků a prodlužující se pravděpodobná délka dožití přispívá k tomu, že česká populace stárne shora věkové pyramidy. Poměr osob v produktivním a postproduktivním věku, který se mění, má však vliv na kvalitu života nejen seniorů, ale všech věkových kategorií. Se stoupajícím počtem seniorů stoupají nároky na jejich zdravotní a sociální péči, které je potřeba financovat. Společnost by se měla naučit nahlížet na stáří s respektem, vnímat jej jako součást života a přijmout se všemi aspekty a potřebami. (Žumárová, 2012)

Sak a Kolesárová (2012) uvádí, že stárnutí populace je spojeno především s poklesem měr plodnosti, úmrtnosti, kojenecké úmrtnosti a prodlužováním naděje na dožití. Podle nich současný jev stárnutí společnosti není pouze krátkodobým výkyvem, který by byl způsoben demografickou vlnou, ale jde o trvalou proměnu minimálně zdejší evropské společnosti. Proto je potřebné se stářím a seniory zabývat. Je třeba se zbavit pohledu, že staří lidé jsou pro ostatní pouze přítěží a představují pro ekonomiku a společnost pouze zátěž.

Čeledová, Kalvach a Čevela (2016) apelují na to, že pokud chceme efektivně využít potenciálu rostoucího počtu občanů staršího věku, je třeba se zaměřit na dvě základní oblasti, a to na zdraví a na celoživotní učení. Starší občané mohou být aktivní, pouze pokud mají zajištěné odpovídající kvalitní prostředí. Zdůrazňují, že právě senioři jsou jednou z ohrožených skupin v přístupu k účasti na životě společnosti. Způsobuje to



několik negativních bariér, jimiž je například horší zdravotní stav, nižší příjmy, věková diskriminace apod. K plné integraci starších občanů by přispěla minimalizace negativních postojů společnosti ke stárnutí. Dále upozorňují na to, že stárnutí populace je často spojováno především se zvyšujícími náklady na zdravotní a sociální péči, ale zapomíná se na přínosy seniorů pro společnost. Ti nabízejí potenciál mimo jiné v jejich celoživotních zkušenostech a znalostech. Participace na společenském životě je pro ně důležitá například z hlediska navázání nových vztahů, budování úcty a pocitu užitečnosti.

Jak vyplývá z této kapitoly, senioři jsou skupinou, které je dobré se v dnešní době věnovat. Podíl seniorů ve společnosti roste a zvyšuje se také věk dožití, takže by mělo být v zájmu nás všech usilovat o to, aby bylo období stáří co nejpříjemnější a kvalitně strávené. Aby senioři měli dostatek možností a příležitostí, které budou moci využít a díky tomu se cítit dobře a nejlépe i užitečně. Nikdo z nás se stárnutí a stáří nevyhne, měli bychom se tedy snažit co nejvíce pochopit a znát potřeby seniorů, abychom jim mohli pomoci strávit tuto etapu co nejlépe, aby se necítili vyloučení a osamoceni. Stáří přináší spoustu změn a to tělesných, biologických i sociálních. Ne u všech nastupují stejné změny a určitě ne ve stejný čas. U každého jedince je to individuální a nelze nějaký vzorec aplikovat na celou společnost stejně.

Jak již bylo napsáno, vymezení pojmu senior je více a autoři na něj nahlíží z několika směrů. U nás ani ve světě není statistická definice seniora dle věku jednotná. Pro potřeby této práce byl pojem senior definován dle Janiše a Skopalové (2016, s. 34), kteří seniora stručně definují jako „osobu, která dosáhla 65 a více let.“ Ve své publikaci také uvádí, že je tento věk obvyklou hranicí ve vyspělých státech a využívá jej i Eurostat. K věkové hranici 65 let se přiklání také Šerák (2009), který uvádí, že dříve byl pojem využíván pro osoby starší 60 let, avšak v poslední době se hranice posouvá na 65 let. Zároveň se zvyšuje věk, kdy nastupují lidé do důchodu. I z tohoto důvodu nebyl zvolen věk 60 let, který se dříve často považoval za hranici stáří.

## **2 Kvalita života a volný čas seniorů**

Jak již bylo v této práci uvedeno výše, období stáří provází řada především regresivních změn, a to v somatických i duševních funkcích jedince. Tyto změny mají velký vliv na kvalitu života daného jedince. Měli bychom se snažit o to, abychom přispívali ke zlepšení kvality života starých lidí a toto období nebylo vnímáno pouze jako období nemocí, samoty a závislosti. Tato kapitola se zabývá právě tím, co může kvalitu života seniorů ovlivňovat a jak je chápána.

Dále se v této kapitole věnuji volnému času seniorů, který má pro ně velký význam, jelikož se jeho množství s nástupem do důchodu výrazně mění. Jsou zde popsány některé z aktivit a možností, kterými senioři volný čas mohou vyplnit. Lehce se zaměřuji i na proměnu těchto aktivit v čase.

### **2.1 Kvalita života**

Pojem kvalita života je velice široký a můžeme jej definovat z několika úhlů pohledu. Samotný koncept kvality života má dvě dimenze, a to objektivní a subjektivní. Objektivní znamená naplnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života a také fyzického zdraví. Subjektivní kvalita života se pojí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností s životem. (Hnilicová, 2005)

Dalo by se říci, že kvalita života v sobě obsahuje tzv. tři hlavní domény – fyzické prožívání, psychickou pohodu, sociální postavení a vztahy k druhým lidem. A právě senioři jsou jednou ze skupin ohrožených sociálním vyloučením. (Žumárová, Balogová, 2009)

Dle Čeledové, Kalvacha a Čevely (2016) je sociální vyloučení proces, během kterého jsou jedinci či celé skupiny vytěsňovány na okraj společnosti. Daným jedincům či skupinám je ztížen nebo dokonce omezen přístup ke zdrojům a příležitostem. Mezi zdroje patří například zaměstnání, bydlení, zdravotní péče, vzdělání či sociální ochrana. Sociální vyloučení trvale narušuje společenskou soudržnost a dotýká se celé společnosti. Řešení tohoto problému vyžaduje komplexní přístup.

V dnešní době je velmi diskutovaným tématem aktivizace. Považuji tedy za důležité tuto skupinu lidí aktivizovat a namísto jejich vyloučení je do společenského dění zapojit

Ondrušová (2011) upozorňuje, že s prodlužující se délkou života je stále významnější otázkou, které faktory příznivě ovlivňují stárnutí a kvalitu života ve stáří.

Jako nezanedbatelný faktor kvality života seniorů Kuchařová a kol. (2002) uvádí subjektivní prožívání stáří a vnímání životních podmínek. Dle zmíněné autorky je kvalita života ve stáří do značné míry podmíněna tím, jak se na něj jedinec připravoval.

Jednou z velkých životních změn, které často v této etapě života nastávají, je úmrtí partnera či vrstevníků daného jedince. To u něj může způsobit pocit osamělosti a vážné psychické problémy. U seniorů bývá problém s udržováním sociálních kontaktů, které může vést k sociální izolaci. Celkově je stáří spojeno s velkým množstvím sociálních změn. Ve společnosti často dochází k vyčleňování starších lidí. U těch se strach z osamělosti zvyšuje. Mají problémy s navazováním nových partnerských i přátelských vztahů. Při odchodu do důchodu je důležité nalezení náhrady dosavadního rytmu života, aby měl jedinec konkrétní program a perspektivu. (Dvořáčková, 2012)

Kvalita života seniorů je ovlivněna řadou faktorů, jimiž jsou především zdraví, životní styl, hmotné zabezpečení, sociální prostředí, pracovní aktivita, zdravotní péče, síť sociálních služeb, bydlení, vzdělávání a etické principy, které jsou uplatňovány ve společnosti. (Žumárová, Balogová, 2009)

Vliv na kvalitu života mají jak vnější, tak vnitřní činitelé. Dle Mühlpachra (2009) jsou vnitřními činiteli například somatický a psychický stav ovlivněný onemocněním či poruchou a také všechny aspekty ovlivňující rozvoj a integritu osobnosti. Jako vnější činitele uvádí podmínky jejich existence, například ekologické, společensko-kulturní, výchovně-vzdělávací, pracovní a ekonomické faktory. Těmito faktory je ovlivněn život každého jedince a stárnoucích jedinců možná ještě znatelněji. To z důvodu, že pro stárnoucí jedince jsou některé změny velice citelné a často nevratné.

Jedna z položek kvality života je i přístup k informacím. V tomto bodu vnímám velkou spojitost s internetem a jeho využitím. Jelikož právě internet a jeho využívání

seniorům může přístup k informacím velmi usnadnit. Dále jim může pomoci zapojit se do místního dění nebo například sdílet myšlenky. Mohou se také prostřednictvím internetu učit a vzdělávat. Tuto možnost osobně považuji za velkou výhodu například u jedinců s omezenou pohyblivostí, kteří nemají možnost navštěvovat vzdělávací a jiné akce osobně. Seniori si mohou vyhledávat informace o akcích, či věci týkajících se jejich koníčků a oblastí zájmu. Často to mohou být také informace týkající se zdraví, které je pro ně velmi důležité. Mohou cítit pocit úspěchu, pokud se naučí novou věc, jak zacházet s počítačem nebo přímo s internetem.

Abychom mohli zlepšit kvalitu života seniorů, je nutné znát jejich potřeby a preference. Potřebu definuje Smékal (2004, s. 239) jako „*stav osobnosti odrážející rozpor mezi tím, co je dáno a tím, co je nutné (nebo se jeví, jako nutné) pro přežití a rozvoj, stav podněcující osobnost k činnostem, zaměřeným na odstranění tohoto rozporu.*“

Potřeby seniorů nejsou oproti potřebám nižších věkových kategorií rozlišné. Rozdíl je ve způsobu jejich naplňování a uspokojování. Nejsou důležité jen fyziologické potřeby, ale také psychologické jako je například pocit bezpečí, nezávislost a smysl života a také udržování vztahů. (Ondrušová, 2011)

Seniorům by se kromě kvalitního bydlení, stravování a zdravotní péče mělo dostávat také lásky, motivace a chuti do života bez ohledu na jejich věk. Aby posílili tělo i mysl, mělo by jim být nabídnuto dostatečné množství aktivit a stimulace. V jejich věku je důležité neztratit vitalitu, trénovat mozek, střídát činnosti samozřejmě i odpočívat, a pokud je to možné, tak udržovat svou fyzickou kondici. (Žumárová, 2012)

Internet může seniorům z výše zmíněného pomoci například při trénování mozku. Mohou na něm nalézt nejrůznější kvízy, zajímavé informace a prostřednictvím něj se i vzdělávat. Naopak jim internet může být překážkou v tom, aby se udržovali vitální a ve fyzické kondici. Kvůli internetu mohou strávit sezením spoustu času, který by jinak třeba využili k procházení nebo jiné aktivnější činnosti.

Tímto se postupně dostávám k další podkapitole, která se bude věnovat právě volnému času seniorů a jeho trávení.

## 2.2 Volný čas seniorů

Jak již bylo v práci uvedeno, existuje celá řada faktorů, které ovlivňují kvalitu života seniorů. Patří mezi ně i trávení volného času. Stáří je spojeno s nástupem do důchodu. A právě s odchodem ze zaměstnání a nástupem do důchodu vzniká jedincům velký prostor volného času, který mají k dispozici, proto se jím budu v této kapitole zabývat.

V Pedagogickém slovníku lze k pojmu „volný čas“ najít následující definici: *„Čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z dvaceti čtyř hodin běžného času po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341)

Samotný pojem volný čas lze chápat jako pozitivní, ale i negativní. Volný čas v negativním smyslu znamená zbývající dobu, která nám zůstane po splnění našich povinností a uspokojení základních fyziologických potřeb. V pozitivním smyslu jde o možnost realizovat se bez časových nebo pracovních omezení a svobodně si činnost volit. (Žumárová, 2012)

Při odchodu do důchodu jde o velkou životní změnu, která může mít na někoho pozitivní a na někoho také negativní dopad. Ne všichni jedinci tuto změnu vnímají stejně. Nastává totiž situace, kdy musí řešit, jak naloží s velkým množstvím vzniklého volného času a čím jej vyplní. Lidé často zůstávají u svých koníčků a věnují se jim ve větší míře, nebo hledají úplně nové záliby a aktivity. Někteří mají tedy z tohoto odchodu a změny radost, těší se, že budou moci konečně dělat to, na co neměli čas a odpočinou si od všech pracovních úkolů a povinností. Naopak někteří lidé mohou být z této změny nešťastní a netuší, co s volným časem budou dělat.

Jak uvádí Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011, s. 66) *„Odchod do důchodu je spojen s pozitivními i negativními hledisky. Na jednu stranu se lidé zbaví svých pracovních povinností, které pro některé mohou být stresové nebo fyzicky zatěžující, a získají více volného času, který mohou využít k realizaci svých zájmů, na něž dříve neměli čas. Na stranu druhou může být tento přechod spojen se ztrátou sociální pozice, kontaktu, pocitu pozitivní seberealizace, sebeúcty apod.“*

Množství volného času pro člověka, který se stal čerstvě důchodcem, může být tedy často i stresující. Začíná mu nová životní etapa, kde sice neřeší profesní problémy, ale nastávají jiné otázky, jako právě co s množstvím volného času, jak s ním naložit. Než si člověk na novou životní situaci zvykne, chvíli to může trvat. Existuje velké množství činností, kterým se senioři mohou ve svém volném čase věnovat a zaplnit tak čas, který vznikl odchodem ze zaměstnání. S odchodem ze zaměstnání ubývá sociálních vztahů a nastává potřeba je něčím nahradit. To často senioři řeší pořízením domácího mazlíčka. Jejich sociální pole se zužuje na děti, vnoučata, zdravotnický personál, manžela/ku a již zmiňovaná zvířata. (Sak a Kolesárová, 2012)

Další možností může být také například pořízení moderních technologií a využití internetu k tomu, aby mohli být v kontaktu například prostřednictvím sociálních sítí.

Volný čas by měl dle Žumárové (2012) přispět ke zdravému životnímu stylu a plnit následující funkce: regenerační a zdravotně hygienická, vzdělávací a sebevzdělávací, kompenzační a socializační. Všechny tyto funkce jsou pro seniory důležité a záleží na každém, která funkce pro něj bude mít větší význam.

O problému efektivního využití volného času se často hovoří převážně ve spojení s mládeží, ale tento problém se týká i starších jedinců. Dle Pávkové (2001) by se člověk měl učit tento čas využívat právě proto, že nastávají období, kdy je obtížné ho vyplnit. Tímto obdobím je například odchod do důchodu či rodičovská dovolená.

Klasifikace osob třetího věku, kterou vymysleli M. Young a T. Schuller (in Hrapková, 1999) s volným časem souvisí a rozděluje jedince na pozitivní a negativní. Mezi pozitivní patří ti jedinci, kteří se i po skončení produktivního věku snaží být aktivní, využívají svůj volný čas k nejrůznějším aktivitám, hledají dokonce i nové koníčky. Do druhé skupiny řadí jedince, kteří se nezajímají o dění kolem sebe a jsou velice pasivní. Volný čas většinou netráví aktivně a je pro ně otázkou, co s volným časem, který v minulosti vyplňovali pracovními povinnostmi.

## 2.3 Aktivity seniorů

Jaké volnočasové aktivitě se bude senior věnovat, záleží nejen na jeho zdravotním stavu, ale souvisí také s dosaženou úrovní sociálního, mentálního a psychologického zrání. Vhodně zvolené aktivity ve volném čase seniorů mohou dle Bočkové, Hastrmanové a Havrdové (2011) přispět k prevenci sociálního vyloučení, kterým jsou senioři ohroženi. Uvádí také, že mohou zmírnit pocity samoty.

Sak a Kolesárová (2012) ve své publikaci uvádí, že byl realizován výzkum, v němž se zjišťovaly aktivity, kterými je naplňován životní styl seniorů. Některé aktivity jsou charakteristické pro většinu seniorů a některé se váží pouze k určitým skupinám či jedincům. Například **sledování televize** je dle výsledků výzkumu hlavní součástí životního stylu dnešních seniorů a patří k nejvýznamnějším aktivitám, kterými se současná generace seniorů odlišuje od těch předchozích. Také oproti ostatní populaci věnují televizi o dost více času. Důvodem této popularity může být to, že k jejímu sledování nejsou zdravotní omezení a je možnost kdykoliv televizi zapnout nebo vypnout. Dále to může být způsobeno tím, že je to technologie, která se vyvíjela souběžně s jejich životem, a oni ji postupně začleňovali do svého života. Oproti tomu internet a počítač přišly až za vrcholem jejich života ve smyslu osvojování si inovací. Dnešní senioři jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém, ale pouze ze zájmu a individuálně. I přesto to část z nich zvládla a užívání internetu se pro ně stalo významnější součástí života než některé tradiční aktivity.

Přestože nadále zůstává televize nejvyužívanějším médiem, začali senioři postupně využívat i nová média ve svém životě. Do jejich životního stylu se dostává internet, chytré telefony a také například čtečky knih. Více lidí také začíná využívat sociálních sítí. (Jak na internet, 2012b [online])

K tomuto uvedl Tomáš Kunc (2014 [online]) ze společnosti Senior Safe: „*Starší lidé využívají sociální sítě především ke kontaktu s rodinou a blízkými, Facebook nebo Skype je pro mnohé jedinou možností, jak být v pravidelném kontaktu s vnoučaty. Senioři se zde navíc mohou dostat do skupiny lidí se stejnými zájmy a navázat nová přátelství.*“ Také tvrdí, že jsou dnešní senioři obecně aktivnější než dříve. Uvádí, že dnešní senioři například více cestují, navštěvují různé akce a méně se bojí nových věcí.

Osoby starší 50 let jsou navíc nejrychleji rostoucí skupinou, která využívá internet, což dle mého názoru souvisí právě s tím, že se méně bojí nových věcí. (Kunc, 2014 [online])

Nyní dokonce klesá čas strávený četbou knih a stoupá čas věnovaný aktivitám na počítači. Především mladší senioři využívají nových technologií i ke čtení, pořizují si čtečky a čtou elektronické knihy namísto těch tradičních. Další významnou aktivitou jsou vzájemné návštěvy seniorů a příbuzných. S postupem stáří klesají návštěvy restauračních zařízení a přesouvají se do soukromí domovů. Senioři oproti jiným generacím také dávají přednost pobytu v přírodě. Rádi chodí na procházky, výlety a věnují se **turistice**. Velmi oblíbenou činností se stává telefonování a oproti tomu nejrychleji se vytrácí ruční práce. (Sak a Kolesárová, 2012)

Poměrně oblíbené jsou u seniorů také **univerzity třetího věku** (dále jen U3V), které jsou pro ně jednou z nabídek využití volného času. V dnešní době je již překonána představa, že výchova a vzdělávání se vztahuje pouze k období dětství a mládí. Dnes je výchova a vzdělávání chápáno jako celoživotní proces. Součástí celoživotního vzdělávání seniorů jsou právě U3V. Toto studium má charakter osobnostního rozvoje, nikoli profesní přípravy. Senioři si přejí i v pozdním věku udržet fyzickou, ale hlavně intelektuální formu co nejdéle. Vzdělávání seniorům nejen rozšiřuje znalosti a vědomosti, ale celkově zlepšuje jejich kvalitu života. U3V reagují na proměny společnosti a s rychlým rozvojem přetechnizované společnosti seniory vzdělávají i právě v oblasti nových technologií. Aby senioři mohli žít plnohodnotný život, je třeba, aby byli spojeni se současnou společností. Ten, kdo se chce účastnit společenského života, potřebuje umět ovládat současné technologie. Mezi hlavní cíle, které si U3V kladou, je seznámit starší občany s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznání. Dále jim mají pomoci získat nadhled a ulehčit jim přizpůsobování a orientaci v dnešním stále se rychle měnícím světě. (Dvořáčková, 2012)

Mezi velké výhody U3V patří také možnost sociálního kontaktu s dalšími podobně smýšlejícími lidmi, překonávání pocitu osamělosti, izolovanosti či nepotřebnosti. Je to pro seniory vhodné a kvalitní naplnění volného času.

Pod U3V lze zahrnout veškerou nabídku vzdělávacích akcí, které pořádají vysoké školy a jejich fakulty a jsou určeny pro seniory po ukončení jejich výdělečné



činnosti, popřípadě i pro invalidní občany. Díky tomu je garantována vysokoškolská úroveň přednášek. Seniorští studenti mají díky tomu možnost nejen získat nové vědomosti, ale také se seznámit a setkávat s novými lidmi. (Šerák, 2009)

Dle Rabušicové, Kamanové a Pevné (2015) bývají vzdělávací aktivity chápány jako jeden ze zdrojů kvality života ve stáří.

Dále také **kluby seniorů** nabízejí širokou škálu nejrůznějších besed, exkurzí, kulturních akcí a mnoho dalšího. Edukační aktivity bývají většinou jednorázové. Zřizovateli jsou například domovy důchodců, charitativní organizace či Svaz důchodců ČR. (Šerák, 2009)

Tato část práce se zabývala volným časem seniorů a jejich nejčastějšími aktivitami. Výběr popsanych aktivit jsem zvolila s ohledem na cíl a zaměření diplomové práce. Zaměřila jsem se na volný čas seniorů, jelikož právě u nich má velký význam. S odchodem do důchodu se jeho množství zásadně mění a přináší to do života mnohé změny.

Aktivity na internetu jsou jednou z možných náplní volného času, pomocí internetu se senioři mohou nejen vzdělávat, ale i bavit a komunikovat. Jelikož skupina seniorů a jejich podíl v populaci se stále zvyšuje, měli bychom se snažit o prodloužení jejich aktivního života a také o to, aby byli senioři co nejdéle sociálně a ekonomicky nezávislí. Senioři často mohou pociťovat sociální izolaci a nepříjetí mladšími, s tím jim dle mého názoru může internet a sociální sítě pomoci. Právě vhodně zvolené volnočasové aktivity mohou být v těchto oblastech nápomocné.

Obsah kapitoly byl volen s ohledem na potřeby této diplomové práce. V empirické části díky tomu bude možné lépe se orientovat v tématu a napomůže to také k lepšímu porozumění při komunikaci s respondenty.

### 3 Internetová interakce

Ve třetí kapitole stručně uvádím z obecného hlediska, co všechno internet umožňuje a k čemu všemu jej lze využít. Se zaměřením na cílovou skupinu seniorů se této problematice dále věnuji v kapitole 4, kde je také popsáno, jakým činnostem se konkrétně na internetu senioři nejvíce věnují dle statistik. V této kapitole také objasním pojmy, jako jsou digital natives (digitální domorodci) a digital immigrants (digitální přistěhovalci).

Moderní technologie jsou dnes již běžnou součástí našich životů. Spousta lidí by bez jejich využití třeba ani nevstala do práce a nedokázali si bez nich představit ani jediný den. Někteří z nás si zvykli na to být tzv. online téměř nepřetržitě. Internet se stal zdrojem nejen informací a zábavy, ale také práce a studia. Proniká téměř do všech oblastí našeho života. Internetové technologie se proměňují a vyvíjí velmi rychlým tempem a přináší jistá rizika, ale i šance a příležitosti.

Domnívám se, že v dnešní době si snad každý pod pojmem internet dokáže představit a dokázal by obecně popsat, o co vlastně jde. Proto zde pouze velice stručně uvedu, jak je internet definován v odborných zdrojích.

V roce 2019 oslavila Česká republika 27 let od prvního připojení k internetu. Přesněji první připojení proběhlo 13. února 1992 na půdě Českého vysokého učení technického v Praze. V prvních třech letech se jednalo o záležitost výlučně akademickou. V roce 1995 se ale internet liberalizoval a vstoupila do něj komerční sféra. Následně v roce 1996 vznikl dnes již velmi známý internetový portál Seznam.cz a internet se tak začal dostávat do povědomí lidí. (ČSÚ, 2019 [online])

Burian (2014, s. 55) uvádí že „*Internet je síť sítí, která spojuje lidi a počítače na celém světě. Účastníci této sítě využívají nejvíce služeb elektronické pošty a přístupu ke službám World Wide Web.*“

Obecně bývá internet charakterizován jako systém navzájem propojených počítačových sítí, ve kterých mezi sebou počítače komunikují. Cílem tohoto propojení je přenos dat za účelem jejich výměny. Nejvyužívanější internetovou službou je služba www, která vznikla v roce 1983. Předchůdcem dnešního internetu byla vojenská síť nazývaná ARPANET, která sloužila k co nejefektivnější komunikaci. Byla poprvé

spuštěna v USA v roce 1969. Zpřístupnění internetové sítě veřejnosti trvalo 22 let, došlo k němu až v roce 1991. (Jak na internet, 2012a [online])

Na počátku to přineslo především vlnu nadšení z nových komunikačních možností, avšak na počátku 21. století přišlo i částečné zklamání motivované výskytem sociopatologického chování umožňovaného internetem - zneužívání falešné identity, zneužívání dat, internetové pirátství atd. (Jirák, Köpplová, 2009)

Zounek (2006) uvádí, že přístup k informačním a komunikačním technologiím se stává stále podstatnějším. Schopnost pracovat s počítačem a přístup k internetovému připojení nám určuje, jak plnohodnotné a kvalitní začlenění do společnosti a následně uplatnění se v ní, budeme mít. Mírou gramotnosti v podstatě ovlivňujeme svou celkovou kvalitu života.

Celá naše společnost prošla mnohými změnami a v dnešní době je možné ji z pohledu užívání moderních technologií rozdělit na takové dvě skupiny. Jedna skupina jsou tzv. digital natives, tedy digitální domorodci. Tento pojem označuje skupinu lidí, kteří se již do digitálního světa narodili, žijí v něm od malička, perfektně zvládají práci a interakci s digitálními technologiemi a rychle vstřebávají informace. Zvládají například i multitasking a dávají přednost grafickému zobrazení informací před textovým. Naopak druhá skupina je označována jako digital immigrants, tedy digitální přistěhovalci, což je skupina starších, dospělých, kteří se narodili ještě před rozšířením digitálních technologií a začali se s nimi potkávat a učit až v průběhu svého života. Došlo tak k situaci, že dnes vlastně děti učí své rodiče či prarodiče pohybovat se v digitálním světě, protože je předběhly ve znalostech technologií. (Eckertová, Dočekal, 2013)

Nárůst informačních a komunikačních technologií proměnil i život ve stáří. Přesto, že stále tyto technologie spojujeme spíše s mladou generací, mají velký potenciál také v proměně společenské a profesní pozice seniorů. Senioři stále primárně udržují kontakt s přáteli a rodinou a kolegy pomocí mobilního telefonu či e-mailu, avšak řada uživatelů se dnes už také spoléhá na platformy sociálních sítí, kde například sdílí odkazy, fotografie či videa a novinky. Komunikace vedená skrze internet přímou osobní komunikaci nejen nahrazuje, ale i vytěsňuje. Tato komunikace může překonávat

osamocení u seniorů a umožňuje jejich sociální začlenění. Umožňuje mnohostrannou komunikaci. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Český statistický úřad (dále jen ČSÚ) ve své publikaci o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci (2019) uvádí, že: *„K základnímu vybavení většiny lidí už nepatří jen vlastnictví mobilního telefonu a počítače, ale především připojení k internetu.“*

V roce 2019 se dle ČSÚ podíl uživatelů internetu v České republice vyšplhal na 81 %. Z toho 97 % uvedlo, že používají internet alespoň jednou týdně. Každý nebo skoro každý den se k internetu připojuje 87 % uživatelů. ČSÚ upozorňuje i na značný nárůst využívání internetu právě mezi seniory. U mladších věkových kategorií v posledních letech se podíly uživatelů internetu pohybují těsně pod hranicí 100 %, u starších věkových kategorií používání internetu stále vzrůstá. (ČSÚ, 2019 [online])

Níže v práci uvádím také některé konkrétní číselné údaje ze statistik ČSÚ, které ukazují to, jaké aktivity konkrétně senioři preferují při využívání internetu. Lze předpokládat, že podobně jako se vyvíjí a roste podíl seniorů, kteří internet využívají, budou se také proměňovat a přibývat aktivity, které senioři na internetu využívají.

### **3.1 Aktivity na internetu**

Internet, jak již bylo zmíněno, nám nabízí nespočet možností a příležitostí. Od „brouzdání“ po internetových stránkách až po sdílení svých videí a tvorby. Jeho užívání má samozřejmě jisté výhody, které však nejsou stejné pro všechny skupiny uživatelů. Pro seniory nejsou například zajímavé možnosti, které se týkají vyhledávání zaměstnání. Elektronickou komunikaci naopak oceňují stejně asi všechny skupiny.

Dle Saka a Kolesárové (2012) senioři příliš neoceňují internet v tom smyslu, že by jim pomáhal překonat osamocení. V tom je opět odlišný názor této generace oproti generaci mladých, kteří užívají internet od nejranějšího dětství. Díky kyberprostoru se vytváří totiž nový typ sociability, a to digitální sociabilita, jejíž rozvoj je dán množstvím času, který jedinec aktivně prožil ve virtuálním světě, a věkem, v němž začal ve virtuálním světě žít. Tímto typem sociability je tedy vybavena spíše mladá generace a je vybavena pro prožívání na internetu, díky tomu častěji na internetu překonává pocit osamocení.

Jednou z možností, které nám internet nabízí, jsou **sociální sítě** a jejich využití. Jde vlastně o službu, která umožňuje jejím členům vytvářet profily, prezentace či například diskusní fóra a tematické skupiny. Nabízí také prostor pro sdílení ať už fotografií a videí či obsahu a dalších aktivit. Velká část obsahu na sociálních sítích je tvořena jejími uživateli. Sociálních sítí je poměrně velké množství. Jsou oblíbené především u mladých lidí, kteří jich využívají většinou hned několik. Avšak u nejrozšířenějších sítí převažují dospělí uživatelé. (Kožíšek, Písecký, 2016)

S ohledem na cílovou skupinu seniorů zde uvádím pouze některé ze sociálních sítí, u kterých se domnívám, že je využívají právě i senioři.

První z nich je Facebook. Je to největší sociální síť světa, kterou dokonce s postupem času používá spíše více starších lidí a méně mladších. Ti mladší se přesouvají na jiné sociální sítě, které jsou pro ně atraktivnější. Lalík (2012, s. 127) ve své publikaci určené seniorům uvádí, že: *„zjednodušeně řečeno, je Facebook internetová stránka, pomocí které můžeme komunikovat s lidmi po celém světě“*.

Právě ke komunikaci tuto síť lidé často využívají. Stačí k tomu být pouze registrován na této stránce a můžeme mezi ostatními uživateli najít své kamarády a rodinu a přidat si je do seznamu tzv. „přátel“. Díky Facebooku je pak možné sdílet fotografie, psát zprávy, posílat pozvánky na akce atd.

Jako další uvádím Skype, díky kterému lze také komunikovat například i s lidmi na druhém konci světa. Skype kromě běžných telefonátů umožňuje také videohovory.

U seniorů pravděpodobně už méně oblíbená sociální síť Youtube slouží k nahrávání a přehrávání videí nebo i tvorbě vlastních playlistů. Uživatelé mohou mimo jiné také vkládat svou vlastní tvorbu a obsah. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Tuto sociální síť uvádím především z důvodu, že se v nedávné době objevil pojem „oldtubering“, o kterém je napsáno více v kapitole 4.

Obecně se sociální média stávají čím dál více důležitou a využívanou platformou, kde lidé nejen komunikují se svou rodinou a přáteli, ale vyhledávají nejruznější informace, čtou zprávy a sdílejí zkušenosti. Mimo rozšíření používání internetu mezi seniory roste také využívání sociálních sítí a také počet seniorů, kteří vlastní chytrý telefon. Senioři se díky sociálním sítím mohou spojit a komunikovat se

svými známými či příbuznými, se kterými by si bez těchto technologií promluvit vůbec nemohli, například z důvodu vzdálenosti.

Kromě sociálních sítí internet nabízí nespočet dalších možností. Můžeme pomocí něj vyhledávat nejrůznější informace. Ty se mohou týkat téměř čehokoliv od informací o zdraví až po recepty či návody na výrobu nejrůznějších vychytávek. Spousta lidí dnes přes internet pracuje, posílá e-maily, tvoří webové stránky a e-shopy. Na internetu mohou též nakupovat, což je jedna z dalších možností, kterou lidé na internetu využívají. V dnešní době přes internet prodávají své produkty dokonce i farmáři. Internetové portály se nevyužívají pouze k nákupu oblečení či elektroniky, ale je možné je využít i k nákupu běžných potravin. Ty si pak můžeme nechat dovézt dopravci přímo až ke dveřím našeho domu. Tuto službu sledávám obzvláště pro seniory jako velmi užitečnou. Pokud jsou na tom někteří jedinci hůře s pohyblivostí a nemají nikoho, kdo by jim alespoň těžší nákupy zařídil, může toto být pro ně řešením. Mohou tak předejít tomu, že by například museli pobývat v institucionálním zařízení či využívat jiné služby. K nakupování se také pojí možnost zřídit si internetové bankovníctví, ke kterému máme přístup z domova nebo odkudkoliv, kde se můžeme připojit na internet.

Často lidé prostřednictvím internetu hrají také nejrůznější hry. Ty mohou být nejen zábavné, ale i vzdělávací, volba už však záleží na jednotlivcích.

Dále je na internetu možné také sledovat nespočet různých videí, seriálů a filmů. Můžeme skrze něj poslouchat hudbu nebo v současné době hodně oblíbené podcasty (jde o zvukový záznam pořadu, který má více dílů).

Samozřejmě velká část lidí se prostřednictvím internetu také vzdělává. Existuje velké množství nejrůznějších online kurzů nebo vzdělávacích seminářů různého zaměření. Například Lupač a Sládek (2008) ve svém výzkumu zjistili, že u lidí s vyšším vzděláním je spojeno používání internetu ke strategickým účelům, zatímco lidé s nižším vzděláním používají internet spíše jako zdroj zábavy.

Možností, které internet nabízí a umožňuje nám, je opravdu mnoho. Proto zde rozhodně neuvádím všechny, shrnula jsem základní a nejvíce využívané možnosti. V kapitole 4 se zaměřím především na aktivity, které jsou využívány cílovou skupinou seniorů, jelikož jsou specifickou skupinou, která se na internetu pohybuje. Na rozdíl od skupiny dětí a mladistvých využívá jiných možností.

### 3.2 Pozitiva a negativa internetové interakce

Za velkou výhodou považují fakt, že tento způsob interakce umožňuje navázat komunikaci i jedincům, kteří by bez této možnosti trpěli sociální izolací. Takovou skupinou mohou být například senioři, kteří mají často omezené možnosti pohybu. Mezi některé další skupiny, pro které tato interakce může být výhodná, patří lidé exkludovaní z důvodu psychického nebo smyslového postižení nebo i geograficky odloučení jedinci či skupiny. (Horská, Lásková, Ptáček, 2010)

Větší šanci v interakci uspět mají i jedinci s menší sociální výbavou. Mezi pozitiva můžeme totiž zahrnout například i to, že díky internetu lze kontakt realizovat snadněji, protože se nemusíme obávat, zda je spojení navázáno ve vhodnou chvíli a situaci a také lze snadněji překonat ostych.

Velkou výhodou internetové interakce může být jistě i rychlost při zprostředkování kontaktu. Oproti dobám, kdy internet neexistoval a spojení s někým, kdo se nacházel na místě od nás dost vzdáleném, se realizovalo například pomocí pošty a dopisů, je toto obrovský rozdíl.

V dnešní době je přístup k internetu možný téměř odkudkoli, a tak můžeme takto komunikovat téměř kdykoliv a kdekoliv. Stejně tak totiž velká část lidí již vlastní chytrý telefon či tablet nebo jiné chytré zařízení, které umožňuje přístup na internet. Tato výhoda bývá vyzdvihována především při uvádění výhod e-learningu.

Internetová interakce nám může mnohé usnadnit, ale má mimo pozitiva i svá negativa. Jedním z nich je například skutečnost, že se snižuje kvalita sociální interakce na úkor její kvantity. Navazované vztahy se stávají povrchnějšími. Smyslové vnímání se omezuje pouze na zrakové, případně sluchové. Při této interakci není využita nonverbální komunikace, i díky tomu se sociální kontakt stává více povrchním.

Někteří jedinci pak tuto formu interakce kvůli její jednoduchosti a dostupnosti dokonce preferují před osobním a reálným spojením. Kvůli tomu pak jejich sociální dovednosti oslabují. (Horská, Lásková, Ptáček, 2010)

Pokud v dnešní době něco nevíme, vygooglujeme si to. Neustále někdo něco postuje, lajkuje a někteří jsou téměř pořád tzv. online. Bohužel to došlo tak daleko, že někteří jsou na tom dokonce závislí.

Pojem **netolismus** označuje závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří především počítačové hry, sociální sítě, internetové služby, televize, ale třeba také online nakupování. (E-bezpečí, 2019 [online])

Internet samozřejmě nabízí nespočet skvělých možností, rozšiřuje naše vědění a poznání, ale také má svá negativa. Mimo zmíněný netolismus jde například o šíření dezinformací. Na internetu může každý nabídnout a také získat informace. To však není vždy pouze výhodou.

Je to totiž také skvělé prostředí pro ty, kteří by dříve museli nejrůznější dezinformace těžce vypisovat a vystavovat či vylepovat a stejně by si je příliš lidí nepřečetlo. Dnes je to bohužel i pro ně podstatně jednodušší. (Gregor, Vejvodová, 2018)

Mimo jiné odborníci varují před informační přesyceností. Ta údajně může vést až k novému typu hlouposti, kterou nazývají „hloupost na vysoké úrovni“. Člověk není schopen odlišit vědění od mínění a dochází k určitému zpohodlnění, zpovrchnění a zploštění pohledu na svět. (Frič, Potůček, 2004)

Dalšími nevýhodami jsou samozřejmě nejrůznější podvody, které praktikují například tzv. kyberšmejdi. Jde v podstatě o prodejce již celkem známé pod pojmem „šmejdi“, kteří se dnes objevují ve virtuálním prostředí. Tito prodejci se snaží svými triky, manipulací a nátlakem vylákat převážně ze seniorů peníze za mnohdy nekvalitní a předražené zboží. Často k tomu využívají i nezákonné praktiky.

Považuji za důležité, abychom byli všichni dostatečně informováni, jak o výhodách, kterých můžeme využít, tak o nevýhodách a rizicích, které na internetu hrozí. Měli bychom vědět, jak se proti těmto rizikům bránit, případně jak jim lze předcházet. Důležitá je i prevence v této oblasti mířená jak na děti a mládež, tak na seniory. V dnešním světě se často pohlíží na internet jako na „žrout času“, na kterém lidé zbytečně marní svůj čas. Někdy si však vůbec neuvědomují, že může mít internet také mnoho zásadních výhod především pro některé skupiny a jednotlivce.

V této podkapitole byla shrnuta pouze základní pozitiva a negativa internetové interakce. Jelikož jich je velké množství, blíže se jimi zabývám v následující kapitole se zaměřením na cílovou skupinu seniorů.



## 4 Senioři a využití internetu

Tak jako je televize technologií našich prarodičů, počítač a internet jsou technologií mladší generace. Neznamená to ale, že by se senioři na internetu nepohybovali.

Jak je uvedeno v práci Rabušicové, Kamanové a Pevné (2015) dnes už můžeme tvrdit, že starší lidé nechtějí mít nic společného s moderními technologiemi, považovat spíše za mýtus. Starší lidé chtějí z moderních technologií profitovat, pokud jim usnadňují jejich život a pomáhají dosahovat jejich cílů. Samotní senioři berou internet jako zdroj nejen informací, ale i zábavy. Díky Skypu se mohou spojit se svými blízkými, především pak s vnoučaty. To neznamená, že u nich nepřetrvává ostych a v některých případech až strach z něčeho nového, neznámého – virtuálního. Pokud však toto dokáží starší lidé alespoň částečně překonat a zvládnout, může pro ně být internet „brána do světa“.

Sak a Kolesárová (2012, s. 104) dokonce uvádí ve své publikaci následující: *„Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl. Počítač a internet znamenají mezník mezi životem starých lidí před internetem a po něm.“*

V literatuře se můžeme dočíst o tzv. **digitální propasti**. Fenomén, který nazýváme digitální propastí, byl způsoben prudkým nárůstem informačních technologií a zejména internetu v posledních 20 letech. Zvyšují se rozdíly mezi lidmi s přístupem a bez přístupu k internetu. Fenomén lze nejobecněji popsat jako vyjádření rozdílu mezi lidmi, kteří využívají nebo naopak nevyužívají informační a komunikační technologie. Senioři jsou jednou ze skupin obyvatelstva, která je touto propastí nejvíce zasažena. (Zukalová, 2010)

Van Dijk (2000) uvádí čtyři příčiny vzniku digitální propasti. První z nich je nedostatek jakékoli digitální zkušenosti způsobené nedostatkem zájmu či strachu. Druhou příčinou je nedisponování počítačem a síťovým připojením. Třetí je nedostatek digitální gramotnosti způsobené nedostatečným nadšením pro věc, vzděláním nebo sociální podporou. A poslední, tedy čtvrtou příčinou, je nedostatek příležitostí k používání informačních komunikačních technologií. Domnívá se, že všechny výše

uvedené příčiny jsou vzájemně provázány a k zastavení prohlubování digitální propasti by tedy došlo, pokud by byly odbourány všechny výše uvedené nedostatky. Uvádí, že riziko digitální propasti stoupá s věkem, což potvrzují současní senioři, kteří většinu svého života prožili bez počítače a hlavně internetu. Jsou tedy oproti ostatním generacím v nevýhodné pozici pro vstup do digitálního světa. Jejich znalosti jsou na nižší úrovni oproti mladším uživatelům, kteří spolu s digitálními technologiemi vyrůstali.

Sak a Kolesárová (2012) na základě realizovaného výzkumu v letech 2010-2011 uvádí, že o celé starší generaci nelze tvrdit, že je vyloučena za digitální propast. Velký podíl seniorů zařadil internet do svého života a využívá jeho možnosti. V tomto smyslu tedy překonali generační propast, avšak stále nelze ignorovat část staré generace, která není počítačově gramotná a počítač nevyužívá.

Mýtus o tom, že senioři neumí ovládat počítač a využívat internet, se pomalu začíná vytrácet. Stále více seniorů vlastní počítač a internet. Situace se mění každým měsícem. Mladá a střední generace již víceméně dosáhla plné nasycenosti informačními technologiemi a u generace seniorů stále narůstá komputelizace. Nejčastějším důvodem, proč senioři internet nevyužívají, je počítačová ngramotnost, nezáměr a nedostatek informací a znalostí o internetu. Méně časté jsou pak příčiny technické a ekonomické. (Sak a Kolesárová, 2012)

V každém případě seniory nemůžeme dělit pouze na ty, kteří internet vůbec nepoužívají a ty, kteří jej využívají denně. Můžeme totiž najít i seniory, kteří se nacházejí někde mezi těmito dvěma vymezeními. Ti používají počítač a internet zejména při zpracování textu na počítači, udržování kontaktu se svými blízkými a také se sami učí na počítači pracovat a postupně se vzdělávají. Rozhodně však nevyužívají všeho, co jim internet umožňuje. Nelze o nich tedy tvrdit, že jsou to absolutní laici, ale nejsou ani běžnými uživateli internetu. (Selwyn, 2004)

#### **4.1 Výhody užívání internetu pro seniory**

Jednou z předních výhod je možnost **komunikace** a upevnění či udržení sociálních vztahů. Díky internetu se senioři mohou připojit na sociální sítě a prostřednictvím nich komunikovat a být ve spojení. Sociální sítě mohou pomoci

udržet kontakty i po celém světě. (Lacko, 2014) V práci již bylo zmíněno, že právě internet a komunikace prostřednictvím něj může pomoci překonat seniorům pocit osamělosti a vyloučení.

Výrazný vliv na život mohou mít komunikační technologie například u osob s omezenou soběstačností. Posilují naději na život v domácím prostředí bez nutnosti ústavního ošetřování. Kromě přínosu prosté komunikace a „jistoty kontaktu“ jde také o tíšňovou péči a v budoucnu dost možná také o metody telemedicíny. Jedná se především o monitorování různých parametrů například krevní tlak či tepovou frekvenci na dálku. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

Další výhodou může být přístup k velkému množství aktuálních informací. Ty se například i na sociálních sítích, a především na Facebooku, šíří neuvěřitelnou rychlostí. Tam jsou jejich nositeli obyčejní lidé, kteří píšou například o lokálních haváriích. I díky tomu jsou sociální sítě velkým konkurentem většiny médií. (Lacko, 2014)

Senioři se díky tomu mohou cítit v obraze a ve spojení se světem, o kterém mají **aktuální informace** i přesto, že se například ze zdravotních důvodů nemohou vypravit dále než za branku své zahrady.

Silnou stránkou, a to především sociálních sítí, je **sdílení**. Lacko (2014) uvádí, že sdílení čehokoli má nesmírnou cenu. Sdílení umožňuje podělit se o své zkušenosti, zážitky a fotografie. Lze také čerpat z obsahu, který sdílí naši přátelé a známí. Se sdílením dále souvisí i diskuse, kterou sociální sítě podporují. Uživatelé mohou nejen pročitat statusy svých přátel, ale také se do nich aktivně zapojit a komentovat jejich příspěvky. To lze i u příspěvků vlivných osobností, jako například politiků a sociologů. Ti si často zakládají své osobní profily, na kterých je možné s nimi diskutovat, nebo jim předávat své názory. (Lacko, 2014)

U seniorů tuto možnost vnímám jako podnět k aktivizaci a přemýšlení. Mohou se zapojit do nejrůznějších diskusí bez toho, aby se museli složitě dopravit osobně na místo, kde by proběhla debata. Mohou mít tak pocit, že se aktivně zapojili do dění a nejsou úplně vyloučeni ze společnosti.

Hrozí tam ovšem také jedno nebezpečí, o kterém bude pojednáno v podkapitole o negativech. Zde jde často o podobu internetových diskusí a o to, kdo se jich účastní.

Vzhledem k tomu, že se internet stává čím dál více dostupný všem generacím, je jim i více dostupné **internetové poradenství**. Toto poradenství má pro jedince hned několik výhod. Nemusí překonávat časové, geografické či psychologické bariéry. Má k němu přístup každý, kdo má přístup k internetu. Samozřejmě má oproti poradenství tváří v tvář jisté meze a hranice a zcela nenahradí kontakt tváří v tvář. Avšak pro někoho výše zmíněné bariéry mohou být opravdu nepřekonatelné, proto zvolí tuto variantu raději než vyhledání pomoci osobně.

Horská, Lásková a Ptáček (2010, s. 33) definují internetové poradenství následovně: „*Internetové poradenství je poradenskou službou klientů, kteří se ocitli v situaci, pro jejíž řešení vyhledávají pomoc odborníků prostřednictvím internetu a zároveň nechtějí nebo nemohou komunikovat s odborníkem pomocí telefonu, nebo osobně.*“

Další výhodou například pro seniory s pohybovým handicapem může být výraznou pomocí **nakupování přes internet** či internetové bankovníctví. Existují i nejrůznější portály, kde lze nakoupit potraviny jako v běžném supermarketu. Nejde tedy jen o objednávku zboží, ale také jídla.

Internet také seniorům nabízí možnost prostřednictvím něj se **vzdělávat**. Šerák (2009) uvádí, že organizátoři kulturních i vzdělávacích akcí by měli chápat některé specifické potřeby seniorů jako je především dosažitelnost akce. Senioři mají mnohé bariéry, se kterými se setkávají v dopravních prostředcích či veřejných budovách, a to převážně jedinci s pohybovým handicapem. Někdy tyto bariéry není jednoduché vyřešit například z finančních důvodů. Proto vnímám internet a vzdělávání pomocí něj alespoň jako částečnou náhradu a možnost vzdělávat se i pro takto handicapované jedince.

Při vytváření vzdělávacích programů pro seniory je nutné mít na paměti různorodost dané skupiny. Jak již bylo popsáno výše, senioři se odlišují psychikou, poznávacími schopnosti, ale právě i fyzickou zdatností.

V Hradci Králové od roku 2008 proběhlo již 451 kurzů Internet pro seniory, díky kterým bylo proškoleny již více než 4 500 seniorů. Zakončení těchto kurzů bývá spojeno například s hudebním vystoupením žáků základních škol. Tito žáci se také v průběhu kurzů podílí na školení seniorů. Mimo seznámení s internetem senioři získávají i kulturní zážitek a setkají se s mladou generací. (Hradec Králové, 2019 [online])

To jim přináší tedy hned několik výhod. Příklad se něco nového, cítí se být blíže mladé generaci, a dokonce se s nimi setkají a vzájemně se mohou obohatit. Zapojí tedy svůj mozek a mohou se díky tomu udržovat v lepší psychické kondici.

Za zajímavé považují i výsledky kvalitativní vícepřípadové studie, která byla provedena s pěti seniory ve věku 65-85 let. Jejím cílem bylo zjistit, jaký má vliv účast v SIBAs (social internet based activity) na seniory a na jejich sociální aktivity a kontakty. Závěry z tohoto výzkumu byly takové, že všichni účastníci mluvili o SIBAs jako o novém prostředku sociálního kontaktu s přáteli, rodinou a novými známými. Hodnotily SIBAs jako dobrý doplněk k jejich běžným každodenním činnostem. Někteří z respondentů přiznali, že pokud by v budoucnu byli například ze zdravotních důvodů upoutáni doma, to, že by se mohli připojit z domova na sociální síť, by je uklidňovalo. U některých z respondentů se však stále objevují pochyby o tom, zda je účast na SIBAs smysluplná. Ze studie však vzešlo, že účast seniorů v SIBAs může podpořit například jejich sebedůvěru, což u skupiny seniorů považují za významné. (Larsson, 2013)

Výhodou především pro uživatele v seniorském věku může být také to, že při čtení zpráv či jakéhokoliv textu z internetu na jejich zařízení mohou nastavit kontrast, velikost písma a další parametry, které jim mohou čtení ulehčit. To u klasických papírových novin nelze. Ocení to zvláště uživatelé s horším zrakem. Mohou si též webovou stránku mnohonásobně zvětšit. Pro osoby se špatným sluchem může být výhodou možnost nastavení titulek u video a audio pořadů. Na internetu lze také nalézt přehledné intuitivně ovladatelné stránky vhodné pro uživatele s omezením kognitivních funkcí.

Výhod je poměrně velké množství. Jak již bylo zmíněno, některé z výhod mají i druhou stránku a můžou se tak často proměnit spíše v nevýhody či rizika. Dostávám se tak k další podkapitole, která se jimi bude zabývat.

## **4.2 Nevýhody užívání internetu seniory**

Internetové služby se postupně rozšířily mezi běžnou populaci a senioři začali být na internetu také velmi aktivní. Využívají e-mailové služby, vyhledávají si informace pomocí internetových vyhledávačů a diskutují. Mimo to také obchodují a účastní se i nejrůznějších internetových aukcí.

I ve virtuálním světě však nejen seniorům hrozí jistá nebezpečí spojená například se zmíněným nakupováním online. Často se senioři stávají oběťmi trestných činů, a to jak v reálném, tak i virtuálním světě. V prostředí internetu se senioři mohou setkat především s následujícími formami rizikového chování. Podvodné e-shopy a elektronické aukce, podvodné inzeráty a reklama, podvodné emaily a objednávky, hoaxy, podvodné platby, phishing a nejrůznější počítačové viry. (E-bezpečí, 2015 [online])

V této diplomové práci detailně nerozpracovávám jednotlivé negativní jevy, ale spíše poukazuji na jejich šíři a ve výzkumné části zjišťuji i pohled samotných seniorů na tuto problematiku. Budou zde popsána především rizika, která se ve větší míře mohou objevovat u seniorů i přesto, že má internet mnohem více rizik, která jsou podstatná spíše pro věkovou kategorii mladistvých.

Osvětu v oblasti negativního působení internetu a hrozících rizik a seznámení seniorů s možnostmi, jak rizikům předcházet a zamezit, vnímám jako pole působnosti pro sociálního pedagoga.

Starší generace, a to především lidé s nižším vzděláním, dosud trpí nízkou informační gramotností a nedostatkem schopností odolávat rizikům tohoto virtuálního světa. Oproti mladé generaci má omezené možnosti získat rady a doporučení, jak se ve virtuálním prostředí chovat bezpečně. Mají také menší šanci, že budou včas upozorněni na své nebezpečné chování někým z přátel, kteří jsou v této oblasti poučenější a zkušenější. Zejména problematika spamů či phishingu je tedy ohrožuje více než generace jejich dětí a vnuků. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016)

U zmíněného **phishingu** jde v podstatě o to, že podvodníci získávají citlivé údaje, jako jsou nejrůznější hesla či zprávy. Co se týká **spamu**, jde o nevyžádanou korespondenci, obvykle reklamního charakteru. (Lalík, 2012)

Jak uvádí Škardová (2018 [online]) především z důvodu menší znalosti online prostředí a vyšší důvěry v internetový obsah jsou některými riziky senioři více ohroženi než jiné skupiny. Jedním z rizik je, že se uživatel stane obětí **podvodu či krádeže**. Téměř 40 % respondentů provedeného výzkumu Starci na netu potvrdilo, že na inzertním portálu narazili na nepoctivého prodejce. Z celkového počtu respondentů přitom přes internetové obchody nakupuje zboží či služby v průměru 87 %. Další rizika

plynou z uvádění osobních údajů v online prostředí. Starší osoby jsou sice opatrnější a méně z nich uvádí na internetu své datum narození či zveřejňuje fotografii obličeje, avšak jsou více aktivní v uvádění adresy svého bydliště a e-mailového kontaktu.

Výzkum mimo jiné ukázal, že až 19 % seniorů odpovídá na e-maily od bankovní instituce. Jsou velmi ohroženou skupinou, na něž mohou být cíleny podvodné útoky využívající přístup do internetového bankovníctví. Pavel Schweiner z oddělení kybernetické kriminality Policie ČR k tomuto tématu uvedl následující: „*Policie eviduje a řeší celou řadu případů, ve kterých se poškozený senior stal v online prostředí obětí podvodu. V řadě případů šlo o podvody spojené s internetovým nakupováním či online aukcemi. Je velmi důležité, aby senioři v online prostředí dodržovali alespoň základní bezpečnostní pravidla. Měli dobře zabezpečený účet, nikomu nesdělovali identifikační údaje, neukládali si u provozovatele e-shopu kartu pro budoucí platby a podobně*”. (Schweiner in Škardová, 2018 [online])

Seniory, ale také děti a nezkušené uživatele, ohrožují i nebezpečí spojená s ochranou osobních údajů. Základem je například být zdravě nedůvěřivý k neznámým uživatelům a nejrůznějším „výhodným“ nabídkám, které se na internetu hojně vyskytují a neprozrazovat své osobní údaje, především adresu či telefonní číslo.

Časté jsou u seniorů případy **okradení**, kdy se podvodník skrze sociální síť vydává za jejich vnouče, které potřebuje poslat peníze, a senioři jim uvěří, aniž by si ověřili, zda ten, kdo píše skrze sociální síť, je opravdu jejich vnuk/vnučka. Proto by bylo dobré seniory informovat o způsobech, jak lze poznat falešnou identitu. Těmi je například ověření prostřednictvím fotografie. Pokud by měli pochybnost o tom, s kým komunikují, mohou ho požádat o zaslání fotografie, na které bude držet cedulku s textem, který si určí a aktuálním datem. Jako podmínku je dobré dát časový limit 5 minut, abychom omezili možnost, že si člověk najde fotografii na internetu nebo ji upraví v nějakém editoru. Mezi další možnosti ověření patří videohovor, pokud to technika uživatele umožňuje je to nejspolehlivější metoda ověření. Jeden z programů, díky kterému lze videohovor realizovat, je například známý program Skype, který je zdarma. (Kožišek, Písecký, 2016)

O těchto opatřeních by měli senioři vědět, aby mohli předejít případnému okradení. Na akcích a osvětě týkající se této tematiky by se mohl ve své praxi podílet sociální pedagog.

Využívání internetu má vliv mimo jiné i na **fyzické zdraví**, a to u všech věkových skupin. Dopady nadměrného užívání internetu lze rozdělit do dvou skupin. Za prvé jde o účinek nepřímý – nedostatek zdravých aktivit vlivem trávení velkého času u počítače. Za druhé je to účinek přímý - jednostranná zátěž, která se projevuje např. bolestmi hlavy, krční páteře, zad či poškozením zápěstí. (Ševčíková a kol., 2014)

Dále považuji za potřebné uvést a objasnit pojem **Romance Scam**. Tento pojem označuje další z rizik, která hrozí seniorům na internetu. Jedná se o podvod, jehož základem je zneužití oběti, kterou zpravidla bývá senior. Tomu je nabídnut romantický vztah, obvykle zakončen nabídkou k sňatku. V průběhu komunikace však pachatel/pachatelka od oběti vyláká peněžní prostředky. Pachatelé využívají obvykle smyšlené historky, například o tom, že se jim oběť líbí, že chtějí opustit zemi, ve které žijí z důvodu války, špatných existenčních podmínek atd. a že chtějí k oběti osobně přijet. Bohužel však nemají prostředky na dlouhou cestu nebo mají nenadálé výdaje, které jim znemožňují ze země původu vycestovat, proto potřebují od oběti finanční pomoc na letenky, vyřízení pasu a podobně. K šíření Romance Scamu bývá využíván e-mail, ale také sociální sítě, případně stránky online seznámk. (Kopecký, 2016 [online])

Dle výzkumu pro Seznam.cz jsou mezi staršími lidmi velice populární tzv. přeposílačky. Jde o e-maily, jejichž obsahem jsou různé zajímavosti, obrázky, upozornění na novinky i zajímavé stránky. Celkem 80 % seniorů přeposílané e-maily dostává často a 95 % z nich je posílá i dál. (Dobiáš, 2019 [online])

Z již zmíněného výzkumu Starci na netu provedeného v roce 2017 vyplynulo například to, že s přibývajícím věkem se zvyšuje počet osob, které šíří spam. Jde jak o pravdivé, tak bohužel i nepravdivé informace, tzv. **hoaxy**. Hoaxy jsou často zbytečné, řetězové a někdy i poplašné zprávy, které nabádají k dalšímu rozesílání a sdílení. Mají různý obsah od falešných prosb o pomoc a petice až po varovné zprávy před virovým onemocněním.



Nejen že jsou pro nás většinou hoaxy obtěžující, ale při jejich preposílání se internetem šíří velký seznam e-mailových adres, což zvyšuje riziko, že je někdo zneužije například k rozšíření počítačového **viru**. (Gregor, Vejvodová, 2018)

Problémem je, že většina seniorů si informace, které sami šíří, vůbec neověří. Důvěřují autoritě, která jim je poslala prostřednictvím e-mailu. To obnáší spoustu rizik. Seniorskou skupinu uživatelů na internetu lze snadno ovlivnit, a oni potom dále ovlivňují své přátele a známé prostřednictvím spamu. Tyto informace uvádí vedoucí Centra prevence rizikové virtuální komunikace Univerzity Palackého v Olomouci Kamil Kopecký (2016 [online]).

Negativním jevem na internetu, který je třeba také zmínit, jsou **dezinformace**. Ty oproti hoaxu vznikají se záměrem manipulovat lidmi a jejichmi tvůrci mohou být i vlády jednotlivých států. Chtějí díky nim zmást nepřítel nebo ovlivnit vlastní obyvatelstvo a jejich názory. Autor vždy doufá, že se informace dostane od nepřítel známých médií až do těch mainstreamových a dostane se tak k co nejvíce lidem. Právě k šíření dezinformací, které se objevují v médiích téměř každý den, výrazně dopomohl internet a sociální sítě. (Gregor, Vejvodová, 2018)

Senioři jsou skupinou, na kterou dezinformace cílí nejvíce. Dle Valůcha (2019 [online]) ale není pravda, že by starší lidé proti nim byli bezbranní a nebyli schopni si informace ověřovat. Upozorňuje na potřebu se s nimi o tomto tématu bavit.

Kopecký (in Škardová, 2018 [online]) považuje za velice důležité učit uživatele internetových služeb rozlišovat pravdivé a nepravdivé informace, učit je kriticky přemýšlet nad informacemi a hledat primární a věrohodné zdroje. Také by se měla věnovat pozornost tomu, upozornit je na strategie, které autoři nepravdivých zpráv využívají. Senioři jsou v tomto ohledu totiž cíleně využíváni k šíření dezinformačních zpráv.

U dětí a mladistvých často hovoříme o jejich psychické a sociální nezralosti, kvůli které obtížně odhalují, co je zlé a dobré a jsou nejen na internetu snadno manipulovatelní. (Kožíšek, Písecký, 2016)

V případě seniorů těžko mluvit o jejich nezralosti, ale troufám si tvrdit, že jsou především na internetu lehce manipulovatelnou skupinou. To může být způsobeno právě tím, že jsou skupinou tzv. digital immigrants, kteří se s internetem učili teprve

v průběhu života a nemají tolik osvojenou komunikaci skrze virtuální prostředí a její fungování.

Dalším negativním jevem, který jak by si někdo mohl myslet, se netýká pouze dětí a mladistvých, ale všech generací, a to je **kyberšikana**. Jde o vyvrcholení komunikace na sociálních sítích v extrémní situaci. (Gregor, Vejvodová, 2018)

Nebezpečné mohou být také internetové diskuse, které jsou často pouze házením špíny na všechny světové strany, a nejde v nich často vůbec o věcnou debatu k tématu. Na internetu je velmi snadné někoho urazit, vynadat mu či ho ponížit. Sedíme totiž v bezpečí za obrazovkou mobilu či třeba počítače. Navíc daného jedince nemusíme ani znát a možná jsme ho nikdy nepotkali, je to tedy ještě jednodušší. V diskusích na internetu můžeme najít i jedince, kteří záměrně provokují a často využívají anonymity, kterou jim internet poskytuje. (Gregor, Vejvodová, 2018)

Domnívám se, že jelikož jsou senioři ze skupiny tzv. digitálních přistěhovalců, mohli by se jich takovéto diskuse dotknout ještě více než například mladších jedinců, kteří jsou na tento typ interakce více zvyklí a možná se s případným útokem snáze vyrovnají.

Z výše uvedeného vyplývá, že seniorům na internetu hrozí poměrně velké množství rizik a mohou se lehce stát i obětí trestných činů. Proto považuji za důležité, aby byli s těmito hrozbami seznámeni a věděli, jak se proti nim bránit a rozpoznat rizikové jevy. Z tohoto důvodu zde dále zmíním alespoň některé z preventivních projektů či aktivit, které se na toto téma v současné době již zaměřují.

I přesto, že k významným proměnám obrazu života ve stáří přispěje zestárnutí generací, které informační technologie běžně využívají, stále je aktuální potřeba kurzů „počítačové gramotnosti“ pro seniory a také potřeba hovořit se seniory nejen o nevýhodách a rizicích internetu, ale také je seznámit s možnostmi, které internet nabízí a mohou jim být k užitku. Dle mého názoru bychom neměli seniory pouze vystrašit, ale také jim ukázat výhody a možnosti, kterých mohou využít a mohou jim například usnadnit život nebo alespoň pomoci efektivně využít volný čas.

### 4.3 Prevence a pomoc seniorům v užívání internetu

Dle dostupných dat můžeme pozorovat, že demografický vývoj vede k rostoucímu podílu starších osob ve společnosti. Díky kvalitnější zdravotní péči a lepším sociálním i společenským podmínkám se průměrná délka lidského života prodlužuje. V kombinaci s poklesem porodnosti jde o fenomén, který se již nyní a pravděpodobně i v budoucnosti výrazně projeví ve složení evropské populace. Co nejvíce služeb a produktů by tedy mělo vyhovovat i potřebám a omezením spojeným s vyšším věkem.

Informační společnost nám dává neomezené možnosti, ale zároveň některým jedincům klade velké překážky. Ti se s jejími nároky nedovedou vyrovnat. Například senioři jsou jednou ze sociálních skupin, která je v tomto ohledu znevýhodněna. Přesun informací na internet, elektronizace služeb a vývoj medií mohou být jedním z důvodů, proč se minimálně někteří senioři cítí být vyloučení z podílu na dění v současné společnosti. Tento problém si postupně uvědomují politiky evropských států a vznikají iniciativy, které se snaží o osvětu nebo realizaci projektů týkajících se začlenění seniorů do informační společnosti. (Kamrádková, 2011 [online])

Přestože většina preventivních programů týkajících se internetu je zaměřena především na skupinu dětí a mladistvých, nemělo by se zapomínat ani na seniory. Právě oni jsou druhou nejvíce ohroženou skupinou. Vyrůstali v době, kdy pro ně nebylo běžné a dostupné užívání internetu a jeho služeb. (Škardová, 2018 [online])

Při psaní této práce a vyhledávání odborné literatury a zdrojů jsem na některé z preventivních a vzdělávacích aktivit či publikací narazila a zde je tedy uvedu.

Můžeme se setkat s příručkami pro seniory, které jsou zaměřeny tak, aby seniory co nejlépe naučily zacházet celkově s moderními technologiemi. Některé příručky se však zaměřují přímo na ovládání a používání internetu. Většina z nich se zabývá jak internetem obecně, tak vyhledáváním přes internet, komunikací, online nakupováním či sociálními sítěmi. Autoři příruček se snaží jednoduše popsat a vysvětlit práci s internetem a tím co nabízí. Mimo příruček je v současné době pořádáno množství kurzů a seminářů, které se taktéž zaměřují na práci s internetem. Při pořádání

takovýchto kurzů lze vhodně využít mezigenerační spolupráci, kdy je starší generace v kontaktu s tou mladší a mohou se od sebe navzájem učit.

Ráda bych zde vyzdvihla především jednu z publikací a tou je příručka V pasti od Jakuba Lokaje. Tato publikace byla vytvořena na Univerzitě v Hradci Králové a je metodickou příručkou, která upozorňuje na rizika informačních a komunikačních technologií. Je specifická tím, že se zaměřuje právě na seniory a nikoli mládež, jak bývá zvykem v této oblasti. Upozorňuje a popisuje například manipulační techniky a zásady bezpečného internetu.

Dále jde o publikaci od Michala Lalíka Práce s počítačem pro seniory, ve které je jedna kapitola nazvaná „Práce s internetem“. Jako další uvádím publikaci od Miroslava Šance Internet pro seniory: [přívětivý průvodce krok za krokem]. Celá publikace se věnuje prostředí internetu a snaží se seniory tímto prostředím provést a ukázat jim, jak se v něm orientovat. Jako poslední publikaci pro příklad uvádím knihu od autora Jiřího Lapáčka a to Počítač pro seniory: [Windows, Word, Excel, Internet]. Tato kniha není sice zaměřena pouze na internet, ale její část je věnována tématům jako „Prohlížíme stránky internetu“ a „Svět elektronických komunikací“.

Stejně tak většina z preventivních programů se zaměřuje spíše na děti a mladistvé. Avšak například projekty Seznam se bezpečně, E–bezpečí nebo projekt Bezpečný internet se již zaměřují na více skupin uživatelů, a to včetně seniorů. (Kožíšek, Písecký, 2016)

Dále uvádím ještě několik zajímavých programů, služeb či iniciativ, přímo z České republiky, které se na seniory a internet zaměřují.

Jedním z nejaktuálnějších je Digigrant ČSOB. ČSOB již dlouhodobě podporuje vzdělávání, zejména zvyšování finanční gramotnosti a povědomí o bezpečném chování v online prostředí. Od loňského roku se grantový program pod názvem „digiGrant@ČSOB“ zcela soustředí na kyberbezpečnost. V roce 2019 vypsala ČSOB grantové řízení Bezpečnost v online prostředí a podpořila 7 projektů. Výzva byla otevřena pro neziskové organizace a podpořené projekty jsou určeny nejen pro děti a mládež, ale právě i pro seniory. Jsou zaměřeny na bezpečné chování a sdílení informací v prostředí internetu, nástrahy online světa, nebezpečí manipulace v kyberprostoru apod. (ČSOB, [online])

Jedním z projektů, který ČSOB v roce 2019 podpořila a je zaměřen na seniory, je například E-bezpečí seniorům, který pořádá Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Uvádí ke svému projektu následující: „*Prostřednictvím přednášek chceme zvýšit informovanost seniorů o problematice kybernetické kriminality cílené právě na ně, a to se zaměřením na různé druhy podvodného chování (podvodné e-shopy, aukce, inzerce, reklamy, objednávky, podvodné úvěry a finanční nabídky, phishing, virové útoky), dále o problematice dezinformací, fake news a hoaxů v online prostředí a díky tomu minimalizovat riziko, že se senioři stanou oběťmi, případně snížit dopad útoku na seniory. Součástí projektu bude i intervenční služba - poskytneme seniorům bezpečné místo pro anonymní nahlášení problému a jeho předání Policii ČR.*“ (ČSOB [online])

Jako další uvádím podpořený projekt Senior v ohrožení od občanského sdružení EMPIDUM, který se zaměřuje především na kyberkriminalitu. Svůj projekt popisují následovně: „*Seniorů na internetu přibývá a v souvislosti s tím roste i kyberkriminalita cílená na tuto skupinu. Chceme snížit počet obětí mezi seniory, a proto připravíme a zrealizujeme interaktivní pořady (programy, workshopy, společenské eventy) zaměřené na prevenci reálných nebezpečí ohrožujících seniory v online prostředí, v kyberprostoru a při používání digitálních technologií.*“ Dále mají v plánu navázat ilustrovanou publikací, která bude seniory varovat a bude se zabývat problematikou zmíněných hrozeb. (ČSOB [online])

Také například pražská organizace Elpida pořádá zajímavé přednášky a akce pro seniory v oblastech týkající se počítačů a internetu. Nabízí jim dokonce možnost počítačové poradny či přednášky na téma stahování aplikací a kurz týkající se e-mailu a kontaktů. I díky těmto nedávným projektům a aktivitám usuzuji, že se jedná o téma velice aktuální a řešené.

Stále nelze tvrdit, že senioři dnes již nemají problém v porozumění technickým novinkám a nepotřebují s tím pomoci. Právě naopak, pomoc a podporu v této oblasti stále potřebují. Vidím v této oblasti velký potenciál pro mezigenerační spolupráci a také pro sociální pedagogiku.

## 4.4 Využívání internetu seniory dle ČSÚ

V následující podkapitole vycházím, jak je z nadpisu zřejmé, především z dat Českého statistického úřadu (ČSÚ).

ČSÚ začal počet uživatelů internetu pravidelně sledovat od roku 2002 a od té doby tento počet stále roste. U nejstarší sledované skupiny tedy osob ve věku 65+ je tento nárůst téměř desetinásobný. Tato skupina měla naprosto jinou výchozí situaci. Z nejmladší skupiny obyvatel ve věku 16–25 let využívalo v roce 2006 internet téměř 78 % a v posledních letech se tato hodnota blíží 100 %. Oproti tomu mezi osobami staršími 65 let se v roce 2006 našla pouhá 3 % uživatelů, v roce 2014 to bylo 27 % a v roce **2019** je to již **39,2 %**. Přičemž můžeme očekávat, že i nadále se počty uživatelů internetu z řad seniorů budou stále rychleji zvyšovat. Postupně se totiž do důchodového věku dostávají lidé, kteří jsou zvyklí využívat internet a jeho funkce automaticky. Setkali se s nimi již v pracovním, ale i v osobním životě a nemají z něj takové obavy a strach jako předcházející generace. (Statistika a my, 2017 [online])

Pro přístup k internetu uživatelé internetu v seniorském věku používají jednoznačně nejvíce stolní počítače. Starší lidé preferují pouze jedno konkrétní zařízení, se kterým se naučí pracovat a nemají potřebu využívat několik zařízení najednou. Je to pro ně nejjednodušší.

### Činnosti seniorů na internetu

Starší uživatelé využívají internet více k praktickým záležitostem než pro zábavu. Posílání e-mailu je nejčastější činností na internetu, a to napříč všemi věkovými skupinami. U seniorů má pak poměrně vysoké zastoupení čtení on-line zpráv a vyhledávání informací o zboží a službách.

Velká část uživatelů internetu ve věku nad 65 let vyhledává informace o zdraví, což je vzhledem k charakteristice stáří, která byla uvedena v první kapitole této práce, poměrně pochopitelné. Více než třetina seniorů starších 65 let také vyhledává informace o cestování, používá internetové bankovníctví a telefonuje přes internet. Část z nich dokonce na internetu sleduje filmy a videa a téměř třetina uvedla, že v posledních 12 měsících před dotazováním ČSÚ na internetu nakupovala.

Činnosti zábavního charakteru, jako je používání sociálních sítí, poslech hudby přes internet, hraní her a nahrávání vlastního obsahu, jsou výsadou pouze 8 až 15 % uživatelů starších 65 let. I mezi seniory se však najdou blogeři a uživatelé s vlastními webovými stránkami.

V současné době se i v České republice začal objevovat pojem „oldtubering“. V podstatě jde o to, že se senioři učí natáčet a zpracovávat videa jako známí „youtubeři“, kteří aktivně nahrávají videa na internetovém serveru Youtube. Podle lektora kurzu "Youtuberem v 60!" Dušana Bitaly (2019 [online]) *„je jen otázkou času, kdy si zadavatelé reklamy uvědomí, jaký obrovský potenciál tzv. oldtubering ukrývá. Talentovaný senior, který bude umět oslovit své vrstevníky prostřednictvím YouTube, má prý před sebou velkou budoucnost.“*

V pražském komunitním centru Právě Teď se podobným způsobem snažili o propojení starší generace s mladou generací. V jejich unikátním projektu se skupinka seniorek rozhodla číst pohádky od klasických autorů dětem. Dámy ve věku 65–97 let pro děti natočily krátké čtené pohádky, které se dají na internetu zhlédnout. Dle pracovníků uvedené neziskové organizace se za dobu, kdy jejich komunitní centrum fungovalo, přístup seniorů k technice velice proměnil. Když začínali, tak senioři mající e-mail, byli v menšině, což už po 5 letech fungování neplatilo. Uvedli, že část z nich sice s moderními technologiemi stále nepracuje, ale velká část z nich naopak řeší, co vše technologie umožňují a někteří z nich dokonce píšou blog či třeba stříhají videa. (KC Právě Teď, 2017 [online])

Díky tomuto natáčení pohádek se seniorky mohou cítit potřebné. Myslím si, že zažití tohoto pocitu je obzvláště pro starší jedince velice důležité. Navíc tento mezigenerační kontakt vnímám jako užitečný a přínosný pro obě strany.

### **Porovnání českých a evropských seniorů**

Nutno uvést, že pro srovnání českých seniorů s evropským průměrem jsou využívána data poskytovaná Eurostatem, která jsou ochuzena o věkovou skupinu od 75 let výš. Proto je toto mezinárodní srovnání zaměřeno pouze na věkovou skupinu 65–74 let.

Ukazuje se, že v posledních pár letech čeští senioři téměř vyrovnali průměrný počet evropských uživatelů internetu mezi 65 a 74 lety. Rozdíl lze nalézt v tom, jaká

zařízení senioři k přístupu na internet používají. Významně větší procento evropských seniorů ve věku 65-74 let se připojuje k internetu prostřednictvím mobilního telefonu.

Pokud se zaměříme na činnosti na internetu, jsou čeští senioři na internetu pasivnější a více konzervativní než jejich evropští vrstevníci. Raději pouze konzumují obsah, než aby jej sami tvořili. Využívají hojně internet k funkcím, na které byli zvyklí u starších typů masmédií např. televize, tisk, rozhlas. Evropští senioři jsou dále také více aktivní ve využívání internetového bankovníctví. Jako zajímavé sledávám porovnání českých uživatelů ve věku 65-74 let oproti evropským uživatelům stejného věku v činnostech nahrávání vlastního obsahu na internet. Evropští uživatelé v této činnosti výrazně převyšují ty české, avšak i dle výše zmíněného „oldtuberingu“ i v České republice se najdou aktivní jedinci, kteří vytváří a sdílí vlastní obsah. (Statistika a my, 2017 [online])

Shrnutí této kapitoly je fakt, že internet je v dnešní době součástí života nejen mladých, ale i seniorů. Tato kapitola poukazuje na skutečnosti, že senioři postupně překonávají digitální propast, a i když ne v takové míře jako mladí lidé, tak dnes již běžně využívají internetu a jeho možností. Podíl seniorů, kteří internet využívají, neustále roste a lze předpokládat, že tomu tak bude i nadále.

Jsou popsány a uvedeny jak výhody, tak také nevýhody internetu se zaměřením na cílovou skupinu této diplomové práce. Určitě tedy nebyly popsány veškeré výhody a nevýhody, které se k internetu vztahují. V této kapitole jsem se věnovala také nejruznějším projektům a příručkám, které v rámci této problematiky vznikají.

Výše uvedený text uvádí, jaká jsou data dle ČSÚ týkající se internetu a jeho využívání seniory. V kapitole jsou také uvedeny aktivity, které na internetu senioři preferují a využívají nejčastěji a je shrnuto porovnání českých seniorů s evropskými, co se týče užívání internetu. Tato kapitola přinesla náhled do kvantitativně prozkoumané oblasti týkající se internetu a cílové skupiny seniorů.



## 5 Výzkumná část

Následující část práce je zaměřena na samotné výzkumné šetření, které jsem provedla. Z teoretické části vyplynulo, že senioři internet dnes již běžně využívají a jejich počet se pravděpodobně bude ještě dále navyšovat. Na zmíněná východiska navazuje tato výzkumná část, která se zaměřuje na zjištění, jak vypadá užívání internetu seniory, na jejich pohled na výhody, nevýhody a rizika.

V této kapitole nejdříve uvádím hlavní výzkumný cíl, dále popisuji výzkumné metody a techniky a také postup při sběru a zpracování dat. Jsou uvedeny i stručné charakteristiky jednotlivých respondentů. Následuje samotná interpretace dat a výsledků výzkumu.

### 5.1 Cíle a metody výzkumu

**Hlavním výzkumným cílem** je zjistit, jaké jsou možnosti využívání internetu současnými seniory.

V souladu s cílem mé práce jsem stanovila hlavní výzkumnou otázku (HVO). Položila jsem si celkem 4 dílčí výzkumné otázky (DVO), které pomohou zodpovědět hlavní výzkumnou otázku. Otázky vyústily z teoretické přípravy, vlastní úvahy a bližšího zájmu o tematiku. K dílčím výzkumným otázkám jsem si stanovila také tazatelské otázky. Ty bylo možné měnit dle charakteru a chodu rozhovoru. Tazatelské otázky bylo třeba v některých případech přizpůsobit jednotlivým respondentům, aby pro ně byly srozumitelné, ale zároveň tak, aby byl zachován jejich význam. Z tohoto důvodu byl ke sběru dat zvolen polostrukturovaný rozhovor.

**HVO: Jakým způsobem využívají senioři internet?**

**DVO 1: Co senioři dělají na internetu?**

V rámci DVO 1 je zjišťováno, čím se obvykle senioři na internetu zabývají a k čemu ho využívají.

## **DVO 2: Proč senioři využívají internet?**

V rámci DVO 2 je zjišťováno, jak se vůbec senioři dostali k užívání internetu, z jakého důvodu a jak se s ním naučili pracovat, případně, kdo jim v tom pomáhal. Také je zjišťováno, zda internet museli využívat ještě v zaměstnání.

## **DVO 3: Jaké jsou výhody používání internetu pro seniory?**

V rámci DVO 3 je zjišťováno, co využívání internetu seniorům přináší, co jim to usnadnilo a jaké tedy vnímají výhody. Dále také co by seniorům případně chybělo, pokud by internet zrušili.

## **DVO 4: Jaká jsou rizika a nevýhody internetu pro seniory?**

V rámci DVO 4 je zjišťováno, jaká vnímají a znají rizika internetu senioři. A jak jsou na tom se znalostmi, jak se rizikům bránit a předejít jim. Je zjišťováno také, co senioři shledávají jako nevýhody internetu, případně co jim internet bere.

K těmto zvoleným výzkumným otázkám se vztahují tazatelské otázky. Ty byly použity při polostrukturovaných rozhovorech s respondenty.

Pro naplnění výzkumného cíle jsem zvolila využít kvalitativního přístupu k výzkumnému šetření. Kvalitativní výzkumnou strategii jsem volila s ohledem na povahu zkoumané problematiky. Dále také z důvodu hodnotného přínosu pro toto téma. Tato oblast totiž není příliš zmapována, kvalitativní výzkumná strategie tedy umožní hlubší náhled do problematiky využívání internetu seniory. Kvantitativní podíl seniorů využívající internet je zkoumán díky ČSÚ. Tento přístup jsem volila i s ohledem na cílovou skupinu a její specifika.

Dle Denzina a Lincolnové (in Švaříček a Šed'ová 2007, s. 18) „*Kvalitativní přístup v sociálních vědách vychází z toho, jak jsou různé pojmy a vztahy chápány aktéry sociální reality. Aktéři jsou odborníky na sociální situace, které prožívají. Cílem výzkumníka je porozumět situaci tak, jak jí rozumějí sami aktéři*“.

V kvalitativním výzkumu je hlavní metodou sběru dat rozhovor, také často označován jako hloubkový rozhovor. Jedná se o nestandardizované dotazování pomocí několika otevřených otázek. Díky otevřeným otázkám může badatel porozumět pohledu jiných lidí bez toho, aby omezoval jejich pohled výběrem položek v dotazníku. Dle Švaříčka a Šedové (2007) se tento proces získání dat prostřednictvím dané metody

skládá z výběru metod, přípravy rozhovoru, vlastního dotazování, přepisu rozhovoru a jeho reflexe, analýzy dat a také ze psaní a prezentace výzkumné zprávy.

Jako nástroj kvalitativního přístupu k výzkumnému šetření jsem zvolila techniku polostrukturovaného rozhovoru, který je závislý na předem připravených otázkách a okruhu témat.

### **Tazatelské otázky (TO):**

TO 1: K čemu tedy internet využíváte?

TO 2: Proč jste se začal/a o internet vůbec zajímat?

TO 3: Jak jste se s ním naučil/a pracovat? Pomáhal Vám někdo?

TO 4: Kdy jste se s ním naučil/a pracovat?

TO 5: Musel/a jste jej využívat ještě v práci?

TO 6: Jaké jsou podle Vás výhody používání internetu?

TO 7: Co Vám to usnadnilo?

TO 8: Co Vám internet přinesl?

TO 9: Co by Vám chybělo, kdyby internet zrušili?

TO 10: Jaké jsou podle Vás nevýhody internetu?

TO 11: Jaká jsou rizika, která hrozí na internetu? Jak se proti nim bránit?

TO 12: Co je pro Vás obtížné nebo neovládáte?

TO 13: Kolik času na internetu trávíte?

TO 14: Jak jste spokojen/a s dobou, kterou na internetu trávíte?

TO 15: Jak jinak trávíte svůj volný čas?

## **5.2 Výběr respondentů a jejich charakteristika**

Výzkum byl realizován s cílovou skupinou seniorů, konkrétně se 6 respondenty. Ti byli vybíráni na základě dvou kritérií. Prvním z nich je věkové kritérium a to takové, aby respondentům bylo alespoň 65 let. Toto věkové vymezení jsem zvolila z důvodu, že by respondenty měly být osoby, které jsou již v důchodu. Byl brán v potaz fakt, který

uvádí Sak a Kolesárová (2012), že věk, kdy se jedinec dostává do důchodu, se zvyšuje a také dle Šeráka (2009) se věková hranice požití pojmu senior nyní stále častěji posouvá na věk 65 let. Záměrně byli vybíráni respondenti, kteří potvrdili, že internet pravidelně využívají, což bylo druhé kritérium. Šlo tedy o záměrný výběr respondentů.

Prvotní výběr respondentů se uskutečnil prostřednictvím známých, kteří mi umožnili kontaktovat potenciální respondenty, kteří by byli vhodní pro tento výzkum a splňovali stanovená kritéria.

Dále byli respondenti částečně vybíráni pomocí techniky snowball sampling (sněhové koule). Tato technika je založena na doporučení následujících členů cílové skupiny prvotními respondenty. (Disman, 2011)

Nejmladšímu respondentovi bylo 67 let a nejstaršímu 91 let. Šlo jak o muže, tak o ženy. Ač by se mohlo zdát, že sehnat respondenty, kteří by splňovali daná kritéria, by mohl být problém, nebylo tomu tak a sehnat je bylo poměrně snadné. Všichni respondenti byli velmi ochotní a rozhovory probíhaly ve velice příjemné atmosféře.

**Respondent 1 (R1)** – Muž ve věku 91 let, bývalý veterinární lékař. V důchodu je již 31 let. Žije v rodinném domě spolu se svou manželkou v malém městě. Spolu mají celkem 2 děti, 4 vnoučata a 2 pravnoučata. Ve volném čase se rád věnuje domácímu kutilství.

**Respondent 2 (R2)** – Žena ve věku 88 let, bývalá zdravotní sestra. V důchodu je již od roku 1989, tedy 31 let. Po nástupu do důchodu ještě asi dva roky chodila občasně vypomáhat do nemocnice. Žije s manželem v rodinném domě na vesnici. Má 4 vnoučata a 1 pravnouče. Ráda jezdí na výlety a je členkou turistické skupiny.

**Respondent 3 (R3)** – Muž ve věku 72 let. Bývalý strojník na plaveckém bazéně, kde dosud příležitostně vypomáhá. V důchodu je nyní 10 let. Bydlí s manželkou a psem v rodinném domě v malém městě. Mají 2 děti a celkem 4 vnoučata. Zajímá se o automobilový průmysl.

**Respondent 4 (R4)** – Žena ve věku 72 let, bývalá ředitelka mateřské školy. Žije sama v malém bytě v krajském městě. Nemá žádná vnoučata, pouze syna, své dvě sestry a bratra. V důchodu je v současné době 11 let, ale po odchodu do důchodu ještě 8 let

příležitostně vypomáhala ve školní družině. Mezi její záliby patří zahradničení. Ráda také peče a vaří.

**Respondent 5 (R5)** – 67letá žena. Před odchodem do důchodu pracovala jako vychovatelka v dětském domově. V důchodu je nyní čtvrtým rokem. Žije sama v pronajatém bytě, nemá žádná vnoučata, ale má 3 synovce a 2 neteře. Mezi její záliby patří čtení a luštění křížovek.

**Respondent 6 (R6)** – Muž ve věku 73 let. Bývalý dělník v automobilovém průmyslu. V současné době je 11 let v důchodu. Žije se svou manželkou a psem v bytě. Mají spolu 3 děti a celkem 4 vnoučata. Rád cestuje a jezdí na výlety se svou ženou.

### 5.3 Sběr a zpracování dat

Před samotným výzkumným šetřením byl proveden předvýzkum. S jedním seniorem jsem prošla jednotlivé otázky rozhovoru s cílem zjistit, zda jsou pro něj otázky srozumitelné a jasné. Dle tohoto předvýzkumu a poznatků z něj byly následně otázky upraveny do finální podoby.

Jak již bylo uvedeno vzhledem k vytyčenému cíli a snaze prozkoumat dané téma do hloubky, jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumného šetření. Výzkum jsem zaměřila přímo na seniory, kteří internet ve svém životě využívají. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů jsem zjišťovala, jakým způsobem senioři internet využívají. Pokusila jsem se odhalit jejich motivy k jeho používání a také to, jaké výhody a nevýhody vnímají při využívání internetu.

Prostřednictvím výzkumného šetření se snažím získat určité množství dat a informací, které půjdou do hloubky zkoumaného jevu a umožní lépe porozumět a rozklíčovat zkušenosti a pohledy samotných respondentů.

Na základě stanoveného cíle jsem formulovala výše uvedené výzkumné a tazatelské otázky. Kontaktovala jsem jednotlivé respondenty s dotazem, zda bude možné uskutečnit rozhovory a následně proběhla domluva termínů. Místa, kde probíhaly rozhovory, byla volena vždy s ohledem na přání respondentů, aby jim prostor byl příjemný a měli jsme dostatečný klid pro rozhovor. Nakonec tedy všechny rozhovory proběhly v domácnostech jednotlivých seniorů. Všichni respondenti byli seznámeni s nahráváním rozhovorů a souhlasili s tím. Byli také seznámeni s tím, že je

rozhovor anonymní a nikde nebudou uvedena jejich jména. Dále byli respondenti stručně seznámeni s účely rozhovorů i s obsahem a cílem mé práce.

Sběr dat byl prováděn v přirozeném prostředí jednotlivých seniorů tedy v jejich domácnostech i s ohledem na jejich pohodlí. Cílovou skupinou jsou senioři nad 65 let věku využívající internet. Cílová skupina má svá určitá specifika, která se při výzkumu zohlednila, a to i vzhledem k tématu výzkumu. Průběh rozhovorů byl přizpůsoben potřebám seniorů. Snažila jsem se situovat otázky jasně a srozumitelně. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová (2007) „*Jeden z důležitých bodů kladení otázek účastníků výzkumu je jejich srozumitelnost pro dotazovaného*“. Na výzkumníkovi také je, aby rozhovor zahajoval, vedl a ukončoval.

Provedené rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrány na záznamové zařízení a následně převedeny do textové podoby. Byla zvolena tzv. doslovná transkripce. Při analýze a interpretaci dat je potřebné se k údajům opětovně vracet, pročítat je a kódovat, proto je dobré mít rozhovory přepsané. V přepsaných rozhovorech můžeme také zvýrazňovat, komentovat a lépe hledat, kde se například úryvky doplňují a zda si někteří mluvčí neprotirečí. (Švaříček a Šed'ová, 2007)

K analýze dat jsem po převedení mluvených rozhovorů do textové podoby využila otevřené kódování. Dle Hendla (2016, s. 251) „*Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci*.“

Nejdříve je třeba text rozdělit na jednotky, jimiž může být slovo, věta, či například odstavec. Těmto jednotkám následně přidělíme nějaký kód, tedy jméno nebo označení. Při volbě kódu je třeba si klást otázku, o čem určitá sekvence vypovídá a jaké téma nebo jev reprezentuje. Rozdělení textu na jednotky a volba kódů se v reálu nemusí odehrávat za sebou, ale i paralelně. Z těchto kódů jsem poté vytvořila seznam a začala s kategorizací, což je činnost, kdy seskupujeme kódy podle jejich významové podobnosti či jiné souvislosti. (Švaříček a Šed'ová, 2007)

Pomocí kódování rozhovorů tedy vznikly jednotlivé kategorie a kódy, které níže uvádím. Každý kód může být tvořen slovem, větou či celým odstavcem. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová (2007, s. 211): „*Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména, s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu výzkumník potom dále pracuje*.“

## 5.4 Výsledky výzkumného šetření

V následující podkapitole uvádím nejdůležitější poznatky, které jsem zjistila díky vlastnímu realizovanému výzkumnému šetření. Na základě zvoleného designu výzkumu jsem data analyzovala prostřednictvím otevřeného kódování. Text z rozhovorů jsem si nejdříve rozdělila na kódy a následně jsem vytvořené kódy rozčlenila do 10 kategorií. Jsou zde citovány některé části z výpovědí respondentů.

### DVO 1: Co senioři dělají na internetu?

#### **Kategorie 1:** obvyklé aktivity na internetu

Kódy:

sleduju nebo čtu zprávy

můžu sledovat přenosy sportu a výsledky

posílám e-maily

voláme přes Skype

nakupuju

vyhledávám si informace

mám tam internetové bankovníctví

sleduju počasí

poslouchám rádio

Při dotazování, k čemu senioři internet využívají, se jejich odpovědi shodovaly. Bylo zmiňováno především: vyhledávání informací, posílání e-mailů, nakupování, využívání Skypu a sledování nebo čtení zpráv. Skype využívají respondenti ke kontaktu s jejich přáteli či rodinou. Jde o kontakt, který je pro ně velmi důležitý. Bez internetu by pro ně kontakt s danými lidmi mnohdy nebyl vůbec možný například z důvodu vzdálenosti nebo zdravotních důvodů. Respondent 6 k užívání Skypu uvedl: „*To kamarádi, co bydlej na druhý straně republiky, tak nám přes Skype čas od času zavolaj, to já jsem rád a vždycky je rád slyším a vidím.*“ R5: „*Přes Skype jsem dřív hodně*

*volala s kamarádkama, který už bohužel umřely, tak to teď nevyužívám tolik, ale pořád dost často, jak sem si na to zvykla víc jak na telefon.“* Také R1 hovořil o Skypu: *„A ten Skype pro mě teda dost znamená, protože s jedním kamarádem ze školy, to máme hovory pravidelně a s dalším z gymnázia taky prakticky pravidelně jsme v kontaktu... to jinak bysme se ani neviděli, neslyšeli vůbec nic. Už to není jak dřív, že jsme vyrazili a kdykoliv se sešli.“*

Respondent 3 uvedl, že využívá e-mail, mimo běžných zpráv také k rozesílání pozvánek na třídní srazy a je rád, že tyto pozvánky již nemusí psát na stroji. R3: *„Taky na tom počítači sem občas vytvořil nějakou pozvánku na sjezd, kterou sem tam pak mailem jen poslal, a bylo to. To ono něco je... pokud bych to měl třeba všechno psát ještě na stroji to ono tohle je lepší a daleko rychlejší.“*

Respondenty bylo vyzdvihováno sledování pořadů či sportovních přenosů prostřednictvím internetu. Uváděli sledování například celých zápasů a vysílání nebo pouze zhlédnutí výsledků, ke kterým mají rychlý přístup. R6: *„Já tam třeba můžu sledovat přenosy, co ani v televizi nedávají, hlavně sporty. Nebo když to nestihnu, tak vono se to dá i zpětně tam pustit.“* Oproti sledování daných přenosů v televizi oceňují možnost pustit si je i zpětně a v čase, který respondentům vyhovuje.

U sledování zpráv respondenti oceňovali nejen možnost pustit si je kdykoliv, ale také možnost vybrat si jen zprávy, které je zajímají. R4 sdělil: *„Sleduju tam zprávy, nebo si je někdy jen přečtu. Je skvělý, že nemusím čekat na určitý čas, až zrovna poběží v televizi, tady si to prostě přečtu, kdy se mi to hodí.“* R6 uvedl: *„Já už to v té televizi ani nesleduju, protože tam říkaj takový blbosti, co mě ani nezajímaj. Na internetu si prostě kliknu a čtu nebo sleduju, jen co mě zajímá a má nějakou hlavu a patu.“*

Respondent 2 uvedl, že také na internetu sleduje počasí a poslouchá rádio. R2: *„A teda já taky horlivě sleduju počasí. Pak si tam vypisuju program Českého rozhlasu, protože ten nikde nevychází a občas ze záznamu si nějakou poslechnu, co nestihnu z rádia.“* Opět tedy oceňuje možnost zvolit si čas, kdy si záznam pustí.

Respondenti také uváděli, že přes internet nakupují a díky internetovému bankovníctví i platí. Respondent 5 si tuto možnost velmi chválil. R5: *„Mám tam zařízený i to bankovníctví, takže to můžu sledovat a platit věci z domu. Přes internet totiž teď i nakupuju, mají tam toho fakt hodně a často i levnější než u nás v krámech.“*



*Pohlídám si, i jestli odešly správně peníze.“ R2: „Jsem nadšená z těch věcí, co tam můžu koupit. Pošťák mi to pak doveze až domů a nemusím ani nic tahat z obchodáku. Nakupuju tam už i vánoční dárky.“ Respondentům vyhovuje snadný nákup bez fyzické námahy a výběr ze širokého sortimentu zboží.*

U všech těchto aktivit si respondenti pochvalují jednoduchost a rychlost, kterou mohou danou činnost vykonávat či zařídit. Objevovaly se úvahy nad tím, že tato forma je oproti tomu, jak dané věci vykonávaly dříve, lepší a pohodlnější.

## **Kategorie 2: přístup k informacím**

Kódy:

zprávy na Seznamu

na Wikipedii

zprávy z televize

návod

informace ze světa

jízdní řády

Respondenti uváděli, že je pro ně internet ideálním zdrojem informací, a to v různých oblastech. Ve výpovědích respondentů se opakoval portál Seznam.cz, kde respondenti informace nachází, a to především z oblasti zpravodajství. Respondenti si chválili jednoduchý přístup k informacím na tomto portále. R1 uvedl: *„Na tom Seznam, tam jen kliknu a hned vidím co se děje. Žádný listování a kupování novin, kde je spousta blbostí dneska už.“* Dále také respondenti uváděli elektronické jízdní řády, které jim přijdou jednodušší a dostupnější než klasické. R4: *„Já si myslím, že dnešní děcka už by ani neuměly hledat v jízdním řádu (smích). A já se jim ani nedivím, vždyť tohle je mnohem jednodušší. Já si tam jen z domu zadám, kdy pojedou a přibližně v kolik a hned vim.“*

Výpovědi respondentů se vždy trochu lišily dle toho, jaké informace senioři primárně vyhledávají na internetu. Většinou se lišila témata dle zálib respondentů. R2: *„Mně osobně nesmírně internet pomáhá při vymýšlení výletů a zájezdů pro naši*

turistickou skupinu. Plánování tras, hledání ubytování, informace o zajímavostech navštívených míst a tak.“ Také Respondent 4 využívá internetu ve spojení se zájmy. R4: „Často tam najdu různé rady pro zahrádkáře, ale i zajímavé recepty na vaření a pečení a tak podobně.“ Například Respondent 1, který uvedl, že se rád věnuje domácímu kutilství, v rozhovoru sdělil: „Já když si s něčím třeba nevím rady, jak něco opravit, zkusím si to nějak vyhledat a většinou najdu nějaký už návod, alespoň přibližně.“ Jiný respondent informace z internetu využívá především při plánování výletů. Opět se v tom tedy odráží i jeho další záliby. R6: „Při plánování cest a výletů si najdu veškeré informace o daném místě, zjistím zajímavosti v dané lokalitě, objednám ubytování, vyhledám spoje veřejné dopravy, stáhnou si a vytisknu i mapy.“

Respondenti také uváděli, že využívají Wikipedii k vyhledávání jimi vybraných témat, o kterých se chtějí dozvědět více. R5: „Třeba když mě něco zaujme a chtěla bych se o tom dozvědět něco víc, zkusím si to zadat do té Wikipedie a vono většinou něco vyjede.“ R3: „Někdy, když mám chuť se tak nějak přiučít a obohatit, vyhledám si na Wikipedii a pročtu zajímavosti“

## **Vyhodnocení DVO 1**

První dílčí výzkumná otázka se zaměřuje na to, čím se obvykle senioři na internetu zabývají a k čemu ho využívají. Dle jednotlivých respondentů jsou nejčastějšími aktivitami, které na internetu využívají, vyhledávání nejrůznějších informací, telefonování prostřednictvím Skypu, nakupování, posílání e-mailů a sledování zpráv a přenosů. Všechny tyto činnosti považují za pohodlné. Uvědomují si, že mohli dané věci vyřizovat i dříve a bez internetu, ale nyní je to prostřednictvím internetu snazší. Často senioři využívají internet k funkcím, ke kterým dříve vyžívali jiné typy masmédií.

Vyhledávání informací se výrazně odvíjí od jejich zájmů. Získávání informací je zajímavé především z důvodu, že v teoretické části je uvedeno, že přístup k informacím je jednou z položek kvality života. Tudíž by se dalo uvažovat nad tím, zda internet může být prostředkem, který pomáhá tuto kvalitu zlepšit.

Volání prostřednictvím Skypu také u některých respondentů nahradilo přímý kontakt s vrstevníky. Důvodem, proč tuto komunikaci upřednostňují, byly respondenty v rozhovorech uváděny zdravotní a pohybové limity a také geografická vzdálenost od

jedince, se kterým by rádi komunikovali. O těchto výhodách internetové interakce bylo napsáno v kapitole 3, kde uvádím, že tato interakce může být výhodná právě pro jedince či skupiny odloučené například geograficky.

Internet někteří senioři využívají namísto televize ke sledování, či čtení zpráv nebo sportovních přenosů. Oceňují především to, že si mohou zvolit libovolný čas a přehrát si například přenos i zpětně.

Několikrát se ve výpovědích objevovalo využití internetu při plánování výletů. Domnívám se, že toto může být spojeno s turistikou, která bývá u seniorů poměrně oblíbená, a často jsou senioři členy například Klubu českých turistů.

Senioři přes internet dle jejich výpovědí také nakupují, a to především zboží, i když jak bylo napsáno v teoretické části je dnes již možné nakupovat na internetu i běžné potraviny. Domnívám se, že to je způsobeno tím, že žádný z respondentů nebyl úplně osamocen a v takové kondici, že by si nezařídil nákup potravin v běžném obchodě.

V souvislosti s nakupováním senioři také uváděli, že již mají dokonce zřízeno internetové bankovníctví, díky kterému mají větší přehled o svých financích. Nikdo z nich nehovořil o strachu z možného okradení prostřednictvím tohoto bankovníctví.

## **DVO 2: Proč senioři využívají internet?**

### **Kategorie č. 3: Hodně volného času a jeho vyplnění**

Kódy:

tolik volného času

už nechodím do práce

nevím, co bych dělala

nemám co dělat

když je venku zima

Dotazovaní uváděli, že jedním z důvodů, proč internet využívají, je fakt, že mají hodně volného času. Díky internetu mají další možnost, jak tento čas vyplnit a zabavit se. Respondent 2 uvedl: „*Já když nemám co, jdu se podívat na internet a vždycky objevím něco zajímavého, něco si přečtu nebo tak.*“

Ve výpovědích respondentů se objevovaly úvahy, že s odchodem z práce jim volného času přibýlo, a tak se začali s internetem učit nebo na něm začali trávit více času, pokud ho již využívali dříve. Příkladem je Respondent 4, který uvedl: „*Já jsem měla najednou tolik volného času, že sem nevěděla, co s ním, tak jsem si řekla, že ten internet přece jen zkusím a třeba mě to začne bavit.*“

Tato kategorie potvrzuje text z teoretické části (viz. kapitola 2), který upozorňuje na velké množství volného času seniorů, kteří po odchodu ze zaměstnání do důchodu hledají možnosti, jak jej vyplnit. V teoretické části bylo uvedeno, že po vstupu do důchodu lidé získají volný čas na aktivity, na které během ekonomicky aktivní životní etapy nezbýval čas, a těší se z toho, že se budou moci věnovat aktivitám, na které neměli čas. Na druhou stranu je to pro ně náročné a nevědí, jak s tímto volným časem naložit. Z tohoto důvodu se pak například připojují na internet. Respondent 2 uvedl: „*Od té doby, co už nechodím do práce, tak tam trávím o to víc času. I předtím jsem se tam občas dostala, ale většinou nezbývalo tolik času se tam jen tak poflakovat (smích).*“

Objevila se také spojitost mezi počasím a množstvím času, který respondenti na internetu stráví. Tato spojitost se objevila například ve výpovědi Respondenta 5. R5: „*Hlavně když je venku zima nebo prší, já nemůžu ani na zahradu, tak se aspoň koukám na internetu, co bych mohla třeba upéct.*“ Také ve výpovědi Respondenta 1 a Respondenta 4 se tato spojitost objevila. R1: „*V zimě tam určitě strávím víc času, protože nechodím tolik ven...*“ R4: „*Když není příznivý počasí a nemůžu ani na zahradu, tak tam strávím víc času než normálně.*“

#### **Kategorie 4: Tlak z okolí**

Kódy:

přinutila mě dnešní doba

vnučka mě nutila

donutilo mě zaměstnání

nakonec to není špatný

ted' jsem ráda

Respondenti uváděli, že je vlastně k využívání internetu v počátcích někdo nebo něco spíše donutilo, než že by sami chtěli. Respondenti, kteří mají vnučata, přiznali, že také oni mají u některých částečně a u některých úplně podíl na tom, že dnes využívají internet. R6: *„Mě vlastně donutila dcera a vnučata, když jsem od nich dostal počítač i s internetem k Vánocům. Já ho nejdřív dost odmítal, ale pak už se nedalo nic dělat.“* Podobně odpovídal Respondent 2: *„No já sem vlastně vůbec nechtěl... (smích) vnučka mě do toho nejdřív nutila, ale já se bránil, přišlo mně to zbytečný. Ale pak jsem si řek, že to zkusím a nakonec to není špatný, určitou zábavu to přináší.“* R4: *„Nejdřív mě vnučka tak nějak říkala, k čemu to je dobrý, že bych to mohla zkusit a pak jsem to teda zkusila.“*

Respondent 3 dokonce uvedl, že ho k tomu vlastně tak nějak přinutila celkově dnešní doba. R3: *„Ta dnešní doba je prostě taková no... nechtěl jsem bejt úplně mimo, takže tak celkově mě dnešní doba k tomu donutila, abych se s tím aspoň trochu naučil.“* Také zaměstnání donutilo jednoho z respondentů učit se s internetem. R2: *„Musela jsem kvůli zaměstnání, kde bylo nutné umět pracovat s počítačem a znát internet. Ted' jsem za to ráda, ale bylo to poměrně náročné.“*

Všichni respondenti se však shodovali v tom, že dnes již jsou rádi za to, že mohou internet využívat a vlastně je to pro ně pomocník.

## **Kategorie č. 5: Kontakt s lidmi**

Kódy:

spojení s rodinou

jsem v obraze

vnoučata

přátelé a spolužáci

nejsou samy

nikoho nemají

Také nedostatek kontaktu a další způsob, jak s někým komunikovat, přiměl seniory používat internet. Kladně respondenti hodnotili možnost kontaktu s ostatními díky internetu. Respondent 1 uvedl: *„Já i moji kamarádi, hlavně teda spolužáci, se kterejma jsme se vídali, už tak nějak hůř chodíme, tak je to pro nás teď už jednodušší jen zapnout doma ten počítač a napsat si a nikam nemuset.“* Respondent 4 vzpomínal: *„Když jsem chodila do práce, tak jsem ten internet nepotřebovala, protože jsem se měla s kým takhle pobavit, ale jak jsem jenom doma, chybí mi ten kontakt.“*

Senioři také uváděli, že díky internetu jsou více v kontaktu s rodinou a vnoučaty, kteří žijí daleko ať už v České republice nebo dokonce ve světě. R2: *„Měli jsme příbuznou v Austrálii tak to jsme hodně využívali Skype, jinak dřív jsme psali jenom dopisy, a to je oproti tomu tisíckrát lepší. My ji teď i vidíme a můžeme si všechno říct hned. Jsme v obraze, co se u nich děje.“* Také Respondent 5 k tomuto uvedl: *„Pomocí e-mailu komunikuji s celou řadou přátel a známých, vyměňuji si fotky, sdílíme si i různé poznatky.“*

Respondent 4 také uvedl, že je možné na internetu nalézt nové přátele. Nejde tedy jen o udržování kontaktů s dávnými přáteli, ale také díky internetu vytváří nová přátelství. R4 *„Pokud člověk chce, může tu najít i dost přátel, se kterými se může bavit. Já sama mám hned několik přátel, které jsem na internetu našla, a díky tomu jsme v kontaktu. Jinak bych o nich třeba nic nevěděla, protože jsou často z úplně druhé strany republiky, jeden dokonce bydlí nyní v zahraničí.“*

Zajímavá byla výpověď také Respondenta 1: „*Já naštěstí mám ženu a spoustu přátel, ale lidi, co je nemaj, tak tam můžou aspoň někoho poznat a komunikovat přes internet, takže třeba nejsou úplně samy a zabaví se.*“

#### **Kategorie č. 6: Kdo mě s ním naučil**

Kódy:

vnoučata

dostala jsem příručky

IT pracovník

navštívil jsem kurz

rodinná kolektivní práce

já sám

Všichni respondenti uvedli, že jim v práci s internetem byla nápomocna rodina ať už vnoučata nebo jiní příbuzní. Respondent 2: „*Já jsem nechodila nikam na žádné kurzy, učili mě to hlavně děti, teda jako vnuci.*“ I respondenti, kteří například četli nějaké příručky, žádali i tak o pomoc vnoučata. R1: „*Četl jsem si některý příručky a časopisy, kde k tomu bylo napsaný, co a jak, ale hodně mi musely pomoci taky vnoučata a ty mi pomáhaj doted, když něco nevím, nebo se něco rozbije a nejde.*“ Respondent 6 uvedl: „*Já sem si četl sem tam nějaký ty příručky, co jsem dostal a pomáhali mi vnoučata, ale hodně sem se taky naučil sám, jak sem to zkoušel postupně.*“ Také Respondent 3 uvedl: „*Pomohla mi rodinná kolektivní práce.*“

Někteří z respondentů se naučili s internetem i díky kurzu od zaměstnavatele. R4: „*Ovládat základní práci s počítačem a internetem jsem se naučila v kurzu, pořádaném zaměstnavatelem.*“ Respondent 4 zmínil i IT pracovníka, který mu pomáhal v době, kdy se s internetem učil a chodil ještě do práce. R2: „*Naštěstí jsme v práci měli člověka, který spravoval IT síť, a ten mi také radil. Pokud se objevil nějaký problém a já jej nezvládala, mohla jsem se na něj obrátit. Teď již věci, které potřebuji, zvládám samostatně.*“

## Vyhodnocení DVO 2

Druhá dílčí výzkumná otázka zjišťovala, jak se vůbec senioři dostali k užívání internetu, z jakého důvodu a kdy se s ním naučili pracovat, případně, kdo jim v tom pomáhal. Také je zjišťováno, zda internet museli využívat ještě v zaměstnání.

Jak uvádí Ersepková (in Lokaj, 2014) potřeba sociálního kontaktu je jednou z nedůležitějších potřeb člověka. Proto není divu, že se toto téma často objevovalo ve výpovědích respondentů. Senioři se vstupem do důchodu začínají přicházet o sociální kontakty a tato potřeba přestává být naplňována. Je tedy pochopitelné, že se uchylují například i k internetu a komunikaci přes sociální sítě. Je třeba se seniorům věnovat a nabízet aktivity, které pomohou kontakty udržovat. Lze tak předcházet pocitu osamělosti, kdy jedinec nemá na vybranou, zda chce sociální kontakt či nikoliv a cítí se sám a zažívá pocit prázdnoty. Dle Saka a Kolesárové (2012) lze tento pocit osamělosti překonávat aktivnější nebo pasivnější formou. Aktivnější formou jsou návštěvy kulturních akcí, koníčky, nakupování apod. Jako pasivnější formu uvádí například sledování televize. V tomto ohledu se domnívám, že právě televizi dnes již často střídá internet a jeho možnosti. Uvádí to také ve své publikaci Čeledová, Kalvach a Čevela (2016 s. 102) *“Internet a jeho prostřednictvím vedená komunikace překonává osamocení u seniorů a umožňuje jejich sociální začlenění.”*

Se zmiňovaným odchodem do důchodu se tak pojí vytvořená kategorie „Hodně volného času a jeho vyplnění“. Senioři se ve svých výpovědích shodovali na tom, že mají dost volného času, proto vlastně alespoň nějakou část dne tráví na internetu.

Avšak ne vždy bylo prvotně nápadem jich samotných začít využívat internet. Ve výpovědích se objevovalo, že spíše seniory někdo nebo něco donutilo, ale v závěru senioři přiznávají, že jsou dnes rádi, že se nechali přinutit a nikdo z nich toho nelituje.

Vnoučata byla často důvodem, proč senioři začali využívat internet, ale také těmi, kdo seniory učil, jak na to. Pro seniory, kteří měli někdy příbuzné v zahraničí, byl internet a jeho možnosti ideální způsob, jak se s nimi vidět a komunikovat.

Nejčastější odpovědí, kdo seniory s internetem naučil nebo stále učí, je rodina. Především právě děti a vnoučata. V životě seniora je velmi důležitá role prarodiče. Přesto, že dochází k významným proměnám v oblasti rodiny, jsou vztahy s dětmi a vnoučaty stále velmi významné v životě seniora. Jde o obohacení jak seniora, tak ale



i dětí. Například seznamování s internetem a vysvětlování jeho funkcí může tyto dvě generace dobře propojit. Jde o mezigenerační spolupráci, o které bylo napsáno také v teoretické části.

Obvykle se učí mladší od starších, v tomto případě je to obráceně. I přesto, že zde je to naopak a ten, kdo bude někoho učit, bude spíše dítě (vnouče), senior pak může vnoučeti předat cenné rady, které na internetu nelze najít a získal je v průběhu života.

Někteří z respondentů četli i příručky, či navštívili kurz k práci na internetu, ale jejich výpovědi se shodovaly především v tom, že všem respondentům pomohli nebo stále pomáhají hlavně rodinní příslušníci a částečně si musí poradit sami. Většinou se respondenti s internetem začali učit až po odchodu do důchodu a ve svém zaměstnání jej nemuseli používat.

### **DVO 3: Jaké jsou výhody používání internetu pro seniory?**

#### **Kategorie č. 7: Ulehčení života**

Kódy:

mám aktuální informace

nikam nemusím

jsme v obraze

nenechám se natáhnout

je to levné

ušetřím

to všechno zachránilo

Ve výpovědích respondentů se objevovalo, že jim internet v podstatě zjednodušuje život. Například Respondent 3 uvedl: „*Je to pro mě velká změna v informovanosti, vše, co potřebuji, si na internetu najdu, přečtu, a to úplně kdykoli.*“ Také R1 sdělil: „*Třeba pokud bysme si nedošli ani pro noviny, no tak ještě pokud funguje internet, tak jsme furt nějak v obraze aspoň.*“ Respondent 6 stručně shrnul: „*Já nikam nemusím a vlastně všechno vim! (smích).*“

Dotazovaní senioři si také pochvalovali, že mohou na internetu nakupovat zboží, které je často i levnější než v kamenných obchodech. Respondent 4 sdělil: „*Já když něco potřebuju koupit, tak se teď už vždycky koukám nejdřív tam, než se vydám do obchodu, mám aspoň přehled, kolik to tam stojí a nenechám se v obchodě natáhnout.*“

Respondenti uváděli také, že díky internetu ušetří. Nejen že skrze něj nakupují často věci levněji než v kamenném obchodě, ale také uvádí, že dříve za telefonování platili o dost víc, než když začali využívat internet a volat prostřednictvím Skype. R1 uvedl: „*To dřív jsme za mobil platili mnohem víc, teď když využíváme ten Skype, nejsou ty částky tak vysoký.*“

Jeden z respondentů dokonce uvedl, že ho internet zachránil, když naletěl podvodníkovi, který přišel k němu domů. R6: „*A ještě jsme tam taky vyhádali, když jsem jednou naletěl nějakýmu šmejdovi s elektrikou, tak to taky bleskově sem šel k počítači, poslal meil a taky se to všechno zachránilo. Všechno jsem odvolal přes meil.*“

Respondent 3 dokonce s nadšením vyprávěl, jak díky internetu prodal pole a moc si tuto zkušenost chválil. R3: „*Jo a ještě jsem prodala pole pomocí taky internetu, vůbec jsem nemusela vystrčit ruku, nos z baráku a prodala jsem kolik hektarů polí (smích). A peníze mně přišly na účet, tak ani s tím jsem neměla nic. To když bych kvůli tomu musela někam furt jezdit osobně, nic bych neprodala, i když mi to pole je k ničemu.*“

### **Kategorie č. 8: Bohatší život díky internetu**

Kódy:

najdu veškeré informace

vědět hned

jsem ve spojení se světem

může to být zábava

člověk se necítí sám

Ve všech výpovědích se objevovalo téma informovanosti. Respondenti se shodovali v tom, že vnímají velikou výhodu dostupnosti informací a rychlosti, jak se k nim informace dostanou. „*Pro mě to byl teda ze začátku hroznej šok, když jsem viděl, že se tam objevujou úplně čerstvý informace, co se třeba stalo před chvílí někde ve světě, dřív než jsem se to dozvěděl, tak už to ani nebylo aktuální a teď všechno můžu vědět hned, jak se to stane.*“ uvedl Respondent 6.

Také při otázce, co by seniorům chybělo, když by internet zrušili, byla nejčastější odpovědí právě možnost zjistit si informace, a to o čemkoliv. Naopak, jak uvedl jeden z respondentů, vůbec by nepostrádal dění ze světa celebrit a politiků. R2: „*Politické skandály a různé kauzy našich politiků a celebrit...bez toho bych se klidně obešla.*“

Poměrně překvapivé bylo uvádění i her či kvízů, které senioři na internetu využívají a je to pro ně zdroj zábavy i určité trénování mozku. R1: „*Občas si tam zahraju ten slovní fotbal, vždycky si osvěžím zásobu slov a donutí mě to aspoň na chvíli přemejšlet (smích). Může to bejt i zábava.*“ R3: „*Když narazím na nějakej ten kvíz, zkusím si ho, abych taky občas provětral mozek.*“

V rozhovorech bylo možné zaznamenat, že samotní respondenti vnímají výhody internetu zejména pro jedince s nějakým omezením. Respondent 4 uvedl: „*Domnívám se, že internet může pomoci lidem necítit se tak sami, pokud například žijí sami a nemají již partnera a vnoučata třeba daleko.... Sama jej v tomto směru využívám.*“

### **Vyhodnocení DVO 3**

V rámci třetí výzkumné otázky bylo zjišťováno, co využívání internetu seniorům přináší, co jim to usnadnilo a jaké vnímají výhody. Případně co by jim chybělo, pokud by internet zrušili. Z rozhovorů plyne, že v podstatě všem respondentům internet nějakým způsobem ulehčuje, ale zároveň obohacuje život. Mezi přední výhody zařadili všichni respondenti dostupnost informací.

Studie Internet Use and Quality of Life Perceptions potvrdila, že vyhledávání informací je pro starší uživatele aktivita, která v různých aspektech pozitivně ovlivňuje jejich kvalitu života. V této studii informanti označili právě neomezený přístup k informacím za zkvalitnění života. (Chattaraman, Kwon, Gilbert, 2013)

Senioři v rozhovorech často porovnávali dostupnost informací s dřívější dobou, kdy internet nebyl a informace se k nim dostávaly dost obtížně a pomalu. Nyní ani nemusí vyjít z domu a mají obrovské množství aktuálních informací z celého světa.

Na jednu stranu může být to, že senior „nikam nemusí“ výhodou, avšak vnímám i jisté riziko, že senioři, kteří jsou ještě pohybliví se díky internetu a jeho možnostem přestanou hýbat úplně. Například procházku pro noviny vymění za přečtení online zprávy přímo z domova a nikam ven ani nevyjdou i přesto, že jim to zdraví dovoluje. To by pro ně mohlo být v závěru spíše rizikem než výhodou.

U některých jedinců pohyb není možný z důvodů omezení pohyblivosti, a tak je pro ně komunikace skrze internet nejjednodušší a někdy i jediná možnost, jak zprostředkovat kontakt s okolním světem. Je však důležité, aby se tak nestávalo i u jedinců, kteří se pohybovat mohou a nahrazují kontakt skrze internet spíše z pohodlnosti.

Také lze z výpovědí vyčíst, že všichni respondenti mají díky internetu něčím obohacen život. Každý z respondentů si je vědom hned několika výhod, které internet má. Díky internetu mají například další možnosti, jak trávit čas, mít nějakou zábavu a třeba i potrénovat mozek. Může jim také pomoci necítit se sám a být ve spojení se světem.

Všichni respondenti se shodovali na tom, že díky internetu mají přehled ať už o tom, co se děje v České republice nebo po celém světě. Připadají si tak více v obraze a mají přehled o novinkách. Právě zjistit si informace téměř o čemkoliv by seniorům nejvíce chyběla, pokud by internet zrušili.

#### **DVO 4: Jaká jsou rizika a nevýhody internetu pro seniory?**

**Kategorie č. 9:** Nebezpečí, které na internetu hrozí

Kódy:

viry a hackeři

spam

nepravdivé zprávy

zneužití dat

Z rozhovorů vzešlo, že jako nebezpečí senioři vnímají především viry a hackery. Necítí se jimi však být nijak zásadně ohroženi. R1: „*Určitě nějaký ty viry, ale já se s tím nikdy nesešel. A taky že může někdo zneužít ty data, co tam mám, ale doufám, že se mi to nestane.*“ R3: *Nějaký ty viry se určitě můžou objevit, ale já myslím, že se to týká spíš těch, co tam sedí celý dny.*“

Dále senioři zmiňovali riziko zneužití dat. Například Respondent 4: „*Snažím se tam moc svých dat neuvádět. Nikdy nevíte, kdo to k čemu použije.*“ Z rozhovorů je zřejmé, že jsou si respondenti vědomi také množství nepravdivých zpráv a nejrůznějších spamů. Ve výpovědích respondentů se objevovaly pochybnosti nad věrohodností některých zpráv a informací. Například Respondent 5 si stěžuje na nedůvěryhodnost zpráv na internetu. R5: „*Někdy takový ty rozebrány zprávy, to je hrozný, já nevím co je z toho pravda a kdo si to zas třeba vymyslel... to já nevím tohle. Ale fakt je ten, že s některýma zprávama nemůžu ani ven, protože je nebere vážně ani ten člověk, kterej to tam dal. To se nedá brát všechno vážně no.*“

Respondent 3 se zmínil o podvodném e-mailu, avšak také přiznal, že jednou raději neotevřel e-mail, který byl od známé a nebyl nijak rizikový. R3: „*Jednou mi přišel podvodný meil, který požadoval sumu peněz, ale prostě jsem ho ani neotevřela, no četla jsme ho samozřejmě, ale hned jsem to zrušila, protože to chtěli pro ty příbuzný z Francie prej přidat peníze, že potřebujou léky. No povidám to asi by se prosili mě o peníze o léky... to asi ne, tak jsme to nechali plavat. A ještě jednou přišlo možná něco... to byla nějaká blbost já povidám zas to raději nebudu ani otvírat, ale ona to nakonec byla bývalá spolužačka, já už jsme neznala to jméno.*“ Stejně tak Respondent 4 uvedl, že podezřelé e-maily vůbec neotevřel. Často však senioři považují za podezřelé e-maily ty, které například odeslal někdo, na koho jméno si nevzpomínají. R2: „*Snažím se vyhýbat neověřeným zprávám a neotvírat podezřelé zprávy...Zatím jsem byla ušetřena těchto ohrožení.*“

Dle výpovědí respondentů lze usoudit, že o některých rizicích vědí, ale chybí jim znalosti, jak se proti nim bránit a rizika rozpoznat.

## **Kategorie č. 10: Nevýhody internetu**

Kódy:

závislost

žrout času

někdy se tam zaseknu

možná bych ušetřil

Téma, které senioři ve svých výpovědích zmiňovali, je závislost na internetu. Někteří z respondentů dokonce uvedli, že možná již závislí jsou. R3: „*Nevím, co bych bez internetu dělal, jsem na něm asi už závislý.... To jsem nečekal...*“

Při dotazování respondentů na spokojenost s mírou času, který stráví na internetu, se odpovědi mírně lišily, ale převládala nespokojenost. U respondentů se objevila obava ze závislosti na internetu. Někteří z nich uvažovali o tom, zda již závislí nejsou a jiní se zamýšleli nad tím, že by se to mohlo lehce stát. Například Respondent 4 na otázku, ohledně závislosti na internetu, odpověděl: „*Asi to tak je no... (smích), ale ty mladý na tom jsou určitě hůř než já. Já totiž ještě všechno úplně neumím (smích).*“ Další z respondentů uvedl: „*Někdy se mi stane, že se tam zaseknu déle, než jsem chtěl a pak se divím, co už je hodin*“. Respondent 5 označil internet jako žrout času. R5: „*Podle mě je taky nevýhoda, že je to velký žrout času, hodiny u počítače nějak rychle plynou... (smích)*“ Další z respondentů zmínil: „*...často si ani nevšimnu, jak ten čas rychle utekl.*“ Senioři uváděli, že stráví na internetu od 30 minut až po 3 hodiny denně. Všichni uvedli, že se běžně na internetu pohybují každý den, pouze výjimečně se na něj nepodívají vůbec.

Zajímavé je, že jeden respondent uvedl, že bez internetu by možná ušetřil. A to ve smyslu, že na internetu narazí na spoustu věcí, které vůbec nepotřebuje, ale díky tomu, jak je to snadné a často se mu to nabízí, si je objedná a koupí. Při rozhovoru vyslovil tuto myšlenku: „*Možná bych vlastně trochu ušetřil, když by internet nebyl, protože pak kupuju i to co nepotřebuju, ale narazím na to, když tam něco hledám.*“

## Vyhodnocení DVO 4

Dílní výzkumná otázka 4 zjišťovala, jaké vnímají senioři nevýhody a rizika, která hrozí na internetu a jaké mají povědomí o tom, jak se jim bránit. Případně také zjišťovala, co internet seniorům bere.

Zajímavé je, že senioři většinou využívají internet právě z důvodu velkého množství volného času, ale většina z nich si na množství času, které stráví na internetu, stěžuje. Za nevýhodu tak považují to, že je internet vlastně „žrout času“, protože všichni z nich se shodli na tom, že alespoň občas neuhlídají čas, který na internetu tráví a zdrží se déle, než měli v plánu. Dotazovaní senioři se obávají závislosti na internetu a někteří z nich již posoudili, že nejspíše závislí jsou.

Jeden z respondentů uvedl také, že nebýt internetu možná by ušetřil. Za nevýhodu tak považuje utrácení za věci, které by si jinak vůbec nekoupil. Jde vlastně o nějakou reklamu, která se na internetu často objevuje. Překvapivé je, že o této nevýhodě se zmínil pouze jeden respondent.

Za nebezpečí nejčastěji senioři považovali viry a hackery. Někteří z respondentů uvedli, že již mají vlastní zkušenost s některým z nebezpečí. Ve výpovědích hovořili o podvodných e-mailech, kde lidé požadovali peníze na léky pro své příbuzné. Často se v takovýchto podvodných e-mailech využívá citů, právě třeba ve spojitosti se zdravím, na které jsou obzvláště senioři citliví.

Překvapivé bylo, že většina respondentů ví o tom, že osobní data i samotný počítač jim alespoň nějakým způsobem chrání před nejrůznějšími viry antivirový program, který v počítači mají.

Zde je zajímavé, že všichni respondenti identifikují rizika, která se s prostředím internetu pojí a mohou je ohrozit. Nicméně z rozhovorů to působilo ve většině případů spíše tak, že vědí, že takováto rizika a hrozby existují, ale nemůže se to stát jim a netýká se jich. Všichni informanti spíše doufají, že se jim nebezpečí vyhnou a nemají informace, jak by se mohli bránit a předcházet jim. Často zmiňovali, že raději vůbec neotevírají e-maily, které jim přijdou podezřelé. Jeden z respondentů dokonce podotkl, že neotevřel e-mail od známé, který se mu nezdál jenom proto, že si nevybavoval dané jméno.

## Vyhodnocení HVO

HVO byla volena tak, aby korespondovala s cílem práce, a zní tedy: Jakým způsobem využívají senioři internet?

V rámci výzkumného šetření bylo zjištěno, že současní senioři internet využívají především z důvodu velkého množství volného času. K jeho užívání je většinou v prvopočátku spíše donutil někdo nebo něco jiného než oni sami, ale v závěru jsou za to rádi a nikdo z respondentů toho nelituje, spíše naopak. Respondenti zmiňovali především rodinné příslušníky, kteří je k internetu přivedli a učili je s ním pracovat. Internet využívají zejména ke komunikaci ať už prostřednictvím e-mailu, tak například Skypu. Komunikují převážně s rodinou a svými známými a kamarády. Této komunikace využívají zejména z důvodu vzdálenosti od daných jedinců nebo ze zdravotních důvodů, kdy není tak lehké se sejít osobně. Senioři také velmi oceňují možnost vyhledat si jakékoliv informace. Tyto informace se často pojí s jejich dalšími zájmy a zálibami.

Bylo zjištěno, že daní senioři vnímají velké množství výhod užívání internetu. Ať už jde právě o možnost komunikace nebo informovanost, ale také zmiňované ušetření peněz. Zde se vyskytl rozpor, kdy jeden z respondentů uvedl, že nebýt internetu možná by ušetřil, protože často kupuje věci, které vůbec nepotřeboval, ale viděl je na internetu. Ostatní respondenti uváděli, že naopak díky internetu ušetří, protože neplatí tolik peněz za účet za telefon, nebo mohou porovnat cenu v kamenném obchodě a na internetu a koupit zboží výhodněji.

Co se týká nevýhod a rizik na internetu, jsou si senioři některých hrozeb také vědomi. Avšak jejich informovanost o možnostech, jak se bránit a předcházet jim je dle výpovědí poměrně nízká. Většina respondentů ví o tom, že mají ve svém počítači antivirus a snaží se neotvírat podezřelé e-maily, ale z výpovědí vyplývá, že spíše doufají, že se jim rizika a nebezpečí vyhnou. Na čem se všichni respondenti shodli, byla obava ze závislosti na internetu. Dva z respondentů dokonce zmínili, že nejspíše již závislí jsou. Čas, který na internetu stráví se, u respondentů mimo jiné odvíjí od počasí a možnosti vykonávat jiné aktivity. Například v zimním období, kdy respondenti nemohou na zahradu, uvedli, že tráví na internetu času více.



Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakým způsobem využívají senioři internet zejména s ohledem na výhody a nevýhody. Tento cíl se podařilo naplnit.

## 5.5 Shrnutí výzkumné části

Ve výzkumné části této práce jsem se pokusila zjistit, jakým způsobem senioři využívají internet a jaké vnímají výhody a nevýhody či rizika. V rámci vyhodnocení jednotlivých dílčích výzkumných otázek jsem shrnula nejdůležitější fakta, která byla zjištěna. Z výzkumného šetření vyplynulo, že respondenti vnímají internet především jako pomocníka a neobjevil se nikdo, kdo by ho v době konání rozhovoru vnímal jen negativně.

Motivem k tomu, aby začali senioři internet využívat, ve většině případů byl někdo další, kdo je přiměl nebo motivoval, ale všichni respondenti jsou za to momentálně vděční. Velký vliv na to mají především rodinní příslušníci. Motivovalo je také množství volného času, kterým disponují. Po odchodu do důchodu jej tedy alespoň z části vyplňují aktivitami na internetu. V některých případech jim také chyběl sociální kontakt, takže ocenili možnost alespoň elektronické komunikace s dalšími lidmi.

Senioři obzvláště oceňují informovanost, kterou díky internetu mají. Mohou díky internetu být v obraze a také v kontaktu i se širší rodinou a přáteli. Nejčastěji využívají služby Skype či e-mailu. I přesto, že někteří respondenti ze začátku byli k jeho využívání spíše donuceni okolnostmi, nyní to berou jako příjemnou součást běžného dne.

Pomocí rozhovorů bylo zjištěno, že senioři využívají internet každý den a uváděli, že maximálně 3 hodiny. Avšak někteří z nich již nejsou spokojeni s uvedeným časem, který na internetu tráví. Někteří z respondentů sdělili, že nejspíše podle nich už závislí na internetu jsou a jiní respondenti se toho obávají. Všichni ve svých výpovědích uvedli, že se někdy stane, že se na internetu zdrží déle, než chtěli. Nadměrný čas, který může senior u internetu strávit je jedním z jeho negativních rozměrů. Je to zajímavé především z důvodu, že z výpovědí vzešlo, že právě volný čas je ve většině případů motivem, proč internet začali využívat nebo zvýšili jeho užívání. Strávený čas na internetu se u respondentů také odvíjí od toho, jaké je počasí a zda mohou realizovat své jiné zájmy.

Z rozhovorů vzešlo, že za přední výhody tedy považují senioři kontakt s dalšími lidmi a se „světem“ a také informovanost. Díky rychlosti šíření zpráv na internetu senioři získávají aktuální informace, což velice oceňují. Co senioři také zmiňovali a mohou dobře využít, jsou nákupy online. Respondenti dokonce uvedli, že díky tomu i ušetří. Senioři se shodli v tom, že je jejich život díky internetu bohatší a více pestrý. Určitě je tedy vhodné je podporovat ve výběru a využívání vhodných aktivit.

Všichni dotazovaní senioři znali alespoň některá rizika, která na internetu hrozí, avšak informovanost o možnostech se jim bránit byla nízká. Senioři zmiňovali především viry a hackery. V rozhovorech se také objevovala obava seniorů z dezinformací. To potvrzují i data, která uvádí, že často právě senioři rozesílají nejrůznější spamy a hoaxy.

Někteří z respondentů se již osobně setkali s rizikem na internetu, a to s podvodným e-mailem. Podezřelý e-mail většinou řeší dotazovaní senioři tím, že je vůbec neotvírají. Za zajímavé považují, že jeden z respondentů dokonce díky internetu předešel okradení díky tomu, že prostřednictvím e-mailu zrušil podepsanou smlouvu, která nebyla výhodná.

Z výpovědí respondentů vyplývá, že si dotazovaní senioři uvědomují negativní, ale i pozitivní stránky internetu. O některých rizicích vědí, ale ze způsobů, jak se jim bránit, zmínili pouze antivirus a to, že pro jistotu podezřelý e-mail vůbec neotevřou. Právě v oblasti rizik a jejich prevence vnímám potenciál pro působení sociálního pedagoga.

Díky výzkumnému šetření jsem nahlédla do způsobu, jak senioři využívají internet. Někteří respondenti se seznamovali s internetem i pomocí kurzu či příruček, ale ve většině případů se vždy v odpovědích objevovala vnoučata či jiní příbuzní, kteří seniorům s internetem a jeho ovládním pomohli nebo stále pomáhají. Takováto pomoc z rodiny obnáší nejen potřebné sociální kontakty, ale může také posilovat rodinnou soudržnost.

Jsem si vědoma omezení, které kvalitativní šetření přináší, jako například malý počet respondentů, kdy výsledky není možné zobecnit na všechny seniory. Realizovala jsem však několik rozhovorů, na jejichž základě bylo možné cíl výzkumu naplnit.

## Závěr

Diplomová práce se zabývá využíváním internetu současnými seniory zejména se zaměřením na výhody a nevýhody. Internet je v dnešní době velmi rozšířený a jak vyplynulo z teoretické části této práce a dostupných dat, využívá jej hodně i seniorská populace. Velká část prací a výzkumů v oblasti internetu a online prostředí se zaměřuje především na děti a mladistvé. Právě to, že se v tomto prostředí nepohybují jen oni, ale čím dál více i starší jedinci, bylo jedním z důvodů, proč jsem se rozhodla svou práci zaměřit na seniory.

Teoretická část práce se zabývá odbornými poznatky a vymezuje základní pojmy. Věnuje se problematice stáří, vymezení jednotlivých pojmů a souvislostí, jako je například stárnutí populace či volný čas seniorů. První dvě kapitoly jsou tedy věnovány stáří a seniorům jakožto cílové skupině, na kterou se tato diplomová práce zaměřuje.

Další kapitola se věnuje internetu a jeho využití. V práci je popsáno množství nevýhod, ale i výhod, které se s internetem a pohybem na něm pojí. Poslední teoretická kapitola propojuje dvě předchozí. Zabývá se internetem se zaměřením na seniory. Právě mnoha uvedenými riziky jsou ohroženi senioři, kteří internetové služby využívají. Často o těchto rizicích vědí, ale nejsou dobře seznámeni s tím, jak jim předcházet a bránit se. Také výhody jsou pro seniory trochu jiné než pro další skupiny uživatelů.

Následuje výzkumná část, která má kvalitativní charakter. Výzkum byl proveden formou polostrukturovaných rozhovorů s celkem šesti respondenty. Výběr respondentů byl záměrný a byli jimi senioři ve věku od 65 let, kteří využívají internet.

Cílem diplomové práce je s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat možnosti využívání internetu současnými seniory zejména s ohledem na výhody a nevýhody. Konkrétně jsem se seniorů ptala na to, k čemu a proč využívají internet a co vnímají oni sami jako výhody a nevýhody. Z výpovědí respondentů vyplývá, že internet využívají především k vyhledávání informací a kontaktu s lidmi a v podstatě i se světem. Typ informací, které vyhledávají, se často liší dle jejich dalších aktivit a zájmů.

Jak bylo popsáno i v teoretické části práce, senioři mají obvykle hodně volného času, který získají s odchodem do důchodu. Právě internet je jednou z možností,

jak tento čas vyplnit a seniorům slouží k hledání zábavy online, komunikaci, ale také k vyhledávání nejrůznějších informací.

Z pohledu seniorů je například skvělé, že se mohou spojit se svou rodinou nebo přáteli z mládeže, kteří žijí daleko nebo se s nimi ze zdravotních důvodů již nemohou osobně sejit. Považují také za výhodu, že přes internet mohou nakupovat a zřídit si díky němu internetové bankovníctví, které pokud jsou dodrženy bezpečnostní zásady, je mnohem bezpečnější než uchovávat peníze doma.

Bez dodržování zásad bezpečného chování a seznámení s riziky a prevencí, jak jim předcházet však kybernetický prostor může znamenat velké riziko. Seniorům na internetu hrozí mnoho nebezpečí od tzv. hackerů až po nejrůznější podvodné e-maily a dezinformace.

Jak ale vyplynulo i ze samotných výpovědí respondentů, navzdory rizikům a nevýhodám může internet seniorům také výrazně usnadnit a obohatit jejich život. Období stáří může být díky jeho využívání o něco příjemnější a snad i kvalitnější.

Výsledky práce by mohli využít například aktivizační pracovníci pracující se seniory. Mimo to vnímám velký potenciál v této oblasti se zaměřením na danou cílovou skupinu pro sociální pedagogy. Výstupy z této práce by mohly být využity pro tvorbu koncepce prevence internetových rizik se zaměřením na seniory.

Přínosná by mohla být následná práce věnovaná závislosti na internetu u seniorů. Opět je tato problematika spojována spíše s dětmi a mládeží a skupina seniorů není často zkoumána. Z výzkumného šetření vzešel rozpor v tom, že respondenti se o internet začali zajímat z důvodu velkého množství volného času, ale zároveň vnímají, že jim internet zabírá hodně času a často jej nejsou schopni uhlídat. Někteří respondenti uvedli obavu ze závislosti na internetu nebo se již za závislé považují. Z pohledu sociální pedagogiky by bylo dobré zjistit, zda jsou pro seniory dostupné varianty trávení volného času dostatečně pestré a lákavé.

Seniory bychom neměli od využívání internetu odrazovat, ale seznámit je s riziky a prevencí a také jim nabízet i další vhodné možnosti k trávení volného času. Ty by měly být pro ně atraktivní a přístupné, aby si mohli čas rozvrhnout a netrávili ho příliš mnoho na internetu. Hovořím tedy o zmiňovaném nepřímém riziku internetu, kdy je kvůli jeho využívání omezen pohyb a fyzická aktivita jedince.

Jak vzešlo z výzkumné části i samotní senioři vnímají mnoho výhod, které jim internet přináší, a dokonce jim dle nich v některých ohledech usnadňuje život.

Domnívám se, že pokud budou senioři dobře znát nejen rizika, ale především přínosy internetu a jeho možnosti, bude jejich čas strávený na internetu efektivnější. Přínosnou aktivitou v tomto směru by mohlo být vzdělávání prostřednictvím internetu. Internet také může přispět k prohloubení jejich vztahu s vnoučaty, pro které je internet již nepostradatelnou součástí běžného života. Najdou společné téma a vnoučata budou třeba překvapena, že se prarodiče o online prostředí zajímají a neodrazují je od jeho využívání. Domnívám se, že obě tyto skupiny by měly být seznámeny nejen s riziky a výhodami internetu, ale také s tím, jak hlídat a regulovat čas, který na něm tráví.

## Seznam použitých zdrojů

- BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt Institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
- BURIAN, Pavel. *Internet inteligentních aktivit*. Praha: Grada, 2014. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-5137-5.
- ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk a ČEVELA, Rostislav. *Úvod do gerontologie*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. 152 stran. ISBN 978-80-246-3404-3.
- DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- ECKERTOVÁ, Lenka a DOČEKAL, Daniel. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2013. 224 s. ISBN 978-80-251-3804-5.
- FRIČ, Pavol a POTŮČEK, Martin. *Model vývoje české společnosti a její modernizace v globálním kontextu*. Sociologický časopis, 2004, roč. 40, č. 4, s. 415–431. ISSN 0038-0288.
- GREGOR, Miloš a Petra VEJVODOVÁ. *Nejlepší kniha o fake news, dezinformacích a manipulacích!!!*. 2. vydání. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-2249-5.
- GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HNILICOVÁ, Helena. *Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví*. In PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, s.205-216. ISBN 80-7254- 657-0.
- HORSKÁ, Bohuslava, Andrea LÁSKOVÁ a Ladislav PTÁČEK. *Internet jako cesta pomoci: internetové poradenství pro pomáhající profese*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-034-6.
- HRAPKOVÁ, Naděžda. Uplatňovanie didaktických aspektov vo vzdelávaní v Univerzite tretieho veku pri UK v Bratislave. In: *Aktuální problémy vzdělávání seniorů: sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí dne 29.4.1999*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-244-0007-3.
- CHATTARAMAN, V, KWON, V., GILBERT, J. *Internet Use and Perceived Impact on Quality of Life among Older Adults: A Phenomenological Investigation*. The International Journal of Health, Wellness, and Society, č. 2, s. 1-14 2013.
- JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-466-3.
- KOŽÍŠEK, Martin a PÍSECKÝ, Václav. *Bezpečně n@ internetu: průvodce chováním ve světě online*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. 175 stran. ISBN 978-80-247-5595-3.
- KUCHAROVÁ, Věra, Ladislav RABUŠIC a Lucie EHRENBERGEROVÁ. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: VÚPSV, Socioklub, 2002. 89 s. Výzkumné zprávy.
- LALÍK, Michal. *Práce s počítačem pro seniory*. Praha: Grada, 2012. Průvodce (Grada). ISBN 978-80-247-4136-9.

- LAPÁČEK, Jiří. *Počítač pro seniory: [Windows, Word, Excel, Internet]. 2., aktualiz. vyd.* Brno: CP Books, 2005. 206 s. ISBN 80-251-0820-1.
- LOKAJ, Jakub. *V pasti: ochrana seniorů před nástrahami moderních technologií.* Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-525-7.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika. 2. vyd.* Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života.* Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času.* Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník.* 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů.* Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti.* Brno: Barrister & Principal, 2004. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-65-9.
- ŠANC, Miroslav. *Internet pro seniory: [přívětivý průvodce krok za krokem].* Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-1315-9.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu.* Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. 183 s. Psyché. ISBN 978-80-210-7527-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- ZOUNEK, Jiří. *ICT v životě základních škol. I. vydání.* Praha: Triton, 2006. Pedagogika. ISBN 80-7254-858-1.



- ŽUMÁROVÁ, Monika a Beáta BALOGOVÁ. *Medzigeneračné mosty*. Košice: MENTA MEDIA, 2009. ISBN 978-80-89392-08-7.
- ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-80-89295-43-2.

## Elektronické zdroje

- BITALA, Dušan. *Aktuálně.cz: Foto: Čeští senioři se chtějí stát youtubery. Podívejte se na kurz "oldtuberingu"* [online]. 2019 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/foto-je-jim-pres-sedesat-a-chteji-se-stat-youtubery-podivejt/r~d953a3622df011e997ea0cc47ab5f122/>.
- Český statistický úřad: *Využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci - 2019* [online]. 2019 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyuzivani-informacnich-a-komunikacnich-technologii-v-domacnostech-a-mezi-jednotlivci-2019>.
- ČSOB: *DigiGrant @ ČSOB Bezpečnost v online prostředí* [online]. 2019 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://www.csob.cz/portal/documents/10710/517885/digigrant-csob-podporene-projekty-2019.pdf>.
- DIJK van, J. *The Digital Divide as a complex and dynamic phenomenon* [online] 2000 [cit. 2019-12-12]. Dostupné z: [https://www.utwente.nl/bms/vandijk/research/digital\\_divide/Digital\\_Divide\\_overnegen/pdf\\_digitaldivide\\_website.pdf](https://www.utwente.nl/bms/vandijk/research/digital_divide/Digital_Divide_overnegen/pdf_digitaldivide_website.pdf).
- DOBIÁŠ, Václav. *EABM - Váš IT partner: Jací jsou internetově aktivní senioři? Na internetu tráví 2 až 3 hodiny denně* [online]. 2019 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <https://eabm.cz/577-jaci-jsou-internetove-aktivni-seniori-na-internetu-travi-2-az-3-hodiny-denne>.
- E-bezpečí: *Co je netolismus* [online]. 2019 [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/71-trivium/1432-co-je-netolismus>.

- E-bezpečí: *Rizika internetu pro seniory (e-shopy a aukce)* [online]. 2015 [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/73-letak-rizika-internetu-pro-seniory-eshopy-a-aukce/file>.
- GOMEZ, G. et al. Designing a Facebook Interface for Senior Users. *The Scientific World Journal*. [online]. Hindawi Publishing Corporation, 2014, ID 741567, 8 p. [cit. 2020-1-2]. ISSN:1537-744X. Dostupné z: <https://www.hindawi.com/journals/tswj/2014/741567/>.
- Hradec Králové: *Podzimní kurzy „Internet pro seniory – seniorhk.cz“ a kurz anglického jazyka pod názvem „I senioři se domluví anglicky“* [online]. 2019 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://www.hradeckralove.org/podzimni-kurzy-internet-pro-seniory-seniorhk-cz-a-kurz-anglickeho-jazyka-pod-nazvem-i-seniori-se-domluvi-anglicky/d-70000>.
- Jak na internet: *Historie internetu* [online]. 2012a [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1205/historie-internetu/>.
- Jak na internet: *Internet a senioři* [online]. 2012b [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1200/internet-a-seniori/>.
- KAMRÁDKOVÁ, Kateřina. Průzkum práce seniorů s počítačem a Internetem. *Knihovna plus* [online]. 2011, č. 2 [cit. 2019-12-08]. ISSN 1801-5948. Dostupné z: <http://oldknihovna.nkp.cz/knihovnaplus112/kamrad.htm>.
- KC Právě Teď: *Pohádky* [online]. 2017 [cit. 2019-04-08]. Dostupné z: <https://kc-praveted.cz/pohadky>.
- KOPECKÝ, Kamil. Romance Scams opět rádí – terčem jsou tradičně senioři. *E-Bezpečí*, roč. 1, č. 1, s. 42-44. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php?view=article&id=1156>.
- KUNC, Tomáš. *Zpravodajství 24: Téměř 90 % seniorů je připojeno k internetu. Hledají počasí i aktuální informace, aktivní jsou ale i na sociálních sítích* [online]. 2014 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <https://zpravodajstvi24.cz/temer-90-senioru-je-pripojeno-k-internetu-hledaji-pocasi-i-aktualni-informace-aktivni-jsou-ale-i-na-socialnich-sitich/>.

- LACKO, David. Sociální sítě – fenomén 21. století aneb Facebook slaví deset let. *iDNES.cz* [online]. MAFRA a.s., 2014 [cit. 2019-11-17]. Dostupné z: <http://davidlacko.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=394899>.
- LARSSON et al. *Participation in social internet-based activities: Five seniors' intervention processes*. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. [online]. Informa Healthcare, 2013, no. 20, pp. 471–480 [cit. 2020-11-2]. ISSN 1651-2014. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/11038128.2013.839001?scroll=top&needAccess=true>.
- LUPAČ, Petr; SLÁDEK, Jan. The Deepening of the Digital Divide in the Czech Republic [online], *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2008, roč. 2, č. 1. ISSN 1802-7962. [cit.2019-18-09]. Dostupné z: <http://www.cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2008060203&article=2>.
- RABUŠICOVÁ, Milada; KAMANOVÁ, Lenka; PEVNÁ, Kateřina. *Učit se a stárnout aktivně: senioři v mobilních počítačových učebnách*. *Studia paedagogica*, [S.l.], v. 20, n. 1, p. 85–108, kvě. 2015. ISSN 2336-4521. [cit. 2019-11-17]. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/1113>.
- SELWYN, Neil. *The information aged: A qualitative study of older adults' use of information and communications technology* [online]. Cardiff University, Glamorgan Building, King Edward VII Avenue, Cardiff CF10 3WT, UK, 2004 [cit. 2020-01-17]. Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.471.8718&rep=rep1&type=pdf>.
- Statistika a my: *Senioři hledají na internetu praktické informace* [online]. 2017 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/2017/04/seniori-hledaji-na-internetu-prakticke-informace/>.
- ŠKARDOVÁ, Marie. *Hate free: Starci na netu: Nejvíce dezinformací šíří senioři, ukázal výzkum* [online]. 2018 [cit. 2020-02-27]. Dostupné z: <https://www.hatefree.cz/blo/analyzy/2610-starci-na-netu>.

- VALŮCH, Jaroslav. *IROZHLAS: Expert: Fake news ničí vztahy v rodinách, babičky a dědečci propadají děsům a šíří šílené informace* [online]. 2019 [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/fake-news-dezinformace-seniori-digitalni-smejdi-jaroslav-valuch-medialni\\_1908120712\\_ogo](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/fake-news-dezinformace-seniori-digitalni-smejdi-jaroslav-valuch-medialni_1908120712_ogo).
- ZUKALOVÁ, Hana. *Dospělí na okraji informační společnosti: Specifika překonávání digitální propasti*. *Studia Paedagogica*. [online]. 2010 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: [https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/115426/1\\_StudiaPaedagogica\\_15-2010-2\\_12.pdf?sequence=1](https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/115426/1_StudiaPaedagogica_15-2010-2_12.pdf?sequence=1).