

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2019-2021

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Denisa Černá

Senior a internetová komunikace

Praha 2021

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Radka Dydňanská Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2019-2021

DIPLOMA THESIS

Denisa Černá

Senior and internet communication

Prague 2021

The Diploma Thesis Work Supervisor:

Mgr. Radka Dydňanská Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 22. 2. 2021

Jméno autorky

Poděkování

Mnohokrát děkuji Mgr. Radce Dydňanské Ph.D. za velice vstřícný přístup, cenné rady, připomínky a trpělivost při odborném vedení mé diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá internetovou komunikací z pohledu současných seniorů. Teoretická část definuje pojmy stáří, stárnutí, senior. Dále popisuje možnosti vzdělávání seniorů a informační gramotnost. Praktická část, pomocí dotazníkového šetření, zjišťuje, zda současní senioři aktivně využívají internet ke komunikaci, zda internet využívají jako zdroj informací a jaké informace nejčastěji na internetu vyhledávají.

Klíčová slova

Edukace seniorů, informační gramotnost, internet, internetová komunikace, senior, stárnutí, stáří, zájmové vzdělávání dospělých

Annotation

The diploma thesis deals with internet communication from the perspective of current seniors. The theoretical part defines the concept of old age, aging, seniors. It also describes the possibilities of education of seniors and information literacy. The practical part using a questionnaire survey, finds out determines whether current seniors are actively using the internet to communicate, whether they use the internet as a source of information and that information they most often search the internet for.

Keywords

Aging, age, education of seniors, hobby adult education, information literacy, internet, internet communication, senior

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 POJMY A VYMEZENÍ STÁŘÍ, STÁRNUTÍ, SENIOR.....	11
1.1 Pojetí stárnutí a stáří	14
2 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	17
2.1 Funkční zdatnost	19
3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	21
3.1 Životní styl a volný čas	22
3.2 Zájmy a motivace.....	24
3.3 Trénování paměti seniorů	25
4 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	28
4.1 Vymezení zájmového vzdělávání dospělých	28
4.2 Cíle a funkce zájmového vzdělávání dospělých	29
4.3 Typy a dělení zájmového vzdělávání dospělých	30
5 EDUKACE SENIORŮ.....	32
5.1 Cíle a význam edukace seniorů	32
5.2 Možnosti vzdělávání seniorů	34
5.3 Formy vzdělávání seniorů.....	35
5.4 Funkce vzdělávání seniorů.....	35
5.5 Edukační aktivity pro seniory	36
5.6 Bariéry ve vzdělávání seniorů.....	38
6 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČESKÉ REPUBLICĚ.....	40
6.1 Univerzity třetího věku	40
6.2 Akademie třetího věku.....	43
6.3 Univerzity volného času	44
6.4 Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata	44
6.5 Virtuální univerzita třetího věku.....	45
6.6 Kluby seniorů.....	45

7	INFORMAČNÍ GRAMOTNOST	47
7.1	Zdroje informací a média.....	49
7.2	Člověk a digitální komunikace	51
	PRAKTICKÁ ČÁST	54
8	SENIOR A INTERNETOVÁ KOMUNIKACE.....	54
8.1	Cíle výzkumného projektu.....	54
8.2	Metoda výzkumného projektu	54
8.3	Subjekt výzkumného projektu	55
8.4	Výzkumné hypotézy	56
8.5	Sběr dat	56
8.6	Návratnost.....	56
9	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	57
9.1	Grafy	57
10	SHRNUTÍ A DISKUSE.....	68
	ZÁVĚR	73
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	75
	SEZNAM ZKRATEK	77
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	78
	SEZNAM PŘÍLOH.....	79

ÚVOD

„Každý, kdo se přestane učit, je starý, ať je mu dvacet nebo osmdesát. Každý, kdo se stále učí, zůstává mladý. Je nejlepší v životě zůstat mladý.“ Henry Ford

Úvodem diplomové práce jsem zvolila citát, který dle mého názoru přímo koresponduje s tématem mé diplomové práce. Současní senioři sami od života v penzi očekávají více. Jejich životní očekávání se všestranně mění, protože do tohoto období lidé vstupují, oproti minulosti, v plné životní síle, relativně zdraví, vzdělaní a finančně zabezpečení. Tito lidé očekávají, že budou nadále ve svém životě pokračovat v obdobném tempu jako doposud, troufám si říci, že rozhodně není jejich představa taková, že budou pasivně přežívat, stáhnou se do ústraní, přeruší společenský život a podobně.

Mou motivací pro výběr tohoto tématu byli mí prarodiče, kteří se, mimo jiné, s tímto citátem ztotožňují. Již několik let jsou v penzi, děda občas stále na pár hodin do zaměstnání dochází, avšak většinu společného volného času si užívají plnými doušky. Televizní obrazovka je v jejich domácnosti jen pouhým nábytkem. Jezdí na výlety po krásách naší České republiky, navštěvují divadelní představení, vedou Klub seniorů v Praze a přednášky s tím spojené, angažují se ve společenském dění svých známých a přátel. K mnoha jejich aktivitám potřebují počítač a internet. Připravují tak své přednášky, posílají pozvánky přes e-mailové adresy. Tudiž mě napadla otázka, zda již většina současných seniorů ke svému životu využívají počítač společně s internetem či nikoliv.

Diplomová práce je věnována tématu Senior a internetová komunikace. Práce je rozčleněna na dvě hlavní části, a to na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do 7 kapitol.

První kapitola teoretické části definuje vymezení a pojetí stáří, stárnutí, senior z pohledu historie i současnosti.

Druhá kapitola je věnována periodizaci stáří a funkční zdatnosti seniorů.

Třetí kapitola je zaměřena na aktivní stárnutí, životní styl, volný čas, také na zájmy, motivaci a trénování paměti u seniorů.

Čtvrtá kapitola se hlouběji zabývá zájmovým vzděláváním dospělých. Funkcemi, cíli, typy a dělením zájmového vzdělávání.

Pátá kapitola vymezuje možnosti a organizace zprostředkovávající edukaci seniorů. Popisuje cíle, význam, možnosti, formy, funkce vzdělávání seniorů, edukační aktivity pro seniory a bariéry ve vzdělávání seniorů.

Šestá kapitola se hlouběji zabývá vzděláváním seniorů v České republice a představuje vzdělávací organizace.

Sedmá kapitola teoretické části popisuje informační, počítačovou gramotnost a digitální komunikaci.

Součástí kvantitativní výzkumné části je nejprve objasnění metody dotazníkového šetření. Hlavní náplní praktické části jsou pak grafy vycházející z odpovědí od respondentů, celkové shrnutí a diskuse.

Cílem diplomové práce je teoreticky popsat vzdělávání dospělých a počítačovou gramotnost. Poté v praktické části pomocí kvantitativního šetření graficky shrnout, zda současní senioři aktivně využívají internet ke komunikaci, případně jaké komunikační nástroje ke komunikaci používají a zda tímto způsobem komunikují se svou rodinou či přáteli.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POJMY A VYMEZENÍ STÁŘÍ, STÁRNUTÍ, SENIOR

„Celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu týkajícího se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp stáří tak ztrácí svou váhu.“ (Baltes In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 32)

Termín „senior“ není v naší odborné literatuře ani legislativě jednoznačně vymezen. Nejedná se o právní ani statistickou kategorii, ale spadá do kategorie sociologické. Používá se jako synonymum pro označení odběratele starobního důchodu, to ale není zcela přesné. (Špatenková, Smékalová, 2015) V mnoha odborných knihách se také můžeme setkat s pojmem „geront“. Toto označení je však obecně vnímáno pro seniory, kteří jsou závislí na péči druhých osob. Zastaralým pojmem užívaným v psychologických publikacích, který se již spíše nepoužívá, je „senescent“. (Příbyl, 2015) Také lze častokrát narazit na pojem důchodce, dědeček, stařenka, apod.

Termín „senior“ je emočně neutrální a lze takto označovat člověka v průběhu celého stáří bez ohledu na míru soběstačnosti, výkonnosti, mentality.

„Slovník cizích slov vysvětluje termín senior následovně:

- *Starší ze dvou lidí stejného jména;*
- *Příslušník starší věkové kategorie;*
- *Člen sboru požívající zvláštní úcty.“* (Příbyl, 2015, s. 13)

„Za velmi důležitou považujeme skutečnost, že stárnutí i stáří, jejich vymezení, standardizování, společenské pojmání, provazování s jinými faktory osobního života i se společenskými systémy mají sice své objektivní zákonitosti, ale do značné míry jde o sociální konstrukty a záležitosti subjektivního nahlížení.“ (Čevela a kol., 2014, s. 16, 2014)

V minulosti se postoje a představy ohledně stáří spíše střídaly. Dominoval buď pozitivní postoj (staří je respektováno a ctěno pro moudrost a trpělivost), nebo negativní postoj (období strádání, nemocí a bolesti). (Špatenková, Smékalová, 2015)

Erikson rozdělil vývoj osobnosti nejprve do 8 fází, poté doplnil 9 etapu, a tím dokončil cyklus stáří. Každé jednotlivé etapě připisuje prioritní potřebu, kterou je nezbytné v dané fázi uspokojit a naplnit, a tím rozvíjet pozitivní i negativní základní postoje člověka ve vztahu k sobě a svému okolí v průběhu celého života. Je důležité jednotlivé fáze života postupně prožít, abychom se mohli vyvíjet dál. Zde je blíže popsána osmá a devátá etapa, která se týká seniorského věku.

Erikson nazývá osmou etapu fází zralé dospělosti od 60 let až do smrti. Jedinec vzpomíná, hodnotí a rekapituluje svůj dosavadní život. Může si pokládat otázky typu „Nežil jsem marně?“, „Co jsem za svůj život dokázal?“, „Jsem schopen se dál rozvíjet?“, apod. Stáří je fáze života, ve které bychom měli přijmout svůj život takový, jaký byl, vše dobré i zlé, co se přihodilo a zároveň přijmout stáří jako normální proces, uvědomit si, co ještě mohu a chci dokázat. Říct si a obhájit si, že jsem svůj život žil nejlépe jak jsem uměl a mohl, a zároveň se vyrovnat i se svou nedokonalostí. Jednoduše, vyrovnat se s vlastním životem, věřit ve vlastní možnosti, schopnosti být pro společnost užitečným a přijmout smrt, která život ukončuje. Opačným postojem, který Erikson považuje za nezdravý je, aby v této etapě zoufale senior přemýšlel nad tím, že měl svůj život žít jinak, lépe, že život promarnil.

Erikson ve svých 91 letech doplnil fázi devátou. Chápe, na základě svého stáří, význam všech poznávacích smyslů, které se ve vyšším věku snižují. Dospívá k závěru, že v této fázi postrádá jistotu mládí, jsou omezené a limitované výhledy do budoucnosti. To, co člověka drží, je spojitost s okolním světem, každodenní kontakt s lidmi a běžnými věcmi. Je důležité porozumět a objasnit sobě samému závěrečnou fázi života, vidět budoucnost očima devadesátáctníka, přijmout lidský osud, užívat si a smát se. (Klevetová, 2017)

Existuje nespočetně definic, které vymezují stáří a stárnutí, avšak žádná z nich není absolutně definitivní a platná. Z historie je všeobecně známo, že Hippokrates definoval stáří a stárnutí jako ztrátu vlhka, Aristoteles tento pojem vymezil jako ztrátu tepla, v neposlední řadě například Galén pojetí stáří vymezil jako „stav mezi zdravím a nemocí, jenž je navozen změnami tělních šťáv s úbytkem vlhka, tepla a krve“. (Příbyl, 2015, s. 9)

Důležitým faktorem pojetí definic je také fakt, z jakého pohledu na stárnutí a stáří nahlížíme. Zda z pohledu psychologie, demografie, gerontologie aj.

Autoři, zabývající se problematikou stárnutí a stáří, se shodli na faktu, že senium (stáří) je konečná vývojová etapa našich životů, zatímco senescence (stárnutí) je fyziologický proces, kterému se nevyhne žádná živá bytost. (Příbyl, 2015)

Příbyl (2015, s. 9) definuje stárnutí jako „*komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí.*“

Dle Klevetové (2017) je pro člověka období stáří stejně tak významné, jako ostatní vývojová období a je tedy třeba i v této etapě klást důraz na rozvoj. Je důležité, aby se člověk snažil uchovat své pohybové dovednosti, taktéž psychický a sociální růst a rozvoj. Být připraven na různé fyziologické změny a snažit se je, co možná nejvíce, oddálit zdravým a vhodným životním stylem.

Jednou z hlavních složek stárnutí je individuálně probíhající pokles potenciálu zdraví, postupné klesání výkonnosti, přizpůsobivosti změnám, odolnosti vůči stresům, zátěžím. Stárnutí může probíhat různými způsoby, na kterých se podílejí např. genetické faktory, způsob našeho života, vlivy prostředí, naše psychická vyrovnanost, choroby, úrazy atd. Je důležité hledat formy aktivního, zdravého stárnutí, které vedou ke spokojenému stáří. (Čevela, 2014)

Příbyl (2015) dělí stárnutí následovně:

- Primární - fyziologické neboli zdravé stárnutí - je doprovázeno běžnými jevy, které souvisejí s věkem. Vytváří se typický stařecký fenotyp.
- Sekundární - patologické neboli chorobné stárnutí - proces, který je chápán jako urychlené stárnutí. Dalším faktorem sekundárního stárnutí je nepoměr mezi skutečným (kalendářním) věkem a funkčním stárnutím, kdy je skutečný věk nižší než věk funkční.
- V některých knihách se uvádí ještě třetí fáze stárnutí, neboli terciální stárnutí, které je doprovázeno rychlým tělesným úpadkem a umíráním.

Na proces stárnutí mají vliv také vnitřní a vnější faktory:

Vnitřní faktory dle Příbyla (2015):

- Genetická výbava má velký vliv na průběh stárnutí, na zdravotní stav jedince z důvodu vrozené genetické a získané genové mutace, které vedou ke vzniku onemocnění s důsledkem předčasného úmrtí.

- Tělesné choroby a psychické poruchy.
- Psychická výbava jedince – zvládání a zpracování náročných životních situací, metody a způsoby vyrovnávání se s nemocí a stresem.

Vnější faktory dle Příbyla (2015):

- Fyzikální faktory ovlivňují stárnutí z hlediska klimatu, životního a pracovního prostředí.
- Chemické faktory ovlivňují stárnutí jedince prostřednictvím kožních a plicních komplikací.
- Sociální faktory významně ovlivňují stárnutí skrze vzdělání, způsob a kvality bydlení, finančního zabezpečení, rodinného zázemí.

1.1 Pojetí stárnutí a stáří

Stáří je označováno jako poslední období lidského života, které končí smrtí. Většina autorů rozlišuje pojetí stáří na kalendářní, biologické a sociální.

Kalendářní stáří

Za kalendářní věk se považuje náš skutečný věk, který je dán datem narození. Kalendářní stáří je dané dosažením určitého dohodnutého věku, nemá žádnou vypovídající hodnotu o dotyčné osobě, avšak význam má pro demografické, statistické aj. účely. (Příbyl, 2015)

Šmausová (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 35) konstatuje, že věk je: *„společensky zhodnoceným způsobem, který závažně ovlivňuje celkový společenský status jeho nositelů z hlediska povinností a práv.“*

Biologické stáří

Během biologického stáří u jedince dochází ke zcela individuálním typickým involučním změnám. Jedná se například o svažování a vysušování kůže, šedivění vlasů a úbytek ochlupení, ochabování svaloviny a úbytek kostní hmoty, dále poruchy sluchu a zraku, změny postavy, chůze apod. Člověk se v této etapě života rychleji unaví,

potřebuje více času k obnově a regeneraci fyzických i duševních sil, dochází ke zpomalení psychomotorického tempa. Proces biologického stárnutí je ovlivňován jak dosavadním životním stylem, výskytem nemocí, tak i smířením se se stárnutím a stářím, které doprovází prohlubování sociální izolace. Pomalý, postupný pokles výkonnosti fyzických i duševních dovedností lze pozorovat již u lidí kolem 30. věku života. (Příbyl, 2015)

Jarošová (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 44) uvádí, že mezi významné změny ve stáří patří: *„úbytek funkcí na molekulární, tkáňové, orgánové a systémové úrovni, související s vyčerpáním buněčných rezerv (reakce organismu starého člověka na zvýšenou zátěž a zpomalení většiny funkcí), atrofie postihující všechny orgány a tkáně (např. mozek, kůže, svalstvo, játra, slezinu či ledviny), snížení elasticity orgánů a tkání (tj - snížení elasticity plic či cévního systému), snížení funkce endokrinních žláz spojené se sníženou sekrecí jednotlivých hormonů, distribuce tělesných tekutin nebo složení organismu (např. úbytek netučné tělesné hmoty, zvýšení obsahu tělesného tuku, ukládání vápníků v tkáních a jeho průnik do membrán a buněk či změny v chemické skladbě kostí, zubní skloviny, charakteru svalů, vzhledu kůže a vlasů).“*

Sociální stáří

Příbyl (2015) člení sociální stáří lidského života do životních období – neboli věků – na základě produktivity a sociálních rolí, které doprovází sociální události – například změny životního stylu a proměny potřeb.

První věk – neboli předproduktivní věk – označuje etapu dětství, mládí, rozvoje, růstu, vzdělávání, profesní přípravu atd.

Druhý věk – jinými slovy produktivní věk – znázorňuje období dospělosti. V této etapě je biologická, společenská i pracovní výkonnost na vrcholu.

Třetí věk – neboli postproduktivní věk – představuje etapu života, kdy jedinci odchází do starobního důchodu. Dochází k poklesu výkonnosti. Dle Mühlpachra (In: Veteška, 2016, s. 155) třetí věk znamená *„nezávislý život ve stáří.“*

Čtvrtý věk zahrnuje především křehké, zranitelné seniory a bývá nazýván obdobím vazeb, odkázanosti na druhé, závislosti.

Odchod do penze s sebou může přinášet i různé problémy. Jedním z příkladů může být nepřipravenost, nezadaptování se s touto skutečností. Dále například ztráta sociálního postavení, které jsme si mohli během života vybudovat. Pokles finančních příjmů, což vede ruku v ruce s poklesem životní úrovně. V neposlední řadě taktéž strach z pocitu nepotřebnosti, osamělosti, smířování se s úmrtností ve svém okolí, ztráta životního partnera. V tomto období je velice důležitá soudržnost rodiny. V produktivním věku je taktéž zapotřebí budovat kvalitní mezilidské vztahy, které nám posléze pomáhají před uzavíráním se do sebe a zmiňovanou osamělostí. V mnoha publikacích a výzkumech se uvádí, že zejména muži, kteří měli prestižní a společensky uznávané zaměstnání, hůře snášejí odchod do penze – než ženy, které se naopak více realizují v domácnosti. (Příbyl, 2015)

2 PERIODIZACE STÁŘÍ

„František Tvaroh už v roce 1971 kategorizoval stáří následovně:

- *Od 50 do 60 let: období přípravy na stárnutí;*
- *Od 60 do 73 let: rané stáří;*
- *Od 75 do asi 85-90 let: ustálené stáří;*
- *Od 90 let období kmetské čili období gerontů.“* (Tvaroh In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 48)

„Americká geriatrická společnost (2010) člení stáří takto:

- *65 – 74 mladší stáří;*
- *75 – 84 stáří;*
- *85 – 94 velmi staří;*
- *95 + dlouhověkost.“* (Veteška, 2016, s. 155)

Bernice L. Neugartenová (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 49) „navrhla zavedení pojmů *mladí senioři a staří senioři*. Zjevího pojetí je pak odvozeno i současné orientační členění stáří a dominující témata v příslušné fázi:

- *65-74 let: mladí senioři (young-old) – témata penzionování, volného času, aktivit, seberealizace;*
- *75-84 let: staří senioři (old-old) – témata adaptace, tolerance, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti;*
- *85 a více let: velmi staří senioři (very old-old) – problematika soběstačnosti a zabezpečení.“*

Mnoho autorů se v periodizaci stáří liší, nicméně obecně uznávaná periodizace lidského věku je považována dle WHO takto:

- *60 – 74 let: rané stáří, stárnutí, senescence;*
- *75 – 89 let: vlastní stáří, kmetství, senium;*
- *90 – + : dlouhověkost, patriarchium.*

„V roce 1800 byl starým člověkem čtyřicátník, dnes v rozvinutých zemích je za spodní hranici stáří považován věk 65 let, což koresponduje jednak s uvedenou periodizací lidského věku, jednak s posunem věkové hranice odchodu do starobního důchodu (obecný sociální marker stáří).“ (Příbyl, 2015, s. 13)

Dr. Margaret Chan, generální ředitelka WHO, uvádí: „Dnes většina lidí, dokonce i v nejchudších zemích, žije déle. Ale to nestačí. Musíme zajistit, aby tyto roky navíc byly zdravé, smysluplné a důstojné. Dosažení tohoto cíle nebude dobré jen pro starší lidi, bude to dobré pro celou společnost.“ (online, cit. 2020-09-21)

Tabulka podle Českého statistického úřadu (2013) znázorňuje projekci populačního vývoje v ČR do roku 2100, přičemž odborníci poukazují, že střední varianta naděje dožití je nejpravděpodobnější. (Veteška, 2016)

Zdroj: Projekce obyvatelstva České republiky (Český statistický úřad, 2013).

rok	naděje dožití					
	nízká		střední		vysoká	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
2012	75,0	80,9	75,0	80,9	75,0	80,9
2015	75,6	81,4	75,8	81,6	75,9	81,8
2030	78,2	83,8	79,5	85,1	80,6	86,1
2050	81,1	86,2	83,0	88,0	84,6	89,3
2100	84,2	88,8	86,6	91,1	88,4	92,9

Obrázek 1: Projekce populačního vývoje v ČR do roku 2100 (Zdroj: ČSÚ
In: Veteška, 2016, s. 151)

2.1 Funkční zdatnost

Jiřina Ondrušová (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 13) „konstatuje, že dochází ke zlepšování funkčního stavu seniorské populace, a že charakteristiky budoucích seniorů budou v mnohém odlišné od jejich dnešních vrstevníků. Lze předpokládat, že se dožijí vyššího věku v lepším zdravotním stavu, budou vzdělanější a pravděpodobně i aktivnější. To by mělo představovat dostatečnou výzvu pro vzdělávání, resp. edukaci zaměřenou na tuto věkovou kategorii.“

Čevela a kol (2014, s. 32) člení seniorskou populaci z hlediska funkční zdatnosti do následující klasifikace:

Elitní – jedinci ve vysokém (seniorském) věku, kteří jsou ve výborné kondici a jsou schopni podávat obdivuhodné výkony.

Zdatní (fit) – jedinci, kteří jsou v dobrém tělesném i duševním stavu, zvládají život i v nepříznivém, náročném prostředí. Jejich hlavní náplní jsou pravidelné pracovní a sportovní aktivity.

Nezávislí (independent) – osoby, které jsou soběstačné v běžných životních situacích, svalová síla bez vážného omezení, naučené a pro ně běžné aktivity zvládají, avšak odolnost a adaptabilita na nové aktivity jsou omezené. V této fázi jsou důležité rekondiční programy.

Křehcí (frail) – senioři s kolísavým funkčním, tělesným i zdravotním stavem, kteří již mívají problémy s naučenými a běžnými aktivitami denního života, ztrácí soběstačnost. Jsou ohroženi náhlými změnami stavu a nevyhnutelná je pomoc pečovatelské služby.

Závislí (dependent) – osoby, které potřebují a vyžadují dlouhodobou péči, podporu a pomoc druhé osoby jak ve zdravotních, tak sociálních službách. Nevládají běžné denní aktivity samostatně, jsou v ohroženém zdravotním stavu.

Zcela závislí (stally dependent) – senioři zpravidla zcela upoutaní na lůžko, kteří potřebují a vyžadují trvalou ošetrovatelskou péči, dohled, pomoc a podporu lidské důstojnosti. Jedná se o nepohyblivé seniory, nebo seniory s pokročilým stadiem demence. V této fázi je důležitá podpora lidského vnímání, komunikace a pohybových schopností, čili dbát na důraz techniky bazální stimulace.

Příbyl (2015, s. 14) doplňuje fázi:

Umírající – fáze, kdy senior čelí vážné života ohrožující, nevléčitelné nemoci. Snaha o mírnění nepříznivých projevů nemoci, tišení bolesti a v neposlední řadě podpora rodiny.

3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

„Pro zvýšení kvality života ve stáří bychom se měli zaměřit na aktivní stárnutí, prostředí a komunitu vstřícnou ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podporu rodiny a ochranu lidských práv.“ (Haškovcová In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 53)

Koncem devadesátých let byl pojem „aktivní stárnutí“ schválen Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

Termín „aktivní stárnutí“ byl dle M'am'aloca, o. s. (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 58) definován jako: *„slovní spojení, které označuje progresivní přístup ke stárnutí a starým lidem. Zakládá se na principech solidarity, respektu k individualitě a jedinečnosti. Jeho cílem je zajistit vysokou kvalitu života i v pozdním věku, a především prohloubit poněkud pohmožděný vztah mezi generacemi. Základním stavebním kamenem aktivního stárnutí je inkluze, společenské zapojení a především právo na něj v každém věku. V současné době se dá o aktivním stárnutí mluvit jako o evropské strategii přípravy na stárnutí její populace.“*

„Idea aktivního stárnutí původně vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které lze stručně shrnout následovně:

- *Nezávislost;*
- *Účast na životě společnosti;*
- *Důstojnost;*
- *Péče;*
- *Seberealizace.“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 12)*

„Aktivní činnost přináší starším lidem tyto možnosti: rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity vlastního vyjádření, pocit užitečnosti a odpovědnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost vyjádření názorů, možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém, důvod k vycházení z domu a cestování, příležitosti k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách...“ (Hazen In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 59)

Dagmar Dvořáčková (In: Špatenková, Smékalová, 2015) zdůrazňuje, že se jedná o mnohem komplexnější a širší pojem. Netýká se totiž pouze zdraví spojeného s fyzickou aktivitou, nýbrž zajišťuje možnost aktivně se zúčastňovat dění ve společnosti ve všech stádiích života.

3.1 Životní styl a volný čas

Životní styl v sobě zahrnuje volný čas, respektive aktivity, které jsou náplní našeho volného času, a naopak volný čas je nedílnou součástí životního stylu. Jedná se o souhrn více vědních oborů, o kategorii velmi širokou a složitou. (Janiš, Skopalová, 2016)

Existuje velká škála definic životního stylu. Duffková a kol. (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 10) „vymezují životní styl – jako způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“

Životní styl jedince se odvíjí od rodinného zázemí, životních podmínek, od samotné osobnosti jedince (potřeby, hodnoty, zájmy, dovednosti apod.) a taktéž na základě pohlaví, věku, vzdělání, bydliště, zdravotního stavu atd. Rodina je důležitým aspektem ve formování jedince vztahu k volnému času, získává zde prvotní zkušenosti. Existují však různé odlišnosti v rodinách. Například zda se jedná o malou či velkou rodinu, věk rodičů, zájmy rodičů, finanční prostředky a podobně. (Janiš, Skopalová, 2016)

Pávková (In: Janiš, Skopalová, 2016) považuje za významný ukazatel životního stylu fakt, zda jedinci nejraději tráví svůj volný čas ve společnosti, se skupinou lidí, či sami se sebou. Dále podotýká, že je důležité klást důraz na zdravý životní styl, být aktivní během volného času, vypěstovat si během života zájem, kterému by se jedinec věnoval za každých životních situací. Tyto záliby mohou být naší velkou oporou a záchranou v náročných životních situacích.

Dumazedier (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 14) je považován za zakladatele pedagogiky volného času a definoval ho jako: „komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá

ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“

Bakalář (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 16) volný čas vymezuje jako: *„čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“* Dále tentýž autor (In: Tamtéž, s. 16-17) doplňuje, že: *„je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“*

Veteška (2016, s. 122) podotýká, že *„musíme důsledně odlišit trávení volného času dospělých, který nemá edukační charakter, od času, kde nějakým cíleným způsobem vzdělávání probíhá (tj. má znaky organizovanosti, plánovitosti, jsou definovány cíle a obsah vzdělávání a má alespoň nějaké androdidaktické souvislosti). Volný čas bývá charakterizován jako optimální sociální prostor pro seberozvoj osobnosti prostřednictvím svobodně volených činností.“*

Jedná se o čas, který má člověk k dispozici pro splnění pracovních a mimopracovních povinností. Pracovní povinnosti zahrnují povinnosti v zaměstnání a podnikání. Mimopracovní povinnosti zahrnují povinnosti vůči sobě samému, vůči rodinným příslušníkům apod. Dále je volný čas prostorem například pro odpočinek, regeneraci, načerpání nových sil, zábavu, rozvíjení koníčků. Jedinec se sám svobodně rozhoduje, zda se určité aktivitě, činnosti věnovat bude, či nebude. Zejména u pracovníků pomáhajících profesí je správné trávení volného času, kdy jedinec především dle svých zájmů relaxuje, prevencí výskytu syndromu vyhoření.

Jak už zde bylo řečeno, volný čas u seniorů je nutný plnohodnotně vyplnit, aby život i nadále v tomto věku měl svou subjektivní hodnotu. Předpokládá se, že používání internetu a dalších moderních technologií taktéž pomohou vyřešit typické potíže, které se v tomto věku naskýtají, ať už se jedná o frustraci z ubývání sociálních kontaktů a následné samoty. (Musil, 2007)

3.2 Zájmy a motivace

Zájem můžeme z psychologického pojetí charakterizovat jako schopnost dlouhodobějšího zaměření a soustředění se na určitou aktivitu s výrazným citovým působením na naši osobu. Zájem je tedy zabývání se nějakou určitou činností, přičemž aktivizuje paměť, myšlení, vůli a další psychické procesy. Každá osobnost se ve svých zájmech značně odlišuje. Liší se specializací, zaměřením, trvalostí, hloubkou, úsilím, intenzitou a hodnotou. Zájmy do určité míry vypovídají o osobnosti, charakteru člověka, o jeho individualitě a hodnotovém smýšlení. (Veteška, 2016)

Nakonečný (In: Veteška, 2016, s. 124) zmiňuje dva podstatné znaky zájmu, a to *„pozornost a afektivní zaujetí k poznávání něčeho, spojené se zálibou zabývat se určitým předmětem jako objektem poznání (např. zájem o přírodu nebo o historii).“*

„Z hlediska efektivity vzdělávání dospělých se mnohdy považuje za rozhodující faktor úspěšného vzdělávání síla a zaměření motivů účastníka, tedy pohnutek jeho jednání a prožívání. Motivace, tedy souhrn vnějších a vnitřních faktorů, které aktivují, zaměřují a řídí jednání a prožívání účastníka, je pro mnohé andragogy hlavním problémem.“ (Beneš, 2014, s. 104)

Mezi motivy můžeme zařadit například touhu po společenském uznání, získání uznání a obdiv příbuzných a známých, zvědavost, osobitá touha po poznání a vzdělávání se, mimo jiné aplikovatelnost a zefektivnění naučeného při řešení komplikací. Dále například snaha věnovat se oboru, o který jedinec jevil zájem již v minulosti, nebo se naopak vydat úplně jiným směrem, než kterému se celý život věnoval. *„Většinou působí celý komplex motivů, který se vyvíjí a mění a který se nedá jednoznačně hierarchizovat.“* (Tamtéž, s. 105)

Milan Beneš (2014, s. 112) *„uvádí, že motivem ke vzdělávání u této věkové kategorie je často:*

- *Touha po sociálních kontaktech, očekávání okolí;*
- *Snaha najít smysl života ve vědomí vlastní konečnosti;*
- *Zvládání tělesných, psychických a sociálních změn;*
- *Udržování vlastních sil.“*

Motivy v individuálních skupinách se liší například věkem, pohlavím, počtem dětí, dosaženého vzdělání, prestiží, osobními potřebami, bydlištěm, čili zda žijí ve městech, nebo na vesnicích apod. (Beneš, 2014)

Schmidt (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 73) uvádí, že „nejčastějším důvodem, respektive odpovědí na otázku, proč starší lidé studují, je, aby si splnili své dávné přání, aby dávali svému životu smysl a aby si zvýšili sebevědomí.“

Dle různých výzkumů se dá říci, že „motivací k edukaci seniorů jsou potřeby:

- *Kognitivní (rozšíření a doplnění poznatků, zájmů);*
- *Sociální (kontakt s vrstevníky, potřeba společenství);*
- *Aktivita (smysluplná činnost, potřeba užitečnosti);*
- *Kompenzace nedostatků (intelektuálních i emocionálních);*
- *Seberealizace (jde o potvrzování vlastní identity).“ (srov. Kozáková, Müller, In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 75)*

3.3 Trénování paměti seniorů

„Lidský mozek pojme až 100 000 informací. Příjem informací záleží na naší pozornosti a soustředění, a proto musíme pozornost rozvíjet, sami se snažit pracovat se zaujetím a soustředit se na výběr přijímaných informací. Naše zájmy a aktivity, jež jsou zdrojem potěšení, vytvářejí nové nervové dráhy a posilují mozkovou činnost. Mozek je uzpůsoben k učení se novému, ve vyšším věku se jen mění způsob zpracování.“ (Kleťová, 2017, s. 57)

Trénování paměti je svým způsobem typickou vzdělávací aktivitou pro seniory. Nejčastěji se tato aktivita realizuje v rámci tzv. aktivizačních programů pro seniory, ale může být také součástí komunitní péče o seniory, mohou ji mít v nabídce různé instituce, či může být součástí různých vzdělávacích aktivit. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Jedním z projevů stárnutí je úbytek poznávacích funkcí. Trénování paměti je komplexní systematický proces zlepšit pokles, v oblasti mentálního výkonu a také v oblasti komunikace, prostřednictvím psychologických metod a postupů. Pro seniory jsou

změny v paměti vnímány jako velmi nepříjemná a obtěžující skutečnost. Důsledky zhoršování paměti výrazně pociťují jak samozřejmě rodinný příslušníci seniora, tak ošetřující personál. Tyto okolnosti vedou ke zvýšené závislosti na druhých a obávané ztráty vlastní soběstačnosti. Edukační aktivity trénování paměti mohou zhoršování paměti odvrátit, či alespoň zpomalit a oddálit, systematickým cvičením psychických funkcí. (Špatenková, Smékalová, 2015)

„Základní metodou trénování paměti je kognitivní trénink, který je systematickým programem navazujících cvičení vedoucích ke zlepšení toho kterého vybraného kognitivního procesu či dovednosti, zejména z hlediska zpracování informací (srov. Preiss, Křivohlavý, 2009).“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 102)

Trénování paměti může probíhat prakticky při jakékoliv každodenní běžné činnosti. Avšak k efektivnosti procesu v kognitivní oblasti je zapotřebí paměť trénovat pravidelně a cíleně, což může realizovat jak senior sám, tak ve skupině pod vedením trenéra paměti.

K realizaci trénování paměti ve skupině je však zapotřebí vytvořit vhodné podmínky, které podporují myšlení. Mezi základní podmínky patří nehluké prostředí doprovázené dostatkem světla a kyslíku. Taktéž je zapotřebí vhodně rozhodnout o časové náročnosti tréninků, avšak konkrétní doba je závislá na dané instituci – někdy se doporučuje jen jedna až dvě hodiny týdně. Kratší tréninky jsou vhodné zařazovat každý den. Nejdůležitější je, aby byl trénink pravidelný, systematický, důsledně dodržován a měl ustálený řád. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Samotný průběh trénování paměti má 5 fází. První fáze se nazývá počáteční, kdy je vhodným způsobem účastníkům představeno téma hodiny, naladění příjemné atmosféry, zvýšení motivace. V zápětí navazuje hlavní fáze, kdy je zapotřebí zvyšovat soustředění a zakomponovat smyslová cvičení. Následuje fáze uvolnění, ve které se diskutuje, je vhodné pustit hudbu, vyprávět povídky a občerstvit účastníky. Pokračuje se opakovací fází, při které se cvičení prováděné v průběhu fáze hlavní prohlubují a opakují. V poslední, závěrečné fázi, se pouští hudba, zpívají se písničky a lze zadat domácí přípravu, čili domácí úkol. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Mezi předpoklady a cíle trénování paměti patří zajištění tréninkového úspěchu prostřednictvím tréninků mozkových funkcí za pomoci cvičení a témat, podporou

hloubky zpracování informací a také vyhnutím se časovému a výkonnostnímu tlaku. Dále je zapotřebí podporovat motivaci účastníků. Jedinci by měli mít z trénování paměti radost, cítit, že jde o zábavnou činnost, zažít úspěch a povzbuzení. V neposlední řadě se, při skupinových trénincích, podporují sociální kontakty. (Špatenková, Smékalová, 2015)

„Máme-li v paměti uloženo dostatek informací, můžeme v nich aktivně vyhledávat. Aktivní vyhledávání umožňuje propojování informací, probouzí naši tvořivost, schopnost nápadů. Trénování paměti zpomaluje ubývání neuronů, vytváří nová nervová spojení, a tak můžeme podporovat činnost mozku až do vysokého věku.“ (Klevetová, 2017, s. 58)

4 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

4.1 Vymezení zájmového vzdělávání dospělých

Z širšího hlediska můžeme zájmové vzdělávání, ať už u dětí, mládeže, nebo dospělých vymežit jako *„systém krátkodobých i dlouhodobých organizačních forem, které umožňují edukační, rekreační, poznávací a tvůrčí volnočasové aktivity účastníků, realizované neformálním i informálním způsobem a směřující k saturaci jejich individuálních zájmů, k rozvoji a kultivaci osobnosti a k celkovému zlepšení kvality života.“* (Šerák In: Veteška, 2016, s. 125)

„Institucionalizace je proces, ve kterém se určité jednání a chování stává společensky uznávaným, podporovaným a vyžadovaným. V dnešní době se chápe vzdělávání dospělých stále více jako samozřejmost a nutnost. Tím se utvrzuje proces jeho institucionalizace. Zároveň roste význam vzdělávání a učení se dospělých, které není organizováno někým druhým, ale které si organizuje a řídí dospělý sám.“ (Beneš, 2014, s. 72)

Provází jedince k účelnému a smysluplnému naplnění volného času, a tak umožňuje lidem získat vědomosti a dovednosti v daném odvětví. Dotváří osobnost člověka, napomáhá především k ustálení žebříčku hodnot prostřednictvím smysluplné realizace osobitých zájmů daného člověka. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Zájmové vzdělávání dospělých z hlediska andragogiky je založeno na zkoumání skupinových nebo individuálních vzdělávacích aktivit a na zkoumání orgánů a institucí, jež tyto volnočasové zájmové edukační činnosti nabízejí. (Veteška, 2016)

Podle Kupcové (In: Veteška, 2016, s. 126) je zájmové vzdělávání dospělých *„bezprostředně spjaté s volným časem, s jeho aktivním využíváním a se zájmy dospělého člověka. Pro současnou společnost je charakteristický postupný odklon od pasivního způsobu života a přechod k aktivnímu způsobu trávení volného času a s tím související zvýšený zájem o oblast zájmového vzdělávání.“*

4.2 Cíle a funkce zájmového vzdělávání dospělých

Existuje celá řada funkcí zájmového vzdělávání osob. Šerák (In: Veteška, 2016, s. 127 - 128) zmiňuje například tyto:

- *„Postavení jedince ve světě, pochopení světa;*
- *Rozšiřování všeobecného rozhledu, doplňování a aktualizování naučeného;*
- *Zvládnutí sociálních rolí, integrace lidí ve společnosti, předávání hodnot a vytváření nových hodnot k udržování pospolitosti;*
- *Vytváření hodnotového žebříčku, přehodnocování hodnot;*
- *Překonání pracovního vytížení, prostor pro sebevzdělávání;*
- *Oživení a aktualizace získaných poznatků z předešlých let;*
- *Regenerace, relaxace;*
- *Vyhýbání se stereotypu, nudě, plnohodnotná realizace volného času;*
- *Rozšiřování styků ve společnosti, získávání nových kontaktů a okruhu známých na základě společných zájmů.“*

Uspokojování potřeb a zájmů probíhá dle Šeráka (In: Veteška, 2016, s. 128) těmito způsoby:

- *„Individuálním učením sebe samého, kdy získáváme informace z různých zdrojů;*
- *Ve formálních či neformálních institucích, které nabízejí volnočasové aktivity (nemusí se specializovat přímo na zájmové vzdělávání) ale vytvářejí prostředí pro vzdělávání;*
- *Spojením zmiňovaných způsobů.“*

Důležité je zmínit, že zájmové vzdělávání je dobrovolné. Z toho vyplývá, že toto učení nedoprovází stres, obavy z neúspěchu, nervozita, jedinec nevykonává aktivitu pod tlakem, že musí, ale proto, že chce. Po skončení zájmového vzdělávacího procesu není výstupem primárně vysvědčení, nýbrž různá osvědčení, která slouží hlavně k osobní motivaci, či zvýšení uznání, eventuálně k uspokojení pocitu z dobře odvedené práce a z efektivního naložení volného času. (Veteška, 2016)

4.3 Typy a dělení zájmového vzdělávání dospělých

Zájmové vzdělávání se dále člení na aktivity dle zájmů, neboli dle obsahu. Vymezení obsahů podle Šeráka (In: Veteška, 2016) zní takto:

Kulturní a estetická výchova je nedílnou součástí života. Díky ní se kultura společnosti rozvíjí a zkvalitňuje. Má pozitivní působení na vývoj a rozvoj jedince, přičemž u osob rozvíjí intelektuální, emocionální a morální stránku.

Pohybová a sportovní výchova – tělesná výchova, vrcholové či rekreační sporty jsou nástrojem k péči o fyzický i psychický stav člověka. Instituce, které se zabývají sportovními aktivitami, jsou například Český svaz tělesné výchovy či Sokol.

Cestování a turistika spadají mezi specifické skupiny zájmového vzdělávání. Prostřednictvím relaxace, rehabilitace, poznávání, kulturních, sportovních a společenských akcí, zábavy apod. uspokojují dle fyzických sil potřeby daného jedince.

Zdravotní výchova – v této oblasti zájmového vzdělávání dospělých kladou instituce důraz na zdravotní prevenci. Dále se také snaží rozvíjet u jedince povědomí o zdravé výživě, o duševní a fyzické hygieně, motivovat jej a přimět žít plnohodnotným zdravým životním stylem. Nejstarší a největší institucí je Český červený kříž.

Environmentální výchova – neboli ekologická výchova – informuje jedince o vzájemných vztazích a vzájemném působení mezi člověkem – společností – přírodou, čímž se mimo jiné snaží o ochranu životního prostředí. Do této oblasti spadají chráněné krajinné oblasti, národní parky (naučné stezky, přednášky, lekce, exkurze) ale také například organizace zahrádkářů, myslivců, včelařů, pěstitelů a chovatelů domácích i cizokrajných rostlin a živočichů. Instituce zabývající se ekologickou výchovou jsou mimo jiné Greenpeace či Český svaz ochránců přírody.

Vědecko-technické vzdělávání je velmi širokou skupinou zabývající se vědeckým rozvojem, rozvojem moderních technik, měnících se trendů a nových poznatků počínaje počítačovou gramotností, hvězdárnami či zoologickými zahrady přes kutilství, chalupaření, modelářství atd.

Jazykové vzdělávání – tato oblast obohacuje člověka o znalost cizích jazyků. Není jednoznačné, zda jazykové vzdělání přímo spadá do zájmového vzdělávání, protože výstupem tohoto vzdělávání bývá certifikát dané pracovní kvalifikace.

Náboženská a duchovní výchova – cílem církví, náboženských organizací a jiných duchovních institucí je úsilí a pomoc o rozvoj duchovního rozsahu jedince, snaha o nasměrování vědomí člověka k náboženskému smýšlení. Existuje celá řada spolků a sekt, které se liší ve smýšlení, jejich cíle jsou rozdílné a ne vždy jsou společensky přijatelné.

Vyhledávaným a masivně se rozšiřujícím trendem současné doby je vzdělávání dospělých v oblasti moderních informačních a komunikačních technologií. Tento trend ve vzdělávání dospělých se netýká jen vzdělávání v institucích, ale i sebevzdělávání. Žijeme v rychle se vyvíjející době – v osmdesátých letech 20. století vznikali mikropočítače, v devadesátých letech 20. století se rozšířil internet a v prvním desetiletí 21. století začal prudký nárůst používání sociálních sítí. Neustále se vyvíjejí a vylepšují hardwary (stolní počítače, notebooky, chytré mobilní telefony, tablety atd.) Zvyšujícím se současným zájmem o moderní technologie dochází k výraznému nárůstu výroby nových a nových technologií, tím i ke snížení cen, což zvyšuje dostupnost pro velké množství jedinců. (Veteška, 2016)

Na základě výše zmíněného můžeme říct, že zájmové vzdělávání je každá činnost, která jedince nějakým způsobem obohacuje, zdokonaluje, zlepšuje a rozvíjí jeho kvalitu života. Nezastupitelným odvětvím zájmového vzdělávání jsou volnočasové aktivity, při kterých se dotyčný věnuje oborům a činnostem, které ho naplňují a baví. Tím si jedinec odpočine od nátlaků, zátěží a povinností každodenního života.

5 EDUKACE SENIORŮ

„Představa, že výchova a vzdělávání člověka jsou omezeny na období jeho dětství a mládí, je už dávno překonána. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání je dnes chápáno jako proces celoživotní. Jedním z důležitých požadavků celoživotního vzdělávání je, aby příležitost k němu měli skutečně všichni.“ (Mühlpachr, 2001, s. 90)

5.1 Cíle a význam edukace seniorů

Není na místě, aby se člověk jen kvůli přibývajícimu vyššímu věku vzdával svých zájmů, aktivit, sebevzdělávání nebo zapojení se do pracovního procesu, když cítí potřebu a rád by se všemu, jako doposud, věnoval i nadále. Je důležité, aby i senior dostal prostor pro seberealizaci, nacházel smysluplnost svého života. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Průběžné vzdělávání a rozvinutí činností posléze usnadňují seniorům zvládnání každodenních úkolů, pomáhají zajistit úspěšné přechody, ztotožnění se s měnícími se věkovými a životními stadii. Vzdělávacími aktivitami si senioři osvojují nové informace a poznatky, které jim dodávají pocit důstojnosti, psychické vyrovnanosti, životního uspokojení, důstojného začlenění do společnosti, získávají tím možnost volby uspořádání si spokojeného stáří, fyzického a duševního zdraví. (Veteška, 2016)

Vzdělávací aktivity pro zachování či zlepšení kvality života, hlavně z důvodu preventivního opatření proti důsledkům stárnutí, však musí být podchyceny včas.

Pacovský (In: Veteška, 2016) nejčastěji přípravu člověka na stáří člení následovně:

- Dlouhodobá příprava na stáří – způsob života v průběhu celého našeho života od mládí klíčově ovlivňuje kvalitu života ve stáří. Člověk musí v průběhu celého svého života rozvíjet své výchovné, vzdělávací aktivity, společenské a osobní zájmy. Důležité jsou také stabilní rodinné vztahy, podpora rodičovství a dodržování zdravého a vhodného životního stylu a životosprávy.
- Střednědobá příprava na stáří – 40. - 50. rok života by měl být jakýmsi pomyslným odrazovým můstkem pro začátek přípravy na stáří v této etapě.

Důležité je osvojování a dodržování zdravé životosprávy, duševní hygieny, rozvoj svých zájmů a koníčků. Lidé by si v tomto období měli bez jakýchkoliv předsudků vytvořit adekvátní představu o stáří, přijmout stáří jako nedílnou součást života.

- Krátkodobá příprava na stáří – toto období je psychicky velmi náročné – příprava na stáří začíná tři až pět let před odchodem do penze, kdy se jedinec musí smířit se ztrátou dosavadního společenského postavení.

„Příprava na stáří tedy znamená „školit se včas pro činnosti, kterým se chce člověk věnovat ve starobním důchodu“, „posilovat odhodlání uzavřít vše, co je hotové, a začít znovu“, což mimo jiné znamená realizovat a naplnit potřebu transcendence a generativity.“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 42)

Šerák (In: Janiš, Skopalová, 2016, s. 82) shrnuje význam vzdělávání pro seniory následovně: *„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, případně na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“*

„Pro komplexní rozvoj osobnosti seniorů dbáme na to, aby i cíle byly rozmanité. Cíle vzdělávání mohou být:

- *Kognitivní – vymezují, co by senior měl znát (intelektuální dovednosti, způsobilosti, rovina vědomostí);*
- *Afektivní – mají apelovat na emoce (pocity) a vyzdvihnout hodnotu poznatků (týkají se postojů, názorů, hodnot a měly by reflektovat pozitivní hodnotovou orientaci);*
- *Psychomotorické – umožňují rozvíjení praktických dovedností (jde o senzomotorické dovednosti, které se týkají smyslového vnímání, pohybů a vzájemné koordinace vjemů s pohyby apod.).“* (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 119)

Podle Anny Petřkové a Rozálie Čornaničové (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 34) sleduje edukace seniorů čtyři základní cíle:

- *„Kultivaci života seniorů a jeho obohacování;*
- *Pochopení vývojových úkolů této životní fáze a usnadnění adaptace na změněný způsob života;*
- *Udržování tělesné i duševní aktivity i v pozdních fázích ontogeneze;*
- *Pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě.“*

Dle Határa (In: Veteška, 2016, s. 159) „může edukace efektivně sloužit jako:

- *Prevence sociální segregace seniorů;*
- *Prevence psychosomatických obtíží;*
- *Nástroj osobnostního rozvoje seniorů;*
- *Nástroj eliminace procesů stárnutí, tj. optimalizace sociálních pozic a rolí, včetně socioprofesionálních (resocializace);*
- *Nástroj řešení reálných nebo potenciálních problémů seniorů;*
- *Nástroj formování nových vzorců chování u seniorů v rámci intra- a intergenerační komunikace;*
- *Nástroj zvyšování kvality života seniorů.“*

5.2 Možnosti vzdělávání seniorů

Veteška (2016) charakterizuje možnosti vzdělávání seniorů takto:

- *Veškeré situace, při kterých a za jakýchkoliv podmínek probíhá vzdělávací proces;*
- *Záměrné a cílevědomé působení na člověka (vychovávání, vzdělávání);*
- *Významný prostředek pro rozvinutí intenzivní činnosti u jedince;*
- *Součást plánu celoživotní edukace.*

5.3 Formy vzdělávání seniorů

Čornaničová (In: Špatenková, Smékalová, 2015) uvádí tři proudy a tři okruhy prostředí vzdělávání seniorů:

- Preventivní programy specializované na prevenci předčasného či patologického stárnutí a edukační programy zaměřené na zdravé stárnutí realizované ve vhodném prostředí, například v klubech seniorů;
- Specializované sociálně-edukační aktivity (adaptační, aktivizační, rehabilitační, terapeutické, k uspokojování duchovních potřeb a další) realizované v zařízeních pro dlouhodobý pobyt klientů (domovy pro seniory, léčebny dlouhodobě nemocných);
- Instituce a zařízení školského typu zaměřené přímo na vzdělávání seniorů (například univerzity třetího věku, které jsou odrazem aktivní životní orientace samotných seniorů, a jiné).

5.4 Funkce vzdělávání seniorů

Livečka (In: Mühlpachr, 2001) charakterizoval tyto funkce vzdělávání:

- Preventivní – aplikovat v průběhu života s potřebným předstihem různé výchovné a vzdělávací postupy a opatření, které kladně působí na průběh stáří, stárnutí bez chronických onemocnění a duševních obtíží (vztahuje se především k výchově ke stáří a ve stáří a k přípravě na stáří);
- Rehabilitační – je zapotřebí celý život zajišťovat udržení a rozvíjení duševních a fyzických sil, aktivit;
- Posilovací – tato funkce je považována na nejvýznamnější, pomáhá a přispívá k rozvíjení zájmů, potřeb, volnočasových aktivit, schopností a dovedností lidí v seniorském věku, umět naplnit své potřeby, posilovat sociální integraci seniorů;

- Anticipační – tato funkce zajišťuje pozitivní připravenost na budoucí změny v životních stádiích (např. odchod do důchodu, organizace volného času) - určit si, které znalosti, dovednosti a názory si jedinec musí osvojit, aby přicházející vyšší věk prožil důstojně, bohatěji a s co největší mírou vnitřního uspokojení, najít nový styl a smysl života.

Špatenková, Smékalová (2015) doplňují funkce:

- Kompenzační – edukační aktivity kompenzují ztrátu a oslabení sociálních kontaktů;
- Aktivizační – začlenění seniorů do současné společnosti;
- Komunikační – komunikace s vrstevníky, s okolím, se společností;
- Relaxační – plnohodnotné, obohacující trávení volného času, které vede k vnitřnímu uspokojení a harmonii člověka;
- Mezigenerační porozumění – prevence řešení mezigeneračních sporů a prohloubení pochopení, porozumění jedinců mezi generacemi.

V současnosti má vzdělávání seniorů tyto 2 stupně:

- Všeobecné seniorské vzdělávání – má neprofesní charakter, při kterém převládá motivace po rozšíření obzoru u již naučených znalostí, touha po sociálním kontaktu s lidmi, které mají stejné zájmy (tento stupeň je zaměřený především na výuku informatiky, počítačové gramotnosti, jazyků, cvičení paměti);
- Inovace odborných znalostí a dovedností – cílem tohoto stupně je zaměření na rozvoj kvalifikací, udržení seniorů co nejdéle soběstačnými a aktivními ve společenském životě. (Klevetová, 2017)

5.5 Edukační aktivity pro seniory

„Edukační aktivity, které mají výrazný andragogický dosah, zahrnují kulturně-výchovné, nábožensko-duchovní, environmentální, estetické, historické a další působení na člověka a pomáhají tak v rozvoji jeho osobnosti (srov. s Muzeoedukológia, 2005).“
(Veteška, 2016, s. 124)

Čornaničová (In: Veteška, 2016) dělí edukační programy podle zaměření takto:

- Cíleně zaměřené instituce na zájmové vzdělávání a rozvoj osobnosti (např. univerzity třetího věku);
- Dobrovolnictví – zájem a motivace pro rozvoj dovedností, mezigenerační učení a vzdělávání;
- Kulturní aktivity a společenské aktivity – zájem o dění v sociálních zařízeních, knihovnách, muzeích apod.;
- Sociální a duchovní podpora seniorů zaměřující se na stárnutí v rezidenčních zařízeních.

„Senioři účastí na vzdělávací aktivitě nezískávají jen vědomosti, znalosti a dovednosti, ale také pocit potřebnosti a užitečnosti. Vzdělávaný získává pocit, že své nově nabyté znalosti bude moci uplatnit a využít, což ho motivuje pro další vzdělávání a vytyčování si nových cílů.“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 35)

Při vzdělávání seniorů je zapotřebí dodržování určitých zásad. Mimo jiné je důležité brát v potaz, že starší člověk potřebuje k pochopení a osvojení nového své vlastní tempo a způsob, jak toho dosáhnout. Potřebuje mít, jak se říká „černé na bílém“ přehledně a názorně písemné informace o daném učivu, o dané problematice. Je třeba nové informace rozčlenit do několika částí tak, aby mnoho najednou nových informací seniora nezahltilo, neodradilo. Při výuce je třeba objevit schopnosti, možnosti a dovednosti seniora, hledat, co senior umí. Je zapotřebí se vyjadřovat srozumitelně, pomalu a dotazovat se, zda novému senior porozuměl, trvat na zpětné vazbě. Při nácviu používání nových pomůcek a přístrojů je důležité, aby jednotlivé kroky na sebe logicky navazovaly, věnovat čas a prostor, aby si senior každý krok vyzkoušel a tím eliminovat případné chyby již od začátku. Není správné po starším člověku chtít, aby se učil nové informace nazpaměť. Je zapotřebí nové vědomosti a dovednosti neustále opakovat, a tím je uložit do dlouhodobé paměti. Dále je důležité, aby starý člověk věděl, proč dané věci dělá, k čemu to vede, kam ho to posouvá. Za každý posun, za každou snahu seniora náležitě oceňovat, protože pocit úspěchu mu dodává motivaci ke zvládnání dalších úkolů. Následkem volby správného přístupu je, že v sobě senior objeví nové schopnosti, pocit a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat, něco se přiučit. Dodá mu to pocit užitečnosti a sebevědomí. (Klevetová, 2017)

5.6 Bariéry ve vzdělávání seniorů

Organizátoři vzdělávacích aktivit pro seniory se musí vyrovnat s celou řadou bariér, které nesouvisí jen s tradičními změnami a procesy ve stáří (např. vizuální procesy účastníků vzdělávání). Zapojení do vzdělávacích aktivit vyžaduje od seniorů různé investice, jejichž množství a charakter se liší dle daných vzdělávacích programů. Motivace, podpora a další faktory, které vymezují učení, se u seniorů mohou lišit. V průběhu edukace seniorů se vyskytují různé bariéry, které mohou negativně ovlivnit výsledky vzdělávání. Tyto bariéry lze dle jejich povahy rozdělit na:

- Informační;
- Situační;
- Psychologické
- Andragogické;
- Organizační. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Informační

Informační bariéry spočívají v největší míře v neschopnosti seniorů vyhledat informace o příležitostech, nabídkách vzdělávacích programů a potřebných skutečnostech pro dané studium, vzdělání. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Situační

Situační bariéry vyplývají z aktuální životní situace seniora. Mimo jiné se může jednat o nedostatek finančních prostředků spojených se studiem (výše poplatku za studium, cestovné, vzdělávací potřeby – učebnice a podobně.) Dále se může také jednat o nedostatek času, kdy jedinec může například pečovat o nemocného člena rodiny. V neposlední řadě také samotné překonání osobních, rodinných, geografických překážek, spojené například se špatnou dostupností do místa, kde se výuka koná a podobně. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Psychologické

Mezi psychologické bariéry patří například nízká motivace ke vzdělávání, která může být spojená s negativním postojem ke vzdělání kvůli zkušenostem z předchozího studia.

Senioři mohou také pociťovat strach z neznámého, z nových situací, z negativního přístupu ke své osobě ze stran vzdělavatelů či účastníků studia, z náročnosti a složitosti studia. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Andragogické

Co se týče andragogických bariér, kromě intervalu od posledního systematického vzdělávání, se také uvádí nedostatek předchozích zkušeností a vědomostí, charakter učiva, kvalita výuky, způsob hodnocení a zkoušení účastníků, či nepřiměřené obsahy a náročnost vzdělávání k dané věkové skupině. Je důležité, aby organizátoři vzdělávacích programů porozuměli problémům a potřebám seniorů. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Organizační

Organizační bariéry jsou spojeny především s institucí zprostředkovávající vzdělávání. Jedná se o nabídky vzdělávacích aktivit a kurzů, respektive o obsah a kvalitu kurzů, časové rozvržení, vhodný výběr zázemí a prostoru pro vzdělávání seniorů. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČESKÉ REPUBLICE

V České republice je k dispozici mnoho kurzů určených pro širokou veřejnost, nejsou však primárně orientovány pro seniory, což je může vést k určitým úskalím a bariérám (například akademie volného času či zájmové vzdělávání dospělých). Druhou variantou jsou kurzy a aktivity, které jsou cíleně zaměřené na seniorskou populaci, tudíž by měly respektovat specifické a metodické zásady při jejich vzdělávání a taktéž je podporovat v sebevzdělávání (například četbou odborné literatury). Do vzdělávání seniorů se zapojují celé řady institucí, které touto formou pomáhají seniorům s adaptací na novou životní cestu, přispívají tak k získání a udržení pocitu užitečnosti, vytvářejí předpoklady pro setkávání lidí stejné generace. Obvykle mívají charakter osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy, ale ani toto vzdělávání by nemělo být seniorům zapovězeno. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6.1 Univerzity třetího věku

Pro vzdělávání seniorů je tato instituce pravděpodobně nejznámější. „*První U3V vznikla v r. 1973 ve Francii na univerzitě společenských věd v Toulouse. Založil ji profesor práva a ekonomických věd P. Vellase s cílem vytvořit vzdělávací příležitost pro stárnoucí a starou populaci a nabídnout takový program činností, které odpovídaly podmínkám, potřebám a aspiracím, jež jsou této věkové skupině vlastní.*“ (Mühlpachr, 2001, s. 93)

Myšlenka dopřát a tímto způsobem zprostředkovat vzdělávání stárnoucí populaci se rychle začala šířit do dalších evropských zemí. V České republice poskytla roku 1986, pod záštitou Československého červeného kříže, první univerzita třetího věku Univerzita Palackého v Olomouci. Rok poté, 1987, univerzitu třetího věku založila 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze. V současné době jsou univerzity třetího věku zprostředkovávány prakticky na všech vysokých školách. Hlavním důvodem je neustále se zvyšující zájem o tyto vzdělávací aktivity, což je zapříčiněno stoupajícím

podílem osob v penzijním věku a zároveň jejich dobrým zdravotním stavem jak po fyzické, tak mentální stránce. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Univerzity třetího věku jsou vhodné pro seniory, kteří nemohou či nechtějí dále pokračovat v určitém zaměstnání, ale zároveň chtějí zůstat v kontaktu se svými vrstevníky či s věkově mladšími jedinci. (Haškovcová In: Veteška, 2016)

Tyto instituce poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem vzdělávacích aktivit a obvyklou podmínkou pro přijetí nebývá jen „třetí věk“, ale také absolvování maturity. (Veteška, 2016)

„Podmínky k přijetí ke studiu univerzity třetího věku jsou upraveny jednotlivými univerzitami. Univerzity třetího věku tedy dávají možnost lidem bez vysokoškolského vzdělání (a přirozeně i s vysokoškolským vzděláním) seznámit se s prostředím vysoké školy, možnost setkávat se s významnými představiteli daných oborů a v neposlední řadě též pozitivně přispívají k aktivnímu stárnutí.“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94)

„Označení „univerzita“ je z morálního, didaktického, pedagogického i společenského hlediska pro současné univerzity třetího věku přijatelné, a to zejména z následujících příčin:

- *Obsahová náplň většiny nabízených kurzů pro seniory je odborně na úrovni, která odpovídá náplni bakalářských nebo magisterských předmětů standardního studia.*
- *Případná absence klasifikace a zkoušek obecně nesnižuje odbornou ani formální úroveň výukového procesu, jehož kvalita je garantována osobnostmi lektorů (kterými jsou profesori, docenti, odborní asistenti a asistenti příslušné vysoké školy) a prokazuje se v probíhajících diskusích.*
- *Univerzitní prostředí, ve kterém výuka probíhá, působí na účastníky prokazatelně motivačně. Oboustranná prospěšnost mezigeneračního dialogu je nesporná.“* (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 91)

Podle Vavřína (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 90) „můžeme zmíněné instituce terciárního vzdělávání rozdělit na následující kategorie:

- *Klasické univerzity (například Univerzita Karlova, Masarykova univerzita, Univerzita Palackého v Olomouci) se strukturou odpovídající humanitním univerzitám.*
- *Profesně orientované vysoké školy (Mendelova univerzita, Vysoké učení technické, Veterinární a farmaceutická univerzita, Janáčkova akademie múzických umění, Univerzita obrany).*
- *V případě některých škol je struktura jejich fakult smíšená (Západočeská univerzita v Plzni nebo Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem).“*

Asociace univerzit třetího věku, jako nevýdělečná zájmová organizace, byla založena v roce 1993. Hlavním cílem této asociace byla iniciace a podpora zakládání univerzit třetího věku v České republice. Dalším cílem bylo také organizovat pracovní semináře a setkání škol a fakult, které zprostředkovávají vzdělávání seniorům za účelem výměny poznatků, rad, zkušeností a díky tomu se podařilo sjednotit názory, formy a pravidla existence U3V na veřejných vysokých školách v České republice. (Špatenková, Smékalová, 2015)

„Rostoucí počet U3V a potřeba vzájemné komunikace mezi nimi vedla v roce 1977 k založení Mezinárodního sdružení U3V – AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age), které sídlí v Toulouse. Základní cíle AIUTA jsou následující:

- *Podporovat zakládání a další růst U3V po celém světě;*
- *Navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy;*
- *Podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů;*
- *Koordinovat činnost mezi členy, zejména vzdělávání, studium a výzkum;*
- *Poskytovat členům informační služby;*
- *Spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace.“ (Mühlpachr, 2001, s. 93 – 94)*

Do odborné specializace škol a fakult by mělo spadat obsahové zaměření kurzů U3V, výjimkou jsou však kurzy počítačové gramotnosti, které mají, pro vysoký zájem, v nabídce prakticky všechny U3V. (Špatenková, Smékalová, 2015)

„Základní jednotkou výukových programů univerzit třetího věku je kurz o délce jednoho semestru, obsahující nejméně dvanáct hodin výuky za přítomnosti učitele/lektora. Nejčastější formy výuky jsou:

- *Přednáška;*
- *Seminář;*
- *Laboratorní/teoretické cvičení.“* (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 90 – 91)

U3V jsou obvykle financovány z více zdrojů a taktéž se předpokládá zapojení seniorů. Jsou deklarovány jako zájmové, neprofesní vzdělávání, tudíž výstupem vzdělávání není žádné získání akademického titulu, vědecké hodnosti. Předpokládají se kontrolovatelné výstupy nabytých vědomostí formou například závěrečných prací podle požadavků a pravidel dané univerzity. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6.2 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku vznikaly během osmdesátých let 20. století. V té době se, často pod záštitou Československého červeného kříže, uskutečňovalo nespočetně mnoho akcí zaměřených na starší populaci. V Přerově roku 1983 se uskutečnil první, programem velice pestrý, kurz (od medicínských poznatků po historii, právo apod.) Akademie třetího věku. Zaujal tak širokou veřejnost, že se tyto instituce začaly rozšiřovat i do dalších měst. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Akademie třetího věku by měla být dostupná, naopak od univerzit třetího věku, v místech, kde se nenachází vysoká škola. Bývají organizovány například městem, krajem, kulturními středisky, středními školami, knihovnami a podobně. Taktéž se tyto vzdělávací instituce od univerzit třetího věku liší náročností výuky. Akademie třetího věku lze považovat za středně náročnou formu studia, nevyžaduje se zde určitá úroveň dosaženého vzdělání a nekonají se tu zkoušky nabytých znalostí a dovedností. Výuka zde probíhá jak v krátkodobých, tak dlouhodobých intervalech, nejčastěji se však jedná

o jednorázovou aktivitu, kde se probírají daná aktuální témata. Akademie třetího věku se nezabývají pouze samotným studiem, obsahem výuky jsou také doplňující zájmové a pohybové aktivity, jako jsou například turistika, exkurze či kultura a umění. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6.3 Univerzity volného času

Zásluhou Dany Steinové vznikla roku 1993 první univerzita volného času v Praze. Aby se tyto instituce mohly skutečně nazývat „univerzitami“, musí být garantovány, organizovány nebo zřizovány pod záštitou nějaké konkrétní vysoké školy. Jedná se o formu systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání, tudíž nejsou věkově segregovány, posluchačem se může stát kdokoli starší 18 let. Tyto vzdělávací instituce na jednu stranu podporují mezigenerační soužití, ale na druhou stranu nejsou schopny zajistit pro seniory specifické formy přístupů. Taktéž zde, jako u akademií třetího věku, není stanovena úroveň dosaženého vzdělání, nekonají se zde testy nabytých vědomostí a dovedností. Zpravidla se zde nevydávají ani certifikáty o úspěšném absolvování kurzů. Hlavní motivací pro vzdělávání na univerzitách volného času je osobitý zájem o zvolený obor nebo tematiku. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6.4 Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata

Tyto projekty představují specifickou formu vzdělávání, které umožňují vnoučatům ve věku od 6 do 12 let a jejich prarodičům společné studium. Ve školním roce 2004/2005 byla organizována Centrem celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální univerzitou první instituce tohoto druhu. Děti se seznamují s obory svého možného budoucího profesního zaměření, prarodiče si obvykle užívají nové, nezvyklé role ve vztahu ke svým vnoučatům, vytváří se tak prostor pro upevnění jejich vzájemných vztahů. (Špatenková, Smékalová, 2015)

6.5 Virtuální univerzita třetího věku

Virtuální univerzita třetího věku je relativně novou, specifickou příležitostí pro vzdělávání seniorů, která propojuje jak distanční, tak prezenční vzdělávání. Tudíž je zde výhoda volby času, místa, tempa studia společně s pravidelným setkáváním s lidmi podobných zájmů, studium jak individuální, tak skupinové. (Špatenková, Smékalová, 2015)

„Virtuální univerzita třetího věku umožňuje zapojení širšího okruhu zájemců o vzdělávání, a to i z řad lidí postižených (v tomto případě bez omezení věku).“ (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94)

„Hlavním posláním virtuálních univerzit třetího věku je zpřístupnění vzdělávacích aktivit na nejvyšší, univerzitní úrovni v regionech, tedy přímo tam, kde senioři žijí. Jakýmsi symbolickým mottem virtuálních univerzit třetího věku je: „Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 96)

6.6 Kluby seniorů

Tato zařízení, respektive jejich činnost, primárně spadá do oblasti sociální péče. Jedná se obvykle o kulturně-výchovné instituce, které mají zpravidla zájmový a jednorázový charakter v podobě přednášek, besed, poznávacích zájezdů, návštěv divadel, koncertů, výstav apod. Umožňují setkávání lidí v podobném věku a podobných zájmů, přispívají tak k plnohodnotnému a obohacujícímu trávení jejich volného času. (Špatenková, Smékalová, 2015)

Mezi další instituce, které se podílejí na možnosti vzdělávání seniorů, patří například:

- Soukromé vzdělávací agentury;
- Knihovny;
- Kulturní domy a střediska;
- Domy dětí a mládeže (organizují například počítačové kurzy pro seniory);
- Masmédia;
- Soukromé subjekty (např. nakladatelství – publikace typu Počítač pro seniory);
- Instituce zdravotní a sociální péče. (Špatenková, Smékalová, 2015)

7 INFORMAČNÍ GRAMOTNOST

„Pro pochopení role masmédií je důležité rozlišení mezi informacemi (jež vedou k informovanosti jako předstupni vědění), vzděláním (které je systémem informací, vede k utříděnému poznání, tj. ke vzdělanosti) a výchovou, která obsahuje navíc – a především – motivaci a je cestou k moudrosti.“ (Musil, 2007, s. 134)

V posledních letech většinu rozvinutých a rozvojových zemí přitahuje pozornost problematika digitální propasti. Lai (In: Kubů, 2014, s. 156) uvádí, že: *„Digitální propast obecně odkazuje na nerovný přístup k informačním a komunikačním technologiím (ICT) a rozdíl mezi „informačně majetnými“ a „informačně nemajetnými“ vyvolává závažnou sociální otázku nerovnosti.“*

Aspekty, které se podílejí na vzniku digitální propasti, mohou být v rozdílných přístupech k informačním a komunikačním technologiím, taktéž ale nedostatek počítačových znalostí a dovedností. Dovednosti, které se týkají informační gramotnosti, jsou označovány za klíčový prvek, který by se měl stát nezbytným předpokladem pro získávání práce, měl by podporovat celoživotní vzdělávání, udržovat jedince v trendech rychle se měnící společnosti. (Kubů, 2014)

„Dovednosti využívat nové technologie náleží k fenoménům pro společnost a civilizaci strategickým, protože jejich rozšířením je do značné míry podmíněn rozvoj lidských zdrojů. Proto při komparaci a hodnocení vyspělosti jednotlivých zemí patří schopnost populace pracovat s počítačem k jednomu z hlavních ukazatelů, neboť umožňuje společnosti a jejím institucím vstupovat do procesu šíření dovedností či kompetencí k ovládnutí nových technologií a tento proces pozitivně ovlivňovat.“ (Sak, 2007, s. 45)

„Většina definic informační gramotnosti se spíše než jí samé týká informačně gramotných osob. Výrazem „informačně gramotní“ bývají označovány osoby „zběhlé v aplikaci informačních zdrojů v práci. Informačně gramotný jedinec dnes bývá charakterizován těmito vlastnostmi:

- *Rozpozná, že potřebuje informaci;*
- *Rozpozná, že základem inteligentního rozhodování je přesná a kompletní informace;*
- *Identifikuje potencionální zdroje informací;*

- *Vypracuje úspěšné vyhledávací strategie;*
- *Využije informační zdroje včetně počítačem podporovaných a dalších technologií;*
- *Vyhodnotí informace;*
- *Uspořádá informace pro praktickou aplikaci;*
- *Integruje nové informace do stávajícího bloku znalostí;*
- *Využije informace v rámci kritického myšlení a řešení problémů.*“ (Kubů, 2014, s. 157 – 158)

Počítačově gramotný jedinec je tedy schopen pracovat s nejčastěji využívaným softwarovým vybavením, je schopen užívat internet ke komunikaci, k vyhledávání, zpracovávání a vyhodnocování informací, je zdatný ve využívání služeb a možností, které mu tyto technologie poskytují, a ví, k čemu a jak je může efektivně a účinně využít. (Sak, 2007)

Dle Saka (2007) lze počítačovou gramotnost u jednotlivých jedinců ověřit těmito způsoby:

- Rozborem skutečných aktivit, které jedinec realizuje prostřednictvím počítače;
- Jedinec prokazuje dovednosti, formou testování, přímo u počítače;
- Prostřednictvím sdružených otázek, ve kterých se jedinec vyjadřuje k položkám mapující jednotlivé kompetence;
- Jedinec vyhodnocuje své dovednosti, a tím dokazuje svou počítačovou gramotnost.

Co se týče spojitosti médií a volnočasových aktivit Musil (2007, s. 128) uvádí, že: „*Do roku 2050 podle studií OSN vzroste podíl seniorů celosvětově nad 20 % populace, přičemž demografický vývoj v České republice naznačuje, že tento podíl bude u nás přinejmenším v rámci Evropy nadprůměrný. Většina seniorů bude samozřejmě mimo pracovní proces a přes rozvoj aktivit ve smyslu pojetí H. Arendtové budou mít spoustu volního času, který je nutné přiměřeně vyplnit, má-li život v tomto věku zůstat subjektivně hodnotný. Lze doufat, že používání internetu a dalších moderních médií pomůže řešit nejen tento problém, ale i další potíže typické pro seniorský věk, zejména frustraci z ubývání sociálních kontaktů.*“ Tato cesta může být pro seniory významná

z důvodů dostupnosti lékařské péče, komunikace s lékaři, informovanost nabízených lékařským služeb.

7.1 Zdroje informací a média

Internet umožňuje a zprostředkovává vznik různě zaměřených diskusních skupin napříč lidskými skupinami. Možnosti informačních a komunikačních technologií přináší volnost a rozmanitost v navazování kontaktů přes celou planetu. Avšak tímto způsobem vzniká nový rys sítě, který se objevuje například v diskusních skupinách prostřednictvím chatu a to úplná anonymita, která postupně přechází v tzv. pseudoosobnost. Tímto způsobem se příznivé sociální kontakty mění v jakési simulované společenství. (Musil, 2007)

Technickým základem internetu je předávání multimediálních informací mezi počítači, avšak podstatou funkce komunikačního nástroje není technika, nýbrž organizační řešení. Organizační řešení je založené na myšlence celosvětové volné sítě bez centra a výrazného členění. Internet je v dlouhodobějším historickém kontextu médium zcela nové a navíc se nejedná o tzv. masové médium, protože umožňuje každému uživateli individuální a svobodný výběr z obrovského množství zdrojů. Původně byl vytvořen a určen pro výměnu informací, dat. Užívání internetu se ale postupně stávalo záležitostí široké společnosti, tudíž se přidávaly další funkce.

Stále jsou zatím částečně omezeny nedostatečnou rychlostí přenosu internetové verze rádia a televize, avšak i tento problém se postupně zlepšuje. Tisková média na internetu jsou většinou doplněna možností vložení komentáře, vstoupit do určité chatové skupiny apod. Specializované informační stránky různých úřadů a institucí jsou důležitým zdrojem informací, protože zpřístupňují celé veřejnosti např. zápisy ze zasedání, zprávy o činnostech, ekonomické výsledky, taktéž ale zákony, normy a předpisy, které kdysi byly veřejnosti obtížně dostupné.

Uživatelé na internetu také tvoří osobní stránky, tzv. blogy, na které přidávají např. jakoukoliv svou tvorbu, různé tipy ohledně cestování, vaření, ale také své osobní informace, zkušenosti, které jsou dostupné veřejnosti.

Relativně novou funkcí internetu jsou zejména provozované komunikační služby, mezi které patří e-mail a SMS zprávy, dále sem také spadá internetové bankovníctví, nakupování v internetových obchodech, dálkové elektronické vyřizování na úřadech. Informace na internetu mohou být volně přístupné, ale také je mnoho informačních stránek za poplatek.

Výhodou internetu v oblasti informování je schopnost okamžitého celosvětového zpřístupnění aktualizovaných informací. Jistými nevýhodami internetového prostředí je nepřehlednost daná obrovským množstvím informací a velmi různou kvalitou informací. V dnešní době může prakticky kdokoliv přidat na internet cokoli, dle svého smýšlení, přesvědčení a podobně, proto bývá obtížné vyhledat relevantní informace a rozpoznat, zda se jedná o pravdivou informaci, či mystifikaci. (Musil, 2007)

Níže jsou popsány vybrané aktivity, které jsou dle výzkumů u zkušených seniorů s připojením k internetu oblíbené. Aktivity, které jsou na internetu nejvíce populární u současných seniorů, budou podrobněji objasněny v praktické části práce.

V publikacích se z různých výzkumů uvádí, že mezi digitálními médii je u mužů i žen v seniorském věku, kteří internet využívají a ovládají, velice oblíbený e-mail. Zmiňují, že je e-mail užitečný nástroj k udržování kontaktu s rodinou a tvrdí, že touto cestou s rodinnými příslušníky komunikují častěji.

Další oblíbenou aktivitou seniorů, se zkušenostmi s připojením k internetu, je vyhledávání informací a zajímavostí o svých zálibách a koníčcích. Tvrdí, že jim internet pomohl zlepšit způsob, jak své koníčky provozovat, tudíž se touto cestou dozvěděli mnoho užitečných informací a zajímavostí.

Senioři si dále našli oblibu ve sledování internetového zpravodajství a meteorologického hlášení. Tato činnost je více využívána muži v seniorském věku.

Dále je u seniorů větší předpoklad, že trpí či budou trpět různými zdravotními problémy, a tudíž řada seniorů hledá pomocí internetu lékařské rady a informace o zdravotní péči. Vyhledáváním této problematiky se více věnují ženy v důchodovém věku.

V neposlední řadě také senioři využívají internet ke zkrácení dlouhé chvíle, či jen tak pro zábavu. (Kubů, 2014)

„V informační společnosti je vzdělání především nácvikem celoživotního zapojení do informačních toků, což bude stále důležitější podmínka aktivního a spokojeného života.“ (Musil, 2007, s. 135)

7.2 Člověk a digitální komunikace

Digitální komunikace je v mnohých publikacích definována jako mezilidská komunikace probíhající prostřednictvím digitálních medií. „V angličtině se pro tento typ komunikace používá spíše historicky termín *computer-mediated communication (CMC)*, doslovným překladem „počítačem zprostředkovaná komunikace.“ (Šmahel, Šmahelová, 2019, s. 569) Nicméně tento termín je již považován za zastaralý, neboť s rychlým vývojem technologií není digitální komunikace zprostředkována pouze počítačem, ale i chytrými telefony, tablety a podobně. Digitální komunikace je velmi heterogenní, neboť ji obecně zprostředkovává různý hardware, čili technické zařízení, a různý software, čili programové vybavení zařízení. Používaným hardwarem může být například počítač, tablet, chytrý mobilní telefon, digitální televize a podobně. Používaný software tvoří programy, prostřednictvím kterých digitální komunikace probíhá. Jedná se o e-mailové adresy, sociální sítě, blogy, diskusní fóra a podobně. (Šmahel, Šmahelová, 2019)

Dle Šmahela (2019, s. 569) lze dělit digitální komunikaci na přenos:

- Textu – například prostřednictvím e-mailových adres, či pomocí různých aplikací, které jsou dostupné volně ke stažení (Skype, Messenger)
- Zvuku – například v podobě online telefonování (Skype, Whatsapp)
- Obrazu – například posílání fotek, taktéž pomocí aplikací, sociálních sítí či e-mailových adres
- Videu – komunikace přes aplikace, programy umožňující videohovory (Zoom, FaceTime, Skype, Whatsapp).

Zmiňované příklady komunikačních nástrojů většinou podporují dvě a více typů komunikace, čili je na samotném uživateli, jaký typ si pro danou komunikaci zvolí.

Dále je způsob komunikace členěn na synchronní a asynchronní, přičemž podstata synchronní komunikace závisí na okamžité reakci komunikujících (například

prostřednictvím chatu). Asynchronní komunikace nevyžaduje současnou přítomnost komunikujících u zařízení, tudíž jsou u jednotlivých odpovědí typické časové prodlevy (například prostřednictvím e-mailu). Ovšem s rychlým vývojem výše popsaných komunikátorů je většina nástrojů univerzální a umožňují uživatelům používat jak synchronní, tak asynchronní typ komunikace s využitím přenosu jak textu, zvuku, obrazu i videí. (Šmahel, Šmahelová, 2019)

Kontext digitální komunikace

Jak bylo zmíněno výše, komunikace má mnoho podob a tyto podoby ovlivňují taktéž následující faktory. Jedním z faktorů jsou samotní účastníci komunikace, zda se jedná o ženy či muže, celkový počet účastníků komunikace. Také téma a účel komunikace, zda jde o komunikaci s úřady či diskuse například o společných zájmech a koníčcích účastníků. Je-li komunikace soukromá či veřejná. Kolik je času na danou komunikaci, kdy ke komunikaci dochází – to závisí i na podobě dané komunikace (synchronní / asynchronní). Jaký je samotný postoj komunikujících k internetu a digitálnímu prostředí (pozitivní / negativní). V neposlední řadě, jsou-li účastníci komunikace zkušení uživatelé digitálních médií, či začátečníci. (Šmahel, Šmahelová, 2019)

Dále je důležité zmínit, že je samozřejmě velký rozdíl v komunikaci prostřednictvím digitálních médií od komunikace osobní, tváří v tvář. Účastníci digitální komunikace nemají v určitých případech ani jistotu, zda komunikují s člověkem, či virtuálně vytvořeným digitálním protějškem (například v prostředí online her). To ale závisí také na tom, zda spolu jedinci komunikují prostřednictvím textu, hlasu nebo videa. (Šmahel, Šmahelová, 2019)

Internet měl po jeho vzniku v prvním desetiletí pověst zcela anonymního prostředí. Tomu tak skutečně bylo, jelikož první komunikační nástroje byly, kromě e-mailu, v podobě anonymních chatů a diskusních fór. S příchodem sociálních sítí se internetová anonymita výrazně proměnila, jelikož na sociálních sítích uživatelé figuruje pod vlastními jmény. Avšak i v tomto prostředí mají možnost volby anonymní identity. (Šmahel, Šmahelová, 2019)

S tím také souvisí emoční prožitky účastníků během komunikace. Někteří jedinci uvádějí, že jsou prostřednictvím digitální komunikace sdílnější, jiní se naopak brání

prostřednictvím této komunikace otevřít a své emoce sdělovat. Tyto rozdíly souvisejí jak s osobností daného jedince, tak také dle postoje samotného jedince k virtuálnímu světu. Uživatelé své emoce v mnoha případech vyjadřují pomocí emočních ikon (emotikonů) a grafických prvků, které dané aplikace či komunikační nástroje nabízejí. Emotikony podávají informaci a nahrazují představy komunikujících o výrazu obličeje a nálady. V digitální komunikaci taktéž často dochází k nedorozumění, komunikačním problémům, které jsou spojené s nepochopením významu obsahu, otázek a podobně. Dopomáhá k tomu absence gest, tónu hlasu, výraz v obličeji atd. (dle typu komunikačního kanálu). (Šmahel, Šmahelová, 2019)

PRAKTICKÁ ČÁST

8 SENIOR A INTERNETOVÁ KOMUNIKACE

8.1 Cíle výzkumného projektu

Diplomová práce se zabývá tématem „Senior a internetová komunikace“. Pro zpracování praktické části práce bude použita metoda kvantitativního výzkumu formou anonymního dotazníkového šetření. Průcha (2014) zmiňuje, že se kvantitativní výzkum nejčastěji používá pro zjišťování názorů, postojů a vlastností samotných respondentů. Vzhledem k nepříznivé epidemiologické situaci je tato metoda zvolena z důvodu získání potřebného množství dat, bez nutnosti osobního setkání s respondenty.

Hlavním cílem výzkumné části diplomové práce je zjistit, zda současní senioři aktivně využívají internet ke komunikaci.

Dílčí cíle praktické části mapují, jaké komunikační nástroje senioři ke komunikaci používají a zda tímto způsobem komunikují se svou rodinou, či přáteli. Také, zda současní senioři využívají internet jako zdroj informací a jaké informace nejčastěji vyhledávají.

8.2 Metoda výzkumného projektu

Dotazník

Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů způsobem písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník se obvykle skládá ze tří částí:

- Vstupní část;
- Druhá část;
- Závěrečná část.

Vstupní část zahrnuje název instituce či jméno autora dotazníku, vysvětluje cíl dotazníku, pokyny k vyplnění dotazníku a zdůrazňuje váhu odpovědí, čímž respondenta motivuje k pečlivému zvážení a vyplnění odpovědí a následného vrácení dotazníku.

Druhá část se již zaměřuje na jednotlivé otázky. Abychom respondenta od vyplňování neodradili, na začátek je vhodné vložit lehčí a přitažlivé otázky, pokračovat těžšími, či méně zajímavými a na závěr vložit důvěrnější otázky. Na samém konci dotazníku bývá poděkování za spolupráci.

V dotazníku se rozlišují uzavřené, polouzavřené a otevřené otázky. Uzavřené otázky nabízí hotové odpovědi bez možnosti slovního vyjádření respondenta. Otevřené otázky dávají naopak respondentovi volnost ve vyjádření svých odpovědí. Avšak na otevřené otázky se odpovídá zpravidla složitěji, než na otázky uzavřené. A ruku v ruce s tím souvisí i vyhodnocování dotazníku, kdy se otázky uzavřené vyhodnocují jednodušeji, než otevřené. Polouzavřené otázky nabízejí jasně dané odpovědi jako uzavřené otázky, a dále je zde možnost slovního doplnění, objasnění své odpovědi v podobě otevřené otázky. (Gavora, 2010)

8.3 Subjekt výzkumného projektu

Základní soubor

Populace dospělých osob nad 60 let s rozdílným dosaženým vzděláním, předešlým zaměstnáním.

Výzkumný soubor

Volba respondentů výzkumu je zaměřená na cílovou skupinu seniorů ve věku 60 a více let, kteří vlastní e-mailovou adresu, případně jim bude dotazník zprostředkován přes e-mailovou adresu rodinného příslušníka. Zvolený vzorek tázaných je rozdělen podle obecně uznávané periodizace lidského věku dle WHO, přičemž je zaměřen na rané stáří: 60 – 74 let a vlastní stáří: 75 – 89 let.

8.4 Výzkumné hypotézy

Hypotéza č. 1: Osoby seniorského věku s dosaženým vyšším stupněm vzdělání používají internet aktivněji, než osoby s nižším dosaženým vzděláním.

Hypotéza č. 2: Současní senioři nejvíce ke komunikaci přes internet používají vlastní e-mailovou adresu.

Hypotéza č. 3: Většina současných seniorů komunikuje se svou rodinou a přáteli prostřednictvím internetu.

Hypotéza č. 4: Většina současných seniorů nejčastěji na internetu vyhledává informace o aktuálním dění u nás i ve světě.

8.5 Sběr dat

Sběr dat byl realizován v průběhu měsíce ledna a února 2021. Srozumitelnost otázek byla nejprve testována u sedmi respondentů, kteří nebyli zahrnuti do samotného výzkumného šetření. Dále byl dotazník zaslán v elektronické podobě na emailové adresy. Původním záměrem, jak získat potřebná data, bylo navštívit přednášky pod vedením prarodičů a provést tak dotazníkové šetření v tištěné podobě osobně s respondenty. Z důvodu dlouhotrvající nepříznivé situace však musel být sběr dat vyřešen alternativním způsobem a z větší části výběr respondentů zúžen na ty, kteří vlastní e-mailové adresy a internet, avšak není známo, v jakém rozsahu a k jakým účelům. E-mailové adresy patří osobám navštěvující zmiňované přednášky, či jejím rodinným příslušníkům. Dotazník se skládá z 15 uzavřených otázek, které nejprve mapují faktografické údaje o respondentech a dále se věnují danému tématu. Šetření je zúženo na respondenty z Prahy a Středočeského kraje.

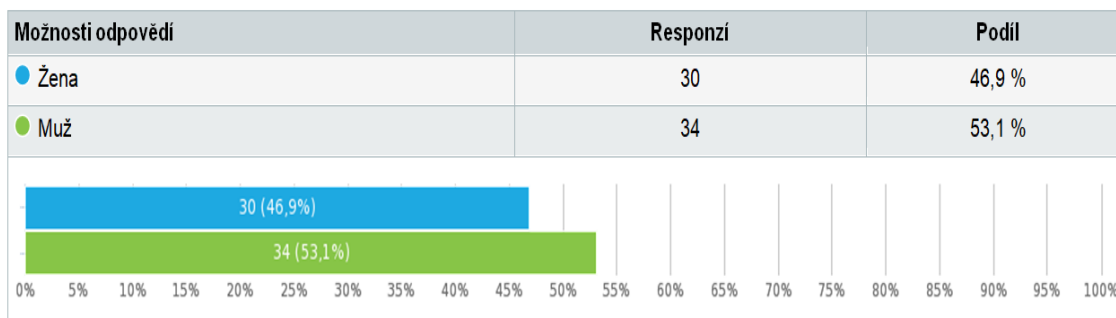
8.6 návratnost

Odesláno bylo celkem 76 dotazníků, vráceno 64 dotazníků.

9 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

9.1 Grafy

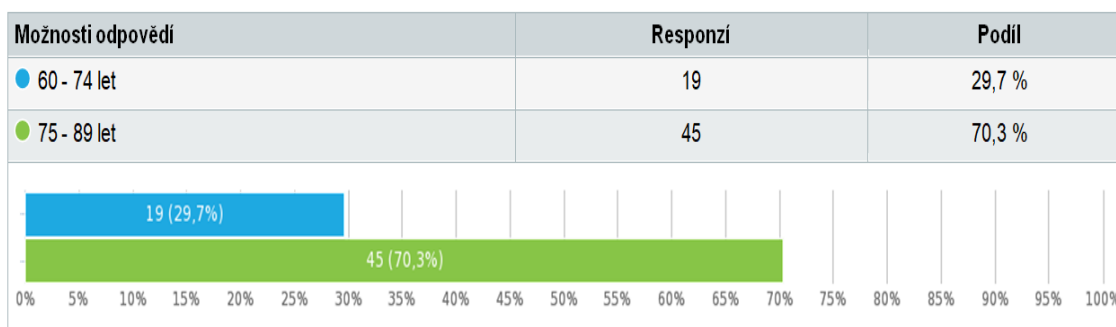
Otázka č. 1: Vaše pohlaví



Graf 1: Pohlaví respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 30 žen a 34 mužů. Muži tedy mají mírnou převahu v poměru 53,1 % ku 46,9 % na straně žen.

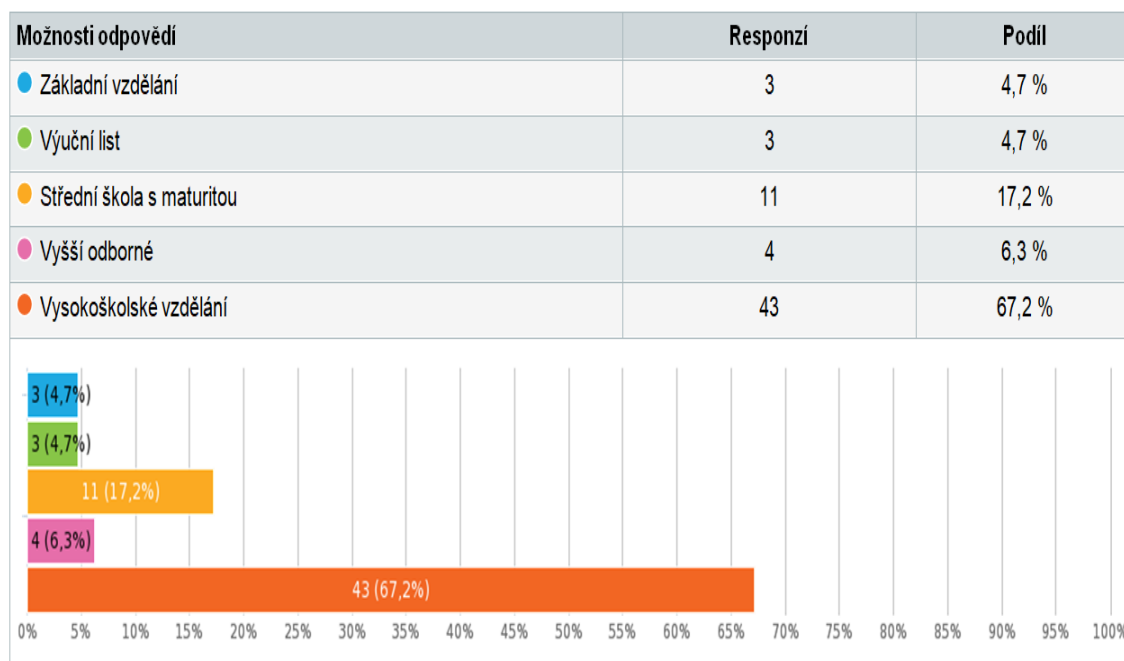
Otázka č. 2: Váš věk



Graf 2: Věk respondentů

Pokud se podíváme na věk respondentů, tak ve věkové škále 60 – 74 let se pohybuje 19 respondentů, ve věkové škále 75 – 89 je to 45 respondentů. Převažují tak respondenti, kteří se pohybují ve věku „vlastního stáří“.

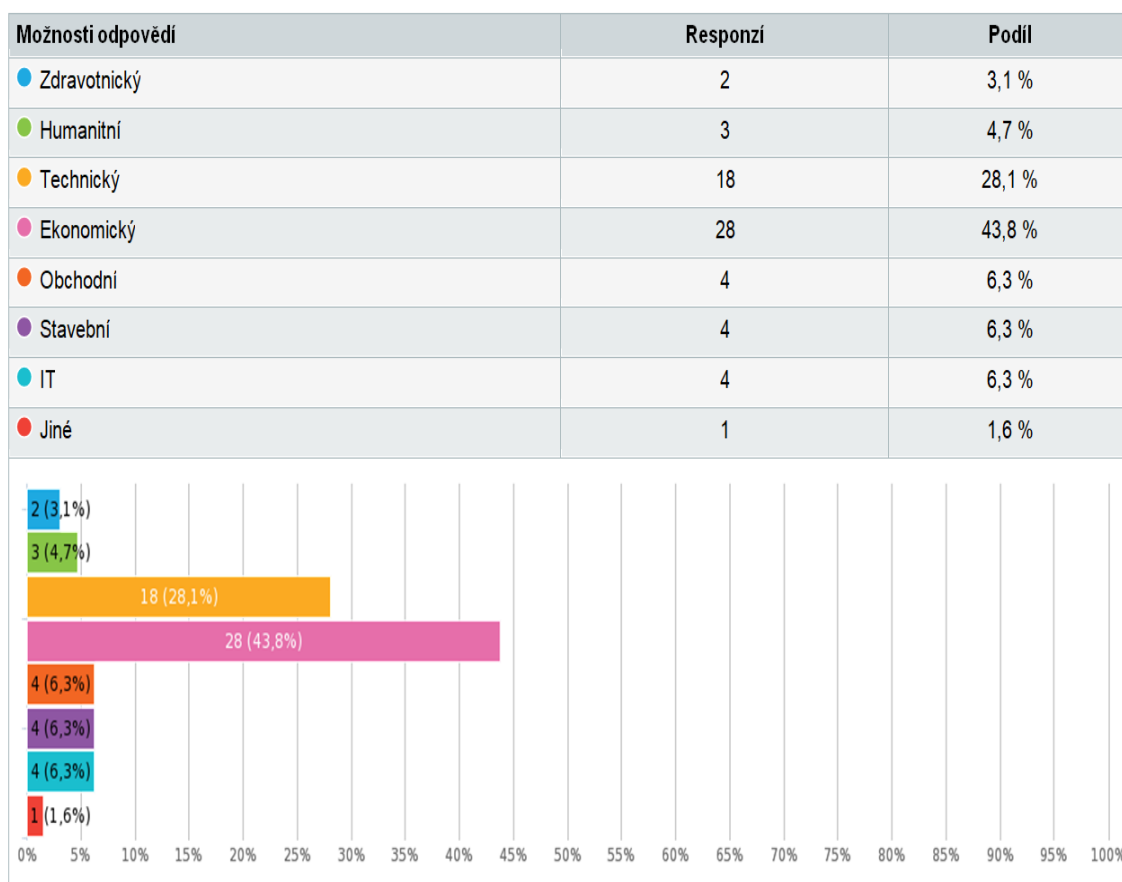
Otázka č. 3: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání



Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

V celkovém souboru respondentů převažují vysokoškoláci, je jich celkem 43 (67,2 %), tedy cca dvě třetiny všech oslovených. Stredoškoláci s maturitou mají druhou nejvyšší četnost, je jich 11, což činí 17,2 %. Následují respondenti s vyšším odborným vzděláním, jsou to celkem 4 osoby. Tři respondenti mají základní vzdělání a tři také výuční list.

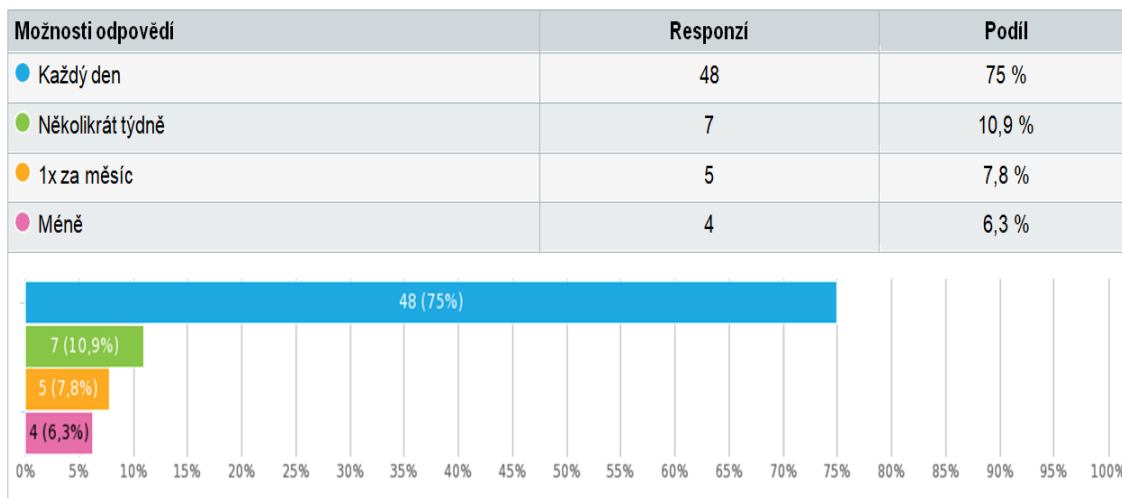
Otázka č. 4: V jakém oboru, napříč Vaší profesní dráhy, jste se vyskytovali nejvíce?



Graf 4: Profesní obor respondentů

Výrazná většina respondentů se ve svém životě nejvíce zabývala ekonomickou činností, tedy v rámci své profesní dráhy se zabývali nejvíce ekonomickým oborem (43,8 %). Technický obor se umístil na druhém místě, četnost zde je 28,1 %. Ostatní obory mají relativně vyrovnanou četnost, jednalo se vždy o tři nebo čtyři respondenty, kteří byli v jiném než ekonomickém nebo technickém oboru, např. obor obchodní, stavební, IT, zdravotnický apod.

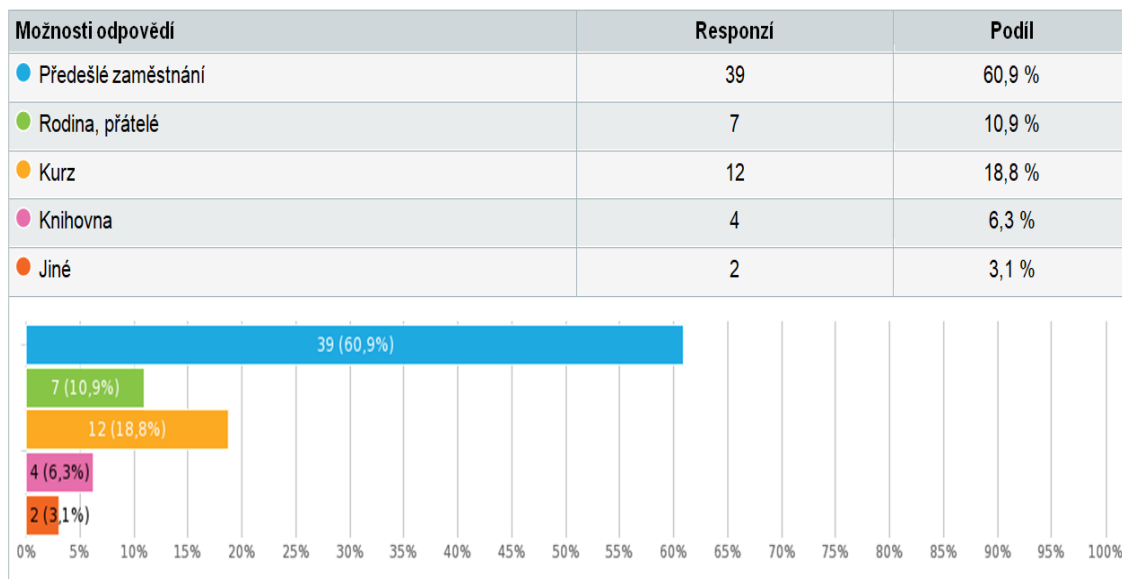
Otázka č. 5: Jak často internet používáte?



Graf 5: Četnost použití internetu u respondentů

Nejvíce oslovených seniorů v dotaznících uvedlo, že internet používají denně. Jedná se o 48 lidí, a tedy přesně tři čtvrtiny oslovených. Odpověď „několikrát týdně“ zvolilo necelých 11 % respondentů (7 osob). Jedenkrát za měsíc se k internetu dostane 5 osob a méně než jednou měsíčně využívá internet 6,3 % respondentů, tedy 4 osoby.

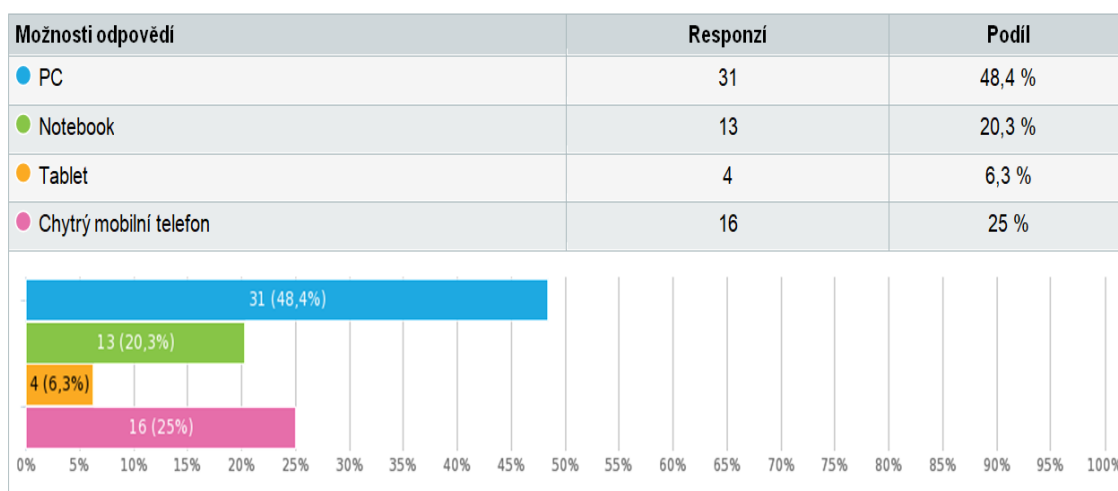
Otázka č. 6: Kde jste poprvé přišli do kontaktu s internetem?



Graf 6: První kontakt respondentů s internetem

Nejvíce respondentů přišlo do kontaktu s internetem ve svém předešlém zaměstnání. Takto odpovědělo celkem 39 seniorů, což činí necelých 61 % z celkového souboru oslovených. 12 osob uvedlo, že se s internetem seznámili ve speciálních kurzech. 7 osob pak k internetu přivedli známí či přátelé. V knihovně přišli do styku s internetem 4 osoby.

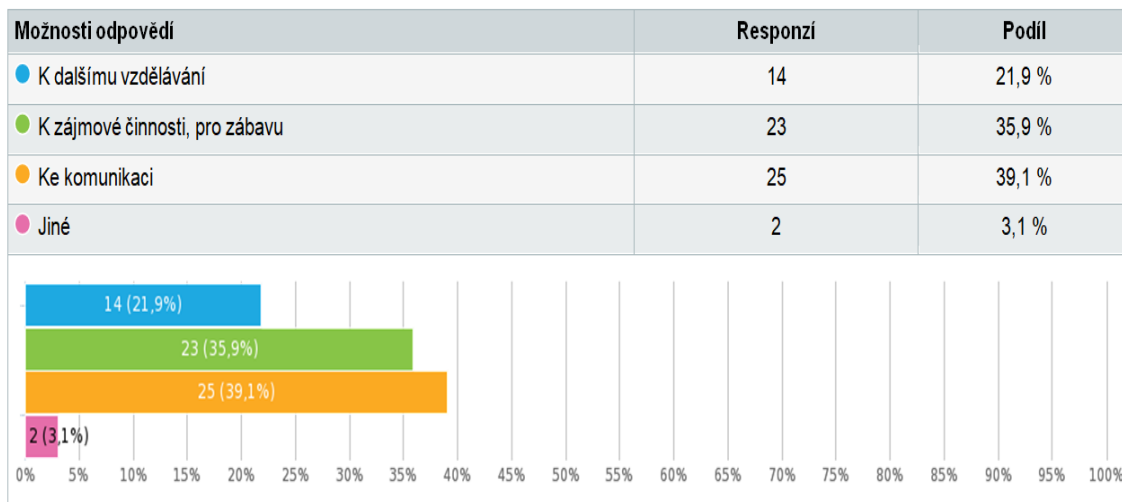
Otázka č. 7: Prostřednictvím jakého zařízení internet používáte?



Graf 7: Nejčastěji používané zařízení pro vstup na internet u respondentů

Otázka č. 7 se ptala na to, prostřednictvím jakého zařízení se senior připojuje k internetu. Většina odpovědí, téměř polovina z celého souboru (48,4 %) uvedla, že internet využívá prostřednictvím svého PC. 13 seniorů zmínilo notebook a 4 osoby uvedli, že k připojení na internet využívají tablet. 16 seniorů se připojuje k internetu přes svůj chytrý mobilní telefon, což je jedna čtvrtina dotázaných.

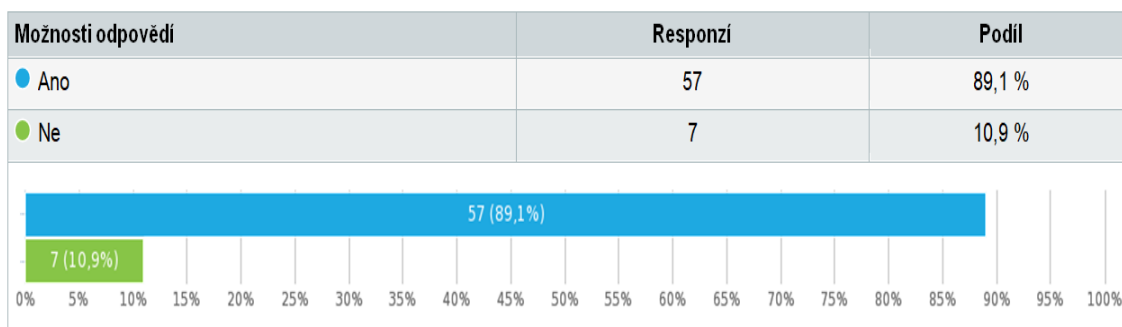
Otázka č. 8: Internet využíváte



Graf 8: Primární použití internetu u respondentů

Nejvíce odpovědí ohledně využití internetu se týkaly komunikace se svým okolím. Tedy právě internet je pro nejvíce oslovených seniorů prostředkem, jak komunikují se svým okolím. Takto odpovědělo 25 osob, tedy téměř 40 % respondentů. Zájmovou činnost či zábavu zmínilo 23 osob (necelých 36 %). 14 seniorů uvedlo, že pomocí internetu pracují na rozvoji svého vzdělání (21,9 %).

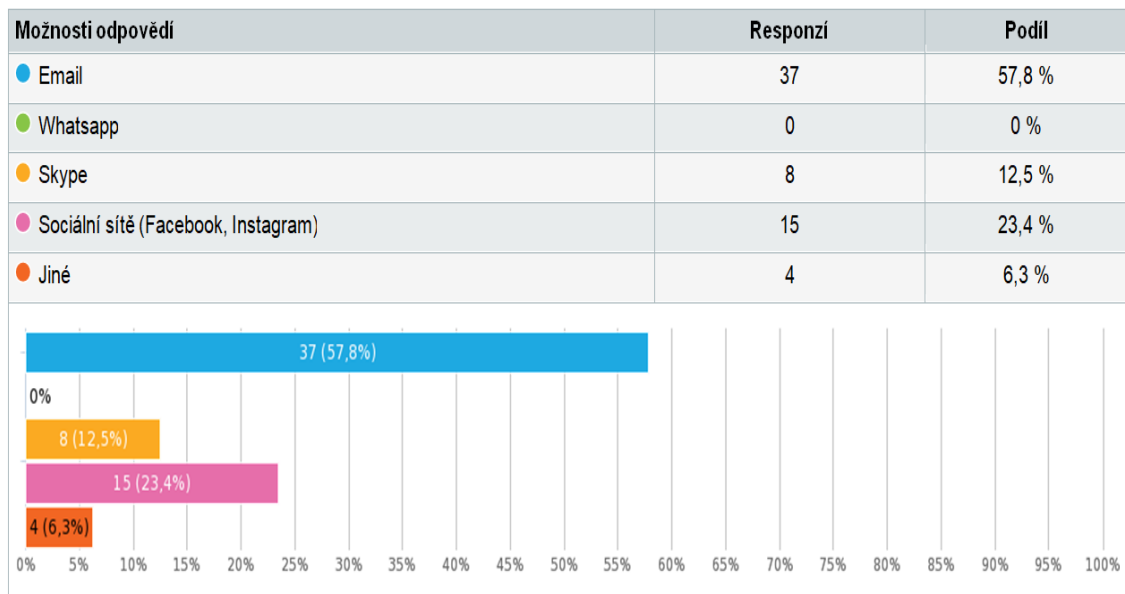
Otázka č. 9: Využíváte internet ke komunikaci s rodinou a přáteli?



Graf 9: Využívají tázání internet ke komunikaci s rodinou a přáteli

Devátá otázka zkoumala to, zda je internet seniory využíván ke komunikaci s rodinou a přáteli. 57 z nich na tuto otázku odpovědělo kladně (téměř 90 %), záporně odpovědělo 7 seniorů.

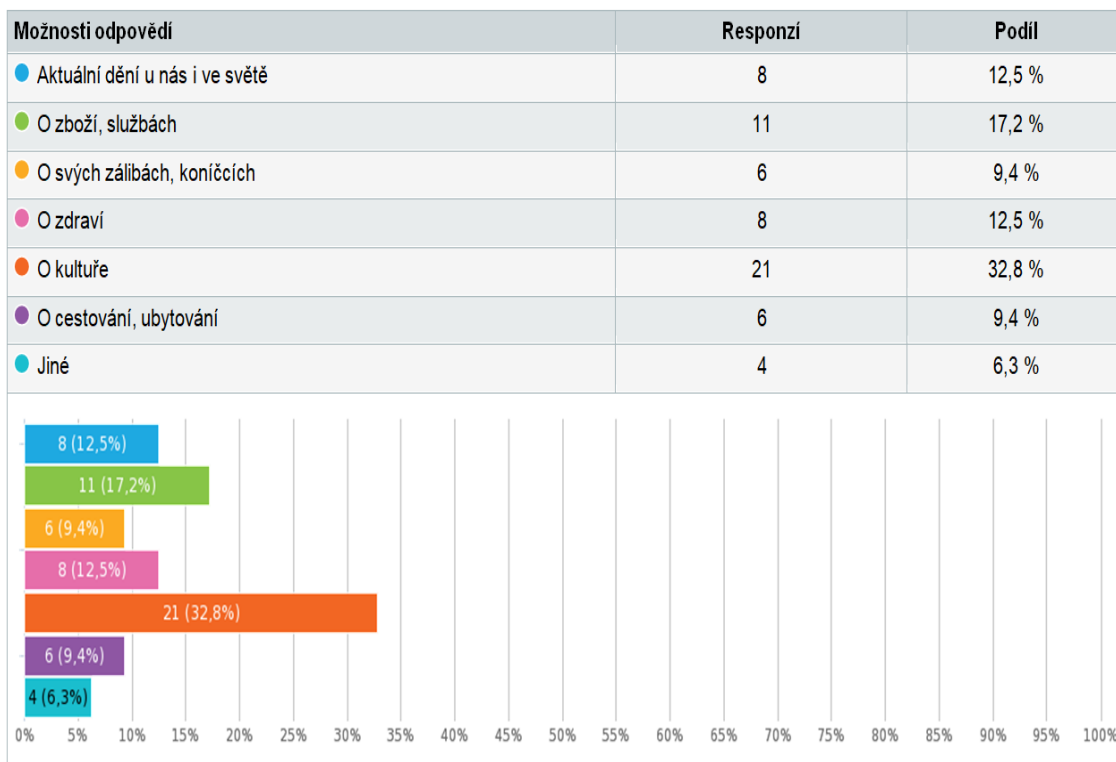
Otázka č. 10: Jaké internetové komunikační nástroje používáte?



Graf 10: Použití komunikačních nástrojů u respondentů

Otázka ohledně internetového komunikačního nástroje ukázala, že nejvíce seniorů využívá pro komunikaci e-mail. Šlo o 37 osob a nadpoloviční většinu celého výzkumného souboru (57,8%). Sociální sítě uvedlo 15 osob (23,4 %). Na třetím místě se pak umístil Skype, který volí ke komunikaci 8 seniorů.

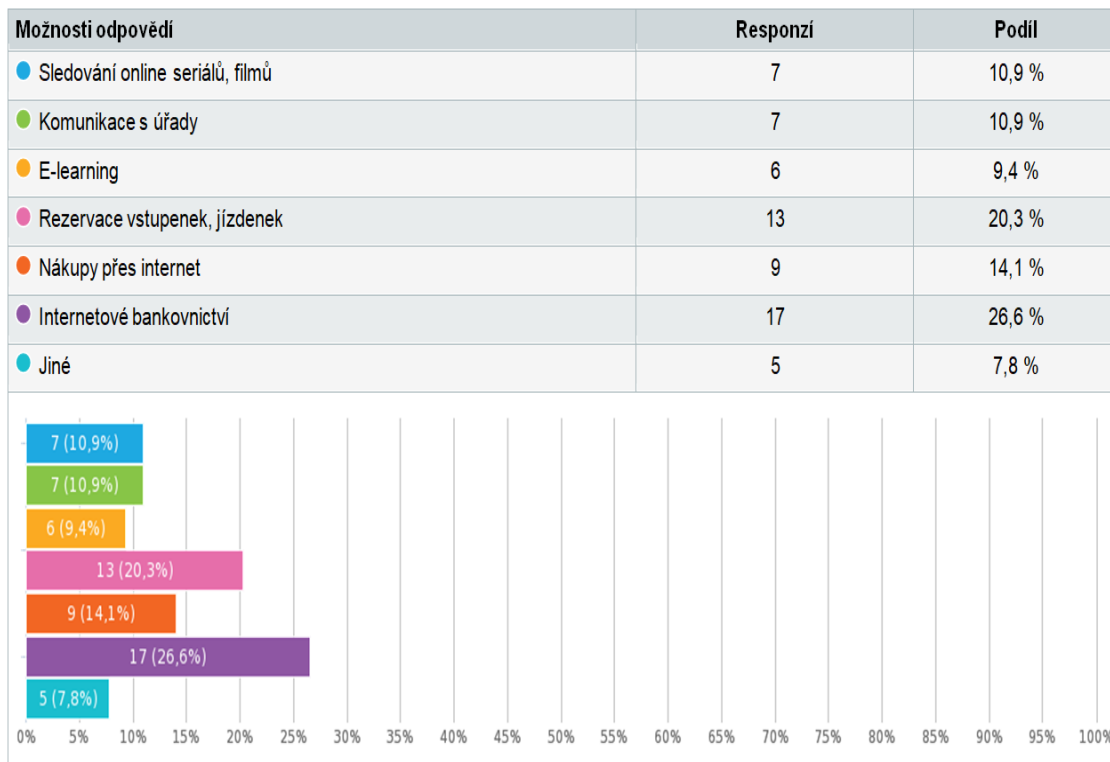
Otázka č. 11: Jaké informace na internetu nejčastěji vyhledáváte?



Graf 11: Nejčastěji vyhledávané informace respondentů na internetu

Nejvíce seniorů – 21 osob uvedlo, že na internetu vyhledávají informace hlavně o kultuře (téměř 33 %), na druhém místě se umístily informace ohledně zboží či služeb. Tuto možnost zvolilo 11 oslovených, a tedy 17,2 %. Osm seniorů odpovědělo, že hledají informace o aktuální dění doma i ve světě, stejný počet pak vyhledává informace o zdraví. Cestováním a ubytováním se na internetu zabývá 6 oslovených seniorů.

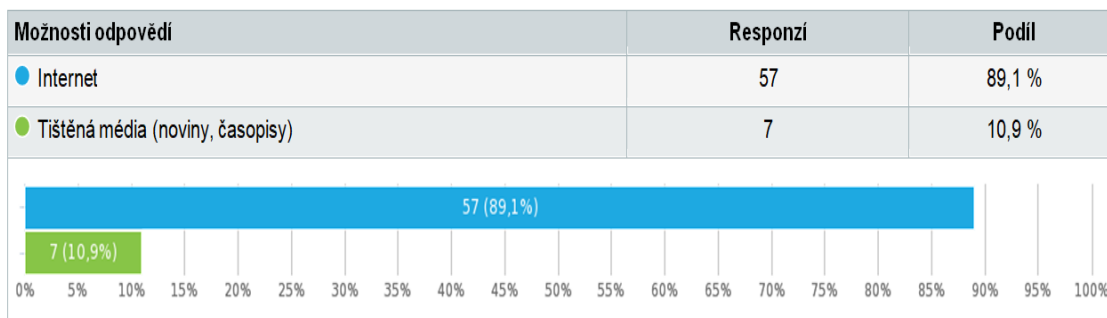
Otázka č. 12: Jaké další služby prostřednictvím internetu využíváte?



Graf 12: Další využívané služby respondentů prostřednictvím internetu

Nejvíce seniorů dle otázky č. 12 využívá služeb internetového bankovníctví, jedná se o 17 osob, které toto zmínily (26,6 %). 13 osob uvedlo, že využívají možnosti rezervovat si jízdenky, nebo vstupenky (20,3 %). 9 seniorů využívá možnosti nakupovat přes internet a 7 seniorů uvedlo, že takto komunikuje s úřady. Stejný počet osob sleduje na internetu on-line seriály a filmy. 6 respondentů využívá internet přímo ke vzdělávání v rámci e-learningu.

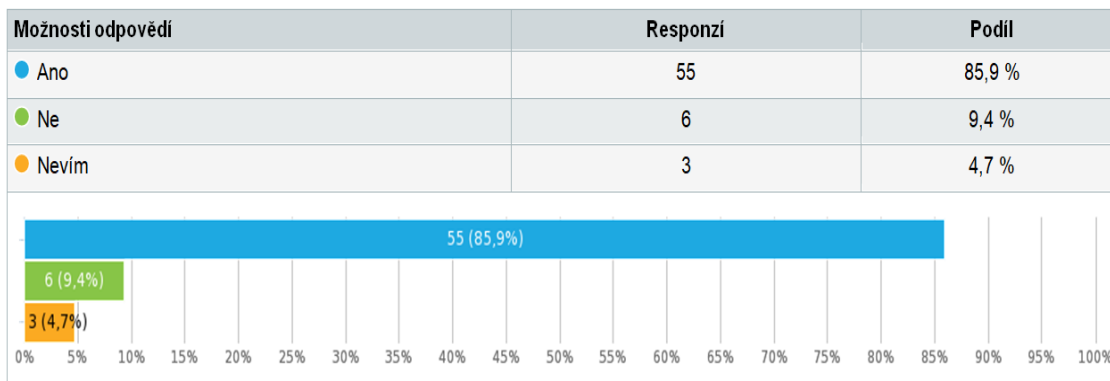
Otázka č. 13: Jakému informačnímu prostředku dáváte přednost?



Graf 13: Preference informačních prostředků u respondentů

Dle otázky č. 13 oslovení senioři dávají výrazně přednost získávání informací na internetu. Ostatním médiím v této oblasti hovoří pouze 7 osob, což je téměř 11 %. Pro internet se tak vyslovila většina respondentů, cca 89 %.

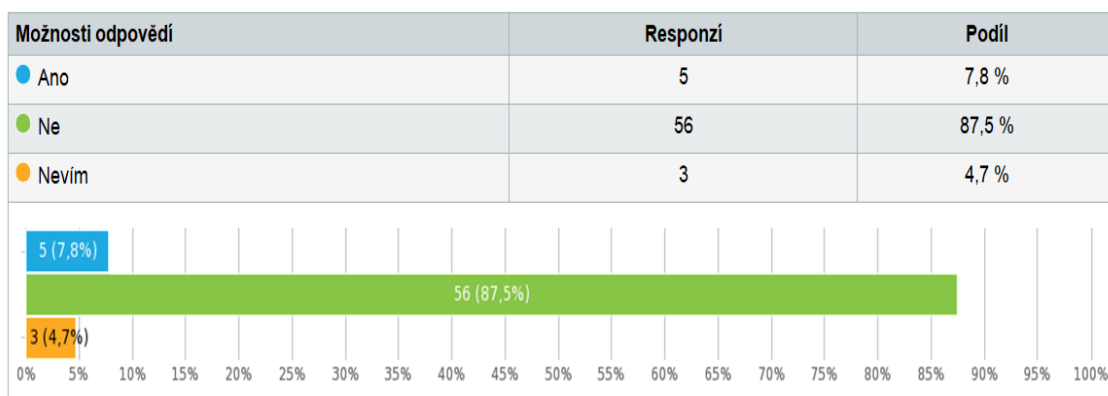
Otázka č. 14: Zkvalitnil či obohatil internet Váš život?



Graf 14: Zkvalitnil internet život tázaným

Dle předposlední otázky senioři uvedli, že internet obohatil a zkvalitnil jejich život. Odpovědělo takto 55 osob, tedy téměř 86 %. Zápornou odpověď uvedlo 6 osob a 3 respondenti se nedokázali vyjádřit konkrétně.

Otázka č. 15: Dokážete si představit svůj život bez možnosti využití internetu?



Graf 15: Představa života respondentů bez možnosti využití internetu

Poslední otázka se ptala na to, zda si senior dokáže představit svůj život bez internetu. 56 osob odpovědělo, že bez internetu si svůj život již nedokážou představit. Naopak kladně se vyslovilo 5 osob, což je výrazná menšina – pouze necelých 8 %.

10 SHRNU TÍ A DISKUSE

Na základě získaných dat je v následujícím shrnutí pokus formulovat a stanovit teorii o vztahu seniorů k technologii počítače a internetu. Tento vztah dohromady formují kulturní hodnoty, vědecké poznatky a sociální podmínky společnosti. Počítače a internet jsou seniory považovány za úžasné vymoženosti moderní doby, symboly pokroku, nové doby, moderní prostředek komunikace, vyhledávání informací a zábavy. Senioři si uvědomují, že znalost práce s PC a internetem je obecně považována za až nezbytnou v současných společenských podmínkách, pocítují změnu doby a pokrok, za kterým nechtějí zaostávat. Citlivě vnímají rozdíly v informační gramotnosti mezi svou generací a generacemi jejich dětí a vnoučat, stejně jako propastné rozdíly v možnostech vzájemné komunikace s mladšími rodinnými příslušníky i v získávání informací.

Sblížení se s technologií může ve společenském životě představovat cestu k sociálnímu přiblížení, zlepšení vztahů (zejména v rodině), upevnění vazeb a rozšíření sociálních sítí, ale i sebevědomí a dobrý pocit ze sebe sama. Potřeba cvičit mysl, paměť a mozek vzděláváním v oblasti informačních technologií, vůle a chuť žít naplno a aktivně bez ohledu na svůj věk, je popřením stereotypizačních předpokladů, které převládají ve společnosti. Přesto pro seniory internet nepředstavuje činnost, která by zásadně hierarchizovala jejich každodennost a zastávané životní hodnoty.

Samozřejmě to s sebou nese také různá úskalí a bariéry, které jsou senioři nuceni překonávat na cestě k jejich vlastní informační gramotnosti. Za velkou bariéru je považován omezený přístup seniorů ke vzdělání v oblasti informačních technologií. Vzdělávání lidí v produktivním a post produktivním věku již není systematicky institucionalizované jako u dětí a mládeže, ale je založeno na dobrovolné bázi, případně u pracujících jedinců může jít o rekvalifikační školení nařizené od svého zaměstnavatele. Senioři v důchodovém věku se k dalšímu vzdělávání mohou dostat přes univerzity třetího věku, kluby seniorů, placené kurzy nebo skrz různé organizace a komunity. Další žádající bariérou je často finanční náročnost pořídit si vlastní počítač a připojení na síť, stejně i velmi nízká informovanost o cenách a obecných možnostech a dostupnosti. Snad největším problémem je všeobecná neznalost, neinformovanost, nedokonalý vztah s technologií PC a internetu a s tím i spojené chybějící základní

znalosti, které jsou pro jiné uživatele banální. Nízká mediální gramotnost je pro uživatele ohrožující i proto, že nedokáží zhodnotit objektivní informace, obtížně se orientují v informačně přetížené společnosti a virtuálním prostředí, které ohrožuje soukromí, bezpečnost osobních údajů a vlastní identitu.

Klíčovou hodnotou v informační společnosti je informace, která je poskytována pomocí informačních technologií. Vytvoření samoobslužných informačních sítí a internetu vedlo k demokratizaci přístupu k informacím. Avšak stejně jako je nerovnost přirozeným stavem společnosti například v oblasti ekonomického bohatství, je přirozená i informační nerovnost. Informační nerovnost, nazývaná také digitální propast, se projevuje rozdíly v přístupu k informacím, internetu a ostatním informačním technologiím a službám, přičemž tyto rozdíly vyplývají z rasy, rodu, místa, ekonomického statusu či psychických schopností. Výsledkem jsou také odlišné úrovně dovedností, znalostí a schopností, jak tyto informace a technologie využívat.

Vědeckotechnická revoluce přinesla převratné změny, kterým se ne všichni dokáží přizpůsobit. Vznikl volný trh, přišly nové, levnější a často i kvalitnější výrobky, vzniklo konkurenční prostředí. Dnes je počítač nebo chytrý telefon dostupný i pro určitou skupinu osob důchodového věku. Prosazuje se informační společnost, cena a znalost informací stoupá, a tak vzniká informační prostředí. Znalost potřebných informačních technologií se stává nutností ať už ve vědě, obchodě, výrobě, dokonce přímo v běžném životě. Ale volný trh, včetně volného trhu pracovní síly, si žádá lidi připravených. A tak třeba dohánět to, co jsme se neučili, nestačily naučit, nenaučili. Informační technologie jsou jednou částí toho. Počítače, internet, práce s textovým editorem, elektronická pošta, Word, Excel - to jsou pro mnohé seniory sice blízké pojmy, neboť o nich slyší stále a všude, ale prakticky jsou pro ně neznámé.

Je také třeba si uvědomit, že nezastupitelnou roli a zásluhu při budování vztahu senior-počítač hrají i potomci. Zabezpečení a servis zařízení, podání pomocné ruky při nejasnostech s ovládáním zařízení, základní seznámení s funkcemi. Nicméně opravdu pouze základní. Nedostatek času a trpělivosti se snaží děti pravděpodobně vynahradiť naprostou ochotou vyřídit vše potřebné namísto svých rodičů. Mladší generace, již z předsudků, totiž často pochybuje o schopnostech svých rodičů a jejich efektivním

využívání PC a internetu. Raději volí cestu úplného provedení všech potřebných povinností svých rodičů na sebe.

Rychle se vyvíjející postmoderní doba s sebou přináší neustále nové trendy v různých oblastech života. Výjimkou není ani vzdělávání. Napříč historií se v žádné z jejích podob nevěnoval takový význam formálnímu a neformálnímu vzdělávání jako v současnosti. Důraz je kladen ve vyšší míře i na celoživotní vzdělávání, což je u určité části seniorů v dnešní době velmi populární. Mýtus, že si senioři už z podstaty nerozumí s moderními technologiemi, jak vidíme z dotazníkového šetření, není objektivní.

Online nakupování je dnes populární nejen u mladých zákazníků, ale stále častěji ho využívají i senioři a starší věková skupina lidí. V rámci pandemie COVID-19 se tak stal internet pro seniory nejen nástrojem komunikace, ale také nakupování. Taktéž to může být velkým pomocníkem pro seniory se zdravotními potížemi. Největší výhodou nákupu přes internet oproti nákupu v kamenné prodejně je pohodlí, které nákup přes e-shop poskytuje, další výhody jako rychlé srovnání cen a nabídky zboží, čímž zákazník šetří čas a energii. Nevýhodami nákupů přes internet však může pro někoho znamenat vyšší náklady za dopravné a nemožnost prohlédnout, či odzkoušet zboží před nákupem. Z dotazníkového šetření je taktéž patrné, že senioři vyhledávají na internetu informace o zboží a službách, používají internetové bankovníctví.

Seniory nejčastěji oslovují maloobchodní řetězce prostřednictvím tištěné reklamy a letáků, avšak stále více jsou tradiční kanály nahrazovány sociálními sítěmi. Firmy investují stále více peněz do online marketingu, proto celkové náklady na propagaci a potřebné investice do online reklamy neustále rostou. Jde o silný konkurenční boj o zákazníky, o přední pozice ve vyhledávacích, boj o reklamu na viditelném místě, prostě boj o pozornost.

Samozřejmě, že jde o markantní rozdíl mezi seniory v ČR a seniory ve vyspělých evropských zemích, jelikož průměrný důchod v ČR představuje méně než polovinu průměrné mzdy v západních státech. Čeští senioři si nemohou dovolit udržovat takovou solidní životní úroveň jako senioři ve vyspělých ekonomikách, v podstatě se stárnutím v důchodovém věku snižuje jejich koupěschopnost.

Díky rostoucímu potenciálu této cílové skupiny se rozvíjí i trh poskytující zboží a služby a proto i produkty - služby musí vystihovat a uspokojovat skutečné potřeby zákazníků, protože senioři jsou v mnohém rozdílní. Jejich chování se liší podle věku, finančního zázemí, místa bydliště, či zdravotního stavu. Firmy si moc dobře uvědomují, že internet pro seniory již není velkou neznámou a snaží se nabídku přizpůsobit i jim.

Podíl lidí starších 60 let na celkové populaci stále roste, tento segment trhu je považován za atraktivní a perspektivní, avšak co se týče nabídky produktů a služeb, není dostatečně rozvinutý.

Pro podnikatelský sektor může být tato skupina spotřebitelů zajímavá zejména proto, že disponuje značnou kupní silou a ochotou využívat našetřené úspory na udržení nebo zvyšování své spotřeby i ve vyšším věku. Současní senioři jsou zdravější, informovanější a mají zájem být integrováni do společnosti více než kdykoliv předtím. I když jsou fyzicky starší, duševně se cítí být stále mladí, čemuž přizpůsobují i své spotřebitelské chování.

V současnosti si stále více firem uvědomuje, že senioři představují atraktivní spotřebitelskou skupinu, která má své specifické potřeby. Značná část seniorů je velmi dobře informovaná, finančně nezávislá, dozrálá a tím se stávají náročnými zákazníky s neuvěřitelnou kupní silou, kteří očekávají komfort a srozumitelnou - autentickou nabídku.

V úvodu praktické části diplomové práce byly stanoveny tyto hypotézy:

1. Osoby seniorského věku s dosaženým vyšším stupněm vzdělání používají internet aktivněji, než osoby s nižším dosaženým vzděláním.

Výzkum ukázal, že o internet se více zajímají senioři s vysokoškolským vzděláním. Respondenti s tímto vzděláním naprosto převažovali. Ukázalo se, že mají o internet a IT techniku obecně vyšší zájem, mají zájem se učit s ní pracovat a rozvíjet se v tomto oboru.

Hypotéza č. 1 tak byla potvrzena.

2. Současní senioři nejvíce ke komunikaci přes internet používají vlastní e-mailovou adresu.

Dotazníkové šetření potvrdilo, že senioři ze všeho nejvíce využívají ke komunikaci s okolím e-mailovou adresu.

Hypotéza č. 2 tak byla potvrzena.

3. Většina současných seniorů komunikuje se svou rodinou a přáteli prostřednictvím internetu.

Naprostá většina tázaných seniorů potvrdila, že prostřednictvím internetu komunikují se svou rodinou a přáteli.

Hypotéza č. 3 byla potvrzena.

4. Většina současných seniorů nejčastěji na internetu vyhledává informace o aktuálním dění u nás i ve světě.

Z odpovědí od respondentů vyplynulo, že současní senioři nejčastěji na internetu vyhledávají informace a zajímavosti o kulturních hodnotách. Aktuální dění u nás i ve světě skončilo na třetím místě společně s vyhledáváním informací o zboží a službách.

Hypotéza č. 4 se nepotvrdila.

ZÁVĚR

Diplomová práce je věnována tématu Senior a internetová komunikace. Cílem práce bylo teoreticky popsat vzdělávání dospělých a počítačovou gramotnost. Poté v praktické části pomocí kvantitativního šetření graficky shrnout, zda současní senioři aktivně využívají internet ke komunikaci, případně jaké komunikační nástroje ke komunikaci používají a zda tímto způsobem komunikují se svojí rodinou či přáteli.

Již v úvodu diplomové práce jsem nastínila myšlenku, že současní senioři očekávají od života v penzi více. V dnešní době vstupuje většina dospělých jedinců do tohoto období relativně stále v plné síle, bez vážnějších onemocnění a oproti minulosti vzdělanější.

V tomto duchu je sepsána taktéž teoretická část, která je zaměřena, mimo jiné, na aktivní stárnutí, edukaci seniorů, zájmové vzdělávání dospělých, počítačovou gramotnost a digitální komunikaci.

Taktéž i z praktické části je patrné a výsledky dotazníkového šetření potvrzují, že současní senioři mají velký zájem o to se rozvíjet a dál na sobě pracovat. Používání internetu velké většině respondentů zkvalitnil a obohatil život. Komunikace přes internet a vyhledávání, pro ně potřebných, informací na internetu, jim není cizí. Taktéž se domnívám, že i tato nepříznivá doba přispěla k tomu, že většina seniorů se svou rodinou přes internet komunikují. Jak se říká, něco zlé, pro něco dobré.

Tímto bych chtěla shrnout, že je dle mého názoru důležité, zaměřit se na aktivní seniory, podporovat je a motivovat v dalším vzdělávání. Rozvíjet instituce, které zprostředkovávají akce, přednášky, výlety a dát je vhodným způsobem do podvědomí seniorům. Taktéž by se, z mého pohledu, měla i samotná média více zaměřit na zdravé, aktivní a plnohodnotné stárnutí. Všude okolo slyšíme plno informací o zařízeních dlouhodobě nemocných, o různých chorobách a podobně. Více toho negativního než pozitivního. Proto bych ráda vyzdvihla například Komunitní Centrum Elpida o.p.s., spolufinancované Evropskou unií, které se zaměřuje výhradně na aktivní život a vzdělávání seniorů. Nabízejí mnoho kurzů, přednášek a kulturních programů pro seniory. Mimo jiné také kurzy počítačové gramotnosti.

Závěrem bych chtěla podotknout, že je na každém z nás, jak svůj život v penzi prožijeme, ale důležité je myslet na to, že odchodem do důchodu nic nekončí, naopak může přijít ta fáze života, ve které si splníme své sny.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENEŠ, M. *Andragogika*. 2. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

ČVELA, R., ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., HOLČÍK, J., KUBŮ, P. *Sociální gerontologie. Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

JANIŠ, K. a J. SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.

MUSIL, J. *Komunikace v informační společnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007. ISBN 978-80-86723-39-6.

MÜHLPACHR, P. *Gerontagogika – vzdělávání ve stáří a ke stáří*. *Pedagogická orientace* 2001, č. 2, s. 90 – 110. ISSN 1211-4669.

PRŮCHA, J. *Andragogický výzkum*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2014. ISBN 978-80-247-5232-7.

PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf s. r. o. 2015. Str. 96. ISBN 978-80-7345-437-1.

SAK, P. a kol. *Člověk a vzdělání v informační společnosti. Vzdělávání a život v komputerovaném světě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-230-0.

ŠPATENKOVÁ, N. a L. SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

VETEŠKA, J. *Přehled Andragogiky. Úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1026-9.

VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I. a E. SOLLAROVÁ (EDs.). *Sociální psychologie. Teorie. Metody. Aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

Světová zdravotnická organizace. Tisková zpráva. [online]. © 2015 [cit. 2020-09-21]. Dostupné z: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/older-persons-day/en/>

Centrum Elpida. [online]. © Dostupné z: <https://www.elpida.cz/>

SEZNAM ZKRATEK

IT – Informační technologie

PC – Počítač

U3V – Univerzita třetího věku

WHO – Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Projekce obyvatelstva České republiky	18
--	----

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	57
Graf 2: Věk respondentů.....	57
Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů.....	58
Graf 4: Profesní obor respondentů.....	59
Graf 5: Četnost použití internetu u respondentů.....	60
Graf 6: První kontakt respondentů s internetem.....	60
Graf 7: Nejčastěji používané zařízení pro vstup na internet u tázaných.....	61
Graf 8: Primární použití internetu u respondentů.....	62
Graf 9: Využívají tázaní internet ke komunikaci s rodinou a přáteli.....	62
Graf 10: Použití komunikačních nástrojů u respondentů.....	63
Graf 11: Nejčastěji vyhledávané informace respondentů na internetu.....	64
Graf 12: Další vyhledávané informace respondentů na internetu.....	65
Graf 13: Preference informačních prostředků u respondentů.....	66
Graf 14: Zkvalitnil internet život tázaným.....	66
Graf 15: Představa života respondentů bez možnosti využití internetu.....	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

Příloha A – Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Denisa Černá a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského.

Touto cestou Vás prosím o vyplnění anonymního dotazníku k mé diplomové práci za účelem zjištění, zda současní senioři využívají internet ke komunikaci. Dále, zda současní senioři využívají internet jako zdroj informací a jaké informace nejčastěji vyhledávají. Dotazník obsahuje 15 uzavřených otázek a u každé otázky lze zaškrtnout pouze jednu variantu. Zjištěná data budou použita výhradně pro výzkum diplomové práce.

Mnohokrát Vám děkuji za pomoc.

1. Vaše pohlaví

- Žena
- Muž

2. Váš věk

- 60 – 74 let
- 75 – 89 let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

- Základní vzdělání
- Výuční list
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské vzdělání

4. V jakém oboru, napříč Vaší profesní dráhy, jste se vyskytovali nejvíce?

- Zdravotnický
- Humanitní

- Technický
- Ekonomický
- Obchodní
- Stavební
- IT
- Jiné

5. Jak často internet používáte?

- Každý den
- Několikrát týdně
- 1x za měsíc
- Méně

6. Kde jste poprvé přišli do kontaktu s internetem?

- Předěšlé zaměstnání
- Rodina, přátele
- Kurz
- Knihovna
- Jiné

7. Prostřednictvím jakého zařízení používáte internet?

- PC
- Notebook
- Tablet
- Chytrý mobilní telefon

8. Internet využíváte

- K dalšímu vzdělávání
- K zájmové činnosti, pro zábavu
- Ke komunikaci
- Jiné

9. Využíváte internet ke komunikaci s rodinou a přáteli?

- Ano
- Ne

10. Jaké internetové komunikační nástroje používáte?

- E-mail
- Whatsapp
- Skype
- Sociální sítě (Facebook, Instagram)
- Jiné

11. Jaké informace na internetu nejčastěji vyhledáváte?

- Aktuální dění u nás i ve světě
- O zboží, službách
- O svých zálibách, koníčcích
- O zdraví
- O kultuře
- O cestování, ubytování
- Jiné

12. Jaké další služby prostřednictvím internetu využíváte?

- Sledování online seriálů, filmů
- Komunikace s úřady
- E-learning
- Rezervace vstupenek, jízdenek
- Nákupy přes internet
- Internetové bankovníctví
- Jiné

13. Jakému informačnímu prostředku dáváte přednost?

- Internet
- Tištěná média (noviny, časopisy)

14. Zkvalitnil či obohatil internet Váš život?

- Ano
- Ne
- Nevím

15. Dokážete si představit svůj život bez možnosti využití internetu?

- Ano
- Ne
- Nevím

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Denisa Černá

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Senior a internetová komunikace

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh: 66

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 13

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Mgr. Radka Dydňanská Ph.D.