

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Senioři a informační technologie

Diplomová práce

Autor:	Lucie Samková
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor:	Lucie Samková
Studium:	P14P0561
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	Senioři a informační technologie
Název diplomové práce AJ:	Seniors and information technologies

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je charakterizovat stáří a kvalitu života, možnosti vzdělávání seniorů a místo informačních technologií v jejich životě ve vzájemné vazbě. Následným výzkumným šetřením, za využití kvalitativní strategie, ověřit motivaci seniorů k využívání informačních technologií, zjistit nejčastější činnosti na počítači a postoj seniorů k informačním technologiím.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ŠVARÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. RABUŠICOVÁ, Milada. Učíme se po celý život?: O vzdělávání dospělých v České republice. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 339 s.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Václav Škop, CSc.
Datum zadání závěrečné práce:	6.11.2014

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala PaedDr. Monice Žumárové, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky. Poděkování také patří všem informantům za jejich věnovaný čas a ochotu ke spolupráci.

Anotace

SAMKOVÁ, Lucie. *Senioři a informační technologie*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 85 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na problematiku vztahu seniorů a informačních technologií. Teoretická část vymezuje pojem stáří, představuje změny ve stáří a koncept aktivního stárnutí. Seznamuje s problematikou vzdělávání seniorů a jeho významu. Následně vymezuje termín informační technologie a jejich postavení v životě seniorů. Teoretickou část uzavírá téma volného času seniorů se zaměřením na informační technologie, které mohou být jednou z volnočasových aktivit seniorů. Výzkumná část se zaměřuje na metodologii, popis výzkumného šetření a interpretaci výsledků. Cílem je zjistit přínos informačních technologií v životě seniorů. Ve výzkumném šetření je využita kvalitativní výzkumná strategie, technika polostrukturovaného rozhovoru.

Klíčová slova: informační technologie, stáří, volný čas, vzdělávání.

Annotation

SAMKOVÁ, Lucie. *Seniors and information technologies*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016. 85 pp. Diploma dissertation.

Diploma thesis deals with on issue of seniors attitude to information technologies. The theoretical part defines terms old age, acquaints with changes in old age and concept of active ageing. Thesis acquaints with issue of seniors education and its importance. Subsequently defines term information technology and their position in seniors life. Theoretical part is concluded the topic of leisure time focusing on information technology, which can be one of leisure seniors activities. The research part is aimed on methodology, description of survey and interpretation of result. The aim is to find out benefit of information technology in seniors life. In research is used a qualitative research strategy, semi-structured interview technique.

Keywords: information technologies, old age, leisure time, education

Obsah

Úvod	9
1 Senioři a stárnutí	11
1.1 Vymezení seniora a stáří	12
1.2 Změny ve stáří	15
1.3 Kvalita života ve stáří	16
1.3.1 Koncept aktivního stárnutí	18
2 Vzdělávání seniorů	21
2.1 Význam a funkce vzdělávání pro seniory	21
2.2 Motivace a překážky ve vzdělávání seniorů	24
2.3 Systém vzdělávání seniorů v České republice	26
3 Senioři v kontextu informačních technologií	31
3.1 Informačních technologie a společnost	31
3.2 Senioři a ICT technologie	33
3.2.1 Vzdělávací ICT projekty určené seniorům	35
3.2.2 Počítačová gramotnost	37
3.3 Přínosy a bariéry ICT v životě seniorů	38
4 Volný čas	42
4.1 Volnočasové aktivity seniorů	43
4.2 ICT jako volnočasová aktivita seniorů	46
4.2.1 Webové stránky určené seniorům	47
Shrnutí teoretické části	49
5 Výzkumné šetření	50
5.1 Cíl výzkumu	50
5.2 Metodologie výzkumného šetření	53
5.3 Výzkumný vzorek	54

5.4	Popis organizace a průběh výzkumu	56
6	Popis dosažených výsledků	58
6.1	DVO1: Co vedlo seniory k seznámení s počítačem?	58
6.2	DVO2: Jak senioři užívají informační technologie?	61
6.3	DVO3: Jaká je role informačních technologií v životě seniorů?	64
6.4	DVO4: Jaké výhody a nevýhody senioři spatřují při užívání informačních technologií?	67
6.5	Zodpovězení hlavní výzkumné otázky	68
	Závěr	70
	Seznam použité literatury:	73
	Seznam použitých zkratk	79
	Seznam tabulek	80
	Seznam příloh	81

Úvod

Diplomová práce se zabývá seniory a jejich vztahem k užívání informačních technologií, které plní významnou roli v současné moderní společnosti. V posledních desetiletích navíc rapidně začaly pronikat nejen do pracovní sféry života, ale také do sféry osobní. Pro seniory není jejich užívání samozřejmostí, tak jako je tomu u mladé generace. Vlivem toho představují skupinu, jenž je ohrožená digitální propastí z důvodu neznalosti informačních technologií. Tato skutečnost mne přivedla k danému tématu. Zároveň je to oblast, která v odborné literatuře není dostatečně rozpracovaná, neboť vztahem seniorů a informačních technologií se okrajově zabývá například Zounek, Sak a Jedličková. Obdobná situace je také v závěrečných kvalifikačních pracích, které se věnují obecně volnému času seniorů nebo jejich vzdělávání. Na Univerzitě Hradec Králové bylo na vztah seniorů a informačních technologií zaměřeno nemnoho prací. Tímto vztahem se například zabývá bakalářská práce *Senioři a informační a komunikační technologie* (2013) vzniklá pod vedením PaedDr. Karla Myšky Ph.D.

Domnívám se, že dané téma je aktuální i vzhledem k důrazu státu na aktivní přípravu na stáří, jejímž smyslem je rovněž zabránit sociálnímu vyloučení seniorů ze společnosti. Jednou z možných cest, jak tomu předejít, je vzdělávat seniory v oblasti informačních technologií. Tyto technologie se totiž stávají běžnou součástí našich každodenních životů, a tudíž je důležité umožnit seniorům rozvíjet v této oblasti. Téma diplomové práce proto zaměřuji na postavení informačních technologií v životě seniorů.

Hlavním cílem je zjistit přínos informačních technologií v životě seniorů. Pomocí dílčích výzkumných otázek zjišťuji důvody k užívání těchto technologií, výhody či nevýhody jejich užívání a nejčastější činnosti prováděné na počítači. Dále se zaměřuji na zjištění jejich role v životě seniorů, včetně identifikace změn, které jim užívání informačních technologií přineslo.

V rámci symbolického cíle se snažím poukázat na důležitost vybrané problematiky, jakož to jedné z potenciálních cest, jak zlepšit kvalitu života seniorů a začlenit je do společnosti. Shrnuté poznatky mohou být přínosné pro seniory, kteří doposud nevyužívají informační technologie. Dále pro sociální pedagogy, kteří pracují s cílovou skupinou seniorů, ve snaze motivovat je k seznámení s informačními technologiemi a jejich využívání ve volném čase.

Diplomová práce zahrnuje teoretickou část a výzkumnou část. Teoretická část se zabývá vymezením základních termínů a shrnutím teoretických poznatků, které s vybraným tématem souvisí. Teoretická část je tak členěna do čtyř kapitol. První kapitola odborně vymezuje termín senior a stáří, které je jednou z vývojových etap života jedince. Zároveň seznamuje se změnami, ke kterým v této etapě dochází, a které ovlivňují kvalitu jejich života. Závěr této kapitoly nastiňuje koncept aktivního stárnutí, který napomáhá zlepšovat kvalitu života seniorů. Tento koncept zahrnuje například další vzdělávání seniorů, čemuž se věnuje druhá kapitola. Jejím cílem je vymezit význam vzdělávání pro seniory, motivaci a nastítnit překážky, s nimiž se senioři v procesu dalšího vzdělávání potýkají. Následně seznamuje se systémem vzdělávání seniorů v České republice. Třetí kapitola se již zabývá vztahem informačních technologií a seniorů. Představuje tak klíčovou kapitolu. Jejím cílem je pohlédnout na četnost užívání informačních technologií seniory, získat přehled o jejich počítačové gramotnosti a shrnout přínosy i bariéry, které provází jejich užívání. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na trávení volného času seniorů a představuje informační technologie, jako volnočasovou aktivitu seniorů. Cílem této kapitoly je seznámit s možnostmi využívání počítačů a internetu ve volném čase seniorů, včetně uvedení příkladů webových stránek určených výhradně pro seniory. Teoretická část je tedy koncipována od obecného uvedení do této problematiky směrem k zásadním tématům.

Výzkumná část je orientována na realizaci kvalitativního výzkumného šetření. Zpočátku se věnuji charakteristice zvolené metodologie a jejího postupu. Následně jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření, které jsou doplněné citacemi a diskuzí, jejímž smyslem je propojit dané výsledky s poznatky uvedenými v teoretické části. V závěru práce pak shrnuji výsledky výzkumného šetření a naplnění jejího cíle.

1 Senioři a stárnutí

V současné společnosti se neustále zvyšuje počet osob ve vyšším věku, což s sebou v důsledku přináší změnu v celkové struktuře obyvatelstva. Tento jev se běžně označuje jako demografické stárnutí. (Sýkorová, 2007) Znamená to tedy, že se zvyšuje počet osob ve věkové kategorii nad 60 let a zároveň se snižuje počet osob mladších 15 let. Tento problém se netýká pouze České republiky, ale zhruba od poloviny 20. století se stává tématem diskuzí ve všech zemích světa. V České republice byla proto také Českým statistickým úřadem vypracována dlouhodobá projekce, sahající až do roku 2050, v níž se předpokládá, že se budou počty starších osob stále zvyšovat. Tato projekce zároveň usuzuje, že k výraznějšímu zvýšení dojde u osob starších 60 let, a to až o 39 %. U osob starších 80 let se předpokládá zvýšení hodnoty z 3 % na 10 %. (Svobodová, 1982, [online]) Tento vývoj znepokojuje také samotnou vládu, protože by to především znamenalo zvýšení okruhu osob žijících ze systému sociální politiky státu. Na druhou stranu demografické stárnutí přináší i snižování počtu osob působících na trhu práce. Z výše uvedeného vyplývá, že proces stárnutí začíná být sociálním problémem, který je třeba řešit. V centru pozornosti vlády proto začíná být ekonomická aktivita osob ve věku 50-64 let, kterou chce vláda udržet co nejdéle na trhu práce. Hlavním smyslem této myšlenky je především aktivní začlenění seniorů do společnosti a to prostřednictvím vytvořené koncepce aktivního stárnutí. Vzhledem k tomu, že ve stáří dochází ke ztrátě prestiže, postavení seniorů a je obtížné nalézt zaměstnání, je zde riziko sociálního vyloučení. Naplnění koncepce aktivního stárnutí proto spočívá v rozšiřování kvalifikace. Znamená to, že aby se starší osoby mohly uplatnit na trhu práce a tedy získat zaměstnání, měly by se zapojit do vzdělávání dospělých. (Rabušicová, Rabušic, 2008) Pro seniory je tedy důležité získat znalosti a dovednosti zejména v oblasti informačních a komunikačních technologií, jelikož právě ony jsou významným elementem, který se podílí na formulaci sociální struktury současné moderní společnosti. (Zounek, 2008)

Růstem demografického stárnutí se nezabývá pouze stát a jeho vláda, ale také vědní disciplína zvaná **gerontologie**. Jejím zakladatelem je I. I. Mečnikov, který je také nositelem Nobelovy ceny. Gerontologie je poměrně mladý vědní obor, který se zabývá stářím a stárnutím. Smyslem tohoto oboru je předcházet nesoběstačnosti seniorů, zlepšovat kvalitu jejich života a prosazovat aktivní, zdravé stárnutí. (Ondrušová, 2011)

1.1 Vymezení seniora a stáří

V této diplomové práci je často užíván pojem **senior** a proto je nezbytné tento termín blíže specifikovat. V odborné literatuře se můžeme setkat s obdobnými označeními jako je geront, senescent, starý či důchodce. Některá tato označení jsou vzdálená laické veřejnosti, neboť se užívají ve vědních oborech, jako například termín geront a senescent. Zbývající dva termíny jsou užívány běžnou populací. Je třeba však podotknout, že zejména termín starý dle Čornaničové (1998) působí stigmaticky a jeho užívání není vhodné. Stejně je tomu u termínu důchodce, který se zase vztahuje k sociální pozici jedince ve společnosti. S touto pozicí je právě spojeno pobírání důchodu, jakožto zdroje obživy. V současné moderní společnosti, kdy se také klade důraz na prodloužení produktivního období života, si musíme uvědomit, že ne každý senior je zároveň důchodcem. Jako vhodný pojem se proto jeví termín senior, neboť sebou nese neutrální význam.

V širším pojetí termínem senior můžeme označit osobu, která sama sebe za seniora považuje. Kdežto v užším slova smyslu seniorem může být jak osoba ve věku 60 let, která je stále aktivní po fyzické stránce, tak i pacient geriatrického oddělení. (Hazan, 1994)

Pojem stáří objasňuje řada definic, které se však liší v posouzení stáří. Vymezení tohoto pojmu proto jednoduché. Stuart-Hamilton (1999) nahlíží na stáří z pohledu soběstačnosti seniora a namísto pojmu stáří užívá označení třetí a čtvrtý věk. Termínem třetí věk označuje aktivní stáří, kdy je senior také soběstačný, kdežto čtvrtý věk je charakteristický pro takovou etapu života, kdy je senior odkázán na pomoc ostatních a není plně soběstačný. Řada autorů hledí na stáří z hlediska věku, jiní zase dle zevnějšku. Jedna z mnoha definic říká, že „*stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života.*“ (Mühlpachr, 2009, s. 18)

Stáří je také jednou z vývojových etap lidského života, se kterou se setká každý z nás. Je to období, které je nevyhnutelné a přináší řadu změn v našich životech, které se dotýkají celé osobnosti člověka ať už po stránce zdravotní či sociální. Tyto změny ovšem nastávají postupně. Proces stárnutí nás provází již od narození a je velmi individuální. U některých osob je stáří velmi viditelné, u jiných nikoliv. V souvislosti s jednotlivými etapami lidského života lze též pozorovat, že v jednotlivých obdobích je stárnutí jedince rychlejší a v jiných naopak pomalejší. Proces stáří se vlivem toho označuje za diskontinuitní. (Haškovcová, 2010)

V tuto chvíli narážíme také na proces stárnutí, jehož výsledkem je období stáří. Petřková a Čornaničová (2004) vymezují proces stárnutí jako „*posloupnost nezvratných změn, ke kterým dochází v živém organismu a které postupně omezují a oslabují jeho funkce.*“ (Petřková a Čornaničová, 2004) V jiné definici můžeme spatřit důraz nejen na rovinu fyzickou, ale také na rovinu sociální a psychologickou. Takovouto definici nabízí Sýkorová (2007), která jej označuje za dynamický a komplexní proces, který zahrnuje vzájemně provázané procesy stárnutí biologického, psychologického a sociálního.

Vymezit počátek stáří není jednoduché. Běžně totiž můžeme dělit stáří do tří skupin, které představují pohled na stáří z odlišné perspektivy. Mlýnková (2011) ve své knize uvádí pouze dva a to biologické stáří a kalendářní. Dále sociální stáří, které uvádí Ondrušová (2011). V tomto členění je zřejmé, že za počátek stáří může být pokaždé pojímán odlišný věk.

Termín **biologické stáří** pojmenovává stáří, které vypovídá o skutečném zdravotním stavu seniora. Jeho využití můžeme spatřit zejména v lékařství, kde se také setkáme s označením skutečný, neboli funkční věk. Pomocí toho je možné zjistit, jaký je stav organismu jednotlivých osob. (Ondrušová 2011, Haškovcová 2010)

Sociální stáří se váže na roli, jakou starší osoba zaujímá ve společnosti, a zároveň k chování, které se od držitele této role očekává. Většinou se má za to, že dojde ke změně chování a že se začne chovat tzv. usedle. Počátek sociálního stáří zpravidla souvisí s odchodem do důchodu a vznikem nároku na starobní důchod. Mimo jiné dochází ke změně „*sociálních rolí a potřeb, životního způsobu, ekonomického zajištění i společenského hodnocení – pohledu ostatních na člověka.*“ (Kalvach, 2010, [online]) Označuje se také jako psychosociální věk, který odpovídá osobnímu životu člověka.

Kalendářní věk má jasné vymezení, jelikož vypovídá o skutečném věku seniora, tedy podle jeho data narození. Označuje se také jako chronologický věk. Značné uplatnění můžeme nalézt ve statistice, demografii a převážně z toho důvodu, že je nutný pro mezinárodní a časové srovnání populace. Na druhou stranu musíme vytknout, že právě tento věk „*nemůže být pokládán za spolehlivý prediktor životního stavu konkrétního jedince*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19), protože označuje spíše stav průměrného člověka. Navzdory tomu jeho nespornou výhodou zůstává jednoduché vymezení.

Autoři zabývající se vymezením stáří obvykle rozdělují tento věk do dvou až tří věkových kategorií. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO), můžeme rozlišit tři kategorie a to:

- a) rané stáří, které probíhá ve věku 60 – 74 let, a je též nazýváno jako počátek stáří
 - b) vlastní stáří, které navazuje na předchozí etapu, tedy od věku 75 let až do 89 let a obvykle bývá definován jako stařecký věk
 - c) poslední fází je pak dlouhověkost, která se vyznačuje věkem nad 90 let.
- (Mlýnková, 2011)

Naproti tomu Vágnerová (2007) rozlišuje pouze dvě etapy období stáří:

- a) období raného stáří, jehož spodní hranice začíná věkem 60 let a horní hranici představuje věk 75 let
- b) období pravého stáří nastává ve věku nad 75 let.

Z toho vyplývá, že za spodní hranici kalendářního stáří můžeme považovat věk 60 nebo 65 let. Na určení hranice stáří má však také vliv rozvoj medicínské vědy. Následkem toho je pak prodlužování průměrné délky lidského života a také fakt, že „*dnešní mladší staří jsou na tom celkově mnohem lépe, než stejně staří lidé v minulé generaci.*“ (Gruss, 2009, s. 12) Právě z těchto důvodů se užívá níže uvedené spíše orientační členění stáří:

- a) mladí senioři, kteří jsou ve věkovém rozmezí 65 – 74 let
- b) staří senioři v letech 75 – 84 let
- c) velmi staří senioři, jejichž léta převyšují 85. rok (Mühlpachr, 2009)

Je nutné si uvědomit, že období stáří trvá okolo 30 – 40 let. Je to tedy přibližně stejně dlouhé období jako jiné vývojové etapy lidského života, jako je mládí a dospělost. Stáří proto neznamená konec životní cesty člověka, ale je stejně důležité jako jiná období našeho života. Mladí lidé obvykle zažívají strach ze stáří, ale ve skutečnosti je jen na nás, jak tuto fázi svého života prožijeme. Příčina této obavy může být spatřena v medializaci, která upozorňuje na problémy ve stáří a nabízí produkty, které mají veškerý problém vyřešit. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

V této práci za spodní hranici stáří budeme považovat věk 60 let.

1.2 Změny ve stáří

Každá etapa lidského života je zároveň obdobím různých změn, které ovlivní náš život a se kterými se musíme vyrovnat. Ve stáří jsou však tyto změny značně patrné. Lze je spatřit na tváři jedince, kde se tvoří vrásky, dále na vlasech, které získávají prošedivělou barvu a také v oblasti mobility, kdy ubývá svalové hmoty. Tím dochází ke snížení výkonnosti a v důsledku toho i k pomalejším reakcím na podněty. (Haškovcová, 2010) Na základě toho lze usoudit, že proces stárnutí se projevuje změnami v oblasti tělesné, sociální i psychické.

Tělesné změny se vztahují ke změnám vzhledu člověka. V obličeji se tak objevují vrásky, přičemž i pokožka ztrácí svou pružnost a bývá spíše vrásčitá, tenká i suchá. Zároveň se jedná o změny pohybového aparátu a činností orgánů, mezi něž patří například změny v trávicím systému, činnosti srdce či kapacitě močového měchýře. (Mlýnková, 2011)

Mezi **psychické změny** patří především problémy s pamětí, vnímáním, udržením pozornosti a učením. (Mlýnková, 2011) Tyto změny mají tak podstatný vliv na činnost mozku, jelikož ovlivňují schopnost zapamatování, uchování i využívání informací. Problémy s pamětí se začínají objevovat ve vyšším věku, převážně u jedinců starších 80. let, kdy také narůstá pravděpodobnost výskytu duševních onemocnění jako je Alzheimerova choroba. (Klevetová, Dlabalová, 2008) Stuart-Hamilton (1999) se ve své knize podrobněji zabývá problematikou zhoršení paměti a inteligence v procesu stárnutí. Zde uvádí, že u starších osob nedochází k změnám u krátkodobé paměti, ale pouze potřebují více času pro vybavení si určité informace. Oproti tomu dlouhodobá paměť je již charakteristická změnami, které se projevují poklesem v oblasti kódování informací. S přibývajícím věkem je také těžší vybavit si detaily, ať už zrakové či nějakého příběhu. Snížení úrovně paměti je dáno mnoha faktory, mezi něž patří pro příklad emocionální stav, socioekonomický status a dosažené vzdělání. Inteligence není zhoršením paměti výrazně dotčena. Lze konstatovat, že fluidní inteligence s rostoucím věkem klesá a zhoršují se fluidní schopnosti, ale naproti tomu krystalická inteligence zůstává takřka nedotčena. Fluidní inteligenci chápeme jako schopnost řešit nové problémy a krystalická inteligence zahrnuje všechny vědomosti a zkušenosti, které byly získány v průběhu života. Podle provedeného výzkumu Hawkinse je dokonce možné prostřednictvím tělesného cvičení zvyšovat intelektuální výkon i pozornost starších osob. Takovéto tělesné cvičení

je prospěšné pro intelekt člověka, protože dochází zároveň ke zlepšení výkonnosti jedince, lépe je využíván nervový systém a celkově i psychika bude lépe fungovat. (Stuart-Hamilton, 1999)

K psychickým změnám také řadíme rychlé střídání nálad, která se projevuje strachem, úzkostí a nedůvěrou. U těchto jedinců se objevují sklony k depresím a hůře se adaptují na novou životní situaci, kterou může být ztráta partnera. (Mlýnková, 2011) Stejně tak je pro ně těžké porozumět moderním informačním a komunikačním technologiím.

V poslední řadě **sociální změny** se vztahují k odchodu do důchodu, což s sebou přináší odlišný způsob života, než byl ten dosavadní. Mění se tak role člověka ve společnosti, neboť opouští své zaměstnání a trh práce a naopak vstupuje do neproduktivního období, kdy se člověk, jak se říká, musí zaměstnat sám a sám si také musí zorganizovat svůj čas. Mnoho lidí tak zažívá pocit prázdnoty, a proto je pro ně nezbytné najít si adekvátní způsob trávení svého volného času. (Pichaud, 1998) Toto období je také charakteristické ztrátou přátel, partnera a může vést k tomu, že se senior cítí osamělý i izolován. Nejen, že má strach ze samoty, ale také z toho, že ztratí svou soběstačnost, kdy bude odkázán na pomoc druhých lidí nebo v konečném případě umístěn do ústavní péče. Takováto změna prostředí je pro seniora náročná a musí se na ní adaptovat. (Vágnerová, 2007)

Období stáří nemusí znamenat hned něco negativního, ale naopak je to období, kdy můžou senioři realizovat své neuskutečněné sny a přání, například prostřednictvím cestování. (Pichaud, 1998)

1.3 Kvalita života ve stáří

Vzhledem k tomu, že stáří přináší řadu změn, roste také význam tématu kvality života ve stáří. Je to dáno i tím, že je to téma, které se dotýká mnoha vědních oborů. Vlivem toho je však vymezení termínu kvalita života nelehkým úkolem. Například Světová zdravotnická organizace vymezuje termín kvalita života *„jako jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním,*

sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“ (Vařurová, Mühlpachr, 2005) Tato definice je přínosná v tom, že je v ní zdůrazněna role prostředí, v němž lidé žijí. Zároveň zahrnuje i zdraví člověka, jeho aktuální stav psychiky a sociální vztahy.

Kvalitu života je tak možné pojímat jako důsledek působení mnoha vzájemně provázaných činitelů, ať již sociálních, zdravotních, ekonomických, či environmentálních podmínek. (Dvořáčková, 2012)

Podle upřednostnění ukazatelů kvality života můžeme také rozlišit čtyři konceptualizační přístupy: sociologický, psychologický, aplikační a syntetizující, které jsou praktické a teoretické. (Petřková, Čornaničová, 2004) V sociologickém přístupu kvality života jsou hlavními faktory sociální úspěšnost jedince, jeho společenský status, životní styl, ale také vybavení domácnosti, jeho majetek a vzdělání. Ve vztahu ke kvalitě života jedince je v tomto pojetí podstatný termín životní styl, jelikož charakterizuje sociální podmínky, které určují kvalitu a způsob života ve společnosti. Oproti tomu psychologické pojetí se vztahuje ke zjišťování spokojenosti jedince se svým životem. V popředí proto stojí tendence nalézt ty faktory, které jednak ovlivňují spokojenost jedince a jednak ty faktory, které k ní přispívají. Psychologické pojetí může být chápáno i jako subjektivní prožívání pohody, kdy je také kladen důraz na všeobecné hodnocení kvality života. Takovéto subjektivní nahlížení na toto pojetí se někdy nazývá jako pocit štěstí. (Dvořáčková, 2012) Shrňeme-li to, pak psychologický přístup se zabývá tím, co jedinci přináší pocit pohody a spokojenosti v životě.

Medicínský přístup disponuje především s pojmem zdraví, jehož definice je vykládána v protikladu k nemoci. Tedy tak, že se jedná o stav fyzické, psychické i sociální pohody. V lékařství se nejvíce užívá označení - kvalita života týkající se zdraví, což vyjadřuje hodnotu, jež je připisována životu, modifikovanému handicapem, funkčním stavem, percepcí a sociálními příležitostmi, které jsou ovlivněny nemocí, zraněním i léčbou. (Vařurová, Mühlpachr, 2005) Tento přístup je řazen podle charakteru do kategorie aplikačního přístupu. Vyplývá to z toho, že je medicínský přístup zaměřený na intervenci. Orientuje se na praktické možnosti i na podporu kvality života jedince v dané životní situaci, ať již sociální či zdravotní. (Petřková, Čornaničová, 2004)

Na koncept kvality života je možné pohlížet ze dvou úhlů pohledu, subjektivního a objektivního. Subjektivní pohled se vztahuje k vnímání pozice jedince ve společnosti

v kontextu své kultury a systému hodnot. Objektivní kvalita života se orientuje na materiální zabezpečení, sociální podmínky, sociální status a fyzické zdraví. Jedná se tak o souhrn ekonomických, sociálních, zdravotních a environmentálních podmínek, které ovlivňují život jedince. (Vařurová, Mühlpachr, 2005)

Autoři, kteří vymezují pojem kvalita života, usilují také o identifikaci faktorů, které se na utváření kvality života podílejí. Tyto faktory se obtížně definují, neboť jsou dány subjektivním vnímáním jedince. Často se ovšem hovoří o vlivu faktorů z oblasti zdravotní, sociální, ekonomické a environmentální. Nejčastěji uváděným faktorem je zdraví a to obzvláště u seniorů, neboť právě v tomto období je závažným rizikem růst nesoběstačnosti, která může vyústit až k bezpomocnosti. V takové situaci se senior neobejde bez pomoci druhé osoby a je tak snížena kvalita jeho života. Mezi další faktory, které ovlivňují kvalitu života u seniorů, patří sociální prostředí, mezilidské vztahy, osamělost, hmotné zabezpečení, volnočasové aktivity i zdravotní péče. (Dvořáčková, 2012)

Abychom určitým způsobem shrnuli tuto problematiku, pak budeme kvalitu života vnímat jako koncept toho, co jedinci přináší pocit pohody a spokojenosti se svým životem.

1.3.1 Koncept aktivního stárnutí

Odpověď na otázku, jak si zajistit dobrou kvalitu života ve stáří, nabízí koncept aktivního stárnutí. Tento koncept je zároveň preventivním opatřením proti sociálnímu vyloučení seniorů ze společnosti, neboť usiluje o jejich integraci do společnosti na všech úrovních. Z pohledu seniora aktivní stárnutí můžeme vymezit jako takový způsob života, kdy se výrazně neprojevuji následky plynoucí z:

- zhoršujícího zdravotního stavu senior, čímž se myslí například snížení fyzické, psychické kondice a pohyblivosti, růst nemocnosti a únavy;
- omezenějších finančních i ekonomických možností seniora, kde hlavní roli představuje výše jeho důchodu;
- snižování sociálních kontaktů. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Z této definice je zřejmé, že aktivní stárnutí klade na seniora požadavek aktivity, jelikož právě to je jedna z cest, jak se vyhnout zmíněnému riziku, tedy sociálnímu vyloučení i ztrátě soběstačnosti. Být aktivní znamená nejen otevřenost vůči novým podnětům, ale také smysluplně využívat volný čas, pečovat o své zdraví, udržovat bystrou

mysl a zdolávat nové výzvy. O tom, jak bude senior ve stáří aktivní, rozhodují čtyři faktory, mezi něž patří atmosféra ve společnosti, zdravotní stav seniora, jeho individualita a nabídka možností. (Holczerová, Dvořáčková, 2013) Nezbytná je k tomu také samotná příprava na stáří, kterou Haškovcová (2010) rozděluje do tří kategorií - dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá. Dlouhodobá má charakter celoživotní přípravy na stáří, jelikož probíhá už od útlého věku. Jejím smyslem je posilovat pozitivní obraz o stáří. Oproti tomu střednědobá příprava začíná přibližně deset let před odchodem do důchodu. Význam tohoto pojetí je spatřen v přijetí stáří jako součásti života a je to etapa, kdy se jedinec má začít připravovat na stáří. Dle Haškovcové (2010) by měl člověk přemýšlet o svých volnočasových aktivitách, o obnovení přátelství, rodinných vztahů a osvojení si základů zdravého způsobu života, který je důležitý pro udržení soběstačnosti. Poslední, krátkodobá příprava, by měla být uskutečňována v rozmezí tří až pěti let před odchodem do důchodu. V této fázi dochází k úpravě bytu, aby se předcházelo vzniku pádů, zejména v koupelně. Případně se může jednat i o výměnu bytu tak, aby lokalita nabízela blízkost rodiny, dostupnost lékařské péče, dostupnost dopravy a obchodních center. Přípravě na stáří je třeba věnovat pozornost už jen z toho důvodu, že samotný proces stárnutí nás doprovází po celý život. Podstatou této přípravy je zajistit si v určité míře plnohodnotné prožití stáří, včetně bezpečného prostředí, a naplnit tak ideu aktivního stárnutí s možností participace ve společnosti. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Jako celoživotní projekt chápe aktivní stárnutí také Světová zdravotnická organizace, která vyzdvihuje především aktivní zapojení jedinců do společenského dění. Jejich definice zdůrazňuje, že se jedná o proces usilující o optimální příležitosti pro zdraví, participaci a bezpečí ve snaze zlepšit podmínky života seniorů a jejich kvalitu života. (Active Ageing: A Policy Framework, 2002, [online]). Jestliže tuto definici více rozebere, pak nám sděluje, že je nutné podporovat zdraví seniorů, pocit bezpečí, což se týká i hmotného zabezpečení ve stáří, a zároveň je důležité umožnit jim podílet se na společenském dění.

Podstatné je to, že usiluje o zlepšení kvality života všech lidí. To znamená i těch, kteří jsou zdravotně slabý, případně postižení nebo vyžadují asistenci druhé osoby při plnění každodenních činností. (Hooyman, Kiyak, 2008)

Koncept aktivního stárnutí se v posledních letech stal aktuálním tématem vzhledem k probíhajícímu procesu stárnutí populace. V tomto směru jej můžeme pojímat

jako pozitivní reakci na demografický vývoj ve společnosti. Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013) lze v této rovině uvést tři významy aktivního stárnutí spočívající v tendenci:

- prodlužovat produktivní část života, kdy je jedinec participován na trhu práce;
- udržet si dobrý zdravotní stav, případně nabízet lepší podporu;
- podporovat prostředí, ve kterém se užívá přínos seniorů pro společnost.

Vzhledem k demografickému vývoji v České republice se i stát zapojuje do programů orientovaných na aktivní stárnutí. Pro tyto účely se vytváří Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí, který byl vypracován pro období let 2013 až 2017. V tomto dokumentu jsou uvedeny oblasti podporující aktivní stárnutí, včetně cílů, kterých má být dosaženo. Jedná se tak o zajištění a ochranu lidských práv starších osob, kde prvotní myšlenkou je bojovat proti věkové diskriminaci. Jako druhá je zde zmíněna oblast celoživotního učení, kdy je přínos viděn ve vzdělávání. Vzhledem k tomu, že se prodlužuje doba pracovního života, pak smysl této oblasti spočívá ve vytvoření systému vzdělávacích aktivit, které umožní uplatnit se na trhu práce. V rámci toho je velmi zdůrazněno zájmové vzdělávání seniorů, které má pozitivní vliv na jejich zdravotní stav, zajištění plnohodnotného života bez závislosti na druhých. Tento koncept zároveň udává požadavek vzdělávat seniory v oblasti informačních a komunikačních technologií. Třetí oblastí je zaměstnávání starších pracovníků a seniorů, kde je pozornost zaměřena na informování o důchodovém systému a současně je motivovat k odkladu odchodu do důchodu s cílem prodloužit jejich profesní kariéru. V rámci oblasti zaměřené na dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce jde především o posílení vztahů a pozitivnímu vnímání stáří. Dalšími oblastmi jsou zajištění kvalitního prostředí pro život seniorů, které se odkazují k bytové politice a dopravní obslužnosti, a zdravé stárnutí. To je myšleno jako podpora zdravého životního stylu a prevence nemocnosti. Zdraví je zde totiž chápáno jako nezbytnost pro začlenění jedince na trh práce, do společnosti i dobrovolnických aktivit. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017, 2012, [online])

2 Vzdělávání seniorů

S konceptem aktivního stárnutí souvisí i téma celoživotního učení, jehož význam v moderní společnosti má vzrůstající tendenci. Jeho význam roste i tím, že právě vzdělanost populace bude rozhodovat o budoucnosti každé země. Z tohoto důvodu je vyvíjen tlak na modernizaci vzdělávacího systému tak, aby zahrnovalo vzdělávání od základní školy, přes vysoké školy, až po vzdělávání mimo tradiční vzdělávání. V této kapitole se proto zaměříme na význam a možnosti vzdělávání seniorů.

2.1 Význam a funkce vzdělávání pro seniory

Vzděláváním dospělých se zabývá obor nazývaný andragogika. V posledních letech však na významu narůstá **gerontagogika**, která se postupně vyčleňuje z andragogiky a která byla původně koncipována jako teorie výchovy a vzdělávání ve stáří i pro stáří. Její současné pojetí zahrnuje veškeré edukační aktivity týkajících se seniorů. (Šerák, 2009) Gerontagogika označuje jak výchovné působení na staré lidi, tak i sebevýchovu, sebevzdělávání, celoživotní učení a vzdělávání osob v průběhu třetího věku života. (Benešová, 2014) Předmětem této disciplíny jsou edukační aktivity, které Čornaničová (1998) dělí do čtyř oblastí:

- **Edukace seniorů**, která představuje ohnisko zájmu této vědy. Označuje se také jako vlastní edukace v seniorském věku, jelikož jejím účastníkem jsou senioři. Hlavním smyslem je využití volného času seniorů, směřování k aktivnímu stáří a aktivizace seniorů. (Benešová, 2014)
- **Preseniorská edukace**, která zahrnuje přípravu na stáří. (Čornaničová, 1998) Její počátek by měl být zhruba pět let před odchodem do důchodu, protože má směřovat k získání sociálních jistot při odchodu do důchodu. Jedná se tak dlouhodobou přípravu na zdravý způsob života a utváření pozitivního postoje k vlastnímu stárnutí. (Benešová, 2014) Šerák (2009) tak zdůrazňuje, že budoucí důchodci by měli využívat speciální programy, které připravují na stáří po stránce psychické, sociální i zdravotní. Jako příklad uvádí firemní podporu odcházejících zaměstnanců zvanou outplacement, kterou realizují firmy pro své pracovníky. Součástí této podpory je i psychologické poradenství, které napomáhá osobám

opouštějícím zaměstnání snadněji a bez výrazného stresu přejít do neproduktivní životní etapy, tedy do důchodu. (Šerák, 2009)

- **Proseniorská edukace** je orientovaná na problematiku stáří, především na mezigenerační porozumění, společenskou podporu a uznání. (Čornaničová, 1998) Z tohoto důvodu je zaměřena nejen na seniory, ale i další generační skupiny. Příkladem mohou být rodiny seniorů či personál v pobytových zařízeních. Proseniorská edukace se konkrétněji zaměřuje na podporu soběstačnosti seniorů a pomoc při problémech osobního, zdravotního či rodinného charakteru. (Benešová, 2014)

Na základě toho je možné vzdělání pojímat jako celoživotní proces, protože nás provází po celý život. V současné době nám vzdělání dosažené v mládí již nestačí na celý život zejména z toho důvodu, že se praxe obohacuje o nové poznatky, které kladou požadavky na další vzdělávání. (Čornaničová, 1998) Ve stáří se navíc zvyšuje množství volného času, což může být výzvou pro další vzdělávání, kterou by senioři měli využít a díky tomu své vzdělání rozšiřovat. (Benešová, 2014)

Účelem vzdělávání u seniorů však není získávání znalostí a dovedností, které jsou předpokladem výkonu, nýbrž jde o rozvoj schopností, obohacení znalostí a o rozvoj osobnosti směřující k seberealizaci. (Petřková, Čornaničová, 2004) Významnou roli vzdělávání hraje i při dosažení vyšší kvality života seniorů a zachování intelektových schopností. Přínos proto není spatřován pouze v získání nových znalostí, či prohlubování těch stávajících, ale má také příznivý dopad na samotné zdraví seniorů. (Ondráková a kol., 2012) V užším vymezení je podle Petřkové a Čornaničové (2004) cílem vzdělávání seniorů:

- kultivace života i jeho obohacování
- pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na tento odlišný způsob života
- udržení fyzické a duševní aktivity
- pomoc při orientaci v současném světě, jenž se rychle mění.

Význam vzdělávání se odráží také v jeho funkcích. Existuje různá klasifikace, přičemž obecnější klasifikaci nabízí Mühlpachr (In Ondráková a kol., 2012), který hovoří o funkci preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Naopak velmi podrobné zpracování nabízí Petřková a Čornaničová (2004), které na funkce vzdělávání seniorů

nahlíží ze dvou hledisek. Za prvé je to podle primárního cíle výchovy a vzdělávání a za druhé podle jejich specifického zaměření. Z prvního pohledu, tedy primární orientace, hovoří o funkci:

- **vzdělávací**, kdy převažuje orientace na získávání informací, poznatků, zkušeností;
- **kulturně kultivační**, která spočívá v rozvoji osobnosti pomocí uměleckých, kulturních, pohybových oborů, tudíž jde o oblast volnočasových aktivit;
- **sociálně psychologické** orientující se na udržení určité kvality života převážně v oblasti sociálních kontaktů, psychického rozvoje a na činnosti, které napomáhají k prevenci.

Druhý pohled je více obsáhlý a zahrnuje funkci:

- **preventivní**, kdy se jedná o akce, které vedou k pozitivnímu ovlivnění průběhu stárnutí i kvality života ve stáří;
- **anticipační**, což jsou aktivity zaměřené na kladnou připravenost na změny, které souvisí s odchodem do důchodu;
- **rehabilitační** související s obnovou a udržováním tělesných a duševních sil;
- **adaptační**, která zajišťuje rovnováhu mezi organismem člověka a prostředím, ve kterém jedinec žije;
- **posilovací** napomáhající rozvoji zájmů, potřeb, schopností a aktivitě;
- **komunikační**, jež zabezpečuje komunikaci se svým okolím a se společností;
- **kompensační** nahrazující například úbytek sociálních kontaktů, ztrátu profesní role i nedostatek vzdělávacích možností v předchozích letech života;
- **aktivizační**, která přispívá k začlenění do společnosti;
- **relaxační**, která přispívá k vnitřní vyrovnanosti a je spojena s trávením volného času;
- **mezigeneračního porozumění**, které má zabránit či vyřešit mezigenerační napětí.

Shrneme-li předchozí výčet funkcí, pak z pohledu seniora vzdělávání napomáhá ke zdárnému přechodu i adaptaci na změny, které se ve stáří objevují. Zároveň pomáhá zlepšit orientaci v neznámých situacích, což přispívá k zabránění vzniku sociálně patologických jevů. Z pohledu společnosti vzdělávání napomáhá k utváření kladného pohledu na stáří a ke vnímání plnohodnotného stylu života v období stáří. Stejně tak pomáhá zmírnit mezigenerační napětí, což ve výsledku vede ke vzájemnému ovlivňování generací a vyššímu porozumění. (Benešová, 2014)

2.2 Motivace a překážky ve vzdělávání seniorů

Na zapojení seniora do vzdělávacích aktivit má významný vliv jeho motivace. Ta bývá charakterizována jako zdroj, ze kterého jednak naše jednání vychází a jehož pomocí je možné toto jednání vysvětlit. Často se tak uvádí, že motivace je energie či hybná síla, která vede naše jednání k určitému cíli a tedy k uspokojování naší potřeby. Odlišně chápe motivaci Howard (In Rabušicová, Rabušic, 2008), který jej pojímá jako prospěch, neboli benefit, který jednotlivec očekává jako odměnu za to, že se bude vzdělávat. Společným rysem však je, že tato očekávaná odměna dává energii jednání. Tradičně lze motivaci rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace plyne ze samotného jedince, protože ve vzdělávání nalézá požitek a je mu příjemné. Naproti tomu vnější motivace je výsledkem vnějších tlaků. Jedinec tak vstupuje do procesu vzdělávání, aniž by to bylo jeho přání. V praxi se setkáváme s tím, že se vnitřní i vnější motivace prolínají. Příkladem může být požadavek zaměstnavatele, přičemž je tento požadavek zaměstnancem vnímán pozitivně a bere jej jako příležitost naučit se něčemu novému.

Na motivaci ke vzdělávání bývá nahlíženo z hlediska uspokojování potřeb. Běžně se tak používá motivační teorie Maslowa, podle kterého je třeba uspokojovat nejprve potřeby fyziologické, mezi něž z pohledu vzdělávání můžeme zařadit udržení pracovní pozice. S tím souvisí i uspokojení potřeby bezpečí. Po uspokojení těchto základních potřeb nastupují potřeby sociálního kontaktu, uznání a seberealizace. (Benešová, 2014) Také Petřková a Čornaničová (2004) při studiu motivace seniorů ke vzdělávání vychází z následujících potřeb:

- kognitivní potřeby, mezi něž řadí potřebu rozšířit si, doplnit a prohloubit dosavadní poznatky, získání nových poznatků;
- sociální potřeby, kam patří zejména potřeba kontaktu s vrstevníky, překonání pocitu osamocení;
- potřeba aktivity, produktivnosti, čímž se myslí být užitečný a vykonávat smysluplné činnosti;
- potřeba kompenzovat pociťované nedostatky a to v rovině intelektuální i emocionální.

Z výše uvedeného je patrné, že motivy ke vzdělávání jsou různé. Může se jednat o udržení psychické i sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, integrace seniora, seberealizace, udržování soběstačnosti a naplnění či prosazení zájmů. Častým motivem

bývá i orientace na obor, o který má senior zájem, a kterému se nemohl v profesní dráze věnovat. (Šerák, 2009)

Motivaci je možné klasifikovat i podle prožívání a to na pozitivní (pochvala, uznání) a negativní (negativní hodnocení, nezájem). (Benešová, 2014)

S motivací souvisí také **překážky**, neboli bariéry, které naopak brání seniorovi zapojit se do vzdělávacích činností. Při studiu motivace je proto stěžejní zabývat se otázkou vnímaných bariér a to i vzhledem k nízkému počtu dospělých, kteří se participují na dalším vzdělávání v České republice. Bariéry je možné klasifikovat do dvou kategorií, na vnitřní a vnější dle Rabušice, Rabušicové (2008). **Vnější bariéry** dle těchto autorů představují nedostatek externích impulzů ke vzdělávací činnosti, přičemž je lze rozdělit ještě do dvou podkategorií, na situační a institucionální. Jako příklad situačních bariér uvádějí nedostatek finančních možností, pracovní zaneprázdněnost, nedostatek času z důvodu velkého množství koníčků, péči o rodinu a děti a zdravotní důvody. Do institucionálních bariér přiřazují nejen nedostatek informací o nabízených kurzech, ale také jejich nízkou kvalitu či nevhodné zaměření. Čornaničová a Petřková (2004) vnější překážky označují jako objektivní. Kromě nedostatku informací o vzdělávacích činnostech a finančních prostředků, hovoří navíc o nevhodné době konání vzdělávacích akcí a o problémech s dopravou.

Vnitřní překážky vychází ze zkušeností člověka a mají spojitost i s jeho uvažováním a snahou o osobní rozvoj. Vnitřní překážky tak souvisí i se špatnou předchozí zkušeností, která odrazuje od vstupu do dalšího vzdělávání. Souvisejícím faktorem je strach z neúspěchu a tedy své neschopnosti, což představuje velmi silnou motivační bariéru. Vlivem toho se senioři vzdělávacích aktivit raději neúčastní. Mezi vnitřní bariéry lze zahrnout nedostatek motivace. (Benešová, 2014) Čornaničová a Petřková (2004) hovoří v tomto smyslu o subjektivních překážkách, mezi něž řadí obavu z poklesu senzorických a kognitivních schopností, dále nedůvěru ve své vlastní schopnosti, nízké sebevědomí, strach z nových situací, nedostatek energie a nerozhodnost.

Ondráková (2012) užívá odlišné členění bariér. Dle této autorky mohou být bariéry:

- časové, což spočívá v nevhodném čase, protože jsou pořádány v odpoledních či večerních hodinách a senioři se domů vrací za tmy a vlivem toho pocítují sníženou bezpečnost;

- místní jsou zapříčiněny nedostatkem vzdělávacích možností v různých lokalitách;
- finanční.

Šerák (2009) oproti předchozím autorům zdůrazňuje vliv pravidelné intelektuální aktivity jedince, neboť právě ta napomáhá k podávání vyšších výkonů činnosti mozku, včetně rozvoje kreativního myšlení a schopnosti učit se novým věcem. Z těchto aspektů také odvozuje překážky, které znemožňují efektivní učení seniorů, a které jsou dány především involučními změnami v životě seniora. Mezi takovéto překážky řadí:

- delší čas pro osvojení nových poznatků;
- obtížnost při osvojení logicky nestrukturovaných informací;
- nedostatečně zvládnutá strategie učení;
- omezená kvalita i kvantita naučeného vlivem rychlé prezentace;
- delší přestávky během procvičování vedou ke snížení výkonu u seniorů;
- zdravotní omezení a s tím související psychický i fyzický stav;
- síla motivace, stupeň aktivity.

K překonání těchto bariér může přispět stále se zvyšující postoj k celoživotnímu učení. Ten v sobě totiž skrývá nárok na zapojení do vzdělávání pro všechny osoby bez ohledu na jejich věk či společenské postavení. K tomu, aby byli senioři dostatečně motivováni k účasti na vzdělávacích aktivitách, je nezbytné vytvářet podmínky i možnosti, díky kterým by se sami senioři chtěli dále vzdělávat a zdokonalovat. (Benešová, 2014) V následující části jsou proto rozebrány možnosti vzdělávání seniorů v České republice.

2.3 Systém vzdělávání seniorů v České republice

Systém vzdělávání seniorů shrnují tři možnosti, jak se senioři mohou dále vzdělávat. Jedná se o formální, neformální a informální vzdělávání. **Formální vzdělávání** se zpravidla odehrává na půdě školy a je upraveno legislativou. Tato forma vzdělání vede k získání certifikátu o dosaženém stupni vzdělání. V České republice se formálního vzdělávání dospělá část populace účastní minimálně. Co se týká skupiny seniorů, můžeme tvrdit, že se tohoto typu vzdělávání v současné době prakticky neúčastní. (Rabušicová, Rabušic, 2008) Do nedávné doby však mělo monopolní pozici ve vzdělávacím systému. (Šerák, 2009)

Oproti tomu **neformální vzdělávání** neusiluje o získání certifikátu, tedy určitého stupně vzdělání, nýbrž o získání znalostí, dovedností a kompetencí, což také může napomoci k lepšímu společenskému i profesnímu uplatnění jedince. Uskutečňuje se nejen v soukromých vzdělávacích institucích, ve firmách zaměstnavatelů, v neziskových organizacích, ale i ve školských zařízeních, kde typickým příkladem jsou univerzity třetího věku. Do neformálního vzdělávání také řadíme pestrou škálu kurzů, například počítačové, jazykové či rekvalifikační kurzy. Často se tak jedná o vzdělávání krátkodobého charakteru, například i prostřednictvím školení nebo přednášek. (Rabušicová, Rabušic, 2008) Pro neformální vzdělávání je tak typická přítomnost vzdělávací autority, například lektora. Neformální vzdělávání představuje doplňující článek formálního vzdělávání, protože zachycuje široké spektrum vzdělávacích aktivit, jejichž smysl byl v minulosti častokrát opomíjen. V České republice se ve sledovaném období této formy vzdělávání účastnilo 32,1 % osob. Přičemž nejčastěji se jednalo o muže ve věku 25-44 let. Ve věkové kategorii 45-54 let se neformálního vzdělávání účastnilo 20,1 % osob a následně ve vyšším věku s horní hranicí 69 let kolem 5 %. (Vzdělávání dospělých v ČR, 2013, [online])

Poslední, **informální vzdělávání** je nejstarší formou vzdělávání. Od předchozích se odlišuje zejména svou nesystematičností, protože není organizované, ani institucionálně koordinované. Vychází tak z každodenních činností a zkušeností v práci, rodině či volném čase. Díky tomu jedinec běžným způsobem získává a osvojuje si vědomosti, dovednosti a kompetence. (Rabušicová, Rabušic, 2008) Informální vzdělávání probíhá nejčastěji prostřednictvím osob, například rodiny, přátel, dále pomocí tištěných materiálů (časopisy, knihy), počítače (s využitím internetu či bez jeho užití) a médií (například televize, rozhlas, video). (Vzdělávání dospělých v ČR, 2013, [online])

V České republice působí různorodé instituce, spolky i nadace, které se věnují vzdělávání seniorů a jejich volnočasovým možnostem. Přední postavení v systému vzdělávání seniorů má Svaz důchodců České republiky, který byl založen v roce 1990. Jeho smyslem je zejména chránit práva a zájmy všech seniorů bez ohledu na jejich národnost, rasu, politické i náboženské přesvědčení. Tato organizace má také celostátní působnost, jelikož organizuje značnou část výletů, rekreací a výstav po celé České republice. (Benešová, 2014)

V současné době na významu nabývají **univerzity třetího věku**, které umožňují vzdělávání na nejvyšší úrovni, tedy na úrovni vysokoškolské. Jejich smyslem je získání nových nebo také rozšíření stávajících vědomostí a zkušeností v oblasti individuálního zájmu jedince. Jejich charakter je proto zejména zájmový. Kromě toho nabízí i možnost seznámit se s novými lidmi a budoucími přáteli. (Šerák, 2009) Tím také napomáhají odstranit izolovanost, pocit neužitečnosti a kvalitně trávit volný čas. Univerzity třetího věku si rovněž za cíl kladou vytvářet podmínky pro střetávání generací, díky čemuž je možné dosáhnout výměny zkušeností mezi mladší a starší částí populace. (Benešová, 2014) První instituce tohoto typu byla založena Pierrem Vellasem v roce 1973 na univerzitě v Toulouse. Jeho cílem bylo vytvářet program, který by respektoval sociokulturní, sociální a medicínskou složku, což totiž hraje významnou roli při udržení aktivity starších osob. Na tyto snahy navázaly postupně další univerzity, zejména v Belgii a ve Španělsku. Na našem území byla první univerzita třetího věku založená v roce 1986 v Olomouci a o rok později při tehdejší Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze. (Haškovcová, 2010) Zpočátku byly totiž tyto univerzity orientovány na zdravotní péči, kdežto v současné době je nabídka oborů podstatně širší a je utvářena dle zaměření dané vysoké školy, která jej organizuje. Velký zájem je o kurzy orientované na medicínu, psychologii, dějiny umění a na práci s počítačem. Účastníkem těchto kurzů jsou zejména osoby ve věku 60-70 let, přičemž častěji se jedná o ženy. (Šerák, 2009) Benešová (2014) hovoří o **virtuálních univerzitách třetího věku**, které jsou považovány za úspěšnou metodu distančního vzdělávání. Jejich smyslem je zprostředkovat univerzitní vzdělávání těm seniorům, kteří se nemohou účastnit klasických univerzit třetího věku. Jejich základ je vystaven na užívání komunikačních a informačních technologií, internetu v prostředí tzv. e-learningu. Mezi jeho přednosti patří časová a místní dostupnost pro každého, možnost shlédnout audiovizuální záznam přednášky, možnost zlepšování počítačovou a informační gramotnost. Naopak je zde podmínka určité znalosti práce s počítačem. (Benešová, 2014)

Akademie třetího věku jsou další možností vzdělávání seniorů a v určitých rysech se podobají univerzitám třetího věku. Je to především pro svou organizaci vzdělávacích aktivit i náročností. Odlišnost lze spatřit v tom, že mohou být spravovány i jinými institucemi, než jen vysokými školami. Může se tak jednat o kraj, město, knihovnu, vyšší odbornou školu apod. (Ondráková a kol., 2012) Další odlišností od univerzit třetího věku je i větší důraz na srozumitelnost výkladu a snahou přizpůsobit obsah výuky místním

podmínkám. (Šerák, 2009) Podle Petřkové a Čornaničové (2004) má obsahové zaměření vzdělávacích přednášek několik základních rysů:

- medicínsko-gerontologická orientace, která se zaměřuje na podporu zdravého stárnutí, zdravého životního stylu, životosprávy, dostatku pohybového režimu a předcházení nemocím;
- občansko-sociální vzdělávání, jehož význam stále roste a spočívá v organizování společenských organizací, které si kladou za cíl podporovat aktivitu seniorů a porozumět probíhajícím sociálním změnám v životě seniorů;
- oblíbenými tématy vzdělávacích cyklů jsou kultura, historie, literatura, umění a ekologie, zájmové činnosti;
- příprava na starší věk, což je přínosné zejména pro mladší skupiny osob;
- pohybově-výchovný vzdělávací cyklus, který představuje cvičení orientované převážně na jógu a rekondiční cvičení.

Haškovcová (2010) také spatřuje rozdíl v tom, že akademie třetího věku zpříjemňují život seniora a kultivují jeho volný čas prostřednictvím přednášek, kdežto univerzity třetího věku vyžadují aktivitu seniora a jeho angažovanost. Dále dodává, že účastník univerzity třetího věku si musí přednášky doplnit samostudiem a následně získané znalosti prokázat absolvováním písemné práce či závěrečné zkoušky. (Haškovcová, 2010) Studium akademie třetího věku je zakončeno pouze potvrzením o absolvování kurzu, které je vydáno na základě prezenze. V České republice působí od 80. let, kdy byla poprvé otevřena v Přerově. Nejvíce jsou zakládány v místech, kde není dostatečná nabídka ze strany vysokých škol. Samotná výuka probíhá formou přednášek, seminářů, diskuzí a doprovodných programů, kterými může být exkurze, zájmové kroužky či sportovní aktivity. (Šerák, 2009) Na obdobném principu působí **kluby aktivního stárnutí** a **kluby seniorů**. Na rozdíl od akademie třetího věku jsou tyto kluby charakteristické méně formálními a trvalejšími vztahy účastníků. Je zde zřejmý i vyšší důraz na rozvoj osobních zájmů a uspokojování potřeb seniora. (Šerák, 2009) Tyto kluby je možné přirovnat k nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež, poněvadž nabízejí různorodé vzdělávací aktivity, kulturní vyžití a tvoří ucelený rámec. (Ondráková a kol., 2012) Kluby seniorů zaujímají přední postavení v možnostech setkávání seniorů. Mezi jejich nabízené služby a činnosti patří různé výlety, besídky, přednášky, dále kulturní i tělovýchovné aktivity a společenské hry. (Benešová, 2014) Petřková a Čornaničová (2004) rozdělují tyto činnosti do několika kategorií. Jedná se o společenské návštěvy,

kulturně-tvořivé aktivity, vzdělávací aktivity, besedy s lékařem, výstavy ručních prací, poznávací zájezdy a exkurze, sportovně-rekreační aktivity, vycházky a oslavy narozenin svých členů.

V této oblasti jsou významné i **univerzity volného času**, které fungují pod určitou organizací, kterou pro příklad může být kulturní dům, knihovna nebo domov důchodců. V České republice byla založena v roce 1993 v souvislosti s Evropským rokem seniorů. Mezi její přednosti patří nízké požadavky přijetí, neboť jedinou podmínkou je věk nad 18 let, přičemž ji navštěvují zejména senioři. (Benešová, 2014) Další kategorií tvoří ženy na mateřské dovolené. Při studiu nejsou ověřovány znalosti, ale na druhou stranu účastníci nezískají osvědčení o absolvování. (Šerák, 2009) Postupně se univerzity volného času transformovaly v Centrum zdravého stárnutí, podporující nezávislost seniorů. Jejich oblíbenost je také díky programům orientovaných na trénování paměti či cestovatelských aktivit. (Haškovcová, 2010)

3 Senioři v kontextu informačních technologií

V současné společnosti jsme stále více obklopeni informačními technologiemi, které se tak stávají běžnou součástí životního stylu lidí. Vlivem toho dochází k tomu, že někteří jedinci si již neumí představit život bez užívání těchto technologií. Umět pracovat s počítačem začíná být nezbytností i v oblasti profesního uplatnění. V opačném případě je zde riziko sociálního vyloučení, čímž jsou ohroženy i senioři. V následujících řádcích se proto zaměříme na seniory ve vztahu k informačním technologiím.

3.1 Informačních technologie a společnost

Rozvoj informačních technologií můžeme datovat zhruba od poloviny 20. století a přinesl řadu změn v životě jedinců. Tyto změny si mnohdy lidé ani neuvědomují, avšak jsou významné. Spočívají zejména v růstu požadavků na jedince tak, aby byli připraveni a vybaveni na život ve společnosti, která je charakteristická neustálými proměnami a vyšším důrazem na informace. (Zounek, 2006, [online]) Tomuto tématu se věnuje Petrussek (2006) ve své knize Sociologie pozdní doby, kde se zabývá moderní společností. Tu je možné dle tohoto autora charakterizovat různými přívlastky. Jedním z nich je právě přívlastek informační, který značí společnost vědění. Tato společnost dle Petruska (2006) klade na jedince určité znalostní požadavky, kterých lze dosáhnout prostřednictvím informačních technologií. Tyto požadavky spadají i na skupinu seniorů, kteří s jejich naplněním mohou mít problémy. Určitým vysvětlením může být i fakt, že v minulosti nebyl takový důraz na informační technologie při komunikaci jako nyní. Dostáváme se tedy do tzv. informační společnosti.

„Informační společnost je charakterizována podstatným využíváním digitálního zpracovávání, uchovávání a přenosu informací.“ (Zlatuška, 1998, [online]) Z této definice tak vyplývá, že je důraz kladen na využívání moderních informačních technologií. Úspěšnost v této společnosti pak závisí na schopnosti jedince přeměňovat informace na znalosti a závisí to též na schopnosti jedince pracovat v týmu i bez osobního kontaktu s ostatními. To znamená, že aby byl člověk úspěšný v informační společnosti, musí se rychle učit novým věcem, neboť jak již bylo řečeno, je to společnost neustálých změn, a proto je zde důraz na vzdělávání a učení. (Brdička, 2003)

V této společnosti tedy roste význam informačních a komunikačních technologií, jelikož pronikají do mnoha oblastí lidského života - ať už pracovního, či soukromého. To také znamená, že ovlivňují oblast průmyslu, vzdělávání i volného času. To zahrnuje následující definice: „*Informační společnost je společnost založená na integraci informačních a komunikačních technologií do všech oblastí společenského života v takové míře, že zásadně mění společenské vztahy a procesy*“ (Informační gramotnost v podmínkách eGovernmentu, 2011 s. 2, [online])

Pojem informační a komunikační technologie pochází z anglického slovního spojení Information and Communication Technologies, označované běžně zkratkou ICT, složenou z počátečních písmen. (Průcha, Veteška, 2012) V tomto vymezení mají pojmy informační a komunikační odlišný význam. Pojem informační technologie chápeme jako technologie, které se užívají pro přenos, publikaci a prezentaci informací. Jejich smyslem je tedy předávat a šířit informace. Typickými příklady jsou televize, noviny, časopisy i internet. Oproti tomu komunikační technologie usilují o vzájemné dorozumění. Jedná se tak o telefony, mobilní telefony a komunikace prostřednictvím sociálních sítí - internetu. (Petráčková, Kraus, 1995) Mezi těmito pojmy můžeme nalézt i shodu spočívající v tom, že se při zpracování údajů je využíváno digitálních technologií. To je obsaženo v následující definici informačních a komunikačních technologií, kterou uvádí Zounek (2006, [online]). Ten jej pojímá jako „*technologie, které jsou založené na počítačích a na moderních telekomunikačních službách umožňujících jejich uživatelům vytvářet, zpřístupňovat nebo distribuovat informace a pracovat s nimi v digitální, resp. elektronické podobě.*“ (Zounek, 2006, s. 101, [online])

Užívání těchto informačních technologií má dopad na charakter společnosti. Dle Zlatušky (1998, [online]) přínos spočívá v možnosti širšího uplatnění na trhu práce a to v oblasti práce s informacemi i služeb. Ve svém článku také hovoří o přínosu informačních technologií v oblasti dopravy, kde se sníží frekvence dopravních kolapsů, zrychlí se cestování. Dále s tím souvisí přínos v oblasti práce na dálku, kde zaměstnavatelé nejsou vázáni na výběr zaměstnanců z blízkého okolí. Přínos je spatřen i v oblasti vzdělávání, z hlediska využívání interaktivních vzdělávacích metod. Na druhou stranu zde autor zmiňuje i rizika, která informační společnost přináší. Hlavním rizikovým faktorem je stratifikace společnosti na takzvané informačně chudé a informačně bohaté. (Zlatuška, 1998, [online]) V podstatě jde o to, že ten, kdo umí pracovat s počítačem, má přístup k informacím a vzdělávání, tak se označuje jako informačně bohatý.

V opačném případě se jedná o informačně chudé neboli také znevýhodněné. Vlivem toho je znesnadněna participace jedince ve společnosti a současně ohrožena soudržnost společnosti. Hovoří se o digitální propasti, která představuje rozdílnost v přístupu a užívání informačních technologií. Významnými faktory ovlivňující digitální propast jsou věk a vzdělání. S tímto problémem také souvisí sociální vyloučení. (Zounek, 2006, [online]) Senioři tak představují skupinu osob, která se často ocitá v této digitální propasti.

3.2 Senioři a ICT technologie

Jedličková (2006, [online]) tvrdí, že pokud společnost bude klást důraz na služby a aktivity založené právě na využití informačních technologií, pak od sebe bude vzdalovat osoby, které nemají možnost tyto technologie využívat. Těmito osobami mohou být senioři, kteří jsou ohroženi sociálním vyloučením celou řadou faktorů, mezi něž patří i informační technologie.

V dnešní společnosti jsou informační technologie navíc považovány za hybnou sílu světa a tedy znalost práce s počítačem, internetem, elektronickou poštou začínají být velmi významným faktorem plnohodnotného začlenění jedince do společnosti, do oblasti práce a ovlivňují tak i kvalitu jeho života. (Zounek, 2008) To znamená, že aby senior žil plnohodnotným životem, měl by mj. začít využívat informační technologie.

Zounek a Šed'ová (2009) rozlišují dvě hlediska určující, proč lidé užívají informační technologie, respektive proč jsou pro ně důležitá. Jedná se o hledisko:

- socioekonomické, kdy jednak využívání informačních technologií napomáhá ekonomickému zisku, a jednak je udržován kontakt se společností. (Zounek, Šed'ová, 2009) Praktickým příkladem může být vyhledávání volných pracovních pozic na internetu, podávání inzerátů, publikace životopisu. V rovině sociální je to především udržení kontaktu se spolužáky, a členy rodiny. (Zounek, 2008)
- vzdělávací, kdy jsou informační technologie využívány za účel rozšiřování znalostí a pro celkový rozvoj jedince. (Zounek, Šed'ová, 2009) V této rovině mohou informační technologie sloužit jako nástroj uplatňovaný při výuce a podpoře učení (e-learning), nebo mohou být samotným obsahem výuky, což spočívá například ve vytváření dokumentů, ovládání elektronické pošty, a celkově v učení základní obsluhy počítače. (Zounek, 2008)

Vzhledem k tomu, že narůstá počet služeb, dokumentů a informací (katalogy knihoven, zpravodajské portály, bankovníctví) přístupných v elektronické podobě, je vyvíjen tlak na seniory ze strany společnosti na získání a osvojení dovedností v oblasti informačních technologií. (Zounek, 2008)

Jestliže se podíváme na statistické údaje ohledně užívání informačních technologií, tak z provedených amerických výzkumů vzešlo, že 4 % osob starších 65 let užívají pravidelně počítač a internet. Je třeba zmínit i fakt, že se tento podíl stále zvyšuje. (Metyš, 2013, [online]) To dokazuje i Zounek (2006, [online]) ve svém výzkumu, kde uvádí, že osoby starší 55 let jsou nejrychleji rostoucím souborem osob v České republice, která využívá internet. Jejich podíl je tak okolo 35 %. Tento nárůst je však postupný a plynulý, což je vidět v následující tabulce shrnující šetření Českého statistického úřadu, kdy ve věkové kategorii 55-64 let užívá osobní počítač necelých 58 % osob a u osob starších 65 let je to pak necelých 19 %. Pozoruhodné z tohoto šetření je nejen to, že se zvyšuje zájem o informační technologie u seniorů, ale především to, že tyto výsledky korespondují s užíváním internetu. To znamená, že se stejný podíl osob využívá internet. V porovnání s věkovou kategorií 16-24 let je zřejmý propad v užívání počítače. Zde se potvrzuje, že senioři jsou skupinou ohroženou digitální propastí. Když ale pohlédneme na užívání mobilního telefonu v roce 2013, pak jsou výsledky mezi mladou populací a starší generací téměř srovnatelné. Ve věkové skupině 55-64 let užívá 97,6 % osob mobilní telefony. U osob starších 65 let jsou výsledky o trochu nižší a to 89,9 %. I u této kategorie osob je zřejmý nárůst, neboť v roce 2011 to bylo 74,8 % seniorů užívajících mobilní telefon. (Informační společnost v číslech, 2014, [online])

Tabulka 1: Uživatelé osobního počítače

<i>podle věkových skupin</i>	2011 %	2012 %	2013 %
16–24 let	95,4	96,3	96,5
25–34 let	88,3	92,7	91,6
35–44 let	86,3	88,2	91,0
45–54 let	73,6	79,4	81,2
55–64 let	48,6	56,2	57,6
65+	18,2	17,3	18,9

(zdroj: ČSÚ, 2014, [online])

Ze statistiky je také zřejmé, že ne každý senior užívá osobní počítač. Sama společnost tak usiluje o to, aby tomu bylo jinak a tedy aby rostl podíl seniorů užívajících informační technologie. Za tímto účelem vzniká řada projektů, které se orientují na seniory a podporují rozvoj jejich dovedností v této oblasti.

3.2.1 Vzdělávací ICT projekty určené seniorům

Jedním takovým projektem, který se zabývá problematikou seniorů a informačních technologií, je projekt **Senioři k počítačům**. Jedná se o kampaň zaměřenou na masový rozvoj počítačové gramotnosti u seniorů v České republice. Tento projekt vznikl v roce 2006 a jeho autorem je Pavel Loužecký. Prostřednictvím tohoto projektu začal vyzývat děti a vnoučata seniorů, aby je začala učit základům práce s počítačem a internetem. Vyzýval také firmy a společnosti, aby nabídli levné, speciální počítačové sestavy, které by odpovídaly potřebám seniorů a zároveň aby poskytli výukovou podporu ve sféře počítačů i internetové projekty zaměřené na pomoc v oblasti orientace v internetovém prostředí. Současně pobízel média, která měla informovat o projektu širokou veřejnost. Ve svých výzvách nezapomněl na samotnou skupinu seniorů, kterou pobízel k tomu, aby byli otevření počítačům a internetu, překonali v sobě nedůvěru k těmto informačním technologiím a dali šanci svým vnoučatům, aby jim ukázaly silné stránky těchto technologií, které by obohatily jejich život. (Senioři k počítačům, 2000-2015, [online])

Stejně tak Nadační fond manželů Livie a Václava Klausových podporuje vzdělávání seniorů v oblasti informačních technologií, v rámci uskutečňovaného projektu **Senioři komunikují**. Tento projekt odstartoval v roce 2007 a je určen seniorům, kteří nemají bližší zkušenosti s užíváním počítačových technologií. Díky tomuto projektu mají senioři možnost seznámit se s počítačem a jeho základní obsluhou, dále s psaním dokumentů, využíváním internetu včetně elektronické pošty a internetového bankovníctví. (Senioři komunikují, 2008,2014, [on-line])

Projekt **SETIP** usiluje také o zvýšení počítačové gramotnosti seniorů. Ovšem značnou předností je, že jeho účastníci se naučí nejen prakticky užívat osobní počítač, ale zároveň mají možnost podílet se na samotné tvorbě studijního programu. Smyslem toho programu je vzbudit zájem seniorů o informační technologie a nabídnout jim vyučované moduly, které odpovídají jejich potřebám a zájmům. Právě proto je projekt rozdělen do tří fází:

1. Fáze spočívá v oslovení cílové skupiny seniorů ve věku 65 let a více s vizí představit jim výhody, které informační technologie nabízejí a zajistit tak účast seniora v projektu.
2. Fáze je výuková, kde se učí ovládat počítač. Zde mají senioři možnost vybrat si oblast, která je zajímavá a ve které se chtějí rozvíjet. Příkladem je práce s internetem, upravování textu, fotografií, videa, internetové bankovníctví a jiné.
3. Fáze klade důraz na praktické uplatnění získaných dovedností, kdy mají možnost prostřednictvím diskusního serveru předávat si zkušenosti, navrhnout programy, o něž mají skutečný zájem. (Telnarová, 2010, [on-line])

V současné době téměř většina seniorů v mnoha zemích „užívá mobilní telefony pro obecné účely komunikace, obvykle vykonává základní funkce jako je volání a přijímání hovorů. Ale jen několik zkušenějších jde dále a užívá chytré telefony pro chat a posílání zpráv (SMS, Whatsapp).“¹ (Senior learning and ICT usage, s. 21, [on-line]) Na zvyšování schopností seniorů užívat mobilní telefony je zaměřen projekt **UISEL**. Tento projekt si klade za cíl zvyšovat povědomí o užívání mobilních telefonů u osob starších 50 let. Tohoto cíle je dosaženo pomocí dvou fází:

1. Fáze je výcviková, která je určena především školitelům, kteří jsou v kontaktu se seniory a zaměřuje se porozumění problematice mobilního a multimediálního prostředí.
2. Fáze je orientována na přenos osvojené mobilní technologie na seniora. Jedná se tak o přímou práci školitelů se seniory, která zahrnuje učící moduly směřované na to, aby senioři věděli, jak používat různá funkce mobilních zařízení. Mezi ně může patřit například ovládání internetového bankovníctví, elektronické komunikace, práce s médii a informacemi. (Čeho chceme dosáhnout, [on-line])

Existují další projekty, které jsou určené seniorům pro získání znalostí a dovedností v oblasti informačních technologií. Všechny projekty se však shodují v tom, že usilují o zvýšení počítačové gramotnosti u seniorů.

¹ vlastní překlad: use mobile phones for general communication purposes, usually performing basic functions like making and receiving calls. But only a few one more experienced go further and use smartphones for chat and messaging (SMS, Whatsapp).

3.2.2 Počítačová gramotnost

Rozvoj informačních a komunikačních technologií přinesl také vyšší důraz na fenomén informační gramotnosti. O tomto termínu se poprvé hovoří v 70. letech 20. století. (Informační gramotnost v podmínkách eGovernmentu, 2011, [online]) Dombrovská, Landová a Tichá (2004, [online]) říkají, že smysl tohoto pojmu spočívá ve schopnosti pracovat s informacemi, umět je vyhodnocovat a zároveň efektivně využívat. Uvádí také nepoužívanější definici informační gramotnosti, jež je odvozena od definice informačně gramotného jedince. Za takového jedince je považován člověk, který se naučil, jak se učit. Takový člověk také ví, jak se učit, protože ví, jak jsou vědomosti pořádány, jak lze informace vyhledat a využít je tak, aby se z nich i ostatní mohli učit. Takový člověk je připraven pro celoživotní vzdělávání, protože mohou najít informace potřebné k vyřešení určitého úkolu. Informační gramotnost tedy klade důraz na práci s informacemi a v praxi se jedná především o práci s počítačem nebo internetem. Vlivem toho byl zaveden pojem počítačová gramotnost, který autorka chápe jako synonymum k pojmu informační gramotnost. (Dombrovská, Landová, Tichá, 2004, [online]) Autorka tak zmiňuje fakt, že abychom mohli pracovat s informacemi, tak máme využívat počítače a internetu.

Jedličková (2006, [online]) nehovoří o těchto pojmech jako o synonymech, nýbrž uvádí, že počítačová gramotnost je důležitou podmínkou pro dosažení informační gramotnosti. Počítačovou gramotnost pojímá jako schopnost používat informační a komunikační technologie ke své práci. Dodává, že *"počítačově gramotný člověk zvládá pracovat s využívaným programovým vybavením, komunikovat prostřednictvím internetu a využívat ho k vyhledávání a zpracovávání informací. Je také schopný využívat dalších možností a služeb, které mu tyto technologie nabízejí"* (Jedličková, 2006, [online], s. 32).

Jestliže shrneme výše uvedené, pak počítačová gramotnost představuje komplex vědomostí, schopností a dovedností, které jsou namířeny na využívání informačních technologií v běžném životě. Člověk, který má tuto počítačovou gramotnost umí pracovat s počítačem, internetem a rozumí základním pojmům užívaných v informatice. (Informační gramotnost v podmínkách eGovernmentu, 2011, [online])

Sak (2007) říká, že tyto dovednosti se nezískávají jednorázově, ani pomocí jediné instituce, ale naopak je to výsledek působení vícero mechanismů, institutů a institucí,

ať již kultivačních, socializačních či vzdělávacích. Právě vzdělávací soustava představuje možnost, jak získat počítačovou gramotnost. Sak (2007) ve své knize však dále dodává, že určitá část populace nezískala ve vzdělávací soustavě počítačovou gramotnost, jelikož nástup informačních technologií je zastihl již v odlišné fázi života nebo v době, kdy školství ještě nebylo na výuku informatiky připravené. Právě tato skutečnost také ovlivňuje způsob nabývání počítačové gramotnosti. Mezi nejvíce uváděné způsoby získávání počítačové gramotnosti patří vlastní zkoušení metodou pokusu a omylu, což uvedlo 51 % dotazovaných respondentů. Dále prostřednictvím kamarádů, známých či spolužáků (40 %), vlastním studiem (36 %), v zaměstnání (31 %) a prostřednictvím střední školy (21 %). Viditelný je i mezigenerační přenos počítačové gramotnosti, kdy za první děti učí své rodiče, o čemž svědčí 16 % dotazovaných respondentů. Za druhé, kdy vnoučata učí své prarodiče, což uvedlo 10 % dotazovaných. (Sak, 2007)

Kamrádková (2011, [online]) ve svém výzkumu dospěla k rozdílným zjištěním. Tato rozdílnost může být dána tím, že se zaměřovala pouze na skupinu seniorů ve věku od 60 let, kdežto Sak (2007) se zaměřil na všechny osoby starší 15 let. Kamrádková (2011, [online]) dospěla ke zjištění, že se senioři ve věku 60-69 let se seznámili s informačními technologiemi převážně v zaměstnání (35,8 %). Zde se tak ukazuje a potvrzuje fakt, o kterém hovořil Sak, ohledně nástupu užívání informačních technologií, neboť ve školství ještě neprobíhala výuka informatiky. Druhým často uváděným místem byla rodina, a to ve všech věkových kategoriích. Nepatrné zastoupení získaly knihovny, samostudium a o něco více vzdělávací kurzy. Přičemž tyto odpovědi byly častější u osob starších 70 let.

3.3 Přínosy a bariéry ICT v životě seniorů

Pro to, aby senioři užívali informační a komunikační technologie v každodenním životě, je důležité zvýšit jejich motivaci. Tímto faktorem, díky kterému senioři projeví zájem o informační technologie, může být záliba, které se ve svém volném čase věnují. V takové situaci se motivem stává chtíč dozvědět se něco nového a konkrétnějšího z oblasti svého koníčka, nebo naopak cítí potřebu sdílet své zkušenosti s osobami, které mají obdobné zájmy. Internet tak zprostředkovává seniorům zábavu, a obohacuje jejich životy. (Brdička, 2003)

Nejen snadný přístup k velkému množství informací na internetu, ale také pouhá práce s počítačem obohacuje každodenní život seniorů. Samotný příjem informací má příznivý vliv na mozkovou činnost, neboť je mozek nucen aktivně se zapojit do myšlení a zpracovávání obdržených informací. Přínos informačních technologií tedy spočívá i v prevenci vzniku mozkových demencí. Zároveň na pořádaných kurzech pro seniory mají možnost navázat nové kontakty a poznat nové přátele. (Metyš, 2013, [online])

Vohradník (2013, [online]) definuje tři přednosti a zároveň přínosy internetu pro seniory:

1. Zvyšuje soběstačnost - tím se zároveň omezuje závislost na jiných osobách, rodině a známých a je zde také možnost být užitečný pro druhé.
2. Rozšiřuje duševní obzor, čímž obohacuje životy seniorů a jejich vědomosti, prohlubuje jejich zájmy a koníčky.
3. Snižuje pocit osamocení - zejména díky navazování kontaktu, udržení a zlepšení komunikace se současnými přáteli, rodinou.

Sak (2007) ve svém výzkumu zároveň hovoří i o obavě spočívající v růstu pocitu osamocení. Z jeho výzkumného šetření totiž vzešlo, že na straně jedné informační technologie přináší pocit osamocení, který roste s intenzitou užívání počítače, a na straně druhé naopak pomáhají tento pocit překonávat. Ačkoliv je to poněkud nelogické, ukazuje se tedy, že obě tyto varianty lze považovat za platné. Sak (2007) k tomu dodává, že nevyužívání počítačů vede k vyloučení ze společenského stylu života, ale naopak jejich časté užívání vede k pocitování osamocení.

Katolický (2001, [online]) shrnuje celkem 15 možností, které internet nabízí seniorům. Patří sem možnost čtení denního tisku, časopisů a elektronických magazínů ať už odborného nebo zábavného charakteru. Ty mohou být také zasílány na e-mailovou adresu. Senior má tak možnost sledovat život ve společnosti a získat nové informace o jeho dění. Stejně tak je zde značná nabídka knih s možností zakoupení v elektronické podobě. Internetové obchody nabízí ohromné množství sortimentu, a také usnadňují nákup zboží bez nutnosti navštívení kamenného obchodu. Výhodou internetového prostředí z hlediska nakupování je zejména větší přehlednost o katalogu produktů či služeb a uvedená cenová srovnání. S tím souvisí také možnost internetového bankovníctví, což umožňuje sledovat vývoj svého účtu, provádět peněžní transakce, či dávat příkazy

k zaplacení zboží. Na internetu je také možné dozvědět se novinky z právní oblasti (legislativní změny, dostupnost úplného znění zákonů), dále z oblasti zdraví (informace o lékařské pomoci, pojišťovnách a bezplatných poraden) a z oblasti výplaty důchodů (jejich práva a povinnosti, možnost ověření výpočtu důchodu). Internet dále informuje o pořádaných výstavách, galeriích, a poskytuje prostor pro zájmové činnosti seniorů. Seniori mají tak možnost zapojit se do internetových klubů orientované například na myslivce, rybáře, houbaři a jiné. Prostředí internetu rovněž nabízí odbornou pomoc prostřednictvím celé řady informací, poradenství a přehledu institucí, které pomáhají lidem v nepříznivé životní situaci. (Katolický, 2001, [online])

Dalším motivem může být kladný vztah k informačním technologiím. To také spočívá v překonání několika mylných tvrzení, které uvádí Katolický (2001, [online]). Tím má na mysli tvrzení, že internet je pouze pro mladé, že je příliš drahý a tak složitý, že nemá cenu se pokoušet o porozumění. Přičemž autor ve svém článku tato tvrzení vyvrací tím, že internet má přínos pro kategorii seniorů, obohacuje a zkvalitňuje jejich život, a tudíž není pouze pro mladé. Dále dodává, že užívání internetu v přiměřené míře nemusí seniora finančně ohrozit, neboť může stát stejně jako oblíbený koníček. Poslední tvrzení vyvrací tím, že pokud má senior vhodného rádce, není složité naučit se obsluze počítače. Při výuce je tak nezbytné užívat jazyk, který je běžný a kterému seniori rozumějí. (Katolický, 2001, [online])

Czesaná a Matoušková (2006, [online]) ve svém výzkumném šetření dokládají výskyt těchto mylných tvrzení, které představují bariéry pro užívání informačních technologií seniory. Z tohoto šetření též vyplynulo, že se seniori neúčastní odborných kurzů z důvodu finanční nedostupnosti kurzů, nevěří ve své schopnosti či mají nedostatečné informace o nabídce kurzů. Navíc dodávají, že tyto kurzy musí seniory motivovat a ukázat jim právě výhody, které informační technologie nabízí. Další bariérou je také nezájem o další vzdělávání. (Czesaná & Matoušková, 2006, [online])

Jedličková (2006, [online]) říká, že motivace k pravidelnému užívání informačních technologií je především určena pozicí jedince na trhu práce. Seniori jsou kategorií osob, která na trhu práce zaujímá znevýhodněnou pozici, jelikož jsou více ohroženi nezaměstnaností. Zároveň zaměstnavatelé kladou vyšší nároky na kvalifikaci svých zaměstnanců a upřednostňují mladší osoby, u kterých lze předpokládat počítačovou gramotnost. Je to dáno jednak tím, že při studiu a přípravě na povolání jsou nuceni užívat

informační a komunikační technologie a jednak tím, že k nim mají přístup. To vede k již zmíněné digitální propasti a sociálnímu vyloučení seniorů. (Jedličková, 2006, [online])

Další bariérou, která může ovlivnit nebo také úplně vyloučit práci s počítačem i internetem v životě seniora, je zdravotní stav. Především se jedná o zhoršení zraku nebo nervové onemocnění. Na druhou stranu nelze ale opominout přínos spočívající ve stabilizaci a mnohdy i zlepšení zdravotního stavu. Mezi obecné výhody internetu se uvádí komfortnost umožňující vyhledávat informace z prostředí domova, což je významné zejména u osob se sníženou schopností pohybu, dále s tím související prostorová i časová neomezenost. (Katolický, 2001, [online])

Na základě výše uvedeného lze konstatovat, že informační a komunikační technologie v životě seniorů mohou plnit významnou úlohu. Například díky tomu, že napomáhají vyplnit jejich volný čas a stávají se oblíbenou volnočasovou aktivitou. Díky těmto technologiím se mohou věnovat svým oblíbeným zájmům i přes jejich sníženou soběstačnost. To také zabraňuje pocitu samoty a obohacuje to jejich životy.

4 Volný čas

Když se řekne volný čas, tak si pod tímto pojmem každý z nás představí něco jiného. Někteří lidé mají na mysli to, že nic nedělají, jiní zase to, že tráví svůj volný čas sportem, s přáteli nebo s rodinou na dovolené. Zde je právě patrná různorodost interpretace pojmu volný čas. Tím, že existuje mnoho způsobů, jak volný čas vymezit, nemůžeme jej charakterizovat prostřednictvím jedné definice. (Human Kinetics, 2010)

Často uváděná definice je od Dumazdiera (Patterson, 2006), který je také považován za otce studií volného času. Jeho definice spočívá v tom, že volný čas je složen z volnočasových aktivit, které se odlišují od produktivní práce. Obdobně vymezuje tento termín Hofbauer (2004), který jej definuje jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“ (Hofbauer, 2004. s. 13) Tyto dvě uvedené definice vyzdvihují pojetí volného času jakožto opaku práce a povinností. Takovéto vymezení používá i Pávková a kol. (2001), která je však ve své definici konkrétnější a přesnější. Dle této autorky je to doba, kdy se věnujeme svým oblíbeným činnostem, které nám současně přináší pocity uspokojení a uvolnění. Ve své definici dodává a zdůrazňuje, že tyto činnosti si můžeme jednak sami vybrat a jednak je konáme bez jakéhokoliv nátlaku.

„Pro volný čas je typická především dobrovolnost a možnost individuální strukturace vlastní disponibilní doby, tj. pružný časový režim a svobodná volba, případně jistá nenucenost.“ (Šerák, 2009) Vymezit, co vše do volného času spadá je problematické, avšak dle Pávkové a kol. (2001) to může být nejen odpočinek, zábavné a zájmové činnosti, rekreace, ale také sem spadá dobrovolné vzdělávání i dobrovolnické aktivity.

Volný čas je proto možné rozdělit do třech okruhů dle druhu činností a to na odpočinkový čas, rekreační a zájmový. Odpočinkový je charakteristický pohybově i psychicky nenáročnými a hlavně klidnými činnostmi. Opakem toho je rekreační čas, kde je významná pohybová aktivita a v poslední řadě zájmový čas, kdy se člověk věnuje svým koníčkům, zálibám, rozvíjí své schopnosti ve snaze dosáhnout uspokojení a rozvoje své osobnosti. (Šerák, 2009)

Volný čas sehrává i určitý význam v životě člověka, jelikož nás provází po celý život. Obvykle se uvádí tři funkce, které volný čas plní. Podle Dumazdiera (Patterson, 2006) je to za prvé relaxační funkce, což znamená, že volný čas poskytuje čas na zotavení

z únavy a obnovení síly. Za druhé hovoří o zábavné funkci, jelikož nám umožňuje vyhnout se nudě a to prostřednictvím zábavy, rozptýlení či pomocí úniku z reality do světa fantazie, čímž může být i návštěva kina, divadla nebo čtení knih. Za třetí volný čas pomáhá osvobodit z každodenního stereotypu naše myšlení a jednání například díky zapojení do relaxačních, kulturních nebo jiných sociálních skupin i vstupem do různých vzdělávacích kurzů, kdy dochází k obohacení své osobnosti a tedy k jejímu rozvoji.

Šerák (2009) uvádí podrobnější členění dle Važánského, který rozlišuje sedm funkcí volného času, které jsou také vzájemně provázané. Jejich výčet je následující:

- rekreace znamená nabírání sil, odpočinek a psychické uvolnění;
- kompenzace představuje potěšení, bezstarostnost, rozptýlení;
- edukace vystihuje potřebu dalšího vzdělávání, sbírání nových poznatků, touhu po zážitcích;
- kontemplace značí čas, který člověk potřebuje sám pro sebe, protože se věnuje autoreflexi, rozjímání a potřebuje klid;
- komunikace vyplývá z potřeby sdělení, kontaktu, udržování sociálních vztahů;
- integrace souvisí s předchozí funkcí a jde především o potřebu cítit sounáležitost, emocionální jistotu, rituály, tradice;
- enkulturace značí potřebu rozvíjet svou kreativitu, schopnosti, fantazii;
- a poslední participace, což je potřeba angažovanosti, vlastní iniciativy, potvrzování sebe sama a spolupráci.

Z uvedeného je zřejmé, že pojem volný čas nemá jednotnou definici, což znesnadňuje jeho vymezení. V této práci budeme proto za volný čas seniorů považovat čas, kdy se senior dobrovolně věnuje své oblíbené volnočasové aktivitě, která jej naplňuje. V životě seniorů plní volný čas rovněž několik funkcí. Zejména jde o funkci relaxační, zábavnou, integrační, komunikační a také edukační, která je typická pro rozvoj v informačních technologiích.

4.1 Volnočasové aktivity seniorů

Ve stáří, jak již bylo řečeno, dochází k řadě změn v životě jedince. Hlavní změnou je, že senior opouští své dlouholeté zaměstnání, jejich děti opouští domov a zakládají své vlastní rodiny a mění se tak celkový smysl života. Ten mohou senioři nalézt právě

ve svých volnočasových aktivitách, které současně mohou být náhradou práce a stát se centrem pozornosti seniora. Často se senioři ve volném čase věnují amatérským činnostem, dobrovolnictví a zvláště pak svým koníčkům. (Gibson, Singleton, 2012) Podle provedených výzkumů se však málokdy stává, že by senior začal s úplně novými zájmy, ale ukazuje se, že rozvíjí nebo obnovuje ty dosavadní, na které mu nezbyval čas a které ho zajímaly. (Holczerová, Dvořáčková, 2012) Velmi častou situací je, že se senior věnuje činnostem obdobným jeho pracovní náplni. Je to dáno hlavně zvykem, blízkým vztahem

k této práci i velmi úzkou pracovní specializací, což ovšem v důsledku vede k omezenému pohledu na životní možnosti trávení volného času. (Šerák, 2009) Ve vyšším věku je výběr volnočasových aktivit také ovlivněn nárůstem omezení, která jedinci brání participovat se na volnočasových aktivitách, a která jsou i pro období stáří typická. Gibson a Singleton (2012) uvádí ve své knize čtyři typy omezení:

- kulturně-environmentální omezení, kam autor řadí sociální izolaci seniorů, což přináší i nedostatek přátel a společníků pro trávení volného času;
- zdravotní omezení týkající se ubývání sil, zdravotního postižení, špatné paměti a nízké soustředěnosti;
- psychologické omezení spočívající v nižší motivaci, sebeúčinnosti a strachu;
- technologické omezení spatřuje ve výše důchodu, dostupnosti volnočasových aktivit, pohyblivosti seniora a jeho časových možnostech.

Tato omezení vedou často k tomu, že senior musí změnit okruh činností, kterým se věnuje ve svém volném čase. Podle Haškovcové (2010) mezi takové klasické volnočasové aktivity patří zcela jistě chalupaření, sběratelství a kutilství. Kutilství je aktivita, které se senior může věnovat po celý rok a týká se prací kolem svého domu i bytu. To znamená, že sem patří vymalování bytu a jeho drobné opravy, ale také vaření, pečení či pěstování květin. Ti senioři, kteří mají zahrádku, se věnují jejímu obdělávání, což je pro seniory přínosné v mnoha směrech. Za prvé si zvyšují svou fyzickou výkonnost a za druhé zlepšují svou psychiku, jelikož z této práce mají příjemné pocity a tráví mnoho času na čerstvém vzduchu za hezkého počasí a tím předchází depresím. Mezi oblíbené činnosti patří sledování televize i čtení knížek, luštění křížovek, osmisměrek, sudoku a různých kvízů. (Jak trávit volný čas v důchodu, 2010, [online])

Senioři mají rádi hudbu, tancování a proto navštěvují taneční kurzy, plesy i taneční a pohybové terapie. Díky tomu se zlepšuje kontakt se společností i komunikace mezi tančícími. V současné době také pozvolna narůstá obliba turistických i sportovních aktivit. Ovšem provedené výzkumy ukazují, že fyzické aktivitě se senioři věnují spíše okrajově a pouze 39 % seniorů se věnuje sportovním aktivitám alespoň jednou týdně a 48 % nesportuje vůbec. V porovnání například s Nizozemím zaostáváme, neboť v této zemi sportuje 65 % seniorů. U nás zatím panuje předsvědčení seniorů, že se pro sport už nehodí. Dobrou motivací začít se mu věnovat nabízí i vícegenerační hřiště nebo hřiště určená přímo seniorům. Takové hřiště bylo u nás zprovozněno v roce 2008 na Praze 6, a je koncipováno jako areál pro seniory. Zde si senioři nejvíce oblíbili hru zvanou pétanque. (Haškovcová, 2010) Stejně tak golf je považován za hru, kterou lze provozovat v každém věku i ve stáří, kdy navíc nabízí společnost a uplatnění. (Beisgen, Kraitchman, 2003)

Další možnosti, jak trávit volný čas, nabízí kluby důchodců. Jedná se o organizované zájmové činnosti, kde senioři hodnotně naplňují svůj čas společně s ostatními vrstevníky, kteří mají obdobné zkušenosti i zájmy. Tyto kluby se zaměřují na různé zájmové činnosti jako například společné návštěvy kulturních akcí, vzdělávací aktivity, kulturně-tvořivé činnosti, besedy s odborníky, výstavy ručních prací, poznávací zájezdy a exkurze, společné procházky, sportovně-rekreační aktivity a další (Čornaničová, 1998)

V rámci jednoho amerického výzkumu se zjišťovali činnosti, kterým by se senioři ve svém volném čase rádi věnovali. Převážná část seniorů (70 %) uvedlo, že by rádo trávili svůj volný čas s rodinou a blízkými, odpočinkem (66 %), pomáháním druhým lidem (55 %) a sebevzděláváním (44 %). Volný čas také věnují svým zálibám a koníčkům, což dokládá to, že 40 % seniorů se věnuje čtení, okolo 30 % seniorů má rádo vaření a zahradničení. Aktivity jako jsou cestování, ruční práce, domácí mazlíčci, rybaření dosahovali v tomto výzkumu kolem 20 %. (Beisgen, Kraitchman, 2003)

Jak lze vidět mezi volnočasové aktivity seniorů může patřit celá řada činností, jejichž výčet je velmi rozmanitý. U starších lidí se volnočasové aktivity ani příliš neliší dle závislosti na pohlaví. Významným faktorem, který však ovlivňuje aktivitu seniorů, je partnerské soužití, protože manželské páry či partneři se více angažují ve volnočasových aktivitách. Dalším méně výrazným faktorem je místo bydliště, jelikož vesnice nedisponují takovými příležitostmi jako města, která nabízí kulturní podniky. K aktivnímu prožívání

stáří také přispívá vzdělání. Má se za to, že lidé s vyšším vzděláním jsou aktivními po delší dobu a teprve až při dosažení nejvyššího věku jejich aktivita prudce klesá. (Vohralíková, Rabušic, 2004, [online])

4.2 ICT jako volnočasová aktivita seniorů

Vzhledem k tomu, že je v současné době kladen důraz na vzdělávání seniorů v oblasti informačních technologií, existují knižní publikace určené seniorům, které si kladou za cíl naučit je alespoň základní obsluze informačních technologií a stejně tak se uskutečňují počítačové kurzy pro seniory. Vzdělávání v této oblasti nabízí seniorům možnost, jak udržet krok se současnou dobou a zmírnit tak digitální propast. (Beisgen, Kraitchman, 2003) Pokud senioři totiž nebudou připraveni užívat moderní technologie, jako jsou mobily, počítače, nákupy přes internet a další, pak si budou připadat v dnešním světě nepotřební a staří. Tomu se snaží stát zabránit právě prostřednictvím konceptů aktivního stárnutí. Navíc nesmíme opomenout ani ten fakt, že technologický pokrok usnadnil běžný život seniorům, jelikož mohou využívat telefon, televizi, rozhlas, což přináší vyšší možnosti, jak komunikovat s okolním světem a také využívání domácích spotřebičů usnadnilo námahu a urychlilo práci. (Vohralíková, Rabušic, 2004, [online])

Nyní má dominantní postavení internet, který je jakousi vstupní bránou, jenž nabízí řadu aplikací a dokonce se předpokládá, že se v budoucnu stane klíčovým médiem pro obchod, vzdělávání a zábavu. (Beisgen, Kraitchman, 2003)

Podle výzkumu provedeného Českým statistickým úřadem, senioři užívají tyto technologie ve všech třech oblastech - tedy pro obchod, vzdělávání i zábavu. Informační a komunikační technologie a především internet lze využívat ve svém volném čase k různým aktivitám. Dle údajů Českého statistického úřadu v největší míře osoby ve věkové kategorii 55 - 64 let používají internet k internetové komunikaci prostřednictvím e-mailové pošty (35 %), o něco méně k vyhledávání informací o zboží a službách (32,7 %) a následně ke čtení online zpráv a novin (27,5 %). Stejně tak u věkové kategorie 65 - 74 let jsou nejčastějšími činnostmi e-mailová komunikace (15,4 %), vyhledávání informací o zboží a službách (14,5 %) a čtení online zpráv a novin (12,6 %). Mezi další často uváděné internetové aktivity například patří telefonování s přáteli, rodinou prostřednictvím aplikace Skype, vyhledávání informací o zdraví i cestování,

nakupování přes internet, poslouchání hudby prostřednictvím internetového rádia či televize, bankovní služby, vyhledávání aktualit z webových stránek obecních, městských a jiných úřadů. (Domácnosti a jednotlivci, 2010, [online])

Pro získání takovýchto dovedností mohou senioři navštěvovat seniorská centra, která usilují o aktivní prožití stáří a jsou zaměřena převážně na vzdělávací aktivity. Nabízí různě zaměřené kurzy, přednášky, odborné semináře, vydávání brožurek. Současně poskytují poradenskou činnost obzvláště v krizových životních situacích, do níž se senioři dostávají. Stejně tak je možné využít nabídky univerzit třetího věku. (Čornaničová, 1998)

4.2.1 Webové stránky určené seniorům

Internetové prostředí také nabízí mnoho webových stránek, které jsou určené seniorům. Takovéto webové stránky jsou přizpůsobeny potřebám seniorů, neboť obsahují možnost navázat nové kontakty, sdílet zkušenosti, sledovat zpravodajství a především jsou pro seniory dobře čitelné a přehledné. Pro příklad uvedeme několik internetových stránek uvedených na portálu helpnet.cz, které tyto možnosti seniorům nabízí. Patří sem:

SENIVIA - tato webová stránka je v první řadě určena občanům České republiky starších 55 let, kromě toho slouží i jejich rodinným příslušníkům. Těmto osobám nabízí jak zpravodajství, tak i pracovní nabídky a možnosti trávení volného času. Zároveň poskytují poradenství v mnoha oblastech prostřednictvím on-line sociálního pracovníka, e-shop s rozmanitým zbožím a vytvoření vlastního profilu, což pak pomocí diskusního fóra umožňuje poznávat nové přátele a sdílet s nimi starosti i radosti.

Moudrý senior - tyto webové stránky kladou důraz na pět významných oblastí, s nimiž se senioři v životě nejvíce setkávají. V první řadě je to oblast zdravotnictví, kde se hlavním tématem stává problematika stárnutí i nemocí. Z toho důvodu je převážná část zaměřena na prevenci nemocí ve stáří s návody, jak si co nejdéle udržet dobré zdraví. Další oblastí jsou právní rady, které mimo jiné upozorňují na změny v legislativě. V oblasti financí přispívají ke zvyšování finanční gramotnosti seniorů. Dále se internetové stránky zabývají kulturou a cestováním.

iSenior - smyslem těchto stránek je vytvářet příjemnou atmosféru pro vzájemný kontakt lidí, kteří už seniory jsou, i pro ostatní, kteří se teprve seniory stanou. Nabízí různé

zajímavosti z domova i zahraničí, diskusní fóra, poradenství i články z jiných médií týkající se seniorů.

i60 - jedná se o internetový magazín pro starší část populace, kde je možné nalézt články o životním stylu aktivních seniorů, rady a tipy, jak vyřešit své problémy, jak si zpestřit podzim života, jak se nadále vzdělávat, cestovat a bavit se. Kromě toho tento web nabízí řadu soutěží, každodenních vědomostních kvízů, luštění křížovek. Lze také využít služby zasílání pohlednic, nebo poznat nové přátele či vyměňovat si názory a zkušenosti. Jeho předností je, že si jej z velké části tvoří sami čtenáři. (Weby pro seniory, 2007, [online])

Shrnutí teoretické části

Cílem teoretické části je charakterizovat vybranou problematiku a odborně vymezit hlavní pojmy, které se dotýkají problematiky seniorů ve vztahu k užívání informačních technologií. Teoretická část tedy umožňuje vhled do dané problematiky a je členěna do čtyř kapitol. Postupuje od obecného uvedení do problematiky stáří až k zásadnímu tématu této diplomové práce - tedy užívání informačních technologií v životě seniorů.

První kapitola shrnuje základní poznatky o seniorech a stáří. Tato etapa lidského života je typická souborem změn v oblasti fyzické, psychické i sociální. Tyto změny mají podstatný dopad na život seniora, neboť přestává zvládat své každodenní záležitosti, čímž se také stává nesoběstačným. Nezřídka je proto stáří spojováno se snížením kvality života, tedy snížením spokojenosti se svým životem. V současné době se právě problematika kvalita života ve stáří stává předmětem diskuzí, které hledají odpověď na otázku, jak zajistit kvalitu života ve stáří. Jednou z možných cest je naplňovat koncept aktivního stárnutí, který napomáhá udržet si svou soběstačnost a zabraňuje sociálnímu vyloučení.

Součástí tohoto konceptu je důraz na vzdělávání seniorů, především v oblasti informačních a komunikačních technologií. V České republice existuje několik možností, jak se senioři mohou dále vzdělávat, a to prostřednictvím formálního, neformálního a informálního vzdělávání. Zapojit se do procesu vzdělávání není samozřejmostí, nýbrž velkou roli hraje motivace seniora. Dalším faktorem je tlak společnosti, jelikož informační a komunikační technologie představují součást životního stylu současné populace. Jejich užívání proto začíná být nezbytností.

U seniorů tomu tak není. Svůj volný čas tráví spíše chalupařením, kutilstvím, zahradničením a turistikou. V menší míře se informační technologie stávají volnočasovou aktivitou. V prostředí internetu lze využívat řadu webových stránek, které jsou přizpůsobeny potřebám seniorů a jejich zálibám. Zde mohou navázat nové kontakty a sdílet své zkušenosti. Pro zvýšení motivace seniorů k využívání těchto technologií je důležité zabývat se tím, co z toho budou mít, tedy jaký přínos to bude mít v jejich životě. Teoretická část proto směřuje k výzkumnému šetření, jehož cílem je zjistit přínos informačních technologií v životě seniorů.

5 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření se zabývá vztahem seniorů a informačních technologií. Mezi základní otázky patří oblast přínosu těchto technologií v životě seniorů, a jaký význam informačním technologií senioři přikládají. Jedná se o aktuální téma vzhledem k výraznému nárůstu užívání těchto technologií v soukromé i pracovní sféře, ale také u dospělé a seniorské populace, kdy jejich neznalost může vést k sociálnímu vyloučení. Jednou z cest, jak tomu předcházet či vymanit se z toho je užívat informační technologie. To tedy napomáhá k jejich integraci do společnosti a udržování kontaktu se společenským prostředím a druhými lidmi.

5.1 Cíl výzkumu

Problematika seniorů je v odborné literatuře i kvalifikačních pracích velmi oblíbeným tématem. Oproti tomu jejich vztah k informačním technologiím bývá opomíjen a není příliš zpracován. Nejen tato skutečnost mne vedla k zaměření práce.

V rámci upřesnění výzkumného šetření jsem vymezila hlavní výzkumný cíl, jehož smyslem je zjistit pohled seniorů na přínos užívání informačních technologií v jejich životě. Hlavním cílem je zaměřit se na seniory, kteří tyto technologie využívají a získat jejich pohled na význam informačních technologií v jejich životě. Na základě toho jsem stanovila hlavní výzkumnou otázku: **Jaký je přínos užívání informačních technologií v životě seniorů?**

Hlavní výzkumná otázka bude ověřována pomocí čtyř dílčích výzkumných otázek:

1. Co vedlo seniory k seznámení s počítačem?
2. Jak senioři užívají informační technologie?
3. Jaký je význam informačních technologií v životě seniorů?
4. Jaké výhody a nevýhody senioři spatřují při užívání informačních technologií?

Dílčí výzkumná otázka číslo 1 (DVO1): Co vedlo seniory k seznámení s počítačem?

Prostřednictvím této DVO1 zjišťuji okolnosti a důvody, které vedly k užívání počítače. Podle šetření Kamrádkové (2011, [online]) je nejčastějším důvodem tlak zaměstnání a rodiny. Současně je zjišťována motivace seniorů k užívání počítačů i překážky, se kterými se senioři museli potýkat při získávání dovedností potřebných

k ovládní počítačů. Domnívám se, že jednou z možných překážek může být právě vysoký věk seniora, neboť v teoretické části je uvedeno, že osoby ve věku nad 65 let užívají počítač v méně. Určitou roli by v tom mohl hrát zdravotní stav seniora, což zmiňuje Katolický (2001, [online]).

Dílčí výzkumná otázka číslo 2: Jak senioři užívají informační technologie?

Tato dílčí výzkumná otázka je zaměřena na identifikaci činností prováděných na počítači. Vzhledem k jejich věku by je mohlo zajímat cestování, informace o zdraví a nemocech, čtení zpráv a ke komunikaci s druhými lidmi. Identifikace oblíbených činností je vhodná také pro plánování vzdělávacích kurzů pro seniory. V rámci této dílčí výzkumné otázky je zjišťována rovněž intenzita využívání počítače. Dále zjišťuji, jakým způsobem rozšiřují své dovednosti a zda potřebují pomoc druhé osoby. Vycházím z toho, že mohou vzdělávat skrze pomoci rodinného člena a účasti ve specializovaných kurzech.

Dílčí výzkumná otázka číslo 3: Jaký je význam informačních technologií v životě seniorů?

V rámci této dílčí výzkumné otázky je pozornost zaměřena na to, jak se změnil život seniorů v souvislosti s počátkem užívání informačních technologií. Především se snažím zjistit, jak se to promítlo do trávení jejich volného času, do vztahů s okolím a do kvality jejich života. Zajímá mne, jaký význam mají informační technologie v jejich životě, a tudíž mne zajímá i jejich samotné vnímání těchto technologií. Domnívám se, že informační technologie nejsou nezbytností u seniorů tak, jak je tomu u mladé generace. Přesto jejich hlavní význam může spočívat v překonání osamělosti, jelikož mohou komunikovat s rodinou, přáteli přes internet.

Dílčí výzkumná otázka číslo 4: Jaké výhody a nevýhody senioři spatřují při užívání informačních technologií?

V této dílčí výzkumné otázce se zabývám tím, co seniorům užívání informačních technologií přineslo. Vohradník (2013, [online]) hovoří o trojím přínosu - zvýšení soběstačnosti, obohacení jejich života a vědomostí, snížení pocitu osamocení. Pro zajištění uceleného pohledu se zabývám také tím, co jim to naopak vzalo. Vzhledem k pořizovací ceně počítače a užívání internetu se mohou potýkat s finančními problémy. V literatuře se často diskutuje o tom, zda informační technologie zmírňují osamělost nebo ji podporují, což se snažím prostřednictvím výzkumného šetření také objasnit.

Dílčí výzkumné otázky byly transformovány do tazatelských otázek. Odpovědi na tyto otázky jsou získávány prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru realizovaným se seniory. Transformace dílčích cílů je popsána v tabulce číslo 2.

Tabulka 2: Transformace dílčích výzkumných otázek

Název DVO	Indikátory	Konkrétní tazatelské otázky (TO)
DVO1: Co vedlo seniory k seznámení s počítačem?	Důvod užívání Motivace Bariéry	TO1 Kdy a při jaké příležitosti jste se seznámil/a s počítačem? Pomáhal Vám někdo? TO2 Co Vás vedlo k tomu, že jste začal počítat užívat a učit se s ním? TO3 Jak jste se s počítačem naučil/a? Absolvoval jste nějaký kurz? Případně jaký? TO4 Vnímali jste nějaký tlak, povzbuzení nebo naopak zrazování od svého okolí, abyste počítač užíval/a? TO5 Pociťoval/a jste na začátku nějaké překážky, které Vám bránily naučit se ovládat počítač?
DVO2: Jak senioři užívají informační technologie?	Činnosti Intenzita Vnímání času	TO6 Jak dlouho už počítač užíváte? Máte svůj vlastní? TO7 Jaké programy využíváte na počítači a k čemu? TO8 Využíváte internet? Co na něm nejvíce hledáte? TO9 Kolik zhruba času strávíte těmito činnostmi? TO10 Pomáhá Vám někdo při těchto činnostech? Jak si rozšiřujete své dovednosti? TO11 Vnímáte tento čas jako dobře využitý nebo negativně?
DVO3: Jaká je role informačních technologií v životě seniorů?	Vnímání ICT Změny v životě Potřebnost	TO12 Jak rád/a trávíte svůj volný čas? TO13 Co se Vám vybaví pod pojem informační technologie? TO14 Jaké další technologie využíváte? TO15 Myslíte si, že se Vám díky jejich užívání změnil život a jak? TO16 Změnily se nějak vztahy s lidmi, od té doby co tyto technologie užíváte? Jak? TO17 Myslíte si, že byste se dokázal/a bez nich obejít?
DVO4: Jaké výhody a	Pozitiva	TO18 Co Vám užívání těchto technologií přineslo? TO19 Pociťujete něco, co vám to naopak vzalo? A co?

nevýhody senioři spatřují při užívání informačních technologií?	Negativa	TO20 Pociťujete osamělost?
---	----------	----------------------------

5.2 Metodologie výzkumného šetření

Pro účely výzkumného šetření jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii, která lépe odpovídá charakteru výzkumného problému. Záměrem výzkumného šetření je získat subjektivní názory seniorů na přínos informačních technologií v jejich životě. Kvalitativní výzkum jsem tedy zvolila proto, že se „orientuje na pochopení smyslu jednajících sociálních subjektů.“ (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001, 26) Pomocí kvalitativního výzkumu je tak možné dosáhnout hlubšího poznání a více porozumět podstatě zkoumaného jevu. (Strauss, Corbinová, 1999) K tomu rovněž přispívá to, že zkoumání probíhá v přirozeném prostředí informantů. Smyslem kvalitativního výzkumu je odhalit a porozumět tomu, co se děje, proč lidé jednají určitým způsobem a jak organizují své interakce a každodenní aktivity. (Hendl, 2005) V případě tohoto výzkumného šetření kvalitativní výzkum umožňuje porozumět tomu, jaký význam mají informační technologie ve volném čase seniorů, jak často se jim věnují.

Kromě výše uvedených předností kvalitativního výzkumu jsem si vědoma i jeho nevýhod. Dosažené výsledky není možné zobecnit a vždy budou platné pouze pro ten vzorek informantů, na němž byla data získána. (Švaříček, Šedřová, 2007) Podle Hendla (2005) je právě za to kvalitativní přístup kritizován, jelikož pracuje s omezeným počtem informantů z jedné lokality.

V kvalitativním výzkumu je dle Miovského (2006, s. 156) je nejvíce vhodnou metodou sběru dat interview, které je zároveň nejobtížnější. Dle tohoto autora lze interview vymezit jako „rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie.“ Takovým cílem se myslí především porozumět jednání a pohledům druhých lidí v jejich prostředí. Švaříček a Šedřová (2007) proto užívají označení hloubkový rozhovor. Toto označení perfektně vystihuje přednost rozhovoru spočívající v získání hlubšího a širšího pohledu na danou skutečnost. Díky tomu lze získat

od dotazovaného informace, které napomáhají odkrýt to, co je ukryto v mysli dotazovaného, například jeho vzpomínka, zkušenost, znalost, která se zkoumaným jevem souvisí. (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001) V případě tohoto výzkumného šetření metoda rozhovoru napomůže získat autentické pohledy účastníků výzkumu na užívání informačních technologií a zejména odhalení jejich role v životě dotazovaných.

Konkrétně jsem zvolila techniku polostrukturovaného rozhovoru, jelikož kromě stanovených otázek, které představují jádro interview, je možné doplnit rozhovor o další doplňující otázky. Ty bývají mnohdy velmi přínosné pro lepší pochopení daného problému. Navíc celý rozhovor je pod vedením tazatele, který dohlíží na proces rozhovoru. (Miovský, 2006) Značnou předností je také pokládání otevřených otázek, které nelimitují odpovědi dotazovaných. (Švaříček, Šedřová, 2007) Vzhledem k povaze mého výzkumného šetření je tato skutečnost velmi důležitá, jelikož se zaměřují na porozumění a odhalení subjektivních názorů, pocitů a zkušeností. Kromě výše uvedených předností nese polostrukturovaný rozhovor několik nevýhod. V první řadě se jedná o časovou náročnost, a to jak pro tazatele, tak dotazované, kteří jsou hůře k zastížení. Někteří raději upřednostňují písemné dotazování, čímž si zachovají větší anonymitu. Rozhovor probíhající v přirozeném prostředí dotazovaných anonymitu narušuje. (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001)

5.3 Výzkumný vzorek

Důležitou součástí přípravy výzkumného šetření je vymezení populace, která bude objektem zkoumání. Ta musí být zároveň jasně definována, aby mohla být považována za nositele zkoumaných jevů. (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001) V kvalitativním výzkumu se proto užívají tzv. nepravěpodobnostní metody výběru, z nichž mezi nejrozšířenější patří metoda záměrného výběru. Za záměrný výběr je považován „*takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností.*“ (Miovský, 2006, s. 135) Nezbytnou součástí záměrného výběru je tedy stanovení kritérií, které má účastník výzkumného šetření splňovat.

Před výběrem účastníků tohoto výzkumného šetření jsem rovněž stanovila několik kritérií. Prvním kritériem je věk seniorů, který byl stanoven na spodní hranici 60 let. Druhým kritériem je četnost užívání informačních technologií a to alespoň 2x týdně.

Tímto kritériem usiluji o to, aby se výzkumného šetření účastnili pouze senioři, kteří nevyužívají informační technologie pouze nárazově a nepravidelně. Právě to napomůže dosáhnout cíle výzkumného šetření. Stejně tak třetí kritérium, kterým je doba seznámení s počítačem, od které uplynuly 3 roky. Pozornost přitom zaměřuji na seniory, kteří mají déletrvající zkušenost s užíváním informačních technologií. Díky tomu lze zjistit, jaký přínos mají informační technologie v jejich životě.

Při výběru účastníků výzkumného šetření jsem také použila metodu sněhové koule, kdy jsou nositelé informací získávány na základě doporučení. (Hendl, 2005) To znamená, že se výběr „odvíjí od jedinců, u kterých byla identifikována žádoucí vlastnost, znak a tito odkazují na další jedince stejných vlastností, se stejnými znaky, které znají.“ (Surynek, Komárková, Kašparová, 2001, s. 70)

Pomocí záměrného výběru bylo získáno 8 rozhovorů. Jejich počet se zdál adekvátní, neboť další rozhovory nevedly k odkrytí nových poznatků. Dle Švaříčka a Šed'ové (2007) je proces vzorkování ukončen, jestliže se dosáhne teoretické nasycenosti.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 5 žen a 3 muži. Věk dotazovaných seniorů se pohyboval v rozmezí od 60 let do 73 let. Z hlediska dosaženého vzdělání převažovali senioři se středoškolským vzděláním s maturitou. Počet let užívání počítače se pohybuje od 5 do 27 let. Charakteristika dotazovaných seniorů je popsána v následující tabulce 3.

Tabulka 3: Charakteristika nositelů informací

Respondent	Věk	Pohlaví	Vzdělání	Zaměstnání	Počet let užívání počítačů
RS1	64	žena	vyučení	prodavačka	16
RS2	72	žena	středoškolské	účetní	6
RS3	65	žena	středoškolské	mzdová účetní	27
RS4	60	muž	středoškolské	učitel odborného výcviku	20
RS5	62	muž	vyučení	truhlář	5-6
RS6	73	žena	středoškolské	skladnice	10
RS7	67	žena	základní	výpomoc v kuchyni	24
RS8	70	muž	středoškolské	zemědělec	10-11

5.4 Popis organizace a průběh výzkumu

Příprava výzkumného šetření započala začátkem června 2015, kdy jsem stanovila konkrétní tazatelské otázky k dříve definovaným dílčím výzkumným otázkám. Tazatelské otázky jsou směřovány tak, aby bylo možné dosáhnout cíle výzkumného šetření. Pro ověření toho, že tazatelské otázky umožňují získání potřebných informací, jsem realizovala předvýzkum. Díky tomu jsem získala zpětnou vazbu o tom, zda jsou pokládané otázky jasné, srozumitelné a účelné. Z předvýzkumu vyplynulo, že otázky jsou srozumitelné, nicméně bylo třeba učinit několik úprav pro vyšší porozumění. Následně započal sběr dat, který probíhal od srpna 2015 do konce ledna 2016. Při sběru dat byl

použit záměrný kriteriální výběr a také metoda sněhové koule, díky které jsem získala další kontakty na seniory. Nejdříve jsem kontaktovala seniory prostřednictvím e-mailu, telefonu či osobního setkání k získání souhlasu s účastí v tomto výzkumném šetření. Následně bylo domluveno uskutečnění rozhovoru. Celkem bylo uskutečněno 8 polostrukturovaných rozhovorů. Každý rozhovor trval okolo 30 až 50 minut. Místo uskutečnění rozhovorů bylo ponecháno na seniorovi, aby se cítili příjemně a snížila se případná nervozita. Většinou probíhaly v domácnostech seniorů, ale také v kavárně. V úvodní části rozhovoru jsem všechny dotazované seniory seznámila s cílem výzkumného šetření a poučila je o tom, že získané informace poslouží pro účely zpracování diplomové práce, bez jejich dalšího užití. Všem dotazovaným seniorům jsem zajistila anonymitu, jelikož neuvádím jejich jména, nýbrž užívám označení RS1 - RS2. Dále jsem požádala o souhlas s účastí ve výzkumném šetření a jeho nahrávání. Rozhovory jsem nahrávala na mp3 přehrávač a následně jej přepsala do písemné podoby. Během rozhovorů panovala příjemná atmosféra. Senioři na začátku rozhovorů projevovali zájem o danou problematiku a o plánované výzkumné šetření, což napomohlo k navázání kontaktu a rozvoji komunikace.

Po získání všech rozhovorů následovala analýza dat, při které byla užitá technika **kódování**. Jedná se o postup, ve kterém jsou získané údaje rozebrány, konceptualizovány a poté poskládány novým způsobem. (Miovský, 2006) Proces kódování pomáhá popsat data skrze přiřazený kód. Pojem kód lze vymezit jako symbol, který je přiřazen určitému úseku tak, že jej kategorizuje. (Hendl, 2005) Konkrétně jsem využila techniku otevřeného kódování, při které je text rozbit na jednotky, a těmto jednotkám jsou pak přiřazena jména. To tedy znamená, že *„takto vzniklé jednotce přidělíme nějaký kód, tedy jméno nebo označení. Kód je, jak uvádějí Lee a Fielding (2004), slovo nebo krátká fráze, která nějakým způsobem vystihuje určitý typ a odlišuje jej od ostatních.“* (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 212) S vytvořeným seznamem kódů jsem dále pracovala tak, že jsem jej seskupila do vyššího, abstraktnějšího pojmu zvaného kategorie na základě vnitřní podobnosti. (Miovský, 2006) Výhodou otevřeného kódování je, že směřuje k hloubkové a detailnější práci s textem. Díky tomu lze spatřit aspekty, které při běžném čtení výzkumník nezaznamená. (Švaříček, Šed'ová, 2007)

6 Popis dosažených výsledků

6.1 DVO1: Co vedlo seniory k seznámení s počítačem?

Smyslem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, co vedlo seniory k užívání počítačů. Tazatelské otázky tak byly směřovány na okolnosti seznámení s počítačem a současně na zjištění motivace i překážek, které provázely seniory při získávání potřebných dovedností k ovládnání počítačů.

Ve výzkumném šetření bylo zjištěno, že dotazovaní senioři užívají počítače již řadu let. Většina z nich se s počítačem seznámila ve svém **zaměstnání**, neboť bylo potřeba užívat počítače k výkonu práce. Bylo to především v situacích, kdy zaměstnavatel přecházel na nový způsob evidence. Dva dotazovaní senioři (RS 6, RS 7) počátek užívání počítačů spojují s nástupem do nového zaměstnání.

RS3: *„S počítačem jsem se seznámila v zaměstnání asi v roce 1988, kdy jsme jako mzdové účetní přešly ze zastaralé technologie na práci s počítačem jako první v podniku.“*

Dalším důvodem byla samotná **iniciativa** seniorů, kteří chtěli získat nové znalosti i dovednosti a díky počítačům být součástí moderní společnosti. Objevuje se zde tendence držet krok s vývojem technologií i společnosti a tím být bližší mladší generaci. Dotazovaní senioři také zmiňovali vlastní zvědavost a zájem o internet.

RS4: *„Osobní zvědavost, chtěl jsem se před nimi vytáhnout, že to umím a být in.“*

RS8: *„Chtěl jsem si rozšířit vědomosti, být aktuální a na příjmu. Chtěl jsem být v kontaktu se světem a být moderní.“*

Motivačním faktorem byl nejen požadavek zaměstnání a vlastní zvědavost, ale také **rodina** - především vliv dětí a vnoučat. Právě rodina hrála klíčovou roli při povzbuzování seniorů k užívání počítače. Zároveň dotazovaným seniorům členové rodiny podali pomocnou ruku při počátku ovládnání počítače. Typický je proto mezigenerační přenos dovedností.

RS1: *„Hodně mi pomáhal syn. Xkrát jsem se ptala na co kliknout, kde vzal tohle, jak tam dát to a to. Nerozuměla jsem vůbec ničemu. Byla to pro mě jak španělská vesnice.“*

V pracovních otázkách seniorům pomáhali zejména kolegové a nadřízení, kteří je rovněž zaučovali. Pouze dvěma seniorům (RS 3, RS 8) zaměstnavatel zajistil potřebný kurz. To znamená, že většina dotazovaných seniorů si musela vystačit s pomocí

spolupracovníků, kteří však pomohli ke zvládnání základních činností. Dále si znalosti a dovednosti museli rozšiřovat sami.

RS6: *„V práci mi pomáhala kolegyně, ale ze své vlastní iniciativy jsem si na prohloubení znalostí zajistila kurz, kam jsem jednou týdně docházela. Byl to kurz zvládnání základů práce s MS Office a práce s internetem.“*

Pozoruhodným a překvapivým zjištěním bylo, že pět dozovaných seniorů (kromě RS2, RS5, RS7) využilo k získání a rozšiřování svých znalostí i dovedností vzdělávacích kurzů. Zpočátku se jednalo o kurzy orientované na získání základů nezbytných pro ovládnání počítače. Především porozumění dané problematice, základním termínům a programům, které počítače nabízí.

RS4: *„Pro úplně začátečníky, tam jsem pochopil co je počítač, hardware. Hledat v počítači, vytvářet složky a trochu ty základní programy. O pár let později jsem se naučil s wordem a zapsal jsem se na kurz, kde mě naučili s internetem.“*

Senioři, kteří v minulosti absolvovali vzdělávací kurz pro práci s počítačem, jsou více nakloněni k absolvování dalších kurzů, které rozšiřují jejich dovednosti v oblastech, které je zajímají a naplňují. Naopak senioři, kteří neabsolvovali žádný kurz, se obrací pouze na pomoc rodiny a k účasti na kurzech mají zdrženlivý a odmítající postoj.

RS1: *„Vloni jsem chodila na práci s fotkami. To mě teď hodně baví. Jezdit po výletech, dělat z fotek knížky a mít pěknou vzpomínku.“*

RS2: *„Ne, učila jsem se sama s pomocí rodiny. Kurz nepotřebuju, nejsem tak obratná a nic bych se nenaučila. Jen bych zdržovala.“*

Dotazovaní senioři ve svých výpovědích hovořili o **bariérách**, které ztěžují zvládnání počítačové gramotnosti. Pět z nich (RS 1, RS 2, RS 3, RS 4, RS 8) vnímají jako velkou prvotní překážku neznalost těchto technologií. S tímto faktorem spojují i strach z jejich ovládnání. Tento strach vyplývá ze složitosti systému a řadou varovných tabulek, které upozorňují na možné důsledky jejich jednání.

RS3: *„Ne, jen obavy, abych to nezkazila a vše zvládla. Jedno špatné kliknutí a vše se smaže. To mě děsilo.“*

Další často uváděnou bariérou je zdravotní stav seniora. Vlivem stáří mají horší zrak a práce na počítači je pro ně obtížnější a doprovázená bolestmi očí. Zároveň tato

činnost vyžaduje dobrou motoriku, což je také jedna z překážek pro seniory. Klávesnice a myš se hůře ovládají.

RS6: „*Ano, dělal mi problém ovládat myš. Nešlo mi na nic kliknout, byla jsem pomalá.*“

RS7: „*Ne, jen mě z toho bolely oči. Nosím brýle, ale stejně...*“

Další méně častou prvotní překážkou byl nedostatek času v souvislosti s výkonem povolání a také finanční náročnost, jelikož v minulosti bylo připojení na internet finančně nákladnější, než je tomu v současné době.

RS1: „*V té době bylo připojení pouze přes telefon a byly obavy, aby nedošlo k přesměrování a moc se neprovolalo. Navíc to bylo pěkně drahý.*“

Tyto překážky však neodradily dotazované seniory k užívání počítačů a postupem času se s nimi vyrovnali. Určitým motivem v tomto směru může být kladný vztah a otevřenost vůči informačním technologiím.

RS1: „*Učit se nové věci je vždycky problém a samá překážka. Ale jak se to říká, když se chce, všechno jde, tak jsem to i já zvládla.*“

Shrnutí a hodnocení DVO 1

Na základě zjištěných informací se ve výzkumném šetření potvrzuje tvrzení Kamrádkové (2011, [online]) o tom, že se senioři s počítačem seznámili ve svém zaměstnání. Typický je právě tlak zaměstnavatele, což rovněž seniory motivuje k jejich užívání. Druhým důvodem jejich užívání je vlastní zvědavost a touha získat nové znalosti a dovednosti. Viditelné jsou prvky vnější a vnitřní motivace. Důležitá je rovněž podpora rodiny, která pomáhá při získávání počítačové gramotnosti. Sak (2007) hovoří o mezigeneračním učení, které je v tomto výzkumném šetření také patrné.

Při získávání počítačové gramotnosti většina dotazovaných seniorů využila vzdělávacích kurzů. Těch se účastnili proto, aby získali dovednosti k užívání počítačů, a následně aby si je prohlubovali. Z výzkumného šetření vyplývá, že vzdělávání u seniorů plní především funkci vzdělávací, sociálně psychologickou a funkci mezigeneračního porozumění tak, jak bylo nastíněno v teoretické části dle Petřkové a Čornaničové (2004). Někteří dotazovaní senioři upřednostňují samostudium či pouhou pomoc rodiny a spolupracovníků. Ti pak ke vzdělávacím kurzům zaujímají zdrženlivý postoj.

Ve výzkumném šetření bylo zjištěno i několik překážek, které stěžovaly získávání potřebných dovedností k ovládnutí počítače. Mezi ně patří neznalost počítače a s tím spojený strach z jejich užívání, respektive nezvládnutí. Potvrzuje se zde tvrzení Katolického (2001, [online]), že jednou z překážek může být zdravotní stav seniora. Především zhoršení zraku. Dále pak snížená motorika. Překážkou byl také nedostatek času a finanční náročnost.

6.2 DVO2: Jak senioři užívají informační technologie?

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo identifikovat okruh činností prováděných na počítači. Dále byla zjišťována intenzita využívání počítače. Pozornost byla zaměřena na jejich současné dovednosti a jejich rozšiřování prostřednictvím vzdělávání.

Z provedených rozhovorů se ukázalo, že všichni dotazovaní senioři mají svůj vlastní počítač. Dva z nich (RS2, RS6) na místo stolního počítače užívají notebook, zejména díky jeho přednostem - lehkost, skladnost.

RS2: „*Mám vlastní notebook asi 6 let. Doma není počítač kam dát. Máme malý byt.*“

Zajímavějším zjištěním však bylo, že všichni dotazovaní senioři mají také připojení k internetu, který se stává jedním z motivačních faktorů, proč umět ovládat počítač. Internet využívají zejména k vyhledávání, rozšiřování znalostí, ke komunikaci a zábavě. Kromě internetu na svém počítači používají převážně **Word**, **Excel** a programy na **úpravu fotografií** (Photoshop, Photofilter). Přičemž textové a tabulkové editory užívají téměř všichni dotazovaní senioři. Kromě RS2 a RS8, kteří užívají počítač za účelem využívání nástrojů internetu. O úpravu fotografií se zajímá RS1 a RS7, kteří jej vnímají jako zábavu, ve které našli zálibu.

RS4: „*Skoro všechny, na počítači hraju karty, pracuju se složkama, s Wordem, někdy s Excelem.*“

RS 6: „*Word, Excel. Zapisuju si různé recepty, dělám si tabulkové přehledy.*“

Nejoblíbenějším nástrojem je bezesporu **internet**. Internet využívají v největší míře k vyhledávání informací týkajících se zejména aktuálních zpráv z domova či ze světa. Dále k vyhledávání předpovědi počasí, autobusových či vlakových spojení, map, nemocí, receptů a informací souvisejících s jejich koníčky. Například zájem

o automobily, zahradničení, sport. Tím si zároveň rozšiřují své dosavadní znalosti z určité oblasti, neboť je doplňují o aktuální poznatky a trendy.

RS4: „Ano, hledám informace. Najdu vše, co mě zajímá. Krom zpráv, hledám auta, abych věděl, za kolik se pohybují, co je nového, protože se v tom pohybuju a musím to znát.“

RS7: „Ano, hledám všeobecné informace, zprávy, novinky, časopisy, idos.“

Dotazovaní senioři vyhledávají informace o lécích, dále o zboží a jejich cenách. V souvislosti s tím, užívají internet k online nákupům. Uvědomují si, že na internetu mohou nakoupit levněji a je to pro ně pohodlnější, neboť nemusí do obchodů.

RS3: „Dá se tam najít vše za dobrou cenu a pro mě je to výhoda, protože špatně chodím a takhle mi to přivezou až domů. Bez práce.“

Ve velké míře užívají internet také ke komunikaci. Z těchto nástrojů užívají především e-mail, který vnímají jako samozřejmou záležitost. Díky němu si mohou zasílat fotografie, být v kontaktu s bývalými spolužáky či rodinou. Mimo jiné čtyři dotazovaní senioři (RS1, RS6, RS7, RS8) navíc ke komunikaci využívají Skype, který umožňuje komunikovat a zároveň se vidět. Mezi další již méně užívané komunikační nástroje patří ICQ a Messenger.

RS7: „Volám si s dcerou. Žije v Praze a nevidíme se často. Jednou týdně si zavoláme, vidíme se a je to jako by tu byla. Nejvíce si volám s kamarádkami ze školy.“

Nečekaným a překvapivým zjištěním také bylo, že tři dotazovaní senioři (RS1, RS5, RS7) užívají ke komunikaci Facebook. Tento nástroj je doménou mladé generace, ale jak je vidět, prostupuje i do starší generace. Nevyužívají ho sice příliš často, nicméně zase o něco více urychluje komunikaci oproti e-mailu.

RS5: „Ano, mám Facebook. Založila mi ho vnučka před 3 měsíci. Moc ho nevyužívám, ale vnučata u toho sedí pořád. Když jim napíšu, odpoví mi hned. Na e-mailu bych se odpovědi taky nemusel dočkat.“

Internet je pro dotazované seniory také prostředím zábavy. Umožňuje jim věnovat se svým oblíbeným volnočasovým aktivitám, jako je například čtení knih, sledování filmů, hraní her či luštění křížovek i sudoku.

RS2: „Baví mě vědomostní hry. V televizi jich už toliká není a na internetu jich je dost.“

Pouze dva z dotazovaných seniorů (RS1, RS3) využívá internetové bankovníctví a to převážně k platbě složenek či jiných poplatků.

RS1: *„K bankovníctví mě přivedl syn. Je to rychlé a nemusím do spořitelny nebo na poštu. Zařídím a zaplatím složenky z domu.“*

Nikdo z dotazovaných seniorů nevyužívá webové stránky určené přímo seniorům, což mne přišlo překvapující.

Celkově se těmto výše uvedeným činnostem dotazovaní senioři věnují prakticky každý den, přibližně půl až 3 hodiny denně. Pouze dva senioři (RS5, RS8) hovořili o užívání počítače v týdenním intervalu, obvykle 2x týdně. Toto zjištění je velmi zajímavé, neboť se zdá, že informační technologie jsou pro tento vzorek dotazovaných seniorů obvyklou denní aktivitou. Intenzita se mění podle volného času a také podle počasí.

V chmurném počasí je intenzita užívání počítače za den vyšší.

RS3: *„Je to různé podle počasí. V průměru asi hodinu denně.“*

RS8: *„2x týdně, protože to stačí. Víc je to ztráta času.“*

V souvislosti s touto otázkou mne zajímalo, zda dotazovaní senioři vnímají tento čas jako dobře či negativně využitý. Dotazovaní senioři hodnotí čas strávený u počítače spíše jako dobře využitý. Důvodem pro toto tvrzení bylo zejména to, že vyplňuje volný čas, představuje zábavu a obohacuje jej o nové informace.

RS2: *„Celkem dobře využitý. Dal by se využít líp, ale když venku prší, tak jeto fajn. V důchodu je času hodně a nevím, co s ním. Internet mě zabaví.“*

Pro dva dotazované seniory (RS4, RS8) je to jak pozitivně, tak negativně využitý čas ve vztahu k dalším povinnostem. Pouze RS5 vnímá tento čas jako negativně využitý, neboť preferuje manuální práci a při práci na počítači pociťuje bolest očí a zad.

RS8: *„Negativně, když je venku hezky a je práce venku. Dobře využitý k vyplnění času.“*

Shrnutí a hodnocení DVO2

Na základě analýzy dat bylo zjištěno, že všichni dotazovaní senioři mají vlastní počítač či notebook. Obvykle jej nejvíce využívají za účelem využívání internetového prostředí. Dále pak programy jako je MS Word, Excel a programy na úpravu fotografií.

Dle Českého statistického úřadu (Domácnosti a jednotlivci, 2010 [online]) nejvíce seniorů využívá internet pro komunikaci pomocí e-mailové pošty, dále k vyhledávání informací a následně ke čtení zpráv a novinek. V tomto výzkumném šetření však dospívám k obdobným výsledkům jako Kamrádková (2011, [online]). Tedy, že dotazovaní senioři nejvíce užívají internet k vyhledávání informací. Následně ke komunikaci a poté k zábavným činnostem, jako je luštění křížovek, sudoku a hraní her. Mezi nejčastěji vyhledávané informace patří čtení zpráv, vyhledávání dopravních spojů, map, informací o lécích či o zboží. Zároveň využívají online nakupování, které je pro ně pohodlné. V rámci internetové komunikaci užívají nejběžněji e-mailovou poštu, případně Skype pro komunikaci se vzdálenou rodinou a kamarády. Mezi seniory se začíná rozšiřovat užívání Facebooku, které je typické spíše pro mladou generaci.

Užívání počítačů je součástí jejich každodenní činnosti, která pomáhá vyplnit volný čas. Běžně se těmto činnostem věnují od půl až po 3 hodiny denně. V menší míře je užívají 2x týdně. Tento čas vnímají jako dobře využitý, neboť jim pomáhá vyplnit volný čas, získat nové informace a zábavu. Pouze v jednom případě je tento čas vnímán jako negativně využitý, vzhledem k preferování manuálních činností a zdravotních obtíží vyskytujících se při práci na počítači (bolest očí a zad).

6.3 DVO3: Jaká je role informačních technologií v životě seniorů?

Tato dílčí výzkumná otázka byla zaměřena na to, jak se změnil život seniorů v souvislosti s užíváním informačních technologií. Jejím cílem bylo zjistit, jak se užívání počítačů promítlo do trávení jejich volného času, do vztahů s okolím i do kvality jejich života. Dále jaký význam tyto technologie v životě seniorů sehrávají.

Jak již bylo řečeno, dotazovaní senioři vnímají čas strávený u počítače spíše pozitivně. Přesto je nezařazují do své oblíbené volnočasové aktivity, ačkoliv se práci na počítači věnují každý den. Mezi oblíbené volnočasové aktivity zařazují kontakt s rodinou, především svými vnoučaty. Dále se rádi věnují práci na zahrádce, procházkám v přírodě a výletům. Dva dotazovaní senioři (RS1, RS4) se věnují mimo jiné sportovním činnostem, jako je jízda na kole. Méně časté je čtení knih a odpočinek.

RS3: „Hlavně se svými vnoučaty, blízkými, knížkou, procházkami a výlety. V létě jsem hodně času na zahrádce.“

RS4: „Aktivně. Rád sportuju, jezdím na kole skoro celý rok, v zimě lyžuju. Jezdím s přáteli do Itálie, byla jste tam? Tam je to krásný, ta příroda, hory.“

Na základě zjištěných informací lze říci, že informační technologie sice vstupují do volného času seniorů, ale nelze je pokládat za dominantní činnost, které se senioři rádi věnují. Přesto určitým způsobem ovlivňují volný čas a život seniorů. Vlivem jejich užívání dotazovaní senioři pociťují změny v oblasti znalostí, komunikace a vlastního uspokojení. Dotazovaní senioři si prostřednictvím užívání počítačů rozšířili své obzory, znalosti a jejich život se zjednodušil i obohatil. Současně jim to přineslo radost a zábavu, neboť vyplnili volný čas.

RS2: „Můj život je pestřejší a rozumím si s vnoučaty. Dává mi to radost a zábavu.“

RS3: „Asi trochu zjednodušil, vyplnil volný čas a pomohl v různých činnostech. Je to rychlé na informace a levné.“

Dva dotazovaní senioři (RS5, RS7) vnímají změny i v negativním slova smyslu, neboť jim to přineslo v práci více administrativních činností. V domácnosti jim však počítač vyplňuje dlouhé chvíle.

RS7: „V práci to mělo urychlit čas, ale přineslo to víc papírování. Doma bydlím sama, tak mě to zlepšil život.“

Z hlediska komunikace lze konstatovat, že užívání počítače vztahy dotazovaných seniorů s druhými lidmi spíše zlepšuje. To se projevuje zejména při komunikaci s vnoučaty. Dotazovaní senioři pociťují vyšší sounáležitost a porozumění s mladou generací. Současně díky nástrojům internetu udržují kontakty se vzdálenými příbuznými. Kromě toho počítače urychlují komunikaci.

RS3: „Snad jen vnoučata jsou na mě pyšná, jakou mají babičku. Víc si rozumíme.“

RS6: „Ano, mohu být přes počítač v kontaktu s lidmi, se kterými se nemám možnost vidat. To hodnotím jako pozitivní.“

Prostřednictvím internetu dotazovaní senioři rovněž navazují nové kontakty s lidmi s obdobnými zájmy. Tím také získávají pocity spokojenosti a sounáležitosti.

RS2: „Na internetu poznávám nové lidi, povídáme si o zahrádce. To nás sblíží.“

Kromě zlepšení vztahů, dva z dotazovaných seniorů (RS4, RS8) spatřují jejich zhoršení, neboť pociťují méně osobních kontaktů či méně soukromí.

RS8: „*U nás ne, ale ostatní lidi na nás nemají čas, málo se vidáme.*“

Zásadním zjištěním bylo, že by se většina dotazovaných seniorů dokázala bez počítačů obejít. Nicméně se k tomuto názoru přiklání s ohledem na minulost, kdy počítače nebyly samozřejmostí a věnovali by se tak jiným aktivitám.

RS5: „*Ano, dříve se vše dělalo ručně a taky to šlo.*“

Ve většině případů by vyrovnání s jejich ztrátou nebylo snadné. Představují určitý zvyk a jsou součástí denního života. Napomáhají zvyšovat kvalitu života seniorů. Několik dotazovaných seniorů (RS6, RS7) by se bez počítačů již neobešla, vzhledem k zvyklosti, usnadnění komunikace a rozšiřování znalostí.

RS1: „*Co by mi zbývalo, určitě bych se s tím vyrovnala, ale nerada. Je to zvyk a skoro denní rituál ke kávě.*“

RS3: „*Určitě bych se dokázala bez nich obejít, ale život s nimi je jednodušší a veselejší. Už jsem na ně zvyklá, tak je беру jako součást života. K dnešní době to patří a bylo by mi smutno.*“

V celkovém měřítku dotazovaní senioři za informační technologie považují zařízení, které jim usnadňují a zlepšují život i jeho kvalitu. Zařazují mezi ně počítače, tablety, mobily, televize i internet.

RS8: „*Jsou to přístroje, které doplňují náš život. Snaží se to vylepšit.*“

Shrnutí a hodnocení DVO3

Informační technologie postupně pronikají do volného času seniorů a mění jejich život. Stále však mezi nejoblíbenější činnosti patří trávení času se svou rodinou a blízkými. K takovému zjištění dospěli rovněž Beisgen a Kraitchman (2003) ve svém výzkumu. Další oblíbenou aktivitou je zahradničení, procházky v přírodě a cestování. Dotazovaní senioři tedy preferují trávení volného času venku, v přírodě. Nikoliv u počítače. Přesto užívání počítačů začíná být součástí volného času seniorů.

Do jejich života informační technologie vnesly pestrost, zábavu a spokojenost. Umožňují jim rozšiřovat si znalosti a usnadňují komunikaci s druhými lidmi. Převážně se zlepšily vztahy s mladou generací. Kromě toho, že urychlují komunikaci, mají možnost seznámit se s novými přáteli, s nimiž mají společné zájmy. Na druhou stranu někteří z dotazovaných připouští, že došlo k omezení četnosti osobních setkání.

Přesto se většina z dotazovaných seniorů domnívá, že by se bez nich dokázala obejít a to vzhledem k minulé době, kdy nebyly tak běžné. Z jejich výpovědi bylo zřejmé, že by tak činili nerady vzhledem k výše uvedeným skutečnostem.

6.4 DVO4: Jaké výhody a nevýhody senioři spatřují při užívání informačních technologií?

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, co seniorům užívání informačních technologií přineslo a také naopak, co jim to vzalo. Zaměřuji se to, jaké výhody a nevýhody senioři spatřují na užívání informačních technologií.

Z výzkumného šetření, že si dotazovaní senioři uvědomují spíše výhody, než nevýhody užívání informačních technologií. Především jim užívání počítačů napomohlo k vyšší informovanosti a k získání nových znalostí. Díky tomu pocítují **větší rozhled**. Za výhodu rovněž považují rychlé získání informací, což jim nejen zjednodušuje život, ale přináší vyšší samostatnost.

RS1: „*Lepší shánění informací. Ty mám hned a ještě si z nich můžu vybírat. Vše je jednodušší, rychlejší a nemusím volat rodině kvůli každé věci. Najdu si to sama.*“

RS7: „*Sebevzdělání, rozhled. Je tam tolik informací, že mě to naplňuje. Cítím se dobře, pomáhá mi to v životě být spokojená.*“

Vlivem těchto faktorů polovina dotazovaných seniorů (RS2, RS4, RS6, RS7) navíc zmiňovali výhody v oblasti komunikace. Pomocí informačních technologií našli nové přátele s obdobnými koníčky a dosáhli pocitů spokojenosti. Celkově pocítují lepší a snazší **komunikaci** s okolím.

RS2: „*Naplnění, uspokojení a nové přátele, které mají stejné zájmy a poradí mi.*“

Výhodou je také překonání pocitu osamělosti, neboť díky informačním technologiím cítí blízkost, společnost a kontakt se světem.

RS3: „*Naopak, cítím blízkost. Vždyť internet spojuje lidi. Mohu si povídat s kamarádkami ze školy, posílat si fotky rodiny. Sama si nepřipadám.*“

Téměř všichni dotazovaní senioři nespátřují **nevýhody** na užívání počítače. To bylo velmi překvapujícím zjištěním, neboť bych předpokládala, že senioři budou více kritičtí k jejich užívání. Pouze v několika případech byla zjištěna nevýhoda v rychlém plynutí času, dále v omezení osobního kontaktu, jelikož se řada záležitostí řeší

elektronickou cestou. Poslední uváděnou nevýhodou byly zdravotní problémy, spočívající v bolesti zad a očí.

RS5: „Byl jsem víc v kontaktu s lidmi. Samé schůze, jednání kvůli všemu. Teď je skoro vůbec nevidím. Vše se vyřeší přes telefon, nebo e-mail a vedení vidím tak 3x do roka na poradě.“

RS6: „Sezení u počítače určitě neprospívá mému zraku a zádům.“

Shrnutí a hodnocení DVO4

Z výzkumného šetření se ukázalo, že dotazovaní senioři vnímají pouze výhody informačních technologií, než jejich nevýhody. Hlavní výhodou je vyšší informovanost a získání nových znalostí, s čímž se také pojí vyšší samostatnost. Další výhodou je zlepšení a usnadnění komunikace či poznávání nových přátel. To umožňuje snižovat pocit osamocení, který dotazovaní senioři nepocítují.

Ve výzkumném šetření se tak potvrzují tři výhody informačních technologií dle Vohradníka (2013, [online]). Jedná se tedy o vyšší soběstačnost, rozšíření obzorů a snižování pocitu osamocení. Zároveň se tím vyvrací obava Saka (2007) spočívající v růstu pocitu osamocení. Naopak pomocí informačních technologií pocítují blízkost.

Ve výzkumném šetření bylo v menší míře nastíněno několik nevýhod informačních technologií. Jedná se o rychlé plynutí času při práci na počítači, omezování osobních setkání a zdravotní problémy doprovázející stáří a užívání počítačů. V této rovině jsou pocíťovány bolesti očí a zad. Na druhou stranu, jak uvádí Katolický (2001, [online]), pro osoby, které mají problémy s pohybovým aparátem, představují informační technologie vyšší pohodlí.

6.5 Zodpovězení hlavní výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka zněla "**Jaký je přínos užívání informačních technologií v životě seniorů?**". Jejím cílem bylo zjistit pohled seniorů na přínos užívání informačních technologií v jejich životě. Záměrem bylo zjistit pohled seniorů na užívání počítačů a identifikovat jejich význam v životě.

Provedeným výzkumným šetřením bylo zjištěno, že pro dotazované seniory jsou informační technologie přínosné v několika směrech pohledu. Především jejich přínos

spatřují v oblasti sebevzdělávání, komunikace, volného času a v kvalitě života. Obecně spojují přínos těchto technologií s využíváním nástrojů internetu.

Tím, že začali užívat informační technologie, si rozšířili nejen své obzory i znalosti, ale také prostřednictvím jejich užívání dosahují vyšší **informovanosti**. Prostředí internetu jim tak umožňuje snadno a rychle získávat nové informace o dění ve světě, dopravních spojích, lécích, zboží, receptech a novinek z oblasti svých oblíbených činností. Díky tomu pociťují zjednodušení života, neboť mohou zařizovat řadu činností z pohodlí domova, což je přínosné obzvláště pro ty seniory, kteří mají potíže s pohybovým aparátem. Nakoupit dárek přes internet, zaplatit nezbytné poplatky z pohodlí domova jim šetří také **finance**, neboť ušetří za dopravu do města. Mimo jiné i za denní tisk.

Zjednodušení a urychlení pociťují i v oblasti **komunikace** s druhými lidmi. Ta se vlivem informačních technologií spíše zlepšila, neboť mají blíže k mladé generaci, s níž si nyní více rozumí. Právě vnoučata a další rodinní příslušníci pomáhají seniorům při získávání a rozšiřování svých dovedností při práci na počítači. Internetové nástroje dotazovaným seniorům umožňují překonat fyzickou vzdálenost s rodinou, kamarády či bývalými spolužáky, s nimiž mohou telefonovat prostřednictvím Skypu, dopisovat si pomocí e-mailu či jiných nástrojů. Informační technologie tedy napomáhají udržovat vztahy s okolím, ale také navazovat nová přátelství. Tato přátelství navazují na základě společných zálib, jako je zahradničení, cestování a další. Mohou si mezi sebou vyměňovat zkušenosti, získat rady a obohatit zkušenosti dosavadní.

Senioři, oproti produktivnímu obyvatelstvu, mají více **volného času**, který jim pomáhají informační technologie vyplnit. Dotazovaným seniorům tak přináší tyto technologie zábavu a naplnění volného času zejména při špatném počasí. Postupně si většina z nich na jejich užívání vybudovali návyk a představují tak denní rituál. Lze tedy říci, že užívání počítačů se stává jejich koníčkem, ačkoliv si to neuvědomují a nadále preferují trávení volného času s rodinou či v přírodě.

Informační technologie mají pozitivní dopad na **kvalitu** jejich **života**. Udržují kontakt se světem, s druhými lidmi a tím cítí sounáležitost a společnost. Přínos je tak spatřen v překonání pocitů osamocení. Krom toho je jejich život pestřejší i veselejší. Užívání internetu je obohacuje a přináší duševní spokojenost a naplnění. Cítí se dobře a to má příznivý vliv na jejich zdravotní stav, především duševní zdraví.

Závěr

Diplomová práce byla orientována na problematiku vztahu seniorů a informačních technologií. V současné době lze říci, že jejich užívání je důležitou součástí osobního či pracovního života pro mladou a produktivní generaci. V rámci diplomové práce jsem se zaměřila na seniory, kteří užívají informační technologie ve svém volném čase. Jejím hlavním cílem bylo zjistit přínos těchto technologií v jejich životě.

Pozornost tak byla zaměřena na pohled a názory seniorů týkajících se užívání informačních technologií. Z tohoto důvodu byla použita kvalitativní výzkumná metoda a technika polostrukturovaného rozhovoru. Užití této metody se ukázalo jako vhodné, neboť jejím prostřednictvím bylo získáno dostatečné množství informací poukazujících na individuální názory a pohledy seniorů. Zároveň tak dotazovaní senioři nebyli omezeni výběrem odpovědi. To přineslo zajímavé poznatky z různých úhlů pohledu. Hlavního cíle tak bylo dosaženo, i když tyto výsledky není možné generalizovat vzhledem k malému vzorku výběru. Zůstávají platné pouze pro daný vzorek výzkumného šetření. K porozumění daného tématu přispěla také teoretická část, která umožnila vhléd do dané problematiky a připravila prostředí pro samotné výzkumné šetření.

Výzkumné šetření ukázalo, že senioři užívají informační technologie řadu let, přičemž většina dotazovaných seniorů se s počítačem seznámila v produktivním věku a tedy ve svém zaměstnání. Ve výzkumném šetření se tak potvrdilo tvrzení Kamrádkové (2011, [online]) o prvotním seznámení s počítačem ve svém zaměstnání. Dalším motivem k jejich užívání byla zvědavost a touha získat nové znalosti a podpora rodina. Potvrzuje se tvrzení Saka (2007) o existenci mezigeneračního učení. Naučit se s počítačem nebylo snadnou záležitostí, nicméně značně motivující. K získání dovedností a tedy počítačové gramotnosti přispívala nejen rodina, ale také účast na vzdělávacích kurzech. Potvrdilo se také tvrzení Katolického (2001, [online]) o tom, že jednou z možných překážek k užívání informačních technologií může být zdravotní stav seniora.

Ve výzkumném šetření se rovněž ukázalo, že senioři užívají programy jako je MS Excel, MS Word a programy na úpravu fotografií. V největší míře je však využíván za účelem užití nástrojů internetu. Díky němu spatřují výhody užívání těchto technologií. Internet užívají nejvíce k vyhledávání informací, dále ke komunikaci a následně

k zábavným činnostem. K těmto výsledkům dospěla rovněž Kamrádková (2011, [online]) ve svém výzkumu.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že informační technologie jsou součástí volného času dotazovaných seniorů, i když mezi preferované činnosti patří trávení času s rodinou, v přírodě či výlety. Tyto výsledky se shodují se zjištěním Beisgena a Kraitchmana (2003). Informační technologie jsou velmi oblíbené u mladé generace, ale při zhodnocení výzkumného šetření jsem dospěla ke zjištění, že i pro většinu dotazovaných seniorů představují zvyk a dokonce denní rituál. Bez těchto technologií by se sice obešli, ale neradi. Tato skutečnost byla pro mne velice překvapující. Z výzkumného šetření se ukázalo, že dotazovaní senioři vnímají přínos informačních technologií v oblasti sebevzdělávání, neboť jim tyto technologie umožňují získat v krátkém čase a snadno nové informace z oblasti zpráv, dopravních spojů, léků, zboží a koníčků. Dále je přínos spatřován v oblasti komunikace. Dotazovaní senioři pocítují lepší vztahy s mladší generací. Informační technologie pomáhají udržovat vztahy se vzdálenou rodinou, přáteli či spolužáky a dokonce prostřednictvím internetu mohou navazovat nová přátelství s lidmi, s nimiž mají obdobné zájmy. Mezi oblíbené užívané nástroje patří e-mail, Skype, Messenge, ICQ. Pozoruhodné je, že mezi dotazovanými seniory se začíná rozšiřovat i užívání Facebooku. Pro dotazované seniory jsou informační technologie přínosné z hlediska volného času, který jim pomáhají zaplnit. Na základě zjištěných informací lze vyvodit závěr, že informační technologie mají v životě seniorů určité místo a postupem času se stávají pravidelnou volnočasovou aktivitou. Poslední přínos je spatřován v kvalitě života, která se díky užívání počítačů, především internetu, zlepšila. Dotazovaní senioři zaznamenávají nejen vyšší samostatnost, ale také vyšší sounáležitost a překonání osamocení. Jejich život získal nový rozměr a zároveň se cítí spokojenější. Tento pozitivní postoj ovlivňuje i jejich zdravotní stav po stránce psychické.

Během výzkumného šetření vyvstala otázka, jenž by byla zajímavá pro podrobnější zkoumání. Jedná se o téma závislosti seniorů na informačních technologiích. Vzhledem k tomu, že většina dotazovaných seniorů využívá počítač a internet každý den, je námět tohoto tématu vhodný. Přínosné by bylo také zaměřit se na zjištění vzdělávacích potřeb seniorů v oblasti informačních technologií. Právě to by přispělo k vytváření adekvátní nabídky vzdělávacích počítačových kurzů dle požadavku seniorů.

Diplomová práce shrnuje teoretické poznatky z dané problematiky a mapuje pohled seniorů na užívání informačních technologií v jejich volném čase. Tato práce zahrnuje zajímavé informace o motivaci seniorů k využívání informačních technologií, oblíbených činnostech na počítači a především hovoří o přínosu i významu těchto technologií pro seniory. Přínos této práce může spočívat v podání informací o užívání informačních technologií skupinou seniorů. Poskytuje tak přehled o dané problematice a zároveň může motivovat další seniory k užívání těchto technologií. Práce by mohla být přínosná i pro poskytovatele sociálních služeb pro rozšíření jejich volnočasových aktivit, vzhledem k tomu, že jedním ze zjištěných přínosů užívání informačních technologií bylo zvýšení kvality života.

Seznam použité literatury:

Active Aging: A Policy Framework. In: *WHO* [online]. c2002. [cit. 2015-03-06]. Dostupné z: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

BEISGEN, Beverly, Ann; KRAITCHMAN, Marilyn, Crouch. *Senior Centers: opportunities for successful Aging*. New York: Springer Publishing Company, 2003. 391 s. ISBN 0-8261-1704-X.

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: Vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

BRDIČKA, Bořivoj. *Role internetu ve vzdělávání*. Kladno: AISIS, 2003. 122 s. ISBN 80-239-0106-0.

CZESANÁ, Věra a MATOUŠKOVÁ, Zdeňka. *Účast a bariéry vzdělávání starších osob*. In: Národní vzdělávací fond [on-line]. c2006. 34 s. ISSN 1801-5476 [cit. 2015-02-26]. Dostupné z: http://old.nvf.cz/publikace/pdf_publikace/observator/cz/working_paper2_2006.pdf

Čeho chceme dosáhnout. In: *Informace pro život seniora jsou všudypřítomné* [on-line]. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://uisel.eu/cz/>

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov*. Vyd. 1. Bratislava: UK, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.

ČORNANIČOVÁ, Rozália a PETŘKOVÁ, Anna. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 91 s. ISBN 80-244-0879-1.

Domácnosti a jednotlivci. In: *Český statistický úřad* [online]. c2010. [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/domacnosti_a_jednotlivci

DOMBROVSKÁ, Michaela a LANDOVÁ Hana a TICHÁ, Ludmila. *Informační gramotnost - teorie a praxe v ČR* [online]. c2004. [cit.2015-02-25]. Dostupné z: <http://knihovna.nkp.cz/nkkr0401/0401007.html>

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

GIBSON, Heather; SINGLETON, Jerome. *Leisure and Aging: Theory and Practice*. United States: Human Kinetics, 2012. 270 s. ISBN 978-0-7360-9463-4.

GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 9788087109199.

HAZAN, Haim. *Old Age: Constructions and Deconstructions*. Vyd. 1. Great Britain: Cambridge University Press, 1994. 126 s. ISBN 0-521-44748-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOOYMAN, Nancy; KIYAK, Asuman. *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 8th ed. Boston: Pearson, 2008. 776 s. ISBN 978-0205525614.

Human Kinetics. *Dimension of Leisure for Life: Individuals and Society*. United States: Human Kinetics, 2010. 372 s. ISBN 978-0736082884.

Informační gramotnost v podmínkách eGovernmentu. In: *Institut pro veřejnou správu* [online]. c2011. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z:

http://www.zdarns.cz/kurzy/informacni_gramotnost.pdf

Informační společnost v číslech 2014. In: *Český statistický úřad* [online]. c2014. [cit. 2015-02-22]. Dostupné z:

[http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AD0026B98D/\\$File/061004-14_C.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AD0026B98D/$File/061004-14_C.pdf)

Jak trávit volný čas v důchodu. In: *Třetí věk* [online]. c2010. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/201011/jak-travit-volny-cas-v-duchodu/>

Jedličková, Petra. *Přístup k využívání ICT z hlediska dalšího vzdělávání: nerovnosti v zapojení do informační společnosti*. In: *Národní observatoř zaměstnanosti a vzdělávání* [on-line]. c2006. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z:

http://old.nvf.cz/publikace/pdf_publicace/observator/cz/working_paper5_2006.pdf

- KALVACH, Zdeněk. Kdy začíná stáří. In: *Časopis Mužes* [online]. c2010. [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <http://www.muzes.cz/aktuality/tema/kdy-zacina-stari/>
- KAMRÁDKOVÁ, Kateřina. Průzkum práce seniorů s počítačem a Internetem. In: *Knihovna plus* [online]. c2011, č. 2 [cit. 2015-05-15]. ISSN 1801-5948. Dostupné z: <http://knihovna.nkp.cz/knihovnaplus102/kamrad.htm>.
- KATOLICKÝ, Arnošt. Internet a senioři. In: *ebook.zcu* [online]. c2001. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://www.ebook.zcu.cz/info/senior.htm>:
- KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- METYŠ, Karel. Jsem v důchodu a mám svůj internet. In: *Penzista.net* [on-line]. c2013. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: <http://test.penzista.net/technologie-vzdelavani/pocitace-a-technologie-pro-senior/248-jsem-v-dchodu-a-mam-svj-internet>
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978-802-4738-727.
- MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. In: *MPSV* [online]. c2012 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf
- ONDRÁKOVÁ a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PATTERSON, Robert, Ian. *Growing Older: Tourism and Leisure Behaviour of Older Adults*. Cambridge: CABI, 2006. 230 s. ISBN 9781845931513.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. 229 s. ISBN 80-7178-569-5.

- PETRÁČKOVÁ, Věra a KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995. 445 s. ISBN 9788020004970.
- PETRUSEK, Miloslav: *Společnost pozdní doby*. Praha. Sociologické nakladatelství, 2006. 408 s. ISBN 80-86429-63-6.
- PICHAUD, Clément. *Soužití se staršími lidmi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
- PRŮCHA, Jan a VETEŠKA, Jaroslav. *Andragogický slovník*. Grada: Praha, 2012. 239 s. ISBN 978-80-247-3960-1.
- RABUŠICOVÁ, Milada a RABUŠIC, Ladislav. *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4779-2.
- SAK, Petr. *Člověk a vzdělávání v informační společnosti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 296 s. ISBN 978-80-7367-230-0.
- Senior learning and ICT usage. In: *Ubiquitous Information for Seniors Life* [on-line]. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://uisel.eu/>
- Senioři k počítačům. In: *Babinet* [on-line]. c2000-2015. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://www.babinet.cz/clanek-2902-seniori-k-pocitacum.html>
- Senioři komunikují. In: *Nadační fond manželů Livie a Václava Klausových* [on-line]. c2008,2014. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://nadacnifondklausovych.cz/Seniori-komunikuji-1/>
- STRAUSS, Anselm a CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- SURYNEK, Alois; KOMÁRKOVÁ, Růžena; a KAŠPAROVÁ, Eva. *Základy sociologického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2001. 160 s. ISBN 80-7261-038-4.
- SVOBODOVÁ, Kamila. Stárnutí společnosti. In: *Sociologický webzin* [online]. c1982. [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=250&lst=119>

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TELNAROVÁ, Zdeňka. Senior Education and Training Internet Platform. In: Ostravská univerzita [on-line]. c2010. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://www.osu.cz/index.php?kategorie=915&id=6331>

VAĐUROVÁ, Helena a MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 9788024613185.

VOHRADNÍK, Zdeněk. V čem nám může internet pomoci. In: *Vohradník -webnote* [on-line]. c2013. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://vohradnik.webnode.cz/news/v-čem-nám-muže-internet-pomoci/>

VOHRALÍKOVÁ, Lenka a RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. [online] Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2004. 90 s. [cit. 2015-06-02] ISBN 80-239-4218-2. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf

Vzdělávání dospělých v ČR. In: *Český statistický úřad* [online]. c2013. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20561193/331313.pdf/3b3fda80-d409-4adc-a79d-4f9613511f2d?version=1.0>

Weby pro seniory. In: *Helpnet* [online]. c2007. [cit. 2015-05-25]. Dostupné z: <http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>

ZLATUŠKA, Jiří. *Informační společnost* [online]. c1998 [cit. 2014-11-01]. Dostupné z: <http://webserver.ics.muni.cz/bulletin/articles/122.html>

ZOUNEK, Jiří a ŠEĐOVÁ, Klára. *Učitelé a technologie. Mezi tradičním a moderním pojetím*. Brno: Paido, 2009. 172 s. ISBN 978-80-7315-187-4.

ZOUNEK, Jiří. *ICT, digitální propast a vzdělávání dospělých: socioekonomické a vzdělávací aspekty digitální propasti v České republice*. In: Sborník prací Filozofické

fakulty brněnské univerzity. Brno: Masarykova univerzita [on-line]. c2006. [cit. 2015-02-23]. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/wupv/home/Documents/sbornik-u11-mpsv-projekt/08Zounek%20U11.pdf>

ZOUNEK, Jiří. *Život a vzdělávání dospělých v éře informačních a komunikačních technologií*. In Rabušicová, Milada; Rabušic, Ladislav. *Učíme se po celý život?*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 337 s. ISBN 978-80-210-4779-2.

Seznam použitých zkratk

ČR	Česká republika
DVO	Dílčí výzkumná otázka
ICT	Informační a komunikační technologie
Mj.	Mimo jiné
MS	Microsoft
RS	Respondent/ka
Tj.	To je
TO	Tazatelská otázka
Tzv.	Takzvaný, takzvaně

Seznam tabulek

Tabulka 1: Uživatelé osobního počítače	34
Tabulka 2: Transformace dílčích výzkumných otázek.....	52
Tabulka 3: Charakteristika nositelů informací	56

Seznam příloh

Příloha 1: Scénář polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 2: Přepis polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 1: Scénář polostrukturovaného rozhovoru

- TO1 Kdy a při jaké příležitosti jste se seznámil/a s počítačem? Pomáhal Vám někdo?
- TO2 Co Vás vedlo k tomu, že jste začal počítat užívat a učit se s ním?
- TO3 Jak jste se s počítačem naučil/a? Absolvoval jste nějaký kurz? Případně jaký?
- TO4 Vnímali jste nějaký tlak, povzbuzení nebo naopak zrazování od svého okolí, abyste počítač užíval/a?
- TO5 Pociťoval/a jste na začátku nějaké překážky, které Vám bránily naučit se ovládat počítač?
- TO6 Jak dlouho už počítač užíváte? Máte svůj vlastní?
- TO7 Jaké programy využíváte na počítači a k čemu?
- TO8 Využíváte internet? Co na něm nejvíce hledáte?
- TO9 Kolik zhruba času strávíte těmito činnostmi?
- TO10 Pomáhá Vám někdo při těchto činnostech? Jak si rozšiřujete své dovednosti?
- TO11 Vnímáte tento čas jako dobře využitý nebo negativně?
- TO12 Jak rád/a trávíte svůj volný čas?
- TO13 Co se Vám vybaví pod pojem informační technologie?
- TO14 Jaké další technologie využíváte?
- TO15 Myslíte si, že se Vám díky jejich užívání změnil život a jak?
- TO16 Změnily se nějak vztahy s lidmi, od té doby co tyto technologie užíváte? Jak?
- TO17 Myslíte si, že byste se dokázal/a bez nich obejít?
- TO18 Co Vám užívání těchto technologií přineslo?
- TO19 Pociťujete něco, co vám to naopak vzalo? A co?
- TO20 Pociťujete osamělost?

Příloha 2: Přepis polostrukturovaného rozhovoru

Kdy a při jaké příležitosti jste se seznámil/a s počítačem? Pomáhal Vám někdo?

„Bylo to asi před 16 lety. Bylo to v okamžiku, kdy si ho pořídil syn. Nerozuměla jsem ničemu a ze zvědavosti jsem se začala vyptávat. Hodně mi pomáhal syn. Xkrát jsem se ptala na co kliknout, kde vzal tohle, jak tam dát to a to. Nerozuměla jsem vůbec ničemu. Byla to pro mě jak španělská vesnice. Opravdu to byly náročné chvíle.“

Co Vás vedlo k tomu, že jste začal počítat užívat a učit se s ním?

„Sama jsem se chtěla dozvědět něco nového a rozšířit si obzor. V té době to bylo něco extra, ne jako teď, kdy má počítač každé malé dítě. To bylo úplně něco jiného.“

Jak jste se s počítačem naučil/a? Absolvoval jste nějaký kurz? Případně jaký?

„Učila jsem se během doby. Chodila jsem u nás ve městě na kurz. Bylo to základní ovládání. Tam jsem se naučila opravdu základ zapnout, vypnout, nastavit a malování, poznámky. Pak to bylo zaměřený na word a v práci jsem se musela naučit s databázemi. Vloni jsem chodila na práci s fotkami. To mě teď hodně baví. Jezdit po výletech, dělat z fotek knížky a mít pěknou vzpomínku.“

Vnímal jste nějaký tlak, povzbuzení nebo naopak zrazování od svého okolí, abyste počítač užíval/a?

„Povzbuzení bylo od syna. Známi a rodina to pokládali za zbytečné. Dnes už mají své počítače, ale v té době to vypadalo, jako bych se zbláznila. Na co já bych to asi tak potřebovala? Na nic, ale zajímalo mě to a dnes se tím bavím. Je to pěkná hračka.“

Pocíval/a jste na začátku nějaké překážky, které Vám bránily naučit se ovládat počítač?

„Učit se nové věci je vždycky problém a samá překážka. Ale jak se to říká, když se chce, všechno jde, tak jsem to i já zvládla. A to je co říct. V té době bylo připojení pouze přes telefon a byly obavy, aby nedošlo k přesměrování a moc se neprovolalo. Navíc to bylo pěkně drahý. Když si vzpomenu, tak jsem byla na internetu hodinu a musela jsem si to hlídat a víc ne. Dnes jeto banalita. Připojit se dá všude a levně.“

Jak dlouho už počítač užíváte? Máte svůj vlastní?

„Používám ho asi 16 let a mám vlastní.“

Jaké programy využíváte na počítači a k čemu?

„Mám windows a využívám ms office, hlavně excel a sem tam word. Občas skype a teď kon hlavně photoshop.“

Využíváte internet? Co na něm nejvíce hledáte?

„Internet využívám. Vyhledávám, to co nejvíce potřebuju například zprávy, počasí, spojení, mapy, wikipedii, bankovníctví a hry.. E-mail a nově mám facebook. Cokoliv, co mě zrovna napadne. Občas tam nakupuju, ale toho se trochu bojím a vybírám z těch obchodů, co znám. K bankovníctví mě přivedl syn. Je to rychlé a nemusím do spořitelny nebo na poštu. Zařídím a zaplatím složenky z domu. Je to pohodlné.“

Kolik zhruba času strávíte těmito činnostmi?

„Různě podle možností. Někdy po 10 min asi 4x až 5x denně. Podívám se, co je nového, jestli mi někdo napsal a pak podle potřeby.“

Pomáhá Vám někdo při těchto činnostech? Jak si rozšiřujete své dovednosti?

„Občas se poradím podle potřeby v rodině. Rozšiřuju si je přes kurzy.“

Vnímáte tento čas jako dobře využitý nebo negativně? Proč?

„Kladně, moc mi pomáhá. Šetří mi to čas. Než, abych došla do města, tak z domu mám zaplacený telefon hned. Víím, co je nového, udržuje mě to v aktivitě.“

Jak rád/a trávíte svůj volný čas?

„S vnoučaty, na chatě, kolo a občas ještě vypomáhám v bývalém zaměstnání.“

Co se Vám vybaví pod pojem informační technologie?

„Počítač, table, telefon a spousta dalších zařízení, které údajně mají lidem ulehčit život.“

Jaké další technologie využíváte?

„Tablet, telefon.“

Myslíte si, že se Vám díky jejich užívání změnil život a jak?

„Je to už tak dlouho, že nějakou změnu nevnímám. Určitě jeto pohodlné a šetří to peníze. Na internetu seženu levnější věci, v obchodě ne. Mám nový koníček.“

Změnily se nějak vztahy s lidmi, od té doby co tyto technologie užíváte? Jak?

„Manžela už nemám a tak mě to v posledních letech pomohlo překonat smutek a zabavit se během dne.“

Myslíte si, že byste se dokázal/a bez nich obejít a proč?

„Co by mi zbývalo, určitě bych se s tím vyrovnala, ale nerada. Je to zvyk a skoro denní rituál ke kávě. Někdo rád kouří, já mám ráda tohle.“

Co Vám užívání těchto technologií přineslo?

„Lepší shánění informací. Ty mám hned a ještě si z nich můžu vybírat. Vše je jednodušší, rychlejší a nemusím volat rodině kvůli každé věci. Najdu si to sama.“

Pocitujete něco, co vám to naopak vzalo? A co?

„Nevím o ničem.“

Od té doby co užíváte počítač, mobil cítíte se osamělý?

„Podle mého úsudku nemá počítač s osamělostí nic společného. Je to můj společník pro dlouhé chvíle a pocitu samoty mě zbavuje.“